

Pieseň znela dedinou i dolinou

Býva dobrým zvykom, že sa ľudia vzájomne stretávajú. Aj 29. júl 2006 bol takýmto sviatočným dňom pre zdravotne postihnutých občanov malebného Horehronia. Do kultúrneho domu v Dolnej Lehote v sobotu zavítali hostia nielen z Horehronia, ale aj zo Slovenského Rudohoria, aby svojím spevom v sólovom a skupinovom prednese, v prednese poézie a prózy si zasúťažili, navzájom sa obohatili, vymenili skúsenosti, podali si ruky tak, ako to medzi dobrými ľuďmi býva.



Tieto riadky svedčia, že zdravotne postihnutí občania sa, aj napriek svojim zdravotným ťažkostiam, dokážu rozdávať a rozdávať dobro svojich srdc. Takéto stretnutia sa na Horehroní stali tradíciou. Pozvanie prijal aj prezident Slovenskej humanitnej rady pán Ivan Sýkora, starostovia obcí i primátor mesta Tisovec. Nechýbala dobrá nálada, pohostenie, zhoda reči vyše tristo prítomných. Natíska sa otázka: Odkiaľ tí zdravotne postihnutí berú toľkú silu? Hneď pri pohľade na nich odpoveď prišla sama od seba: „všetko robia s láskou“. Takéto podujatie by sa nedalo uskutočniť bez ľudí, ktorí majú hlboké, úprimné cítenie a otvorené srdcia a ktorí vedia podporiť dobrú vec. Preto im patrí naša vďaka a úcta.

Anna Húsenicová
Brezno

S rukou na srdci

Všetci potrebujeme strechu nad hlavou, rodinné zázemie a niekedy aj nezištné priateľstvo a pomoc. Najlepšie to vedia tí, ktorí domov ani rodinné zázemie nepoznajú. Našťastie, sú medzi nami ľudia, a môžu byť právom hrdí, ak dokázali podať pomocnú ruku iným v núdzi, zachrániť život, pomáhať v chorobe, po úraze, prejavíť solidaritu trpiacim v dôsledku rôznych katastrof, či prispieť do zbierok pre postihnutých.

Väčšina z nás sa denne stretáva aj s opačnými javmi: nespravodlivosťou, ľahostajnosťou, surovosťou, krutosťou, nežičlivosťou, ohováraním, intrigami, diskrimináciou i nenávisťou vyvrhnutou často na nevinných ľuďoch. Je to horšie ako fyzická bolesť, nedá sa zabudnúť, zanecháva trvalé stopy, vedie k skrytému, aj otvorenému nepriateľstvu. Natíska sa otázka: prečo niekedy stačí malicherné nedorozumenie a je „oheň na streche“? Odpoveď neraz nepoznáme, ale vieme, že aj malá nevšímavosť voči problémom blízkeho človeka, mu môže spôsobiť veľké sklamanie, dokonca viesť k odcudzeniu sa.



Margita Škrabáková
šéfredaktorka Humanity

Často sa stáva, že sa stretneme s ľuďmi, ktorí sa od nás líšia materinskou rečou, zvykmi, farbou pleti, náboženstvom, sú skrátka iní, napríklad, kvôli zdravotnému postihnutiu... Takáto nepriaznivá synergia posúva chciac-nechciac odlišujúceho sa človeka na okraj spoločnosti. To však neznamená, že nemá dobré srdce, šľachetné úmysly a že nedokáže byť priateľský a užitočný. Niekedy si neporozumieme, nepochopíme hneď, čo nám takýto človek chce povedať, ale slová vtedy nie sú tak dôležité, ako skutky. Posudzujeme človeka podľa skutkov a či podľa toho, čo sa o ňom povára? Ruku na srdce: vždy, všade sa ani zďaleka nesnažíme hľadať to, čo je na druhom človeku dobré, čo ľudí spája, skôr naopak. Taký postoj je však nebezpečný. Zväzda k zahľadaniu sa do seba a nikoho neobohacuje. Nie vždy si pamätáme, že skutočne obohatiť nás najviac môže nezištné priateľstvo, úprimnosť a pravda, ktorá niekedy bolí. Je ale lepšia než faloš, cennejšia ako zlato. Faloš a priateľstvo sa vždy navzájom vylučujú. Keby na to ľudia pamätali, bolo by na svete menej sĺz a tragédií a viac skutočného priateľstva a lásky.

Margita Škrabáková

Zo súťaže Miss nepočujúce dievča sveta 2006

Vo svetovej súťaži krásy: MISS nepočujúca sveta (Deaf World 2006) - sa 20-ročná Slovenka zo Žarnovice, Viera Zliechovcová, umiestnila na 3. mieste. Súťaž sa konala 15. júla tohto roku v TOP hoteli v Prahe 4. Usporiadala ju spoločnosť Czech model management, s.r.o. Jej usporiadateľ rozoslal do celého sveta stovky listov organizáciám sluchovo postihnutých a nepočujúcich s prihláškami na túto svetovú súťaž. Záujem prejavili dievčatá z 35 krajín. Pre problémy s udeľovaním víz a z finančných dôvodov sa napokon prihlásilo do súťaže len 10 štátov. Súťažili: Deimante Naruševičiute (Litva), Viera Zliechovcová (Slovensko), Michal Gorelick (Izrael), Serena Rosaria Conte (Taliansko), Hana Hermanová (Česko), Ivana Novelič (Srbsko), ktorá vyhrala a stala sa Miss nepočujúca sveta 2006. Ďalej súťažila Monika Rutkowska (Poľsko), Maryna Chuhriy (Ukrajina), ktorá sa v súťaži umiestnila na 2. mieste, Angelique Verstraete (Belgicko), ktorá získala titul Miss Sympatia

a Ana Kolevska (Macedónsko). Slovenka Viera Zliechovcová však získala nielen 3. miesto, ale jej ďalším víťazstvom je, že v tomto školskom roku nastúpi do 1. ročníka Univerzity J. A. Komenského v Bratislave, na štúdium odboru pedagogika a výtvarná výchova.



Súťažiacie dievčatá na prechádzke Prahou sa rozprávali výlučne posunkovou rečou.

Od malička rada kreslí a má rada výtvarnú prácu vôbec. Na našu otázku ako sa dostala do súťaže o Miss nepočujúca dievča sveta, sme sa dozvedeli: „Do súťaže som sa prihlásila sama. V celoslovenskej súťaži som predtým obsadila

1. miesto. Získala som aj titul Miss Sympatia Slovenskej republiky 2005. To bol dôvod na nomináciu na svetovú súťaž.“ V Prahe ju sprevádzala mladšia sestra Zuzka, ktorá „tiež vystupovala vo voľnom programe ako mažoretká“, dodala Vierka. Víťazstvo nečakali. O to väčšiu radosť mala z 3. miesta Vierka, aj celá jej rodina. Na ďalšiu otázku: ako dlho trvala príprava na súťaž a v čom spočívala, dodala stručne: „Mali sme na prípravu päť dní. Učili sme sa správnej chôdzi, prezreli sme si Prahu, skúšali sme šaty, plavky, topánky, ktoré by nám najlepšie sadli. Program bol bohatý“. Aké sú jej plány do budúcnosti? „Nechám sa prekvapiť, čo mi prinesie sám život. Ale predovšetkým, chcem vyštudovať a mať ukončenú vysokú školu. Keby som dostala dobrú ponuku na prácu, prijala by som ju“, ubezpečila nás. Redakcia Humanita blahoželá Vierke Zliechovcovej k jej veľkému úspechu.

Margita Škrabáľková
snímka: archív

Pozývame vás

S Nezábudkou na cesty

Liga za duševné zdravie pozýva všetkých záujemcov na putovnú výstavu Galérie Nezábudka, v ktorej vystavujú výtvarné diela ľudia s duševnými poruchami. Cieľom putovania obrazov z Nezábudky je bližšie sa oboznámiť s hodnotnými umeleckými prácami, často vynikajúcimi, ktoré vytvorili samotní pacienti žijúci na Slovensku.

