



DOMOV JESENE ŽIVOTA

www.domovjesenezivota.eu

J E S E N Á Č I K

občasník klientov a zamestnancov



č. 2 / 2021

Redakčná rada : sociálny úsek DJŽ

Na všetky fotografie uverejnené v občasníku máme súhlas dotknutých osôb.

Milí klienti a zamestnanci,

ani sme sa nenazdali, jar je postupne za nami a druhé číslo nášho „Jesenáčika“ práve držíte vo svojich rukách 😊

Dúfam, že sa vám prvé číslo časopisu zapáčilo a upútal vás bohatou „nádielkou“ a pestrosťou tém. Od mnohých mám pozitívne reakcie čo ma veľmi teší a za čo ďakujeme.

Začína sa nám obdobie leta a s ním spojené krásne, teplé, slnečné dni. Spolu s vami sa teším, že konečne došlo k realizovaniu návštev a stretnutí s vašimi blízkymi, ktoré ste tak túžobne očakávali. Stále je však potrebné dodržiavať pravidlá, aby sme v prvom rade vás, ale aj ostatných chránili.

Počas letných mesiacov nás čakajú aktivity spojené najmä s pobytom na letnej terase, prechádzky, spoločné zážitky pri dobrej káve, či ovocí, spoločenských hrách, spriemnených hudbou a mnoho ďalšieho, čo pre vás pripravujeme hlavne v exteriéri nášho areálu DJŽ.

Veľmi by som chcela upozorniť na naše tvorivé dielničky a pozvať vás, aby ste sa odhodlali ich navštíviť. Verím, že sa vám zapáči ich tvorivý duch kde je príležitosť vytvárať množstvo zaujímavých kreatívnych vecí, ktoré vedia naštartovať vašu predstavivosť a širokú fantáziu, či návrat do mladších liet, v ktorých sme pravidelne niektoré z nás vyšívali, štrikovali, háčkovali, či niečo vyrábali. Niečo z nich predstavíme aj v tomto čísle časopisu.

Želám nám všetkým, aby sme toto optimistické letné obdobie prežívali spoločne radostne a naplnení pokojom.



S láskou a úctou
Vaša riaditeľka

Báseň o dare

Vďačnosti plný
svedčím pred Božou tvárou:

Bytie je Dar.
Dar plný pestrých darov.

Plynúci čas,
ten neúprosný vladár,
ešte aj smrť
vie premeniť v ňom na dar.

Nesmierny Bože, viem,
neprahneš po velebe.
No za tie dary ďakujeme Tebe.



Dovolenka ☺

Od pondelka kocúr Zdenko
premýšľa nad dovolenkou.

Že zoberie svoju Micku
na poriadne exotickú
dovolenku do Indie.
Vraj tam veľa myší žije.

V utorok už kufre balí:
plavky, klobúk, župan malý.

V stredu s Mickou zistili:
„Lístky sme nekúpili!“

A tak teraz starosť majú,
kde sa lístky kúpiť dajú.

Ide kocúr za bocianom,
v dovolenkách je ten pánom.



Najviac za dar, čo nikdy neublíži,
na ľudskej hlave neskriví ani vláska.

Tvoj Syn,
keď visel hore na kríži,
pokrstil ten dar.
A dal mu meno Láska.

Milan Rúfus

„Bocian, mám ja prosbu veľkú,
či sa dá na dovolenku

lístok kúpiť u teba?
Aj pre Micku mi treba.

Bocian krídlom zvíří prach:
„Lístky kúpiš v cestovkách.“

Ide Zdenko do cestovky,
metrov prejde hádam stovky.

Listuje tam katalógy.
Hľadá, kde je veľa vody,
pekné domy, veľa výšin,
a či je tam aj dosť myší.

Páčia sa mu Maledívy.
Nestíha sa Zdenko diviť,
keď odrazu zbadal cenu.
Zobral doma svoju ženu
na prechádzku po
záhrade:

„Pozri, tu máš myši všade
a je tu i trocha vody.
Ba i v plavkách môžeš
chodiť.“

Lebo kocúr, ľudia zlatí,
nemá účet, nevie platiť.

