

INAK OBDARENÍ

číslo 04-06/2018, ročník V



aj tak sa to dá...

ľahko a bezpečne

PLOŠINA, SCHODOLEZ, STROPNÝ ZDVIHÁK?

Využite naše
**bezplatné zameranie,
poradenstvo**
a získajte najlepšie zariadenie
na mieru pre vás!



PRIDAJTE SA K NÁM!



Stropný zdvihák



Schodisková sedačka

Členstvom v Klube SPIG získavate mnohé výhody:

- Šekovú knižku (výhody, zľavy, benefity)
- Pomoc s doplatkom do 10% z ceny pomôcky
- Pomoc s vybavením štátneho príspevku (až do 95% ceny)
- Bonusy a benefity pri kúpe pomôcok a zariadení
- Bezplatný mesačník Inak obdarení
- Bezplatné členstvo v občianskom združení Inak obdarení
- Účasť na zlosovaniach a mnoho iných výhod

Na všetky naše zariadenia môžete získať štátny príspevok až do 95% ceny! (447/2008 Zz., §33)



Zvislá plošina bez ohradenia



Vnútrotná šikmá plošina do zákrut



Zvislá kabínová plošina bez ohradenia



Schodolez Sherpa N902 s vozíkom



Kontaktujte nás

SPIG s.r.o., Tulsá 2, 960 01 Zvolen, SK

bezplatná linka 0800 105 707, tel./fax: +421 45 5330 300

e-mail: spig@spig.sk, www.spig.sk, www.inakobdareni.sk



Editoriál

Začala jar. Určite všetci z Vás sa tešia, že je už viac slnečných lúčov a máme čoraz teplejšie počasie. Aj v tomto období sa Vám prihovráme a želáme veľa príjemných chvíľ pri čítaní článkov, ktoré Vás určite inšpirujú a nakopnú do ďalších dní.

Náš časopis a informačný portál INAK OBDARENÍ sú tu BEZPLATNE pre Vás. Časopis si môžete dať poslať poštou, dajte nám vedieť na našej **bezplatnej telefonickej linke SPIG s.r.o. 0800 105 707**.

Naši obchodní zástupcovia ich rozdávať na ÚPSVaR, v lekárnach, v zdravotných strediskách či úradoch. Tiež ich posielame rôznym združeniam. Naša spoločnosť SPIG s.r.o. v tom vidí lepší zmysel, ako rozdávať reklamné predmety.

Myslíme si, že nielen chlebom je človek živý a chceli by sme sa prezentovať s touto našou ideou. My vám nechceme len niečo predať, my chceme, aby sa vám žilo o niečo lepšie. Aspoň informovaním, AKO SA TO DÁ dosiahnuť, aké sú cesty a možnosti k lepšiemu zvládnutiu denného života - o to sa snažíme.

Nájdete v ňom články o pomoci pre Inak obdarených, napríklad ako si vybaviť pomôcky pre imobilných pacientov, predstavujeme rôzne organizácie, školy, ktoré sa venujú inak obdareným a veľa iných zaujímavých tém.

Ďakujeme Vám za Váš záujem a tešíme sa, ak sme Vám aspoň trochu pomohli...

MP

INAK OBDARENÍ

trojčíslo 04/05/06/2018 vychádza v apríli 2018
ročník V, trojmesačník

Šéfredaktorka:

Iveta Burianeková, tel.: 0903-534767
e-mail: inakobdareni@gmail.com, www.inakobdareni.sk

Redakčná rada:

Monika Ponická, tel.: 0903-221795, e-mail: ponicka@spig.sk
Mária Helexová, e-mail: helexova@gmail.com
Ľudmila Gričová, e-mail: ludmila.gricova@gmail.com

Grafická úprava:

Ing. Katarína Gíbalová, e-mail: gibalova@nekst.sk

Neprešlo jazykovou úpravou.

Vydavateľ: spoločnosť SPIG s.r.o.

SPIG

zdvíhacie zariadenia

Sídlo spoločnosti: Tulská 9227/2, 96001 Zvolen, IČO: 36030058
tel./fax: +421/45/5330300, bezplatná linka **0800 105 707**
www.spig.sk • www.inakobdareni.sk

Inzercia a objednávky: obchod@spig.sk
ISSN 1339-8903 • EV 5143/15

Tlač: DALI-BB, s.r.o., Banská Bystrica

Obsah

Pomôcky pre ťažko zdravotne postihnutých

Ako získať zdvíhacie zariadenie	2
Stavba bez bariér - „Spáľňa s manželským dvojlôžkom a spacia nika v malometrážnom byte	2

Terapie

Terapia GIGER MD	3
Gou Gong® lampa	4
Terapie v Špecializovanom liečebnom ústave Marina š.p.	5

Skutočný príbeh

Timi dýchaj!	6
Čachtičanka Janka Prekopová premenila obývaciu izbu na nebo anjelov	7

Pomoc pre inak obdarených

PK DOLPHINS Naše výsledky na konci roka 2017	8
„Môj projekt pre druhých“	10
Keď tóny objímajú	11
Poradňa dentálna hygiena	11
Bezbariérová dovolenka na Istrii	12
Ako sa pohnúť z miesta - HendiKup	13
Máte doma imobilného pacienta a potrebujete poradiť?	15
Zoznam nadácií	16

Autizmus

Aktivity SPOSA BB - január, február 2018	17
Stretnutie s Forestom Gumpom	18
Ži a nechaj žiť 2018	18

Okienko zdravia

Žime zdravo s prof. Katarínou Horákovou	19
Reč nášho tela - Alergia	20

Pozitívne myslenie

„A... zázraky sa predsa dejú...“ alebo „netreba sa vzdávať!“	21
Aj takáto býva vďačnosť!	21
S. S. Stewart – Úryvok z knihy Mária a čarovný prsteň	22
Zázrak života	23
Knihy, ktoré mi pomohli v každodennom živote	23
Verím, že zvíťazí rozum a láska nie len, k svojmu k svojmu zdraviu	24
Pavel H. Baričák – Stres - tichý zabijak	24
Pavel H. Baričák – Vďačnosť	25

Pre voľný čas

Osemsmerovka a omaľovánka	26
---------------------------------	----

Predstavujeme

Anjelske krídla	27
Centrum Libertá	28

„Chcete sa dozvedieť o možnostiach, ako získať zdvíhacie zariadenie?“

Naše komplexné služby a poradenstvo sú tu pre Vás!

Hneď zavolajte na našu BEZPLATNÚ linku: 0800 105 707

„Potrebujete bezplatné zameranie, odskúšanie, aby ste zistili vhodnú pomôcku, jej cenu a spôsob ako ju získať?“

Náš obchodný zástupca Vás rád navštívi a:

- vykoná bezplatné zameranie a vyhotovenie ponuky,
- poradí najvhodnejšie riešenie z hľadiska praktického využitia aj ceny,
- v prípade potreby pomôže s vyplnením žiadosti o finančný príspevok,
- v prípade potreby pomôže pri jednaní s UPSVaR,
- **poradí ako získať zdvíhacie zariadenie bez doplatku,**
- bezplatne pomôže vašim členom vyriešiť Váš problém s bezbariérovosťou.



Monika Ponická
konateľ a obchodný riaditeľ



Peter Slabina
hlavný konštruktér
technický riaditeľ

SPIG s.r.o. ponúka

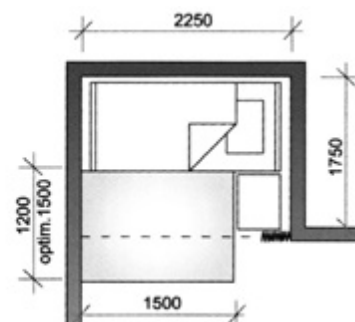
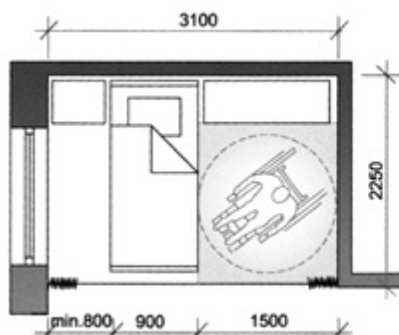
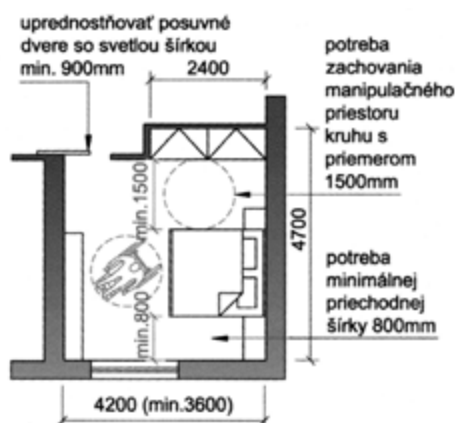
POMÔCKY PRE ŤAŽKO ZDRAVOTNE POSTIHNUTÝCH

Tulská 2, 960 01 Zvolen
spig@spig.sk • www.spig.sk

BEZPLATNÁ LINKA 0800 105 707

STAVBA BEZ BARIÉR

Spálňa s manželským dvojlôžkom a spacia nika v malometrážnom byte



TERAPIA GIGER MD

Prístroj GIGER MD je celosvetovo úspešne používaný lekármi, fyzioterapeutmi, rodičmi a pacientmi od roku 1984 ako terapeutické zariadenie v liečbe poranení miechy, mozgových príhod, mozgovej obrny, Parkinsonovej choroby, roztrúsenej sklerózy a rôznych ortopedických a neurologických ochorení.

Môže sa bezpečne používať na liečbu pacientov každého veku od 1 do 100 rokov.

GIGER MD je zariadenie, ktoré podporuje rozvoj motorických funkcií a tým zároveň aj nápravu poškodení CNS (centrálneho nervového systému). V procese obnovy CNS Giger MD vyvoláva vytváranie nových nervových buniek a množenie funkčných buniek. Zariadenie využíva **rytmické, dynamicky koordinované pohyby**, ktoré podporujú obnovenie základných funkcií CNS. Pohyby pacientov na zariadení GIGER MD spúšťajú impulzy v receptoroch kože, svalov, kĺbov a iných tkanív, ktoré mnohonásobným opakovaním vyvolávajú zmeny v nervovej sústave.

Terapeutického zariadenia GIGER MD môžeme jednoducho popísať ako zariadenie, na ktorom dolné a horné končatiny vykonávajú koordinované cyklické pohyby (prostredníctvom pedálov a kľuky) – ktoré sú prepojené s miernym fázovým posunom. Pohyb vychádza len z vlastného pohybu pacienta, keďže zariadenie nemá elektrický pohon.

Pacient počas terapie leží uvoľnený v polohe na chrbte, čím sa obmedzí pôsobenie zemskej príťažlivosti, následkom čoho sa znižuje pacientova únava a zvyšuje sa jeho výkon. Prístroj vytvára trojrozmerný koordinovaný pohyb končatín a trupu, ktorý následne prechádza telom ako špirálová vlna.

Pohyb navodený zariadením GIGER MD vytvára sústavu pohybov podobných vlneniu, ktoré zaisťujú účinok zariadenia. Prostredníctvom pohybu nôh a rúk, prepojených pedálmi a kľukou, zariadenie postupne ovplyvňuje všetky segmenty miechy, čo zvyšuje možnosti prebudenia stratených funkcií.

Jedným z kľúčových princípov terapie GIGER



MD je, že koordinovaná stimulácia celého CNS navodzuje zlepšenie v rôznych jej častiach vrátane vyšších poznávacích funkcií. Najvýraznejšie výsledky sa dosahujú u detí a najmä v prípadoch, keď sa rehabilitácia začne bezprostredne po poškodení. Tieto výsledky môžeme vidieť v rôznych prípadoch detí s traumami mozgu, ktoré boli rehabilitované napriek tomu, že boli v kóme.

Vedecké dôkazy a ich aplikácia v praxi potvrdzujú, že intenzívnou GIGER MD® terapiou je možné značne zlepšiť neurologický, fyzický a mentálny stav, a tým súčasne posilniť zdravie a dlhovekosť.

Súčasťou zariadenia GIGER MD je aktívna technológia biofeedback za účelom audiovizuálnej stimulácie v kombinácii s koordinovaným pohybom všetkých končatín.

BIOFEEDBACK - spätná väzba o správnosti vykonávaných pohybov. Tú nám poskytuje prepojenie pacienta na terapeutickom zariadení na počítač. Počítač používa svetlo, hudbu, film, ktoré stimulujú pacienta a informujú o správnosti vykonávaného pohybu. Spočiatku sú nastavené ľahké hodnoty a potom čo ich pacient dosiahne sa obtiažnosť zvyšuje. Nakoniec by sa mal pacient stať sám sebe terapeutom a v závere ovládať špecifické telesné funkcie. Zariadením Giger MD biofeedback môže pacient natrénovať ovládanie a zmenu problematických funkcií tela.

Základné princípy pokrokového zariadenia Giger MD sú:

- bezbolestná liečba

- celé telo je udržiavané v pohybe, zatiaľ čo účinky zemskej príťažlivosti sú obmedzené
- plynulý aktívny a pasívny pohyb
- harmonické pohyby v koordinovanej dynamickovej rovnováhe
- všetky štyri končatiny sú prepojené
- ramená, nohy, chrbát, panva, plecia a hlava sú vedené symetricky
- končatiny a chrbát sú striedavo naťahované a rotované
- vykoná sa viac než 30 000 pohybov kĺbov za 20 minút
- použiteľné v akútnej aj chronickej fáze ochorenia
- použiteľné pri akejkoľvek miere spasticity

VÝHODY

- Zlepšuje pohybové schopnosti, Zlepšuje rovnováhu, Zlepšuje mobilitu, Prekonáva problémy chybných pohybových vzorcov
- Neexistujú vekové obmedzenia a nemá neželané vedľajšie účinky, Možnosť bezbolestnej liečby všetkých druhov zranení
- Úprava skoliózy, Zlepšenie funkcií močového mechúra a vnútornosti
- Zlepšenie dýchania, Zníženie bolestí nervového pôvodu
- Zlepšenie srdcovocievnych funkcií, Predchádzanie preležaninám
- Predchádzanie rednutiu kostí a zlomeninám, Zlepšenie poznávacích funkcií a pamäte
- Zväčšenie svalovej sily, Podporuje sústavný aktívny a pasívny pohyb

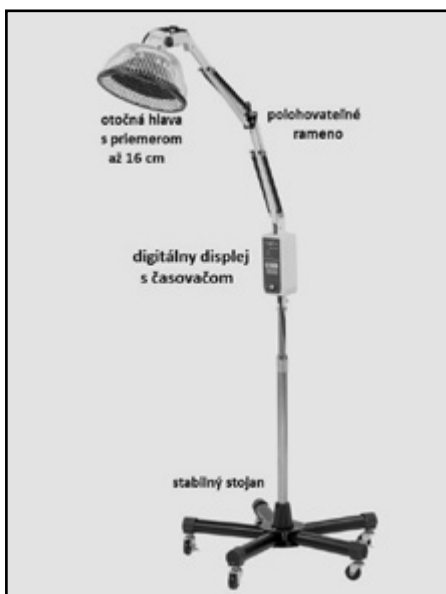
Terapia GIGER MD® pôsobí pozitívne aj:

- Proti spasticite
- Proti zápalu pľúc
- Na obehové ťažkosti
- Na hlbokú žilovú trombózu

V Centre Liberta sme ako jediní na Slovensku zaviedli terapiu Giger MD v kombinácii s intenzívnou terapiou. Na základe našich 4-ročných skúseností môžeme tvrdiť, že využívanie terapie Giger MD značne zvyšuje účinnosť intenzívnej terapeutickú liečby.

Dr. Štefan Ferencsik





GOU GONG® lampa

V 70-tych rokoch bol objavený zriedkavý fenomén v starej fabrike na výrobu keramiky v strede Číny. V tejto fabrike na výrobu keramiky boli veľmi zlé pracovné a hygienické podmienky. Zamestnanci pracovali vo veľkej špíne. Riaditeľ sa obával, že pracovné podmienky budú mať negatívny dosah na zdravotný stav pracovníkov, a budú trpieť rôznymi chorobami, ako napr. artritída. Avšak realita bola úplne opačná. U zamestnancov sa nevyskytoval ani jeden prípad artritídy. Keď začali skúmať bývalých zamestnancov, zistili to isté. Nemali žiadne zdravotné problémy, ktoré by boli následkom ich namáhavej práce v nevhodných pracovných podmienkach. Zamestnanci boli nielen zdraví, ale žili aj podstatne dlhšie ako priemer obyvateľstva v tejto oblasti. Rovnako sa zistilo, že sa u terajších ani bývalých zamestnancov vôbec nevyskytovala rakovina.

Na základe týchto zistení boli do fabriky pozvaní vedci aby objasnili tento zaujímavý fenomén. Vedúcim výskumného tímu bol Dr. Gou Wenbin z Výskumného ústavu pre silikáty v Chongqingu. Vedci napokon po dlhom skúmaní zistili, že príčina tohoto fenoménu leží pri vypaľovacej peci. Pri vypaľovaní keramiky sa spaľovali aj čierne nánosy hliny. Meraniami sa zistilo, že tieto spálené nánosy hliny vyžarovali takú energiu, ktorá pozitívne pôsobila na ľudské bunky. Dr. Gou

Wenbin pochopil, aký veľký potenciál tento objav môže pre zdravie ľudí mať. Toto boli začiatky minerálnych frekvenčných terapií s prístrojom Gou Gong®.

Objav Dr. Gou Wenbina - Lampa Gou Gong® získala mnohé medzinárodné ocenenia ako napr. zlatú medailu v Záhrebe na veľtrhu International Fair v roku 1986. V tom istom roku získala striebornú medailu na 35. Veľtrhu Eureka World Fair for Inventions v Bruseli.

Odvtedy je Lampa Gou Gong® pravidelne používaná mnohými lekármi, naturálnymi terapeutmi či špičkovými športovcami (čínsky olympijský ženský volejbalový tím, ktorý vyhral olympiádu v Los Angeles v roku 1984)

V roku 1988 zaregistroval tento prístroj FDA v USA pod číslom 510(K)-K020851. V roku 2010 bol zaregistrovaný na Nemeckom inštitúte pre lekársku techniku a informácie (DIMDI).

Odvtedy týmto prístrojom ošetrili tisíce lekárov a terapeutov milióny pacientov.

Lampa Gou Gong® je pomenovaná po svojom objaviteľovi a vedcovi, ktorým bol Dr. Gou Wenbin. Základom lampy Gou Gong® je patentovaná minerálna platňa. Tá po zahriatí začne vyžarovať pre telo priaznivé frekvencie.

Hlavná funkcia minerálnej infračervenej terapie s lampou Gou Gong® je podpora:

- Metabolizmu (látkovej výmeny)
- Regenerácie
- Vyrovňovanie energetických nerovnováh
- Zlepšenie imunity
- Zlepšenie mikrocirkulácie a zásobovanie tkanív živinami
- Zmiernenie bolesti
- Zmiernenie zápalových procesov

Spôsob fungovania

Základom lampy Gou Gong® je patentovaná minerálna platňa. Keď sa minerálna platňa zahreje, minerály sa aktivujú (rozkmítajú) a začnú vyžarovať pre telo priaznivé frekvencie.

Energia z minerálov sa v tele veľmi dobre absorbuje a dokáže:

- Stimulovať ľudské telo k samoliečebným procesom
- Zlepšuje prekrvenie a metabolizmus
- Zlepšuje imunitné reakcie organizmu
- Vyrovnáva hormonálnu hladinu
- Zvyšuje množstvo energie v organizme

Má pozoruhodnú mieru úspešnosti pri nasledovných problémoch:

- bolestivé stavy
- poranenia mäkkých tkanív
- zápalové ochorenia pohybového aparátu ako napr. artritída
- lepšom hojení zlomenín a pooperačných stavoch
- zlepšuje psychiku
- urýchľuje hojenie popálenín
- zlepšuje imunitu
- pomáha pri kožných ochoreniach
- pomáha pri neurodegeneratívnych ochoreniach
- zmiernuje bolesti svalov
- uľavuje od bolesti, atď.

V našej praxi využívame originál Gou Gong lampu od roku 2009. Z našich osobných skúseností ju môžeme odporučiť pred absolvovaním rôznych masáží, alebo v rámci oddychu po masáži, kedy vie vmasírované liečivé oleje, prípadne maste lepšie vpraviť, aby ich telo vedelo využiť. Takisto po užití rôznych výživových doplnkov vie podporiť vstrebávanie účinných látok. Mimo pohybového aparátu ho veľmi často v prevádzkach využívame aj pri zápale dutín, alebo priedusiek. Dá sa nahrievať aj zväčšená prostata a mnoho ďalších zdravotných problémov. Liečebné využitie originál Gou Gong lampy je ozaj veľmi široké a oplatí sa ho vyskúšať.

V prípade záujmu si môžete terapiu na Gou Gong lampe vyskúšať v našich prevádzkach v Banskej Bystrici a Košiciach.

Autori článku:

Richard Knoška, Mgr. Andrej Medveď

PREVÁDZKA:

Masáže a Regenerácia Košice, Krivá 23, 5. poschodie číslo dverí 504

PREVÁDZKA:

Masáže a Regenerácia Banská Bystrica, Námestie Vajanského 13, 1. poschodie

www.masaze.6f.sk

www.masazearegeneracia.sk

TERAPIE V ŠPECIALIZOVANOM LIEČEBNOM ÚSTAVE MARÍNA Š.P.

Špecializovaný liečebný ústav Marína š.p. je odborné kúpeľné zariadenie, ktoré poskytuje komplexnú starostlivosť pre pohybovo postihnutých detských, ale aj dospelých pacientov. Komplexná starostlivosť zahŕňa: rehabilitačnú, balneologickú, fyziatrickú, zdravotno-výchovnú, klimatickú, dietologickú, liečebnopedagogickú, psychologickú a podľa potreby aj ďalšie formy liečebnej starostlivosti.

Po vstupnom lekárskom vyšetrení je každému pacientovi stanovený individuálny terapeutický a rehabilitačný plán. Daný plán obsahuje konkrétne liečebné procedúry, ktoré ošetrojúci lekár vyberá z nasledovného zoznamu poskytovaných procedúr:

- Liečebná telesná výchova (individuálna, skupinová), hydrokinezioterapia, plávanie.
- Oddelenie elektroliečby: diadynamické prúdy, interferenčné prúdy, galvanické prúdy, elektrostimulácia, rebox, diatermia, ultrazvuk, magnetoterapia.
- Vysoko výkonný laser IV. Generácie.
- Fototerapia: biolampa, colorterapia, solux, horské slnko.
- Liečba prácou (ergoterapia), výchova k sebestačnosti.
- Balneoterapia, bazén s termálnou síranovo-hydrouhličitou, vápenatohorečnatou vodou + zábal, vane, perličkový kúpeľ, škótske streky, vírivky, lastúra, hydromasážne vane s chromatoterapiou a ozonoterapiou, sauna (suchá, parná).
- Masáže: klasická, reflexná, podvodná, manuálna lymfodrenáž, reflexná masáž chodidiel.
- Termoterapia: parafínové zábal, rašelina.
- Plynové injekcie.
- Akupunktúra,
- Psychoterapia, liečebná pedagogika, včasná intervencia, kognitívna rehabilitácia.
- Terénne túry, nordic walking.
- Animoterapia: hipoterapia, kanisterapia

Základným pilierom liečby je využitie prírodnej liečivej vody z vrtu K2 pre hydrokinezioterapiu.

Minerálna voda je stredne mineralizovaná, uhličitá, síranovo - hydrogénuhličitanová, vápenato - horečnatá so zvýšeným obsahom flóru a horčíka. Je vhodná aj na pitné účely. Jej priaznivé účinky boli zdokladované pri črevných poruchách, poruchách vyprázdňovania, pri dyskinéze žľazových ciest, pri poruche tvorby pankreatických enzýmov, pri chronických zápaloch močových ciest. Rovnako sa odporúča ako doplnková liečba osteoporózy.

Vzhľadom k tomu, že škála procedúr v ŠLÚ MARÍNA je veľmi rozsiahla, pre aktuálne číslo časopisu Inak Obdarení sme sa rozhodli Vám podrobnejšie priblížiť zopár procedúr, ktoré sú v určitom smere ojedinelé a nie je ich

možné nájsť vo väčšine slovenských kúpeľných zariadení.

Podkožné injekcie CO₂

Pri aplikácii plynu dochádza k tvorbe podkožného emfyzému, trvajúceho 10-15 minút. Tento zásah vedie k vazodilatácii a zlepšeniu prekrvenia tkanív a k analgézií v oblasti celého segmentu.

Účinok je mechanický – vpich ihly, tlak plynu v podkoží, zároveň chemický – zmena pH, hyperkapnia ako aj reflexný – receptory centripetálnych nervových vlákien.

Využitie pri chorobách pohybového aparátu – vertebrogénne syndrómy, degeneratívne ochorenia kĺbov a ischemickej chorobe dolných končatín.