Od roku 2004 až doposiaľ boli práce týchto autorov vystavené zväčša v Galérii Nezábudka, ktorá sídli v budove Ligy za duševné zdravie v Bratislave - Petržalke. Teraz bude mať možnosť vidieť diela Nezábudky, ktoré vznikajú predovšetkým v rámci



Obraz z Galérie Nezábudka: Krok do neznáma od výtvarného umelca Viktora Brichtu.

arteterapie, široká verejnosť na celom Slovensku. Tak chce Liga za duševné zdravie podporiť aj rozvoj arteterapie, ktorá má na liečbu duše človeka priaznivý vplyv.

Prvá vernisáž výstavy sa uskutočnila už 12. júla v Slovenskom technickom múzeu v Košiciach. Návštevníci mali možnosť vi-

diť diela pacientov z I. psychiatrickej kliniky Lekárskej fakulty Univerzity P. J. Šafárika a Fakultnej nemocnice L. Pasteura až do 31. júla. V súčasnosti sa koná ďalšia výstava v Rimavskej Sobote od 2. augusta do 31. septembra, v Mestskom kultúrnom a informačnom stredisku. Tretia výstava diel z Nezábudky bude v Makovického dome v Žiline a napokon aj v Banskej Bystrici, v Úrade Banskobystrického samosprávneho kraja, od 6. septembra do 30. októbra.

Súčasťou cyklu výstav „Galéria Nezábudka na cestách“ budú aj ďalšie dve výstavy v Trenčíne a v Michalovciach. V Trenčíne od 24. augusta až do 30. septembra v Mestskej galérii a v Michalovciach zasa od 18. septembra do 29. septembra v Zemplínskym osvetovom stredisku.

(mš)
snímka: archív

OBSAH:

Foto stĺpec: Pieseň znela dedinou i dolinou	2
Úvodník: S rukou na srdci	2
Článok: Zo súťaže MISS nepočujúca dievča sveta 2006	3
Pozývame Vás: S Nezábudkou na cesty	3
Naša reportáž: Čo dokáže prevencia	4-5
Všimli sme si: Na prednáške o utečencoch	5
Zhovárali sme sa: Ako sa vyhnúť kolapsu	6

Lekár radí: Prečo treba dodržiavať pitný režim	7
Aktuálne: Uplatňovanie dôchodkových nárokov	8-9
Rozlúčili sme sa: Spomienka v srdci ostane	9
Správa: Tretí rekord	9
Predstavujeme: Kultúrne združenie národností a etník	10
Summary	11
PRÍLOHA:	
Humanita Plus: Rómovia včera, dnes a zajtra	(16 strán)

Oprava: V predchádzajúcom čísle Humanity č. 4/2006 na strane 4 vznikla chyba v dátume v prvom stĺpci článku: Z odovzdávania ceny Dar roka 2005. Správne má byť: „sa podujatie koná od roku 1995“. Redakcia sa vzniknutú chybu ospravedlňuje

Čo dokáže prevencia

Spolu asi 90 osôb, z toho 55 detí prišlo 27. júla na dva týždne do Turčianskych Teplíc, kde sa uskutočnil jubilejný, už XV. ročník letného tábora. Tieto obľúbené pobyty majú v Turčianskych Tepliciach bohatú tradíciu a viacero priliehavých prívlastkov ako: rehabilitačné, preventívne, rekondičné. Niekoľkokrát za rok sa konajú aj na iných miestach. Napríklad, pre deti predškolského veku v sprievode rodičov sa uskutočnil takýto tábor aj v Račkovej doline. Organizuje ich Slovenské hemofilické združenie, jedno z najaktívnejších združení, ktoré Slovenská humanitná rada zastrešuje.

Ako nám počas našej návštevy v známych turčianskych Slovenských liečebných kúpeľoch, v zrekonštruovaných priestoroch prezradil Ing. Jaroslav Janovec, predseda tohto združenia, rekondično-rehabilitačný pobyt pre deti sa už druhý raz konal aj v Taliansku a v predchádzajúcich rokoch 6-krát aj pri Balatone. Na tieto pobyty získava združenie prostriedky z grantov Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR, čo však pokrýva asi len 30 percent nákladov. Združeniu veľmi pomohol pri financovaní pobytov aj výťažok z 2 percent, ktoré poskytli občania z daní zo svojich príjmov, ale aj z finančných zbierok samotného združenia.

Vďaka tomu na dieťa rodina doplatí len 1500 a dospelý si dopláca zo svojho len 2200 korún. Ak je však chorý človek v hmotnej núdzi, aj tento poplatok možno znížiť, dokonca odpustiť. Celkovo však pobyt stojí združenie na jednu osobu deväť a pol tisíce korún.

Prispeli aj sponzori

„Celkom prvý ročník týchto táborov sme organizovali len pre deti. Ďalšie ročníky sme však už uskutočnili pre deti a aj dospelých hemofilikov a ľudí s vrodenu krváčovou poruchou. Spočiatku sme bývali všetci spolu na neďalekom internáte, ktorý dnes patrí Pedagogickej a obchodnej akadémii. Tento rok sú na internáte ubytované už len deti a pre dospelých sme vybavili bývanie v hoteli“, vysvetľoval nám J. Janovec a zdôraznil: „Tábor by vôbec nemohol existovať bez sponzorských darov, ktorými sú drahé lieky, koncentráty koagulačných faktorov, bez ktorých sa chorí na krváčovú ochorenia nezaobídu. Sponzori - jedna farmaceutická firma poskytla lieky v hodnote 1,5 milióna korún a ďalšie dve firmy sponzorsky prispeli liekmi v cene ďalšieho milióna korún“.

Krásne prostredie, milý personál - lekárka, rehabilitační pracovníci a zdravotné sestry, kolektív detí i dospelých, ktorí sa tu na táboroch stretávajú každý rok, tvorili výbornú, priateľskú atmosféru. „Cieľom týchto táborov je najmä zdravotná prevencia“, pripomenul J. Janovec, ktorý býval spočiatku vedúci skupiny detí a od 4. tábora aj vedúcim táborov. V každom tábore sú deti i dospelí z celého Slovenska, združenie má celoslovenskú pôsobnosť. Dospelí sa však stretávajú na pobyte vždy aj na jeseň.

Investičná „trefa“

Tento rok sa Slovenskému hemofilickému združeniu navyše podaril priam husársky kúsok. V prostredí Turčianskych Teplíc plnom zelene, kúpilo do vlastníctva rozostavanú budovu s pozemkom, v blízkosti ktorého je už stravovacie zariadenie a v budúcnosti len pár desiatok metrov ďalej ešte pribudne aj nový aqua-park. To môže byť ideálne miesto pre nové rehabilitačné centrum pre hemofilikov. Zohnať popri tom ešte do jesene aj peniaze na ďalší, jesenný pobyt pre dospelých, to je naozaj odvážny cieľ. Ale J. Janovec sa nevzdáva.

To, že sa nikdy netreba vzdať, zistil už v detstve na vlastnej koži. Najmä vtedy, keď mu lekár v Košiciach zakázal, ako hemofilikovi, akékoľvek športové aktivity. Ako každému dorastajúcemu chlapcovi, aj jemu zakázané ovocie chutilo najviac. Jeho otec bol aktívny športovec a v ňom videl svoj vzor. Preto s veľkou chuťou kopal do lopty a hral hokej nevedomujúc si, že ak sa zraní a krv neprestane tiecť, koleno, ba aj členok isto opuchne... Neuveriteľne trpel, pretože kĺby pri takomto zakrvácaní veľmi bolia, treba ležať na lôžku a prebdiť noci plné bolesti. Dnes je rád, že sa filozofia liečby hemofilikov zmenila a lekári im odporúčajú pohybové aktivity, šport najmä kvôli spevneniu svalstva a šliach, ktoré potom sú schopné udržať kĺby pokope a zabrániť krvácaniu, hoci aj pri bežnom, malom úraze, napríklad pri šliapnutí na ostrý kameň.



Ing. Jaroslav Janovec, predseda Slovenského združenia hemofilikov s maketou budúceho rehabilitačného centra tohto združenia, ktoré v nasledujúcich rokoch vyrastie v Turčianskych Tepliciach na prekrásnom mieste plnom zelene.

