

INAK OBDARENÍ

číslo 07-09/2022, ročník IX



aj tak sa to dá...

SPiG

...symbol pomoci

zdvíhacie zariadenia

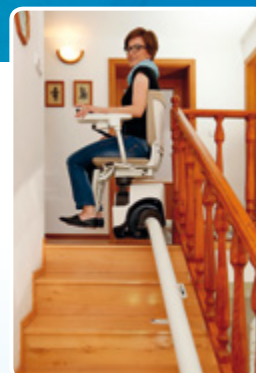


ZDVÍHACIE ZARIADENIA

pre imobilných
už 24 rokov



**Dôveryhodná
Firma**
2015, 2016, 2017, 2018
2019, 2020, 2021



PORADENSTVO
ZAMERANIE
PROJEKT

ZADARMO

Na naše zdvíhacie zariadenia môže ZŤP klient dostať **štátny príspevok až do 95% z ceny** a doplatok do 10% uhradíme za neho z **Klubu SPiG**.

Kontaktuje nás: SPiG s.r.o., Tulská 2, 96001 Zvolen, SK

**SLOVENSKÝ
VÝROBCA**
www.slovenskyvyrobca.sk

0800 105 707 | www.spig.sk | www.inakobdareni.sk

Editoriál

Tropické leto láka k relaxu, vode, prírode. Zeleň, ktorá nás zachraňuje pred pálavou svojim tieňom, tiež potrebuje našu pomoc v období sucha. Tento rok je mimoriadny a veľa vecí nemôžeme ovplyvniť. Môžeme ale každý z nás zobrať so sebou von nádobu, či fľašu s vodou a poliať vysmädnutý strom, či krík, aby nás mohli chrániť aj naďalej a nevysychali.

Verím, že napriek extrémom nevyschli hlavne naše srdcia a že sme stále ľuďmi, voči sebe, prírode, aj okolnostiam.

Prajem vám cez toto obdobie samých ľudí s veľkým srdcom.

Preto vám veľmi ďakujem, že tvoríte **komunitu Inak obdarených ľudí s veľkým Srdcom pre blížnych**. Veríme v prajné dni a aj preto vám ponúkame nové číslo nášho časopisu.

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

Naši obchodní zástupcovia ich rozdávať na ÚPSVaR, v lekárňach, 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 chceme dať niečo viac, ako len 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.

V časopise nájdete 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..

Monika Ponická

INAK OBDARENÍ

trojčíslo 07-09/2022 vychádza v auguste 2022 | ročník IX | štvrtročník

Šéfredaktorka:

Monika Ponická | e-mail: ponicka@spig.sk

Redakčná rada:

Monika Ponická | e-mail: ponicka@spig.sk
Ing. Katarína Gibalová | e-mail: gibalova@nekst.sk

Grafická úprava:

Ing. Katarína Gibalová | e-mail: gibalova@nekst.sk

Neprešlo jazykovou úpravou.

Foto na obálke: www.dreamstime.com

Foto na str.1: www.freepik.com

Vydavateľ: spoločnosť SPIG s.r.o.

SPIG

zdvíhacie zariadenia

Sídlo spoločnosti: Tulsá 9227/2, 960 01 Zvolen, IČO: 36030058

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

www.spig.sk • www.inakobdareni.sk

Inzercia a objednávky: obchod@spig.sk

ISSN 1339-8903 • EV 5143/15

Obsah

Pomôcky pre ťažko zdravotne postihnutých

Ako získať zdvíhacie zariadenie	2
Stavba bez bariér - Kuchyňa s jedáľenským kútom	2

Terapie

Rehabilitačný turnus tímu Progress z Ukrajiny	3
---	---

Predstavujeme

Stropný zdvíhák Ergolet Luna Mover	4
Zvislá plošina OS200	5
Tréning chôdze Ergo Tréner	6
Šikmá schodisková plošina pre priamu dráhu GTL 20V	7

Pomoc pre inak obdarených

„To sme my, kreatÍPCI“	8
Do lanovky na Chopok s vozíkom a jej bezbariérovosť	8
Family day v Adeli	9
Príprava letného tábora pre deti s autizmom Zážitkovo	9
Zručnosti pre život	10
Konajme dobro a konajme ho dobre	11
MDD bolo nezabudnuteľné	11
Konajme spolu zázraky	11
Máte doma imobilného pacienta a potrebujete poradiť?	12
Peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia	13
Peňažný príspevok na úpravu osobného motor. vozidla.....	14
Peňažný príspevok na kúpu osobného motor. vozidla.....	15

Okienko zdravia

Žime zdravo s prof. Katarínou Horákovou	17
---	----

Pozitívne myslenie

Všetko má svoj dôvod	18
Nedokážeme čeliť inflácii hodnôt	19
Prvá pomoc pri ohovorení, osočení, klamstve na vašu osobu, pokuse o vylúčenie z kolektívu, spolku atď.	19
Dobré slovo	20
Čo vám robí radosť? Urobte si zoznam	21
Definitívne ste na vozíčku, keď... :)	22
Hlavne nerezignovať na rozumný úsudok a nekonzumovať propagandu	22
Úsmev je krivka, ktorá všetko urovná	23

Pre voľný čas

Osemsmerovka a omaľovánka	24
---------------------------------	----

„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.

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



Monika Ponická
konateľ a obchodný riaditeľ



Peter Slabina
hlavný konštruktér
technický riaditeľ

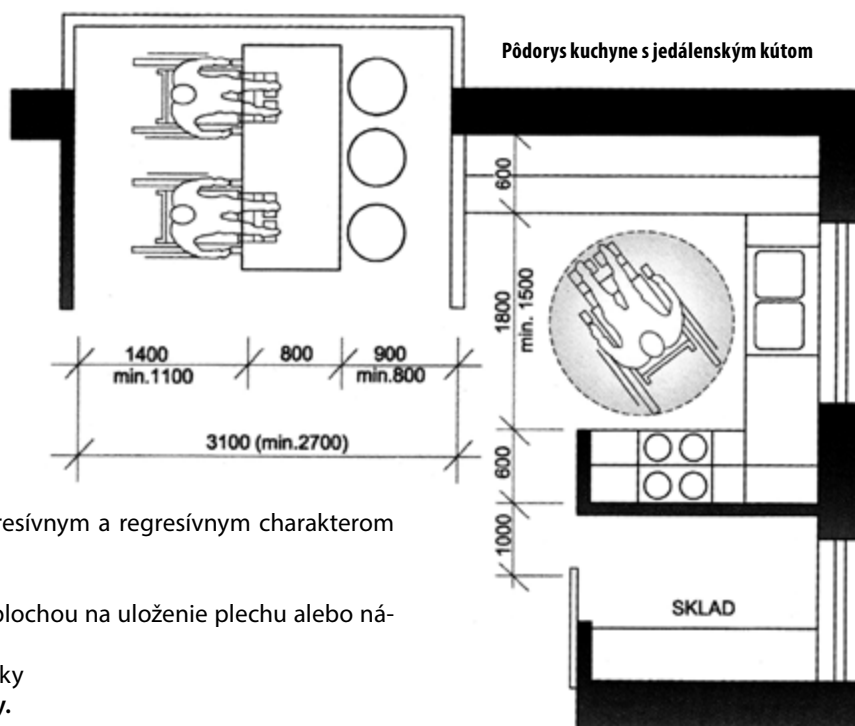
„STAVBA BEZ BARIÉR“

Kuchyňa s jedálenským kútom

Univerzálne riešená kuchyňa má kuchynskú linku usporiadanú do tvaru „U“ alebo „L“, pretože takto sú pracovné a manipulačné plochy sústredené. Pri kuchynskej linke musí byť zabezpečený dostatočný priestor pre otáčanie vozíka o 360°, t.j. kruh s priemerom 1500 mm.

Pre uľahčenie vykonávania činností pre osoby na vozíku môžu byť použité:

- **možnosť zasunutia inv. vozíka pod pracovnú plochu** hlavne v mieste drezu, hlavnej pracovnej plochy a pri sporáku
- **nastaviteľná výška pracovnej plochy a závesných skriniek** (hlavne pre osoby s progresívnym a regresívnym charakterom ochorenia)
- **varný panel s ovládaním spredu**
- **rúra na pečenie vo výške cca 800 - 1000 mm** s plochou na uloženie plechu alebo nádoby na pečenie
- **kontajnerové prvky** v dolnej časti kuchynskej linky
- **možnosť vysunutia pomocnej pracovnej plochy.**



Pôdorys kuchyne s jedálenským kútom



Rehabilitačný turnus tímu PROGRESS z Ukrajiny

V dňoch **11.7. - 20.7.2022** prebiehal v Brezne **rehabilitačný turnus** tímu **Progress** z Ukrajiny. Každý deň hodinka intenzívneho cvičenia, hneď po ňom hodinová masáž celého tela pomáhajú inak obdareným deťom zlepšovať zdravotný stav.

Fyzioterapeuti vedia zhodnotiť pacientov zdravotný stav. Prístupujú k nemu individuálne podľa jeho potrieb. Vedia dieťa namotivovať k cvičeniu. Sú veľmi milí a empatickí.

Na túto rehabilitáciu ma upozornila moja dlhoročná kamarátka Klára a keďže moja zvedavosť je veľká, spolu s ňou a jej dcérkou Katkou som pobudla v spoločnosti úžasných ľudí, ktorí sa venujú detičkám. No nielen im, ale ak aj rodičia prejavia záujem, radi im vymasírujú chrbát a aj celé telo.

Viem o tom, že *Klára s Katkou* boli v roku 2019 na delfinoterapii na Ukrajine a tam sa zoznámila s *Katerynou Botsyuk*, ktorá vedie tento rehabilitačný tím. S Katkou nemohla ísť vo vody k delfínom, keďže má tracheostomiu a PEG, ale vynahradili si to cvičeniami s fyzioterapeutmi a masérmi.

Keďže ich poznajú a plne dôverujú, potešili sa možnosťou stretnúť sa v Brezne a rehabilitovať s Katkou... Verím tomu, že tento 10-dňový turnus Katke pomôže.

Orofaciálna stimulácia tváre pomôže k lepšiemu dýchaniu, preglganiu, ale aj k úsmevom, ktorými nás Katka obdaruje. Pri cvičení bola Katka v pohode. Katkine rúčky, ale aj nôžky pocítili odborné zaobchádzanie fyzioterapeuta. Po náročných cvikoch sa Katka uvoľnila pri masáži. Bola pokojná. Vychutnávala si to, že sa jej venovali.

Húževnatosť... Bojovnosť... Viera... Nádej na lepší život...

Katka Geletková je veľká bojovníčka. Jej mamka Klára sa nevzdáva. Verí, že rehabilita-

táciami jej pomôže k zlepšeniu zdravia. Celé dni sa jej venuje naplno. Odsávanie, polohovanie, kŕmenie cez PEG vyžadujú nepretržitú 24 hodinovú starostlivosť.

Popýtala som sa mamičky Kláry na pocity po stretnutí a absolvovaní cvičení s jej dcérkou Katkou.

Aký majú prístup terapeuti k pacientom?

Mali veľmi pekný prístup ku Katke. Prihovárali sa jej: „Kamarátka Katka“. Nič nerobili na silu, všetko pekne pomaly.

Ako prebiehala terapia?

Pokojná atmosféra. Chodievali sme ráno. Prvý deň začal rozcvičením sa, a potom uvoľňujúca masáž. V ďalší deň masírovanie a nasledovalo cvičenie. Striedali sme to.

Ako reagovala Katka pri cvičení?

Katka ma veľmi rada každú manipuláciu s ňou a cvičenie jej nerobí problém. V prvý deň sme sa na nej smiali. Masáž si doslova vychutnávala tak, že driemala. Masérka povedala, že vidno na nej že s ňou pracujem.

Akým spôsobom pomohli tieto cvičenia Katke? V čom vidíte pokroky?

Aj keď hneď po turnuse sa to nedá zhodnotiť ale myslím, že prvé pokroky vidno. Pri Katkinom zdravotnom stave nemôžem za 10 dní čakať zázrak. Som si toho vedomá. Po tejto intenzívnej terapii vidím uvoľnené rúčky, nôžky hlavne členky, ktoré sa jej už začali deformovať do strán. Treba s tým stále pracovať, už len kvôli tomu, že jej dobre obujem topánku aj v budúcnosti.

Aké máte pocity Vy ako matka?

Keď ma oslovila kamoška Lucka, že táto

skupinka príde cvičiť do Brezna tak som sa prihlásila s Katkou. Keďže ich už trochu poznám, vedela som ku komu idem. Ja som veľmi vyberavá, čo sa týka toho, kto bude s Katkou cvičiť. Tu v okolí BB ich veľa niet. Urobila som veľmi dobre a v posledný deň sa mi chcelo plakať, keď sme sa lúčili. Moje milované dieťa toto veľmi potrebuje a už teraz sa teším keď prídu v septembri cvičiť do Brusna.

Aj slzička mi vypadla z oka...

Katka Geletková mi pripomína moju Katku. Diagnózy rovnaké: DMO, epilepsia, tracheostomia, PEG, spastická kvadruparéza.

Pri týchto rehabilitáciách som sa vrátila v čase, keď som doma asistovala masérke, ktorá masírovala moju Katku.

Polohovanie, podkladanie deky – vankúšikov pod kanylu a PEG, ale aj držanie za ruku, keď bola Katka nepokojná.

Ivetka Bartalová

KONTAKT NA PROGRESS:

t.č.: 0917 140 962

facebook: Progress

TERMÍNY NA SLOVENSKU:

12.9. - 22.9.2022 **Brusno**

26.9. - 6.10.2022 **Bratislava**

24.10. - 3.11.2022 **Snina**

Upresnenia termínov a zmeny treba sledovať na FB Progress.



STROPNÝ ZDVIHÁK ERGOLET LUNA MOVER s motorickým horizontálnym pohonom



Inovatívny stropný zdvihák **Ergolet Luna**, ktorý sa vyznačuje škan-
dinávskym dizajnom a vynikajúcou funkčnosťou, má teraz nového
spoločníka - **motorický horizontálny pohon Luna Mover**. Ide
o elektricky ovládaný stropný zdvihák, ktorý umožňuje transport
pacienta pomocou diaľkového ovládania po koľajniciach. Okrem
štandardných funkcií zdvíhania a spúšťania umožňuje Luna Mover
pohyb pacienta dopredu a dozadu.

Zariadenie má **patentovaný bezpečnostný systém**, ktorý je mož-
né v prípade potreby odblokovať pomocou integrovanej rukoväte.
Po odomknutí je možné Luna Mover manuálne posúvať po koľajnici.

Luna Mover je vytvorený tak, aby spĺňal rovnako vysoké štandardy
funkčnosti a dizajnu ako naša klasická Luna IPx4, a preto prichádza aj
s jedinečnou **5-ročnou zárukou**.

Stropný zdvihák Luna Mover je tiež nápomocný v situáciách, keď
chce opatrovateľ zastaviť stropný zdvihák Luna v určitom čase, ale-
bo keď opatrovateľ z nejakého dôvodu potrebuje pomoc pohonu na
presun pacienta po koľajnici. **Luna Mover umožňuje opatrovateľ-
om bez námahy nastaviť horizontálny pohyb Luny v koľajnici
pomocou diaľkového ovládača, bez ohľadu na hmotnosť pa-
cienta a polohu opatrovateľa.**

Luna Mover poskytuje pacientom výhodu zvýšenej nezávislosti, na-
príklad, keď si pacient vie sám nasadiť popruh, môže sa vďaka funk-
ciám na diaľkovom ovládači aj presúvať z postele do kúpeľne. Stropný
zdvihák Luna Mover je poháňaný a ovládaný stropným zdvihákom
Luna. To znamená, že nie sú potrebné ďalšie nabíjacie káble. Všetko,
čo musíte urobiť, je spojiť dve jednotky pomocou napájacieho kábla.

Táto doplnujúca funkcia pre stropný zdvihák umožní imobilnej oso-
be samostatne sa pohybovať po miestnosti. **Horizontálny pohon**
sa ovláda diaľkovým ovládaním, ktoré je súčasťou motoru Luna.
Používanie je veľmi praktické. V prípade potreby viete prístroj ke-
dykoľvek vypnúť či presunúť osobu nižšie. Zdvihák má inštaláciu
automatického horizontálneho pojazdu, vďaka ktorému sa môžete
pohybovať aj **vodorovne**.

K dispozícii sú **viaceré varianty vakov**: kúpací, toaletný, vertikalizač-
ný i pre amputantov.

