

Časopis určený pre klientov a zamestnancov Domova sociálnych služieb a zariadenia pre seniorov Rača



POĎAKOVANIE

Vďaka zodpovednému prístupu zamestnancov a prijímateľov sociálnych služieb, vďaka trpezlivosti a pochopeniu vás všetkých, ako aj rodinných príslušníkov a priateľov, sme úspešne zvládli prvú, a snáď aj poslednú, vlnu koronavírusu Covid-19.

V časoch hrozby, akú sme doposiaľ nepoznali, sme sa všetci spoločne podieľali na bezpečnom chode každodenného života v našom zariadení a práve vďaka maximálnemu nasadeniu všetkých sme prežili toto obdobie bez ujmy na zdraví.

Za spoluprácu a ústretovosť vám všetkým patrí vďaka!

Mgr. Ján Kmeť, PhD.

riaditeľ DSS a ZpS Rača



Oznam: O postupnom uvoľňovaní opatrení budete informovaní prostredníctvom personálu ako aj oznamov na nástenkách, prosím buďte naďalej opatrní a dodržiavajte platné pokyny, pre bezpečnosť vás a nás všetkých.

Cyril a Metod



Na Slovensku si 5. júla pripomenieme sviatok sv. Cyrila a Metoda. Slávni slovanskí vierozvestci tvoria v dejinách Slovanov a zvlášť Slovákov jednu z najdôležitejších kapitol.

Pochádzali zo Solúna (Thessaloniké). Metod bol zrejme najstarší. Narodil sa okolo roku 815. Metod bolo jeho rehoľné meno, krstným menom sa volal pravdepodobne Michal. Cyril bol najmladším z detí, krstným menom sa volal Konštantín. Narodil sa okolo roku 827. Pretože v okolí žilo mnoho Slovanov, predpokladá sa, že obaja dobre poznali slovanský jazyk. Metod, starší z bratov, sa stal dôležitým civilným úradníkom. Po čase ho však svetské záležitosti unavili, a preto sa utiahol do kláštora. Konštantín sa stal učencom a profesorom, známym ako „Filozof“, v Konštantínopole. No tiež odišiel za svojim bratom Metodom do toho istého kláštora.

V r. 860 sa Konštantín a Metod vydali na misie na územie dnešnej Ukrajiny ku Chazarom. Tam našli pozostatky pápeža sv. Klementa, ktorý tam bol vo vyhnanstve (zomrel okolo r. 100). Domov sa vrátili roku 862. Keď sa byzantský panovník Michal III. rozhodol vyhovieť požiadavke moravského kniežaťa Rastislava, aby mu na jeho územie poslal misionárov, prirodzene boli Metod a Konštantín tou najlepšou voľbou; poznali totiž jazyk, boli schopní po organizačnej stránke a taktiež sa už ukázalo, že sú vhodní pre misijné poslanie.

Roku 863 teda Konštantín a Metod spolu s niekoľkými spoločníkmi (Kliment, Sava, Angelár, Naum, Vavrinec a ďalší) opustili svoju rodnú zem, aby prišli na Veľkú Moravu a šírili tu kresťanstvo a kultúru. Správne pochopili, že ak chcú byť úspešní, musia sa prispôbiť rečou i kultúrou miestnemu obyvateľstvu (tzv. inkulturácia). Konštantín, ešte predtým, než odišiel na svoju misiu, zostavil pre Slovanov písmo, ktoré je dnes známe ako hlaholika. Tá sa považuje za predchodkyňu cyriliky, písmo, ktoré dostalo meno práve po sv. Cyrilovi. Do jazyka starých Slovanov preložili dokonca aj celú liturgiu (texty bohoslužieb) a takisto aj časť Biblie.

V roku 867 sa vydali na cestu do Ríma, aby získali povolenie slúžiť latinskú liturgiu v reči ľudu. So sebou niesli aj pozostatky sv. Klementa. Pápež Hadrián II. ich roku 868 s radosťou prijal a vyhovel všetkým požiadavkám. Ostatky sv. Klementa slávnostne preniesli do baziliky sv. Klementa.

Konštantín sa však už nikdy nevrátil na územie Veľkej Moravy. V Ríme ochorel, vstúpil do kláštora, prijal meno Cyril a zakrátko tam 14. februára roku 869 zomrel. Pápež Hadrián II. dal Metodovi list pre slovienskych vládcov, ktorý obsahuje vyhovieť všetkým trom požiadavkám: Ustanovenie školy na čele s Metodom, vysvätenie slovienskych učeníkov na rozličné stupne kňazstva a potvrdenie slovanskej bohoslužobnej reči. Tento dokument patrí k najdôležitejším v histórii Slovenska.

Metod sa však na Veľkú Moravu nedostal. Medzi Rastislavom a Nemcami sa totiž rozpútala vojna. Metod zostal v Blatnohrade u kniežaťa Kocela. Ten vyslal k pápežovi posolstvo so žiadosťou, aby ustanovil Metoda za biskupa v Panónii. Pápež vyhovel, Metod sa stal v roku 869 biskupom. Pápež ho vymenoval za arcibiskupa a pápežského legáta s právomocou pre slovanské národy. Franským biskupom sa to nepáčilo, a tak sa stala neslýchaná vec: Metoda roku 870 uväznili vo Švábsku v kláštore, ktorý bol mimo ciest, a tak tam bol Metod akoby skrytý.



Metod protestoval so slovami: „Keby to územie bolo vaše, hneď by som vám ho zanechal, ale je sv. Petra.“ Napriek všetkým prekážkam sa istému mníchovi podarilo poslať do Ríma posolstvo, ako sa veci majú. Pápež Hadrián II. dvakrát rázne zakročil, no nič nepomáhalo. Až jeho nástupca Ján VIII. Roku 873 zakázal dvom biskupom vykonávať biskupský úrad a jedného si povolal do Ríma, aby sa zodpovedal. Všetci to oľutovali, Metod bol prepustený a v sprievode pápežského legáta prišiel na Veľkú Moravu. Legát ho uviedol do úradu arcibiskupa. Kde však presne sídlil, nevieme, pravdepodobné sa zdá miesto Hradište pri Mikulčiciach na Morave. Na Morave vtedy už vládol Svätopluk, ktorý bol dosť ovplyvnený nemeckým kňazom Vichingom. Toho navrhol za biskupa do Nitry. Metoda v Ríme obvinili, že neoprávnene používa slovanský jazyk pri bohoslužbách a v niektorej náuke nie je pravoverný. Metod musel do Ríma. Pápež sa presvedčil, že má pred sebou veľkého a svätého apoštola. Svätoplukovi napísal list – bulu *Industriae Tuae* (jún 880). V nej píše veľmi priaznivo voči Slovanom a Metodovi. Uznáva a potvrdzuje ho za nielen panónskeho, ale aj moravského arcibiskupa. Naďalej sa snažil a vyvíjal veľké úsilie, aby prehĺbil kresťanskú vieru medzi Slovanmi.