Základom je rehabilitácia

Objem svalstva sa po rehabilitácii chorého zväčší aj o dva - tri centimetre. „Niektoré deti sa po 2 týždňoch po rehabilitácii postavili na nohy a zabúdali barle pod posteľou. Všetci si už zvykli, že musia na sebe pracovať“, prezradil nám ďalej J. Janovec. Dnes sú však aj bezpečnejšie a kvalitnejšie lieky ako kedysi. Starší ľudia si uvedomujú veľký rozdiel medzi niekdajším a dnešným spôsobom liečby. Kedysi nedostatok pohybu oslabil svalstvo natoľko, že sa kĺby zničili, čo sa už u ľudí stredného a vyššieho veku nedá dať do poriadku. Na hemofilikoch, ktorí majú teraz 20 rokov, však nevidieť ani náznakov možnej invalidizácie. Je to preto, že sa začal klásť veľký dôraz na pohyb, aj na rehabilitačné pobyty, a to už pre deti predškolského veku. Tábor pre ne je edukačný. Naučia v ňom rodičov detí ako s nimi cvičiť, ako ich čo najskôr rozhýbať, ako s nimi chodiť plávať, bicyklovať... Ako dosiahnuť, aby boli denne v pohybe. Ak potom príde nepatrné krvácanie, liekmi ho zastavia a rehabilitáciou sa postihnuté miesto čoskoro rozcvičí tak, že kĺby sa udržia pokope, lebo svalstvo je pevné. Invalidizácii sa takto dá do budúcnosti celkom vyhnúť. „Z detí, ktoré trpia hemofiliou nikdy nebudú vrcholoví športov-



Rehabilitačná sestra *Olga Oravcová* z *bansko-bystrickej Rooseveltovej nemocnice* na individuálnom telocviku pri rozcvičovaní s *Martinom Masarikom* z *Piešťan*. Chlapec mal operované koleno. Pomocou špeciálnych cvičení na uvoľnenie obmedzeného rozsahu pohybu, sa mu uľavilo. Do tohto tábora chodieval už 10 rokov. Najprv ako účastník, teraz však je už vedúci skupiny. Cviky na upevnenie svalov a udržanie rovnováhy mu veľmi pomáhajú. Je študentom 4. ročníka strednej priemyselnej školy elektrotechnickej.

ci, ale zostanú mobilní, nebudú musieť spadnúť do sociálnej siete“, pripomínal J. Janovec. Podľa svojho umu a vedomostí budú môcť zostať na rovnakej úrovni ako zdraví. Ako zdraví vyzerali aj chlapci, ktorých sme oslovili po skupinovej rehabilitácii, pri smaragdovom bazéne, po hydrokinézoterapii. Cvičili vo vode s teplotou 34 stupňov Celzia, pod odborným vedením rehabilitačnej pracovníčky, pani Ireny z liečebných kúpeľov. „Skrčiť, vystrieť, pretlačiť a znova...“ pomaly a trpezlivo vyslovovala každý krok inštrukcií, ako hýbať rukami, nohami, tak aby bolo vodou nadľahčované celé telo. Keď vyšli z vody, spýtali sme sa dvoch z nich, čo im takýto pobyt s cvičením dáva. Tomáš Píš, ktorý má 15 rokov a je z Kanianky pri Prievidzi, sa tu okrem rehabilitačných cvičení po prvý raz učil ako sa pichajú injekcie s koagulačnými faktormi proti krvácaniu, ktoré mu doteraz doma musel pichať otec. Už z toho nemá strach. Pichať si sám injekcie sa bude učiť aj jeho 13-ročný kamarát z Popradu, ktorý je tiež v tábore. Mal zlomený lakeť ale, ako povedal, cvičenie mu veľmi pomáha. Potvrdila to aj zdravotná sestra Maja Benková, z Národného hemofilického centra, z nemocnice na Antolskej ulici v Bratislave. Je v tábore už deviaty raz. Pochvalovala si, že súčasné lieky veľmi pomáhajú. Deti sú oveľa lepšie informované a úroveň liečby sa z roka na rok zlepšuje.

Oslovili sme aj lekárku, MUDr. Denisu Jankovičovou, ktorá prišla do tohto tábora prvý raz. Pracuje na Klinike hematológie, tiež v Národnom hemofilickom centre v Bratislave. Na otázku, čo si myslí o tábore, nám povedala:

„Deti, ktoré sú tu, sú veľmi milé, zlaté... sú rady, že môžu plávať, aj ináč športovať. Na profylaxii si môžu dovoliť ísť aj na túry, hrať futbal a nemajú s tým problémy. Čo sa týka hemofilikov, tých je v SR asi päťsto, z toho tretina ťažkých. Ale sú tu aj pacienti a pacientky s inými vrodenými krvácajúcimi poruchami. Je dobre, že sa tu všetci stretávajú. Učia sa tu sami aplikovať si liečbu, ako si správne pichať injekcie s koagulačnými faktormi. Vznikajú tu pekné priateľstvá.“ Stretli sme aj 19-ročného Radka Krkoša, ktorý chodieval do Turčianskych Teplíc roky na rehabilitáciu, ale teraz prišiel do tábora ako vedúci skupiny.

Ako vieme, hemofília je dedičné ochorenie a vyplýva z genetickej poruchy na chromozóme X. Nositeľom choroby býva matka a od nej ju zdedia synovia. Až u 30 percent hemofilikov však môže vzniknúť hemofília aj génovou mutáciou. Dnes sa

však pri prenatálnom vyšetrení matky z plodovej vody už dá zistiť, či bude dieťa zdravé alebo nie. Napriek tomu, hemofilikov vo svete neubúda.

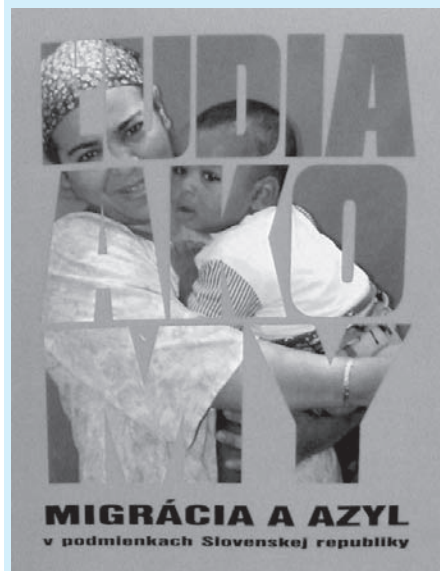
Ubúdali však dni v tábore, ale jeho účastníkov počas víkendů čakalo prekvapenie. Bol ním hokejista Michal Handzuš, čestný člen Slovenského hemofilického združenia a deti sa na neho už veľmi tešili. Rovnako ako aj Majster N a jeho kúzla. „Pripravili sme výlet na ruiny Lietavského hradu a v sobotu poobede člnkovanie...“, dodával nakoniec J. Janovec. Zastavili sa aj v dreveniciach v Čičmanoch, aby aj ináč relaxovali. Dlho budú spomínať na tento pobyt. Pre všetkých bola nezabudnuteľná aj opekačka. Vlastne, všetko bolo ako za hranicami všedných dní.

Margita Škrabáľková
snímky: autorka

Všimli sme si: Na prednáške o utečencoch

Účastníci rehabilitačného tábora v Turčianskych Tepliciach budú mať na čo spomínať. Okrem športu, liečebných procedúr a výletov v krásnej krajine uprostred hôr, boli v hoteli Lesník aj na prednáške o utečencoch. Nebolo málo tých, ktorých táto téma chytila za srdce a otázkam nebolo konca-kraja. Jedni chceli vedieť, či majú deti utečencov hračky a koľko detí – utečencov chodí na Slovensku do školy... všetci sa zhodli na tom, že bez problémov dokázali naučiť utečenca po slovensky a robili by to s veľkým nadšením.

text a snímka: Lucia Hanušová



Zhovárali sme sa

Ako sa vyhnúť kolapsu

Oslovili sme h. doc. MUDr. Viliama Dobiáša, PhD., lekára Záchrannej zdravotnej služby Life Star Emergency, s.r.o.

viac ohrození sú ľudia, ktorí majú srdcovocievne ochorenia, osoby s ischemickou chorobou srdca, tí, ktorí sú po



V júli tohto roku na Slovensku skola-bovali z tepla desiatky ľudí. Denné teplo-ty lámali rekordy nielen v Bratislave a Hurbanove, ale aj v Košiciach, Nitre, Piešťanoch, v Žiline a aj z banskobystrickej Rooseveltovej nemocnice hlásili, že prijali viacero ľudí, ktorí odpadli z tepla.