**Hlavné prednosti stropného zdviháka Ergolet Luna s motoric-
kým horizontálnym pohonom:**

- 1. Samostatnosť pacienta**
Osoba si sama môže ovládať pojazd v koľaji diaľkovým ovlá-
dačom.
- 2. Bezbariérová domácnosť**
Vďaka stropnému zdviháku sa jednoduchou inštaláciou pre-
mení každá domácnosť na bezbariérové miesto. Zjednoduší sa po-
hyb pacienta a fyzická námaha rodinných príslušníkov alebo asisten-
tov, ktorí pomáhali s polohovaním.
- 3. Kvalitná a stabilná konštrukcia z hliníka s dlhou život-
nosťou**
Stropný zdvihák Ergolet je navyše vybavený radom bezpečnostných
systémov, aby bola presúvaná osoba v bezpečí. Nehrozí tak preťažé-
nie, vyšmyknutie, zrýchlenie či náhle zastavenie.
- 4. Dôstojná, pohodlná manipulácia a šetrenie chrbtice
opatrovateľa**
Stropný zdvihák zabezpečí dôstojnú a pohodlnú manipuláciu s im-
obilnou osobou a hlavne šetrí chrbticu opatrovateľa, (po pár mesia-
coch majú opatrovatelia, zdvíhajúci osoby ručne, problémy s plat-
ničkami)
- 5. Jednoduchý ovládač**
Ktorým si môžete vybrať funkciu, ktorú práve potrebujete.
Obsahuje len zopár jasne zrozumiteľných tlačidiel.
- 6. Bezplatné zameranie**
V pohodlí vášho domova a príprava cenovej ponuky na mieru.
- 7. Kompletný servis**
Záručný a pozáručný servis našimi technikmi.

**VYUŽITE SLUŽBY KLUBU SPIG, KTORÝ
VÁM ZÍSKA PROSTRIEDKY NA DOPLATOK
DO 10% ZO SUMY ZARIADENIA**



Zvislá plošina OS 200

Našli ste si svoj vysnívaný byt v bytovom dome, kde nebol naprojektovaný výťah? Nebaví Vás už donekonečna sa prispôbovať k bariérovému prostrediu? S nami to už robiť nemusíte, poradíme si v každej situácii a vyriešime každú schodiskovú bariéru spoľahlivo a bezpečne.

Dokážeme si poradiť s každou situáciou ako aj s našou zvislou plošinou **OS200**, ktorá v tomto prípade plne nahradila výťah imobilným osobám, ktoré sú odkázané na výťah. Ako vidieť na obrázku, nezaštalil nás ani dost obmedzený priestor bytového domu, kde sa s výťahom nepočítalo. **Zvislá plošina OS 200** v tomto bezproblémovo nahradila výťah.

Výhody zvislej plošiny OS 200:

- S nosnosťou až do 350kg si poradí hravo v každej situácii.
- Mimoriadne dlhá životnosť.
- Jedinečná zvislá plošina, ktorá nepotrebuje žiadne ťažké stavebné úpravy.
- Zvislá plošina nepotrebuje šachtu ani ohradenie dráhy.
- Vysoký komfort vďaka mimoriadne tichému chodu.
- Zvislá plošina obsahuje bezpečnostný prvok, citlivé dno, ktoré zabezpečí zastavenie výťahu pri dotyku s cudzím telesom.
- Ľahko splynie s interiérom aj exteriérom.
- Bránky v staniciach sú vybavené bezpečnostným elektrickým kľúčom, ktorý je ovládaný tlačidlom.
- V staniciach môžu byť inštalované aj elektricky istené dvere, môžu mať aj tepelnú izoláciu (ako u balkónových dverí)
- Dvere na kabíne môžu byť dvojkrídlové, alebo zasúvacie, či trojdielne.
- Polykarbonátová kabína pre Vašu maximálnu bezpečnosť.
- V prípade záujmu môže mať kabína výplne z bezpečnostného skla
- Vďaka prídavnému vyhrievaniu hydraulického oleja je možné používať zvislú plošinu OS200 aj v exteriéri pri nízkych teplotách a to spoľahlivo, bez akejkoľvek poruchy.
- V prípade výpadku elektrickej energie vás plošina dopraví do najbližšej nižšej stanice.

Zariadenie sa vyrába na mieru pre Vás, preto je pred cenovou ponukou najprv potrebné zmerať Vaše priestory. Zameranie priestorov a ponuka je samozrejme zadarmo.

Financovanie

Na zariadenie môžete získať štátny príspevok až do 98% z ceny, alebo do 11 617,88€. **Z Klubu SPIG je možné získať doplatok až do 10% z ceny zariadenia.**

Klub Spig

Môžete využiť aj bezplatné členstvo v Klube SPIG, ktoré Vám ponúka množstvo výhod:



- Poradenstvo ako vybaviť príspevok z UPSVaR až do výšky 98% aj na toto zariadenie.
- Predplatné časopisu Inak obdarení.
- Pomoc pri dofinancovaní doplatku až do výšky 10% z ceny zariadenia.
- Bezplatná asistencia pri komunikácii s UPSVaR.
- Predĺžená záručná doba na niektoré produkty.
- Lístky na 10 benefičných koncertov.
- Množstvo ďalších výhod.



Volajte bezplatne 0800 105 707

alebo píšete SPIG s.r.o., Tulská 2, Zvolen • e-mail: spig@spig.sk

www.spig.sk | www.inakobdareni.sk



Zaregistrujte sa bezplatne v KLUBE SPIG → POMOC S PRÍSPEVKOM A DOPLATKOM



Tréning chôdze ERGO TRÉNER

ERGO TRAINER sa používa na cvičenie s podporou telesnej hmotnosti a poskytuje individuálnu rehabilitáciu prispôbenú potrebám pacienta. Je obzvlášť účinný, pokiaľ ide o rehabilitáciu chôdze a zlepšenie motorických funkcií.

„Bez zavedeného systému, ktorý pacienta čiastočne odbremení od jeho telesnej hmotnosti, je ťažké rehabilitovať pacientov s čiastočným postihnutím pohyblivosti. Ich strach z pádu im znemožňuje trénovať efektívne a nepretržite.“ Jørgen Jørgensen, Centrum pre rehabilitáciu poranení mozgu, Univerzita v Kodani.

Tréning s podporou telesnej hmotnosti (BWST)

ERGO TRAINER bol navrhnutý tak, aby sa používal s komplexným radom turistických postrojov a popruhov, aby sa zabezpečila vyvážená podpora telesnej hmotnosti pacienta počas tréningu. Bol schválený pre pacientov s hmotnosťou do 200 kg. ERGO TRAINER odľahčí až 85 kg telesnej hmotnosti pacienta v závislosti od potrieb pacienta. Štatistické údaje poskytnuté Centrom pre rehabilitáciu mozgových poranení Univerzity v Kodani ukazujú, že tréning s podporou telesnej hmotnosti (BWST) klesá a niekedy eliminuje potrebu používania pomôcok na chôdzu alebo barlí pre pacienta.

Efektívne cvičenie

Pri použití v spojení s bežeckým pásom je možné u pacientov so zhoršenou schopnosťou chôdze trénovať správnu fyziologickú chôdzu. Zdokumentované výsledky ukazujú, že progresívny tréningový režim opakovania pohybu v kombinácii s kontrolovanou rýchlosťou a nastavením výšky bežiaceho pásu sú kľúčovými faktormi úspešnej a trvalej rehabilitácie pacienta.

KLÍČOVÉ VÝHODY ERGO TRÉNER

- **Neobmedzený pohyb:** pomocou Ergo Traineru môže pacient voľne pohybovať rukami, takže používatelia schopní pohybovať rukami môžu trénovať prirodzený vzor chôdze.
- **Bezpečnosť:** Automatická pneumatická brzda zabraňuje riziku vážnych zranení pri páde medzi pacientmi. Okrem toho bezpečnostný systém znižuje pracovné úrazy terapeutov alebo opatrovateľov, ku ktorým môže dôjsť pri pokuse zabrániť pádu pacienta.
- **Užívateľská prívietnosť:** Montáž popruhu Ergolet je rýchla a jednoduchá. Na používanie Ergo Traineru je potrebný len krátky úvod. Nastaviteľný systém odľahčenia hmotnosti sa ovláda pomocou užívateľsky príjemného ručného ovládača.

KLÍČOVÉ VLASTNOSTI

- Integrovaná nabíjačka v ovládacom paneli.
- Bezpečnostná funkcia, ktorá vypne stroj po dosiahnutí maximálneho zaťaženia.
- Ľahko čitateľné ikony na ručnom ovládači.
- Magnetický ručný ovládač, ktorý je možné pripevniť kdekoľvek na kovový rám trenažéra, s dlhým napájacím káblom pre pohodlné používanie.
- Tlačidlo núdzového vypnutia na ovládacom paneli.
- 2 nezávislé systémy núdzového spúšťania.
- Indikátor úrovne nabitia batérie.

TECHNICKÝ DÁTUM

Maximálna nosnosť zdvíhu	200 kg
Ekvivalentná hmotnosť	72 kg
Úľava od hmotnosti	85 kg
Sterilné	Nie
Materiály	oceľ, hliník, plast
Dĺžka závesného pásu postroja	2880 mm
Rozmery	390 x 1318 x 336 mm
V (napájanie)	230 V
Spotreba energie	350 W
Úroveň hluku	max. 60 dB

VYUŽITE SLUŽBY KLUBU SPIG, KTORÝ VÁM ZÍSKA PROSTRIEDKY NA DOPLATOK DO 10% ZO SUMY ZARIADENIA

V prípade záujmu vyplňte formulár na www.spig.sk alebo zavolajte na bezplatnú linku

0800 105 707, následne Vás bude kontaktovať a **BEZPLATNE VÁS NAVŠTÍVI** náš obchodný zástupca kdekoľvek na Slovensku.





Šikmá schodisková plošina pre priamu dráhu **GTL 20V**

Šikmá schodisková plošina GLT 20 je mimoriadne zdvíhacie zariadenie, ktoré poskytuje ľuďom s ťažkým zdravotným postihnutím neobmedzenú nezávislosť. Je to špeciálne skonštruovaný schodiskový výťah, ktorý sa pohybuje medzi rovnými schodiskami, a tak môže osoba na invalidnom vozíku prekonať poschodia úplne samostatne a v príjemnom pohodlí.

Rakúska kvalita schodiskovej plošiny GTL 20 je spájaná s nízkou poruchovosťou, dlhou životnosťou a ľahkou starostlivosťou. Schodisková plošina sa dá plne prispôbiť vašim požiadavkám a to aj svojou farbou a vzhľadom. V štandardnej výbave obsahuje plošina elektrické sklápanie podlahy. Spolu s podlahou sa vyklápaajú a sklápaajú aj bezpečnostné madlá.

Šikmá schodisková plošina GTL 20 má klasický dizajn, ktorý predurčuje jej nadčasovosť a všestranné využívanie počas každodenných povinností. Nosnosť má 300 kg po špeciálnej úprave. Plošina je dostupná v dvoch verziách. S priamym elektrickým prívodom a do štyroch metrov. Verzia GTL 20 je s batériovým pohonom, ktorý je schopný **spraviť až 10 jazd za hodinu**. Aj toto robí z plošiny obľúbené zariadenie pre verejné inštitúcie.

Pokiaľ máte dostatočne pevnú stenu, je možné upevniť dráhu schodiskovej plošiny priamo na stenu. V prípade, že schodisko nie je pri stene, alebo stena nie je dostatočne pevná, na uchopenie dráhy použijeme stĺpiky. Plošina je mohutná, ale zároveň kompaktná – v zatvorenom stave schodisková plošina GTL 20 zaberá 292 milimetrov pri montáži na stenu a 352 milimetrov pri montáži na stĺpiky. Minimálna šírka schodiska pre montáž na stenu je 1025 mm. Pri inštalácii na stĺpiky je to 1085 mm. Pokiaľ nie je možné nastúpiť na schodiskovú plošinu štandardným spôsobom odpredu, používa sa tzv. čelný nástup. Minimálne rozmery schodiska pre plošinu s čelným nástupom – 1170 mm pre montáž na stenu, 1230 mm pre montáž na stĺpiky.

Schodisková plošina GTL 20 môže byť vybavená ľubovoľným príslušenstvom, aby lepšie vyhovovala vašim požiadavkám. **Ovládanie na plošine je veľmi jednoduché.** Obsahuje iba tlačidlá, ktoré určujú smer jazdy a bezpečnostné červené tlačidlo. Zdvíhacie zariadenie sa dá ovládať aj diaľkovými ovládačmi, ktoré môžete nosiť všade so sebou.



Pri verzii s pevným ovládaním, ktoré je namontované na stenu, sa schodisková plošina dá používať iba po odomknutí kľúčikom. Takže ju nemôže používať žiadna neoprávnená osoba.

Hlavné prednosti šikmej schodiskovej plošiny GTL20V:

- 1. Vynikajúca kvalita materiálov**
Vzhľadom na vyťaženosť v našej výrobe, sme oslovili rakúskeho partnera a výrobcu zdvíhacích plošín. Obrátili sme sa na spoločnosť, o ktorej kvalite sme 100 %-tne presvedčení, akoby sme plošinu vyrobili my.
- 2. Ovládanie zariadenia, ktoré je pre každého**
Mimoriadna jednoduchosť ovládania robí z tohto zariadenia každodenného partnera.
- 3. Vodonepriepustné materiály**
Šikmá schodisková plošina GTL 20 je vhodná ako do interiéru, tak aj do exteriéru.
- 4. Inštalácia do steny alebo do stĺpikov, ktoré dodáme**
Aj inštaláciou sa úplne prispôbime priestoru, v ktorom sa bude plošina nachádzať.
- 5. Schodisková plošina GTL 20 je vybavená displejom**
Ktorý vás informuje o stave batérií, konkrétnych aktivitách a množstvo ďalších doplnkov.
- 6. Bezplatné zameranie**
V pohodlí vášho domova a príprava cenovej ponuky na mieru.



Volajte bezplatne 0800 105 707

alebo píšete SPIG s.r.o., Tulská 2, Zvolen • e-mail: spig@spig.sk

www.spig.sk | www.inakobdareni.sk



Zaregistrujte sa bezplatne v **KLUBE SPIG** → **POMOC S PRÍSPEVKOM A DOPLATKOM**

„To sme my, kreaTÍPCI“

Občianske združenie Prístav nádeje poskytuje priestor ľuďom, ktorých život ohrozuje vážna choroba alebo zdravotné postihnutie, spolupracuje so špeciálnymi školami/triedami. Sekundárnou skupinou (od roku 2013) sú aj ľudia nachádzajúci sa v ťažkej sociálnej/hmotnej situácii, seniori ako aj ohrozená skupina ľudí na trhu práce (mamičky po MD, osoby nad 50 rokov, absolventi škôl...), ako aj rodičia s deťmi, deti predškolského veku, mamičky, pre ktorých organizujeme množstvo projektov, kurzov, workshopov, seminárov, stretnutí. V neposlednom rade občianske združenie zriadilo a prevádzkovalo **Tréningové centrum pre hendikepovaných v Banskej Bystrici** (od februára 2016 zatvorené), jediné svojho druhu (špeciálne pre vozičkárov) a to vo forme kaviarne s knižnicou, v ktorých osoby so zdravotným postihnutím nachádzali svoje pracovné uplatnenie za čo sme získali nejedno významné ocenenie či už zo strany mesta Banská Bystrica, ako aj celoslovenské.

PhDr. Marcela Václavková Konrádová, MBA, cert. Mgmt. štatutár združenia, znova zrealizovala projekt - „**To sme my, kreaTÍPCI**“, do ktorého som sa zapojila aj ja. Na jeho výsledok sa ľudia mohli prísť pozrieť v sobotu 4. júna v Zvolene. Bola to **autorská výstava osôb so zdravotným znevýhodnením a špeciálnych hostí**, ktorí vyrobili množstvo krásnych produktov - obrazy, kresby, mandaly, šperky, deky, keramiku a podobne. Mali sme aj TOMBOLU, v ktorej sme



mohli vďaka Cestovná kancelária DAKA vyhrať 2-dňový zájazd do Prahy a ZOO pre 2 osoby!!!

Ďakujem všetkým, ktorí nás prišli pozrieť a podporiť tak všetkých, ktorí svoje veci vyrábajú s láskou.

Janka Prekopová



Predstavte si, dá sa to! Výstup je však možné absolvovať **len s mechanickým vozíkom. Elektrický sa kvôli svojej väčšej šírke a dĺžke do kabíny lanovky nezmestí.** Každý na mechanickom vozíčku (ideálne takom,

Do lanovky na Chopok s vozíkom a jej bezbariérovosť

ktorý je užší) sa môže pohodlne dopraviť autom do strediska Jasná na Bielu Púť, odkiaľ ľudí s postihnutím vyvezie štvormiestna sedačková lanovka na medzistanicu Koliesko - prípadne autom,....., kde nasadnete na kabínovú lanovku Twinliner.

Tou sa dostanete na Priehybu a odtiaľ už modernou **kabínkovou lanovkou priamo na Chopok s vozíkom.** Už pri kúpe lístku je nutné ohlásiť personálu svoju **požiadavku na prepravu s invalidným vozíkom** a požiadať o pomoc. Prevádzkovatelia lanovky zabezpečia pomoc pri nastupovaní, aj pri vystupovaní. Dokážu zastaviť lanovku tak, aby ste mali dostatok času na presun. S užším vozíkom priamo do kabíny to je bez problémov, **širší vozík je nutné poskladať** a človeka so zdravotným postihnutím usadiť na sedadlo.

Nástupište a lanovka sú v jednej rovine, nevzniká tak žiadna neprekonateľná bariéra či



schody. Pre niekoho je tento tip možno hororovou predstavou, pre iných výzvou, ktorá určite stojí za to opustiť svoju komfortnú zónu a vydať sa v ústrety zážitkom.