Či už chcel, alebo nie,
ostal doma povinne.



Predstavujeme vám prácu v našich tvorivých dielňach, radi vás zoznámime s výrobkami a zároveň vás pozývame k zapojeniu sa do ďalšej tvorivej činnosti...



strom života...



papierové kvety...



bambusové listy...



váza s káliou...



Milí klienti, ĎAKUJEME za krásne diela

Ako sa deti učia od svojich rodičov...

Jeden starý muž prišiel žiť ku svojmu synovi a jeho rodine. Nemal už nikoho, kto by sa o neho postaral okrem nich. Ruky mal už slabé a roztrasené, zrak zlý a chôdzu neistú. Každý deň manželka a ich štvorročný syn jedávali za spoločným stolom. Pridal sa k nim i dedko. Jeho slabé a roztrasené ruky mu však niekedy spôsobovali problémy. Jedlo mu padalo z lyžice na zem, občas rozliat pohár mlieka a polial obrus či rozbil nechtiac plný tanier. Jeho syna to stále viac a viac hnevalo. Až jedného dňa povedal: „Musíme s tým niečo urobiť. Už mám toho naozaj dosť! Stále je jedlo na zemi, rozliate mlieko a o jeho nechutnom mľaskaní pri jedle už ani nehovorím. Manželka sa teda dohodli, že pre dobro všetkých dedkovi budú pripravovať jedlo na malý samostatný stôl v kúte miestnosti. Tam večeral i obedoval sám, zatiaľ čo jeho rodina jedávala spoločne. Keď mu nešťastne dva krát spadol tanier, začali mu dávať jedlo do drevenej misky. Ak niekto na dedka pri jedle náhodne pozrel, mohol vidieť v jeho očiach slzy. Hoci mal rodinu, bol neustále sám. Jediné, čo od nich počul, boli neprestajné výčitky a pichľavé slová, keď mu spadla na zem vidlička alebo keď niečo rozsypal. Štvorročný chlapček to všetko mlčky pozoroval. Jedného večera si otec všimol svojho syna, ako sedí na zemi a hrá sa s kúskom dreva, akoby niečo vyrábala. „Čo to robíš, Zlatko?“ spýtal sa ho s úsmevom zvedavo otec. Chlapček sa na chvíľu nechal vytrhnúť zo svojej hry a odpovedal: „To je miska pre teba a pre maminku, aby ste mali z čoho jesť, keď vyrastiem,“ usmial sa a pokračoval ďalej vo svojej práci. Rodičia zostali ako obarení. Nezabili sa ani na jediné slovo. Po lícach im stekali slzy a hoci neprehovorili ani slovo, obaja vedeli, čo musia napraviť. Dedkovu stoličku dali opäť k rodinnému stolu a už nikdy ho nenechali osamote. Až do svojej smrti už jedával s rodinou. Muž ani žena sa viac nenechali rozladiť spadnutou vidličkou či rozliatym mliekom na podlahe. Uvedomili si, že aj to je prirodzená súčasť života.



Deti sú veľmi vnímavé. Ich oči vždy pozorujú, uši načúvajú a ich myslenie vytvárajú správy, ktoré si pamätajú. Ak nás vidia, ako trpezlivo vytvárame láskyplný domov pre všetkých jej členov, budú sa o to jedného dňa snažiť tiež.

ZDRAVÉ NECHTY

Zdravé, elastické a lesklé nechty nie len, že ochraňujú pred napadnutím mykózami ale priťahujú aj pohľad. Ich funkcia však nie je iba vizuálna ale nechty nám vo veľkej miere pomáhajú v každodennom živote a to hlavne pri chytaní a dotýkaní sa predmetov. Samozrejme, že nechty na rukách ale aj nohách sú prvé, ktoré môžu prezradiť náš zdravotný stav. Preto nesmieme ani v pedikúre nechty pri ošetrovaní obchádzať ale práve naopak mali by sme im venovať starostlivosť tak ako aj ostatným častiam chodidla.