• Kolkých občanov v júli postihol kolaps v dôsledku horúčav?

Presné čísla nemáme, ale len v Bratislave sme mali za celé týždne horúčav 80 výjazdov denne, z toho bolo 10-15 kolapsov každý deň. Boli medzi nimi kardiáci, aj mladí, ale najmä starší ľudia s vysokým krvným tlakom. Kolapsy z tepla mohli byť v skutočnosti aj viac, než sme oficiálne zaregistrovali, pretože nie všetky sa dali očividne odôvodniť horúčavami. Niekedy sa zhoršenie zdravotného stavu pripísalo ochoreniam, ktorými pacienti trpia. Osoby s vysokým krvným tlakom mali bolesti hlavy, „točila“ sa im hlava, mali sťažené dýchanie. Možno, keby boli všetci títo chorí riadne dodržali pitný režim, opísané ťažkosti by nemali.

• S akými diagnózami sú pacienti počas horúčav najviac ohrození kolapsom?

Sú to najmä starší ľudia bez ohľadu na to, akú majú chorobu, to znamená všetci od 60 rokov veku. Na horúčavy sú citlivejšie deti do 10 rokov veku. Naj-

infarkte, ktorí majú cukrovku, a osoby po mozgovej príhode. Kolaps ohrozuje aj ľudí, ktorí užívajú lieky proti neuróze, psychickým poruchám, lieky na upokojenie alebo na spanie, pretože všetky tieto lieky pôsobia aj tak, že rozširujú cievy, a preto sú ich užívatelia citlivejší aj na prejavy tepla.

• Darí sa vám k pacientom so záchrankou vyraziť vždy do 1 minúty po zavrnutí?

Vyrazíme často už skôr. Kým sme na adrese, kde ošetrujeme pacienta, nehľadáme ďalšiu adresu. Akonáhle sa prihlásime, že sme už voľní, ideme okamžite, ani nečakáme na ten jednominútový limit.

• Stáva sa vám, že vám počas ošetrovania pacienta hlásia ďalší, súrnejší prípad?

To sa stáva len výnimočne. Teraz už je dostatok záchranných služieb... v Bratislave pôsobia štyri.

• Na akom veľkom území operujete?

Každá posádka má zásahové územie celé Slovensko. Operačné stredisko však rozdeľuje výjazdy tak, že pošle k danému prípadu tú posádku, ktorá je najbližšie k určenej adrese, a to bez ohľadu na to, či je to firma tá alebo iná... Okrem toho majú všetky posádky pridelené svoje obvody. Konkrétne, naša posádka

má teoreticky pridelený obvod Bratislava – Staré mesto. Často ale ideme na výjazd aj mimo tohto obvodu. Napríklad v Bratislave 3.

• Na Slovensku sú oblasti, ktoré nie sú celkom pokryté signálom pre mobilné telefonické spojenie. Ako riešia záchranky spojenie tam, kde nie je signál?

Odovzdávanie výzvy sa väčšinou deje cez vysielачky, existujú vykrývače signálu, okrem toho každá posádka má aj služobný mobil a keby ten zlyhal, všetci v posádkach záchranárov majú aj svoje súkromné mobilné telefóny. Nestáva sa, že by sme boli nedosiahnuteľní preto, že nie je signál.

• Mali ste prípady, kedy ste pri kolapse museli pacientov aj resuscitovať?

Kolaps je vlastne náhle vzniknuté bezvedomie, z ktorého sa postihnutý dokáže spontánne zotaviť. Ak sa nezotaví, býva tam nejaká iná príčina. Aj pri kolapse vyšetrujeme postihnutého kompletne. Zisťujeme, či mohla kolaps spôsobiť iná príčina. Za kolapsom sa môže „schovávať“ cievna príhoda, opitost, infarkt, epilepsia, úraz hlavy... vždy treba pacienta vyšetriť. Ak sa nenájde iná príčina, ako je nedodržanie pitného režimu, môžeme pacienta nechať doma. Ak sa iná príčina kolapsu nájde, berieme pacienta na ďalšie vyšetrenia do nemocnice.

• Sú ľudia ktorí tvrdia, že nepotrebujú pravidelný pitný režim, že sa ani veľmi nepotia a vydržia málo piť aj počas horúčav... Ako ich presvedčiť, že sa mylia?

Nemusíme poznať gravitačný zákon, napriek tomu na nás pôsobí. Potreba dostatočného prívodu tekutín vyplýva z prírodných zákonov, pretože telo človeka, aj ostatných živých bytostí, vodu potrebuje. Mladý, zdravý človek môže 2 - 3 dni nedodržiavať pitný režim. Ľudský organizmus to zo svojich rezerv dokáže vykompenzovať. Ale ak je nedostatok tekutín v tele dlhodobý, aj mladého zdravého človeka to „zloží“. Pritom sa to nemusí prejaviť ako kolaps, ale napríklad poruchami pamäti, nervozitou, bolesťami hlavy, neschopnosťou sústrediť sa a zapamätať si, spavosťou alebo nespavosťou, a to všetko môžu ľudia chybné pripisovať niečomu úplne inému.

Mária Porubská
snímka: autorka

Prečo treba dodržiavať pitný režim

Človek vydrží bez kyslíka minúty, bez vody dni a bez potravy týždeň. Nedostatok kyslíka sa prejaví dusením, na jeho odvrátenie máme silný pud sebazáchovy. Kvôli zabezpečeniu potravy sa vedľa ľudí aj zabíjať. Len nedostatok vody je regulovaný pocitom smädu, ktorý často zlyháva.

Duševne pracujúci človek potrebuje mať fungujúci mozog a odolné telo. Manuálne pracujúci potrebuje odolné telo a fungujúci mozog tiež. Fyzická zdatnosť vypestovaná cvičením automatizuje všetky pochody, ich riadenie presúva do podvedomia a mozog sa môže sústreďovať na vyššie nervové funkcie. Aby mozog optimálne pracoval, potrebuje dávku kyslíka a živín. Ale na to, aby sa kyslík a živiny dostali do mozgu, musí mať krv správnu hustotu, pretože pri jej zahutnení nepretečie v dostatočnom množstve do najtenších mozgových vlásočnic a tým znižuje účinnosť práce nervových buniek v mozgu, zodpovedných za pohotovú myšlienku, koncentráciu, pamäť, výbavnosť vnemov, odolnosť voči stresu a iné dôležité vlastnosti, potrebné v každodennom živote.

Mladý a zdravý človek nemusí počítať nedostatok tekutín okamžite, pretože naše telo má niekoľko kompenzačných mechanizmov, ale nedostatok vody sa hromadí v priebehu dní a potom sa môže prejavíť veľmi dramatickým spôsobom v podobe mdlo-

by, búšenia srdca, podozrením na srdcový infarkt alebo iným, nevhodným spôsobom.

Príznaky

Cítli ste sa niekedy unavení, slabí, mali ste pocit búšenia srdca, zvieranie na hrudníku, trpnutie prstov rúk, bolesti hlavy, závraty? Mali ste už niekedy pocit, že si nepamätáte to, čo treba, alebo si neviete spomenúť na meno, číslo? Alebo ste sedeli na porade, počúvali rozhovor a po chvíli ste zistili, že sa neviete sústrediť na diskutovaný problém? Toto všetko môžu byť a najčastejšie aj sú príznaky nedostatku tekutín – dehydratácie. Ak sa necítite vo svojej koži (nie následkom „pracovnej večere predĺženej do ranných hodín“), skúste vypíť naraz dva poháre studenej vody z vodovodu a s pravdepodobnosťou 75 percent pocítite v priebehu pol hodiny zlepšenie...