V roku 882 sa vybral do svojej vlasti na pozvanie byzantského cisára Bazila I. Ten ho prijal s veľkou radosťou a poctou. Metod však cítil, že mu ubúda síl. Chcel ešte dokončiť preklad Sv. písma do staroslovienčiny. Vybral si k tomu dvoch zo svojich žiakov a v priebehu ôsmich mesiacov toto veľké dielo dokončil. Zomrel vo veku sedemdesiat rokov 6. apríla 885. Tesne pred smrťou určil za svojho nástupcu Gorazda, jedného zo svojich učeníkov slovanského pôvodu. Miesto jeho smrti a hrobu bolo pravdepodobne hlavné mesto Veľkej Moravy, avšak nevieme určiť jeho polohu.

Sviatok sv. Cyrila pripadol na 14. februára a sv. Metoda na 6. apríla. Chorvátsko, Čechy, Morava a Slovensko však dostali povolenie sláviť pamiatku obidvoch naraz, a to 5. júla.

31. decembra 1980 vyhlásil pápež Ján Pavol II. solúnskych bratov sv. Cyrila a Metoda za spolupatrónov Európy. Ich sviatok u nás sa stal slávnosťou. Uctievame si ich ako tých, ktorí stáli pri kultúrnom a náboženskom zrode nášho národa. Ich vplyv – dedičstvo otcov, ako zvykneme hovorievať – cítiť dodnes.

NÁŠ ŽIVOT



Život náš je ako sen, krásny, no krátky, rozmýšľame ako len vrátiť ho späť.
Oči nám hmla zastiera, krok je neistý, aj srdce bolesť zvierá, neviem čo s tým.
Mladosť spomínáme zas, na dávne lásky, do čela nám vryl čas hlboké vrásky.

Ošediveli vlasy, aj tých je málo, žiaľime, že nám z krásy nič nezostalo.
Keď je smútku priveľmi, liek na to máme, pri stretnutí s priateľmi ho prekonáme.
Reuma keď nás nekvári, ružové sú sny, úsmev máme na tvári, život je krásny.

Bude šťastný každý krok, priatelia, verme,
keď smútok nemá nárok, ŽIŤ JE NÁDHERNÉ!

napísal: T. Žatko

Čo je láska?

Zem a láska

Čo znamená milovať?

Keď na zem lúče padajú,
ona sa s túžbou chvie.
City do srdc sa vkrádajú,
kraj celý spevom znie.
Keď koniec nastal dňom,
sloboda kvitne národom
a lásky plný dom.
Syn prišiel matke utrápenej,
slzy jej bozkom vzal.
A šuhaj deve lúbeznej
o láske tíško zašepkal
Lúbim ťa.

napísal: M.Gregor

*Milovať znamená mlčať, keď by naše slová mali zraniť.
Milovať znamená byť trpezlivý, keď sa tvoj
partner správa odmerane.
Milovať znamená zostať hluchý, keď niekto ohovára
a šíri zlé klebety.
Milovať znamená súcitiť s tým, kto prežíva nešťastie.
Milovať znamená ochotne a pohotovo splniť
svoju povinnosť.
Milovať znamená odvážne sa postaviť proti zlu...*

napísala: M. Peniašteková

Srdce matky

Začiatok nášho života
je pod srdcom matky.
Tam je pokoj a ochrana.
Až príde čas nášho života, dlhý - krátky?

Srdce matky poskočí radostou
a ochráni dcéru – syna,
pred každou nepravosťou,
by život dieťaťa bol šťastný.

Roky bežia, deti rastú,
matke robia bolesť aj bolesť,
a srdce matky má tichú prosbu:
„Bože pomôž, veď len Ty môžeš“.

Až príde čas hodnotiť výchovu,
či lepšie povedané jej možnosť,
matka sedí a rozmýšľa.
Srdce ju bolí a trpí. Prečo?

Veď žitie si žiada prácu, lásku,
porozumenie a rodinnú pohodu,
čo aj srdcom dokázať musí matka.
Deťom chce dať to najlepšie.

Keď sa to podarí,
v srdiečku matky je radostnejšie.
No smútok, ťažkosť prekoná
aj v prípade ťažkej cesty života.

Sú aj slzy – pomôžu?
To len deti dokázať môžu.
Objatím a láskou, ktorú matke prinesú.



Napísala: A.Juricová



Alergické reakcie nepodceňujme



Alergia je precitlivenosť ľudského organizmu na látku, ktorá sa dostáva do tela potravou (konzervačné, pridané látky), v liekoch, v peľi alebo inými látkami zo vzduchu.

Imunitný systém vtedy zareaguje prudko a organizmus sa jej zbavuje rôznymi spôsobmi – kašľom, hnačkami, vracaním, zvýšeným potením, sčervenaním kože až ekzémom, či hnisavými ranami na koži.

V pozadí týchto prejavov môžu byť problémy s trávením, vylučovaním, ale aj zvládanie stresu z psychickej stránky, keď duševné napätie nedá doslova dýchať a takto zaťažuje srdce i obehový systém.

Pri opakovaných alergických stavoch jednoznačne treba navštíviť odborného lekára a pozorne si všímať intenzitu alergie, vlastné reakcie na potraviny, chemické látky, prostredie, v ktorom sa pohybujeme, a zistiť si rodinnú anamnézu.

V súčasnosti sú populárne detoxikačné kúry. Pri výbere tej vhodnejšej je však najlepšie sa poradiť s lekárom. Náhly prechod na radikálny stav, tzv. o chlebe a o vode, by mohol nepripravenému organizmu skôr uškodiť, ako pomôcť. Lepšie je začať pozvoľna, vylúčiť látky, ktoré provokujú organizmus, mať dostatočne pestrú a výživnú stavu, vyhýbať sa situáciám, ktoré dlhodobo vyčerpávajú telo a negatívne ovplyvňujú duševnú kondíciu.