Janka Prekopová

Dobročinnosť je výnimočný stav, keď sa z ľahostajného prúdu človečiny oddelí skutočná ľudskosť, aby pomohla trpiacemu. (Milan Rúfus)

FAMILY DAY V ADELI

Ukázalo sa, že úmysel pomáhať, priťahuje dobrých ľudí.

Láska je zázračná a má tendenciu nájsť sa vo svete, pritiahnuť k sebe, množiť sa a z tej sily robiť výnimočné... Vtedy svet vonia ako po daždi. Všetko ožíva a nabera na sile.

Aj vďaka dobrým ĽUĎOM, DARCOM a podporovateľom podujatia FAMILY DAY V ADELI si ľudia, ktorí sú v bežnom svete pomerne neviditeľní, mohli užžiť výslnie plné zážitkov, radosti, smiechu a adrenalínu.

Firma Vetrano priviezla z diaľky parádne historické vozidlá a ľudia z nej robili aj osobných šoférov pre pacientov a okolitú pospolitosť. VĎAKA za ľudský prístup a rozprúdenie energie do nekonečných výšin. Nezabudnuteľný zážitok bol zasiaty do kroniky sveta.

O hudobný program sa postarali Sisa Michalidesová a Samuel Hošek. Vďaka, za milé PESNIČKOVO!

RADOSŤ ZO ZÁVEREČNEJ TOMBOLY BOLA PRIAM NÁKAZLIVÁ - a mne sa podarilo vyhrať 1. miesto!

Bol to krásne strávený deň, Janka Prekopová



Príprava letného tábora pre deti s autizmom Zážitkovo

Mesto Banská Bystrica v spolupráci s OZ SPOSA BB organizuje v dňoch 25.7. – 29.7. 2022 denný tábor **Zážitkovo**, ktorý je určený **pre deti s autizmom**. Úlohou tábora je ukázať, čo všetko je potrebné pre fungovanie potrebnej odľahčovacej služby pre rodiny s dieťaťom s autizmom. Tábor sa zúčastní 9 detí. Každé dieťa bude mať svojho asistenta. Spolu s Katkou budeme poskytovať pomoc každému, kto ju bude potrebovať.

Na príspevok do časopisu Inak obdarení som sa veľmi tešila, pretože môžem písať o tom, ako vnímam prípravu tábora. Týždeň strávený s deťmi s autizmom a inými zdravotnými znevýhodneniami má pre nás všetkých veľký zmysel. Keď hovorím za seba, každou návštevou ľudí v SPOSE BB prehodnocujem svoj život a svoje postoje. Dotýkam sa svojich zraňujúcich tém a tak sa dokážem posúvať vpred. Pre rodičov detí s autizmom je to čas, kedy si môžu trochu vydýchnuť. Deti spoznajú nových ľudí, budú robiť nové činnosti, hry a budú prekonávať samých seba. Pre nás nie sú dôležité skvelé výsledky. Naším cieľom je, aby deti mali radosť, spoločne sa zabavili a cítili, že sme tu pre nich.

Na päť táborových dní sme si pripravili krásny program. Vytvorili sme ho spoločne s Katkou a Víki. Každý deň začíname muzikoterapiou s Luckou.



V pondelok sa všetci spoločne zoznámime a naladíme na seba. Deň prebieha v SPOSE a nesie sa v duchu farieb. Deti si pomalujú tričká, poodtláčajú farebné ruky a prírodniny na papier, budeme spoznávať emócie, vyrobia si tašky na poklad, ktorý nájdú posledný deň a spoločne vytvoríme táborovú vlajku. Vlajka nám bude skrášľovať už beztak krásne prostredie **v Komunitnom centre Sásová**. Tu bude tábor prebiehať ostatné dni.



V utorok budeme sadiť stromček a pracovať s jemnou motorikou. Povieme si, že každý človek má svoju hodnotu, vytvoríme papierové jabĺčka a spoločne sa zabavíme pri hre s farebnou plachtou. Opečieme si špekačky, postavíme vlgvam a k tomu si vytvoríme indiánske čelenky.

Na stredy sme si pripravili športový program, kde deti prejdú prekážkovú dráhu.

Vo štvrtok vyrobíme sliz, olejovú lampu, zahráme sa s vodou, my starší si zopakujeme skladanie papierovej loďky a spolu sa vybláznime s bubľufukom.

A v piatok na deti čaká pokladománia, kde na 5-ich stanovištiach budú riešiť úlohy, ako napríklad priradať farby, skladať puzzle, hrať pexeso a popritom si aj zašportujú. Ich odmenou bude poklad, ktorý nájdú na základe hesla.

Deti sa rozhodne nudiť nebudú. Pre každé dieťa, ak mu aktivity budú nepríjemné, máme pripravené náhradné činnosti. Na celý týždeň máme zabezpečenú stravu od sponzorov plus rodičia nosia deťom ich obľúbené jedlá. V tomto tábore je každý potrebný. Každý, kto má rád ľudí so zdravotným znevýhodnením a chce urobiť niečo pre druhých. Tábora sa zúčastnia aj zdravé deti, ktoré prinesú hravosť, bezprostrednosť a aj keď samé

o tom nevedia, realizujú prirodzenú integráciu. Nezabudli sme ani na seba, dospelých. Každý deň budeme začínat a končiť psychickou hygienou, aby sme boli naladení na deti a na svoje rodiny. Tak nám všetkým prajem krásny tábor a v ďalšom čísle si budete môcť prečítať o tom, čo deti zažili, čo sme im my, ako asistenti odovzdali a zároveň získali. Prajem vám krásne leto.

SPOSA BB

Zručnosti pre život

Pod pojmom „zručnosti pre život“ si všetci predstavíme niečo iné. Často možno vynecháme úplne základné aktivity, ktoré nám prídu ako samozrejmosť, a teda im až takú dôležitosť neprikladáme, pretože ich ovládame akosi automaticky. Varenie, pečenie, upratovanie, spravovanie vlastných financií, či orientácia v meste... to všetko nám príde ako niečo, čo by mal ovládať každý mladý človek. Nie pre všetkých sú však tieto zručnosti také jednoduché, akoby sa nám na prvýkrát mohlo zdať.

Aj z toho dôvodu vznikol v Spoločnosti na pomoc osobám s autizmom v Banskej Bystrici (SPOSA BB) program s názvom „Zručnosti pre život“, kde sa práve takýmto veciam môžu priučiť tí, pre ktorých to samozrejmosť nie je. Program je primárne pod vedením Katky, našej „koučky“, no pri pomoci sa vždy môžu zapojiť aj dobrovoľníci, ktorí o to majú záujem.

Jednou z aktivít bola tvorba itineráru výletu do Zvolena a jeho samotná organizácia. Potrebné bolo zistiť všetko – o koľkej sa stretávame, kedy a ako sa dostaneme do Zvolena, ktoré miesta navštívime, ako sa k nim dostaneme, koľko financií budeme na výlet potrebovať, kedy sa vrátíme späť, atď..

Mimo premýšľania nad organizáciou výletu, zmysluplného rozdelenia financií si tak vyskúšali aj vedenie skupiny v meste, ktoré nepoznajú a aj samotnú organizáciu v ňom. Prišli sme si, aj prostriedky, ktoré nám môžu pomôcť, pokiaľ sa stratíme v cudzom meste,



ako napríklad rôzne navigačné aplikácie, ku ktorým máme prístup takmer všetci.

Ďalšou z činností, v ktorej plánujeme pokračovať aj naďalej je spoločné varenie. Založili sme si spoločný receptár, do ktorého budeme zapisovať všetko, čo si v SPOSE spoločne pripravíme. Len prednedávnom to bolo „kuracie mäso v SPOSA marináde“. Vareniu však predchádzalo starostlivé prejedanie si všetkých ingrediencií, ktoré sú na jedlo potrebné. Spoločne sme sa snažili odhadnúť ceny, ktoré by mohla každá ingrediencia mať a z čoho by sme si mohli následne vytvoriť

rozpočet. Hoci sa občas „strielať“ úplne vedľa, došli sme nakoniec k rozpočtu, z ktorého by nám vyšlo 7 porcií. Naši chlapi boli potom vyslaní nakúpiť všetko, čo bolo potrebné, čo zvládli na jednotku a po vypracovaní spoločného postupu sme sa konečne mohli vrhnúť na varenie. Popri tom sme si vysvetľovali aj samotnú „chémiu varenia“, aby sme vedeli, prečo robíme veci tak ako ich robíme, napríklad, že soľ do uhorkového šalátu nedávame len preto, aby bol slaný, ale aby uhorky pustili šťavu – túto, aj mnoho iných nápo- mocných informácií, sme sa snažili zdieľať tak, aby to vedeli všetci v budúcnosti využiť.

Aj takýmto činnosťami (a mnohými inými) sa v SPOSE snažíme pomáhať mladým ľuďom s poruchami autistického spektra. Nie je to vždy jednoduché, nie vždy to ide tak ľahko, ako by sme si možno predstavovali. No aj napriek tomu je to niečo, čo nám všetkým dáva zmysel a veríme, že aj takýmto malými krokmi prepojíme našich klientov s praxou, ku ktorej sa, žiaľ, doteraz dostali len okrajovo... ak vôbec.

Článok pripravila: Viktória Mamatejová,
SPOSA BB



KONAJME DOBRO A KONAJME HO DOBRE

Pri našej nezištnej dobrovoľníckej činnosti stretávame veľa úžasných ľudí. Dávajú sa dokopy priateľstvá, spája sa pomoc, nechýba úsmev, objatie, vďačnosť aj obrovská pokora, úcta, nádej, ľudskosť.

Poslanie NADÁCIE ANJELSKÉ KRÍDLA je:

Pomoc s potravinami, hygienickými potrebami, zdravotníckymi pomôckami, oblečením a hračkami, finančnou pomocou, ozdravujúcimi pobytmi)

Robíme rôzne projekty: plávanie, tanec, tvorivé dielne. Sústreďujeme sa na humanitárnu pomoc pre ľudí. V nadácii pôsobia všetci, ako dobrovoľníci, bez nároku na odmenu. Nadácia je apolitická. Pomáhame v rámci našich možností, vďaka nezištnej podpore darcov a vďaka 2% z darovania daní na pomoc ľuďom. Nadácia nemá dotácie od štátu.

Ďakujeme jednotlivcom aj partnerom, že môžeme spolu POMÁHAŤ!

♥ www.nadaciaanjelskekridla.sk ♥

NADÁCIA ANJELSKÉ KRÍDLA

MDD bolo nezabudnuteľné

Balóny, smiech, občerstvenie, tanec aj zábava. Deň detí bol nezabudnuteľný pre všetkých. Deti z Nadácie Anjelské Krídla dostali darčeky, nechýbalo prekvapenie a spoločný čas sme si fakt užili. Deti robia náš život dôležitým a vzácnym. Každé dieťa je dar. Art Štúdio Z v Žiline nám pomohlo celú akciu zorganizovať. Ďakujeme ♥

Konajme spolu ZÁZRAKY

Pred tým, ako sme sa všetci narodili, naplánovali sme si, čo sa máme v najbližšom živote naučiť. Naučiť sa s pokorou a úctou prijímať životnú cestu a pomáhať tým, ktorí sú na to odkázaní.

Nie všetci máme tú možnosť vychutnávať si dni bez bolesti a trápenia. Počúvajme naše srdcia, odpovedia nám na všetko. Doprajme šťastie a úsmev aj iným.

Keď pomôžeme, meníme svet okolo nás. Každá jedna aj maličká pomoc, posúva tento svet vpred a dáva nádej a žiarivú iskričku v očiach. Cez **projekt JEDLO AKO DAR** pomáhame nezištne rodinám v núdzi.

Život je zázrak. Konajme spolu ZÁZRAKY ♥



NADÁCIA ANJELSKÉ KRÍDLA

Slovenských Dobrovoľníkov 30 | 01003 Žilina

info@nadaciaanjelskekridla.sk

www.nadaciaanjelskekridla.sk

fb: Nadacia Anjelské Krídla | Insta: Nadacia_anjelske_kridla



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 narýchlo 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 hradené, podobne aj množstvo iných pomôcok je hradených 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 objednávajú. 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:

- **žiadost' o preukaz osoby s ťažkým zdravotným postihnutím**
- **žiadost' 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, bielizne a obuvi a bytového zariadenia,
- so zabezpečením prevádzky osobného motorového vozidla,
- so starostlivosťou o psa so špeciálnym vý-

OPAKUJEME dôležité údaje

cvikom, ak je odkázaná na pomôcku, ktorou je pes so špeciálnym výcvikom.

Žiadost' 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. Žiadost' 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. Žiadost' o priznanie peňažného príspevku na opatrovanie musí obsahovať aj potvrdenie o príjme osoby zo zamestnania za kalendárny mesiac, v ktorom bola podaná žiadost'. 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 podávate žiadost' 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.



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 heslom:

„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.



OZ INAK OBDARENÍ • IČO: 42396204

tel.: 0903 221795 • e-mail: inakobdareni@gmail.com • Sídlo: Tulská 2, 96001 Zvolen

www.inakobdareni.sk

SCHODISKOVÉ PLOŠINY

Vyrábané u nás,
na mieru pre vás...



PORADENSTVO
ZAMERANIE
PROJEKT

ZADARMO

Na naše zdvíhacie zariadenia môže ZŤP klient dostať **štátny príspevok až do 95% z ceny** a doplatok do 10% uhradíme za neho z **Klubu SPIG**.

Kontaktuje nás: SPIG s.r.o., Tulská 2, 96001 Zvolen, SK

SPIG 
zdvíhacie zariadenia

0800 105 707 | www.spig.sk | www.inakobdareni.sk

RUKY *spoja* RUKY

26. APRÍL 2022

NRC KOVÁČOVÁ



Túto akciu sme **podporili** **SPI** 
zdielajúce zariadenia

Foto: Igor Frimmel,
Milan Maršalka, Marek Vaco

SCHODISKOVÉ SEDAČKY

SPIG, s.r.o. - najväčší
predajca stoličkových
výťahov značky Access
na Slovensku!



**Dôveryhodná
Firma**

2015, 2016, 2017, 2018
2019, 2020, 2021



PORADENSTVO
ZAMERANIE
PROJEKT

ZADARMO

Na naše zdvíhacie zariadenia môže
ZŤP klient dostať **štátny príspevok**
až do 95% z ceny a doplatok do 10%
uhradíme za neho z **Klubu SPIG**.

Kontaktujte nás: SPIG s.r.o., Tulská 2, 96001 Zvolen, SK

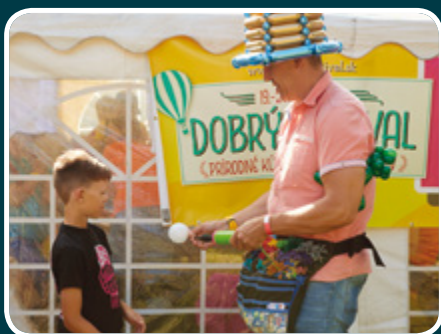
SPIG 

zdvíhacie zariadenia

0800 105 707 | www.spig.sk | www.inakobdareni.sk

20 22 DOBRÝ FESTIVAL

17. -18. JÚN 2022
PREŠOV DELŇA



Túto akciu sme
podporili 
združenie zariadenia

Foto:
Milan Maršalka a Peter Ivan



SCHODOLEZY

Až 10 typov schodolezov!

Rôzne nosnosti

Nadštandardné doplnky

U nás nájdete aj ten váš...



PORADENSTVO
ZAMERANIE
PROJEKT

ZADARMO

Na naše zdvíhacie zariadenia môže ZŤP klient dostať **štátny príspevok až do 95% z ceny** a doplatok do 10% uhradíme za neho z **Klubu SPIG**.

Kontaktujte nás: SPIG s.r.o., Tulská 2, 96001 Zvolen, SK

SPIG

zdvíhacie zariadenia

0800 105 707 | www.spig.sk | www.inakobdareni.sk

ZVISLÉ PLOŠINY

Skrutkové aj hydraulické,
s ohradením dráhy,
aj bez ohradenia,
na mieru pre vás...



PORADENSTVO
ZAMERANIE
PROJEKT

ZADARMO

Na naše zdvíhacie zariadenia môže ZŤP klient dostať **štátny príspevok až do 95% z ceny** a doplatok do 10% uhradíme za neho z **Klubu SPIG**.

Kontaktuje nás: SPIG s.r.o., Tulská 2, 96001 Zvolen, SK

SPIG 
zdvíhacie zariadenia

0800 105 707 | www.spig.sk | www.inakobdareni.sk

STROPNÉ ZDVIHÁKY

Jednoduché polohovanie,
presun v domácnosti,
ľahká hygiena aj kúpeľ...



PORADENSTVO
ZAMERANIE
PROJEKT

ZADARMO

Na naše zdvíhacie zariadenia môže ZŤP klient dostať **štátny príspevok až do 95% z ceny** a doplatok do 10% uhradíme za neho z **Klubu SPIG**.