Ako správne piť

Pri pitnom režime treba dodržiavať niekoľko zásad. Nemusíme im veriť, ale platia bez ohľadu na to, či ich poznáme alebo nie, podobne ako nemusíme poznať daňové zákony, aby platili. Ideálnou tekutinou je obyčajná voda z vodovodu alebo minerálne vody. Najvhodnejšie sú

tie, ktoré majú na etikete označenie „hypotonická“. Vhodné sú aj ovocné čaje a nesladené ovocné šťavy. Do príjmu tekutín nemôžeme započítať sladené nealkoholické nápoje, alkoholické nápoje, čiernu kávu a čierny čaj.

Piť treba začať hneď ráno, po dlhej nočnej prestávke, v dávke aspoň 500 mililitrov a potom priebežne počas dňa. Ak sa chystáte do kina, kostola, na nákupy, na dlhšiu cestu autom alebo tam, kde by odchody na toaletu mohli pôsobiť rušivo, napite sa hodinu predtým, aby ste prebytočnú vodu vymočili. Obličky sú menej zaťažované väčším množstvom vody ako naopak, keď musíte do malého objemu skonzentrovat všetky odpadové produkty z látkovej výmeny na vylúčenie.

Pre tých, čo majú vysoký tlak a užívajú lieky na odvodnenie (diuretiká), je pitný režim tiež významný, pretože tieto lieky odstraňujú z tela najmä nadbytočnú soľ pomocou zvýšeného vylučovania vody. Nahrádzanie stratenej vody tekutinou bez soli je životne dôležité.

Najlepšou kontrolou dostatočného príjmu tekutín je farba moču, ktorý má byť aj v čase najväčšieho zahutnenia – ráno, bezfarebný alebo len slabozltý a bez zápachu.

Pocit smädu nie je vhodný ukazovateľ, nakoľko pri dlhšom, nedostatčnom príjme tekutín sa stráca a prestáva byť varovným signálom napriek pokračujúcej dehydratácii.

Správny pitný režim sa netýka len aktívnych a pracujúcich, ale všetkých vrátane starších a chorých ľudí, ktorí sú na nedostatok vody významne citlivejší. Príznaky z nedostatku vody sa prejavujú ako zhoršenie dlhodobých telesných chorôb, takže väčšinou sa vina nepripíše nedodržaniu pitného režimu.

Buďte k svojmu telu ohľaduplní, odvdáčaj sa vám a pozitívne sa to prejaví na lepšom znášaní horúčav. Niekomu ale môže chýbať pocit, že sa potom nebude mať na čo sťažovať.

Doc. MUDr. Viliam Dobiáš, PhD.
lekár záchrannej služby



Učiť sa dodržiavať pitný režim treba už od mala.

Uplatňovanie dôchodkových nárokov od 1. augusta 2006

Nárok na výplatu vdovského a vdoveckého dôchodku

(po uplynutí jedného roka od smrti manžela - § 74 ods. 3 písm. c) a d) zákona č. 461/2003 Z. z. v znení zákona č. 310/2006 Z. z.)

Poistencom, ktorým vznikol nárok na vdovský dôchodok alebo vdovecký dôchodok po poistencovi, ktorý zomrel **po 31. decembri 2003** a ktorým v období do 31. júla 2006 nárok na výplatu tohto dôchodku zanikol, vznikne nárok na opätovnú výplatu tohto dôchodku aj vtedy, ak vychovali aspoň tri deti alebo dovŕšili vek 52 rokov a vychovali dve deti, pretože od 1. augusta 2006 spĺňajú podmienky nároku na výplatu dôchodku uvedené v § 74 ods. 3 písm. c) a d) zákona č. 461/2003 Z. z. v znení uvedeného zákona.

O výplatu dôchodku je potrebné písomne požiadať ústredie Sociálnej poisťovne neformálnou žiadosťou. Na tieto účely je potrebné preukázať výchovu detí rodnými listami detí a čestným vyhlásením odkedy - dokedy trvala výchova detí. Za výchovu dieťaťa na tieto účely sa považuje výchova dieťaťa od jeho narodenia až po dosiahnutie plnoletosti (t. j. do dosiahnutia 18 rokov veku prípadne do dňa uzavretia manželstva, ak dieťa uzavrelo manželstvo skôr).

Nové určenie sumy starobného dôchodku

určenej podľa zákona č. 100/1988 Zb. o sociálnom zabezpečení v znení neskorších predpisov, ak je obmedzená najvyššou výmerou alebo je vypočítaná z upraveného priemerného mesačného zárobku 4 067 Sk (§ 293 k zákona č. 461/2003 Z. z. v znení zákona)

Určí sa suma starobného dôchodku, vrátane: starobného dôchodku, ktorý bol pôvodne priznaný ako mimoriadne poskytovaný starobný dôchodok (nariadenie vlády Československej socialistickej republiky č. 118/1988 Zb. o mimoriadnom poskytovaní starobného dôchodku v znení neskorších predpisov, nariadenie vlády Českej a Slovenskej Federatívnej Republiky č. 557/1990 Zb. o mimoriadnom poskytovaní starobného dôchodku niektorým baníkom)

v znení neskorších predpisov, pomerného starobného dôchodku a pomerného starobného dôchodku profesionálneho vojaka. Určí sa aj suma starobného dôchodku, na ktorý síce nárok vznikol pred 1. októbrom 1988, ale suma dôchodku bola určená podľa zákona č. 100/1988 Zb. v znení neskorších predpisov (nárok na výplatu starobného dôchodku vznikol po 30. septembri 1988).

O novom určení sumy dôchodku Sociálna poisťovňa **rozhodne najneskôr do 31. decembra 2007, a to bez žiadosti, preto o zvýšenie tohto dôchodku nie je potrebné žiadať. O sume dôchodku vydá písomné rozhodnutie a poukáže aj doplatok patriaci odo dňa výplatného termínu v auguste 2006.** Suma starobného dôchodku priznaná s použitím § 261 ods. 1 alebo § 274 zákona č. 461/2003 Z. z. sa novo určí len, ak sa dôchodok priznal v sume stanovenej podľa zákona č. 100/1988 Zb. v znení neskorších predpisov. Nové stanovenie sumy dôchodkov podľa § 293 k zákona č. 461/2003 Z. z. v znení zákona na účely porovnania súm dôchodkov zákon neumožňuje (§ 293 k ods. 7 zákona č. 461/2003 Z. z. v znení zákona č. 310/2006 Z. z.).

Preskúmanie trvania invalidity

podľa prílohy č. 4 zákona č. 461/2003 Z. z. v znení zákona č. 310/2006 (§ 293 l ods. 4 zákona č. 461/2003 Z. z. v znení zákona č. 310/2006 Z. z.)

Poistenec, ktorému trvá nárok na výplatu invalidného dôchodku aj po 31. júli 2006 a ktorému vznikol nárok na invalidný dôchodok v období od 1. januára 2004 do 31. júla 2006, **po 31. júli 2006 môže písomne požiadať pobočku Sociálnej poisťovne o preskúmanie trvania invalidity podľa zákona. Ak má poistenec k dispozícii lekárske nálezy, je vhodné, aby ich pripojil k svojej žiadosti.** Sociálna poisťovňa o nároku na invalidný dôchodok vydá písomné rozhodnutie.

Žiadať o preskúmanie invalidity je opodstatnená len v prípade, ak bola miera poklesu schopnosti vykonávať zárobkovú činnosť pred 1. augustom 2006 stanovená na menej ako 71 percent.