Kinesiotape (KT)

Účinok: KT je terapeutická metóda s aplikáciou špeciálnej elastickej pásky. Podporuje a predlžuje účinok iných terapeutických postupov. Je aktívny 1 až 5 dní po nalepení, účinok trvá počas celej doby aplikácie (24 hodín denne).

Využitie, pre zmiernenie bolesti, uvoľnenie preťažených svalov, podporu oslabených svalov, úpravu nesprávneho postavenia kĺbov, korekciu chybného držania tela, redukciu opuchov, či zlepšenie prietoku krvi a lymfy.

TENS (transskutánná elektrická stimulácia nervov)

Účinok: Princíp liečby TENS prúdmí spočíva v bipolárnej stimulácii nervu a svalu striedavým elektrickým prúdom. Základný dráždivý účinok prúdov používaných pri elektrickej stimulácii sa prejavuje motorickým podráždením svalu, ktoré pri jednotlivom impulze prebieha ako záškľb a pri sérii impulzom ako trvalá kontrakcia svalu. Dráždením sa zvyšuje prekrvenie periférnych častí tela a to priamym pôsobením na cievohybné nervy. Významný je aj analgetický (protibolestivý) účinok ovplyvnením vedenia a vnímania bolestivého podnetu a uvoľnením endogénnych opiátov nervovým systémom. Významný je aj reflexný účinok prejavujúci sa prekrvením, znížením bolesti, ako aj zmenou napätia tkanív a zlepšenie funkcie orgánov aj v oblastiach vzdialených od miesta aplikácie.



Využitie: na podpornú fyzikálnu terapiu rôznych reumatologických, ortopedických, neurologických, interných a iných ochorení sprevádzaných bolesťou zvýšeným alebo zníženým svalovým napätím, napr. tlmenie bolesti pohybového ústrojenstva, fantómových bolestí, akútnych poúrazových bolestí, bolestí hlavy, na elektrogymnastiku ochabnutých svalov, urýchlenie hojenia rán, vstrebanie podliatin, ústup opuchov, redukciu hmotnosti a liečbu celulitidy.

Rebox

Účinok: Elektrolytický účinok prístroja uvoľňuje spazmus drobných ciev, zvyšuje prietok krvi v postihnutej oblasti a spôsobuje odplavenie kyslíkových metabolitov. Výsledkom je uvoľnenie spazmu a bolesti.

Využíva sa pri bolesti chrbtice, pooperačných a poúrazových stavov, pri akútnych a chronických opuchoch, pri zníženej pohyblivosti kĺbov po sadrovej fixácii, pri migréne, na zmiernenie kŕčov v končatinách, pri hojení pooperačných jaziev a na neuropatické bolesti.

K ostatným špecifickým procedúram sa vrátíme v niektorom z najbližších vydaniach časopisu.

TIMI DÝCHAJ!



1.1.2007 sa riadne v termíne a bez komplikácií narodil náš Timurko. Tešili sme sa z vytúženého, veľkého a zdravého chlapčeka. Naša radosť však trvala len 13 dní. Po večernom nakojení sa Timi začal dusiť. Myslela som, že mu len zabehlo mliečko. Dusenie neprestávalo, ale prechádzalo do chrčania. Keď už máte 2 zdravé deti, ani vo sne Vás nenapadne, že sa práve začínajú odpočítavať sekundy, kedy ide dieťaťu o život. Po pár minútach sme už sedeli v aute a leteli do nemocnice. Celý čas som pozorovala Timiho, ktorý bol už bledosivý a stále chrčal. To už som cítila, že je veľmi zle. Vrátila som sa do ordinácie, položila Timiho na stôl, nestihla som nič povedať, lebo všetci prítomní videli, že dieťa nedýcha. Potom som už len paralizovaná sledovala ľudí v bielom ako ho oživujú, pýtajú sa ma, čo sa stalo. Odpovedám, že som ho len kojila. Oni zvyšujú hlas. Ale veď Vaše dieťa nedýcha! Čo sa stalo?! Na studenej nemocničnej chodbe, pred oddelením ARO sme strávili najdlhšie hodiny v našom živote. Nepamätám si nič, čo lekár povedal, podstatné pre mňa bolo, že Timi žije. Keď sme ho uvideli, bol napojený na prístroje, trčali z neho hadičky a káblíky. Vtedy som ešte netušila, že podobné prístroje budú súčasťou nášho života. Nastahovala som sa na ARO, a keby mi bol niekto vtedy povedal, že tam budem pol roka, odpoviem mu, že sa to nedá zvládnuť. Celé dni som strávila pri Timurkovi a rozprávala mu, že je zdravý, a nemá tam čo robiť. Bola som presvedčená, že zápal pľúc, ktorý zistili rýchlo vyliečia a pôjdeme domov. Ako veľmi som sa mylila. Timiho opakovane nevedeli odpojiť od prístrojov a nedokázal dýchať sám. Až po 12 dňoch neurológ zistil, že má hydrocefalus,

krvácacie do mozgu a na predĺženú miechu, kde je prítomný nejasný útvar. Museli mu vyvieť hadičku z mozgu, ktorú mal tri týždne a potom mu zaviedli shunt (zavedenie hadičky cez hlavičku do bruška na umelý odtok likvoru). Pridávali sa ďalšie neúspešné pokusy o spontánne dýchanie, ktoré sprevádzali nejasné záchvaty. Lekári mu nasadili trojkombináciu antiepileptík, ktorých dávky postupne zvyšovali, ale Timi mal záchvaty aj naďalej. Zmodral a prestal dýchať. Darom hovorím lekárom, že keď ho držím na rukách a je v pohode, záchvaty nemá. Aj tak ma nikto nepočúva a dopujú ho liekmi. Jeden večer koncom januára prišiel za mnou neurochirurg s tým, že mu musia operovať hlavu aby sa pozreli na predĺženú miechu, čo tam má. Moja intuícia, hovorí, že nie. On sa pýta: Prečo nedáte svojmu synovi šancu žiť? Ješitnosť niektorých lekárov je taká silná, že nemôžu zdvihnúť telefón a poradiť sa so skúsenejšími lekármi v inom meste, prípadne štáte. A tak manžel sadá do auta, berie Timiho snímky a urobí na olovo 800km, aby sa za pár minút od profesora Šteňa dozvedel, že hlavu netreba operovať.

Moje najčastejšie slová v nemocnici boli, a sprevádzajú ma dodnes sú: „Timi dýchaj!“ Počítala som každú minútu, čo Timi dýchal sám a verila, že práve teraz to zvládne, ale keď ani po dvoch mesiacoch sa neodýchal, museli mu urobiť tracheostómiu. Bola to vtedy pre mňa ďalšia veľká rana a zbierala som zvyšky síl, aby ma Timi videl silnú, usmievať sa a šťastnú, že ho máme takého aký je.

Čo bolo vlastne príčinou, prečo sa Timi začal dusiť, čo sa stalo?! Nevieme. Lekári napísali „krvácacie z nezistených príčin“. Všetko musí mať nejakú príčinu aj Timiho záhadný kolaps. Neexistuje, že zo zdravého dieťaťa bez príčiny máte dieťa na prístrojoch. Tak sme si Timiho na vlastnú žiadosť po pol roku v nemocnici, doniesli domov. Nedýchal sám, nevedel prehltať, ležal, ale jeho oči, jeho pohľad mi hovoril, že toto dieťa na to má. Bola som presvedčená, že keď prideme domov, všetko sa zlepší.

Čakali nás ťažké časy. Timi bol predávkovaný silnými liekmi, ktoré sme postupne, po miligramoch začali vysadzovať. Nikto nám neradil. Bolo to naše rozhodnutie. Mal ťažké abstinénčné stavy, kedy som ho musela celé dni držať na rukách a nemohla som ho zložiť, pretože išiel do kŕčov a záchvatov. Keďže muž pracoval a dievčatá boli v škole, tak pravidelne sa stávalo, že ma našli tak, ako ma ráno nechali. Nemohla som sa od Timiho pohnúť, pretože bol napojený na prístrojoch a musela som ho mať na rukách. Celé roky trpel poruchou spánku. Nevedel spať v noci, ani cez deň. Stačili mu 3 – 4 hodiny spánku po etapách. Viete si predstaviť takú únavu, že zaspíte počas umývania zubov, počas mioxovania jedla, počas rozprávania? Ja viem. Viete si predstaviť, že musíte na dieťa ne-

ustále pozeráť? Že môže kedykoľvek prestať dýchať, zmodrať a musíte ho rozdýchať? Zástavy dýchania, zmodranie, kŕče, rozdýchavanie ambuvakom, odsávanie, kŕmenie cez sondu, toto nás sprevádzalo celé roky.

Po roku a pol sme prvý krát vyšli s Timim von. Bolo mi jedno, že sme ovešaní prístrojmi, pre mňa to bol krásny pocit a nový začiatok, lepšie povedané kolotoč rôznych terapií.

Hľadala som odborníkov a zistila, že Timi je unikát, že na Slovensku nemajú dieťa, ktoré prežilo podobnú traumou a má takéto sprievodné príznaky. Privádzali ma do zúfalstva odpovede typu „nevieme“ alebo „nedá sa“ od ľudí, od ktorých sme očakávali pomoc. Postupne som sa utvrdzovala v tom, že musím niečo urobiť sama.

Behali sme z jedného konca mesta na druhý, z jedného mesta do druhého, aby špeciálny pedagóg, psychológ, logopéd, fyzioterapeut a lekár si urobili svoju prácu, ale nikto nevedel, čo robí ten druhý. Hoci nie som odborník, vedela som, že bez vzájomnej spolupráce týchto ľudí, nemôžeme očakávať dobrý výsledok. Počas presunu sme Timiho na rôznych miestach museli predýchať, odsávať, kŕmiť, nehovoriac o čakani, ktoré sme všade museli absolvovať s dieťaťom pod prístrojmi. Mala som a mám šťastie na ľudí, ktorými som sa postupne obklopovala. Našla som fyzioterapeutku, ktorá 20 rokov pracovala s deťmi. Bola ochotná chodiť k nám domov a učila ma cvičiť Timiho. Zoznámila ma s dostupnými metódami, ľuďmi. A mne sa otvárali ďalšie možnosti a utvrdzovala sa vo mne myšlienka založenia centra, kde by rodičia našli pod jednou strechou všetko čo pre takéto deti potrebujeme.

Timi sa po úplnom vysadení liekov, po pravidelnej rehabilitácii a po intenzívnej terapii, ktorú sme s ním doma robili, začal krásne „zbierať“. Začal bľabotať (aj keď mu napísali, že má ochrnuté hlasivky), začal sedieť, keď mal asi 2,5 roka, začal byť veľmi vnímavý a konečne sa usmieval vedome.

Do 5 rokov rehabilitoval len metódou Dévényy a Bobath. Prvé samostatné kroky urobil ako 6 ročný po absolvovaní intenzívnych TheraSuit pobytov v Centre Liberta. Ako 5 ročný začal čítať. Nikdy sme naňho netlačili, nestriedali bezhlavo terapie, neťahali ho z centra do centra a neskúšali všetko čo ponúka trh. Chceli sme, aby mal z cvičenia radosť a dostatok regenerácie po rehabilitácii. Dnes má Timi 11 rokov. Aj napriek negatívne vyjadreniu psychologičky, navštevujúce riadnu základnú školu. Pekne rozpráva, používa maďarský aj anglický jazyk. Po rovnom povrchu chodí sám.

Máme pred sebou ešte dlhú cestu. Stále verím, že sa zbavíme tracheostómie a PEG-u. Ale všetko má svoj čas. Predovšetkým sa staráme o to, aby bol šťastný a cítil našu lásku.

Renáta Ferencsik



ČACHTIČANKA JANKA PREKOPOVÁ premenila obývaciu izbu na nebo anjelov

Janka Prekopová namalovala za tri mesiace päťdesiat obrazov. V jej tvorbe jej nedokážu zabrániť ani vážne problémy prstov so stiahnutými šľachami.

ČACHTICE. Čachtičanka Janka Prekopová napriek svojmu dlhoročnému zdravotnému hendikepu horných končatín rozdáva prostredníctvom svojich obrazov ľuďom radosť. Jej plátna maľované akrylovými farbami s množstvom anjelov, vil, srdiečok, slniečok, vtákov, kvetín a príjemných zátiší vyžarujú na všetkých množstvo pozitívnej energie. Za neuveriteľne krátky čas troch mesiacov namalovala množstvo obrazov, ktorými chce potešiť pohľad bežných ľudí.

Do obrazov dáva kus svojej duše

Čachtická autorka anjelských obrazov má pocit, že jej ruka maľuje mnohokrát akoby sama. „Predovšetkým vtedy, keď viem, že pre niekoho konkrétneho obraz maľujem. Alebo aj vtedy, keď ma napadne zaujímavý motív. Vtedy to ide naozaj ľahko,“ rozhovorila sa Janka Prekopová. Aj v posledných dňoch ju oslovila pani s veľkou prosbou. „Náhle tejto mamičke zomrelo päťročné dievčatko. Poprosila ma, či by som jej nenamalovala anjela. Ostala som prekvapená a dala som do obrazu kus svojej duše, kus seba,“ vyznala sa autorka. Okrem akrylových farieb svoje motívy realizuje aj pomocou výtvarnej techniky liquid art. Do akrylovej farby primiešava médium, ktoré sa rozmieša. „Potom túto tekutinu lejem na obrazy a rukami z jednej strany na druhú presúvam. Takto vznikajú rôzne abstraktné obrazy,“ vysvetlila. Z väčšiny obrazov, ktoré zatiaľ v jej rukách vznikli, si vytvorila domáce Anjelské nebo. Nachádza sa priamo v jej obývacej izbe.

Naša planéta je rozkvitnutou záhradou

Janka Prekopová trpí od jedenástich rokov zdravotnými ťažkosťami horných končatín, ktoré jej výtvarné snahy značne komplikujú.

Napriek ochoreniu spojeného so svalovou neuropatiou našla v posledných mesiacoch v maľovaní obrazov obrovskú životnú inšpiráciu. „Nemám jemnú motoriku. Mám stiahnuté šľachy na prstoch rúk. Najprv si musím zasunúť štetec medzi prsty. Farby si musím miešať oboma rukami, ale snažím sa, ako sa to dá,“ usmiala sa Janka Prekopová. Napriek tomu berie v poslednom období do rúk štetec čoraz častejšie, aby prostredníctvom príjemných motívov rozdávala ľuďom lásku, klúd na duši, pohodu a najmä pozornosť anjelov. Biele krídla, romantické šaty ako z rozprávky, rozkvitnuté kvety, slniečka a predovšetkým množstvo anjelov na jej plátnach nechajú zabudnúť na jej zdravotné problémy. „Maliari, keď robia jemné kontúry, napríklad vlasov, majú v rukách istotu. U mňa je to problém, ale hlavnou myšlienkou mojich obrazov je ich vyžarovanie. Túžim, aby sme si všetci uvedomili, že naša planéta nie je plná násilia a zhonu, ale je kvitnúcou záhradou a miestom pre krásny život pre všetky bytosti na nej žijúce,“ vysvetľuje Janka.

Pôvodne svoje obrazy neplánovala nikomu ukázať

Pre usmievať Čachtičanku je maľovanie obrazov koníčkcom. Nikdy ju nenapadlo, že by o jej obrazy niekto prejavil záujem. Preto až do posledných týždňov obrazy pred verejnosťou neprezentovala. „Napokon som urobila výnimku. Urobila som fotoalbum namaľovaných obrazov a predstavila ho na facebooku. Spustilo to obrovský boom záujmu. Zvoní mi stále telefón, chodí mi veľa správ, ľudia mi píšu odkazy. Pýtajú sa, ako sa môžu k mojim obrazom dostať,“ usmiala sa. Priznala však, že pri prvom zverejnení svo-

jich prác mala obavy, ako jej diela ľudia prijmu. Povzbudila ju však kamarátka Lucia, ktorá ju napokon vyprovokovala k publikovaniu svojich prác pred verejnosťou. „Pocitovala som trému. Ja nie som žiadna maliarka. Nikdy som to neštudovala, nikto ma to neučil, je to iba môj koníček. Dnes som však rada, že sa so svojimi obrazmi a ich posolstvom môžem podeliť aj s inými ľuďmi,“ priznala autorka, ktorá do obrazov pretavila množstvo svojich pocitov.

Každý má svojho anjela

Janka Prekopová začala s maľovaním až v priebehu roku 2017. „Inšpiroval ma priateľ a rezbár Milan Krajňák, ktorý vyrezáva drevené sochy anjelov i srdcia. Chodí po Slovensku a rozdáva ich. Teraz sa stal známy, pretože Celeste Buckingham mala na plese jeho drevené srdiečko zavesené na krku,“ vysvetlila Janka. Keď sa zapozerala na jeho výtvarné diela, rozhodla sa vyskúšať to. Nie však v sochárskom prevedení, ale maľbou na plátno. Najviac ju zaujali anjeli. Vyskúšala jeden obraz, druhý obraz a dnes ich je už päťdesiat. „Každý má svojho alebo svojich anjelov. Pre niekoho je anjelom človek, ktorý veľmi jemným a pozitívnym spôsobom vstúpil do vášho života. Mňa život priviedol k anjelom, ktorých sa učím poznávať a maľovať, ktorým za mnohé dnes ďakujem. Nemusíte poznať všetkých anjelov, nemusíte dokonca poznať po mene ani jedného. Oni vás počujú a presne vedia kto má prísť,“ pokračovala.

Jedným takým anjelom je aj môj manžel Peter. On sa stal mojimi rukami, nohami... Za mojimi úspechmi vlastne stojí aj on, veľmi ma podporuje v maľovaní. Hoci mám postihnutie, moje srdce je naplnené láskou a svoje manželstvo si budujem každý deň. Ved' pre lásku nie je dôležité, aby sa k sebe ľudia hodili, ale aby boli spolu šťastní.

Muž či žena - to sa u anjela nedá definovať

Anjel je mužského rodu. Napriek tomu im ich maliarka prisúdila ženský tvar postavy. „Keď si sadnem za biele plátno, najprv vidím iba obrisy. Potom sa snažím postavám vdýchnuť život. Anjel sa nedá definovať, či je muž alebo žena. Preto sú moji anjeli bez tváre,“ vysvetlila absenciu očí alebo pier na svojich anjelských obrazoch. Podľa jej slov by mal byť anjel na obraze, ktorým je človek obdarovaný, jeho anjelom strážnym. Prvý deň maľuje na svojich obrazoch iba základ a kombinuje s niekoľkými farbami pozadie. Až potom pridáva tvár. „Neskôr pridám šaty a postupne aj ostatné komponenty. Všetko to priebežne nechávam vždy uschnúť,“ vysvetlila Janka Prekopová na záver. Maľuje vtedy, keď sa na prácu teší. Keď ju napadne inšpirácia v noci, teší sa na ráno. Okamžite chytiť štetec do rúk a svoje myšlienky, preniesie na plátno, ktorým chce potešiť dobrých ľudí. Jej jediným cieľom v umení je rozdávať ľuďom radosť.

Martin ŠIMOVEC, MY Trenčianske noviny

PK DOLPHINS NAŠE VÝSLEDKY NA KONCI ROKA 2017

Majstrovstvá Slovenska hendikepovaných športovcov SPV, 12. ročníka o „Pohár DELFÍNA pre TPŠ“



Majstrovstvá Slovenska hendikepovaných športovcov SPV, ktoré boli súčasne aj **12. ročníkom o „Pohár DELFÍNA pre TPŠ“** sa konali v dňoch **27.10.2017 až 29.10.2017 v Nových Zámkoch** spolu s pretekmi zdravých plavcov. Za zdravotne postihnutých bolo prihlásených 31 pretekárov z 10 klubov. **Náš klub reprezentovali títo para plavci: Erik BIRKUŠ, Tatiana BLATTNEROVÁ, Vislana IZHOVSKA, Katarína CHUDÁ, Jadranka MARIČ, Adam RIEČIČIAR a Marek SLOBODA.** Doprovod robili rodičia, ktorí boli aj tapermi – Katarína Blattnerová, Irina Izhovska, Vasil Izhovskij, Katarína Chudá, Katarína Marič, Stanislav Riečičiar a Miriam Slobodová. Ďalší doprovod robili Daniela Barbušová ako asistent trénera a taper, Larisa Jarembáková vo funkcii športového psychológa a fyzioterapeuta, trénerkou a vedúcou výpravy bola Daniela Šipošová. Dobrovoľníkom bol Branislav Blattner.

Erik BIRKUŠ, S8, SB7, SM8 – celkom mal šesť štartov. V disciplínach 50 m v.sp., 100 m v.sp. a 50 m P si zaplával osobné rekordy. V celkovom hodnotení sa umiestnil raz na 4. mieste a päťkrát na 5. mieste. Najvyššie bodové hodnotenie mal v disciplíne 50 m v.sp. – 191 bodov. **Tatiana BLATTNEROVÁ**, S11, SB11, SM11 – štartovala v siedmich disciplínach.

V súčasnosti je v príprave na majstrovstvá sveta v Mexiku. V štyroch disciplínach si zaplávala osobné rekordy a celkovo sa stala sedemkrát majsterkou Slovenska vo svojej vekovej kategórii. V bodovom hodnotení získala zo všetkých zdravotne postihnutých pretekárov najviac bodov v disciplíne 50 m v.sp. a to 639 bodov. **Vislana IZHOVSKA**, S3, SB2, SM3 – naša nová členka. Na majstrovstvách SR štartovala prvýkrát a získala štyri bronzové medaily na majstrovstvách Slovenska vo svojej vekovej kategórii. Zaplávala si jeden osobný rekord a to v disciplíne 100 m znak. Najvyššie bodové hodnotenie získala v disciplíne 50 m znak – 243 bodov. **Katarína CHUDÁ**, S12, SB12, SM12 – mala zo všetkých pretekárov najviac štartov, ale i tak si zaplávala dva osobné rekordy. Štartovala v jedenástich disciplínach a bola jedenásťkrát majsterkou Slovenska vo svojej vekovej kategórii. Pri svojej všestrannosti získala najviac prvých miest zo všetkých pretekárov – jedenásť vo svojej vekovej kategórii. Za čas v disciplíne 50 m znak získala druhé najvyššie bodové hodnotenie zo všetkých štartujúcich – 581 bodov. **Jadranka MARIČ**, S9, SB8, SM9 – štartovala v desiatich disciplínach. Štyrikrát sa umiestnila na prvom mieste a stala sa štvornásobnou majsterkou Slovenska, šesťkrát bola strieborná vo svojej

vekovej kategórii. V bodovom hodnotení sa v celkovom poradí všetkých pretekárov umiestnila na treťom mieste ziskom 468 bodov v disciplíne 50 m v.sp. **Adam RIEČIČIAR**, S5, SB4, SM5 – štartoval v šiestich disciplínach. Jeho výkon bol poznačený tým, že na pretekoch štartoval po dlhšej prestávke, ktorá bola spôsobená zdravotnými problémami, ale i tak si zaplával v disciplíne 50 m osobný rekord. Táto prestávka zo zdravotných problémov sa odzrkadlila i na bodovom hodnotení – 116 bodov v disciplíne 50 m prsia. Na majstrovstvách Slovenska získal jednu bronzovú medailu vo svojej vekovej kategórii. **Marek SLOBODA**, S11, SB11, SM11 – štartoval v siedmich disciplínach, kde si zaplával tri osobné rekordy. Celkovo sa umiestnil na prvom mieste štyrikrát – stal sa štvornásobným majstrom Slovenska, raz bol strieborný a dvakrát bronzový vo svojej vekovej kategórii. V bodovom hodnotení sa celkovo umiestnil na 4. mieste ziskom 357 bodov v disciplíne 100 m prsia.

Z nášho klubu sa takto stali štyria para plavci - Tatiana Blattnerová, Katarína Chudá, Jadranka Marič a Marek Sloboda 26-krát majstrami Slovenska. Získali sme sedem strieborných medailí a sedem bronzových medailí – jednu získal Adam Riečičiar.



XXVI. ročník STRAHOV CUP, Praha 2017

V dňoch od **24.11.2017 do 26.11.2017** sa konali v Prahe plavecké preteky – **XXVI. ročník STRAHOV CUPu**. Okrem pretekárov z domácich klubov štartovali na pretekoch aj plavec z Ukrajiny a zo Slovenska z klubov z Košíc, Nových Zámok a plavci z nášho klubu. Pretekov sa zúčastnilo celkom 126 pretekárov, 472 individuálnych štartov zo 16 športových klubov. **Pretekári: Erik Birkuš, Katarína Chudá, Vislana Izhovska, Jadranka Marič, Adam Riečičiar, Marek Sloboda.** Doprovody: Marián Birkuš, Katarína Chudá, Irina Izhovska, Katarína Marič, Stanislav Riečičiar, Miriam Slobodová, Daniela Barbušová, Larisa Jarembáková, Milan Sloboda, Ruslan Izhovskij.