Tak ako nechty na rukách aj nechty na nohách sú veľmi citlivé. Pod veľkým tlakom, napríklad pri veľmi tesnej obuvi trpia, začínú sa štiepiť, lámať, tlačíť na nechťový val a v najhoršom prípade môžu začať zarastať. Vzhľad a štruktúru nechťov ovplyvňuje nedostatočné prekrvovanie končatín, nedostatok vitamínov a iné traumy. Následne môžu byť nechťové platničky napadnuté a ničené mykózami.

Vplyvy, ktoré ovplyvňujú zdravý rast a vzhľad nechťov môžeme rozdeliť približne do štyroch skupín:

1. Vonkajšie vplyvy: poškodenie nechťového koreňa, ako napríklad pri narazení alebo zakopnutí, ale aj v prípade nosenia veľmi krátkej obuvi, spôsobujú traumy nechťovému koreňu. Výsledkom sú potom nechty, ktoré sú posiate bielymi bodkami, pri zakopnutí môže pod nechťom vzniknúť krvná zrazenina, ktorá môže viesť k tomu, že nechť odpadne. Pridlhé nechty na prstoch na nohách môžu spôsobiť deformitu nechťu do tvaru pazúra, pretože narážajú na stenu topánky.

2. Nebezpečné látky: čistiacie prostriedky, riedidlá, odlakovače neustále útočia na nechť. Chemické látky v nich obsiahnuté odstraňujú tuky a tým spôsobujú jeho štiepenie.

3. Kožné ochorenia: mnohým pacientom trpiacim psoriázou spôsobuje choroba bodkovanie nechťov. Neurodermia môže zase vytvárať hlboké ryhy na nechťoch. Samozrejme, že najčastejším ochorením nechťu je mykóza, ktorá sa prejavuje viacerými spôsobmi: zmenou farby nechťu do žltá a hneda, zmenou tvaru nechťu a jeho zhrubnutím.

4. Ochorenia a nedostatok živín: diabetes mellitus (cukrovka) spôsobuje hlavne zmenu tvaru nechťov na prstoch na nohách. Na nechťoch sa však môžu prejavovať aj choroby pľúc, srdca, pečene alebo aj čriev. Ryhy, štiepavé nechty zase ukazujú na nedostatok vitamínov a minerálov v tele. Na ochranu a liečenie nechťov je známych niekoľko ochranných látok. Tieto nechty vyživujú, dodávajú im hodvábny vzhľad, robia ich pružnými a zabraňujú napadnutiu mykózami, zároveň aj ochraňujú pokožku pri nechťoch a bránia vzniku záderov a zápalom. Vysokokvalitné látky na ochranu a ošetrovanie nechťov rúk a nôh:

- olej z pšeničných klíčkov – obsahuje vysoké percento vitamínu E. Ochraňuje bunkovú štruktúru nechťu pred starnutím. Zároveň olej dodáva keratínu potrebné tuky, tak aby boli nechty dostatočne pružné.
- jojobový olej – taktiež zlepšuje pružnosť nechťov, dodáva keratínu potrebné tuky. Pravidelným používaním nechty dostanú lesklý vzhľad, neštiepia a nelámu sa.
- pantenol – je účinná látka súboru vitamínu B. Pôsobí regeneračne, podporuje tvorbu a rast nových nechťových buniek a stará sa o hladký a homogénny tvar nechťov. Jeho používanie sa odporúča hlavne pri problémoch s lámavými, štiepavými nechťami ale aj pri tvorbe záderov na pokožke.

- bisabolol – je výťažok z kamilkového oleja. Je veľmi vhodný pri zápaloch nechtových valov, pokožke nechtov ale aj pri bolestiach pri zarastených nechtoch. Podporuje liečivý proces.

- klotrimazol – najosvedčenejšia a účinná látka pri napadnutiach mykózami. Jeho široké antimykotické pôsobenie spoľahlivo eliminuje vlákňité huby, kvasinky ale aj plesne, čo sú najhlavnejší zástupcovia kožných mykóz.