Závažným stavom u alergika je anafylaktický šok, ktorý môže ohroziť život. Do krvi sa uvoľňujú látky, ktoré zužujú priedušky a rozširujú cievy. Tlak krvi klesne a zhorší sa dýchanie, môže opuchnúť hrdlo a zvyšuje sa riziko nedostatku kyslíka. Prvou pomocou je injekcia adrenalínu. Pokiaľ to nie je prvý anafylaktický šok, chorý ma pre seba potrebné lieky. Horším variantom je strata vedomia. Vtedy musíme uvoľniť dýchacie cesty a urobiť masáž srdca. Ak je osoba pri vedomí, posadíme ju, podoprieme a upokojíme, aby sme predišli ďalšiemu šoku a zavoláme lekársku pomoc.

Článok vybraný z Novomestských novín

MUDr. A. Béderová, CSc.

Vedúca poradne zdravie RÚVZ Bratislava.

vybrala: A. Juricová



Čo nás robí šťastnými?

Nejestvuje patent na spokojný život. Ale je veľa ciest, ktoré k nemu vedú. Podľa slovníka je šťastie „stav vnútorného uspokojenia a dobrej nálady“. Človek sa nachádza v radostnom duševnom rozpoložení, keď sa aktivuje odmenový systém v mozgu. Pretože je to dobrý pocit, chceme z neho čím ďalej viac. Človek sa po celý život pokúša hľadať šťastie. Šťastie nepríde samo od seba. Šťastie je vždy dôsledkom niečoho. Nemožno teda len jednoducho povedať: „Teraz chcem byť šťastný.“ Človek to musí cítiť. Najlepším predpokladom ako byť šťastný je tráviť čas s inými ľuďmi. Zakúsíte tým blízkosť, bezpečie a spätosť. A pritom je jedno, čo spolu podniknete.



z časopisu Active Beauty **vypísala:** O. Grausová

Myslíte od rána pozitívne. Zlepšíte si život.

Váš deň robí to, na čo prvé ráno myslíte. Krátko po zobudení premýšľate nad prácou, ktorú musíte urobiť? Stresujete sa kvôli nakopeným prácam a rozoberáte sami pre seba, ako by ste to mohli urobiť? Alebo premýšľate nad vecami, ktoré vám robia radosť? **Iba od vás závisí, ako bude váš deň vyzerat'.**

Každý deň máte možnosť urobiť rozhodnutie a sám seba sa opýtať, či chcete žiť v dobrom svete alebo v zlom. V akom svete nakoniec budete žiť závisí od vášho postoja. **Ak sa hneď ráno naladíte pozitívne, život vám bude prinášať viac energie a šťastia.** Nečakané udalosti nebudete vnímať tak negatívne ako doteraz.

Pokúste sa myslieť pozitívne celý deň a rozdáajte túto energiu ľuďom naokolo, pretože rozčuľovať sa kvôli zbytočným dôvodom pokazí váš deň aj náladu. Tým, že sa s danou situáciou zmierite, nech už je akákoľvek, vám prinesie pokoj. Budte trpezlivý a verte v pozitívne riešenia. **Dobro predsa plodí dobro a prináša pozitívne veci,** ktoré sa vám počas dňa stanú. Jednoducho povedané, koľko dobrej energie vyšlete, toľko sa vám vráti späť.

Ak budete stále čakať, že sa niečo pokazí a budete presvedčení, že sa vám vaše plány nepodaria, tak sa tak naozaj stane. Pozitívne myslenie sa čoskoro odzrkadlí nie len na vašom psychickom zdraví, ale aj na tom fyzickom. Znižujete riziko vzniku depresí, tiež bojujete so svojou úzkosťou, dokonca sa stávate odolným voči nečakaným stresujúcim zmenám a stresorom, ktoré obyčajný život môže ponúkať. **Ľudia, ktorí sa na svet pozerajú ako na miesto vhodné pre pokojný a šťastný život, majú väčšiu tendenciu žiť oveľa dlhšie.**

zdroj: eduworld.sk

Duchovné okienko

Viera, nádej, láska

Čnosť je vnútorný postoj, ktorý nám dáva Boh. Je to milosť, ktorá ovplyvňuje naše postoje, reakcie, slová, celé bytie. Nášmu správaniu dodávajú čnosti vznešenosť. Najdôležitejšie čnosti sú viera, nádej a láska. Sú to piliere, z ktorých vychádzajú štyri hlavné čnosti: opatrnosť, statočnosť, spravodlivosť a miernosť.

Viera v Boha dáva človeku inú dimenziu, v ktorej človek opierajúci sa o Boha – Otca koná, myslí, pracuje. Je to postoj srdca a celého bytia, kedy dôverujúc Bohu sa opiera o desať Božích prikázaní, ktoré sú základom viery každého kresťana.

Bez **nádeje** je život naplnený len akýmsi prežívajúcim bytím. Avšak v cnosti nádeje sa nachádza plnosť ponuky šťastného života. Človek žije zmysluplne, pretože s nádejou každá situácia získava iný nádych a všetky životné okolnosti smerujú k dobru – k Bohu, od ktorého táto cnosť pochádza. Boh stráži cesty života človeka. Kto je proti nám, keď je Boh s nami? (Výrok zo svätého písma) Nádej ovplyvňuje okolnosti časného života, ale najdôležitejšia je nádej na večný život. Kto žije v takejto nádeji, nikdy nezomiera, len sa rodí pre bytie vo večnosti.