Erik BIRKUŠ, S8, SB7, SM8 – štartoval v šiestich disciplínach a zaplával si tri osobné rekordy. V hodnotení dvojboja vo vekovej

skupine juniorov skončil v celkovom hodnotení bez rozdielu pohlaví na 20. mieste z 25 pretekárov so ziskom 223 bodov. V hodnotení OPEN skončil na 80. mieste zo 126 pretekárov. **Katarína CHUDÁ**, S12, SB12, SM12 – štartovala v šiestich disciplínach a získala tri zlaté a tri strieborné medaily, čím sa stala najúspešnejšou slovenskou plavkyňou. V bodovom hodnotení dvojboja vo vekovej skupine žiakov v celkovom hodnotení bez rozdielu pohlaví vyhrala túto kategóriu a umiestnila sa na 1. mieste z 15 pretekárov so ziskom 831 bodov. V hodnotení OPEN skončila na 8. mieste zo 126 pretekárov. Bolo to najlepšie umiestnenie plavca zo SR. **Vislana IZHOVSKA**, S3, SB3, SM3 – štartovala v piatich disciplínach a získala jednu zlatú a jednu striebornú medailu a zaplavala si tri osobné rekordy. V hodnotení dvojboja vo vekovej skupine juniorov skončila v celkovom hodnotení bez rozdielu pohlaví na 6. mieste z 25 pretekárov so ziskom 690 bodov. V hodnotení OPEN skončila na 19. mieste zo 126 pretekárov. Bolo to tretie najlepšie umiestnenie plavca zo Slovenska. **Jadranka MARIČ**, S9, SB8, SM9 – štartovala v piatich disciplínach a získala jednu striebornú medailu a dve bronzové medaily. V hodnotení dvojboja vo vekovej skupine OPEN skončila v celkovom hodnotení bez rozdielu pohlaví na 11. mieste zo 126 pretekárov so ziskom 758 bodov, čím získala druhé najlepšie umiestnenie plavca zo SR. **Adam RIEČIČIAR**, S5, SB4, SM5 – štartoval v piatich disciplínach a jeho najlepšie umiestnenie bolo na 7. mieste v disciplíne 200 m v.sp. V hodnotení dvojboja vo vekovej skupine OPEN skončil v celkovom hodnotení bez rozdielu pohlaví na 54. mieste zo 126 pretekárov so ziskom 343 bodov. **Marek SLOBODA**, S11, SB11, SM11 – štartoval v piatich disciplínach a zaplavával si dva osobné rekordy. V hodnotení dvojboja vo vekovej skupine juniorov skončil v celkovom hodnotení bez rozdielu pohlaví na 10. mieste z 25 pretekárov so ziskom 508 bodov. V hodnotení OPEN skončil na 31. mieste zo 126 pretekárov.

Naši plavci získali spolu štyri zlaté medaily, štyri strieborné medaily a tri bronzové medaily. Spolu sme si vyplávali 11 medailí.

Majstrovstvá sveta IPC v Mexiku

Majstrovstvá sveta IPC v para plávaní a powerliftingu sa konali v Mexiku v dňoch od 28.11.2017 do 9.12.2017. Takéto dvojité



majstrovstvá sveta sa konali prvý raz v histórii. V para plávaní reprezentovali Slovensko dve para plavkyne - Tatiana BLATTNEROVÁ a Karina PETRIKOVIČOVÁ. Za Tatianou Blattnerovou, ktorá niesla našu vlajku spolu s maminou Katarínou v úlohe tappera a osobného asistenta, sa zastavil aj Marek KAMZÍK, ktorý pretekal v powerliftingu.

Tatiana BLATTNEROVÁ už pri svojom prvom štarte ukázala svoju chuť víťaziť a najmä nepopierateľný talent - získala medaily pre slovenskú výpravu - jednu striebornú a dve bronzové medaily. Dosiiahnuté výsledky: 100 m voľný spôsob - 3. miesto. V disciplíne 100 m znak skončila na peknom 4. mieste, kde si zaplavala osobný rekord. V disciplíne 400 m voľný spôsob to bola druhá bronzová medaila a v disciplíne 50 m voľným spôsobom to bolo dokonca 2. miesto a strieborná medaila v novom osobnom rekorde. Posledný štart na týchto pretekoch mala v disciplíne 100 m prsia, kde skončila na peknom 4. mieste v novom osobnom rekorde.

Karina PETRIKOVIČOVÁ mala tri štarty, z toho jedno piate miesto, jedno šieste miesto a jedno siedme miesto. Z disciplíny 50 m v.sp. sme sa museli kvôli zdravotným problémom odhlásiť. Výsledky boli poznamenané predchádzajúcim onemocnením a ochorením na majstrovstvách sveta. Je to škoda, lebo Karinka je naša stálica a až na jedny majstrovstvá sveta z každých priniesla medailu. Slovenská republika získala tri medaily a v hodnotení krajín sme sa umiestnili na 27. mieste z 37 krajín, ktoré získali aspoň jednu medailu. Celkom je na týchto MS 56 krajín z celého sveta. Dievčatá, veľmi dobrá bilancia a vzorná reprezentácia Slovenskej republiky.

Veselé vianočné preteky na konci roka 2017

Už po štyridsiaty prvýkrát sme koncom roka pred Vianocami usporiadali tradičné vianočné

preteky s veselými disciplínami, ako sú kraulo-znak, plávanie vo dvojici, plávanie nohami dopredu, nová disciplína pre vidiacich plavcov a to plávanie so začiatkami okuliarmi pre skupinu postihnutia S11, ktoré si nasadili vidiaci plavci. ďalšou tradičnou disciplínou bolo plávanie so stolnoteniskou loptičkou na lyžičke, ktorú mali plavci v ústach a nesmela im spadnúť. Poslednou disciplínou bolo plávanie pri stmenom svetle so zažatými sviečkami.

V tomto roku sme preteky začali gratuláciou Tatiane BLATTNEROVEJ k zisku jednej striebornej a dvoch bronzových medailí a aj Karine PETRIKOVIČOVEJ k úspešnej reprezentácii SR i klubu na MS v para plávaní v Mexiku, ktorých termín bol posunutý na neskôr kvôli zemetraseniu. Tento raz sa okrem už tradičnej účastníčky Gitky PROKEINOVEJ bola na nás pozrieť ako hosť pani Eva BACIGALOVÁ. Každý účastník okrem vianočného darčeka dostal tradične aj certifikát účastníka. Po pretekoch sme mali spoločné posedenie. V tomto roku nás bolo pomenej, pretože ani v tomto čase sa nám choroby nevyhýbali.

Štyria naši členovia splnili limity MQS na ME 2018 v Dubline

Štyria naši členovia splnili limity MQS (The Minimum Qualification Standard) na ME 2018 v írskom Dubline, ktoré sa budú konať v termíne od 13. augusta 2018 do 19. augusta 2018. Sú to títo para plavci: BLATTNEROVÁ Tatiana - spolu má splnených päť MQS limitov účasti na ME 2018, CHUDÁ Katarína - spolu má splnených šesť MQS limitov a jeden MET (The Minimum Entry Time) limit účasti na ME 2018, PETRIKOVIČOVÁ Karina - má splnených spolu šesť MQS limitov účasti na ME 2018 a SLOBODA Marek - má spolu splnené dva MQS limity účasti na ME 2018. Dúfame, že budú štartovať všetci a vzorne reprezentovať Slovenskú republiku. Držíme im palce.

Daniela Šipošová



„MÔJ PROJEKT PRE DRUHÝCH“ Pinf hry prebudili záujem o druhých



Posledný februárový deň sa v Impulze, Združení na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v Petržalke, zišlo vyše päťdesiat nadšených ľudí od 10 do 55 rokov s postihnutím a bez postihnutia, aby predstavili svoje myšlienky a nápady, ktorými pomôžu ľuďom, zvieratám a prírode.

Ich silnou inšpiráciou bol **Ondrej Vrábel**, študent gymnázia v Senici, ktorý sa ako desaťročný šikovný programátor rozhodol vyvinúť počítačovú hru pre svoju kamarátku Dášku s detskou mozgovou obrnou. Ondrej hru pomenoval tajomným slovíčkom z detstva „PINF“, ktoré mu neskôr prinieslo významné ocenenia doma i vo svete. Dovtedy však dlhodobo rozvíjal svoj zámer, vytrvalo pracoval, aby jeho hra vniesla Dáške do života nielen spesťrenie a zábavu, ale aj hravý tréning zručností pri počítaní, písaní, čítaní, nakupovaní, predstavivosti a práci s počítačom. **Ondrej sa týmto skutkom stal najmladším nositeľom Krištáľového krídla za filantropiu a v projekte „Pinf hry ako impulz pre spojenie a učenie“ rozšíril počty mladých filantropov takmer o takmer päťdesiatku.**

Počas šiestich mesiacov sa v Impulze stretávali pri PINF hrách deti a mladí ľudia z rôznych škôl a prostredí sociálnych služieb. Na tento účel bol vytvorený príjemný priestor otvorenosti, rozhovorov, zábavy a poučenia s interaktívnou tabuľou a počítačmi. Deti z jednotlivých škôl chodili na stretnutia veľmi radi. Nevynechali žiadne z plánovaných stretnutí. Postupne sa naučili výborne pracovať s interaktívnou tabuľou. Veľmi pekné bolo sledovať, ako si vzájomne pomáhali, ak sa niekomu nedarilo vyriešiť niektorú úlohu. Tí skúsenejší sa už po niekoľkých hodinách rozhodli, že si hry zahrajú na počítačoch. Ako inak, išlo im to výborne. Prírodným spôsobom sa nadväzovali kamarátstva a vzá-

jomná podpora. Podľa slov koordinátorky Bronislavy Romanovej proces zblížovania prebiehal prirodzene, bez prejavov nadržanosti, netrpezlivosti alebo odstupu. Naopak, deti a mladí ľudia začali časom uvažovať nad tým, ako by oni mohli niekomu pomôcť, alebo ako urobiť svet lepším.

Vyvrcholením projektu bol v Impulze spomínaný **28. február 2018**, ktorý slávnostne uviedol Ondrej Vrábel. Stretli sa tu deti a mladí ľudia zo ZŠ Turnianska, Spojenej školy na Švabinského, Špeciálnej základnej školy Žehrianska, SZŠ & Gymnázia CENADA pre žiakov so všeobecným intelektovým nadaním a klienti občianskeho združenia Impulz. O svojich projektoch rozprávali autori individuálne alebo v menších skupinách. Tému si vyberal každý sám, podľa svojich záujmov a pocitu. A tak boli témy veľmi rôznorodé, od pomoci svojim najbližším, susedom, cez snahu potešiť osamelých seniorov, deti v detských domovoch, až po starostlivosť o zvieratká v útulkoch. Nechýbali ani celosvetové témy týkajúce sa ochrany životného prostredia a prírody.

Vzhľadom na silný, súčasný trend individualizmu, súťaže, zamerania na výkon vo výchove a vzdelávaní, ambíciou projektu bolo prebudiť u detí a mladých ľudí citlivosť voči potrebám druhých. Všetky projekty boli dôsledne pripravené a ich autori pozorne počúvali svojich kamarátov po celý čas (Projekty budú zverejnené na stránke združenia Impulz www.zpmp-impulz.sk).

Veľkým prekvapením bolo, že mnohí mladí filantropi svoje projekty už spustili. Žiaci špeciálnej a praktickej školy podrobne referovali ako vypomáhajú svojim blízkym s novými domácimi činnosťami, mladé gymnazistky o navčovaní programu pre seniorov a ako chodia venčiť psíkov do útulku. Ich spolužiaci už vedeli odprezentovať konkrétny výstup svojho projektu pre druhých, počítačovú hru o triedení odpadu, webstránku s alarmujúcimi informáciami o znečisťovaní planéty a počítačový kvíz zameraný na ekovýchovu. Deti zo ZŠ Turnianska si pripravili projekt pomoci deťom v detskom domove, pomoc staršej pani susedke, alebo aj projekt ako pomôcť zlepšiť sa v komunikačných schopnostiach niektorých našich klientov.

Tento deň bol dôkazom, akým silným pre mladých ľudí môže byť príbeh úprímného priateľstva ich súčasníkov, v ktorom silnejší pomáha slabšiemu. Aké je dôležité, aby sa deti v rodinách, na školách a vo voľnom čase viedli k otvorenosti, všímavosti a aktívnej podpore svojmu okoliu. Po svojej osobnej skúsenosti sa myšlienku „Môj projekt pre druhých“ rozhodla adoptovať a naďalej v ňom pokračovať Elena Bakošová, ktorá učí deti so všeobecným intelektovým nadaním.

Impulz zostáva otvoreným priestorom, v ktorom sú všetci vítaní. Osobný kontakt, spoločné zážitky, dávanie, ktoré nerozlišuje darcu a obdarovaného, je to čo všetci tak potrebujeme.

Projekt „Pinf hry ako impulz pre spojenie a učenie“ ZPMP v Petržalke podporila Nadácia pre deti Slovenska v rámci programu Hodina deťom.

Článok pripravila RNDr. Eva Fiedlerová

KEĎ TÓNY OBJÍMAJÚ

Naša spoločnosť si k telesne a mentálne postihnutým spoluobčanom ešte stále nenašla tú správnu cestu, čo sa ale postupom času, i keď malými krôčikmi postupne mení. Jedným z hlavných problémov v tejto oblasti je plnohodnotné začlenenie ľudí do života. Často krátko im z viacerých dôvodov nie je umožnený prístup do verejných priestorov, napríklad parkov, kaviarní, divadiel, čo im bráni nielen v rozvíjaní svojich duchovných potrieb, ale aj nadväzovaniu osobných kontaktov. I to je jeden z dôvodov, prečo majorita spoločnosti ich nedokáže chápať.

Podujatie, ktoré sa uskutočnilo dňa 28. januára 2013 v Levickej športovej hale slúžilo na jednej strane postihnutým občanom, no na strane druhej sa svojou otvorenosťou snažilo o budovanie mostu, o spájanie týchto ľudí so spoločnosťou ako takou. Nebolo primárne určené iba úzkemu okruhu postihnutých ľudí, ale bolo otvorené širokej verejnosti so zámerom lepšieho vzájomného spoznania sa a nadviazania kontaktov.

V čase od 15,00hod. do 19,00hod. bol pre všetkých pripravený bohatý program, kde si všetci účastníci mohli prísť na svoje.

Benefičný koncert Objatie tónov sa vďaka všetkým účinkujúcim stal veľkým vzájom-

ným objatím ľudí dobrej vôle a rozziaril srdcia mladým i starým. Vďaka moderátorovi Lukášovi Latiňákovi sa podarilo z koncertu urobiť nielen koncert hudobných tónov, ale predovšetkým koncert úprimných srdc aj vďaka účinkujúcim Nele Pocszkovej, skupinám Gladiátor, maďarským The Doors a Memorial Band, ktorí svojimi vystúpeniami roztancovali celú halu a to bez nároku na honorár.

Keďže organizátori podujatia si dali vyššie ciele ako iba zabaviť, rovnocennou súčasťou vďaka koncertu boli aj workshopy ako napríklad Zumba tance, enkusťka – maľovanie horúcim voskom, pletenie z pedigu, modelovanie z hliny, pletenie náramkov, výroba šperkov z drôtu, pletenie z papiera, ozdobovanie sadrových odliatkov. A to všetko dopĺňal obrovský nafukovací hrad, ktorého si tí najmenší do sýtosti užili. Celý tento bohatý program pripravili: **Občianske združenie Ostrov a Občianske združenie Milan Štefánik.**

Program bol primárne venovaný pre zdravotne a mentálne postihnutým deťom zo zariadení domovov sociálnych služieb, detských domovov a špeciálnych základných škôl, no vítaní boli všetci návštevníci. Bola to vítaná šanca pre všetkých ako sa spoznať, porozumieť si, nájsť k sebe tú správnu cestu.

Všetci sa na podujatí cítili veľmi dobre a boli smutní, že z ich pohľadu sa to skončilo tak skoro. Program sa síce skončil, ale bol to



iba začiatok. Začiatok cesty, spoločnej cesty nás všetkých. Všetci sme si rovní, niet medzi nami žiadnych rozdielov a tento benefičný koncert to ukázal i tým, ktorí možno o tom až tak presvedčení neboli. Úspešné podujatie bolo dôkazom, že aj bariéry i tie v hlavách sa dajú búrať a na ich ruinách následne stavať mosty.

ing. Hraško Peter

DENTÁLNA HYGIENA

V dnešnom okienku dentálnej hygieny si vysvetlíme zopár výrazov v stomatologickej terminológii. Jedno z takých „cudzích“ odborných slov je protetika. Čo to vlastne znamená, ak zubný lekár použije vetu, že musíme zhotoviť protetickú prácu?

Protetická práca môže byť rôzna. Od totálnej snímateľnej náhrady, ľudovo nazývanej „protéza“ alebo vyberateľné zuby, až po komplikované zirkónové mostíky osadené na implantátoch. Dnešná doba ponúka veľké varianty a preto niekedy nie je jednoduché a ani vhodné rýchle a zbrklé rozhodovanie. Často krátko ide aj o finančnú kalkuláciu protetickej práce. Denne sa stretávam v ambulancii s vetou: Nech mi to radšej všetko vytrhajú, zuby už nebudú bolieť a dajú mi štátne zuby! A ja sa vždy len usmejem a opýtam sa, že to sú aké?

Dobre viem, že je to len obľúbená veta generácie, keď ešte v osemdesiatych rokoch minulého storočia jediná štátna zdravotná poisťovňa uhrádzala totálne snímateľné náhrady bezzubým jedincom. Dokonca po 3 rokoch mali nárok bezplatne na novú „protézu“, ale tie časy sú už preč a dnes si pacienti

vlastné zuby vážia oveľa viac. Taktiež poisťovne okresali príspevky na zubné ošetrenie a je takzvaná spoluúčasť pacienta na ošetrení a zhotovenie náhrady je rozdelené na viac úkonov. Od odtlačkovania čelusti a záhryzu, viacerých skúšok so zubným technikom, až po odovzdanie novej náhrady. Zubný technik vyleje sadrový odliatok – model dutiny ústnej a začne modelovať prvú konštrukciu náhrady. S touto konštrukciou potom lekár odskúša v ústach pacienta správne rozmery a prihliadajú k ďalším krokom výberu. Výška a tvar zubov – aby neboli dlhé, krátke, široké alebo medzerovité, ale taktiež, aby hlavne spĺňali funkciu odhrýzania a rozprávania. Aby neboli „šušlavé“ slabiky, aby nebolo podnebie dráždené veľkým množstvom hmoty a iné neuhu, ktoré sa objavujú až pri artikulovaní alebo rozprávaní. Artikulácia je vlastne správne postavenie zubov. Každý zub hornej čeluste má svojho antagonistu, teda oproti stojaci zub v dolnej čelusti, aby dochádzalo k správne odhrýznutiu a požitiu potravy. Preto aj keď lekár zhotovuje hornú náhradu, odtlačkuje pre laboranta aj dolné zuboradie. Podľa toho zubný tech-

nik presne vie koľko priestoru potrebuje na správne rozmery zubov. Až v úplne poslednej fáze sa vyberá farba zubov. Odtieň náhrady sa vyberá podľa ostatných zubov. Niektorí pacienti očakávajú tie najbledšie odtiene, skoro ako papier alebo sneh, ale taká farba nie je prirodzená a vo vyššom veku príliš upozorňuje okolie na to, že chrup je po rekonštrukcii, teda „umelý“. A nie je vždy príjemné pri stretnutí s priateľmi rozoberať intímne veci zdravia a financií. Napríklad: „Koľko Ťa to stálo? „Kto Ti robil zuby? „To sme už taký starí?“ a podobne. Dôležitú prácu pri náhradách zohráva aj výber zubného technika. Kedysi sa bolo treba veľmi doprosovať a zhotovenie niekedy trvalo aj mesiace. V tomto je našťastie lepšia doba, zubných laboratórií je viac a lekár už zväčša má svojich s ktorými spolupracuje rýchlo a k spokojnosti všetkých zúčastnených. O starostlivosti o zubné náhrady sa porozprávame nabadúce. Tak ako všetko, aj zubné náhrady potrebujú starostlivosť a servis.

Spokojný úsmev želá **Andrea Snopková,**
diplomovaná dentálna hygienička,
www.dental-lady.sk



OREADO

Specialized travel agency



BEZBARIÉROVÁ dovolenka na Istrii

Špecializovaná cestovná agentúra OREADO aj tento rok pripravila ponuku osobne preverených prístupných a bezbariérových apartmánov a pobytových zájazdov **pre klientov na invalidnom vozíku v Chorvátsku a Taliansku.**

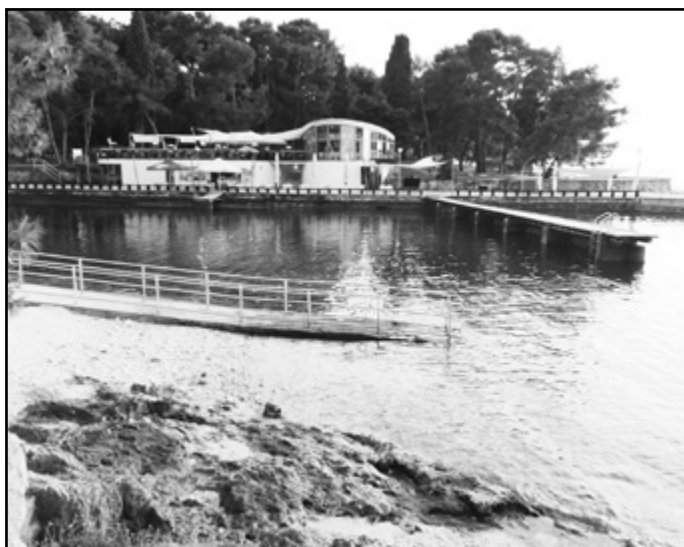
Spolu 17 dovolenkových destinácií v Chorvátsku a 4 destinácie v Taliansku spolu s kapacitou až 637 lôžok v osobne preverených prístupných a bezbariérových apartmánoch a hoteloch. Novinkou na túto letnú sezónu je destinácia Poreč na Istrii v Chorvátsku, kde sme počas našej info cesty minulý rok v októbri rozšírili naše portfólio o 5 nových osobne preverených apartmánov a v krásnej zátokke ukrytej pláže s upraveným vstupom do mora pre osoby na invalidnom vozíku. Nádherná, starobilá Poreč leží približne v polovici Istrijského poloostrova, teda je ideálnym miestom pre uskutočňovanie výletov po okolitých rovnako historiou dýchajúcich mestách Istrie ako Rovinj, Vrsar, Pula, Umag, či po rovnakej prímorskej ceste ležiacom Slovinskom Portoroži z ktorého je len na skok do magického talianskeho prístavného mesta Triest. 7 dní určite nebude na to všetko stačiť. Taktiež vnútrozemie pomerne rovinatej Istrie predstavuje bohatú ponuku najmä gurmánskych zážitkov. Snažia sa prilákať turistov najmä kvalitou svojich služieb za veľmi rozumnú cenu. Nádherné živou hudbou prežiarené Istrijské konoby (reštaurácie) len pár kilometrov vo vnútrozemí dávajú prežiť pravý okamih čara dovolenky a gurmánskeho zážitku v tieni figovníkov pri neskorom obede, alebo večeri. Dovoľenka to nemusí byť len polihovanie na pláži, alebo večerné grilova-

nie na záhrade apartmánu. Tradičný, kultúrou a podujatiami nabitý program Istrijského regiónu na leto 2018 je skvelou príležitosťou užiť si pravú fiestu do neskorkej noci, so skorou rannou prechádzkou nekonečnými cestičkami a zákutiami pobrežia vedúcimi k pláži čakajúc na prvé slnko. Skvelý čas zamilovať sa na Istrii aj do Istrii.

Leto je priamo pred nami. Najvyšší čas prezrieť si ponuku Špecializovanej cestovnej agentúry OREADO už bol. Koncom januára sme v jednom týždni riešili súčasne až 72 dopytov na bezbariérové ubytovanie v Chorvátsku a Taliansku. Teší nás, že sme mohli zatiaľ vyhovieť všetkým klientom, ktorí sa rozhodli využiť naše služby a pomôcť tak s uskutočňovaním ich plánu na bezva dovolenku. Pokladáme to za úspech našej vzdelávacej kampane včasných rezervácií zaručujúcich úspech pri zabezpečení prístupného a bezbariérového ubytovania na leto ešte počas zimy, ktorú vedieme prakticky od vzniku Špecializovanej cestovnej agentúry OREADO v apríli 2015. Prezrite si našu ponuku osobne preverených a prístupných apartmánov a pobytových zájazdov a rezervujte si Vašu možno najlepšiu dovolenku v živote.

Mgr. Rastislav Saviš

konateľ Špecializovanej cestovnej agentúry OREADO s.r.o.



AKO SA POHNÚŤ Z MIESTA - HENDIKUP, e-shop pre šikovných zdravotne postihnutých

...SADÁME DO VOZIDLA...

HendiKup.sk je nápadom a dnes už aj hotovým dielom troch nadšencov a zakladateľov, Diany Šilonovej, Ivana Páleníka a Mareka Pauloviča. Ich cieľom je prostredníctvom platformy e-shopu dať priestor talentovaným tvorcom, ktorí z dôvodu zdravotného postihnutia nemajú úplne rovnaké možnosti propagovať sa v spoločnosti.