Málokedy venujeme našim nechtom dostatočnú pozornosť! A práve vďaka nim môžeme zistiť, že niečo nie je v poriadku s našim telom. Pozrite sa nadol a zahľadte sa na svoje nohy! Netypický vzhľad nechtov môže byť príznakom skrytého ochorenia!

Čierny necht

Za čiernym nechtom sa môže skrývať nedostatok vitamínu B12, problémy s obličkami alebo ochorenie pečene. Najčastejšou príčinou je poranenie. Pravdepodobne ste sa silno udreli alebo sa vám stal iný úraz. Treba počkať niekoľko mesiacov, kým váš čierny necht nahradia zdravé bunky. Máte čierne pruhy na nechtoch? Môže ísť o lineárnu melanonychiu, čo je stav, ku ktorému dochádza, keď pigmentové bunky v nechte - melanocyty, produkujú nadbytočný pigment.

Žltý alebo hnedý necht

V zriedkavom prípade môže ísť o príznak ochorenia dýchacieho alebo lymfatického ústrojenstva alebo sa môžu objaviť pri cukrovke alebo pri napadnutí plesňou. Pleseň je zákerná, mení štruktúru nechtu, ktorý je hrubší a krehký. Hrozí pri nosení vlhkých a opotrebovaných tenisiek. Záleží od závažnosti stavu, podľa ktorého sa potom určí liečba.

Necht s bielymi prúžkami

Zbadali ste škvrny alebo čiary na nechte? Môže ísť o leukonychiu. Ide o stav, ktorý vzniká pri neustálom vyvíjaní tlaku na nechty. Leukonychia môže vzniknúť aj pri nedostatku zinku v organizme. Ak je necht celý biely alebo jeho lôžko križujú biele pruhy, ide pravdepodobne o anémiu alebo nedostatok bielkovín. Pomôžu vitamíny a oddych.

Nezabúdajme ani na pravidelnú manikúru a pedikúru, ktorá je základom pre naše zdravé nechty.

Vzhľadom k tomu, že naše nohy nás nosia všade, je dôležité sa o ne pravidelne starať. Pravidelná pedikúra, či už mokrá alebo suchá je skvelá na odstránenie mŕtvej kože a mozolov. Pomocou nej môžete predísť ochoreniam nechtov ako aj zarastaniu vašich nechtov.





ALŽBETA BÁTORYOVÁ

Život Alžbety Báthoryovej sa začal písať 7. augusta 1560 na území dnešného východného Maďarska v Nyirbátore. Doba, v ktorej Báthoryčka uzrela svetlo sveta, bola pre jej vlasť veľmi búrlivá. Narodila sa v šľachtickej rodine. Jej rodičmi boli Juraj Báthory z ecsedskej línie, ktorý bol už tretím manželom jej matky Anny Báthoryovej zo somlyóovskej línie. V jej žilách kolovala teda v dvojnásobnej miere prudká a vášnivá krv nabádajúca k zhubným skutkom. Vyrastala v Ecsedskom zámku. Rod Báthoryovcov patril medzi najbohatšie a najvplyvnejšie rody uhorských šľachticov.