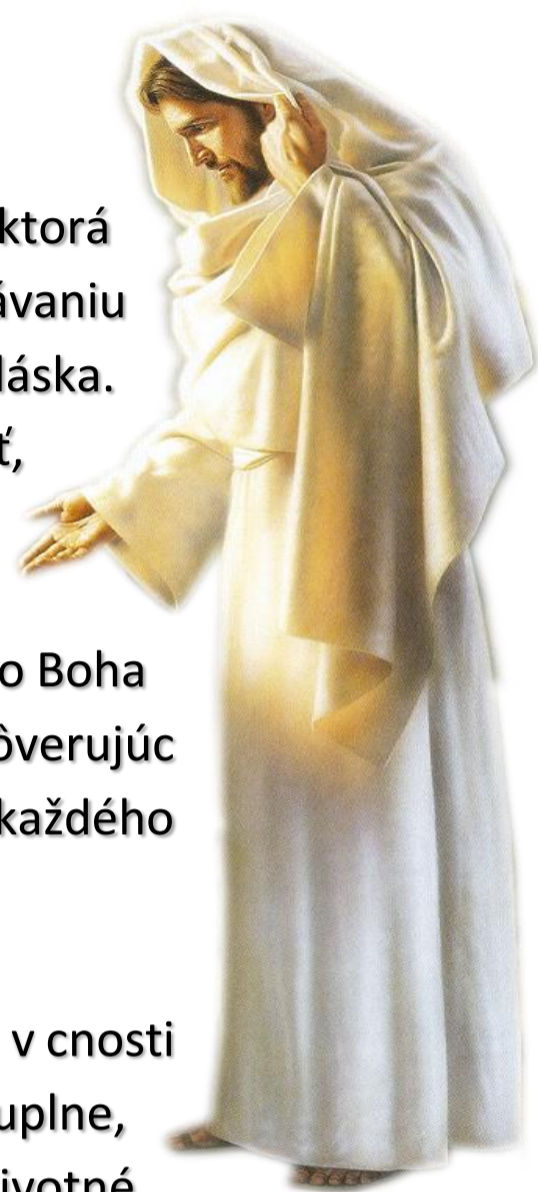
Láska dáva rozmer, kedy sa v srdci a v mysli vytvára postoj čistoty a vlúdnosti, ktorý sa prejavuje v myšlienkach, slovách a skutkoch. Svätý Pavol nám pripomína, že láska všetko znáša, všetko odpúšťa, všetko trpí... Láskavý človek je balzomom v správaní pre iných a je milý každému koho stretne. Boh je láska a kto zostáva v láske, ten zostáva v Bohu a Boh zostáva v ňom.

napísala: A. Mezeyová

Nech každý, s kým sa stretnete, odchádza od vás lepší a šťastnejší.

Matka Tereza

Lásku bez kríža nenájdeš a kríž bez lásky neunesieš. Ján Pavol II.



Môj zázrak

Začala by som otázkou: *Keď nemáte silu, čo vám ju zvykne obnoviť?*

Mne ju obnovuje napr. pohľad na nádheru prírody okolo nás. Stačí sa mi započúvať do žblnkotania potôčika v mojej rodnej dedinke Folkušová.

Alebo do radostného spevu vtáčkov, ktoré sa predbiehajú v koncertovaní tu na dvore a v okolí nášho domova.

A tiež ma nesmierne tešia kvietky – ako sa rozprestierajú lupienky a ponúkajú nám svoju krásu a nehu na našom dvore. Som vďačná, že smiem byť s nimi v kontakte od jari až do neskorej jesene.

Často rozmýšľam, ako je to možné, že náš Boh dokázal stvoriť takúto nádheru a dokonalosť? Isto preto, že chcel, aby naše srdcia mali vždy dôvod pre radosť i každodenné potešenie.

A pozrime sa na zvieratká. Majú tak málo spoločného s nami ľuďmi. Neriešia také malichernosti ako my – kde budú spať, čo budú jesť, ako prísť k peniazom. A pritom ich Pán Boh má rovnako rád a stará sa o ne. Nevieť ako je to možné.

Viem len to, že keď potrebujem, Boh vytvorí aj pre mňa zázrak, aby mi pripomenul, že veci nie sú samozrejmosťou a že život nie je len čierny, ale môže aj v tejto dobre hrať všetkými farbami.

Na prvom mieste ma však teší stretnutie s milým i láskavým človekom, s ktorým si mám čo povedať, ktorý má srdce na dlani a pri ktorom mám vzácny pocit bezpečia. Veľmi si vážim a ctím takých ľudí.



napísala: M. Peniašteková

*Jediná vec, ktorá nezostane nikdy
skrytá – je láska.
(arabské príslovie)*

Krátke príbehy pre potešenie srdca



Podoba človeka

Priateľka mi raz rozprávala príbeh o známom sochárovi. Veľmi na mňa zapôsobil.

Tento sochár vytesával krásne sochy ľudí. Všetci obdivovali jeho prácu a šikovné ruky. Keď raz vytesával sochu človeka, ktosi sa ho spýtal:

„Ako je možné, že dokážete vytvoriť také krásne dielo?“ Sochár odpovedal: *„To nie je len moje dielo, je to Božie dielo. Boh vložil už do kameňa podobu človeka. Ja len dávam preč všetko, čo vám bráni vidieť tú krásu.“*

Aj my budme takými sochármi. Skúsme vidieť v ľuďoch to krásne, čo do nich vložil Boh. Odstráňme pomyselnú čiaru, ktorú si okolo ľudí vytvárame svojimi predsudkami. Skúsme sa na ľudí pozerať Božími láskavými očami. Možno bude set lepšia a krajšia aj vďaka vám.

Čím je človek rozumnejší a lepší, tým viac dobrého vidí v iných ľuďoch.

Blaise Pascal

Holič

Istý holič, ktorý neveril v Boha, sa cestou cez špinavé a chudobné predmestie veľkomesta rozprával s kazateľom. Počas rozhovoru skepticky poznamenal: *„Ak existuje Boh, prečo dovolí všetku túto biedu, chudobu, trápenie a násilie medzi týmito ľuďmi? Prečo ich nezachráni a nevyslobodí z tejto špiny?“*

V tom okamihu sa vedľa cesty objavil muž, ktorý chcel prejsť cez cestu. Bol neoholený a špinavý. Dlhé rozčuchané vlasy mu siahali až po plecia. Kazateľ ukázal na toho muža a povedal: *„Si holič a tvrdíš, že si dobrý človek. Prečo dovolíš, aby tento muž chodil taký neupravený a neoholený?“* „Prečo, prečo...“ nervózne zareagoval holič. *„Nikdy neprišiel za mnou, aby som ho dal do poriadku.“*

„Vystihol si to presne!“ povedal kazateľ. *„Ľudia sú takí, akí sú, pretože nikdy neprišli za Pánom Bohom s úprimnou prosbou, aby im pomohol.“*

Nám ľuďom nechýba sila, ale chýba nám vôľa.

Victor Hugo

napísala: M. Peniašteková

Rača, miestečko na dlani



Milí spolubývatelia. V Našich novinách uvádzam básničku, lepšie povedané pesničku od p. Rastislava Kociána, ktorá je veľmi málo známa. Keďže náš domov je teraz Rača, dúfam, že si ju radi prečítate.

Uvedenú básničku – pieseň získal pre nás klient ZpS - pán Čík.