Kontaktuje nás: SPIG s.r.o., Tulská 2, 96001 Zvolen, SK

0800 105 707 | www.spig.sk | www.inakobdareni.sk

SPIG 
zdvíhacie zariadenia

CHYŤME SA ZA RUKY

29.5.2022 GALANTA



Túto akciu sme podporili **SPI** 
zdravé zariadenia

FOTO: Igor Frimmel,
Milan Maršalka, Marek Vaco



ÚPRAVY MOTOROVÉHO VOZIDLA



Ručné riadenie vozidla



Uľahčenie nastúповania



Nakladanie elektrického vozíka

MOŽNOSŤ DOPLATKU k príspevku na úpravu vozidla vďaka **KLUBU SPIG!**
Úpravy môžete financovať zo štátneho príspevku podľa zákona 447/2008 Z.z. pokiaľ auto má menej ako 5 rokov.

SPIG

zdvíhacie zariadenia

Auto s úpravami pre ŤZP Vám radi predvedieme a môžete si sami odskúšať, všetko bezplatne. Stačí nás kontaktovať a dohodnúť si stretnutie kdekoľvek na Slovensku.

bezplatná linka 0800105707 • www.spig.sk • www.inakobdareni.sk

Špecializovaný liečebný
ústav Marína

1. jún 2022

DEŇ DEŤÍ



v Maríne



Túto akciu sme
podporili SPIG
zdrviacie zariadenia

Foto: Igor Frimmel a Marek Vaco



Centrum sociálnych služieb Nové Mesto nad Váhom, Mesto Nové Mesto nad Váhom, Občianske združenie Život s dýchom v srdci a Občianske združenie Milan Štefánik, pod záštitou predsedu TSK vás pozývajú na jedenásty ročník benefičného koncertu pre osoby s mentálnym a zdravotným postihnutím z Trenčianskeho samosprávneho kraja.

OBČIANSKE
MILAN ŠTEFÁNIK
ZDRUŽENIE

Dúha v srdci



25. 9. 2022
**NOVÉ MESTO
NAD VÁHOM**
14:30

PARK JOZEFA MILOSLAVA HURBANA
SPOLOČENSKÁ SÁLA MSKS, HVIEZDOSLAVOVA UL., - BÝVALÉ KINO

DES MOD

 **ZUMBA**
S DENISOU

**MODERUJE
KATARINA,
BRYCHTOVÁ**

HEX

ICONITO

**JURAJ KOHÚTIK Z CENTRA SOCIÁLNYCH
SLUŽIEB PRE MENTÁLNE POSTIHNUTÝCH**

**NÁUČNÉ WORKŠOPY: ENKAUSTIKA – MAĽOVANIE HORÚCIM VOSKOM
A MAĽOVANIE NA RUKY. PEDIG, VÝROBA BIŽUTÉRIE,
MAĽOVANIE NA TRIČKÁ A NA DREVO, ZDOBENIE ŠILTUVIEK
A MEDOVNÍKOV, MODELOVANIE Z TEXTILU, PLSTENIE, MAĽOVANIE SÁDROVÝCH ODLIATKOV**



PEŇAŽNÝ PRÍSPEVOK NA KÚPU ZDVÍHACIEHO ZARIADENIA § 33

(1) Fyzickej osobe s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorá je podľa komplexného posudku vypracovaného podľa § 15 ods. 1 odkázaná na zdvíhacie zariadenie, možno poskytnúť peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia, ak sa zdvíhacie zariadenie neposkytuje ani nepožičiava na základe verejného zdravotného poistenia.³⁷⁾

(2) Zdvíhacie zariadenie je zariadenie určené pre fyzickú osobu so zníženou schopnosťou pohybu na prekonávanie architektonických bariér a na zvýšenie schopnosti fyzickej osoby s ŤZP premiestňovať sa alebo zabezpečiť si sebaobsluhu. Peňažný príspevok možno poskytnúť aj vtedy, ak sa zdvíhacím zariadením umožní alebo uľahčí premiestňovanie fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím alebo poskytovanie pomoci inou fyzickou osobou. Zdvíhacie zariadenie je najmä schodolez, zdvihák, šikmá schodisková plošina, výťah, alebo stropné zdvíhacie zariadenie.

(3) Peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia nemožno poskytnúť na zdvíhacie zariadenie, ktoré svojím účelom a charakterom je porovnateľné so zdvíhacím zariadením poskytovaným z verejného zdravotného poistenia³⁷⁾ a uvedeným v zozname zdravotníckych pomôcok.

(4) Kúpa zdvíhacieho zariadenia je kúpa tohto zariadenia vrátane nevyhnutného príslušenstva, jeho inštalácia a stavebná úprava, ak je potrebná na inštaláciu a prevádzku zdvíhacieho zariadenia. Ak súčasťou kúpy zdvíhacieho zariadenia je aj stavebná úprava, peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia možno poskytnúť, ak fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím má v byte alebo v rodinnom dome, v ktorom sa má stavebná úprava vykonať, trvalý pobyt.

(5) Výška peňažného príspevku na kúpu zdvíhacieho zariadenia sa určí percentuálnou sadzbou v závislosti od ceny zdvíhacieho zariadenia a príjmu fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím uvedeným v prílohe č. 10. Peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia je najviac 11 617,88 €.

(6) Peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia možno poskytnúť na základe dokladov o cene alebo dokladov o kúpe zdvíhacieho zariadenia vyhotovených osobami, ktorých predmetom činnosti je výroba, predaj, distribúcia zdvíhacích zariadení alebo vykonávanie stavebných úprav.

(7) Ak sa znížená pohybová schopnosť viacerých fyzických osôb s ťažkým zdravotným postihnutím kompenzuje kúpou jedného zdvíhacieho zariadenia, výška peňažného príspevku na kúpu zdvíhacieho zariadenia sa určí pre každú fyzickú osobu s ťažkým zdravotným postihnutím z časti ceny kúpy zdvíhacieho zariadenia, ktorá pripadá pomerne na každú z nich.

(8) Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je povinná kúpiť si zdvíhacie zariadenie, na ktorého kúpu jej bol poskytnutý peňažný príspevok do troch mesiacov odo dňa poskytnutia tohto peňažného príspevku, najneskôr do šiestich mesiacov odo dňa právoplatnosti rozhodnutia o jeho priznaní, ak zdvíhacie zariadenie nemožno kúpiť z dôvodov na strane osôb, ktorých predmetom činnosti je výroba, predaj, distribúcia zdvíhacieho zariadenia a inštalácia a vykonávanie stavebných úprav, ak sú potrebné na inštaláciu a prevádzku zdvíhacieho zariadenia.

(9) Ak je cena zdvíhacieho zariadenia vyššia ako cena, na ktorej základe bol poskytnutý peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia, vyplatí sa rozdiel medzi výškou peňažného príspevku na kúpu zdvíhacieho zariadenia poskytnutého na základe predbežného dokladu o kúpe zdvíhacieho zariadenia a výškou peňažného príspevku určeného na základe dokladu o skutočnej cene zdvíhacieho zariadenia najneskôr do 30 dní od právoplatnosti rozhodnutia, ktoré bolo vyhotovené podľa § 55 ods. 12.

(10) Ak je cena zdvíhacieho zariadenia nižšia ako cena, na ktorej základe bol poskytnutý peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia, fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je povinná vrátiť rozdiel medzi výškou peňažného príspevku na kúpu zdvíhacieho zariadenia poskytnutého na základe predbežného dokladu o cene zdvíhacieho zariadenia a výškou peňažného príspevku určeného na základe dokladu o skutočnej cene zdvíhacieho zariadenia najneskôr do 30 dní od právoplatnosti rozhodnutia, ktoré bolo vyhotovené podľa § 55 ods. 12.

(11) Fyzickej osobe s ťažkým zdravotným postihnutím možno poskytnúť peňažný príspevok na kúpu viacerých zdvíhacích zariadení uvedených v odseku 2, ak spĺňa podmienky na poskytnutie peňažného príspevku na kúpu každého z týchto zariadení.

(12) Ďalší peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia rovnakého druhu možno poskytnúť, len ak zdvíhacie zariadenie neplní svoj účel.

(13) Zdvíhacie zariadenie, ktoré neplní účel, je zdvíhacie zariadenie, ktoré

- a)** je nefunkčné a nemožno ho opraviť,
- b)** je nefunkčné a cena opravy alebo cena opravy s cenou všetkých doterajších opráv by bola vyššia ako 50 % ceny zdvíhacieho zariadenia, na ktorej základe bol poskytnutý peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia, alebo
- c)** vhodne nekompenzuje sociálne dôsledky ťažkého zdravotného postihnutia.

(14) Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je povinná vrátiť peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia alebo jeho pomernú časť, ak zdvíhacie zariadenie pred

uplynutím siedmich rokov od poskytnutia peňažného príspevku na toto zariadenie predá alebo daruje alebo zavíni jeho stratu alebo nefunkčnosť alebo je povinná vrátiť zdvíhacie zariadenie subjektu, ktorý jej poskytol úver na kúpu zdvíhacieho zariadenia. Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím nie je povinná vrátiť peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia alebo jeho pomernú časť, ak bolo zdvíhacie zariadenie odcudzené a fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím nepožičiava o ďalší peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia rovnakého druhu pred uplynutím siedmich rokov.

(15) Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je povinná vrátiť funkčné zdvíhacie zariadenie alebo peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia alebo jeho pomernú časť, ak zdvíhacie zariadenie pred uplynutím 7 rokov od právoplatnosti rozhodnutia o jeho priznaní nekompenzuje sociálne dôsledky ťažkého zdravotného postihnutia. Ak zdvíhacie zariadenie nie je funkčné a nemožno ho opraviť, fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím nie je povinná vrátiť zdvíhacie zariadenie, peňažný príspevok na kúpu tohto zariadenia a ani jeho pomernú časť.

(16) Lehota 7 rokov začína plynúť prvým dňom kalendárneho mesiaca, ktorý nasleduje po kalendárnom mesiaci, v ktorom rozhodnutie o poskytnutí peňažného príspevku na kúpu zdvíhacieho zariadenia nadobudlo právoplatnosť.

(17) Ak zdvíhacie zariadenie nemožno technicky odinštalovať v celom rozsahu, za vrátenie zdvíhacieho zariadenia sa považuje vrátenie jeho časti, ktorú možno technicky odinštalovať.

(18) Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je povinná vrátiť pomernú časť peňažného príspevku na kúpu zdvíhacieho zariadenia za obdobie od prvého dňa ka-



lendárneho mesiaca, ktorý nasleduje po kalendárnom mesiaci, v ktorom fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím predala, darovala alebo zavinila stratu alebo nefunkčnosť zdvíhacieho zariadenia, alebo v ktorom príslušný orgán zistil, že zdvíhacie zariadenie, na ktoré bol poskytnutý tento peňažný prí-

spevok, prestalo plniť svoj účel, do dňa, ktorým uplynula lehota uvedená v odseku 15.

(19) Peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia nemožno poskytnúť fyzickej osobe s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorej sa poskytuje celoročná pobytová sociálna služba. To neplatí, ak sa fyzickej osobe

s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorá je nezaopatreným dieťaťom, poskytuje celoročná pobytová sociálna služba na účely plnenia povinnej školskej dochádzky alebo sústavnej prípravy na povolanie.

Zdroj: <https://www.slov-lex.sk/pravne-predpisy/SK/ZZ/2008/447/>

PEŇAŽNÝ PRÍSPEVOK NA ÚPRAVU OSOBNÉHO MOTOROVÉHO VOZIDLA § 35

(1) Fyzickej osobe s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorá je podľa komplexného posudku vypracovaného podľa § 15 ods. 1 odkázaná na individuálnu prepravu osobným motorovým vozidlom a na úpravu osobného motorového vozidla, možno poskytnúť peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla, ktorého je vlastníkom alebo spoluvlastníkom.

(2) Peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla možno poskytnúť na úpravu osobného motorového vozidla uvedeného v § 34 ods. 2, ktoré nie je podľa technického preukazu staršie ako päť rokov. Lehota piatich rokov začína plynúť 1. januára kalendárneho roka, ktorý nasleduje po kalendárnom roku, v ktorom bolo osobné motorové vozidlo vyrobené.

(3) Úprava osobného motorového vozidla je úprava, ktorá umožní fyzickej osobe s ťažkým zdravotným postihnutím viesť osobné motorové vozidlo, alebo umožní využívať osobné motorové vozidlo na účely jej prepravy.

(4) Peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla možno poskytnúť aj na osobné motorové vozidlo, na ktoré nebol poskytnutý peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla, ak je fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím jeho vlastníkom.

(5) Výška peňažného príspevku na úpravu osobného motorového vozidla sa určí percentuálnou sadzbou v závislosti od ceny úpravy a príjmu fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím uvedených v prílohe č. 10, ak tento zákon neustanovuje inak. Peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla je najviac 6 638,79 €.

(6) Ak sú viaceré fyzické osoby s ťažkým zdravotným postihnutím odkázané na rovnakú úpravu toho istého osobného motorového vozidla, výška peňažného príspevku na úpravu osobného motorového vozidla sa určí pre každú z nich z časti obstarávacej ceny úpravy osobného motorového vozidla, ktorá pripadá pomerne na každú z nich. Ak viaceré fyzické osoby s ťažkým zdravotným postihnutím sú odkázané na rozdielnú úpravu toho istého osobného motorového vozidla, výška peňaž-

ného príspevku sa určí pre každú z nich z tej časti obstarávacej ceny úpravy osobného motorového vozidla, ktorú je potrebné vykonať v dôsledku jej individuálnych potrieb.

(7) Úhrn peňažných príspevkov na úpravu osobného motorového vozidla poskytnutých fyzickej osobe s ťažkým zdravotným postihnutím v období siedmich rokov nesmie presiahnuť 6 638,79 €.

(8) Peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla možno poskytnúť na základe dokladu o cene úpravy osobného motorového vozidla alebo dokladu o cene vykonanej úpravy osobného motorového vozidla vyhotoveného osobou, ktorej pred-

votným postihnutím z dôvodov na strane osoby, ktorej predmetom činnosti je úprava osobných motorových vozidiel.

(10) Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je povinná vrátiť peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla alebo jeho pomernú časť, ak upravené osobné motorové vozidlo, na ktoré bol poskytnutý peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla predá alebo daruje pred uplynutím siedmich rokov od poskytnutia tohto peňažného príspevku. Lehota siedmich rokov začína plynúť prvým dňom kalendárneho mesiaca, ktorý nasleduje po kalendárnom mesiaci, v ktorom rozhodnutie o poskytnutí peňažného príspevku na úpravu osobného motorového vozidla nadobudlo právoplatnosť. Povinnosť vrátiť peňažný príspevok podľa prvej vety neplatí, ak upravené osobné motorové vozidlo bolo odcudzené alebo havarované a fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím nepo-



V prípade záujmu volajte
SPIG s.r.o. 0800 105 707

metom činnosti je úprava osobného motorového vozidla.

(9) Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je povinná dať si upraviť osobné motorové vozidlo, na ktoré jej bol poskytnutý peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla do troch mesiacov odo dňa právoplatnosti rozhodnutia o priznaní tohto peňažného príspevku, najneskôr do šiestich mesiacov odo dňa jeho poskytnutia, ak osobné motorové vozidlo nemožno upraviť pre potreby fyzickej osoby s ťažkým zdra-

žiada o ďalší peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla pred uplynutím siedmich rokov.

(11) Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je povinná vrátiť peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla alebo jeho pomernú časť, ak upravené osobné motorové vozidlo, na ktoré bol poskytnutý peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla, sa nevyužíva na individuálnu prepravu fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím.

(12) Ak je cena úpravy osobného motorového vozidla, na ktorú je fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím odkázaná, vyššia ako cena, na ktorej základe bol poskytnutý peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla, vyplatí sa rozdiel medzi výškou peňažného príspevku na úpravu osobného motorového vozidla poskytnutého na základe dokladu o cene úpravy osobného motorového vozidla a výškou peňažného príspevku určeného na základe dokladu o cene vykonanej úpravy osobného motorového vozidla najneskôr do 30 dní od právoplatnosti rozhodnutia, ktoré bolo vyhotovené podľa § 55 ods. 12. Súčet výšky peňažného príspevku na úpravu osobného motorového vozidla poskytnutého na základe dokladu o cene pomôcky a vyplateného rozdielu nesmie prevýšiť sumu uvedenú v odseku 5.

(13) Ak je cena vykonanej úpravy osobného motorového vozidla, na ktorú je fyzická osoba odkázaná, nižšia ako cena, na ktorej základe bol poskytnutý peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla, fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je povinná vrátiť rozdiel medzi výškou peňažného príspevku na úpravu osobného motorového vozidla poskytnutého na základe dokladu o cene úpravy a výškou peňažného príspevku určeného na základe dokladu o cene vykonanej úpravy osobného



V prípade záujmu volajte
SPIG s.r.o. 0800 105 707

motorového vozidla najneskôr do 30 dní od právoplatnosti rozhodnutia, ktoré bolo vyhotovené podľa § 55 ods. 12.