...ZAPÍNAME PÁSY...

To, že má celý projekt zmysel, ukázal prieskum, kde tvoriví a kreatívni ľudia bez rozdielu ich fyzických obmedzení prejavili radosť z nápadu a tiež ochotu zapojiť sa. Napokon, HendiKup je výnimočný práve tým, že nie je len obyčajným e-shopom, kde často ani len netušíte, kto je autorom výrobku, ktorý kupujete. Vychádza z presne opačného princípu. Primárne sa na stránke zobrazuje portfólio jednotlivých predajcov, ich príbehy a dôvody, prečo sa stali súčasťou HendiKupu. Každý z nich má túžbu ukázať spoločnosti svoju hodnotu a jedinečnosť, vďaka čomu dokážu byť inšpiráciou pre každého z nás.

...KONTROLUJEME VOZOVKU...

HendiKup prezentuje aktuálne trinásť pilotných výrobcov, pričom v priebehu blízkej doby pribudnú ďalší štyria. Ponúkajú vlastnoručne vyrobené výrobky vrátane obrazov, vyšívaných či háčkových predmetov. K dispozícii sú i služby, realizovateľné napr. cez Skype. Výrobcovia majú takto možnosť pretaviť svoje hobby do zmysluplnej práce a ukázať všetkým, že sa vedia plnohodnotne zapojiť do spoločnosti. To je podstata a zmysel HendiKupu - cez príbehy šikovných ľudí šíriť osvetu, aktivizovať komunity a u samotných výrobcov podporovať pocit sebahodnoty a užitočnosti.

...POHL'AD DO SPÄTNÉHO ZRKADLA...

Podarilo sa vyskladať tím skvelých ľudí, či už z radov výrobcov, expertných dobrovoľníkov alebo samotných zákazníkov. Celý projekt je vlastne o ľuďoch a pre ľudí, bez nich by nebol ničím. Preto je najvyššia snaha o maximálnu férovosť a transparentnosť voči všetkým zúčastneným stranám. Keďže je projekt ešte len v začiatkoch, sem-tam sa vlúdi aj nejaká chybička. Je však dôležité, že takéto situácie sa snažia všetci využiť na to, aby sa celý projekt posúval vpred.

...PRIPRAVUJEME SA NA ŠTART...

E-shop prináša ešte jednu unikátnosť. Je výnimočný a atraktívny pre zdravotne znevýhodnených práve tým, že ponúka komplexné zastavenie administratívnych úkonov a legalizácie predaja. Strach zrušenia kompenzácií a príspevkov od štátu je najčastejší dôvod, prečo nakoniec väčšina diel od talentovaných zdravotne postihnutých skončí len v šuflíku. HendiKup však poskytuje sprostredkovanú možnosť poradenstva ohľadom akýchkoľvek otázok.

...VYRÁŽAME VPRED...!

PREČO SA TEDA ZAPOJIŤ?

- Budeš mať možnosť byť súčasťou projektu, jediného svojho druhu na Slovensku
- Tvoje výrobky alebo služby budeš môcť ponúkať širokej verejnosti, nie len svojim známym
- Svojim príbehom môžeš inšpirovať ďalších ľudí

Ak to skúsiš, nič nestratíš.

Napiš nám na ahoj@hendikup.sk

Tím HendiKup

HENDIKUP



NAJDÔLEŽITEJŠIE KONTAKTY NA JEDNOM MIESTE

HendiKup nájdete na adrese
<https://www.hendikup.sk>
a <https://www.facebook.com/hendikup>

Formulár pre tých, ktorí chcú posilniť
tím spolupracovníkov, je na adrese
bit.ly/2IJX2LP

Ľudia, ktorí chcú ponúkať svoje výrobky/služby
v jedinečnom e-shope HendiKup, nech neváhajú
a píšú ahoj@hendikup.sk

Potrebujete SCHODOLEZ?

Lahký a bezpečný spôsob zdolávania schodísk za pomoci asistujúcej osoby.

Financovanie je možné prostredníctvom peňažného príspevku na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia podľa Zákona č. 447/2008 Z. z.

Požiadat' o príspevok môžete Úrad práce sociálnych vecí a rodiny. Výška príspevku môže byť až do 95% z ceny zariadenia.

Bezplatné služby:

- konzultácie a odskúšanie schodolezu priamo u vás doma,
- vystavenie podkladov pre UPSVaR,
- profesionálne zaškolenie,
- dvojiročná záruka na schodolez a pravidelný servis,
- dofinancovanie prostredníctvom klubu SPIG.

Pri voľbe schodolezu za svoje zdvíhacie zariadenie sa vyhnete stavebným úpravám a montážam. Zaraďuje sa aj medzi zdvíhacie zariadenia, ktorými sa kompenzuje znížená schopnosť osôb s ZŤP prekonávať architektonické bariéry.

Ak máte doma imobilného pacienta, o ktorého sa stará ďalšia osoba, určite nebudete zvažovať len schodolez, ale aj možnosti tejto opatrujúcej osoby, možnosti schodiska a iné pre vás dôležité veci. Naša spoločnosť počíta aj s tým, že opatrujúca osoba môže mať znížené možnosti z hľadiska veku, reakcií, dostatočnosti fyzického fondu, rýchlosti a pod.

Preto je určite vhodné mať na výber viac funkcií, ktoré zabezpečia bezpečnú, ľahkú manipuláciu.

Jedným z riešení je napríklad elektrické nakladanie – naklopenie.

Ďalší parameter je napríklad elektrické prepínanie medzi pásmi a kolieskami, ktoré je potrebné na otáčanie na medzipodestách.

Dôležitý parameter je aj to, aby ste mohli na schodolez upínať aj elektrický vozík, pretože v dnešnej modernej dobe sa aj tieto elektrické vozíky stávajú súčasťou každodenného života občanov ŤZP.

Rovnako to platí aj o zložitejších, polohovateľných vozíkoch a kočkoch.

Pokiaľ vám dodávateľ schodolezu tvrdí, že dôležitá je len hmotnosť, predstavte si, že môžete všetky tieto výhody skutočne využívať, ak budete pri kúpe prihliadať aj na iné parametre a vaše individuálne potreby.

Váha schodolezu v dnešnej dobe nie je najdôležitejšia, pretože schodolez dokáže vyjsť aj do auta (bez naloženej osoby), dokáže zísť pod posteľ, či na iné miesto uskladnenia, ale podľa nás je dôležitejšia skôr rýchlosť, lebo nie je jedno, ako dlho vám bude trvať preprava po schodisku, čo je hlavný účel schodolezu. Najmä pri prekonávaní viacerých ramien schodiska je to dôležité.

V prípade viacerých ramien schodiska je dôležité aj to, akú kapacitu dojazdu má schodolez na jedno nabitie pri plnom zaťažení. Tento parameter vám môže ušetriť časté nabíjanie a opotrebovávanie batérie.

Dôležitý parameter je aj celková nosnosť schodolezu.

Veľa ľudí po tom, ako ostane imobilní, získa nadváhu, je to normálne. Myslíme aj na nich a máme aj schodolezy s vyššou nosnosťou. Manipulácia s nimi je jednoduchá, pretože sú aj plne automatizované.

S vyššou hmotnosťou osoby sú spojené zvyčajne väčšie rozmery vozíka tejto osoby. Pre tento prípad schodolez vieme prispôbiť a máme variabilné úchyty ramien aj kolies vozíka.

Naša spoločnosť má veľa typov pásových a kolieskových schodolezov. Určite vieme medzi nimi nájsť vhodný typ práve pre vás, vaše schodisko, aj obsluhujúcu osobu.

Pásový schodolez sherpa N902

- rýchlo, stručne ovládateľní

Pásový schodolez sherpa N905

- s ručným odnímaním kormidla

Pásový schodolez sherpa N906

- s nosnosťou do 150 kg

Pásový schodolez sherpa N907

- s elektricky vysunuteľným podvozkom

Pásový schodolez sherpa N908

- s pohonom na uchopenie invalidného vozíka

Pásový schodolez sherpa N909

- pre elektrické vozíky

Kolieskový schodolez Yack

- vhodný pre točené schodiská



zdvíhacie zariadenia





ZVISLÉ SCHODISKOVÉ PLOŠINY



ZPS bez ohradenia dráhy



Nožnicová plošina bez ohradenia



ZPS v lexanovom ohradení dráhy



ZPS v presklenom ohradení dráhy

Vysoká spoľahlivosť a bezpečnosť

- Zvislé schodiskové plošiny ZPS sú určené do zdvihu 5,5 m. Spĺňajú všetky bezpečnostné predpisy a sú obľúbené aj pre takmer nulovú poruchovosť a dlhú životnosť.
- Skrutkový pohon je mimoriadne spoľahlivý, nie je citlivý na teplotné zmeny, neklesá, netreba meniť olej a pod., čiže aj prevádzkové náklady sú minimálne.
- Rozmerovo, dizajnovo aj nosnosťou je možné tieto plošiny prispôsobiť požiadavkám zákazníka.
- V ponuke máme aj skrutkové plošiny, ktoré vyrábame:
 - ▶ ZPS a ZPT bez ohradenia dráhy
 - ▶ ZPS a ZPT s plným alebo čiastočným ohradením dráhy
- Inštalujeme aj hydraulické plošiny určené pre zdvih do výšky 13 m:
 - ▶ s plným ohradením dráhy
 - ▶ celokabína bez ohradenia dráhy



Kontaktujte nás

SPIG s.r.o., Tulská 2, 960 01 Zvolen, SK

Bezplatná linka 0800105707, tel./fax: +421 45 5330 300

e-mail: spig@spig.sk, www.spig.sk

OPRI SA O MŇA

25. marec

PREŠOV



Túto akciu sme
podporili

SPI&G
organizácie zapožadia

Foto: Petra Sekáčová,
Milan Maršalka, Ján Koťo, Peter Ivan



OBČIANSKE ZDRUŽENIE MILAN ŠTEFÁNIK VÁS POZÝVA NA BENEFIČNÝ KONCERT
DARČEK PRE DOMOV SOCIÁLNYCH SLUŽIEB PRE DETI A DOSPELÝCH GALANTA A JEHO PRIATEĽOV



CHYŤME SA ZA RUKY

9. ROČNÍK

NEDEĽA 27. MÁJ 2018, O 15.00
NÁDVORIE NEOGOTICKÉHO KAŠTIELA, GALANTA

DETSKÝ SVET: MALOVANIE NA TVÁR,
AUTÍČKA, NAFLUKOVACÍ HRAD,
NANUKY, TANCE, AEROBIC
NÁUČNÉ WORKŠOPY:
ENKAUSTIKA – MALOVANIE HORÚCIM VOSKOM,
KOŠIKÁRSTVO, MALOVANIE NA PLÁTNO
A NA SADROVÉ ODLIATKY.

VSTUP OD 14:00



ZOLI A OUMAR
CHEVARA CAMARA (B)

IMT SMILE
PETER LIPA
ŠTEFAN ŠTEC
ELEVENHILL
MODERUJE: ANDREJ BIČAN

VSTUPNÉ JE BEZPLATNÉ PRE OSOBY S MENTÁLNYM A ZDRAVOTNÝM POSTIHNUTÍM ZO ZARIADENÍ DSS, DETSKÉ DOMOVY A PRE DETI DO 140CM.
INFO A VSTUPNÉ PRE VEREJNOSŤ V MŠKS GALANTA. ZMENA PROGRAMU JE VYHRADENÁ. ĎAKUJEME ZA POCHOPENIE.

PODUIATIE SA REALIZUJE S FINANČNOU PODPOROU MESTA GALANTA. ĎAKUJEME.





Občianske združenie INAK OBDARENÍ



Keď ochorie člen rodiny na zákernú chorobu, alebo po úraze ostane na vozíčku, ale aj ak sa narodí dieťa, ktoré má v lekárskej správe rôzne ťažké diagnózy, pre rodinu je to šok. Nevedia sa vysporiadať s myšlienkou, čo sa stalo, veľa krát sa pýtajú:

Prečo sa to stalo? Prečo práve nám?...

Je to náročné na psychiku a keď si pomyslíme, že musia ešte riešiť byrokratickú odyseu s úradmi, nevedia na čo majú nárok, čo všetko podľa zákona môžu dostať z UPSVaR, tak sme tu práve pre nich.

Poradíme, pomôžeme, povzbudíme, s hľadom:

„ZVLÁDNUŤ STAROSTLIVOSŤ O INAK OBDARENÉHO ČLENA RODINY SA DÁ.“

Hlavným cieľom a zameraním združenia je združovať postihnuté osoby a ich blízke osoby, resp. osoby žijúce v spoločnej domácnosti s postihnutými osobami, pomáhať im vo všetkých oblastiach života, podporiť integráciu postihnutých osôb do spoločnosti, pomôcť im pri zdoľávaní každodenných bariér a spoločenských predsudkov, podporiť ich vedomostný rast a prekonanie obmedzení každého druhu, pomôcť postihnutým osobám ísť hore a žiť bez bariér.

Za účelom dosiahnutia svojho cieľa sa občianske združenie bude zameriavať najmä na:

- **• pomáhanie napredovaniu rozvoja osobnosti postihnutých osôb bez rozdielu**

na vek, postihnutie a pod.,

- **• motiváciu postihnutých osôb,**
- **• informovanie, pomáhanie, motivovanie a robenie radosti postihnutým osobám,**
- **• podpora jedinečnosti postihnutých osôb, rozvoj ich tvorivých schopností,**
- **• zlepšenie kvality života postihnutých osôb a skvalitnenie ich domáceho prostredia,**
- **• zlepšenie života postihnutých osôb prostredníctvom dostupných technických pomôcok, zdvíhacích zariadení a iných zariadení a pomoc pri manipulácii s týmito technickými zariadeniami,**
- **• riešenie technických parametrov domácností s postihnutými osobami,**
- **• podporu slovenských výrobcov technických zariadení pre postihnuté osoby,**
- **• zlepšenie právneho povedomia postihnutých osôb ohľadne ich zákonných nárokov,**
- **• podporu každodenných aktivít postihnutých osôb pre život bez bariér,**
- **• podporu a organizovanie vzdelávacích, kultúrnych a športových aktivít pre postihnuté osoby,**
- **• podporu v poradenskej, sociálnej, finančnej, zdravotnej a technickej oblasti života postihnutých osôb,**
- **• podporu a sprostredkovanie informácií v sociálnych, zdravotných otázkach a možnostiach liečby, týkajúcich sa zdravotného postihnutia danej osoby,**
- **• prevádzkovanie vlastnej internetovej**

stránky, zverejnenie aktivít a spájanie postihnutých osôb za účelom skvalitnenia ich života,

- **• tvorba, tlač a distribúcia časopisov, letákov, informačných prospektov,**
- **• odborné poradenstvo, spolupráca s odborníkmi a výrobcami technických zariadení,**
- **• organizovanie zbierok pre finančné a materiálne zabezpečenie realizovaných projektov,**
- **• tvorba a poskytovanie vzdelávacích aktivít rôznymi formami,**
- **• hmotná (finančná) a morálna pomoc osobám s telesným postihnutím, pomoc pri rehabilitácii, zabezpečení prostriedkov na zakúpenie technických pomôcok,**
- **• navštevovanie domácností,**
- **• zapojenie postihnutých osôb do aktívneho celospoločenského života,**
- **• usporadúvanie konferencií, diskusných stretnutí, seminárov, kurzov a prednášok zameraných na realizovanie účelu občianskeho združenia,**
- **• organizovanie workshopov, konferencií, školení a seminárov,**
- **• iné projekty a aktivity.**

Za účelom plnenia svojho cieľa spolupracuje združenie s jednotlivcami, mimovládnyimi a neziskovými organizáciami, orgánmi štátnej a verejnej správy a môže byť členom iných organizácií doma aj v zahraničí.



STOJÍME PRI VAŠICH ODVÁŽNYCH ROZHODNUTIACH

Poisteniu Allianz dôveruje viac ako 85 miliónov klientov po celom svete.
Odvážte sa žiť podľa vlastných predstáv a spoľahnite sa na naše rýchle
a férové služby a najoceňovanejšie produkty.

allianzsp.sk



RÝCHLO A FÉR

Allianz 
Slovenská poisťovňa



MARÍNA

ŠPECIALIZOVANÝ LIEČEBNÝ ÚSTAV

Špecializovaný liečebný ústav Marína, š. p. v Kováčovej je odborné kúpeľné zariadenie, poskytujúce komplexnú starostlivosť pre pohybovo postihnutých detských aj dospelých pacientov (ortopedické, traumatologické, reumatologické, neurologické dg).



Základom rehabilitácie u pacienta s **detskou mozgovou obrnou** je individuálna liečebná telesná výchova – každý pacient v Maríne má svojho fyzioterapeuta!

- Reflexné cvičenie podľa Vojtu
- Koncept manželov Bobathovcov
- Facilitácia podľa Kabata
- Bazálna stimulácia, snoezelen, loptičkovanie, mäkké techniky
- Terapi Master Kids
- Aktívna segmentálna centrácia
- Senzomotorická stimulácia podľa Freemana
- Cvičenie na loptách, Educaply, tapping
- Vlastné metodiky vyvinuté našimi fyzioterapeutmi
- Ergoterapia, výchova k sebestačnosti, prvky hry
- Cvičenie vo vode, nácvik plávania, zumba
- Mechanoterapia: bicykle, steppery, Motomed, závesné zariadenia

Balneoterapia a hydroterapia

- Prírodný liečivý zdroj – voda síranovo-hydrouhličitanová, vápenato-horečnatá
- Perličkový kúpeľ, subaquálna masáž, vírivky s chromatoteriou a ozonoterapiou, parafínové zábaly, kanadská vaňa
- Všetky druhy masáží, lymfodrenáž, reflexná masáž chodidiel

Animoterapia: hipoterapia, kanisterapia

Elektroterapia a fototerapia: všetky druhy vrátane vysoko výkonného laseru

Liečebno-pedagogický servis, psychoterapia, logopédia, akupunktúra

Prevádzka ŠLÚ Marína je celoročná, s **intenzívnou ošetrovateľskou starostlivosťou**.

Ubytovanie, stravovanie aj všetky procedúry sú poskytované v jednej budove – aj ťažko pohyblivý pacient má možnosť absolvovať **celý pobyt „suchou nohou“**.

Súčasťou ŠLÚ Marína je výborne fungujúca **škola** s tímom špeciálnych pedagógov, ktorý zabezpečuje kvalifikovanú výučbu, prácu s počítačmi, výuku cudzích jazykov

Kontaktné informácie

www.marinakovacova.sk

Špecializovaný liečebný ústav Marína š.p., Ul. Sládkovičova 311/3, 962 37 Kováčová

Prijímacia kancelária: Tel.: +421-45/5208 234 (218), 0905 800 220, 0915 889 124,
Fax: +421-45/5208 224, marina.prijem@orangemail.sk

Ambulantný príjem: Tel.: +421-45/5208 211

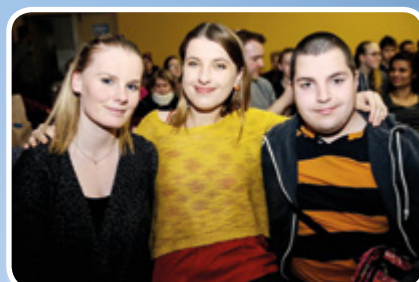
Sekretariát: Tel.: +421-45/5208 239, Fax: +421-45/5445 074,
sekretariat@marinakovacova.sk



VELKÁ NOC V MARÍNE

28. MAREC 2018 KOVÁČOVÁ
ŠPECIALIZOVANÝ LIEČEBNÝ ÚSTAV MARÍNA

Túto akciu sme
podporili



**Foto: Marek Vaco, Igor Frimmel,
Ján Kofo, Dušan Antoniak, Jaroslav Heler**

Predstavenie spoločnosti

Coloplast



Spoločnosť Coloplast vyvíja produkty a služby, ktoré uľahčujú život ľuďom s veľmi osobnými a citlivými zdravotnými stavmi. Vďaka úzkej spolupráci s používateľmi našich produktov, vytvárame zdravotné pomôcky, ktoré citlivo reagujú na ich špecifické potreby. Nazývame to intímna zdravotná starostlivosť.

História spoločnosti Coloplast sa začala písať v roku 1954. Elise Sörensenová bola zdravotná sestra. Jej sestra Thora práve absolvovala stomický zákrok a mala obavy vychádzať medzi ľuďmi, pretože sa bála úniku výlučkov zo stómie. Pri počúvaní rozprávania svojej sestry o problémoch Elise dostala nápad na prvé lepiace stomické vrečko na svete.

Stavebný inžinier a výrobca plastov Aage Louis-Hansen spolu so ženou Johanne Louis-Hansenovou, vyškolenou zdravotnou sestrou, vyrobili podľa Elisinho nápadu stomické vrečko. Práve toto stomické vrečko pomohlo Thore i tisíckam iných viesť život, po akom túžia.

Jednoduché ale veľmi prínosné riešenie.

V súčasnosti sa spoločnosť Coloplast venuje starostlivosti o ľudí so stómiou, o ľudí s neurogénnymi poruchami močenia, liečbe chronických rán a starostlivosti o kožu.

Značky mnohých našich produktov ako napríklad Biatain, SpeediCath, SenSura a Brava sa stali synonymom zdravotnej starostlivosti na najvyššej úrovni.

Sme medzinárodnou spoločnosťou a zamestnávame viac ako 11 000 ľudí.



Coloplast
Kontakt

0800159159 BEZPLATNÁ
INFOLINKA

Máte doma imobilného pacienta a potrebujete poradiť?

Častokrát sa osud s nami zahráva a keď príde situácia, že sa v sekunde zmení život celej rodiny, je to náročné vstrebať, nieto ešte narychlo začať fungovať. Príbuzní musia premýšľať, čo všetko treba vybaviť, kde na aký úrad ísť žiadať o príspevky.

Keď rodinného príslušníka, ktorý je imobilný, prepúšťajú z nemocnice domov, mali by jeho zástupcu poučiť o starostlivosti o takého pacienta a čo všetko potrebuje, aby kvalita jeho života bola na dôstojnej úrovni.

Najvhodnejší spôsob, ktorý však u nás nefunguje, je ten, aby takýto pacient už mal všetko pripravené skôr, ako ho prepustia domov.

Imobilný pacient potrebuje:

- polohovaciu posteľ s antidekubitným matracom,
- mechanický alebo elektrický vozík s vhodnou podložkou,
- zdvihák,
- odsávačku, ak je potrebná,
- pomôcky na inkontinenciu,
- ďalšie pomôcky podľa potrieb.

Niektoré pomôcky sa musia vybaviť cez príslušnú zdravotnú poisťovňu a to tak, že je potrebné navštíviť rehabilitačného lekára, ktorý má právomoc predpisovať pomôcky. Polohovacie postele sú plne alebo čiastočne hrazené, podobne aj množstvo iných pomôcok je hrazených cez verejné zdravotné poistenie. Je však veľmi potrebné vedieť, aký vozík je vhodný, aby sa nestalo, že lekár vypíše na poukaz nevhodný vozík, ktorý je problém vrátiť.

Potom je potrebné poukazy zaniest do zdravotnej poisťovne, kde ich podpíše revízny lekár.

Poukaz by mal revízny lekár podpísať na počkanie alebo čo najrýchlejšie a vy by ste mali právo ísť s poukazmi do výdajne zdravotných pomôcok, ktorú ste si vybrali alebo kde ste si pomôcky vybrali vopred. Pomôcky, ak ich na sklade majú, vydajú hneď alebo ich

objednajú. Táto anabáza trvá niekoľko dní až týždňov.

Ak je diagnóza nezvratná a trvalá a rodinný príslušník bude dlhodobo postihnutý, ďalšia cesta by mala viesť na príslušný úrad práce, sociálnych vecí a rodiny, kde je potrebné vyžiadať tlačivá na žiadosti:

- **žiadosť o preukaz osoby s ťažkým zdravotným postihnutím**
- **žiadosť o peňažné príspevky na kompenzáciu ŤZP**

Priložené sú k tomu aj ďalšie tlačivá, ktoré treba vyplniť.

Peňažné príspevky na kompenzáciu, ktoré úrad práce, sociálnych vecí a rodiny môže priznávať, sú:

- a) peňažný príspevok na osobnú asistenciu,
 - b) peňažný príspevok na kúpu pomôcky,
 - c) peňažný príspevok na výcvik používania pomôcky,
 - d) peňažný príspevok na úpravu pomôcky,
 - e) peňažný príspevok na opravu pomôcky,
 - f) peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia,
 - g) peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla,
 - h) peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla,
 - i) peňažný príspevok na prepravu,
 - j) peňažný príspevok na úpravu bytu,
 - k) peňažný príspevok na úpravu rod. domu,
 - l) peňažný príspevok na úpravu garáže,
 - m) peňažný príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov,
- na diétne stravovanie,
 - výdavkov súvisiacich s hygienou, s opotrebovaním šatstva, bielizny a obuvi a bytového zariadenia,
 - so zabezpečením prevádzky osobného motorového vozidla,
 - so starostlivosťou o psa so špeciálnym výcvikom, ak je odkázaná na pomôcku, kto-

rou je pes so špeciálnym výcvikom.