*V malebnej časti krajiny.
Na rozhraní Karpát a nížiny.
Je miesto, má svoje dejiny.
Na Slovensku leží.*

*Rača s prívlastkom miesto „Naj“.
Korene frankovky tie „Nerúbaj“.
Len si ju uži, po dúškoch uži.*

*Miestečko ako na dlani.
V tom Račišdorskom chotári
pre toľko božskej nádhery,
čo pohľad teší.*

*Družne žijú tam rodiny,
čas trávia spolu dlhé hodiny,
pre dôvod im prostý, jediný,
na ktorom záleží.*

*Rača je záhrada, vinný kraj,
kde vínku darí sa „Tak si ho daj!“
To chutí v duši až srdce ti búši.*

*Rača miestečko na dlani,
s vinohradmi pod Karpatami,
pre toľko božskej nádhery,
čo pohľad teší.*

*Rača je miesto na zemi „Raj“,
Jej silné korene „Nerúbaj!“.
Nech všetkým slúži...*

Autor: Rastislav Kocián

Porekadlá o lete

Na Petra Pavla seje pánboh prvé hríbiky.

Sv. Anna — chladno z rána.

Do Petra nit cepla; a po Petre už je po ceple.

Dážď, ktorý v auguste do obeda prší, skorej, ako obed minie, sa usuší.

Pred Jánom nechvál' jarinu, až po ňom.





Život v lese aj so včielkami

Podtatranský kraj je veľmi pekný a bohatý na lesy. V takom krásnom prostredí som vyrastala. Môj otec bol horár v ľubických lesoch, žili sme preto od najbližších dedín trochu vzdialene, ale aj tak to bolo krásne detstvo. Otec spolu so svojim bratom boli podnikaví a hlavne v chovaní včielok.

Časť z nich mal ešte ďalej v lese, kde bola vybudovaná aj malá miestnosť na oddych, posilnenie sa jedlom a často, ak to kvôli včeličkám bolo potrebné, aj na prenocovanie.

Včelín mal postavený v horárni a ja som často obdivovala mamičku, ako sa o včielky starala v čase otcovej alebo švagrovej neprítomnosti. Ja som sa včeličiek bála, z ďaleka som pozorovala ako s nimi mamička narábala, hlavne pri tzv. rojení sa. Včeličky so svojou kráľovnou vyleteli z úľa a ja som pozorovala, kde a na ktorý strom si včielky sadli. Potom prišla mamička, urobila v blízkosti priestoru, kde sa včielky usadili, pahrebu z ktorej išiel dym. Nasadila si ochrannú sieťku na hlavu i tvár, roj včielok striasla zo stromu a dala ich do nového úľa. Dym z pahreby a ochranná sieťka hlavy pomohli k tomu, že mamičku včielky nepoštipali.

Včielky znášali nektár z lesných stromov a tie, čo boli v blízkosti horárne, mali možnosť zberu nektáru z líp, ktorými bola lemovaná cesta do Ľubice.

Prišiel čas stáčania medu. To sme ako deti mali veľmi radi, lebo pred uložením rámika s medom do suda na jeho stáčanie, bolo potrebné z medového rámika odstrániť vosk. A to bola pochúťka! V tom období ešte nebola žuvačka, ale my sme ju mali z dobrého medovo sladkého plástu.

Boli sme traja súrodenci. Žiaľ, ani jeden z nás nemal vzťah k chovaniu včielok. Otecko sa tejto záľube venoval aj v dôchodku, len už v inom prírodnom prostredí.

Dnes sú to už len spomienky na krásne detstvo, včielky a med, ktorý chuťou predčil všetky terajšie medíky.

Chráňme si naše včielky!

napísala: A.Juricová

Vedeli ste...?

- o Jeden kilogram medu si vyžaduje navštíviť 2,5 milióna kvetov.
- o Znamená 165 tisíc nalietaných kilometrov.
- o Je výsledkom práce 6 až 10 tisíc včiel.
- o Predstavuje asi tri kilogramy rastlinného nektáru, čo je asi 60 tisíc výletov z úľa.



ZASMEJME SA



- Na psychiatrii: „Pán doktor, pomôžte mi. Môj muž si myslí, že je strážny pes!“
Doktor: „Tak prečo ste ho nepriviedli?“
Žena: „To nejde, niekto predsa musí strážiť dom a záhradu!“
- Pýta sa pacient v lekárni: „Má ten liek, čo mi predpísal pán doktor, aj nejaké vedľajšie účinky?“
Pani magistra odpovie: „Áno, má, doplácate 10 euro.“
- Manželia sa hádajú. „Neštvi ma!“ hovorí on „Lebo prebudíš vo mne zviera!“
Ona: „Nevadí, ja sa somára nebojím!“

Štamgasti telefonujú z krčmy na pohotovosť:

„Pán doktor, čo máme robiť, Mišo prehltol štamperlík!“

Ten sa pýta: „A urobili ste už nejaké opatrenia?“

„Áno, zatiaľ pijeme z fľaše!“

Dedinská tancovačka. Mladík sa pripotáca k dievčaťu sediacemu pri bare.

„Hej, nešla by si tancovať?“ pýta sa jej.