(14) Fyzickej osobe s ťažkým zdravotným postihnutím možno poskytnúť peňažný príspevok na viacero úprav osobného motorového vozidla, ak spĺňa podmienky na poskytnutie peňažného príspevku na každú z nich.

(15) Ďalší peňažný príspevok na rovnakú úpravu osobného motorového vozidla mož-

no poskytnúť po uplynutí siedmich rokov od predchádzajúceho poskytnutia peňažného príspevku na takúto úpravu, ak úprava osobného motorového vozidla neplní účel. Podmienka uplynutia siedmich rokov sa považuje za splnenú, ak fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím vráti peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla alebo jeho pomernú časť.

Zdroj: <https://www.slov-lex.sk/pravne-predpisy/SK/ZZ/2008/447/>

PEŇAŽNÝ PRÍSPEVOK NA KÚPU OSOBNÉHO MOTOROVÉHO VOZIDLA § 34

(1) Fyzickej osobe s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorá je podľa komplexného posudku vypracovaného podľa § 15 ods. 1 odkázaná na individuálnu prepravu osobným motorovým vozidlom, možno poskytnúť peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla.

(2) Za osobné motorové vozidlo na účely tohto zákona sa považuje motorové vozidlo, ktoré bolo vyrobené na účely prevádzky v premávke na pozemných komunikáciách³⁸) a má najmenej štyri kolesá, používa sa na dopravu osôb a je projektované na prepravu cestujúcich najviac s ôsmimi sedadlami okrem sedadla pre vodiča alebo motorové vozidlo projektované a konštruované na prepravu tovaru s najväčšou prípustnou celkovou hmotnosťou neprevyšujúcou 3 500 kg, ak počet miest na sedenie uvedených v osvedčení o evidencii tohto motorového vozidla je najmenej štyri (ďalej len „osobné motorové vozidlo“). Za osobné motorové vozidlo na účely tohto zákona sa nepovažuje štvorkolka.

(3) Peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla možno poskytnúť, ak fy-

zická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím požiada o poskytnutie tohto peňažného príspevku najneskôr do konca kalendárneho roka, v ktorom dovŕši 65 rokov veku.

(4) Peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla nemožno poskytnúť fyzickej osobe s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorej sa poskytuje celoročná pobytová sociálna služba, s výnimkou nezaopatreného dieťaťa, ktorému sa poskytuje celoročná pobytová služba na účely plnenia povinnej školskej dochádzky alebo sústavnej prípravy na povolanie.

(5) Peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla nemožno poskytnúť na kúpu osobného motorového vozidla, ktoré je podľa technického preukazu staršie ako päť rokov. Lehota piatich rokov začína plynúť 1. januára kalendárneho roka, ktorý nasleduje po kalendárnom roku, v ktorom bolo osobné motorové vozidlo vyrobené.

(6) Peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla možno poskytnúť, ak fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je zamestnaná alebo preukáže, že bude

zamestnaná alebo sa jej poskytuje sociálna služba v domove sociálnych služieb,1a) špecializovanom zariadení,1a) dennom stacionári1a) alebo preukáže, že sa jej bude poskytovať sociálna služba v domove sociálnych služieb,1a) špecializovanom zariadení1a) alebo dennom stacionári1a) alebo navštevuje školu alebo preukáže, že bude navštevovať školu a osobné motorové vozidlo bude využívať najmenej dvakrát v týždni na účely prepravy do zamestnania, školy alebo do domova sociálnych služieb,1a) špecializovaného zariadenia1a) alebo denného stacionára1a) a dvakrát späť. Podmienka využívania osobného motorového vozidla na účely uvedené v prvej vete sa považuje za splnenú aj vtedy, ak

a) fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím vykonáva zamestnanie v mieste svojho trvalého pobytu alebo prechodného pobytu a osobné motorové vozidlo využíva počas dvoch dní v týždni na svoju prepravu pri výkone svojho zamestnania,

b) sa fyzickej osobe s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorej sa poskytuje týždenná pobytová sociálna služba v domove sociálnych služieb1a) alebo špecializovanom zariadení,1a) zabezpečuje najmenej jedenkrát v týždni jeho preprava do domova sociálnych služieb1a) alebo špecializovaného zariadenia1a) a najmenej jedenkrát v týždni preprava z domova sociálnych služieb1a) alebo špecializovaného zariadenia,1a) alebo

c) fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím navštevuje školu najmenej dvakrát v mesiaci z dôvodu, že má fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím určený individuálny študijný plán alebo je ubytovaná v internáte.

(7) Peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla je najviac 6 638,79€. Výška peňažného príspevku na kúpu osobného motorového vozidla s automatickou prevodovkou je najviac 8 298,48€, a ak fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je podľa komplexného posudku vypracovaného podľa § 15 ods. 1 odkázaná na úpravu osobného motorového vozidla, ktorou je automatická prevodovka. Peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla s automatickou prevodovkou možno poskytnúť, ak má fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím oprávnenie na vedenie osobného motorového vozidla.

(8) Výška peňažného príspevku na kúpu osobného motorového vozidla a na kúpu osobného motorového vozidla s automatickou prevodovkou sa určí percentuálnou sadzbou v závislosti od ceny osobného motorového vozidla a príjmu fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím uvedených v prílohe č. 13. Cena osobného motorového vozidla sa zohľadňuje najviac v sume 13 277,57€.

(9) Peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla možno poskytnúť na základe dokladu o cene osobného motorového vozidla alebo na základe dokladu o kúpe osobného motorového vozidla vyhotoveného osobou, ktorej predmetom činnosti je výroba, predaj, distribúcia, sprostredkovanie predaja alebo úprava osobných motorových vozidiel.

(10) Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je povinná kúpiť osobné motorové vozidlo do troch mesiacov od poskytnutia peňažného príspevku na kúpu osobného motorového vozidla, najneskôr do šiestich mesiacov odo dňa poskytnutia tohto peňažného príspevku, ak osobné motorové vozidlo nemožno kúpiť alebo upraviť z dôvodov na strane osoby, ktorej predmetom činnosti je výroba, predaj, distribúcia, sprostredkovanie predaja alebo úprava osobných motorových vozidiel.

(11) Ak si viaceré fyzické osoby s ťažkým zdravotným postihnutím odkázané na individuálnu prepravu osobným motorovým vozidlom zabezpečujú kúpu jedného osobného motorového vozidla, výška peňažného príspevku na kúpu osobného motorového vozidla sa určí pre každú z nich z časti ceny osobného motorového vozidla, ktorá pripadá pomerne na každú z nich. Časť ceny osobného motorového vozidla pripadajúca na jednu fyzickú osobu s ťažkým zdravotným postihnutím sa zohľadňuje najviac v sume 13 277,57€.

(12) Ďalší peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla možno poskytnúť, ak od právoplatnosti rozhodnutia o priznaní predchádzajúceho peňažného príspevku na kúpu osobného motorového vozidla uplynu-

lo najmenej sedem rokov a

a) fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím sa zaviazala, že osobné motorové vozidlo, na ktoré sa poskytol predchádzajúci peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla, predá do šiestich mesiacov od kúpy nového osobného motorového vozidla alebo

b) osobné motorové vozidlo, na ktoré sa poskytol predchádzajúci peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla, je vyradené z evidencie motorových vozidiel, alebo sa fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím zaviazala, že do šiestich mesiacov od kúpy nového osobného motorového vozidla požiada o vyradenie z evidencie motorových vozidiel.

(13) Podmienka uplynutia siedmich rokov sa považuje za splnenú, ak fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím vráti peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla alebo jeho pomernú časť.

(14) Ak fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorej bol poskytnutý peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla, nespĺní záväzok uvedený v odsekoch 10 a 12, je povinná vrátiť tento peňažný príspevok.

(15) Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je povinná vrátiť peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla alebo jeho pomernú časť, ak predá alebo daruje osobné motorové vozidlo alebo bola povinná vrátiť osobné motorové vozidlo subjektu, ktorý jej poskytol úver na kúpu osobného motorového vozidla pred uplynutím siedmich rokov od poskytnutia tohto peňažného príspevku.

(16) Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorej sa poskytol peňažný príspevok na základe preukázania, že bude zamestnaná alebo sa jej bude poskytovať sociálna služba uvedená v odseku 6 alebo bude navštevovať školu a bude spĺňať podmienku využívania osobného motorového vozidla uvedenú v odseku 6, je povinná vrátiť pomernú časť peňažného príspevku, ak do 12 kalendárnych mesiacov od právoplatnosti rozhodnutia o priznaní peňažného príspevku na kúpu osobného motorového vozidla sa nezamestná alebo sa jej neposkytuje sociálna služba uvedená v odseku 6 alebo nenavštevuje školu a nespĺňa podmienku využívania osobného motorového vozidla uvedenú v odseku 6. Ak v tejto lehote bolo osobné motorové vozidlo odcudzené alebo havarované, platí odsek 18 rovnako.

(17) Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je povinná vrátiť peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla alebo jeho pomernú časť aj vtedy, ak osobné motorové vozidlo, na ktorého kúpu sa poskytol tento peňažný príspevok, sa nevyužíva na jej individuálnu prepravu.

(18) Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím nie je povinná vrátiť peňažný príspevok na kúpu osobného motorového

vozidla alebo jeho pomernú časť, ak osobné motorové vozidlo, na ktoré bol poskytnutý peňažný príspevok, bolo odcudzené alebo havarované alebo havarované osobné motorové vozidlo predá alebo daruje a fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím pred uplynutím siedmich rokov od poskytnutia predchádzajúceho peňažného príspevku na kúpu osobného motorového vozidla nepožiadala o ďalší peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla.

(19) Lehoty uvedené v odsekoch 13, 15 a 18 začínajú plynúť prvým dňom kalendárneho mesiaca, ktorý nasleduje po kalendárnom mesiaci, v ktorom rozhodnutie o poskytnutí peňažného príspevku na kúpu osobného motorového vozidla nadobudlo právoplatnosť.

(20) Havarované vozidlo na účely peňažného príspevku na kúpu osobného motorového vozidla je osobné motorové vozidlo, na ktorom bola spôsobená totálna škoda podľa likvidačnej správy vydananej príslušnou poisťovňou alebo podľa znaleckého posudku vydaného znalcom z odboru dopravy.

(21) Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je povinná vrátiť pomernú časť peňažného príspevku na kúpu osobného motorového vozidla za obdobie od prvého dňa kalendárneho mesiaca, ktorý nasleduje po kalendárnom mesiaci, v ktorom fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím predala osobné motorové vozidlo, na ktorého kúpu jej bol poskytnutý peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla do dňa uplynutia lehoty uvedenej v odseku 15.

(22) Ak cena osobného motorového vozidla je vyššia ako cena, na ktorej základe bol určený peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla, vyplatí sa rozdiel medzi výškou peňažného príspevku na kúpu osobného motorového vozidla poskytnutého na základe dokladu o cene osobného motorového vozidla a výškou peňažného príspevku určeného na základe dokladu o kúpe osobného motorového vozidla najneskôr do 30 dní od právoplatnosti rozhodnutia, ktoré bolo vyhotovené podľa § 55 ods. 12. Súčet výšky peňažného príspevku na kúpu osobného motorového vozidla poskytnutého na základe dokladu o cene osobného motorového vozidla a vyplateného rozdielu nesmie prevýšiť sumy uvedené v odseku 7.

(23) Ak cena osobného motorového vozidla je nižšia ako cena, na ktorej základe bol určený peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla, fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je povinná vrátiť rozdiel medzi výškou peňažného príspevku na kúpu osobného motorového vozidla poskytnutého na základe dokladu o cene osobného motorového vozidla a výškou peňažného príspevku určeného na základe dokladu o kúpe osobného motorového vozidla najneskôr do 30 dní od právoplatnosti rozhodnutia, ktoré bolo vyhotovené podľa § 55 ods. 12.

Zdroj: <https://www.slov-lex.sk/pravne-predpisy/SK/ZZ/2008/447/>

Žime zdravo s prof. Katarínou Horákovou

úryvok z knihy **AKO MAŤ ZDRAVÉ SRDCE A CIEVY V KAŽDOM VEKU**

STRUČNÝ PREHĽAD O VITAMÍNOCH

Od Hippokratových dôb sa toho veľa zmenilo: **naším najlepším liekom je strava**. Ľudský organizmus prirodzene vie, čo potrebuje. Žiaľ, našu chuťovú intuíciu dnes zavádzajú chemické prísady. Tie dávajú po-

travinám atraktívny vzhľad, vôňu a konzistenciu, ale odoberajú im to najcennejšie - vitamíny a minerály.

Tí, ktorí necítia intuitívne, čo im chýba, v tabuľke nájdú všeobecné prejavy varovných

signálov organizmu na nedostatok vybraných vitamínov, odporúčané denné dávky (ODD) vitamínov pre zdravú dospelú populáciu, ako aj ich najvýhodnejšie prirodzené zdroje.

Tukorozpuštné vitamíny

Vitamín ODD*	Varovné signály nedostatku vitamínov	Najvhodnejšie prirodzené zdroje
vitamín A retinol 1mg beta-karotén 6mg	poruchy zraku, vysušenie rohovky a spojivky, nedostatok tvorby slznej tekutiny, vysychanie sliznice pohlavných orgánov, u detí dochádza k poruche rastu kostí a chybnému vývoju čeluste	rybí tuk, ryby, vnútornosti (pečeň), vaječný žĺtok, maslo, mlieko, syry, karotka, špenát, ananášový melón, brokolica
vitamín D kalCIFerol 0,01mg	krátkozrakosť, vypadávanie a hnisanie zubov, svalová slabosť, zväčšenie kolenných kĺbov, členkov, rúk, rozčulovanie sa, nervové poruchy depresia	sleď, makrela, losos, sardinky, tuniak (ich vnútornosti, tuky i svalovina)
vitamín E tokoferol 15mg	poruchy zraku, suchá, ochabnutá koža, pokles výkonnosti, únava, zápal v zažívacom trakte, neplodnosť, choroby srdca, starecké škvrny, zlé hojenie rán	rastlinné oleje za studena lisované, špenát, celozrnné cereálie, mlieko, obilné maslo, orechy, vaječný žĺtok
vitamín K fylochinón 0,5mg	črevné ťažkosti, krvácajúce, ťažko sa hojace rany, krvácanie z nosa, menštruačné ťažkosti	špenát, hlávkový šalát, kapusta, brokolica, bravčová a hovädzia pečeň, vaječný žĺtok

ODD* odporúčaná denná dávka

Vodorozpuštné vitamíny

Vitamín ODD*	Varovné signály nedostatku vitamínov	Najvhodnejšie prirodzené zdroje
vitamín B1 tiamín 1,5 - 2,0mg	neschopnosť koncentrácie, slabé nervy, depresívne nálady, poruchy spánku, nechutenstvo, poruchy srdcového rytmu, zápcha, ťažké dýchanie, svrbenie pod pazuchami a na nohách	vnútornosti, bravčové mäso, vaječný žĺtok, paradajky, kapusta, karfiol, brokolica, strukoviny, obiloviny
vitamín B2 riboflavín 1,7mg	červený zapálený jazyk, drobné trhlinky v kútikoch úst, pocit prítomnosti piesku pod očnými viečkami, citlivosť na svetlo, rozpraskané pery, masťné vlasy, vypadávanie vlasov, pocit na zvracanie, poruchy spánku, depresívne nálady, ťažkosti s močením, svrbenie v oblasti pošvy	mäso a mäsové výrobky, vnútornosti, mlieko a mliečne výrobky, obiloviny, celozrnné výrobky, vaječný žĺtok, orešky, semená
vitamín B3 niacín 20mg	únava, svalová slabosť, nechutenstvo, zmeny na koži, zápach z úst, popraskané pery, roztržitosť, bolesti hlavy, depresívne nálady, citlivé dásna, zvracanie	mäso, ryby, hydina, zelenina, pivovarské kvasnice, pšeničné klíčky
vitamín B5 kys. pantoténová 10 mg	bolesti kĺbov, tuhé kĺby, vypadávanie vlasov, predčasné šedivenie, malé trhliny v kútikoch úst a očí, tuhosť a kŕče v rukách a v nohách, podráždenosť zápcha	pečeň, obličky, celozrnné cereálie, otruby, materská kašička, zelenina, vaječný žĺtok
vitamín B6 pyridoxín 2,2mg	depresívne nálady, unavenosť, nervozita, podráždenosť, vypadávanie vlasov, popraskané kútiky úst a očí, poruchy krvného obehu, malátnosť v rukách a nohách, svalová slabosť, pokles koncentrácie	pečeň, ryby, pšeničné klíčky, vlašské orechy, banány, špenát, avokádo, obilie, hydina
vitamín B7 biotín 0,2mg	nervozita, podráždenosť, suchá alebo masťná koža, vypadávanie vlasov a tvorba lupín, šedivé sliznice v ústach a hrtane, malátnosť, bolesti svalov, depresívne nálady, únava	vnútornosti, mäso mladých zvierat, droždie, vaječný žĺtok, orechy, celozrnné cereálne výrobky, otruby, nelúpaná ryža
vitamín B9 kys. listová 0,4mg	únava, nepokoj, poruchy spánku, nedostatok životnej radosti, poruchy rastu a trávenia, zápal jazyka a sliznice pery, predčasné šedivenie vlasov, anémia	pšeničné klíčky, pečeň, kel, špenát, hlávkový šalát, uhorky, sójové bôby, celozrnné obilie, brokolica, karfiol, vaječný žĺtok
vitamín B12 kobalamín 0,003mg	trvalá nervozita, depresia, pocit tuposti v rukách a nohách, ťažkosti pri chôdzi, zajakávanie sa, zápal v ústach, odporný zápach tela, menštruačné ťažkosti	vnútornosti najmä pečeň, vaječný žĺtok, ryby, mlieko, fermentované mliečne výrobky
vitamín C kys. askorbová 100mg	krvácanie z dásna, časté prechladnutia, sklon k zápalom slizníc, kŕčové žily, hemoroidy, nadváha, slabé nervy, poruchy zraku, vypadávanie vlasov	citrusové ovocie, čierne ríbezle, jahody, kiwi, zeleninová paprika, paradajky, brokolica, kapusta, šípky

Všetko má svoj dôvod

Sezónne chovám ovce, každý rok sú iné. Tento rok som kúpila dvoch baránkov a od manželových rodičov dostala jahničku. Baraní kým ovečka nezavítala do našej domácnosti ani békať nevedeli. Zmena prišla práve s ňou. V momente ako ju muž doviezol, začala byť neustále s niečím nespokojná, hlučne komentujúca všetko, s čím nebola stotožnená.