V roku 1571 sa Alžbeta ako jedenásťročná zasnúbila s Františkom Nádasdym. František sa narodil v Sárvári 6. októbra 1555. Aj Nádasdyovci patrili v tom čase medzi magnátske rody. Podľa vtedajšieho zvyku sa po zasnubách budúca nevesta presťahovala do zámku nastávajúceho manžela v Sárvári, kde sa roku 1575 zosobášili. František Nádasdy zastával významné postavenie na kráľovskom dvore a počas protitureckých vojen bol hlavným veliteľom uhorských vojsk. Počas manželovej pomerne častej neprítomnosti sa grófka s plným nasadením chopila riadenia panstva. Manželstvo Alžbety Báthoryovej a Františka Nádasdyho bolo uspokojivé, aj keď spolu vychádzali viac-menej ako obchodní partneri, čoho je dôkazom ich zachovalá korešpondencia. Jediným temným bodom v ich manželstve možno označiť fakt, že Alžbeta nemohla desať rokov otehotnieť. Avšak sen sa stal skutočnosťou, a to desať rokov po uzavretí manželstva, ktorý uzavreli vo Vranove 8. mája 1575. Po roku 1585 Alžbeta porodila tri zdravé deti: Annu, Katarínu a Pavla, a dve ďalšie (Uršuľa a Andrej), ktoré však zomreli v detskom veku. Počet Alžbetiných detí možno teda považovať za úspech, keďže v tom čase bola v krajine naozaj vysoká detská úmrtnosť. Alžbeta Báthoryová bola inteligentná žena, hovorila plynule prinajmenej tromi jazykmi v čase, keď väčšina šľachty bola sotva gramotná. Medzi jej plusy možno zaradiť aj schopnosť písať a čítať po maďarsky, latinsky, grécky a po nemecky. Grófka Báthoryová vlastnila celkovo 32 hradov a panstiev na území dnešného Slovenska, Maďarska, Rakúska a Rumunska. Na rozhraní 16. a 17. storočia zavládli na Slovensku aj v ostatnej časti Uhorska značne nepokojné časy. Na obyvateľstvo doľahli útrapy tzv. pätnásťročnej vojny (1592 – 1606) proti Turkom, ktorí sa usalašili v časti krajiny a odtiaľ prepádali ostatné stolice. Veľa škody sa však napáchalo aj v období Bocskayovho povstania (1604 – 1606), keď cisárske a hajdúske vojská striedavo pustošili obce a mestá a ničili životy tých, čo sa nepridali na ich stranu. Násilnosti cisárskych či hajdúskych vojsk nemali konca-kraja. Toto obdobie bolo poznačené aj všeobecným mravným úpadkom. Vypálené obce, siroty, pustošenie, žiaľ a slzy, práve to bol obraz obdobia, v ktorom vstupuje na scénu Alžbeta Báthoryová. Práve počas neprítomnosti manžela, ktorého zem neustále potrebovala na strážených hraniciach proti tureckým útokom, Báthoryčka sa prejavila ako prísna pani, dbajúca na disciplínu, a s pôžitkom trestala služobníctvo za zanedbanie povinností. Časom sa začali šíriť reči o tom, ako pani bije za prehrešky mladé slúžky palicou, iné zasa núti, aby stáli nahé vonku v snehu, kde ich oblievali ľadovou vodou, kým nezamrzli. Jej neludské, tajne páchané činy ešte znásobovali utrpenie, ktoré už aj tak spôsobovali pospolitému ľudu vojnové pomery. Toto obdobie bolo však pre jej činnosť mimoriadne priaznivé. Medzi obeť sa často

zaraďovali úbohé opustené siroty, ktoré keď zmizli, nikomu nechýbali. Báthoryčka pravidelne cestovala z jedného svojho panstva na druhé s cieľom získať ďalšie obete. Jej prítomnosť znamenala možné nebezpečenstvo smrti prakticky pre každé dievča či mladú ženu, a to nielen na jej panstvách a majetkoch, ale na každom mieste, kadiaľ jej povozy prechádzali počas celého roka.