„Nó...áno.“

„Tak pakuj, nemám si kde sadnúť!“

„Až sa vezmeme miláčik, budeme mať tri deti.“

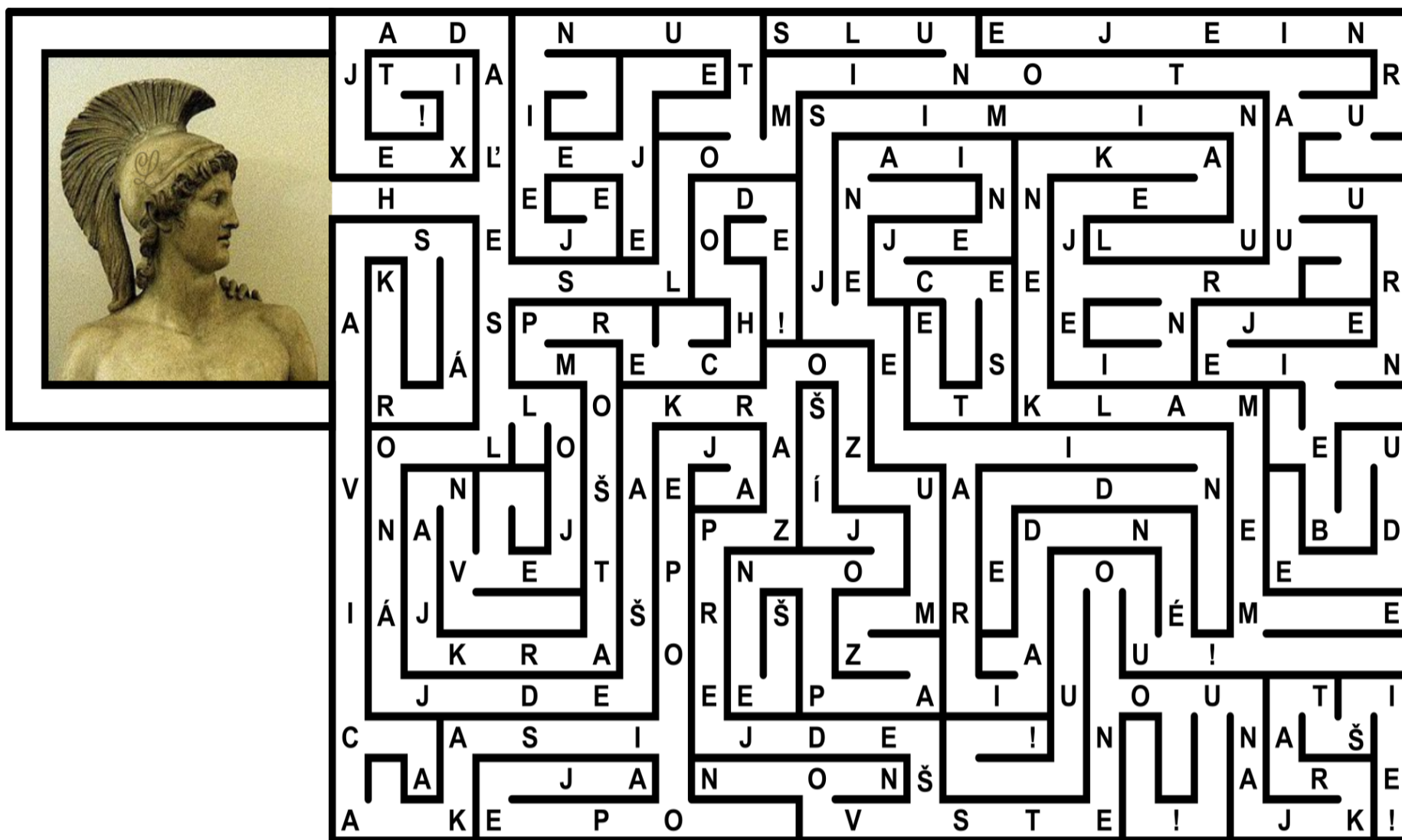
„Ako to vieš drahá?“

„No, už teraz žijú u mojej mamy...“

napísal: T. Žatko

Dokážete Thesea previesť bludiskom?

Dostaňte Thesea cez bludisko a nájdite odkaz pre neho.



OSEMSMEROVKA

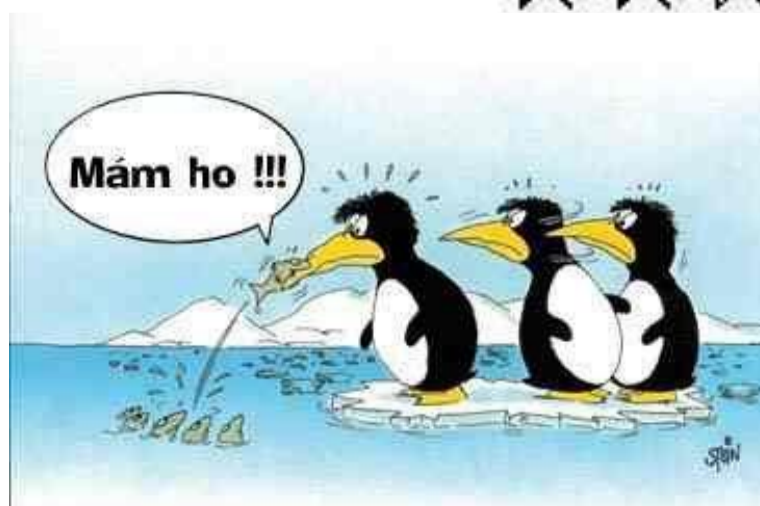
Láska je slepá, ale nič tak nezlepší zrak a ... ako svadba.

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

ŽOBRAČENKA, NEKLID, IIDA, ADLA, RIPA, ARDA,
ŠLAJFKA, DEGAULLE, MELR, PREÉ, ASAN, DOURDAN,
OECD, PLEAD, SAMOS, ÓITA, HAJDÚKOVÁ, BÉDI,
REGRESIA, KANE, KAZI, EDAFOLÓGIA, MVSR

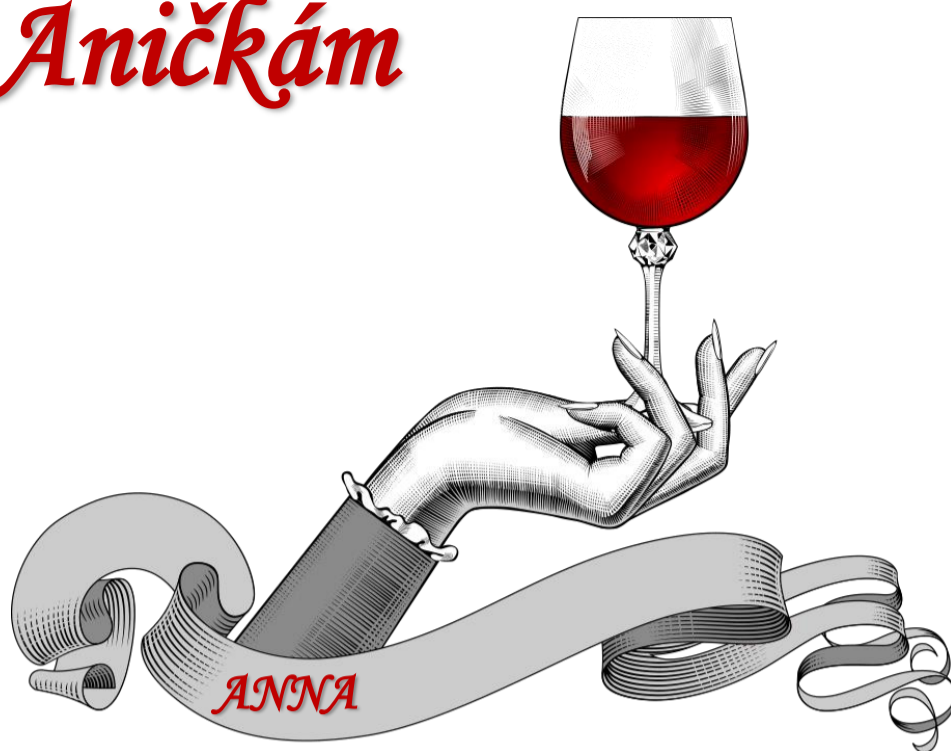
		2			4	5		
	6				5		7	
4				7	8			3
2	7	1						
		8				2		
						7	1	9
5			8	3				2
	4		2				6	
		6	1			8		

úroveň: ★★☆☆



Recept na dlhý vek Aničkám

Pohár naplnený dobrým vínom
a balík dobrej nálady v ňom.
Šťastia, zdravia vrchovato,
veľkej lásky pohody.
Lásku, vášne podľa chuti,
zo života radosť mať,
myšlienky len pozitívne,
smiechom vtipom nešetriť.
Kto tento recept užíva,
dlhého veku sa dožíva.



napísala: A. Juricová

Pôvod a význam mena Anna

Pôvod tohto mena je z hebrejského Channá(h), čo znamená *milosť, milá, milostná*.