Keď sa oteplilo, vypustila som ich na letný pobyt do susedoviej záhrady, kde každý rok pod skalou spávajú a majú výbeh s pravidelným kŕmením a pitným režimom.

Chcela by som ich použiť na terapiu s deťmi s autizmom i bez neho, na malé prechádzky a socializovanie v starostlivosti o ne.

Práce je stále veľa a nejako som sa k tomu nemala. Aj ostrihať ich bolo treba, ale veterinár v návale práce tiež nechodil.

Pripravujeme pre deti tábor a tak som jeden večer prišla neskoro a ovce nedostali svoju večernú dávku šrotíku. Boli ticho a už po tme som ich nechcela buntošiť. Napodiv aj ráno boli ticho, čo som už zhodnotila, že niečo tu nesedí. Zbalila som im obľúbené raňajky a ako prvým išla dať jesť. S hrôzou som zistila, že nie sú v ohrade, ale z opačnej strany pri vstupnej bránke do nej. Suseda má malé políčko a pri ňom hrozno.

Rýchlo som za nimi utekala, trpezlivo spásali trávu okolo ohrady. Rýchlo som skontrolovala plodiny na poli, tie boli v poriadku, hrozno spredu tiež. Ale vzadu posledný hrozno krík zožrali „na totálku“. Ostalo len staré drevo. Našťastie na ostatných kríkoch ho bolo ešte dosť. Šupla som ich do ohrady, naložila im jesť, naliala čistej studenej vody. Celý deň som o nich už ani nevedela. To bol štvrtok. Zrejme im to zelené hrozno sadlo, lebo spali až do rána.

Ráno som z okna nakukla, kde sú, prechádzali sa v ohrade a ovca už začala so svojim tradičným vymáhaním. V tom sa zobudil môj syn, ktorý jej húkanie neznaša, tak som sa najprv musela postarať o neho. Trvalo to aj s prípravou jedla 20 minút.

Vyjdem von a milé ovce ušli popod plot na



druhú stranu za ohradou a spásali divokú náletovú burinu pod orechom. Keďže je to priamo pri ceste a málokto dodržiava tridsiatku v dedine, pomaly som s vandličkou plnou šrotu lákala ovčiu trojicu k sebe a previedla domov do záhrady, kde som ich zavrela do chlieva.

Vytočili ma svojou ovčou drzosťou a vynalievavosťou, ako ubzíknuť z ohrady.

V piatok s mojim synom navčičujem praktické zručnosti v domácom prostredí, spoločne upratujeme, odpútala som svoju pozornosť činnosťou od zatiaľ neriešiteľnej situácie aktívnou prácou s ním.

Počas aktivít ma napadlo znova zavolať veterinárovi, či by ich neprišiel ostrihať, nakoľko sú v chlieve. Nedvíhal. Po dlhšej chvíli zavolať naspäť. Bol si vedomý, že už dávnejšie som mu kvôli strihaniu volala a s dobrou správou, že dnes sa zastaví som skonštatovala, že to tie ovce asi vedeli. Tak aj bolo, prišiel a milé ovečky ostrihal, odčervil, kúpila som hneď lieky aj pre mačky a psa, aby nezavideli.

V hlave mi skrsla myšlienka, že by ovečkám celkom prospela rekreácia na našej záhrade pod cintorínom. Kuleha je, že tam nemôžu spať, lebo nemajú prístrešok. A nerada by som nimi prilákala dnes tak populárne zvieratko, ako je medveď. Vyviezla som im podvečer vaničku na vodu s bandaskou vody.

Na ďalší deň ráno som ich tam odšikovala, boli celé natešené, keď zbadali tú obrovskú plochu. Rozlúčila som sa s nimi, skontrolovala spodnú bránu, či je pevne zavretá, po skúsenostiach s nimi, potrebovali by proti úteku asi Alkatraz. Všetko vyzeralo ok a išla som po svojom.

Večer okolo šiestej som išla po ne. Spodnou bránou od priehradky som vošla do záhrady. Prvé, čo mi udrelo do očí bol sud na pálenie konárov a lístia. Pôvodne bol hore pri chate, teraz bol opretý o jablňu. Keď ma zočili zbehli natešene dole kopcom. Z bielych ovečiek, čerstvo vystrihaných, boli čierni Luciferi. Zrejme sa pchali do suda a ten sa s nimi zgúľal dole brehom.

Teraz ich vodím ráno na záhradu a večer zdzadzam dolu. Robím niečo aj pre seba. Mám chvíľu času kedy sa učím ich vodiť na vôdzke a pripravujem na stretnutie s deťmi. Musím si síce privstať, ale ráno v lete má svoje farby, zvuky a atmosféru. Chôdza ako jeden z potrebných pohybov človeka má svoj čas v mojom novom systéme. Ovce ma učia pokoji, i keď si niekedy pošomrem hlavne na ovečku. Lebo svojou všetečnou zvedavosťou mi stále omoce vôdzkou baranov. Ako v živote :). Aj my ženy sme niekedy podobné.

M. Helexová

Inteligencia sama nestačí. Treba premeniť dušu, aby sme dosiahli šťastie. Šťastie nie je nezmyselným snom, ale je to sen večne uskutočniteľný a nám všetkým na dosah ruky. Inteligencia má nám pomáhať pri jeho dosiahnutí. (G. Papini)

Nedokážeme čeliť inflácii hodnôt

V súvislosti s vlekou globálnou hospodárskou krízou sa čoraz častejšie hovorí o inflácii. Inflácia, okrem najzreteľnejšieho prejavu, ktorým je rýchly rast cien, znehodnocuje úspory.

Všetko, čo si človek roky odkladal na horšie časy sa razom stáva menej hodnotným a to roky vykonávané odtrhnutie od úst aj čoraz viac nezmyselným. Počas inflácie sa človek učí sústreďovať na krátkodobé ciele a žiť zo dňa na deň.

Horšia ako takáto hospodárska inflácia je znehodnocovanie duchovných a etických hodnôt, ktoré bez záujmu verejnosti zažívame tiež.

Prejavuje sa to v záplave emocionálnych apelov médií aj politikov, v množstve motivačných proklamácií a vo frekvencii etických pojmov. Tie sú však spravidla úplne prázdne.

Neobsahujú žiadne reálne činy a dokonca ani reálne emócie tých, čo ich vyslovujú. Výsledkom je celková otupenosť a beznádejnosť v populácii.

Skutočná strata duchovna totiž spočíva v nepochopení a súcite človeka s inými ľuďmi, v ľahostajnom postoji k celému svetu okolo seba, čo môže viesť až k smrti človeka ako človeka.

Nešťastie a nebezpečenstvo dnešného sveta podľa môjho názoru spočíva v chlade bohatých ľudí, ale aj duchovne chudobných, zbaveným všetkého potrebného pre normálny život.

Nedajme teda šancu duchovnej inflácii a prajme si, aby nám v každodennom živote nechýbali duchovné dobrá a hodnoty ľudskosti, ktoré sú pre našu existenciu veľmi dôležité.

Verím, že toto obdobie duchovnej inflácie je záležitosť len tejto generácie. Že tá generácia našich vnúčať už bude rozumnejšia a duchovnejšia.

Len aby, kým vyrastú, táto prihlúpla a bez duchovná generácia nezničila svet.

Máme z histórie príklad z renesancie. Po podobne zúfalom období barbarských nájazdov, úpadku a dokonca aj podobne psychologicky vnímaných pandémie prišla renesancia, ktorej sa duchovne a intelektuálne nevyrovná žiadne nasledujúce storočie. Verím, že po úpadku nastane nová renesancia.

Lenže v tomto pohybe ako vidíme v masmédiách, nie je miesto pre duchovný rozvoj, pri sociálnych a ekonomických neistotách a prípadných pandemických hrozbách ľudia prepínajú na sústredenie sa na zabezpečovanie si základných istôt a duchovno sa stáva endemickým fenoménom v prevažne menej rozvinutých častiach sveta.

V každom prípade musíme bojovať o lepší život na Zemi, lebo čo iné nám zostáva, čo zmyslupnnejšie môže naplňať človek, ak nie túžbu zlepšiť život ľuďom okolo nás, i celému ľudstvu.

PhDr. Dušan Piršel

Riaditeľ Inštitútu pre pracovnú rehabilitáciu občanov so zdravotným postihnutím sekretariat@iprba.sk, www.iprba.sk

Prvá pomoc pri ohovorení, osočení, klamstve na vašu osobu, pokuse o vylúčenie z kolektívu, spolku atď.

Prvá pomoc pri ohovorení, osočení, klamstve na vašu osobu, pokuse o vylúčenie z kolektívu, spolku atď.:

1, Zvážte, či má vôbec význam brániť sa – toto platí hlavne pri sociálnych a bulvárnych médiách. Čím väčší okruh požiaru, tým menšia šanca obrany. Žiaľ, taká je dnes doba. Analyzujte, či vynaložené úsilie, že pár jedincov dáte do neutrálu (ak vôbec), stojí za vašu investovanú energiu a čas a nebudete sa deň, dva, tri mechliť v negatívnom bahne klamstiev a cieleného poníženia vašej osoby.

2, Brániť sa bude mať väčší účinok, ak sa jedná o malý okruh ľudí (partnerský vzťah, konflikt v partii, spolku, práci...). Nezabudnite, že kto sa nedokáže obrániť a ustáť si svoje, môže upadnúť v zabudnutie. Minimálne vnútorne zosilníte a zlepšíte sa v nezraňujúcej komunikácii.

3, Ak cítite, bráňte sa, ale slušnou formou. Používajte iba vecné argumenty, ak sa dá, emócie držte na uzde, tu je dôležitejší rozum. Bráňte pravdu, svoju, či cudziu, pravda vyslovená nenásilnou komunikáciou oslobodzuje. Máte právo hájiť svoj postoj, rozhodnutie, máte právo sa brániť a byť sami sebou.

4, Ak ste v práve a štát poskytuje účinné nástroje právnej obrany, keď pretečie vaša



hranica, pokojne ich použite. Dnešný človek je dnes z akýchsi príčin presvedčený, že niekoho žalovať, alebo šéfa, ktorý na ňom praktikuje bossing nemôže zastaviť aplikovaním antidiskriminačného zákona. Môžete. Nikdy

nezabudnem na pokojnú odpoveď dalajlámu v Bratislave, kde na nejaký spor s láskou dotyčnej odvetil vetou: „Tak ju dajte na súd.“

5, Nerozprávajte o spore všetkým a vonkoncom nie neznámym v Jednote, či položná-

mym na oslave narodenín kamaráta. Vložte svoj bôľ výhradne iba vašej búľlavej vrbe. Takej, ktorej dôverujete a ste si na istom, že raz nebude použité proti vám. Každý pri sebe máte ľudských anjelov. Pomenujte si ich a verte im. Čo z uboleného vnútra dáte von, to prestane pôsobiť. Ak je kopanec silný, aplikujte aj dvakrát denne. Vykładajte, inak bude trpieť vaša duša a môže sa to neskôr prejaviť nemocou na vašom tele. Zachraňte v prvom rade seba, myslíte pri energetickom útoky na svoju obranu. Prejavujete tak seba, telu i duši pozornosť, úctu, a teda lásku. Preto sa nehanbite požiadať o pomoc všetkých, ktorí vedia pomôcť. Či už laici hojaci svojim súcitom a ľudskosťou, alebo vyštudovaných odborníkov (psychológov, mediátorov, návšteva manželskej, alebo právnickej poradne...).

6, Športujte, potrebujete endorfín, ktorým telo dokáže hasiť požiare na emocionálnej úrovni. Túra, beh, bicykel, hocičo, kde sa spotíte a dáte si poriadne do tela. Ak sa dá, zadržte myslieť na aktuálnu galibu. Prípadne zvýšte prísun magnézia a vitamínu C. Skúšaná duša potrebuje zdravú schránku, myslíte na to. Pomáha aj špeciálna meditácia, ale tejto technológii venujem jeden osobitý blog. Použite proste všetko, čo vám bude pomáhať a nebudete tým škodiť sebe, ani ničomu živému navôkol vás. Keď si to obrátite naopak, vyjde vám z toho, aby ste sa v ťažkých životných obdobiach neopreli

o alkohol, drogy, neprejedali sa, no ani ničivo nehľadovali. Ak pôst, tak očistný.

7, Tvorte. Obráťte svoju pozornosť na tvorenie. Slávni ľudia na konci svojho života hovorili ako jeden, že nemali čas sa zapodievať kritikmi, lebo museli tvoriť, čo im dávalo silu ísť stále dopredu. Ja viem, že v temných časoch nemá človek chuť na seba, ale je to len a len o zobudení vašej vnútornej sily a mantr „Zvládnem to!!!“. Ak sa týždeň nepohne, stane sa z toho program, ktorý môže ústiť do úzkosti, či depresí. Premôžte sa, ste mocní a mohúci, zvládli ste iné veci a zvládnete aj toto!

8, Držte spolu ako rodina. Pri napadnutí zvonka vám môžu najviac pomôcť najbližší milovaní, rovnako ako vás energiou dobíja váš láskou zvelaďovaný domov. S rodinou si sadnite a zaujmite spoločný názor. Ak ste boli napadnutí rodinou, spojte sa s vašou „nevlastnou rodinou“, teda priateľmi, ktorí vám vracajú vašu náklonnosť a majú o vašu osobu nehraný záujem.

9, Ak sa do terča paľby dostane nejaký váš známy, nešírte intrigy ďalej, ale ihneď sa s ním spojte a dajte si priamo od neho objasniť situáciu. Keď sa niečo podobné udeje vám, uvedomíte si, ako dobre vám padne, keď vás ktosi zo známych poprosí o vyslovenie vášho názoru a postoja a vy nebudete musieť trpieť paranojou „aj ten ma odsúdil, aj tá je ku mne akási divná...“ Nerobte dopredu takéto záve-

ry, aj iní ľudia môžu práve zažívať vyhrotené obdobie. Ak vám ktosi tri dni neberie telefón, ešte neznamená, že vás dal do karantény ako zlého a podlého. Možno je iba chorý, čerstvo zamilovaný, alebo mu vykradli firmu...

10, Ak ste zamestnaní v mediálnom reťazci „občas špiníme, lebo potrebujeme získať čítanosť, teda zisk pre majiteľov... A krimisprávy, či negatívny bulvár o rozchode Petra Sagona, či nejakej inej známej osobnosti sa číta sám a tak behom ošiaľu prinesieme každý deň aj dve správy na daného človeka v zameriavači, ktoré budú dokopy obsahovať nula celá nula faktických informácií,“ majte na pamäti, že všetko sa raz človeku vráti a nastane chvíľa, kedy takto budete skúšaný aj vy. nenarodili sme sa sem preto, aby sme druhým robili zle, ale naopak, aby sme našli cestu mieru a pri konfliktoch si vedeli podať po zdravej komunikácii ruky. Ak chcete priniesť svetu pravdu, používajte skutočné fakty, vykonajte to férovo a čestne. Kým teda niečo napíšete, alebo vyslovíte, pýtajte sa, aký je váš cieľ. Vaša pravá podstata to vie, ona nevie klamať a ihneď vám odpovie: „budem zaujímavý, túžim po čítanosti, šéf ma pochváli, chcem zisk = nízke sebavedomie, narastajúce ego“, alebo príde odpoveď: „nie, toto pomôže veľa ľuďom, oslobodím ich od ťarchy, pomôžem“.