Žiadosť musí obsahovať meno a priezvisko osoby, ktorá žiada o priznanie peňažného príspevku na kompenzáciu, o preukaz ŤZP alebo o parkovací preukaz, dátum jej narodenia, adresu jej trvalého pobytu alebo prechodného pobytu, doklad o tom, že ide o účastníka právnych vzťahov.

Súčasťou žiadosti je aj aktuálny lekársky nález, nie starší ako šesť mesiacov. Žiadosť o priznanie peňažného príspevku na kompenzáciu musí obsahovať aj potvrdenie o jej príjme za predchádzajúci kalendárny rok pred podaním žiadosti a vyhlásenie o majetku osoby s ťažkým zdravotným postihnutím. Žiadosť o priznanie peňažného príspevku na opatrovanie musí obsahovať aj potvrdenie o príjme osoby zo zamestnania za kalendárny mesiac, v ktorom bola podaná žiadosť. Na výzvu príslušného orgánu je osoba povinná predložiť aj iné doklady, ktoré sú podkladom na rozhodnutie.

V žiadosti sa uvedie druh peňažného príspevku na kompenzáciu, o ktorý žiada a odôvodnenie žiadosti.

Fyzická osoba k žiadosti o priznanie peňažného príspevku na kompenzáciu predkladá aj potvrdenie o príjme osôb, ktorých príjmy sa spoločne posudzujú s jej príjmom.

Podkladom na rozhodnutie o peňažnom príspevku na kompenzáciu je komplexný posudok. Posudzovanie môže trvať 60 - 90 dní, následne sa vydá aj rozhodnutie, v ktorom je uvedené, či sa príspevky priznávajú alebo nie.

Avšak skôr než podáte žiadosť o peňažné príspevky, je potrebné zhodnotiť celkovú situáciu, kto sa o postihnutú osobu bude starať, či rodina alebo osobní asistenti, aké pomôcky ešte potrebuje, či sú potrebné aj úpravy bytu, domu garáže na bezbariérové, atď. a následne o potrebné príspevky požiadať.

PARKOVACÍ PREUKAZ

Ak bude v posudku uvedené, že osoba s ŤZP je odkázaná na individuálnu prepravu, môže požiadať aj o parkovací preukaz do auta. Potrebuje vyplniť zvlášť žiadosť o vydanie parkovacieho preukazu, priložiť lekársky nález a fotku. Potom už len čakať na schválenie.

Keď dostane preukaz, treba ho umiestniť v prednej časti auta tak, aby bola jeho predná časť jasne viditeľná a vydáva sa na neobmedzený čas.

Vodič takto označeného auta môže stáť na mieste vyhradenom pre invalidné osoby a nemusí dodržiavať zákaz stáť na nevyhnutný čas. Ak je to nevyhnutné, môže vodič takého auta vchádzať aj tam, kde je doprav-

nou značkou vjazd povolený len vymedzenému okruhu vozidiel a do pešej zóny.

Všetci tí, ktorí sú držiteľmi parkovacieho preukazu a prepravujú sa diaľnicami, musia žiadať národnú diaľničnú spoločnosť o oslobodenie od úhrady diaľničnej známky.

Žiadatelia musia vyplniť žiadosť a doložiť:

- kópiu rozhodnutia o vyhotovenie parkovacieho preukazu,
- kópiu parkovacieho preukazu,
- kópiu technického preukazu vozidla, prípadne vozidiel.

Predložené údaje sa registrujú u správcu úhrady diaľničnej známky, respektíve u ním poverenej osoby a žiadateľ o oslobodenie od úhrady diaľničnej známky dostane po registrácii potvrdenie od NDS, ktorým sa bude

musieť preukázať pri kontrole PZ SR.

Žiadosti o oslobodenie od úhrady diaľničnej známky zasielajte poštou na adresu NDS, príp. osobne doručte na adresu:

Národná diaľničná spoločnosť, a. s., Mlynské Nivy 45, 821 09 Bratislava.

Poradenstvo v tejto oblasti poskytuje aj **Centrum samostatného života**, kontakt a potrebné informácie nájdete na www.csz.sk

Prajeme vám veľa síl a trpezlivosti pri starostlivosti o člena rodiny, ktorý je Inak obdarený.

Taktiež vám želáme, aby ste stretli veľa ústretových ľudí, úradníkov, ktorí iste radi pomôžu a poradia.

ZOZNAM NADÁCIÍ

Často sa stáva, že v dôsledku zdravotného stavu sa ocitneme v krízových situáciách a potrebujeme pomoc pri získaní finančných prostriedkov na doplatenie kompenzačných pomôcok alebo sa ocitneme v sociálnej núdzi. Preto uvádzame adresy niektorých nadácií a občianskych združení, ktoré vám môžu na základe písomnej žiadosti pomôcť.

RADY PRI OSLOVOVANÍ NADÁCIÍ:

nadáciu alebo občianske združenie oslovte vždy písomnou formou - žiadosťou, v ktorej stručne opíšete svoj problém a stručne žiadosť odôvodnite.

Ku žiadosti priložte doklady, ktorými môžete dokázať svoje tvrdenie:

- správu lekára o diagnóze,
- prefoťený preukaz osoby s ŤZP
- kópiu rozhodnutia z úradu práce, soc. vecí a rodiny
- kópiu predfaktúry, alebo prospekt prístroja s cenovou ponukou - ak žiadate o zdrav. pomôcku)
- dátum narodenia dieťaťa
- uveďte prípadne sumu, ktorú žiadate na pomôcku
- číslo účtu, na ktorý bude v prípade kladného vybavenia žiadosti zaslaný finančný príspevok
- kontaktnú emailovú adresu prípadne tel. číslo
- dokladujte svoju príjmovú situáciu
- ak potrebujete vyššiu čiastku, je dobré požiadať o pomoc viaceré nadácie a združenia.

V prípade, že ste tak urobili, treba to uviesť v žiadosti.

NADÁCIA POMOC JEDEN DRUHÉMU

Charakteristika: Nadácia POMOC JEDEN DRUHÉMU podáva pomocnú ruku ľuďom s ťažkým osudom. Venuje sa najmä rodinám s handicapovanými deťmi a ľuďom v ťažkej životnej situácii. Nadácia niekoľko rokov prispieva rodinám na rehabilitačné pobyty a pomôcky. Od roku 2014 prevádzkuje tiež rehabilitačné centrum, kde je pre deti pripravená hravá miestnosť a niekoľko druhov terapií (TheraSuit, masáže, bioptrónová terapia, stimulácia nôh relaxačnou masážou, kinesiotaping, cvičenie na veľkej lopte a oxygenoterapia).

Našu nadácia je možné požiadať o pomoc finančnú, materiálnu ale aj o pomoc vlastným časom.

Kontakt: Nitrianska 103, 920 01 Hlohovec
tel.: 033 735 3117

<http://www.pomocjedendruhému.sk>

NADÁCIA POMOC DEŤOM V OHROZENÍ

Charakteristika: pomoc sociálne odkázaným deťom prostredníctvom zakúpenia školských pomôcok, hygienických potrieb, ošatenia, úhradou výdavkov za dopravu dieťaťa do nemocnice či do školy, úhradou poplatkov za stravu dieťaťa v školskej či internátnej jedálni, zapltenie školského výletu a pod., pomoc zdravotne postihnutým deťom prostredníctvom nákupu zdravotných pomôcok na základe potrieb konkrétneho dieťaťa, úhradou faktúr za lieky, pobyty v nemocnici, liečenia, preplatením operácie mimo územia SR, atď.

Kontakt: Mostová 2, 81102 Bratislava
tel.: 0902 148 346 (Pon-Pia: od 16.00 do 19.00)
e-mail: nadacia@pomocdetom.sk

<http://www.pomocdetom.sk>

NADÁCIA PETRA DVORSKÉHO HARMONY

Charakteristika: Je nezávislá organizácia so špeciálnym zameraním na komplexnú starostlivosť o zdravotne postihnuté deti a mládež. Vznikla v roku 1991 za účelom zriadenia a prevádzkovania činností Rehabilitačného centra pre zdravotne postihnuté deti.

Kontakt: Kudláková 2, 841 01 Bratislava
Správca nadácie: Mgr. Denisa Vidová
tel.: 02 6446 1164, 0911 954 030
e-mail: nadacia.harmony@nexta.sk

<http://www.nadaciaharmony.sk/nadacia/index.php>

NADÁCIA PONTIS - SRDCE PRE DETI

Charakteristika: Srdce pre deti je úspešný charitatívny projekt denníka Nový Čas, ktorý spravujeme v Nadácii Pontis. Pomáhame deťom so zdravotným a sociálnym znevýhodnením aj vďaka vašej podpore! Podporujeme iba deti do 18 rokov.

Pridajte sa k nám na našej novej facebook fanpage SPD.

Kontakt: Zelinárska 2, 821 08 Bratislava

tel.: 02 5710 8133, 0948 479 350

e-mail: srdcepredeti@nadaciapontis.sk

<http://www.srdcepredeti.sk>

DOBRY ANJEL

Charakteristika: Pravidelnými mesačnými príspevkami pomáha rodinám s deťmi, kde otec, mama alebo niektoré z detí trpí na zákernú chorobu, v dôsledku ktorej sa táto rodina dostala do finančnej núdze.

Kontakt: Karpatská 3256/15, 05801 Poprad

tel.: 052 431 3757

e-mail: dobryanjel@dobryanjel.sk

<http://www.dobryanjel.sk>

DETSKÝ FOND SLOVENSKEJ REPUBLIKY - KONTO BARIÉRY

Charakteristika: Pomáha deťom a mladým ľuďom so zdravotným postihnutím zvyšovať kvalitu života aj vo forme príspevku na zdravotné pomôcky.

Kontakt: Stavbárska 38, 821 07 Bratislava

tel.: +421 2 4363 4354, +421 2 4342 2634

PhDr. Alena Kúšová, riaditeľka Detského fondu SR

e-mail: dfsr@dfs.sk

<http://www.dfsr.sk>

NADÁCIA ANJELSKÉ KRÍDLA

Charakteristika: Úlohou nadácie je poskytovať finančnú pomoc ľuďom, ktorí sú zdravotne postihnutí, poskytovať finančný doplatok na zdravotné alebo kompenzačné pomôcky, v sociálnej oblasti poskytovať finančnú pomoc rodinám v ťažkej hmotnej núdzi, taktiež pooperačné a poúrazové stavy detí s trvalými následkami, ktoré vyžadujú nepretržitú opateru jedného z rodičov.

Kontakt: Slovenských dobrovoľníkov 135/30, 010 03 Žilina

mobil: 0948 661 333

e-mail: info@nadaciaanjelskekridla.sk

<http://nadaciaanjelskekridla.sk/>

OZ SPOSA BB a jej aktivity – január, február 2018

Po vianočných prázdninách sa deti vrátili k rozvoju svojich pohybových zručností. Vďaka trpezlivej terapeutke Zinke a asistentke Milici sa učili novým pohybovým vzorcom a trpezlivosti. Dôležitým faktorom je pravidelnosť a postupný vývoj, ktorý nás učí vylepšovať všetky procesy, ktoré nastavujeme. Nastaviť aktivity pre deti s autizmom je skutočne ťažká práca, ktorá si vyžaduje neskutočnú trpezlivosť všetkých zúčastnených strán. Rodičia, ako sprievodcu. Dieťaťa, bojujúceho s mnohými dennými vzruchmi a terapeuta s asistentom, ktorí hľadajú všetky dostupné komunikačné kanále.

12.1. sa konali **tvorivé dielne**, venované výrobe nálepiek, ktoré si deti vyrábali nanášaním špeciálnej farebnej hmoty na fóliu. Po zaschnutí si mohli deti odlepiť obrázky a nalepiť ich tam, kde potrebovali. Okrem toho sa tí menej zručnejší učili špeciálnymi vystrihovacími nožnicami vystrihnúť tvary zvieratiek, alebo iných ozdobných vzorov. Strihanie nie je také jednoduché, ako sa javí, pre deti s DMO je jemná a hrubá motorika obmedzovačom a sústredenie na činnosť tiež zaoštráva. Všetky deti i rodičia boli spokojní a tvoriví, v pokojnom prostredí Komunitného centra Fončorda, kde sa snažíme prepájať rodiny s deťmi s autizmom s tými zdravými. Vytvárame podmienky, čo najvhodnejšie pre naše deti a sme radi, že už aj zo strany tých zdravých máme veľa spriaznených a načúvajúcich duší.

Na konci januára sa nám podarilo získať nové priestory na Hornej ulici v Banskej Bystrici. Zariaďovali sme ich spolu s dobrovoľníkmi a dobrovoľníkmi z radov rodičov a našich spriaznených. Vďaka patrí Ivane, Zinke, Milici, Evke a jej kamarátke a Ondrejovi, s ktorými sme navozili veci a povynášali ich na tretie poschodie. Do nášho „**LOKÁLNEHO PRIESTORU PRAKTICKÝCH ZRUČNOSTÍ PRE RODINNÝCH PRÍSLUŠNÍKOV OSÔB S AUTIZMOM, OSOBY S AUTIZMOM, ALE AJ INÝCH ZNEVÝHODNENÝCH**“ sa môžete dostať schodiskom, alebo vyviezť výťahom. Zatiaľ rozbiehame systém a hľadáme stále dobrovoľníkov, ktorí by nám pomohli. V priestore sa nachádzame väčšinou v poobedňajších hodinách a fungujeme na báze plánovania aktivít s presným načasovaním.

Všetky spomínané aktivity a procesy sa dejú vďaka finančnej podpore Nadácie Volkswagen Slovakia.

25.1.2018 sme sa zúčastnili celodenného školenia v Ružomberku na tému **EXPRESÍVNE TERAPIE VO VEDÁCH O ČLOVEKU**. Veľmi zaujímavé workshopy a odborníci, nie len zo Slovenska. Mnohé boli venované autizmu z rôznych uhlov pohľadu.

27.1. konečne do našej kancelárie zavítal nový prírastok – **simulátor autizmu**. Veľmi sofistikované elektronické zariadenie, za ktoré vďačíme Mirke Korinekovej, ktorá napísala projekt Nadácii VÚB, ktorá ho vybrala, ako jeden z niekoľkých a samozrejme všetkým, ktorí za neho hlasovali.

10.2. dievčatá zo SPOSA BB absolvovali **školenie**, na ktorom sa naučili prelúskat' cez software, nastavenia a celú koordináciu zariadenia simulátora autizmu. Vytvorili si dvojice, v ktorých sa učili spolupracovať a každá si samostatne odskúšala, ako to funguje.

Najzaujímavejšie bolo moje osobné prvotné zoznamovanie sa s novým kamošom. Z kancelárie som ho priniesla domov a celý poskladala, skúšala ako funguje. Zo začiatku to bolo až tak stresové, že som musela kontaktovať technika, ktorý ma cez pripojenie učil, ako to všetko sfunkčnieť. Po spustení celého zariadenia bolo všetko naopak, ako som si to pamätala zo simulátora, ktorý sme mali zapožičaný z Bratislavy. Pri simulácii zastávky a električky som prežila vlastnú virtuálnu smrť s pocitmi, aké sa dajú ťažko opísať. Pre nesprávne nastavenie, som totiž stála na električkovom páse. Pociť, keď viete, že to nie je naozaj, ale vaše ja to prežíva reálne. Pointa všetkého bola v tom, že sa to celé muselo nastaviť cez program, ktorý je špeciálne k oculusu /prídavné zariadenie vyzerajúce ako okuliare, v ktorom sledujete dej/. To som sa dozvedela až na školení, keď nás to učil Mikuláš Štubňa zo SPOSA Bratislava. Teraz som už aj ja vďaka školeniu múdrejšia.

V januári nechýbali ani **dve stretnutia v Komunitnom centre Fončorda**, kde sme vyhodnotili minulý rok so všetkým dobrým i zlým a i vytýčili nové ciele a možnosti.

Mesiac február pokračoval v línii januára, čo sa týka **cvičení s deťmi** už v novom priesto-



re. Srdečná vďaka patrí OZ Nožička a Janke Vigašovej, ktorá poskytla v mesiacoch november, december a január strechu nad hlavou našim aktivitám.

Tvorivé dielne **vo februári** sme venovali **paverpol technike a výrobe voňavých srdiečok v komunitnom centre Fončorda pri príležitosti „Láskavosti v komunite“**. Rodičom aj deťom sa práca s paverpolom veľmi páčila, oživila vo všetkých tvorivost' a zručnosť. Jeden chlapec išiel nasledujúci deň na oslavu narodenín svojho spolužiaka a tak mu vyrobil peknú nádobku na perá.

19.2. SPOSA BB uskutočnila **premiéru simulátora autizmu v ZŠ na Dumbierskej ulici**, ktorá je v partnerskej spolupráci s našou organizáciou. Školenia sa zúčastnili pani učiteľky, asistentky a iný odborný personál. Hostia z OÚ odboru školstva BB a Štátnej školskej inšpekcie. M. Helexová predstavila prezentáciu na témy „Integrácia a inklúzia v praxi a Práca v svojpomocnej skupine“. Chcem sa touto cestou poďakovať za organizáciu stretnutia pani riaditeľke Mgr. Lýdii Miklošovičovej a všetkým, ktorí prišli a vyskúšali si, ako je to vnímať svet 10 minút prostredníctvom simulátora autizmu. Verím, že spoločnými silami posunieme povedomie a prácu s autizmom konštruktívne ďalej. Vďaka patrí aj dievčatám zo SPOSA BB za asistenciu pri simulátore a fotodokumentáciu.

Mária Helexová - Babalová

Stretnutie s Forestom Gumpom

Pred pár dňami som bola v čakárni u lekárk. Zaujal ma pán, ktorý sedel na lavičke a rozprával svoje zážitky panej, ktorá sedela pri ňom. Vyzeralo to, akoby sa poznali odjakživa. Opísoval príbehy zo života, vážne i veselé. Jeho

šedivé vlasy naznačovali pokročilý vek. Pani, ktorá pri ňom sedela, mala v očiach pri jeho rozprávaní občas iskričky šťastia, inokedy slzy, tak pútavo opisoval krásny život, ktorý mal za sebou. Zrazu sa otvorili dvere a sestrička vy-

slovila jej priezvisko, načo sa zodvihla a odišla. Miesto vedľa pána ostalo prázdne. Mierne sa pootočil a zbadal mňa. S milým úsmevom ma pozval na prázdne miesto. Začali sme rozhovor a hoci som sa ponáhľala, starý pán ma odpútal od času a nervozity, ktorú som pred tým mala a spoločne sme našli krásne prieniky v životoch minulých, cez mojich rodičov, jeho

zážitky, moje spomienky. Úžasné zistenie koľko spoločných známych máme, koľko miest prešiel, ktoré boli späť s mojimi blízkymi.

Ten pán sa stretol počas života s mnohými dôležitými ľuďmi, hoci bol obyčajným človekom. Druhá svetová vojna poznačila jeho život. Otca odvliekli Nemci do koncentračného tábora v Lipsku, z ktorého sa zázrakom vrátil, ale keď odchádzal, zanechal doma ženu a tri deti, ktoré po návrate už nenašiel. Bieda, ktorá nastala po jeho odvečení obrala jeho tri deti o život. Manželka bola jediná blízka duša, ktorá mu zostala. On sa narodil po druhej svetovej vojne a potom prišiel na svet jeho brat. Majetok, ktorý im zostal, skonfiškovali neskôr komunisti a znovu ostali bedármi. Napriek

mnohým útrapám prežili, odpustili a neprestali veriť v Boha.

Starý pán rozprával aj o tom, koľkokrát mohol Bohu vďačiť za to, že prežil. Pred 15 rokmi veľmi ťažko ochorel, bolo to s ním už také zlé, že podľa lekárov mal zomrieť. Vtedy intenzívne prosil Boha, aby mu dal milosť života, veď sa chcel ešte tešiť zo svojich vnukov, ktorí boli v Kanade. Zrazu sa mu zdal živý sen. Prišla k nemu lekárka a povedala mu. „Vy tu už zajtra nebudete.“ Opakovala to ešte dva krát, na čo mu povedala, aby odišiel z nemocnice a dal si urobiť röntgen zubov. Tak aj urobil a na RTG sa zistilo, že práve zuby v hornej čelusti majú príčinu v tom, že skoro zomrel. Nikto nevedel zistiť, prečo schudol zo 100 kg na polovicu. Po

odstránení zubov žije už 15 rokov a ten, čo mu povedal, že zomrie už nie je medzi nami. Bol to skutočne zázrak, ktorý mu zachránil život.

V ten deň som mala krásny zážitok s človekom, ktorý dostal dar času od Boha, aby mohol ešte aj nám mladým dávať nádej do života. Príkladmi, ktoré s láskou posúva ďalej. V čakárni boli aj ľudia, ktorých jeho rozprávanie iritovalo, ale mne v ten deň prišlo ako balzam na dušu. Ľudia sú nervóznymi v tých svojich zranených životoch, vo chvíli, keď dostanú slepačiu polievku pre dušu, pre svoje vnútorné negatívne rozpoloženie, nedokážu pekné veci vnímať, skôr ich dráždia.

My uponáhľaní ľudia zabúdame ďakovať za malé dotyky neba. *M. Helexová - Babalová*

Ži a nechaj žiť 2018, piaty ročník celoslovenského stretnutia rodín s deťmi s autizmom a iných komunít. Dátum konania 26. Máj 2018

Projekt ŽI A NECHAJ ŽIŤ 2018 je už v poradí **5. ročníkom podujatia** prioritne viazaného na rodiny s osobami s autizmom, či na iné znevýhodnené komunity a v zmysle inklúzie aj pre zdravé deti. Predchádzajúce ročníky mali vo svojich názvoch sen - Legosen 2014, spájanie - Lego spája 2015, život a zažívanie vecí - ŽI A ZAŽI 2016, žiť a nechať - ŽI A NECHAJ ŽIŤ 2017. Potvrdil sa inkluzívno-integračný rámec a nastavenie podmienok podujatia tak, že všetky skupiny boli spokojné a vzájomne sa dopĺňali. V roku 2018 sme sa rozhodli, že už názov nebudeme meniť a pridáme už len aktuálny rok.

V rámci projektu v roku 2018 pripravíme pre rodiny s osobami s autizmom, ktoré majú svoje špecifiká, príjemné a rôznorodé aktivity, aby účastníkov obohatili o nové zážitky. V priestoroch ŠZŠ pripravíme tradične stávanie lega, laserové pušky, nafukovací hrad na skákanie, tvorivé dielne na rozvoj jemnej motoriky, športové aktivity na podporu pohybových zručností detí i rodičov, intuitívne pohybové hry pre celú rodinu, maľovanie na tvár, odmeňovanie detí i dospelých, ktorí vykročia zo svojej komfortnej zóny, či prekročia svoje oslabenia.

Dobrovoľníci z TESCA v BB nás prekvapili prípravou športových aktivít pre deti, na ktoré sa úprimne tešíme.

Hasiči prinesú deťom adrenalin v podobe možnosti vyskúšať si techniky hasenia a polievania hadicou, ako minulý rok.

Obmedzíme všetky negatívne vzruchy, ktoré nepriaznivo pôsobia na vnímanie detí a dospelých s autizmom.

Ako inováciu prinesieme simulátor autizmu, pomocou ktorého sprostredkujeme, ako osoby s autizmom vnímajú bežné situácie (cesta dopravným prostriedkom, posedenie



v kaviarni, vzdelávanie v škole).

V rámci intuhier sa spoločným zdieľaním hrových aktivít pokúsime navodiť myšlienku reálnej inklúzie a integrácie.

Pre účastníkov pripravíme guláš, ovocie, pitný režim a drobné občerstvenie, ktoré im spríjemní spoločný deň.

Súčasťou programu budú aj klauni z Červeného nosa, ktorí ako vždy vnesú potešenie a dobrú náladu.

MIESTO REALIZÁCIE

Budova, ihrisko a priľahlé plochy špeciálnej základnej školy na Ďumbierskej ul.15, ktorá je už štvrtýkrát partnerom tejto celoslovenskej aktivity.

CIEL PROJEKTU

Priniesť rodinám rozmanitosť aktivít, ktoré mnohokrát nedokážu absolvovať v bežnom

živote na akciách pre väčšinovú populáciu, ktoré sú masovo organizované a nadmerne hlučné.

Dôležité je aj prepojenie s inými pozvanými komunitami, ktoré sú integračným prínosom, čoho dôkazom boli predošlé ročníky.

Práve pri takýchto akciách si ľudia lepšie uvedomujú príčiny segregácie rodín s osobami s autizmom. Postupne to napomáha meniť prístup a záujem ich okolia pri realizovaní konkrétnej pomoci a zmeny postoja v bežnej spoločnosti. Chceme poďakovať všetkým sponzorom, partnerom, dobrovoľníkom - rodičom detí s autizmom za to, že sa osobne podieľajú na tvorbe a realizácii projektu ŽI A NECHAJ ŽIŤ 2018.