Uvoľnenie výplaty vdovského alebo vdoveckého dôchodku, ktorý sa nevyplácal

z dôvodu, že úhrn dôchodkov presiahol najvyššiu výmeru (ustanovenú predpismi účinnými pred 1. januárom 2004 alebo sa z tohto dôvodu vyplácal v nižšej sume - § 293 l ods. 5 zákona č. 461/2003 Z. z. v znení zákona)

Ak **nárok na vdovský alebo vdovecký dôchodok**, ktorý vznikol pred 1. januárom 2004 – **trvá k 31. júlu 2006** a vdovský dôchodok alebo vdovecký dôchodok:

- sa **nevypláca** – o uvoľnenie výplaty dôchodku **je potrebné** po 31. júli 2006 **písomne požiadať ústredie Sociálnej poisťovne, ktoré o výplate dôchodku rozhodne najneskôr do šiestich mesiacov od začatia konania,**

- sa **vypláca v nižšej sume** – o výplate vdovského alebo vdoveckého dôchodku v novej sume Sociálna poisťovňa **rozhodne v lehote najneskôr do 31. decembra 2007, a to bez žiadosti, preto o zvýšenie tohto dôchodku nie je potrebné žiadať. O novej sume dôchodku vydá písomné rozhodnutie a poukáže aj doplatok patriaci odo dňa výplatného termínu v auguste 2006.**

Zvýšenie sirotských dôchodkov,

na ktoré vznikol nárok pred 1. januárom 2004 alebo v období od 1. januára 2004 do 31. júla 2006 (podľa § 265 zákona č. 461/2003 Z. z. a nárok na ich výplatu trvá po 31. júli 2006 - § 293 l ods. 6 až 8 zákona č. 461/2003 Z. z. v znení zákona č. 310/2006 Z. z.)

O zvýšení sirotských dôchodkov, na ktoré vznikol nárok pred 1. januárom 2004 alebo v období od 1. januára 2004 do 31. júla 2006 podľa § 265 zákona č. 461/2003 Z. z., **rozhodne Sociálna poisťovňa v lehote do 31. októbra 2006, a to bez žiadosti,** preto o zvýšenie tohto dôchodku nie je potrebné žiadať. O novej sume dôchodku vydá písomné rozhodnutie a poukáže aj doplatok patriaci odo dňa výplatného termínu v auguste 2006.

Príplatok k starobnému, invalidnému a čiastočnému invalidnému dôchodku priznaný podľa zákona č. 119/1990 Zb. o súdnej rehabilitácii

(v znení neskorších zákonov a zákonov č. 87/1991 Zb. o mimosúdnych rehabilitáciách v znení neskorších predpisov, ktorý z dôvodu obmedzenia maximálnej výmery dôchodku nemohol byť priznaný alebo bol priznaný v zníženej sume - § 293 I ods. 9 zákona č. 461/2003 Z. z. v znení zákona 310/2006 Z. z.)

Ak sa príplatok k 31. júlu 2006 z dôvodu, že spolu s dôchodkom presiahol najvyššiu výmeru ustanovenú predpisom účinným pred 1. januárom 2004: **nevyplácal, je potrebné po 31. júli 2006 písomne požiadať o priznanie príplatku** ústredie Sociálnej poisťovne, **ak sa vyplácal v nižšej sume, rozhodne Sociálna poisťovňa v lehote do 31. decembra 2007, a to bez žiadosti o výplatu príplatku, preto nie je potrebné žiadať. O novej sume dôchodku** vydá písomné rozhodnutie a poukáže aj doplatok patriaci odo dňa výplatného termínu v auguste 2006.

Vdovecký dôchodok po manželke, ktorá zomrela pred 1. januárom 2004

(§ 293 n zákona č. 461/2003 Z. z. v znení zákona)

O priznanie vdoveckého dôchodku po manželke, ktorá zomrela pred 1. januárom 2004, je možné požiadať výlučne žiadosťou spísanou na predpísanom tlačive. Žiadosti o tento dôchodok **sa spisujú najskôr od 1. augusta 2006**, o spísanie žiadosti je potrebné požiadať pobočku Sociálnej poisťovne príslušnú podľa miesta trvalého pobytu žiadateľa.

Žiadateľ je povinný preukázať skutočnosti rozhodujúce na nárok na vdovecký dôchodok a jeho výplatu spôsobom určeným Sociálnou poisťovňou.

Ide predovšetkým o nasledovné doklady potrebné na spísanie žiadosti o priznanie vdoveckého dôchodku: **platný preukaz totožnosti (občiansky preukaz alebo cestovný pas), sobášny list, prípadne výpis z knihy manželstiev, úmrtný list manželky.**

Ak manželka poberala v čase smrti **dôchodok**, je potrebné predložiť o tom doklad (rozhodnutie). **Ak manželka ne-**

poberala dôchodok, je potrebné ďalej predložiť: doklad o ukončení vzdelania zomrelej manželky (výučný list, maturitné vysvedčenie, diplom a podobne) alebo potvrdenie školy odkedy – dokedy trvalo jej štúdium, ktoré nebolo predpísaným spôsobom ukončené, rodné listy detí, prípadne rozhodnutie príslušného orgánu, na základe ktorého bolo dieťa prevzaté do starostlivosti nahrádzajúcej starostlivosť rodičov a v prípade úmrtia dieťaťa pred dosiahnutím 18. roku veku, aj úmrtný list alebo výpis z matriky; ak dieťa bolo v starostlivosti inej osoby alebo ústavu, je potrebné predložiť aj doklad preukazujúci trvanie takéhoto obdobia (**len, ak sa žiada o uznanie starostlivosti o deti alebo výchovy dieťaťa manželke**).

Aby sa o žiadosti o vdovecký dôchodok mohlo rozhodnúť čo najrýchlejšie, je potrebné údaje uvedené v žiadosti preukázať hodnovernými dokladmi. Žiadosť nedoložená potrebnými dokladmi si vyžaduje dodatočné zisťovanie chýbajúcich údajov, čo má spravidla za následok predĺženie konania.

K žiadosti o vdovecký dôchodok musia byť priložené najmä tieto doklady týkajúce sa zomrelej manželky, ktorá v čase smrti nepoberala dôchodok: potvrdenie o všetkých obdobiach: evidencie v evidencii nezamestnaných občanov hľadajúcich zamestnanie pred 1. januárom 2001, **poberania podpory v nezamestnanosti v čase od 1. januára 2001 do 31. decembra 2003, hodnoverný doklad** (najmä **evidenčný list dôchodkového zabezpečenia**, potvrdenie zamestnávateľa, prípadne jeho právneho nástupcu), z ktorého je zrejmé, odkedy – dokedy trvalo zamestnanie. **Potvrdenie zamestnávateľa o dobe zamestnania pred 1. májom 1990** v štátoch, s ktorými Slovenská republika nemá uzavretú medzištátnu zmluvu o sociálnom zabezpečení.

Ak žiadateľ o dôchodok do troch rokov od úmrtia manželky nedosiahol dôchodkový vek, ale bol invalidný, je potrebné predložiť aj doklady preukazujúce odkedy a kým bol uznaný za invalidného.

O priznaní vdoveckého dôchodku a sume dôchodku vydá Sociálna poisťovňa písomné rozhodnutie **najneskôr do šiestich mesiacov od začatia konania (odo dňa spísania žiadosti o dôchodok)** a poukáže aj doplatok patriaci od 1. augusta 2006.

(Informácie Sociálnej poisťovne)

Rozlúčili sme sa Spomienka v našich srdciach ostane

Všetci pokladáme za prirodzené, že život človeka má svoj začiatok a koniec, a predsa nás smrť blízkeho človeka vždy zarmúti a naplní bolesťou. Chvilu poslednej rozlúčky patria k najťažším v živote, ak ide o blízkeho človeka akým bol aj **Anton Vančík** (nar. 24. 1. 1917), člen predsedníctva Slovenskej humanitnej rady, ktorý stál aj pri obnove činnosti Slovenskej katolíckej jednoty. Všade ho mali radi pre jeho osobné ľudské vlastnosti, aj zodpovedný prístup k povinnostiam. Svoj um a sily venoval na prospech iných, ktorí jeho pomoc potrebovali. Bol obľúbený, všetci mu dôverovali pre jeho priamu, otvorenú, ale skromnú povahu a úprimnosť v priateľských vzťahoch. Jeho miesto medzi nami zostalo zrazu prázdne, ale úcta za všetko, čo pre rozvoj dobrovoľníctva a Slovenskej humanitnej rady vykonal, pretrvá. Spomienka na Antona Vančíka, ktorého sme odprevadili na jeho poslednej ceste 19. júla 2006, v našich srdciach ostane... ako na skromného priateľa, obetavého človeka, oddaného myšlienke humanity a solidarity s trpiacimi, biednymi a slabými.