Jej drábi lákali a násilím unášali i kupovali dievčatá, ktorých život skončil v Báthoryčkiných rukách. Iné skončili v tajných priestoroch a skrýšach hradov a kaštieľov, kde takto uväznené dievčatá čakali na svoj smutný koniec, ktorý sa nezadržateľne blížil. A ten nastal v momente, len čo sa Báthoryčka objavila. Túto svoju vražednú činnosť vykonávala dokázateľne celé jedno štvrťročie, a to konkrétne v rokoch 1585 – 1610. Dôkazom je aj skutočnosť, že sa jej „pomocníci“ v Čachticiach neodvážili vyjsť z kaštieľa alebo z hradu bez ozbrojeného sprievodu ani za bieleho dňa. Taktiež je ale možné, že práve jej muž František Nádasdy, nielen že požehnal manželkine brutálne zvyky, ale taktiež ju i priučil niektorým exotickjším metódam, s ktorými sa zoznámil počas života stráveného prevažne uprostred vojnových hrôz. Niet pochyb, že sadistické vraždenie čachtickej panej vyvolávalo čoraz väčšiu nenávisť práve zo strany rodinných príslušníkov obetí. A tu sa nám objavuje prvý otáznik. Mnohé dievčatá boli na Báthoryčkine panstvo dovezené vlastnými rodičmi s cieľom a prosbou vyliečenia sa. Avšak, stali sa obeťami násilného týrania a krvavých nechutností panej panstva. Čoraz častejšie sa však rodičia obetí dožadovali vysvetlenia, kam sa podeli ich dcéry. Odpoveďou bola lož, ktorej podstata bola v zlyhaní „liečebnej metódy“, ktorú Báthoryčka uplatňovala na svojich obetiach. V roku 1595 prijala do služby dvoch ľudí, ktorí sa neskôr stali podozrivými, že jej napomáhali pri zločinoch. Bol to mladý muž Ficko Ujváry a staršia vdova Anna Darvulia. Napokon prišiel konečne súd. Na súde v Bytči chýbala Báthoryčka ako hlavná vinníčka. Bytčiansky súd sa na vtedajšie feudálne pomery zvolal veľmi rýchlo. Na súde sa zúčastnilo veľa obžalovaných, ktorí odpovedali na rovnaké otázky. Okrem už spomínaných zverstiev Báthoryčka svoje obete aj hrýzla a následne odtrhávala kusy mäsa z oblasti prs a ramien. Po dlhom a úmornom vypočúvaní obžalovaných, súd rozhodol. Alžbetine pomocníčky Helena Jó a Dorota Szentesová sa odsúdili na upálenie zaživa, predtým im mal však kat odštiknúť železnými kliešťami všetky prsty na rukách. Jána Ujváryho tzv. Ficka pre jeho mladý vek odsúdili „iba „ na trest sŕatím a potom sa jeho mŕtve telo malo hodiť na hranicu a spáliť spolu so sárváorskými ženami. Aj keď svedkovia a obžalovaní menovali niekoľko osôb, ktoré Báthoryčke pomáhali, nik už odsúdení nebol. A tak sa teda skončil súd v Bytči.

Alžbeta Bátoriová však zostala doživotne uväznená na Čachtickom hrade, čo bolo už vopred dohodnuté v pláne, ktorý zosnoval palatín Thurzo. A kedy Báthoryčku spravodlivosť dobehla? Alžbeta Báthoryová zomrela vo svojom väzení 21. augusta 1614 v nočnom čase a pochovali ju v čachtickom kostole 25. novembra toho istého roku. Približný počet



obetí za 25 rokov vraždenia nám tak vychádza minimálne okolo tritisíc zavraždených dievčat jej vlastnou rukou. Či je tomu skutočne tak, sa už asi nedozvie nikto z nás..

Milí klienti,

mnohokrát sa pri spolupráci s nami stretávate s niektorými pojmami, ktorým možno úplne nerozumiete, alebo Vám znejú cudzo, no napriek tomu súvisia s našou prácou a vykonávame ich pravidelne pri práci s vami. Tu je vzorka vysvetlenia niektorých pojmov priamo zo zákona o sociálnych službách:

Sociálne poradenstvo

Sociálne poradenstvo je odborná činnosť zameraná na pomoc fyzickej osobe v nepriaznivej sociálnej situácii. Sociálne poradenstvo sa vykonáva na úrovni základného sociálneho poradenstva a špecializovaného sociálneho poradenstva.

Základné sociálne poradenstvo je posúdenie povahy problému fyzickej osoby, rodiny alebo komunity, poskytnutie základných informácií o možnostiach riešenia problému a podľa potreby aj odporúčanie a sprostredkovanie ďalšej odbornej pomoci. Základné sociálne poradenstvo je súčasťou každej sociálnej služby poskytovanej podľa tohto zákona.

Špecializované sociálne poradenstvo je zistenie príčin vzniku, charakteru a rozsahu problémov fyzickej osoby, rodiny alebo komunity a poskytnutie im konkrétnej odbornej pomoci.