INFORMÁCIE O PODUJATÍ

mail: sposabb@gmail.com, 0911 360 641

Mária Helexová - Babalová

Žime zdravo s prof. Katarínou Horákovou

TELO PATRÍ DO ČISTIARNE

Súčasný svet pre náš organizmus pripravuje väčšiu záťaž, než sme schopní prirodzenou cestou spracovať, a tak sa pravidelná detoxikácia – čistenie organizmu – stala v podmienkach nášho života nutnosťou.

Vnútrotnú očistu organizmu je možné prirovnať k vonkajšej hygiene. Tá je dnes takmer pre každého z nás samozrejma. Pravidelne každý deň dbáme o tie časti tela, na ktoré si vidíme a ich čistota je nutná pre komunikáciu s ostatnými ľuďmi. Prečo však zanedbávame vnútrotnú hygienu tela? Snáď preto, lebo dovnútra si nevidíme a predpokladáme, že je tam všetko v poriadku? Pritom opak je pravdou. Navyše mnohí žijeme v ilúzii, že sme zdraví a svojim chronickým zdravotným problémom nevenujeme dostatočnú pozornosť, skôr ich považujeme za normálne. Zneprijemňujú a strpčujú nám život, pritom, ak sa spamätáme včas, môžeme sa od nich „oslobodiť“. Stačí len zbaviť sa rokmi nahromadeného odpadu.

Najvhodnejšími obdobiami na očistnú kúru sú jeseň, ktorá prekypuje množstvom ovocia a zeleniny, a jar, keď treba telu uľahčiť po „zimných hriechoch“ a zregenerovať ho. Zásadným omylom mnohých ľudí je však názor, že organizmus je možné detoxikovať počas krátkej doby (napríklad za jeden mesiac). Mnohoročná skúsenosť s detoxikačnou medicínou je úplne iná – najvytrvalejšie sú niekoľkomesačné až niekoľkoročné očisty. Ak sa detoxikácia robí správne, vedie až k premenne mysle a psychiky človeka.

Naše vnútornosti bývajú pre zlú životosprávu a nesprávne stravovanie preťažené, črevá zleniveli, často sme ospaliví. Neraz sa rýchlo unavíme, ozývajú sa bolesti hlavy, kĺbov a svalov. To všetko sú sprievodné javy tzv. spätnej intoxikácie. Následok toho, že z hustého obsahu čriev, ktorý sa zväčša tvorí zo stravy chudobnej na vlákninu, sa včas nedostali von splošiny rozkladu a potom vnikli do krvného obehu. Na otázku, ako túto situáciu riešiť je jediná odpoveď: Očistou čriev a detoxikáciou organizmu, ktorými zbavíme telo všetkých škodlivých látok. Pod pojmom detoxikácia si rôzne skupiny odborníkov predstavujú niečo iné. Pre niekoho je tou najlepšou metódou pôst, pre iného redukcia toxického preťaženia pomocou tzv. detoxikačného programu.

Očista hrubého čreva a jeho detoxikácia by mali byť prvými krokmi akéhokoľvek „veľkého upratovania“. Dokázalo sa, že je to užitočné pre všetkých, ktorí trpia na jeden alebo viac z nasledujúcich stavov organizmu:

1. Chronická zápcha
2. Častá plynatosť a nadúvanie
3. Nadmerná hmotnosť
4. Častá únava
5. Infekcia *Candida albicans*
6. Zamorenie parazitmi

7. Opakované bolesti hlavy
8. Zlý dych
9. Hemoroidy
10. Precitlivosť, podráždenosť hrubého čreva
11. Časté prechladnutia
12. Vyčnievajúce brucho

AKO SA ZBAVIŤ ODPADU

Črevo nemožno vymeniť ako trebárs zanesené vodné potrubie. Preto je potrebné včas sa oň starať a vykonávať pravidelnú údržbu. Ľudský organizmus, ak mu vytvoríme vhodné podmienky, sa dokáže prekvapivo účinne regenerovať sám. Už stáročia existujú prirodzené metódy, ktoré dokážu ťažkosti nielen odstraňovať, ale im aj predchádzať. Preto mnohí podstupujú na jar a jeseň prirodzené očistné postupy. Pokročilejší podrobujú svoje telo aj krátkej hladovke o vode, alebo pijú čerstvé zeleninové šťavy.

Detoxikácia organizmu je nikdy nekončiaci proces, cesta za ideálom. Je možné robiť ju prakticky v každom veku. Veľmi účinné a výhodné je robiť preventívne očisty na jar a na jeseň. Avšak, aby boli očistné metódy zdraviu prospešné a nie poškodzujúce, je nutné zohľadňovať zdravotný stav organizmu, presné dávkovanie, čas a spôsob.

Pred detoxikáciou nezabudnime na logickú postupnosť:

- Zabezpečme organizmu dostatočný príjem potravín s vysokým obsahom vlákniny, najmä vo forme surovej zeleniny, ovocia, strukovín a celozrnných cereálií.
- Dodržíme optimálny pitný režim
- Doplňme stravu o špecializované vlákninové a bakteriálne výživové doplnky na očistu a správnu funkciu tenkého a hrubého čreva – aby sa takpovediac uvoľnil „odpadový kanál“.

PRIRODZENÉ CESTY DETOXIKÁCIE ORGANIZMU

Telo je od prírody pripravené vysporiadať sa s hrozbami, ktoré sú súčasťou nášho každodenného života: s baktériami, vírusmi či s nadmernou fyzickou záťažou. Močom, stolicou, potením i dychom sa náš organizmus denne zbavuje obrovského množstva odpadu. Preto je veľmi dôležité povzbudzovať naše prirodzené detoxikačné mechanizmy k optimálnej funkcii medzi ktoré patrí: pečeň, pľúca, koža, obličky, črevá a lymfatický systém.

Pečeň – očisťuje krv od všetkých jedovatých zložiek (od alkoholu po pesticídy), vycytáva toxíny, premieňa ich chemickú štruktúru tak, že sa stávajú rozpustné vo vode a potom ich odvádza do žlče. Žlč ďalej prenáša odpadové produkty z pečene do čriev, cez ktoré sa vylučujú do tela. Preťaženosť pečene sa prejaví buď opuchmi, pocitmi zvracania, zlým trávením, potiahnutým jazykom.

Črevá – rozkladajú a vstrebávajú potravu a vodu do krvného obehu. Ďalej nás zbavu-

jú odpadových látok vzniknutých pri trávení a metabolizme pečene. Dobre fungujúci tráviaci systém odvádza veľmi rýchlo z tela odpad. Ak však potrava obsahuje veľké množstvo priemyslového spracovaných potravín, často to vedie k zápche a tým aj k dlhšej prítomnosti toxínov v našom tele.

Obličky – jednou z najdôležitejších úloh je filtrácia krvi a výroba moču, ktorý odvádza toxíny a odpadové látky vzniknuté rozpadom bielkovín. Ďalej riadi vodné hospodárstvo organizmu, vracia do krvi všetky hodnotné živiny, ktoré sa musia uchovať na ďalšie využitie. Preťaženosť obličiek sa môže prejavíť tmavo sfarbeným močom, zakaleným močom, malým množstvom moču, silne zapáchajúcim močom, bolesťou pri močení.

Pľúca – tvoria milióny drobných vzduchových váčkov s celkovou plochou cca 50 štvorcových metrov. Na tejto ploche prebieha výmena plynu. Pri dýchaní vstupuje kyslík do krvi a zvyšné odpadové látky – voda a oxid uhličitý sa odstraňujú pri výdychu. Ak sa človek pohybuje v silne znečistenom ovzduší napríklad oxidom uhoľnatým z výfukových plynov áut, nikotínom z cigaretového dymu či formaldehydom zo stavebných materiálov či tkanín – pľúca sa musia vysporiadať aj s týmito škodlivinami, čo vôbec nie je jednoduché a málokedy to dobre zvládnú.

Koža – je najväčší ľudský orgán. Jej pot a mazové žľazy odstraňujú toxíny, ktoré sa z tela nedajú odstrániť inou cestou. Ak je preťažený tento systém, spôsobuje to celutídu, vyrážky, akné, prekrvenú škvrnitú kožu.

Lymfatický systém – sieť lymfatických ciev filtruje tekutinu v telesných tkanivách a zabraňuje vniknutiu toxínu do krvi. Lymfa sa pozvoľne pohybuje po celom tele. Pri prechode lymfatickou uzlinou sa z lymfy odfiltrujú cudzorodé látky, toxíny či infekcie. Priamo v uzlinách sa tieto jedovaté látky (infekcie) stretávajú s našimi imunitnými mechanizmami, ktoré im zabraňujú návrat do krvi. Preto, keď napríklad naše telo bojuje s chrípkou, máme zdurené lymfatické uzliny. Imunitný systém v ľudskom tele je úžasne dokonalý a má schopnosť väčšinu toxických látok z organizmu vylúčiť, ale nie všetko.

Viac sa dočítate v knihe **Detoxikácia organizmu**.



REČ NÁŠHO TELA

AALERGIA

Neprimeranú (viac či menej prudkú) reakciu nášho imunitného systému na alergény (cudzie látky z okolia) nazývame alerggia. Pri alergickej reakcii sa v tele zvyšuje množstvo histamínu ktorý spôsobuje alergické príznaky. Na jej liečbu alebo zmiernenie sa užívajú lieky (antihistaminiká), ktoré predpisuje lekár, istý druh je predajný aj bez lekárskeho predpisu.

Z pohľadu emočných blokov by sme alergiu mohli prirovnať k neznášanlivosti človeka voči inému človeku alebo situácii. Ide o problém prispôbiť sa. Človek sa chce niekomu zapáčiť a necháva sa ovplyvňovať inými, je precitlivejší, pociťuje tlak zo situácie uniknúť a na to využíva neprimeranú reakciu namiesto toho, aby danej veci čelil.

Vo vnútri človeka sa bijú dva pocity. Na jednej strane po niečom túži, na strane druhej sa tomu bráni. Podobné pocity má aj voči ľuďom. Na jednej strane ma niekoho veľmi rád a túži po jeho prítomnosti, na strane druhej sa vzťahu bráni zo strachu zo závislosti. Hľadá preto možné chyby na milovanom človeku, aby ma výhovorku pre svoj únik.

Je možné, že alergik vyrastal v rodine, kde rodičia mali vzájomne odlišné názory.

Alergia môže byť istým spôsobom aj ochorenie, ktoré má pritiahnúť pozornosť iných ľudí, hlavne ak je to ťažká alerggia, ktorá si vyžaduje pomoc iného človeka.

Ako sa skúsiť vysporiadať s alergiou aj po tejto stránke?

Možno by bolo vhodné nájsť situáciu alebo osobu, voči ktorej je prežívané nepriateľstvo (možno aj skrytou formou) a súčasne je od daného človeka vyhladávané uznanie. Zvyčajne ide o niekoho z blízkych. Je potrebné si uvedomiť, že ak chceme, aby nás niekto miloval, nemusíme konať podľa očakávaní iného človeka. V podstate ide o závislosť na uznaní či vďaka iného človeka. Nie je potrebné sa podrobovať iným ľuďom len preto, lebo pociťujeme potrebu byť milovaný. V tomto prípade sa v nás vytvorí spojenie, že láska sa získava jedine vtedy, ak sa podrobíme, prispôbime, no súčasne to v sebe neznášame a sme na takéto správanie „alergickí“.

V prípade alergie na stravu je zaujímavé, že zvyčajne sa alerggia prejaví pri tej potravine, ktorú máme radi. Je to známka toho, že sa bojíme dopriať si právo prežívať potešenie plynúce z tých príjemných stránok života.

Niekedy sa ochorenia prejavajú ako výsledok toho, že v čase nemoci nám bola venovaná väčšia starostlivosť, pocit, že sme dôležití pre svojich blízkych. Ak ide o alergiu na prach alebo domáce zvierata, bolo by vhodné zamyslieť sa nad tým, či nemáte pocit, že ste zraniteľní, ľahko napadnuteľní inými. Niekde v zákulisí mysle sa vyskytujú schované agresívne myšlienky, strach v súvislosti s okolím. Konkrétne pri alergii na zvieratko môže ísť o podvedome odmietanie pozostatkov animality v nás, prípadne o problém so ženskou sexualitou.



Ak by sme to zhrnuli, pri alergii človek v sebe potláča agresivitu, vyhýba sa veciam alebo okolnostiam, na ktoré by mohol byť alergický a nepriamo a hlavne nevedomky môže takzvané „tyranizovať“ svoje okolie. Alergik bojuje proti určitým spôsobom života, no vzhľadom k potlačovanej agresii sa tá prejaví ako fyzický symptóm, kde sa „využije“. Akákoľvek agresia býva spojená so strachom a preto človek bojuje s tým, z čoho má strach a pri troche námahy podľa alergénu môže určiť o akú oblasť ide.

Alergia ukazuje, že s niečím v živote nechceme prísť do kontaktu, bojíme sa konfrontácie, vnútorne niečo odmietame a odvraciam sa od toho, že sme proti niečomu, čo nie je v súlade s vlastnými predstavami, máme strach byť takými akými sme alebo naopak, myslíme si, že sami sebou ani byť nemusíme. Odmietame istú časť svojej osobnosti, zmeny, nechota prijať niečo nové. Izolujeme sa, neprimerane reagujeme.

Alergia nás istým svojším spôsobom vyzýva k tomu, aby sme sa otvorili životu a svojmu okoliu povedali jedno obrovské ÁNO aj keď nie je dokonalý. Byť sám sebou, ísť si vlastnou cestou a život žiť a nie si ho len predstavovať. Je to výzva, aby sme život brali ako je a nehodnotili ho na stupnici dokonalý – nedokonalý, naučili sa brať aj ťažké situácie také, aké sú.

Nie som si celkom istá, či existuje niečo z prírody, čo pomáha na alergiu, zvlášť keď ide o alergiu na peľ. V každom prípade sa riadte radami lekára a môžete ako alternatívu skúsiť pracovať na sebe podľa vyššie uvedeného. Vhodné môžu byť ako doplnok EFT terapie, bio-rezonancia, možno aromaterapie či reflexná masáž.

S láskou a svetlom pripravila: Mgr. Pavlína Krétová
www.inou-optikou.webnode.sk

„Zlé prekonávať dobrým, to nie je tak ťažké...
 ale ťažko je prekonávať dobré lepším.“ (Tomáš G. Masaryk)

„A... zázraky sa predsa dejú...“ alebo „netreba sa vzdávať!“

Začiatky boli ťažké.

Keď som pred 40-timi rokmi začala robiť v malom meste detskú neurológiu, mala som k dispozícii miestnosť veľkú 4x4 metre. So zariadením som mala miestnosť 1,5x1,5 metra.

Raz na vyšetrenie prišla matka asi s 3-ročným synčekom - Paľkom. Od malička škútil. Pri kontrole na očnom sa lekárke nezdal nález na očnom pozadí a preto doporučila neurologické vyšetrenie. U nás jeho matka uviedla, že ho občas pri chôdzi „zamoce“. Okrem škúlenia som na chlapčekovi nič nenašla, chôdzu som vyšetriti nemohla kvôli malému priestoru, preto sme išli na chodbu, kde bola čakáreň pre ďalšie 3 ambulancie, plno ľudí, ale my sme sa v rámci vyšetrovania sa prechádzali.

Chôdza naozaj bola neistá a ja som hneď mala podozrenie na nádor v hlavičke.

Otázka bola, ako rýchlo ochorenie diagnostikovať? MR nebola, CT bolo iba v Bratislave, v Banskej Bystrici a v Košiciach. Chlapčeka som preto súrne poslala do Bratislavy na kliniku. Diagnóza sa potvrdila.

Mal veľký, najzhubnejší nádor v mozočku.

V tej dobe to bolo v podstate nevyliciteľné. Dlhو som chlapca nevi-

dela, lebo bol na onkologickej liečbe.

Keď mal Palinko 4 roky, prišiel na kontrolu aj ku mne. Ostal stáť vo dverách a po chvíli sa rozbehol ku mne a vrúcne z celej sily ma začal objímať. Bola to nezabudnuteľná chvíľa.

A toto robieval odvtedy vždy, keď prišiel ku mne na kontrolu.

Čas ubiehal. Palinko bol zasa sledovaný na onkológii, až ako 10-ročný zasa prišiel ku mne. Ostal stáť vo dverách a ani sa nepohol. Opýtala som sa ho a oslovila som Palinka prvá: „Nezabudol si na niečo?“ – usmiala som sa na neho.

A on sa v tej chvíli rozbehol a vrúcne ma objal.

Vďaka Bohu, sile viery, vďaka lekárom, prírode, Palinko prežil. Teraz má 36 rokov, má následky choroby – malý vzrast, cukrovka, chorú chrbticu, ale je veselý, plný elánu, vyučil sa a pracuje.

Občas, keď má problémy, príde ku mne. Príde, ako za priateľkou, nie ako za lekárkou.

Už ma neobjíma. Ale na každé narodeniny, sviatky, moje meniny – mi zavolá, alebo pošle sms.

Môj odkaz pre Paľka „PALI, MÁM ŤA RADA, DRŽ SA!“

Aj takáto býva vďačnosť!

Práca lekára je veľmi ťažká. Okrem práce na oddelení, alebo na ambulancii či v nočnej službe, stále sa musí vzdelávať. A toto všetko ide často na úkor celej rodiny.

Na druhú atestáciu som sa učila po nociach, pokiaľ som nebola v nočnej službe, najmenej rok.

A potom nastalo to najhoršie obdobie, keď som musela odísť od svojich detí, vtedy dvojročného syna a sedem ročnej dcéry na pol roka do Bratislavy. Išlo o predatestáčne školenie. Po jeho ukončení trojmesačné školenie na EEG a následne trojmesačné školenie z ver-tebrológie (kratšie školenia ani nepočítam).

Najťažšie bolo lúčenie v nedeľu večer, keď som odchádzala. Plakať som nemohla, ale išlo mi srdce utrhnúť, najmä keď som odchádzala od chorých detí a neustálych výčitiek staršej dcéry - mami, prečo práve ty!?

Všetko rýchlo ubehlo, atestáciu som spravila, školenia absolvovala. Všetko za veľkej pomoci a podpory môjho manžela.

A tak takmer po roku som sa opäť vrátila plná elánu a nových vedomostí na ambulanciu.

Hneď prvý deň prišli rodičia s asi ročnými dvojičkami. Už na prvý pohľad bolo vidieť, že asi moc času na deti nemajú a väčšinu dňa sú v postieľke.

S detičkami bolo treba najmä rehabilitovať. Lieky neboli, iba jeden v injekčnej podobe a v celkovej dávke 30 ampuliek. Bežne ich však nebolo dostať, iba na zvláštny predpis a dovoz zo zahraničia. Snažila som sa všetko zariadení a podrobne rodičom vysvetliť, ako ďalej postupovať s detičkami.

Ale tú nedôveru zo strany rodičov bolo cítiť vo vzduchu a dala sa krájať.

Detičky zbalili a rýchlo sa poberali z ambulancie preč.

Vrchol však nastal, keď sa náhle otec zastavil vo dverách a šušlavo (nemal ani jeden zub) sa do mňa pustil: „Ja to tak nenechám, chcete naše deti týrať a budem sa sťažovať!“

Dlhو to netrvalo. V tej dobe (pred 35-timi rokmi) sa mohli sťažovať u pána primára na detskom oddelení, alebo u pána riaditeľa nemocnice. Pochopiteľne, ich sťažnosť bola neopodstatnená, a najmä ak sa aj k rodinným pomerom vyjadriala detská lekárka detičiek. Čo bolo ďalej s dvojičkami, neviem, viac na kontrolu neprišli.

Dnes by sa rodičia sťažovali na Úrade pre dohľad nad zdravotnou starostlivosťou, na ministerstve zdravotníctva a neviem kde všade...

A máme aj veľkého pomocníka - Dr. Google. Rodič lekára ako - tak s nadhľadom počúva a pri odchode povie: „Asi máte pravdu, tak to píš aj na internete.“

Keď rodičia odišli, pocítila som strašný bôľ, krivdu, najmä voči mojej rodine, ktorej som sa často menej venovala, ako pacientom. Beznádejne som sa rozplakala.

Načo som sa toľko drela!?

Aj dnes mi moja 41-ročná dcéra povie: „Mami, veď ty ani nevieš, ako sme vyrastali!“

Čas uteká, doba sa zmenila, je množstvo nových vyšetrovacích metód a aj spolupráca s rodičmi sa výrazne zlepšila, často máme až priateľský vzťah.

Už som na dôchodku, ale stále robím, práca ma baví a pokiaľ budem môcť, budem detičkám pomáhať.

MUDr. J.H.

„Niekedy plyní život ako krásna melódia, niekedy ako ťažký boj, ale nikdy nezabúdaj, že je len jeden a je tvoj!“ (John Lennon)

Simone Sophie Stewart

Úryvok z knihy **MÁRIA A ČAROVNÝ PRSTEŇ**

Skôr ako na to stihla niečo povedať, Aquabell zvolala: „Aha, už sme tu!

Chyť sa ma za ruku, ideme sa vynoriť. A nezľakni sa, keď ťa budú trochu bolieť pľúca.“

Držiac sa pevne za ruky sa vynorili nad hladinu. Drak Bonifác sa práve opaloval na prudkom slnku, jeho šupinatá pokožka prechádzala z odtieňa čerstvo napadnutého snehu do odtieňa smotanovej farby. Alžbetka ležala vedľa neho, no dračica Agrafeňa bola hodný kus od nich pod obrovským slnečníkom. Zúbok a Chvostík sa hrali v piesku.

„Asi sa pridám k nim. Ty sa vráť rýchlo domov za svojimi kamarátkami. Maj sa,“ Mária kývla Aquabell na rozlúčku.

„Už idem, musím sa poponáhľať. Hádám sa ešte uvidíme.“ Potom sa ponorila pod hladinu a odplávala. Mária si ľahla vedľa Alžbetky. Nechala sa vyhrievať slniečkom, ktoré jej vysušilo plavky aj premočené vlasy. Ako tak vedľa seba ležali, Mária Alžbetke vyrozprávala všetko, čo zažila s Aquabell v ich podmorskem svete. Alžbetka jej v duchu trošičku aj závidela. Vedela totiž, že nemôže ísť pozrieť ten krásny podmorský svet. Len si predstavovala, ako to tam asi vyzerá. Na Máriu nakoniec doľahla únava a pomaly zaspala.

Škola plná nepoznaného

Týždeň ubehol ako voda a vo vile všetci balili svoje kufre. Bolo to v nedeľu ráno. No nedeľná pohoda tu vôbec nevládla, lebo večer mali odchádzať z toho krásneho miesta. Mária potom odbehla na pláž. Chcela si poslednýkrát pobehať bosými nohami po jemnúčkem piesku. Dokonca si nadvihla dlhé šaty, ktoré jej siahali až po členky. Nechala more, aby jej poštekliho svojimi vlnami bosé nohy. Takto tam zotrvala, až kým nezačalo zapadať slnko. Obloha menila farbu z bledomodrej na oranžovú. Povedala si, že ešte chvíľku zostane a potom pôjde za ostatnými. Aj tak už mali odlietať, no stále dúfala, že sa s ňou príde rozlúčiť Aquabell.

Keď už vzdala dlhanske čakanie a otočila sa na odchod, z ničoho nič vystrekol gejzír vody. Už aj vedela, koľko bije.

S úsmevom sa otočila a od radosti zvolala: „Aquabell. Konečne si tu, už som si myslela, že sa so mnou neprídeš ani rozlúčiť!“

„Aaale, to by som ti neurobila,“ protirečila jej Aquabell, vynárajúc sa z vody.

„Takže ahoj, Mária, a maj sa pekne. Som rada, že som ťa spoznala a dúfam, že sa ešte niekedy uvidíme.“

„Ďakujem, Aquabell. Aj ty sa maj dobre. A daj mi o sebe vedieť.“

Len čo to dopovedala, začula, ako na ňu Agrafeňa kričí. Tak posledný raz zakývala

Aquabell a utekala k vile.

„Kde si toľko, Mária?! Už pred piatimi minútami sme mali byť na ceste,“ privítala ju prísny pohľadom.

„Prepáč, chcela som sa rozlúčiť s Aquabell. Ale veď nemeškám až tak dlho.“

O malú chvíľu sa vzniesli k oblohe a leteli domov. Cesta trvala len pár hodín. Mária sa už tešila na čarodějníkov Kúzlovcov. Myslela si, že Dlhofúz so Žofiou už poznajú spôsob, ako ju dostať domov. Nevedela sa dočkať, keď zočí svojho strýka Alojza, najlepšiu kamarátku Evu a doktora Martina. No ani vo sne netušila, že to nebude tak skoro.

Blížili sa k cieľu a ona sa nevedela dočkať, keď sa dotknú zeme. Hneď ako zosadli, Mária sa hodila okolo krku Žofii a Dlhofúzovi. Tí ju tiež vrúcne objali. Dlhofúz zobral jej kufor a rozlúčil sa s drakmi.