Čeť jeho pamiatke!

Ivan Sýkora
prezident Slovenskej humanitnej rady

Tretí rekord

Nad očakávanie sa skončil aj tretí víkend verejnej finančnej zbierky Tesco charita roku 2006, keď sa dobrovoľníkom podarilo od 13. až 16. júla, vyzbierať úctyhodných 475 233 korún v sieti Tesco obchodov na Slovensku. V súčasnosti je na konte zbierky: 1 729 052 korún.

Partnerom projektu Tesco charita roka 2006 je Alexu –zdrúženie na pomoc deťom a prírode so sídlom v Nitre, ktoré je napojené na 39 detských domovov, neziskových organizácií a profesionálnych rodín. „Sme veľmi radi, že sa v tomto kole podarilo vyzbierať takmer polmilióna korún, v porovnaní s minuloročnou charitatívnou zbierkou je to opäť veľmi vysoká čiastka. Ukazuje sa, že zákazníci rozumejú cieľu nášho projektu a chcú ho dlhodobo podporovať“, komentuje výsledky tretieho kola zbierky Tesco charita roka 2006 Eva Williams, riaditeľka oddelenia vonkajších vzťahov spoločnosti Tesco Stores SR, a.s.

Olga Hrnčiarová

Predstavujeme

Kultúrne združenie národností a etník



PhDr. Bohuslava Hábovčíková

Od novembra 1994 pôsobí na Slovensku Kultúrne združenie národností a etník Slovenskej republiky (KZNE SR). Sídlí v Bratislave a jeho aktivity majú nielen

regionálnu, ale často aj celoslovenskú pôsobnosť. Riadnym členom Slovenskej humanitnej rady sa stalo v júni 2001. Pomáha rozvoju a vzájomnému porozumeniu všetkých národností a etník a tak prispieva k vzájomnému obohacovaniu sa jednotlivých kultúr na Slovensku. V rozhovore s PhDr. Bohuslavou Hábovčíkovou predsedníčkou KZNE SR, ktorá má za sebou bohatú literárnu aj novinársku činnosť, približujeme čitateľom najvýznamnejšie aktivity tohto združenia, ktoré by nemali ostať bez povšimnutia.

• Čo podnietilo vznik vášho kultúrneho združenia?

Začnem otázkou: Ako rozoznáte blázna od psychiatra? – Psychiater má kľúče.

Tento známy vtip veľa našepkáva o ľuďoch, ktorí kľúče nemajú. A nemusia to však byť len psychicky chorí ľudia. Ale aj iní, zdravotne, ale i sociálne znevýhodnení, spoločensky diskriminovaní, stigmatizovaní verejnou mienkou. A k tým všetkým obracia svoju prajnú tvár naše Kultúrne združenie národností a etník Slovenskej republiky (KZNE SR). Nazdávame sa, že treba podávať pomocnú ruku aj týmto ľuďom, aby nezostali na okraji spoločnosti, ale žili plnohodnotný život.

• Ako by ste charakterizovali prácu vášho združenia?

Naše združenie KZNE SR, ktoré si vytýčilo úlohu multikultúrneho rozvoja, najmä so zameraním na rómske spoločenstvo, sa od roku 1998, po smrti svojho bývalého predsedu PhDr. Ondreja Hábovčíka, CSc., začalo vo zvýšenej miere venovať divadelnej, literárnej a vydavateľskej činnosti. V spolupráci s Katedrou rómskej kultúry Univerzity Konštantína Filozofa v Nitre prinieslo čitateľom odborné publikácie s umelecko-literárnymi vložkami Rómska rodina a škola v multikultúrnom priestoro-

re (Nitra 1998) a Culture, Education and Training of Roma in Slovakia (Nitra 1998). Vydalo tiež štvrtú a piatu zbierku rómsko-slovenskej poetky Kataríny Patočkovej Posledné dni (Nitra 2001) a Údel poriadneho človeka (Bratislava 2004).

• Čo by ste vyzdvihli z vašej práce?

Básnikov bez kľúčov... Na vysvetlenie: Od roku 2002 sa naše KZNE SR venuje aj psychicky a mentálne chorým autorom a sympatizantom. V spolupráci s občianskym združením duševného zdravia Dotyk v Pezinku, vydalo dva zborníky literárnych prác členov a sympatizantov Dotyku a pacientov Pinelovej nemocnice: Dľaňou v dľaň (Bratislava 2004) a Dotyky v nás (Bratislava 2004), ako aj piatu knižku Bohuslavy Vargovej Sliepka s podstrihnutým krídlom (Bratislava 2003). Taktiež od roku 2002 predsedníčka KZNE SR Bohuslava Vargová-Hábovčíková vedie rubriku Literárna dielňa, najprv vo fóre pre duševné zdravie Druhý breh a po jeho zániku na internetovej stránke <http://literarnepohladenia.blogy.atlas.sk>, ktorá spĺňa literárno-umelecké ciele a má aj arteterapeutickú funkciu.

• Aký posledný úspech vaše kultúrne združenie zaznamenalo?

Ponáškami na slovenskú ľudovú pieseň ako napríklad: Horúce lúče (Dievčatko rúče, mám ťa rád. Horúce leto. Veď práve preto, dievčatko chladné mám ťa rád) - otvorila Bohuslava Vargová-Hábovčíková, ktorá je zároveň herečka a režisérka Divadla poézie, 4. júla 2006, predstavenie **Leto v nás**, ktoré bolo v Pinelovej nemocnici v Pezinku.

• Môžete nám priblížiť prácu divadla poézie, ktoré pôsobí v rámci vášho združenia?

Divadlo poézie patriace KZNE SR od roku 1994, sprevádza podujatia tohto združenia, zamerané na rómsku, ale aj iné národnosti. Samostatné vystúpenia pre verejnosť začalo realizovať až v nedávnom období. Teraz poriada každý mesiac predstavenia pre Pinelovu psychiatrickú nemocnicu v Pezinku, pre pacientov, zdravotníkov i iných divákov. Postupne začína vystupovať na školách, v knižniciach, osvetových, kultúrnych, zdravotníckych a iných zariadeniach, zúčastňovať sa na súťažiach. Ponúka možnosť psychicky a mentálne chorým autorom a sympatizantom, ako aj príslušníkom národností

a etník SR, aby na jeho predstaveniach vystupovali s vlastnou literárnou, hudobnou a výtvarnou tvorbou. Aj divadelná tvorivosť nemá len umelecké funkcie, ale aj terapeutické účinky.

• Spolupracujú s vami lekári (psychiatri)?

Výnimočne dobrú spoluprácu sme nadviazali so psychiatrami, lekármi, psychológmi a zdravotníkmi v psychiatrickej Pinelovej nemocnici v Pezinku. Mimoriadne si vážime vklad MUDr. Anny Gombošovej, CSc., riaditeľa nemocnice doc. Pavla Černáka, CSc., primárky MUDr. Dagmar Fuckerovej, primára Dáriusa Chochola, hlavnej sestry Margity Hozovej, psychológickej Mgr. Kataríny Knížovej, Mgr. Eriky Vajdovej a iných.

• Aké sú Vaše skúsenosti so spoluprácou s rómskymi organizáciami?

Vzrušujúce, zaujímavé, podnetné a veselé, plné rytmu života. Napríklad, so združeniami zaslúžilého umelca Dezidera Bangu, Jozefa Červeňáka, ale aj s Ladislavom Fyzikom, s básnikmi a spisovateľmi Jozefom Rávaszom, Jánom Berkym a inými. Bola by som rada, keby sa aj teraz častejšie na nás obracali s ponukami na spoluprácu. V minulosti sme pracovali aj s inými národnosťami – českou, rusínskou, bulharskou, maďarskou a inými. Aj v ich radoch by sme radi zaujali svoje miesto. Máme čo ponúknuť.