Je to žena s dobrým vystupovaním, ktorá pôsobí dojmom, že vlastní skrytú múdrosť. Nenechá sa ovplyvňovať, dokáže byť subjektívna a na všetko má svoj názor.

Šťastné farby sú *tmavomodrá, červená a ružová*.

Tieto ženy sú hrdé, intuitívne, dynamické a majú pevnú vôľu. Svoju dobrú pamäť využívajú len vtedy, keď sa im to hodí. Dokážu byť panovačné a dosť prefíkané, no nikdy nie sú zúfalé. Ale vedia poriadne trucovať a zlosť sa, keď sa im niekto nepoddá.

Málokedy dokážu povedať, čo si v skutočnosti myslia. No málo sa dajú ovplyvniť.

Neúspech ich ľahko nepoloží. Ženy s týmto menom sú veľmi zvedavé. Najviac milujú samých seba a chcú sa dostať do popredia za každú cenu.

Anny nemajú veľmi pevné zdravie. Neprosievajú im tvrdé diéty a časté ponocovanie. Žena s týmto menom zbožňuje zhon. Jej snom, je stať sa umelkyňou.

Osobnosť: Tá, čo pozoruje a objavuje svet.

Čo sme zažili...

Aktivity počas „Corony“

Od začiatku marca 2020 prijalo naše zariadenie z dôvodu choroby Covid -19 prísne opatrenia kvôli bezpečnosti klientov. V praxi to znamenalo, že mnohí klienti, ktorí boli zvyknutí chodiť na nákupy, prechádzky, stretávali sa s príbuznými, chodievali domov za svojou rodinou, pravidelne navštevovali cintorín v Rači.....boli nútení zostať v zariadení.

Vzhľadom na danú skutočnosť, terapeuti flexibilne zareagovali a snažili sa klientom vytvoriť pekný a hodnotný program v zariadení. Oveľa častejšie sa cvičilo vonku v záhrade a na terase zariadenia, bonusom bola výborná hudba, ktorá vyťahla na balkóny aj iných klientov. Vonku sa spievalo, tancovalo, cvičili sme na vonkajších cvičebných strojoch. Ešteže máme takú veľkú záhradu. Stihli sme posadiť krásne muškáty o ktoré sa starajú klienti. Pri upršanom počasí boli klienti v terapeutických miestnostiach, kde si precvičovali pamäť, maľovali si obrázky, strihali, robili jarnú výzdobu, čítali si.....

Kávička a malý keksík padli vždy vhod.

Tešíme sa, že všetky opatrenia sa už zjemňujú a postupne budeme môcť znovu ísť mimo naše zariadenie, na prechádzky po Rači a k svojim rodinám.

napísala: V. Hajdúchová

Prezentácia výrobkov

Dňa 28.02.2020 sme boli pozvaní od nášho zriaďovateľa BSK na prezentáciu výrobkov. Na BSK sme priniesli rôzne druhy výrobkov, ktoré vytvárali v zariadení klienti v spolupráci s terapeutmi. Prezentovali sme sa obrazmi, rôznymi výšivkami, servítkovou technikou, ťažítkami.... Prítomný bol aj pán riaditeľ, terapeutka a tri klientky.



napísala: V.Hajdúchová

„Sadenie“ kvetov s Nadáciou Pontis a dobrovoľníkmi z HP



Každoročne sa v DSS a ZPS Rača sadia kvety s dobrovoľníkmi z firmy Hewlett-Packard a Nadáciou Pontis. Vždy sme nasadili muškáty na terasu, presadili staré kvety do nových kochlíkov, zasadili nové kvety.

Tento rok nám pandémie koronavírusu COVID-19 spravila škrt cez rozpočet a muškáty na terasu sme zasadili svojpomocne a zafinancovali zo zdrojov DSS a ZPS Rača. Keďže kvety nám dobrovoľníci nielen sadili, ale aj financovali ich kúpu a v tomto období nemôžu prísť medzi nás, aby nám pomohli so sadením, dostali sme ponuku, že nám zakúpia kvety do vnútorných priestorov zariadenia.

Kvetmi sme vyzdobili spoločné priestory pre klientov ako je napr. knižnica, chodby, terapeutické miestnosti. Dobrovoľníci pozdravujú obyvateľov DSS a ZPS Rača a odkazujú, že sa už tešia na ďalšie spoločné akcie.

Dobrovoľníkom ďakujeme za podporu v čase koronavírusu a za zakúpené kvety, ktoré nám skrášľujú naše zariadenie.

Dobrovoľníkom z firmy HP a Nadácii Pontis **ĎAKUJEME.**



napísala: E.Řehořková





SPOMÍNAME...

V októbri 2019 nás opustil vo veku 80 rokov umelec medzinárodného formátu, československá legenda a zlatý hlas - pán Karel Gott.

Napriek známym zdravotným ťažkostiam to bol šok pre všetkých rodených „československých“ fanúšikov. Ako pre generáciu, ktorá ho poznala z úvodnej piesne rozprávky Včielka Maja alebo ako partnera malej Darinky v „Zvonky šťastia“, tak samozrejme pre pamätníkov, niektorých aj rovesníkov, ktorý si „božského Káju“ pamätali ešte ako mladíka, ktorý sa trochu nemotorne pohyboval do rytmu vo filmovej klasike Kdyby tisíc klarinetů. Bez ohľadu na náš vek sa však určite všetci zhodneme, že bez jeho Kdepak ty ptáčku hnízdo máš? by neboli hádam ani Vianoce.