Po bezmäsitej neskorej večeri, ktorá chutila vynikajúco, Žofia ešte pripravila ovocný šalát. Dlhofúz frflal, že chcel niečo mäsité. Žofia naňho prísne pozrela a pripomenula mu zdravú výživu. Bola na neho veľmi nahnevaná, lebo by jedol mäso ráno, na obed i večer. A to predsa nie je s kostolným poriadkom!

Keď dojedli, oznámili Márii, že sa s ňou musia vážne porozprávať. Išli do pracovne a tam si sadli na pohodlnú sedačku.

Slova sa ujal Dlhofúz: „Keďže sme, naša milá Mária, bohužiaľ, ešte neprišli na to, ako ťa dostať späť domov, musíš ísť do školy.“

„To je škoda. Ale, ako poviete,“ prekvapivo rýchlo sa s tým zmierila.

„Prihlásili sme ťa na strednú školu. Môžeš si vybrať odbor, aký budeš chcieť...“

„Počkať! Ja som len piatačka na základnej škole! To je proti logike a ani ma tam neprijmú.“ Nechápavo na nich pozerala.

Obaja vybuchli smiechom. Prvá sa spamätala Žofia. „Zlatko, ty si zabudla, že si v inom svete? Tu platia iné pravidlá. Tu u nás si iba štyri roky na základnej škole, ale strednú študuješ šesť rokov.“

„Aha, tak fajn. A aké odbory tam sú?“ zaujímalo ju.

„Môžeš si vybrať z týchto odborov, čarodějníctvo, literárna múza a tiež výtvarná múza. Tam je maľba aj sochárstvo. Alebo si vyberieš, že budeš víla počasia,“ Dlhofúz to všetko vysypal ako z rukáva.

„Vyberám si literárnu múzu. A kedy nastupujem?“ spýtala sa bez rozmýšľania.

„Už zajtra,“ s úsmevom na perách jej odpovedal Dlhofúz.

„Čože?!“ skríkla. „To mi pravíš len tak a ešte k tomu sa na mne baviš?!“



„Neboj sa, všetko máš na zajtrašný deň pripravené vrátane šiat. Ale poďme už spať, skoro vstávame, už o šiestej.“

Tak šli každý do svojej izby. Mária si našla na zemi vedľa stolika elegantnú školskú tašku. V nej bolo všetko potrebné od dosiek na zošity po písacie potreby. Na posteli ležali krásne šaty, ktoré mali farbu čerstvo natrihaných rubínových ruží. Mali jemný výstrih, rukávy boli šité tak, aby siahali tesne nad lakťe. V páse boli nazberané.

Opatrne ich zobrala a zavesila na vešiak do skrine. Potom si šla lahnúť. Práve začalo svitať, keď sa prebudila. Zrak jej padol na budík. Ručičky ukazovali šesť hodín. Mária vstala, postlala si posteľ a šla zobudiť Žofiu a Dlhofúza. Začali sa chystať. Keď boli hotoví, naraňajkovali sa. Potom sa ponáhľali do školy, aby nezmeškali zapísať Máriu. Škola stála neďaleko od domu Kúzlovcov. Bolo to asi desať minút peši. Budova bola stará, no zachovalá. Patril k nej aj park s lavičkami, kde sa študenti mohli učiť.

Vošli dnu a hľadali miestnosť, kde sa mal konať zápis. Nakoniec našli dvere, na ktorých bola zavesená tabuľka s nápisom: Zápis študentov a študentiek. Vstúpili a na ich veľké prekvapenie nebola veľká rada. Mária sa ani nepozrela na svojich budúcich spolužiakov a spolužiačky.

Ako tak stáli, Žofia sa jej spýtala: „Si si istá tým odborom, čo si si vybrala? Poriadne si to rozmysli, lebo ťažko je potom prestúpiť na iný.“

„Nemaj obavy, som si absolútne istá,“ sebaisto odvetila.

Len čo to dopovedala, už ju aj volali. Pristúpila k veľkému drevenému stolu. Až teraz si všimla, že celá miestnosť je vymaľovaná na oranžovo. Pekná a veselá farba, mám ju rada...

„Slečna, tu máte prihlášku a zoznam odborov. Vyberte si jeden z nich.“

O chvíľku si vás zavoláme,“ vytrhla ju z myšlienok jedna krásna pani. Bola to víla, asi učiteľka.

Pokračovanie nabudúce

ZÁZRAK ŽIVOTA

Je tu najkrajšie obdobie roka - jar. Aspoň pre mňa, pretože príroda sa prebúdzá zo zimného spánku. Deje sa to síce každý rok, no aj v minulom čísle časopisu som písala, že je to taký malý zázrak.

V tomto období sa rada prechádzam po lúke, hlavne keď už môžem vidieť prvé pučičky kvetov.

Raz, keď som tak išla, a popritom obdivovala malé margarétky, zvončeky, či iné kvietky, zbadala som popri cestičke divé ruže.

Pri pohľade na tieto nádherné kvetiny som si spomenula na dvoch mladých ľudí a ich zvláštny príbeh. Príbeh so zázračným koncom.

Anka bola dievčina z nie veľmi bohatej rodiny. Nebola to krásavica, ale bola šikovná a pracovitá. Michal, chalan z neďalekej dediny, ktorý sa takisto práce neštítal, Anku spoznal cez internet.

Keď sa stretli, nepadli si hneď do oka. Anka si myslela: „Hmm, myslela som, že bude inteligentnejší.“ Michal zase uvažoval, že asi majú s Ankou úplne odlišné názory a nikdy si nebudú rozumieť.

Ale stretli sa ako kamaráti znova a znova a znova... až to prerástlo do nádhornej nevinnnej lásky. Lásky, ktorá nepoznala hnev, zlobu, neveru, závišť a klamstvo. Boli to dvaja ľudia, ktorí síce nemali veľa peňazí, no mali jeden druhého, žili jeden pre druhého. Ich vzťah sprevádzala radosť, smiech, porozumenie.

Rozumeli si a tak Michal, v jedno pekné májové popoludnie, požiadal Anku o ruku. Tá s nadšením súhlasila a ihneď sa hodila Michalovi okolo hrdla: „Áno, vezmeme sa a budeme mať aspoň štyri deti.“

Onedlho bola svadba - nie veľká, len pre tých najbližších priateľov.

Hneď ako sa vzali, Anka sa nastahovala k Mi-

chalovi. Onedlho sa začali pokúšať o dieťaťko. Prvý rok sa im nedarilo, ani druhý, tretí... a tak Anka išla na vyšetrenie, ktoré musel absolvovať aj Michal. Ten bol v poriadku, no Anka bola neplodná.

Keď sa to dozvedela, upadla do hlbokých depresií, nič ju nebavilo. Bola zatrpknutá a akoby s nevôľou prežívala každú hodinu, každý deň. Ak sa jej Michal na niečo opýtal, iba mu odvrkla.

Michalovi zvieralo srdce, pretože on vedel, ako sa trápi a aké ťažké je pre ňu uvedomiť si krutú realitu. Preto ju raz prekvapil skromným, no vďaka jeho slovám, ktoré vliali Anke do srdca novú nádej, pre ňu tým najhonosnejším darčekom. Bola to ružička s malým pučikom zasadená v umelom črepníčku.

„Anička moja, pozri, dávam ti pučiaku ružičku, o ktorú sa môžeš starať ako o naše malé bábätko. Ak ju budeš polievať a dávať jej dostatok lásky spojenej s úsmevmi a optimizmom, určite z nej vyrastie krásna ruža, ktorú nám všetci budú závidieť.“ Anka vzala do rúk ružičku od Michala a ten pokračoval, „Nezabudni, že ja ťa budem vždy ľubiť a to, že nemôžeme mať dieťaťko je tvoj, ale takisto aj môj osud. Nech by sa stalo čokoľvek, som tvoj manžel a vždy budem stáť pri tebe.“

Po týchto slovách vyhrkli Anke slzy dojatia, objala Michala a zmohla sa len na skromné: „Ďakujem.“

V tej chvíli ju opustili depresie, začala cítiť silu. Akoby jej niekto zhora vliadol do tela nový život, novú energiu. Akoby po blúdení v hustom tmavom lese, konečne vyšla na krásnu zelenú lúku zaliatu slnkom.

Začala pociťovať radosť zo všedných vecí a pomaly sa vyrovnávala s tým, že nikdy nebude mať dieťaťko. Starala sa svedomite o ružičku, polievala ju. Videla v nej živú dušu, prihovárala sa jej, často jej hovorila „môj malý anjeličik“. Z malého pučika vyrástol krásny kvet.

Zrazu prišlo niečo, čo nečakal nikto - Anka



zistila, že je tehotná. Nemohla uveriť vlastným očiam, keď ju o tom tehotenský test presvedčil a tak išla za lekárom. Ten jej to však potvrdil. Radosť, ktorú v srdci pocítila, sa ani nedá opísať.

Len čo to povedala Michalovi, najprv jej neveril, no keď mu ukázala lekársku správu, bol taký šťastný, že ju hneď vyobjímal.

Anka dieťaťko vynosila a po deviatich mesiacoch prišla na svet malá Miška. Teraz má Miška už päť rokov a prežíva krásne detstvo so svojimi starostlivými rodičmi, ktorí ju nado všetko ľúbia.

Vždy, celé veky, sa na svete dejú veci, ktoré sa vymykajú z reality, z predpokladaného vývinu situácie. Sú to také zázraky - zázrak prežitia, zázrak narodenia, zázrak v prírode, zázrak uzdravenia,...

Či sa už tieto zázraky dejú vplyvom vyšších síl, to stopercentne neviem, ale asi áno, keďže sa vymykajú z noriem bežného života...

Možno stačí veriť v tieto vyššie sily a ony sa môžu postarať o zázraky, v ktoré my, smrteľníci, niekedy tak dúfame.

Zuzana Števáková

KNIHY, KTORÉ MI POMOHLI V KAŽDODENNOM ŽIVOTE

Po prečítaní dvoch kníh som si uvedomila, aké ťažké to majú ľudia, ktorí trpia autizmom.

Kniha **PREČO SKÁČEM** - napísal 13-ročný Naoki Higašida, ktorý má vážnu formu autizmu. Rozoberá v nej, čo cíti, čo si myslí, s čím všetkým musí zápasit.

Ďalšia kniha **OSUD TAK ROZHODOL** od Jozefa Bednára. Autor v nej rozoberá život svojej rodiny s autistickým synom Majkom. A aj napriek tomu, že v živote to nemajú až také ľahké, nestážujú sa, a snažia sa žiť, ako každá iná rodina.

A prečo mi tieto knihy tak pomohli?

S manželom vychovávame dvoch poštihnutých synov. Tomáško má genetické

ochorenie a črty autizmu. Janko ma psychomotorickú retardáciu spojenú s autizmom. Takže v živote to máme o niečo náročnejšie. Janko dosť často mení nálady. Má obdobie, keď je smutný, trápi sa. Niekedy to trvá aj pár dní. Snažíme sa mu s manželom mnohé veci vysvetliť, ale nepomáha to. Jednoducho ho zlá nálada musí prejsť samého. Neznáša, keď sa jeho brat smeje pri televíznych rozprávkach. Vyriešil to tak, že ich s ním nepozera. On si ich potom pozrie sám. Potrebuje mať pri nich pokoj a ticho.

Ale má aj obdobia, keď je veselý. Keď ma chlapci niekedy nahnevajú, dosť do nich nakričím. Ale po prečítaní týchto kníh som si uvedomila, že za niektoré veci na-

ozaj nemôžu. Nedokážu ovládať svoje konanie. A určite sú z toho sami smutní a nešťastní. A ja im ešte pridávam navyše. Ved' oni to v živote vôbec nemajú ľahké. Keďže majú komplikovaný život, zo všetkých síl sa im budem snažiť ho uľahčiť.

Na stolíku ma čaká ďalšia kniha Za dverami číha život od Márii Blšákovej & Jozefa Blšáka. Je to skutočný príbeh. Príbeh o sile rodičovskej lásky. Už sa na ňu teším. Na záver úryvok z jednej z kníh. „*Ak pochopíte pravdu o nás, darujete nám iskričku nádeje. Hoci život s autizmom je náročný a občas aj smutný, kým existuje nádej, my sa s ním vysporiadame.*“

Eva Výlupková

Verím, že zvíťazí rozum a láska nie len, k svojmu k svojmu zdraviu

Názov môjho príspevku som ponechal aj napriek tomu, že profesor politológie mi napísal: „Ja by som sa rozumom neoháňal, v takom skorumpovanom svete má zdravý rozum najmä ten, kto „berie“. „Chýba česťnosť.“ Prečo som sa rozhodol napísať túto úvahu je napr. fakt, že moderný svet ponúka ľuďom veľa pozlátok a pritom ich obral o životnú miazgu. V dnešnom svete stresu, neustáleho psychického tlaku, nervozity, neistoty či frustrácie nás všetky tieto negatívne pocity a emócie oberajú o energiu, narúšajú našu vnútornú rovnováhu a berú nám chuť do života. Ovplyvňujú nielen psychiku ale postupom času aj náš zdravotný stav. Ľudí je potrebné naučiť inak myslieť a premýšľať nad tým, čo sa deje s ich telom, keď ochorejú a zvlášť naučiť ich prijímať veci a život taký aký je bez zbytočných emócií, ktoré rozširujú pesimizmus a vytvárajú mnoho príčin ich neskorších zdravotných problémov. Každý má do určitej miery vplyv na svoje zdravie a záleží na ňom ako sa k tomu postaví, čo práve prežíva a pociťuje. Buď sme v toku energii lásky, alebo v toku strachu a stresu. Naštartujte sa teda na svoje zdravie, vnímajte čo cítite, zmeňte náhľad na svoj život, svoje hodnoty, ďakujte zato, čo Vás v živote stretlo, pretože Vás to môže posunúť v ďalšom vývoji. A to buď k vývoju ducha, alebo Vás vráti naspäť na štart niečo, čo ste ešte nezvládli. Verím, že zvíťazí rozum a láska k svojmu zdraviu. Nie som si istý, či epidemiou dnešnej doby je stres, alebo naše ego. Pripúšťam, že to nie sú protiklady ale jedno s druhým súvisí. Stres môže byť aj ovocím ega, ktoré má nesprávne nastavené hodnoty. Osobne sa domnievam, že najhoršia

kombinácia je vtedy, ak ctižiadostivosť/ambicióznosť porazí zdravý rozum. Tento fakt sa negatívne premieta aj do politiky a sofistickovaní grázlov. Z ctižiadostivosti sa rodí aj stres, teda je tu nová kombinácia, ktorá mení človeka. Mali by sme sa vrátiť domov, k našej skutočnej podstate, k našej duši a uzdraviť sa. Uvedomujem si, že to nie je jednoduché. Zaujal ma názor českého psychiatra, ktorý mi napísal: „Údajne kedysi Voskovec a Werich povedali: To by bylo báječný, kdyby to bylo možný. Ale vono to nejde. Zotrvačnost je hrozná vec, ľudská chamtivosť tiež a mozog podľa odborníkov je nastavený tak, že nedokáže oceniť dobro (keď tak len na chvíľu) a je nastražený proti nebezpečeniu a stratám. A tak sa psychopatom dobre manipuluje s davom.“ Summa summarum. Kvalitne prežiť život je interiérová záležitosť. Akékoľvek externé podmienky nezaručujú vnútorné uspokojenie. V každom prípade si myslím, že človek by mal poznávať život zo všetkých aspektov. Univerzálne rozvinutá osobnosť vie zostaviť hierarchiu dôležitosti a prechádzať život neustálym zušľachťovaním.

Je dôležité byť kontinuálne v každom veku dostatočne flexibilným na to, aby človek dokázal konštruktívne riešiť výzvy doby, tzn. nezaostával generačne. Postupne vekom človek na základe životných skúseností volí kvalitu na úkor kvantity. Je smutné až tragické akým spôsobom je nastavený svetový systém, ktorý harmonicky rozvoj osobnosti nepodporuje. Na druhej strane v dnešnom informačnom prostredí ak človek vyvinie veľké úsilie, vie sa dopracovať ku kvalitným informáciám, obohatiť nimi svoj život a pretať ich do životnej praxe. Doba dneška vy-

žaduje kontinuálne sebavzdelávanie a fokus na kvalitné informácie, ktoré môžu pomôcť jedincovi i spoločnosti. Je podstatné, čo je naším motívom, hybnou silou. Či to je strach alebo láska. Istou hladinou strachu asi musíme disponovať, pretože človek inak sa stráca hranice medzi dobrým a zlým konaním.

Čo prevláda v našej mysli, nazeraní na svet - vďačnosť alebo nespokojnosť. A také ovocie žneme. Ako hovorí jeden americký duchovný učiteľ - nebo alebo peklo nie je po smrti. Žijeme ich už v našom živote podľa toho, ktorú cestu sme si vybrali. A o tej ceste je každý krok, každý deň, či chvíľa. Preto je dnes stále viac počuť o dôležitosti žiť naplno a pozitívne každú prítomnú chvíľu. Uvedomujem si, že nie každý vidí užitočnosť nejakej ďalšej diskusie na podobné témy. Také veci síce nepovažujú za nedôležité, ale nevidia cestu ako objektivizovať názory na ne, takže každý môže hovoriť dosť ľubovoľne podľa svojej intuície alebo všeobecných názorov. Ja osobne si myslím, že každá úvaha dopĺňa ľudské myslenie a preto to dáva môjmu písaniu zmysel a plnú nádrž na pokračovanie. Smutné je, že ľudia sa nemajú čas zamýšľať nad dôležitými témami. Niekde je chyba. Česťnosť by mala byť hlavným hybatelom ľudského konania.

*S pozdravom, PhDr. Dušan Piršel
Riaditeľ Inštitútu pre pracovnú rehabilitáciu
občanov so zdravotným postihnutím*

*Mokrohájska 1, 842 40 Bratislava
Sekretariát IPR: 02/59 209 106
Fax: 02/ 54 65 00 63*

Ústredňa: 02/ 54 65 13 54 - 55

<http://www.iprba.sk/>

Stres – tichý zabijak

Jednému kamarátovi začali padať vlasy (ten povestný krúžok vzadu na hlave, tak hrozivo sa zväčšujúci), druhého kamaráta hospitalizovali. „Nevyležané zápaly, chrípky a stres,“ vyslovili lekári.

Klby a končatiny prestali fungovať. Zapálené a napuchnuté svalstvo totiž pritlačilo na nervy a tie človeka vypli. „Zastav sa!“

Ďalší kamarát, vrcholový manažér, príde napätý domov, ale namiesto aby vypol, sadne na bicykel a snaží sa ďalším fyzickým tlakom dostať z vypätia, lebo on nešlape normálne, on si to rúbe horou, hore strmákmi, až srdce kričí „zastav sa ty blb, inak tu zgegnete.“ Naučil takto „relaxovať“ aj svoju priateľku a tú teraz vyplo. Leží. Konečne zostal doma už aj on.

Ak fyzicky pracujete, chytte knihu. Ak pracujete hlavou, áno, choďte si napríklad zabe-

hať, ale s mierou. Zlatá stredná cesta.

Telo je náš chrám. Stávame sa tým, čo jeme, čo robíme, ako pristupujeme k problémom a životu. Nenapínajme strunu. Hrá iba ak je dobre naladená. Keď je splasnutá, ani keď je priveľa našpanovaná, nevylúdi pekný tón. Ba môže prasknúť...

Nebudme blázni. Viem, o čom píšem. Som vyľacovaný workoholik. Roky som žil v strese. Teraz firmu skôr púšťam, akoby som mal víziu priberať ďalších ľudí a rozširovať sa. Inak, aj „pustenie“ firmy a rozbehnutého biznisu je umenie. Prechod na súčasný stabilizovaný stav mi trval 5 rokov! Veď len skúste pustiť tečúci biznis a potom sa môžeme o tom po-debať. Mojim vzorom bol kamarát, ktorý zamestnával 400 ľudí – bol a mohol byť ešte väčším boháčom, no on firmu predal, zobral psa a šiel sa túlať na mesiac do Rumunska po Karpatoch. V mojich očiach hrdina tejto doby, tak pre mňa prepotrebný ako svetlo vzor!!!

Jemu to tiež trvalo 5 rokov – od myšlienku k činu a uzavretiu celého prerodu „chcem žiť, nie prežívať, ako predretý a chorľavý pracháč“.

Deň má iba 24 hodín. Čo budem robiť, keď mi vyrastú deti a ja nebudem pri tom? Jeden z mojich kamarátov mi oponoval, že má pôžičku a musí veľa robiť. A čo bude robiť, keď ochrnie? Kto ju bude splácať za neho? Vždy sa dá ubrať. Ak to nedokázate vy, spraví to za vás to, čo nepočúvate – nemoc. Zastaví vás. Už o tom píšajú odborníci, Rus Valerij Sinelnikov – Očkovanie proti stresu Ako prekonať škodlivý účinok stresu, dokonca ako ho využiť zasa popisuje Hans Seley vo svojej kultovej knihe Stres života.

Choroba je posol. Počúvajte ju. Chce vám len dobre. Niečo robíte pre vás nedobre. Nájdite to, opravte, zmeňte. Svoj zámer podporte napríklad aj mantrou „Budem žiť pokojnejší život.“

Pal'ko von Okolie aj seba si všímajko

VĎAČNOSŤ (1. časť)

Ako sa dnes cítite, tak sa budete zajtra mať, to už vieme z jednotky Šlabikára. Vesmír neoklamete, vníma vašu frekvenciu, ktorou vysielate, čo je vo vás a čo potrebujete. Deje sa tak na mnohých úrovniach a všetky signály, ktoré z vás vychádzajú von, sa k vám dostávajú späť vo forme odpovedí – presne takých, aké ste mali dostať.

Napríklad túžite schudnúť, ale každé ráno manželovi pílíte uši vetami: „Som strašne tučná. Nič som nezhodila, nejde mi to chudnutie, však? Som prasa, nemusíš mi nič hovoriť...“ Neurážajte to zvieratko, ono s vašou chybnou metódou a neznalosťou duchovných rovníc nič nemá. Celou touto vnútornou propagandou totiž sami brzdité želaný úbytok hmotnosti. Ste naplnená pocitom, „som megero, nechudnem“, takže aj vaše vysielacie vysielajú navonok, „som pribratá a tlstá aj zostanem“. Nečudujte sa teda, že chudnete veľmi pomaly, nedarí sa vám dodržiavať navrhnutú diétu, pevná vôľa zlyháva. Sami totiž podkopávate svoju snahu o štíhlosť vašou najsilnejšou zbraňou – myšlienkami.

Správny začiatok je uvedenie si, „ako to funguje“. Treba začať obracať vlastný vnútorný pocit. Takže ako by to malo byť? Takto nejako: „Síce sa mi podarilo za mesiac schudnúť iba sedemstoštyridsaťtri gramov, ale som spokojná, je to dobrý začiatok. Cítim sa o chl p lepšie, určite sa mi začne dariť aj dôslednejšie dodržiavať jedálny lístok. Čo začne sa mi dariť, ja prosím, aby sa ku mne naklonili všetky sily, ktoré mi nahádzu po paprčiach, keď sa natiahnem po horalke a slanine! Cítim sa štíhlejšia a taká aj budem. Nastane to prirodzenou cestou, nič nesúrim. Hlavne, že som so sebou spokojná a veselá. Aj na chladničku som si priplá lístoček: Nežer, cical, ktorý mi každé ráno dodá energiu vytrvať. Už dnes sa cítim štíhla! Som chudá!!!“

Posledná veta nemá byť sebaklamom, ale hlasným pomenovaním vašej vnútornej vibrácie. Vy sa dopredu musíte cítiť „ideálna“, lebo len týmto si začnete privolávať vysnívanú postavu. Celý proces sa musí niesť v pozitívnom duchu, musí tam byť úsmev, ladsnosť a vďačnosť. Až potom nastúpi práca v podobe zdravšieho stravovania a väčšieho pohybu. Keď chcete byť bohatí, musíte začať od toho, že si zrátate, čo všetko máte. Každý z nás má veľmi veľa. Aj keby mal „iba“ byť v prenájm, starú žehličku a dve saká v skrini. Je to úžasný štart!!! Vaše telo i duša musia žiarit vďačnosťou, že ste BOHATÍ!!! Uvidíte, aké zázraky sa začnú diať, keď každé ráno vyrazíte na zastávku autobusu do práce naplnení vďačnosťou a s pocitom, že ste boháč.

Pozorujte, čo je vo vás, a dajte rozumu za úlohu sledovať stav vašej mysle. Nech vám počas dňa čo najčastejšie naservíruje otázku: „Ako sa máš? Ako sa cítiš? Pamätaj – ako je nám dnes, tak nám bude aj zajtra.“ Možno príde úprimná odpoveď, že ste prepadli

čiernym chmúram typu: „Šéf je hajzlík, zasa na mňa nakričal. Brat je nevšímavý, opäť sa urazil, takto rodinu nikdy nespojíme. Zajtra ma čaká dôležité stretnutie, juj, aká je tá moja bývalá žena hnusný človek, to sa opäť neskončí dobre, nedohodneme sa ohľadne delenia majetku.“

V takom prípade premažte svoju RAM-ku! „Som negatívny, zle je!“ a šup ho spomenúť si na niečo pekné. Určite ste niečo pozitívne v poslednom čase zažili, alebo máte pred sebou minimálne jeden maják, ktorý vo vás dokáže zapáliť vatru. Týmto veciam poskytnite priestor a vedome ich podporte.