• Čo zaujímavého do budúcnosti pripravujete?

Presvedčiť o potrebe poézie sa pokúsia znovu **1. augusta** v Pinelovej nemocnici v Pezinku Eva Kopúnková, Bohuslava Vargová, Mária Martincová, Ružena Šípková a Zuzana Jajcayová na predstavení **Letné slnká**. Mienime rozvinúť spoluprácu s ruským Divadlom BABY, z Čeljabinska. S jeho umeleckou vedúcou a režisérkou Jelenou Kalužskich sme sa podieľali na výnimočnom divadelnom projekte Európa – žena na hranici, žena v srdci, ktorý sa koná v Prahe od 30. júna do konca júla 2006.

A poéziu života ako chlieb bude KZNE SR ponúkať i naďalej najrozličnejšími spôsobmi.

Margita Škrabáľková

Kontakt:

Kultúrne združenie národností a etník Slovenskej republiky
Pekná cesta 9
831 52 Bratislava 3
Číslo telefónu: 44 88 85 47
www.literarnepohladenia.blogy.atlas.sk
číslo účtu: 173805050/0900

Summary

Beauty Contest Miss Deaf World 2006

(page 3)

In the world beauty contest for MISS DEAF GIRL 2006 twenty years old Slovak girl Viera Zliechovcová from Žarnovica was placed third. The contest took place on 15 July 2006 in TOP Hotel in Prague 4 and was organized by the Czech model management, Ltd. As organizer of this event informed us he had sent hundreds of letters and applications for this year's world contest of aurally handicapped girls to organizations associated persons with the hearing defect and deaf all around the world. In the beginning girls from 35 countries were interested in the contest but because of the visa complications and financial problems only 10 countries registered lastly themselves to the contest for miss world of deaf girls. Slovak Viera Zliechovcová not only took third place but this academic year she will also enter the first grade to study specialization pedagogy and art at Comenius University. From the childhood she has been fond of making drawing and art itself. She answered our question concerning her participation in the world beauty contest Miss Deaf Girl: „I entered for a competition by myself and in a Slovak nationwide competition I took the first place. At the same time I won the title Miss Sympathy of the Slovak Republic 2005. These factors were deciding for my nomination for the world contest.“

What the prevention is able to do

(page 4-5)

Together about 90 persons, from them 55 children came on 27 July to the health resort Turčianske Teplice where jubilee 15th year of summer camp took place. These very popular stays in Turčianske Teplice have a rich tradition and fitting names like relaxation, prevention, regeneration. They take place several times a year also on other places. For instance, for preschoolers and their parents as accompanying persons such summer camp was organized in Račkova valley. They are organized by the Slovak Hemophile Association that is one of the most active associations of the Slovak Humanitarian Council. The summer camp could not be able to exist without sponsorship and donations like expensive medicaments, concentrates of coagulating factors that patients suffering from this disease are not able to do without them. Sponsors - a pharmaceutical company granted medicaments for 1.5 million Slovak

crowns and another two companies granted medicaments for 1 million crowns. Beautiful surroundings, helpful staff - physician, staff doing remedial exercises, nurses - and group of children and adults who meet together in summer camps every year - created very nice, friendly atmosphere. „The primary aim of these camps is health prevention“ added Mr. Janovec, former head of group of children and from the fourth camp also the head of summer camps.

Introducing Cultural Association of Nationalities and Ethnic Groups

(page 10)

Since November 1994 the Cultural Association of Nationalities and Ethnic Groups of the Slovak Republic has operated in Slovakia. It has a seat in Bratislava and its field of activity is not only regional but often nationwide one. It became a regular member of the Slovak Humanitarian Council in June 2001. It helps development and mutual understanding of all nationalities and ethnic groups and this way contributes to mutual enrichment of respective cultures in Slovakia. In conversation with PhDr. Bohuslava Habovčíková, Chairwomen of the above-mentioned association who is very experienced in publishing and literary activities we try to inform the readers about the most important activities of the association that deserve our attention.

• What was the impulse for the establishing of your cultural association?

I will start with a question: how can you tell madman from psychiatrist? - Psychiatrist has got a key. This well-known joke suggests a lot about people who have not any key and they are not only mentally disturbed people but also others, physically handicapped persons, socially disadvantaged and discriminated persons, stigmatised by public opinion. All these people draw attention of the Cultural Association of Nationalities and Ethnic Groups of the Slovak Republic. In our opinion it is necessary to lend a hand also these people so as not to remain on the edge of a society but help them to live decent and valuable life.

• How would you characterized the work of your association?

The main task of our association is the multicultural development especially aiming at Roma community. Since 1998, after the death of PhDr. Ondrej Hábovčík, CSc. former chairman of the association, we have started to pay more attention to dramatics, literary and publishing activities. In co-operation with the Chair of Roma Culture, University of Constantine Philosopher in Nitra, the association has brought to readers professional publications

with artist and literary insertions Roma family and school in multicultural space (Nitra 1998) and Culture, Education and Training of Roma in Slovakia (Nitra 1998). It also published the fourth and the fifth collection of poetry The Last Days (Nitra 2001) and The Fate of Proper Man (Nitra 2004) written by Katarína Patočková, Slovak-Roma poetess.

• What do you appreciate especially in your work?

The poets without keys... Our explanation: Since 2002 the association also pays attention to mentally disturbed authors and sympathizers. In co-operation with the Dotyk (Touch) Civil Association for Mental Health seated in Pezinok it has published two collections of literary works written by members and sympathizers of Dotyk and patients from Pinel Hospital - Palm in palm (Bratislava 2004) and Touches inside us (Bratislava 2004) as well as the fifth book of Bohuslava Vargová Hen with the cut wing (Bratislava 2003). Since 2002 Mrs. Bohuslava Vargová-Hábovčíková has run the Literary workshop column. Firstly at Second bank forum for mental health and after its conclusion on website <http://literarne-pohladenia.blogy.atlas.sk> that complies with artistic and literary requirements and also full artetherapeutical function.

• What do you prepare for future?

On 1 August 2006 in Pinel Hospital Pezinok the stage play **The Summer suns**, devoted to the Government of Mr. Robert Fico is going to be held. There Eva Kopúnková, Bohuslava Vargová, Mária Martincová, Ružena Šipková and Zuzana Jajcayová will try again to persuade about the need of poetry. We want to develop the co-operation with Russian BABY Theatre from Tseljabinsk. Together with its artistic and stage director Mrs Jelena Kalužkich we have participated in the excellent theatre project Europe-woman at border, woman in heart held from 30 June to the end of July 2006 in Prague. We will continue to offer the poetry as a bread of life in varied ways.

Roma people yesterday, today and tomorrow

This is the title of the supplement Humanita Plus in which we try on 16th pages to look into history of Roma, characterize their present life as well as outline the future of this about 400 thousands national minority. The Slovak Republic solves the problems of this national minorities gradually in order to improve their education, housing and general social situation of all Roma people. Many civil associations and non-profit organizations - some of them members of the Slovak Humanitarian Council - strive to ensure a descent life for Roma living in Slovakia without discrimination and racism.



HUMANITA – časopis dobrovoľníckeho sektora Slovenskej republiky. Vydáva Slovenská humanitná rada s podporou grantu MPSVaR SR. Rozširuje vlastnou distribúciou. Objednávky prijíma redakcia. Nevyžiadané rukopisy a fotografie nevraciam. Uverejnené príspevky nehonorujeme. Registrácia pod č. MK SR 710/92, ISSN 1336-2208.

Šéfredaktorka PhDr. Margita Škrabáľková, redaktorka PhDr. Viera Antoškova. Adresa redakcie: Párikova 18, 821 08 Bratislava 2, telefón: 02-5020 0520, fax: 02-5020 0522, e-mail: tlacove.shr@changenet.sk. Grafická úprava: Agentúra Zachar, s. r. o., Bratislava, tlač: RAX, s. r. o., Bratislava. © SHR

markiza text

Strana 834