*Zo šlabikára štastia „Strachy, vzťahy, sloboda“
Pavel Hirax Baričák*

DOBRE SLOVO

Každému dobre padne, ak mu poviem dobre slovo, tým skôr, ak to poviem tým najbližším. Veď niekedy sme k cudzím oveľa slušnejší a milší, ako k tým našim najbližším. Potom z ničoho nič odídu, stratia sa nám zo života a nám je ľúto, že pokiaľ žili s nami, tak sme k nim neboli lepší, ústretivejší. Nedávali sme im najavo, že ich máme radi a vážime si ich prácu a aj to, akí sú. A to sa týka dokonca aj vlastného manžela, detí či rodičov.

Dávať sa na druhých ľudí, vidieť na nich tie dobré stránky a neustále ich oceňovať, ďakovať a chváliť za to, čo urobili alebo akí sú, je jediná cesta, ako bez násillia zlepšiť ľudí. Lebo oni sú a budú takí, ako ich my vidíme a ako o nich hovoríme a rozmyšľáme.

○ Svet okolo nás je iba odrazom našich myšlienok o svete.

Ak budem hovoriť o nich iba zlé veci, tak budú zlí. Ak dobré veci, je šanca, že to, za čo ste ich pochválili, zopakujú, aj preto, aby boli opäť pochválení.

➤ Ak ľudí nepochválime za nič, budú nám dávať to veľké nič.

➤ Ako rozmyšľáme o sebe, takí budeme, ako vníame druhých, takí budú.

Takže máme pred sebou ťažkú úlohu, naučiť sa prijať zodpovednosť nielen za svoje činy, ale aj za slová, prijať zodpovednosť za svoje myšlienky a úvahy. Veď na jeden vykonaný čin pripadá 100 vyslovených slov a 10 000 myšlienok.

Energia myšlienok je slabučká, ale je ich veľmi veľa a bežia neustále. A v tom je ich sila. Všimnite si, že ak myšlienky necháte bez kontroly, tak sa vyroja sami od seba. A nie všetky sú príjemné a pozitívne.

Preto ak príde pozitívna myšlienka, vyslovte ju, alebo ju realizujte. Ak príde negatívna myšlienka, ktorá sa „sama“ a bez našej snahy vynorila na základe našej pradávejnej minulosti, tak s ňou nebojujte, lebo tým ju iba posilníte. Radšej ju ihneď nahraďte dobrou myšlienkou o sebe, danej osobe či veci. Bežná myseľ nevie robiť naraz dve veci. Ak neveríte, skúste to.

Preto ak myslíte v pozitívnom duchu, tak neumožníte myslieť, aby sa zaoberala hlúpostami a škaredými vecami. A za to už

vieme prebrať zodpovednosť.

Takže ak vám samo od seba napadne „Fero je zlý“, tak si ihneď povedzte, „Fero včera skvele opravil fúrik!“. Ak vám napadne „Ja som neschopný!“ - tak si ihneď povedzte - „Včera som uvaril skvelý guláš!“

Časom zistíte, že dokázate v dobrom duchu rozmyšľať aj bez týchto negatívnych výziev.

To znamená, že aj keď nepríde zlá myšlienka, aj tak si všade všimam, uvedomujem a hovorím tie dobré a správne veci pre prežitie.

A začnete sa viac tešiť zo života. A začnete sa viac usmievať. Začnete si viac vážiť sám seba.

Nenechajte sa znechutiť okolím, ktoré vám možno povie, že vám šibe, lebo žijete v nereálnom svete dobra, a že život je zlý a ťažký. To oni si vytvorili svoj svet zla a problémov.

Nebojujte s nimi, radšej ich pochváľte za niečo dobré, čo urobili. Každý je strojom svojho vesmíru. Je len na nás, ktorý svet si utkáme zo svojich myšlienok my sami.

Ladislav Pavlík

Čo vám robí radosť? Urobte si zoznam

Zamysleli ste sa niekedy nad tým, čo Vám robí radosť? A vôbec, robí Vám niečo radosť?

V tomto článku sa chcem zamerať na ten výnimočný a niekedy veľmi krátko trvajúci okamžik, ktorý keď si začnete uvedomovať, ste len krok od stavu slobodného tvorcu.

Takže, čo Vám robí radosť?

Ak by som mal začať písať zoznam niektorých šťastných z vás, ktorí zažívate radosť a šťastné okamihy, bol by pestrofarebný a riadne široký. Je to prirodzené, pretože sme výnimočné a jedinečné osobnosti. Nie všetci túžime po rovnakých veciach a aj naše životné priority sú rozdielne. Je pravdepodobné, že ak by sme požiadali desiatich ľudí, aby napísali zoznam desiatich vecí, situácií, či činností, ktoré im prinášajú radosť, uviedli by 70 – 80 rozličných vecí. Menšia časť by bola zhodná.

Akýkoľvek zverejnený zoznam nie je správny či nesprávny. Nemáme právo ich súdiť či hodnotiť. Možno by nejaká mladá slečna vo svojom zozname napísala chodenie do obchodov s módnym oblečením a prehrabávanie sa medzi štýlovými kúskami. Pre niekoho, absolútna hlúposť. Nie, nie je to hlúposť. Je to tak ako to je, a pre danú dievčinu je to v určitom okamihu dôležité a čo je podstatné, táto činnosť jej robí radosť, cíti sa pri nej fantasticky a dokonca zažíva pocit šťastia.

Čo by ste napísali vy?

Prechádzka parkom. Moment, keď dávam darček milovanej osobe. Príprava chutného koláča mojej rodine. Gól môjho milovaného tímu. Zotrvanie v modlitbe. Meditácia. Relax. Čítanie knihy. Pohoda pred televíziou pri obľúbenom seriály. Dovolenka s manželkou. Splnenie úlohy v práci. Pochvala od nadriadeného. Uznanie od podriadeného. Správa, že som sa uzdravil a liečba bola úspešná. Len tak šoférovať auto nočným mestom. Keď dostávam darček. Prekvapenie. Vydanie novej knihy od obľúbeného autora. Splnenie sna...

Áno, aj toto vám môže prinášať radosť.

Jedna strana mince je uvedomovať si svoju radosť, druhá strana mince je tento moment využiť vo svoj prospech. Moja prvá rada je, aby ste sa nejaký čas pozorovali a vedeli si tieto momenty pomenovať a zaznamenať. Možno prvé dva, či tri body Vášho zoznamu budú napísané veľmi rýchlo, potom to už pôjde pomalšie a začnete sa zameriavať aj na drobné radosti. Napríklad poobedná káva s kolegom pri automate.



Neponáhľajte sa a napíšte si seriózny zoznam. Nepíšte hala-bala. Len to, čo Vám prináša radosť. Napr. hra s deťmi, hra s domácim maznáčikom, milovanie, tvorenie, vyšívanie, šitie, práca v záhrade, výučba detí v škôlke, pomoc staršej pani na prechode...

Neobmedzujte sa. Je na Vás, aký bude Váš zoznam široký. Čím väčší, tým lepšie. Moja druhá rada je, aby ste si zoznam ešte raz prečítali. Na samostatný papier alebo do zošita vďačnosť (ak ho máte), špeciálne poďakujte za každý bod tohto zoznamu. Je to veľmi dôležité a odporúčam Vám, aby ste vaše vďačnosti písali pomaly a prežívali ich, ako keď ich prežívate v danom momente. Emócie sú v tomto procese veľmi kľúčové.

Prítomný okamžik.

Je len tu a teraz. Moja ďalšia rada sa dotýka prítomného okamžiku. Keď budete najbližšie prežívať radosť pri akejkoľvek činnosti, či už bude alebo nebude vo vašom zozname – uvedomujte si ju cielene. Uvedomujte si prítomný okamžik. Ten jedinečný moment. Chvíľkový okamih, ktorý môže v niektorých prípadoch trvať pár sekúnd či minút. Vedzte, že uvedomovaním a prežívaním tohoto momentu ste plne prepojení so zdrojom nech ho už nazývate akokoľvek. Boh, Ježiš, Vesmír, Zdroj, Univerzum, Život...

Plávajte s prúdom. Na stupnici emočného navigačného systému ste veľmi vysoko. Zdroj tieto situácie miluje, pretože prežívate pravú podstatu Vášho bytia. Láska, radosť, šťastie...

Dávate si otázku, na čo je to všetko dobré? Zákon príťažlivosti hovorí, že na čo myslíte, ako hovoríte a ako sa cítite, to si do života priťahujete. Ste doslova produktom vlastných myšlienok. Preto moja ďalšia rada je, aby ste vyhládávali a robili často to, čo sa nachádza vo vašom zozname. Ako som už spomenul vyššie, pri týchto činnostiach sa nachádzate vysoko na emočnej škále. Začnete si priťahovať viac a viac podobného a okruh takýchto situácií sa rozšíri. Je veľmi pravdepodobné,

že za nejaký čas si Váš zoznam doplníte.

Áno, máte pravdu. Začnite nepríjemné situácie, v ktorých sa necítite dobre, zamieňať tými pozitívnymi. To je pozitívne myslenie v praxi. Ste to vy, kto rozhoduje. Postoje sú dôležitejšie ako fakty. Fakt je ten, že sa vo vašej súčasnej práci necítite dobre, ale aký je Váš postoj? Budete ďalej nešťastní alebo prácu zmeníte? Je to len na Vás.

Na záver posledná rada slobodného tvorcu. Máte nejaký sen či túžbu? Máte ho zapísaný v zošite snov? Keď budete najbližšie vizualizovať, spomeňte si na tieto pocity radosti, ktoré prežívate pri jednotlivých činnostiach z Vášho zoznamu. Navodte si tento pocit. Môžete si urobiť aj malý pokus. Skúste vizualizovať krátko po konkrétnej činnosti alebo počas nej – ak je to možné. Napríklad, ak Vám prináša radosť bláznenie sa s Vaším psíkom, zatvorte na moment oči a predstavujte si svoj sen. Prežívajte tú istú radosť. Napríklad ako výskate vo Vašom novom byte. To je tvorenie slobodného tvorcu. Cielene tvoríte. Myšlienka je ako raketa. Kus železa, ale dajte do nej palivo (emócie) a poletí až na mesiac.

Tak predsa ešte jedna rada. Odborníci sa zhodujú, že prvá akcia od prijatia informácie by mala nastať do 72 hodín. Je na Vás, či prijmete moje rady. Ale vedzte, že najčastejšie otázky, ktoré dostávam sa týkajú práve tohto: „Prečítal som takú, či onakú knihu. Tajomstvo som videl 5 krát. Bol som na takom a takom seminári, a stále sa mi nedarí. Kde robím chybu?“ Vždy odpoviem rovnako: „Čo ste zaviedli do praxe z toho, čo ste sa dozvedeli?“

KONAJTE.

Prajem Vám veľa radosti. Pri písaní tohto článku som ju určite prežíval.

Miroslav Zaťko

PS: Neprežívate vo svojom živote radosť? Je načase svoj život zmeniť. Verte, že môžete.

Zdroj: <https://www.pozitivnemysliet.sk/blog-dennik-pozitivneho-myslenia/>

Definitívne ste na vozíčku, keď... :)

- 1.) ponáhľate sa na autobus a predbehne Vás 80-ročná babička s tým, že môžete spomaliť; že povie vodičovi, aby počkal,
- 2.) Váš nový vozík stojí viac než Vaše prvé auto,
- 3.) častejšie žiadate príslušníka opačného pohlavia, aby Vám nohavice navliekol, než aby Vám ich vyzliekol,
- 4.) na porno sa dívate len kvôli zápletke,
- 5.) každý pozná niekoho „presne ako Vy“ kto vyzdravel, pretože jedol huby, pil bylinkové čaje, alebo navštívil voo-doo šamana; neodradí ich ani fakt, že absolútne nemajú páru čo Vám je,
- 6.) vrtanie sa v nose si vyžaduje extra zručnosť a dokonalé plánovanie,
- 7.) môžete bez obáv hovoriť s ďalším vodičkárom (je úplne jedno či s mužom alebo ženou) o Vašom vyprázdňovaní, sotva po pár minútach čo sa poznáte,
- 8.) ľudia Vám vravia, že úplne rozumejú, čo je to „byť na vozíku“, keďže už tiež mali narazené zápästie, svalovicu, zlomenú nohu, ... a veľmi dobre teda vedia, čo znamená „byť postihnutý“,
- 9.) tešíte sa na prechádzku na novom vozíku viac, než na prvé rande,
- 10.) častejšie konverzujete „z očí do očí“ s batolami v kočíkoch, než s dospelými,
- 11.) okoloidúci nahlas okrikujú svoje deti: „Nezízaj na neho toľko!“,
- 12.) napriek tomu, že ste na vyše dvadsiatich rôznych liekoch, letným pohľadom viete bleskovo zareagovať, ak sa lekárnik pri ich vydávaní pomýlil,
- 13.) idete na „rande naslepo“ s iným vodičkárom a namiesto komplimentov, si začnete navzájom obdivovať vozíky,
- 14.) pozeráte v TV film z nemocničného prostredia a pri scéne z úrazovky od radosti zväčšíte: „Tam som bol!“ a ste z toho celkom unesený,
- 15.) pri plánovaných vyšetreniach sa musíte preobjednávať na inokedy, pretože Vám termíny kolidujú s ďalšími vyšetreniami,
- 16.) Váš lekár si je vedomý, že o svojom zdravotnom stave máte ďaleko viac vedomostí, než on sám,
- 17.) Vaše ramená sú objemnejšie než obvod Vašich stehien,
- 18.) čašníik v reštaurácii sa pýta osoby vedľa Vás: „Dokáže sa napiť?“,
- 19.) žiarlite na batolatu, keďže dokáže chodiť lepšie než Vy,
- 20.) zízať na ženský dekolt je spoločensky akceptovateľné,
- 21.) väčšiu starosť Vám robí správne nahustenie tlaku v antidekubitnej matraci, než v pneumatikách Vášho auta,
- 22.) v bare si objednáte vodku zásadne spolu s brusnicovým džúsom, majú na pamäti časté urologické infekcie,
- 23.) starší pán s klobúkom z čias druhej svetovej vojny, ťahajúc so sebou prenosný kyslík, Vám ponúkne pomoc pri vystupovaní z auta,
- 24.) musíte natrvalo zo záruční zvesiť viac ako jedny dvere, aby ste sa dokázali pohybovať po dome,
- 25.) dokážete rozdeliť dav ľudí na dve časti a Vy prejdete stredom (ako keď Mojžiš prikázal Červenému moru rozostúpiť sa),
- 26.) technické inovácie najnovších elektrických vozíkov upútajú Vašu pozornosť viac, než kráska v červenom Ferrari,
- 27.) ste dobrý v posteli; vydržíte v nej ležať celý deň,
- 28.) roky si vystačíte s jediným párom topánok,
- 29.) muži sa neobávajú nechať Vás samého v spoločnosti svojej polovičky, pretože „zjavne nepredstavujete žiadnu hrozbu“.

Juraj Kremi

Hlavne nereznovať na rozumný úsudok a nekonzumovať propagandu

V ostatnom čase si kladiem otázku prečo ľudia opakovane a tragicky rezignujú na rozumný úsudok a konzumujú propagandu. A vždy to dopadne rovnako. Bolesťne a zničujúco.

Celkovo by moja odpoveď bola - zväčša ide o pohodlnosť. Človeku sa nechce toľko rozmýšľať a v druhom rade sa mu nechce hádať s kolegami alebo priateľmi, ktorí majú vyhranený názor a poznáte to zjavne všetci, že keď naznačíte rozdielny názor, zvyčajne musíte vysvetľovať.

Ako píše psychiater MUDr. Martin Kalaš, otázka je veľmi aktuálna. Je to v prvom rade presvedčenie samých o sebe je klamlivé. Domnievame sa, že človek je v podstate racionálny tvor a ak koná iracionálne, tak je to v zásade „chyba v programe“. Nie je.

Človek je len z časti racionálna bytosť. Veľká časť ľudského JA je iracionálna. Množstvo vnútorných pochodov uniká nášmu vedomiu. Vedomiu, ktoré v našej predstave stvárňuje rozumného, rozvážneho a v realite ukotveného nadriadeného. A ani to vedomie, ten nadriadený (freudovské superego) ani zďaleka nie je rozumné, rozvážne a s nadhľadom. Tie ostatné zložky už potom nemajú často s racionálnou nič spoločné.

Z toho vyplýva, že reagovať rozumne, rozvážne a s nadhľadom je skôr raritné ako pravidlo. Tá iracionálna časť je niekedy plná strachu, úzkosti a obáv, ktoré samozrejme dramaticky stúpajú v záťažových situáciách. Preto si tak ceníme ľudí, ktorí aj napriek tlaku, chaosu a neistote situácie sa vedú rozhodovať správne, rozumne a nepodliehajú prebytku emócií. Lebo ich je pomerne skromne.

Osobne som presvedčený, že veľká časť z nás v náročnej situácii „odovzdá“ kormidlo rozhodovania emóciám a „nižším štruktúram“. Problém je dospieť k dobrému, kvalitnému a dlhodobu výhodnému rozhodnutiu.

Zväčša nemáme dostatok vedomostí o probléme, nemáme zručnosti alebo cvik na riešenie problému a tak čelíme výraznej neistote – ako sa rozhodnúť keďže nevieme odhadnúť dôsledky svojho rozhodnutia. Tak sa rozhodneme skratkovito, podľa toho čo sme kde zachytili, podľa toho ako sa rozhoduje bezprostredné okolie alebo čo nás osloví natoľko, že nám sľubuje benefity do budúcnosti.