Počas svojej vyše 50-ročnej kariéry sa zaradil medzi najvýznamnejších a najpopulárnejších spevákov v dejinách česko-slovenskej hudby. V rokoch 1965 až 2019 predal 50 miliónov nosičov albumov, vydal 293 sólových albumov a celkovo naspieval 978 piesní, a to nielen česky, ale aj nemecky, anglicky, taliansky a rusky.

Dlhoročný víťaz Zlatého slávika získal v tejto ankete a v ankete Český slávik celkom 42 ocenení. Ďalej dostal viac ako 120 televíznych ocenení, 8 zlatých platní, 1 diamantovú platňu. Piesne ako Mám rozprávkový dom, Lady Carneval, Den je krásný, Oči sněhem zaváté, Čau lásko, Když muž se ženou snídá patria už medzi klasiky a je skutočne len veľmi málo ľudí, ktorí by ich nepoznali a nespievali si ich spoločne s rádiom či pri oslavách.



V Bratislave sme mali možnosť Karla Gotta vidieť naposledy začiatkom roku 2018, kedy odštartoval rok veľkolepým koncertom pre 11 000 divákov. Svoju premiéru tu mala aj jeho dcéra Charlotte Ella, s ktorou neskôr v roku 2019 nahral duet Srdce nehasnou a ktorý sa stal zároveň dojemnou rozlúčkou s poslucháčmi a priaznivcami. Jeho smrť zasiahla mnohých, v deň jeho pohrebu vyhlásila Česká republika štátny smútok a vlajky na Pražskom hrade boli stiahnuté na pol žrde. Nesmúťme však, jeho dielo zostáva a piesne overené časom sa budú spievať ešte desiatky ďalších rokov, radšej si skúsme jeho živ život uctiť a zaspievajme si spoločne „Zůstanu svůj a tónům stále náležím, zůstanu svůj, na tom mi nejvíc záleží ...“.

Ďakujeme Maestro!

Prečo by seniori nemali zabúdať na pitný režim?

Zatiaľ čo voda v tele zdravých dospelých ľudí v mladšom a strednom veku tvorí až 60 % telesnej hmotnosti, percentuálny podiel tejto vzácnej tekutiny s pribúdajúcim vekom klesá. Pre porovnanie, voda v organizme dieťaťa predstavuje až 70 % hmotnosti, u seniorov je to len do 52 %. Aké riziká hrozia starším ľuďom pri chabom pitnom režime?

Keď sa smäd ozve inak

Seniori začínajú vnímať smäd až pri silnom nedostatku tekutiny v organizme. Indikátorom toho, kedy sme dehydrovaní je predovšetkým farba moču a pružnosť pokožky. Moč býva pri slabom zásobovaní tela vodou tmavý. Dôvodom je to, že telo neuvolňuje moč z tela, ale znova ho filtruje a „zahusťuje“ ďalšími odpadovými látkami. Na vzhľade sa dehydratácia prejavuje stratou pružnosti, vysúšaním pokožky. Vysychajú tiež pery a sliznica úst.

Voda bez kalórií

K najviac ohrozeným starším ľuďom patria predovšetkým tí, ktorých trápia diabetes, vysoký krvný tlak, u ktorých sa odporúča piť vodu z vodovodu, prípadne tekutiny bez pridaného alebo aj prírodného cukru. Minerálne vody s vyšším obsahom minerálnych látok, prípadne ovocné šťavy by mali tvoriť asi desatinu celkového príjmu tekutín. Po tom, ako si doprajete šálku čaju či kávy sa telo zvykne rýchlejšie zbavovať tekutín, a preto je vhodné ju telu vrátiť v podobe dvoch či troch decilitrov pitnej vody. Podľa popredného českého odborníka na výživu Mgr. Martina Jelínka vo všeobecnosti platí, že ideálnou tekutinou určenou pre dlhodobý pitný režim je čistá voda. „Najlepšia je filtrovaná voda z dôvodu absencie chlóru a niektorých mechanických nečistôt, ktoré sú bežne prítomné vo vodovode,“ vysvetľuje.

Nie nárazovo, ale pravidelne

Príjem tekutín by sme mali rozdeliť rovnomerne počas celého dňa. Odporúča sa o pol litra tekutín ku každému jedlu, čiže v prípade piatich jedál je to spolu dva a pol litra nápoja. Starší ľudia, ktorí majú problémy s obličkami, cukrovkou či prostatou by mali piť viac vody ráno a znížiť jej príjem tesne pred spaním. Výsledkom nadmerného pitia vody tesne pred spaním môže byť časté prebúdzanie, návšteva toalety a v konečnom dôsledku aj nekvalitný spánok.



Zdroj: M.Harvan/pravda.sk



Príbeh na záver

Všetci máme v našich životoch ukrytý príbeh

Mladý pár, ktorý cestoval vo vlaku, pozoroval 24-ročného muža a jeho otca so záujmom v očiach. Mladý muž sa nadšene pozeral z okna a podchvíľou s eufóriou v hlase vykrikol: „Otec, pozri sa! Stromy sa nás snažia dobehnúť.“

Jeho otec sa šťastne usmieval a v očiach sa mu raz za čas zaleskli slzy. Mladý pár však otcovo šťastie neprežíval. Hľadeli na mladíkove detinské správanie skôr s lútosťou.

„Otec, oblaky nás prenasledujú!“ smial sa chlapec a otec zdieľal synove pocity. Obidvaja boli šťastní z úplnej maličkosti, z niečoho, čo mladý pár považoval za hlúposť.

„Prečo nezoberiete svojho syna k dobrému doktorovi?“ opýtal sa zrazu ten pár otca.

Starý muž sa na nich usmial so slzami šťastia v očiach: „To som už spravil. Práve od neho ideme. Môj syn bol od narodenia slepý a práve dnes sa mu vrátil zrak.“

Každá jedna osoba na tejto planéte má svoj príbeh. Preto nesúďte ľudí predtým, ako ich dobre spoznáte. Často vás pravda môže prekvapiť.

Zdroj: interez.sk

Podakovanie

Veľká vďaka patrí členom Redakčnej rady Našich novín, ktorí už z rôznych dôvodov ďalej pracovať nebudú.

Veľká vďaka!



Naše Noviny vydáva DSS a ZPS Rača. **Redakčná rada:** Anna Juricová, Eva Kovačovská, Milada Rakovská, Ivan Kudej. **Grafická úprava textu:** Mgr. Zuzana Koníková
Redakcia si vyhradzuje právo upraviť príspevky podľa potreby tak, aby sa nezmenil ich význam.