Vďačnosť je prvá vec, ktorú musíte začať zo seba vyžarovať, keď máte dlhodobý problém s nejakým človekom, čo vám neustále „škodí“. Uvedomte si, že ak je neustále „pri vás“, zrejme ste ešte nepochopili niečo v sebe, niečo, prečo ste si ho pritiahli. A preto jeho pôsobenie neustáva. Zhodnoťte, čo to asi je. Ale v prvom rade vytvorte zoznam, za čo tomu človeku vďačíte. Venujete sa napríklad športovej činnosti, darí sa vám, ale čuduj sa svete, zrazu sa na scéne objavil „kolega“, ktorý o vás dookola rozširuje klamstvá. Čo vás naučil? Pripomenul vám a ukázal, akí ste úspešní. Vďaka nemu ste pochopili, koľko máte sponzorov. Nebyť jeho, netrénujete tak zodpovedne a často, takže ste sa vďaka nemu v poslednom období veľmi zlepšili. Veď vás zdravo „nasiera“, teda motivuje. Naučil vás pokore, prestali ste do sveta vytrubovať, akí ste dobrí. Vďaka nemu ste pochopili, že nie všetci vás budú na tomto svete milovať! Je toho veľa, čo pre vás tento „učiteľ“, ktorý prišiel na objednávku vašej duše túžiacej po raste, urobil, a vy ste naňho doteraz toľko nadávali. Otočte to, začnite mu ďakovať. Budte mu vďační, naplňte sa vďakou, to je nevyhnutný predpoklad, aby sa vaše cesty bez bolesti oddelili.

Ak bol váš „učiteľ“ energetický upír a vy ste sa naučili na neho nereagovať, takže sa odpojil, prestaňte sa trápiť, že ste sa nerozišli v obojstrannom pochopení. Veľa ľudí má v duši kal, prípadne na seba pri narodení zoberali neľahkú úlohu prebúdať svoje okolie. Keď jedného vyľiečia, zatnú pazúry do iného spiacieho. Takíto upíri budú „vyučovať“, kým sa nepreberú aj oni sami. Je to ich dočasný životný údel. Žijú z negatívnych chuchvalcov energie, je to ich spôsob žitia. Nevedia ináč, ich detstvo bolo naplnené nepochopením, krivdou, neláskou, krutosťou, zlobou. No sami si vybrali svoju rodinu, aby v dospelosti využili pre lásku zajtrajška všetko, čo sa naučili. Áno, pre lásku zajtrajška celého ľudstva, aby umením čierneho, negatívneho zbojníctva zobúdžali iných. Pustite ich. Ale až vtedy, keď všetko pochopíte.

Odpojte sa od nich, keď budete naplnení porozumením, že vám neberú energiu, a dokonale vám pripomenuli, že treba za všetko ďakovať. Prijali ste ich, naučili vás umeniu vidieť aj veci, ktoré boli doteraz pre vás skryté, vyzbrojili vás mečom vďaky. Keď vo vás už



lektori nebudú jatriť rany a vás nebude zraňovať ich „besnenie“, prestane z vás tiecť energia a oni zaskučia od bolesti, lebo po zatiahnutí kohútikov sa budú musieť poobzerať po ďalšej obeti. Komár vlastnú krv nepije. Jablň svoje jablká neje. Odpoja sa, keď sa dopátrate skrytého mechanizmu, ktorý je vo vás a čaká na vašu opravu, vtedy, keď pochopíte, že musíte niečo zmeniť. Zmýšľanie, uhol pohľadu alebo svoj apatický postoj k veciam.

Ako sa dozviete, v akom štádiu je spor s danou negatívnou osobou, ktorá si vás vybrala ako hlavný chod? Nemusíme to nazývať meditáciou. Opíšem to jednoduchšie. Spravte si na seba čas, posadte sa do kresla, keď budete sami. Upokojte sa, zavrite oči, vypnite rádio, hrniec, vysávač, vibrátor, seba. Snažte sa zastaviť myšlienky, ktorý je vo vás a čaká na vašu opravu, vtedy, keď pochopíte, že musíte niečo zmeniť. Zmýšľanie, uhol pohľadu alebo svoj apatický postoj k veciam.

Prípadne si želajte, aby vám bola ukázaná súvislosť, čo sa vlastne v minulosti medzi vami stalo. Možno sa budete čudovať, aké obrazy k vám prídu. Nečakajte Hollywood ako niektorí prvýkrát meditujúci, ktorí si predstavujú, že okamžite vyletia z tela alebo sa im začne premietat farebný film, ktorý im podá všetko po lopate. Na to zabudnite. Skôr čakajte jednoduché obrazy a budete príjemne prekvapení. Každý sme iný. Ja pri takýchto meditáciách cítim predovšetkým emócie. Zrazu sa celý naplním krivdou, vinou, smútkom, samotou, zlosťou, jednoduchým pocitom sprevádzajúcim istý zlomový okamih. To mi pošepne, čo sme v minulosti jeden druhému vyparovali, prípadne čo som v tom okamihu nepochopil a zapísal do svojho harddisku chybné.

Viac sa dočítate v knihe *Šlabikár šťastia 2*

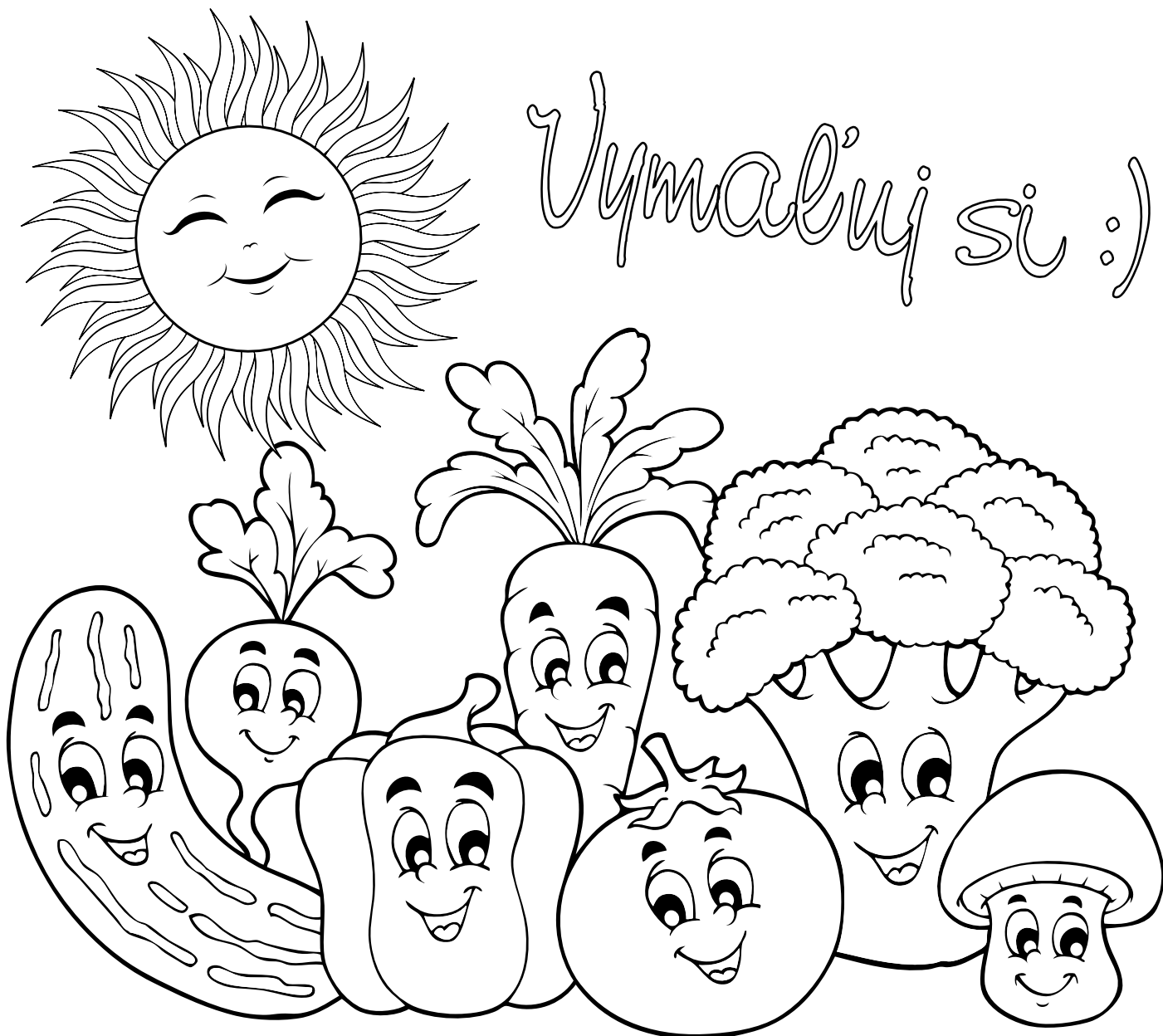
OSEMSMEROVKA

Odpoveď:

Y	N	S	L	I	A	Č	E	O	F	E	R	Y	Z	H	A	E
M	T	E	A	S	K	S	L	T	V	I	A	N	R	A	Č	N
N	O	S	B	L	Ž	D	S	I	I	R	A	A	Ť	I	M	Y
L	O	A	U	A	Á	D	T	Ý	E	Č	B	T	D	CH	B	J
P	E	K	Ť	P	V	A	S	T	S	A	I	A	O	S	C	T
I	S	Ú	A	Y	L	O	I	R	Č	T	L	L	E	S	U	S
P	S	O	C	I	Á	L	N	A	Á	CH	O	R	O	B	A	E
R	L	I	T	T	D	T	E	S	I	L	K	K	E	V	L	R
Á	N	A	R	A	A	I	A	A	O	F	O	D	A	P	Y	T
P	L	U	T	O	CH	D	C	O	S	L	A	N	I	N	A	R
O	T	E	K	I	T	U	I	B	I	L	A	M	A	S	K	Y
R	I	R	Á	K	N	A	B	A	K	L	A	R	I	N	E	T
O	I	T	S	O	D	A	R	B	Z	Á	V	O	D	I	E	A

Legenda: ALIBI, AUDIT, BANKÁRI, DEBUT, DIAKON, FIAT, HRABAČ, CHLADIČE, KLARINET, KOLIBA, KRESBY, LABUŤ, LITERA, MAFIA, MASKY, OFERY, ONUCA, OSNOVA, PÁDLO, PERLA, PLATINA, PLUTO, PRÁPOR, PSOTA, PUSTY, RADOSTI, SAVANA, SIROTA, SLANINA, SLAPY, SLIAČ, SOKOLIAR, STOKA, SŤAŽ, TESIL, TIKET, TRASA, TREST, ÚCTA, VÁŽKA, VITALITA, VLÁDA, VOLIČI, VRANY, ZÁVODIE.

Tajničku osemsmerovky tvorí **36** nevyškrtaných písmen.
Autor: Marek Pataky



SME „TÍM NADÁCIE ANJELSKÉ KRÍDLA A ZÁROVEŇ VEL'MI DOBRÍ PRIATELIA“
 „SNAŽÍME SA VNIESTĚ SVETLO DO ŽIVOTA ĽUDÍ“
 „DAT' IM NÁDEJ A ÚSMEV“



Stačí niekedy iba málo. Úsmev, podať pomocnú ruku, poradiť a hlavne „STÁŤ PRI ČLOVEKU.“

Všetci chceme byť spokojní, šťastní a milovaní.

To, že niekto prežíva ťažké obdobie života neznamená, že nechce cítiť to isté, ako zdravý človek.

Je nádherné, keď ľudia nejdú proti sebe, ale sú „SPOLU“.

Nedá sa pomôcť každému, ale všetci môžeme v sebe nájsť „SILU“ pochopiť, prejavíť lásku, súcit, pomoc.

BUĎME ICH ZMENOU V ICH ŽIVOTOCH A POKÚSME SA VNIESTĚ SVETLO DO TMY.

BUĎME LEPŠÍ, ZO DŇA NA DEŇ. UKÁŽME SVETU, ŽE NÁM NIE SÚ LAHOSTAJNÉ OSUDY ĽUDÍ.

Dali sme sa dokopy, ako priatelia, ako ľudia, ktorí chcú nezištne pomáhať a cítia to tak v srdciach.

Objavme všetci v nás svoje vnútorné svetlo, vnímajme Boha, anjelov, vnímať ľudí a ich pocity a snažme sa im dať aspoň kúsok zo svojho šťastia. Hľadáme to pozitívne v sebe i v ľuďoch okolo nás.

Áno, dnes sme možno v poriadku, bez problémov, avšak nikdy nevieme, kedy budeme potrebovať pomocnú ruku „PRÁVE MY“.

Život nie je náhoda, má svoj zmysel, preto využijeme šancu života vykonať čo najviac dobrého a nestrácať čas malichernosťami, pochybnosťami, hnevom, neúctom, ktoré nás vedú v tomto živote nesprávnym smerom. Všetko, čo človek dá pozitívne zo seba druhému človeku, sa mu vráti v podobe krásneho pocitu na srdci.

„AKO VERIACI ĽUDIA, SME PRESVEDČENÍ, ŽE KONŠTALÁCIA ĽUDÍ, ČO SME V NAŠEJ NADÁCII, JE VYŠŠÍM ZÁMEROM, ZA ČO SME POKORNE VĎAČNÍ. NAŠA POMOC JE NEZIŠTNÁ. NAŠE ROZHODNUTIA SÚ SLOBODNÉ, BEZ VPLYVU INÝCH SÍL, KTORÉ BY SA SNAŽILI ZMENIŤ NAŠU SLOBODNÚ VÔĽU PODÁVAŤ pomocnú ruku, tak ako to robíme“.

V rámci našej slobodnej vôle nequalifikujeme ľudí, podľa diagnóz, farby pleti, regionálnych rozdielov a podobne.

POKIAĽ JE TO V NAŠICH SILÁCH - POMÁHAME KAŽDÉMU, KTO O POMOC POŽIADA V JEHO ŤAŽKEJ ŽIVOTNEJ SITUÁCII.

Aj napriek tomu, že sme limitovaní príspevkami od súkr. osôb a od nezištnej pomoci firiem, v roku 2017 sa nám podarilo pomôcť sumou vyše 11 100 eur a poslať viac ako 340 balíkov hmotnej pomoci. Pomáhame ťažko chorým deťom a ich rodinám, onkol. deťom, posielame príspevky na lieky, hygienu, jedlo, oblečenie, Mávame

každý rok veľkú zbierku v Zlatých Moravciach na ZŠ Pribrinka. Taktiež sme oporou týraným matkám s deťmi, matkám v núdzi.

Dávame hmotnú pomoc na detské oddelenie v nemocnici v Žiline, do detských domovov, do domovov seniorov.

Výročná správa bude na

www.nadaciaanjelskekridla.sk

„ĎAKUJEME ZO SRDCA VŠETKÝM, KTORÍ NÁM NEZIŠTNE POMÁHAJÚ“ I ĽUDOM A FIRMÁM „A DÚFAME, ŽE VYDRŽÍME AJ NAĎALEJ.“

NÁPLŇOU NADÁCIE JE:

- poskytovať finančnú pomoc
- peňažné prostriedky ľuďom / dospelým aj deťom / ktorí sú zdravotne postihnutí, prevažne onkologickými ochoreniami, alebo inými závažnými ochoreniami, poskytovať zdravotne postihnutým občanom finančný doplatok na zdravotné alebo kompenzačné pomôcky, v sociálnej oblasti poskytovať finančnú pomoc osamelým matkám v hmotnej núdzi, rodinám v hmotnej núdzi a na štúdium žiakom a študentom, ktorí pochádzajú zo sociálne slabších rodín v hmotnej núdzi, pomoc detským domovom, rodinám s deťmi, kde mama, otec alebo dieťa trpí na rakovinu alebo dieťa trpí na inú závažnú chorobu, prípadne rodinám, kde člen je pripútaný na vozíku, alebo ináč telesne postihnutý a kde táto choroba dostala rodinu do finančnej tiesne. Taktiež rodinám v ťažkej hmotnej núdzi, ktoré sa ocitli v životne ťažkej situácii, taktiež pooperačné a poúrazové stavy detí s trvalými následkami, ktoré vyžadujú nepretržitú opateru jedného z rodičov
- poskytovať materiálnu pomoc
- vecné dary a pomoc (napr. ošatenie, zdravotné pomôcky, potraviny, pomôcky deťom)
- poskytovať poradenstvo v oblasti zdravia a prevencie

ĎAKUJEME DOBROVOL'NÍKOM ZUZKE KUČEROVEJ A KLAUDII ANTOLOVEJ, ŽE SA STALI PEVNOU SÚČASŤOU NAŠHO TÍMU.

*Ing. Alexandra Majeríková
 zakladateľ a správca
 NADÁCIE ANJELSKÉ KRÍDLA*

www.nadaciaanjelskekridla.sk

*info@nadaciaanjelskekridla.sk
 mobil: 0948 661 333*



Centrum LIBERTA

Centrum Liberta vzniklo ako odpoveď na nespokojnosť s kvalitou a dostupnosťou rehabilitačných služieb v Košiciach. Keďže zdravotný stav nášho dieťaťa bol veľmi komplikovaný, potrebovalo rehabilitáciu na všetkých úrovniach. Od stimulácie prehĺtania, učenia jedenia, riešenia dýchacích problémov, rehabilitácie celého pohybového aparátu, hrubej aj jemnej motoriky, až po zrak a mentálne napredovanie.

V roku 2010 sme založili neziskovú organizáciu TIMI, n.o., ktorej hlavným cieľom bolo vybudovanie a prevádzkovanie regeneračného centra. Nikto nám nedal návod, nevedeli sme ako, ale hnala nás obrovská túžba pomôcť Timurkovi. Začiatkom roka 2011 som spoznala Katku Štulrajterovú a vďaka jej výraznej podpore sme do priestorov občianskeho združenia Aktívny vozík doniesli terapiu Dévény a terapiu Skenar. Začala som spoznávať ďalších rodičov a vedela som, že sme na správnej ceste. V priebehu roka 2012 sme rozbehli intenzívnu rehabilitáciu, ktorá zaznamenala u rodičov veľký ohlas. Začali sme aktívne zháňať vhodnú certifikovanú metódu, priestory, financie a ľudí na založenie väčšieho centra.

V októbri 2012 sme sa presťahovali do nových priestorov a ako prví na Slovensku sme začali poskytovať Terapiu TheraSuit. Nášmu Centru sme dali názov Liberta, z latinského slova „libertas“, čo v preklade znamená SLOBODA.

Za päť a pol roka sme vybudovali zariadenie, ktoré navštevuje ročne 120 klientov, prevažne z radov detí a mládeže nielen zo Slovenska. V centre Liberta pracuje 10 fyzioterapeutov, 1 psychológ, 1 sociálny pracovník, 1 špeciálny pedagóg a 1 office manager. Spolupracujeme s detským ortopédom, ktorý

raz týždenne vykonáva v našom centre vyšetrenia a konzultácie. Našimi prioritami sú:

- pokroky detí a spokojnosť rodičov
- starostlivosť o zamestnancov, pokrytie nákladov ďalšieho vzdelávania, keďže hlavne ich kvalita určuje kvalitu celého centra
- poskytovanie takej kvalitnej terapie každému dieťaťu, akoby to bolo naše dieťa
- organizovanie voľnočasových, športových a kultúrnych aktivít v rámci našej komunity

Som presvedčená, že naša každodenná prítomnosť v centre je dôležitá pre chod celej organizácie, pretože jedine ak má človek osobný záujem môže promptne plniť požiadavky rodičov a zamestnancov. Okrem kvalitných služieb u nás vládne vždy príjemná, rodinná atmosféra a aj preto sa k nám rodičia vracajú.

V Centre Liberta sa zameriavame na intenzívne rehabilitačné pobyty, prevažne terapiu TheraSuit v trvaní jedného až štyroch týždňov. Individuálny liečebný program podľa potrieb klienta navrhujú skúsení fyzioterapeuti na základe vstupného vyšetrenia. Program v trvaní od 1,5 do 4,5 hodiny zostavujeme z hlavných terapií: **TheraSuit, Metóda Bobath, koncept AZH, Giger MD a podporných terapií: respiračná, orofaciálna, loptičková stimulácia, snoezelen, bazálna stimulácia, SM systém, kinesio-tejping, oxygenoterapia, rašelinové zábaly, propriostimulácia, neuromobilizácia, ergoterapia, Biopton a Terapia EEG Biofeedback**, ktorú u nás vykonáva psychológ a špeciálny pedagóg. Ďalšie kurzy a školenia našich terapeutov nájdete na našej webovej stránke: www.centrumliberta.sk

Na intenzívny pobyt môže nastúpiť dieťa od 2 rokov. Zameriavame sa na deti s poškodením centrálného nervového systému, opozde-

ným vývojom alebo inými pohybovými poruchami. Po ukončení intenzívnych pobytov deti za svoje heroické výkony dostávajú diplomy a hračky, knižky alebo iné darčeky, ktoré im urobia radosť. Rodičia môžu byť v prípade potreby prítomní pri cvičení alebo môžu využívať čakáreň kde majú k dispozícii TV, malé občerstvenie a ako bonus masáž zdarma.

Okrem uvedených služieb už 7 rokov prenájom priestor fyzioterapeutkám z Maďarska na Terapiu Dévény. Dévény je špeciálna manuálna technika, ktorá je vhodná pre predčasne narodené deti, s dg. DMO, s oneskoreným vývinom, s ortopedickými problémami už od útleho veku.

Naše centrum je vybavené modernými rehabilitačnými pomôckami, prevažne zo zahraničia. Sledujeme nové trendy v rehabilitácii a postupne dokupujeme inovatívne pomôcky na zlepšenie našich služieb. Máme tiež niekoľko pomôcok vyrobených na mieru podľa našich požiadaviek, ktoré sú jedinečné svojho druhu.

Klientom mimo Košíc poskytujeme ubytovanie v 2-izbovom, kompletne zariadenom bezbariérovom byte.

Okrem rehabilitačných služieb organizujeme pre rodiny rôzne voľnočasové aktivity, ako Deň detí, Mikuláša, vianočné večierky. Z ďalších našich spoločných akcií spomeniem víkendový pobyt v Tatrách, divadelné vystúpenia, tvorivé dielne, návštevu leteckého múzea, planetária a iné. Na tieto akcie sa snažíme písať projekty aby sme mohli všetkých zúčastnených pohostiť a spríjemniť im voľné chvíle. Tiež je pre nás dôležité aby medzi zamestnancami vládla dobrá atmosféra, preto okrem vhodných pracovných podmienok, usporadúvame pre náš tím teambuldingy a spoločné stretnutia po práci.

Zvyšovaním dopytu po našich službách, silnela aj potreba získať väčšiu budovu aby sme naplnili náš cieľ, vybudovať špičkové rehabilitačné zariadenie. V septembri minulého roku sa začal náš sen plniť získaním vhodnej budovy s veľkým pozemkom do dlhodobého nájmu od mesta Košice. Sú to bývalé priestory detského centra na ulici Obrancov mieru 18 v Košiciach, kde v súčasnosti prebieha kompletná rekonštrukcia. Pod jednou strechou bude okrem rehabilitačných a terapeutických služieb aj hydroterapia, wellness a ubytovanie. Našou víziou vždy bolo vytvoriť multidisciplinárny tím odborníkov, ktorí budú pracovať s dieťaťom komplexne, participovať na jeho osobnom programe, sledovať ako dieťa napreduje a podľa toho upravovať jeho vzdelávací a rehabilitačný program.

Naše zariadenie sa budeme snažiť zaradiť do Registra poskytovateľov zdravotnej starostlivosti, čím by sa znížili finančné nároky na rodičov zdravotne postihnutých detí.

Renáta Ferencsik, zakladateľ Centra Liberta

Kontakt:

Liberta n.o Obrancov mieru 18, Košice



RUKY *spoja* RUKY

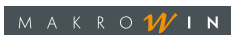


Národné rehabilitačné centrum Kováčová,
Špecializovaný liečebný ústav Marína Kováčová
a Občianske združenie Milan Štefánik vás pozývajú
na 7.ročník benefičného koncertu
pre osoby so zdravotným postihnutím

UTOROK 24. APRÍL 2018 O 14:15
NÁRODNÉ REHABILITAČNÉ CENTRUM
SPOLOČENSKÁ SÁLA

VIDIEK
ALAN MIKUŠEK
NEAL BLACK + THE HEALERS (USA)
MODERUJE: KATARÍNA BRYCHTOVÁ

VSTUP JE BEZPLATNÝ PRE OSOBY SO ZDRAVOTNÝM POSTIHUTÍM. ZMENA PROGRAMU JE VYHRADENÁ. ĎAKUJEME ZA POCHOPENIE.



SCHODISKOVÁ PLOŠINA



ZÍSKAJTE schodiskovú plošinu
so štátnym príspevkom a doplatkom
z Klubu SPIG **BEZPLATNE!**