Pre človeka je veľmi pohodlné nechať rozhodovať iných. Rozhodnutia sú veľmi zložitá a ťažké, keďže sa dajú racionálne uchopiť len z malej časti. Chýba znalosť. Preto radi prenechávame zodpovednosť na niekoho iného. A preferencia na koho zodpovednosť preniesieme sa líši podľa nášho aktuálneho aj dlhodobého stavu, povahy, skúseností, inteligencie a osobnosti.

V dramatických situáciách hľadáme záchrancu, mocného rytiera o koho sa môžeme oprieť. Je to prirodzené evolučné správanie sociálnych spoločností. Ak čelíme dramatickej osobnej výzve, ktorá bezprostredne môže ohroziť našu existenciu a existenciu našich blízkych, tak zúskostneme a tápeme. Prednosť samozrejme často majú riešenia, ktoré:

1. nám poskytujú (aj keď falošný) pocit bezpečia, napr. že problém vôbec nie je taký hrozivý ako sa prezentuje,
2. od nás nevyžadujú vôbec žiadnu aktivitu.

Takže ako pokračuje MUDr. Kalaš: Takže myslieť a rozhodovať sa racionálne je dar, ktorý nám nie je dopriaty ako trvalá vlastnosť, lež ako občasnú láskavú požehnanie.

Ono je to menej optimistické ako si predstavovali ľudia na konci 19. a 20. storočia – človek ako hrdý racionálny tvor.

Ľudia prsto nie sú dokonalí a nie je to dané „usporiadaním štruktúry sveta, rozdelením vlastníctva výrobných prostriedkov“, ale vrodenu nedokonalosťou. Ale snažíme sa a tým niečo robíť, je to bolesťne a pomalé, ale zlepšujeme sa. Cieľ je v nedohľadne.

A ešte úplne na záver. Zjavne neexistuje jednoduchá odpoveď na komplexné otázky a málo ľudí má kapacitu vidieť vôbec aspoň z časti komplexnosť problému, nieta ešte stvoriť alebo aspoň chápať komplexnosť odpovedi.

Preto sú jednoduchšie uchopiteľné jednoduché odpovede.

Dušan Piršel

Úsmev je krivka, ktorá všetko urovná

Bezpochyby môj najobľúbenejší citát o úsmeve. V tomto článku by som sa chcel na úsmev pozrieť trochu bližšie, pretože pôsobí priam zázračne.

Vedeli ste, že pri mračení potrebujete zapojiť do práce až 43 tvárových svalov? Na úsmev vám stačí len 17.

Mirzakarim Norbekov sa vydal spolu s ďalšími dvoma kolegami do kláštora natočiť televíznu reportáž. Keďže sa kláštor nachádzal vysoko v horách, nákladné auto ich doviezlo len do polovice cesty, kde ich čakal mních s oslami. Naložili početnú techniku a vybrali sa úzkou cestičkou ku kláštoru. Cesta bola namáhavá a dlhá. Všetci traja cestou do kláštora šomrali a nadávali. V určitom momente to chceli vzdať. Vydžrali. Dorazili do kláštora, kde ich už čakal hlavný predstavený mních. S úsmevom ich privítal a ukázal im skromne zariadenú izbu. Keď si išli unavení lahnúť, mních im vysvetlil pár pravidiel, ktoré museli počas návštevy kláštora dodržiavať. „*Najdôležitejšie pravidlo: musíte sa usmievať. V prípade, že sa nebudete usmievať, budete musieť ísť do neďalekej studne po vodu, nakoľko kláštor vodu nemá. Berte to ako formu trestu. V opačnom prípade budete musieť kláštor opustiť.*“ Vysvetľoval mních.

Unavení zaspali. Ráno sa prebrali celí dolámaní a začali nadávať. Utrápení, nahnevaní, hladní a smädní prišli do veľkej miestnosti plnej usmiatych mníchov na raňajky. Posadili sa a pozerali do misiek usmiatych mníchov. Prišiel k nim hlavný mních a požiadal ich, aby si zobrali vedrá a išli po vodu, pretože sa neusmievajú. Námietky, že len teraz vstali a sú hladní, nepomohli. Nahnevaní si zobrali vedrá a išli po vodu. Cesta dolu kopcom s prázdnyimi vedrami bola v pohode, horšie to bolo cestou späť. Keď sa vrátili k hlavnej bráne, čakal ich tam už hlavný mních, ktorý ich požiadal, aby išli ešte raz po vodu, pretože stále sa neusmievajú. Nechceli tomu veriť. Námietky boli zbytočné. Keď sa vracali k studni, za skalou ich čakal malý usmiaty mních, ktorý im poradil: „*Usmievajte sa aj nasilu! Sledujú Vás z okna ďalekohľadom. Ak sa nebudete usmievať – budete chodiť po vodu aj do večera.*“

Vyšli spoza skaly a na tvári vystrúhali úsmev od ucha k uchu – nasilu. Vrátili sa do kláštora a mohli sa konečne naraňajkovať. V kláštore strávili nakoniec celý mesiac a po vodu išli ešte veľa, veľakrát. Všetci traja schudli a výrazne sa im zlepšil zdravotný stav. Keď odchádzali z kláštora, hlavný mních ich zaviedol k zvláštnym dverám. Keď ich chcel otvoriť povedal im, že v tej miestnosti sa nachádza veľké tajomstvo života. Oči sa im rozšírili. Čakali miestnosť plnú starých zvitkov alebo niečo podobné. Mních otvoril dvere a pred nimi bola studňa. Mních sa usmial ešte viac a povedal: „*My tu máme vody dostatok, ale ten smiech je taká úžasná terapia. Zatiaľ pomohla všetkým čo tu boli.*“

Pri návrate do dediny stretli troch mužov, ktorí smerovali do kláštora. Šomrali, nadávali... Uvedomili si, že vidia samých seba spred mesiaca. Všetkým trom sa úplne zmenil život. Aj vďaka smiechu.

Je vedecky dokázané, že úsmev je z diaľky najlepšie identifikovateľný výraz. Vieme ho rozoznať zo vzdialenosti 45 m.

V roku 2013 som bol spoluorganizátorom seminára za účasti Pierra Franckha. **Pierre Franckh** hovoril o zaujímavom pokuse s úsmevom. Vedci pracovali so skupinou ľudí, ktorá mala plniť určité úlohy. Skupinu rozdelili na dve časti. Jednej skupine rozдали zvláštne zariadenie, ktoré si nasadli na hlavu. Do kútikov úst si vložili malé drôtky, ktoré natiahnutím spôsobili, že ľudia sa nasilu usmievali. Vyzerali veľmi



humorne. Možno si niektorí pamätáte na program Manéž Bolka Bolivky. Použil to aj on. Skupina, ktorá sa usmievala, dokonca aj nasilu, splnila úlohy lepšie ako druhá skupina. Úsmev má zázračné účinky a ešte nám to aj lepšie „páli“, dodal Pierre.

V jednom z mojich článkov som sa venoval myšlienkovým vzorcom. Počítač má v sebe nahratý program – software. Urobí len to, čo mu daný program prikáže. Ak program zmažete – počítač príkaz neurobí. Podobne to je aj s našim myslením. To, že ste sa naučili písať a čítať znamená, že ste si nahrali program, ktorý sa spustí v správny čas. Napríklad, keď si chcete prečítať obľúbený časopis, alebo zapisujete poznámky z porady. Podobne to funguje aj s úsmevom. Jeden môj priateľ mi spomínal, že urobil osobný pokus s úsmevom. Dal si záväzok, že sa bude celý deň usmievať. Požiadal ľudí zo svojho okolia, aby ho vždy upozornili, keď sa nebude usmievať. Na konci dňa ho boleli svaly na tvári. Všetko sa dá zmeniť, aj výraz našej tváre – ak chceme. Úsmev sa môže stať bežnou súčasťou Vášho života.

Úsmev je pozitívny a zvyšuje hodnotu vašej tváre. Doprajte si čas sledovaním vášho okolia. Stačí, keď si začnete všimáť ľudí okolo seba. Počas nákupu, prechádzky mestom, v práci. Urobte si vlastné vyhodnotenie. Ľudia, ktorí sa často smejú, sú úspešnejší, šťastnejší, pozitívnejší a v ich blízkosti sa budete dobre cítiť.

Je vedecky dokázané, že ľudia, ktorí sú pozitívne naladení sa dožijú vyššieho veku a skôr sa uzdravia ako ľudia, ktorí sú naladení prevažne negatívne. Väčšina ľudí sa k chorobe doslova premyslí. Existuje sedem najviac deštruktívnych emócií, ktoré spôsobujú prakticky väčšinu ochorení. Hnev, závisť, krivda, nenávisť, ľútosť, strach, strach za iných. Najlepšimi liekmi sú láska, súcitiť, odpustenie (hlavne sebe), úsmev, smiech (taký až vám slzy budú tiecť), radosť, dobrý skutok (bez nároku na odmenu). To všetko musí vyžarovať z každej bunky vášho tela.

Na internete či v rôznych časopisoch nájdete nespočetné množstvo článkov o partnerskom živote. Obe pohlavia sa zhodujú na tom, že humor je vo vzťahu veľmi dôležitý. Určite je príjemnejšie žiť po boku s človekom, ktorý sa pravidelne usmieva.

Vaša osobná skúsenosť vás formuje. Nie je dôležité čo som popísal v tomto blogovom článku, dôležité je ako sa k tomu postavíte vy. Usmievajte sa a usmievajte sa často. Výsledný efekt vám môže zásadne zmeniť život. Úsmev je zdarma, má pozitívny účinok na celý váš organizmus i na vaše okolie. Na čo myslíte, čo hovoríte, ako sa cítite a v konečnom dôsledku i to čo robíte, si do života prítahujete. Ste doslova produktom vašich myšlienok. Je to len na vás. Držím vám palce.

Miroslav Zaťko

Zdroj: <https://www.pozitivnymysliet.sk/blog-dennik-pozitivneho-myslenia/>

OSEMSMEROVKA

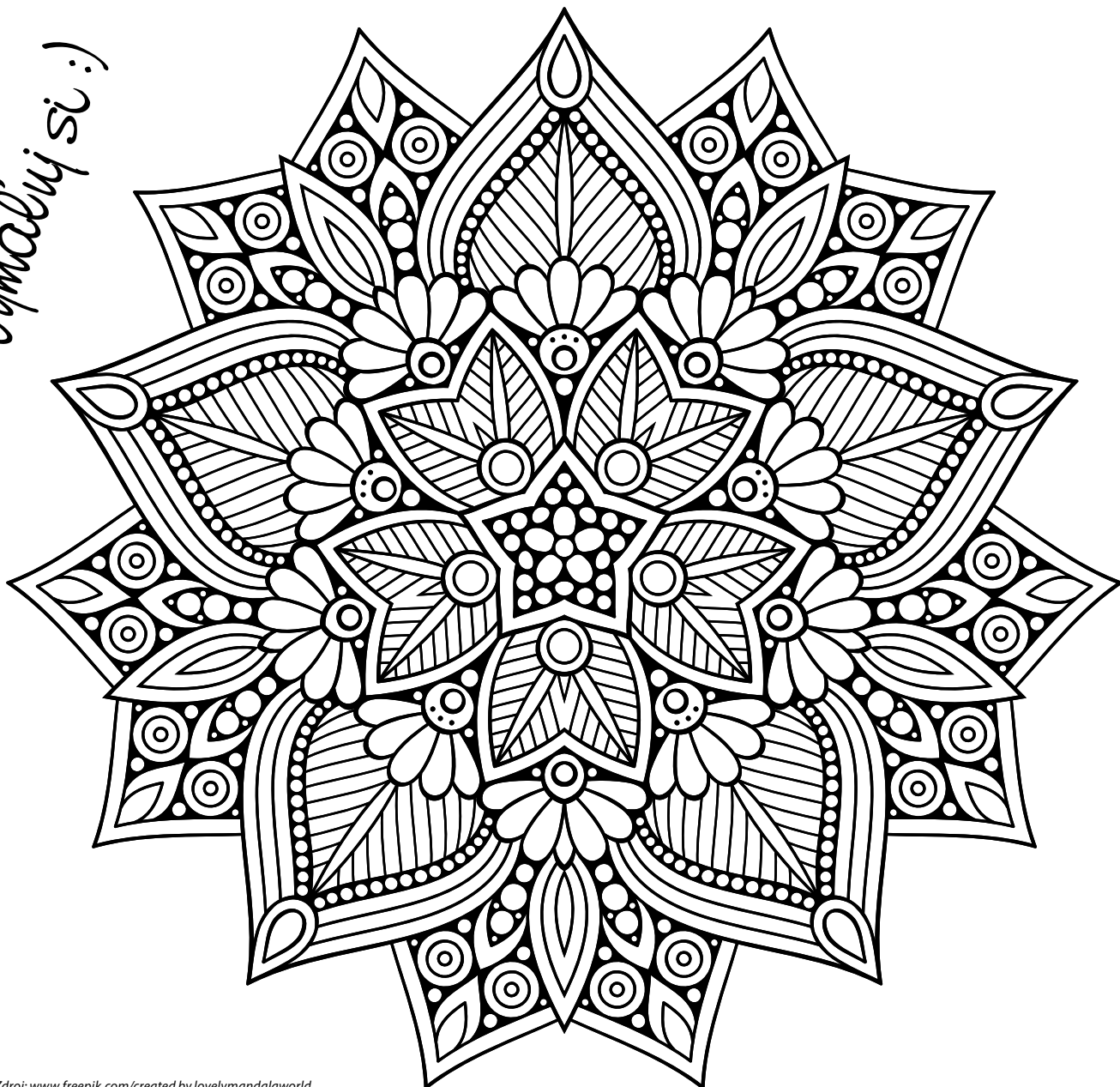
Odpoveď:

O	L	S	E	K	T	Y	E	Z	L	O	M	Y	N	O	C	R	
Y	L	A	B	O	U	F	O	R	M	A	D	Z	K	E	R	Á	N
K	I	S	Í	C	M	B	I	L	I	T	R	E	O	K	Č	P	
A	E	R	E	Ú	O	R	Á	T	I	S	A	I	O	Á	E	Z	
L	M	P	O	R	Y	Y	I	M	É	A	P	R	V	N	I	L	
V	O	Y	I	T	K	N	E	P	K	K	T	O	Z	E	T	A	
K	D	L	M	C	U	D	Z	I	E	Í	O	Č	I	S	T	A	T
Y	N	Y	L	P	E	A	Y	R	É	F	S	T	N	I	M	O	
S	S	M	K	R	T	N	V	I	Á	T	E	T	O	A	L	S	
A	K	O	A	O	J	E	T	E	A	R	E	N	R	D	N	A	
K	E	A	K	S	L	R	D	R	P	L	U	K	Y	A	O	D	
K	S	E	L	B	S	M	A	Z	U	T	T	M	A	L	T	A	
A	T	Y	R	A	N	T	K	O	R	M	I	D	L	O	K	Y	

Legenda: AUTORI, BLESK, BRYNDZA, EPICENTRUM, ESTER, FENYL, FORMA, KASTA, KOCÚR, KOPEC, KORMIDLO, KOSTRA, KRESLO, KYSAK, LIATINA, LITRE, MALTA, MAZUT, MEDZERA, MLOKY, MRENA, MURÁRI, MYDLO, NÁREK, OBALY, OČISTA, OMYLY, ORKÁN, OSADA, OTROKÁR, OZETA, PENZISTA, PERIE, PIATOK, PLUKY, PLYNY, POSILA, PROSBA, RIEKY, RYTMY, SEKTY, SÉPIA, SFÉRY, SITÁR, SKALA, TYRAN, VLAKY, ZLATO, ZLOMY, ZOBOR.

Tajničku osemsmerovky tvorí **34** nevyškrtaných písmen. Autor: Marek Pataky

Umaluj si :)



Zdroj: www.freepik.com/created-by-lovelymandalaworld

Občianske združenie Milan Štefánik vás pozýva na 13. ročník benefičného festivalu pre osoby s mentálnym postihnutím

OSMIDIV

21. AUGUST 2022 14:50

AMFITEÁTER BANSKÁ ŠTIAVNICA

OBČIANSKE

MILAN ŠTEFÁNIK

ZDRUŽENIE



VÁCLAV NECKÁŘ & BACILY

POLEMIC • INSIDE

ABBA TRIBUTE SHOW

MODERUJE: ROMAN POMAJBO

VSTUP OD 13:40 ZUMBA® ZOLI

Súťaž o najkreatívnejší transparent a najkrajšie mávatko. Zmena programu je vyhradená. Ďakujeme za pochopenie.



STOLIČKOVÝ VÝŤAH DO ZÁKRUT



FLOW X



ZÍSKAJTE zdvíhacie zariadenie so štátnym príspevkom a doplatkom z **Klubu SPIG BEZPLATNE!**



Kontaktujte nás

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

bezplatná linka 0800 105 707, e-mail: spig@spig.sk

www.spig.sk, www.inakobdareni.sk