Sociálna rehabilitácia

Sociálna rehabilitácia je odborná činnosť na podporu samostatnosti, nezávislosti, sebestačnosti fyzickej osoby rozvojom a nácvikom zručností alebo aktivizovaním schopností a posilňovaním návykov pri sebaobsluhe, pri úkonoch starostlivosti o domácnosť a pri základných sociálnych aktivitách s maximálnym využitím prirodzených zdrojov v rodine a komunite.

Ak je fyzická osoba odkázaná na pomoc inej fyzickej osoby, sociálna rehabilitácia podľa prvého odseku je najmä nácvik používania pomôcky, nácvik prác v domácnosti, nácvik priestorovej orientácie a samostatného pohybu, výučba písania a čítania Braillovho písma, nácvik zrakového vnímania a sociálna komunikácia.

Pomoc pri uplatňovaní práv a právom chránených záujmov

Pomoc pri uplatňovaní práv a právom chránených záujmov je odborná činnosť, ktorá sa vykonáva so súhlasom plnoletej fyzickej osoby a je zameraná najmä na poradenstvo pri vybavovaní úradných záležitostí, pomoc pri vybavovaní osobných dokladov, pri spisovaní a podávaní písomných podaní, vypisovaní tlačív, pri písomnej komunikácii v úradnom styku a vybavovaní vecí v záujme fyzickej osoby.

LETO

Rozmarné letné obdobie v nás evokuje čas pohody, snívania o krásnych miestach, vzdialených destináciách, možno opustených ostrovoch, rozkvitnutých lúkach, osviežujúcej vode, alebo naopak rodinných stretnutiach, oslavách, príjemných posedeniach, stretávaní sa s priateľmi, susedmi, známymi...

Možno ani netreba ďaleko v myšlienkách blúdiť, stačí azda len spomenúť si, aké krásy a miesta sme určite mnohí z nás navštívili a nie sú ani tak veľmi vzdialené, mnohé máme priamo na dosah a v samej podstatne veľmi blízko. Slovensko skrýva množstvo nádherných miest a kútov, ktoré sú veľa krát napriek tomu nepoznané a nie veľmi známe...

V tomto čísle časopisu Vám chceme trochu predstaviť „nepoznaný“ Považský hrad



Leží v nadmorskej výške 497 m. n. m. v Trenčianskom regióne v okrese Považská Bystrica. Presné doklady na čas vzniku tunajšieho kráľovského hradu sa nezachovali. Podľa neoverených správ bol hrad postavený už v roku 1128 na ochranu dôležitej považskej cesty. Prvá zmienka je až z roku 1316, kde sa spomína ako Bystrický hrad, ktorý daroval kráľ Matúš Čák Podmanickovcom, drsným rytierom, ktorí trávili čas najmä lúpežnými výpravami a divokými oslavami na hrade. V čase rozkvetu v ňom bývalo asi 400 ľudí. V roku

1543 veľký požiar poškodil jednotlivé časti. Najstaršou súčasťou hradu je jeho veža a gotický palác.

Čiastočne sa zachovali múry paláca, veží a opevnenia. Na paláci sú viditeľné otvory okien, miestami so zachovanými renesančnými rímsami. Z bývalých hospodárskych budov, postavených na nádvoří, sú viditeľné len časti múrov, prípadne ich základy. V niektorých priestoroch sú zvyšky renesančných klenieb. A dnes vyzerá takto:



predstavujeme vám . . .

Z nášho kolektívu vám predstavujeme zamestnancov, ktorí nechali nazrieť do svojho profesijného a súkromného života.

DNES Ing. Filip Tužinský, mzdový účtovník

Dobrý deň,

volám sa Filip Tužinský a pochádzam z malebného Liptova - z mesta Ružomberok. Po skončení základnej školy a gymnázia v Ružomberku som študoval ekonómiu na Vojenskej akadémii v Liptovskom Mikuláši. Popri vysokoškolskom štúdiu som sa venoval vodnému záchranárstvu.

Po ukončení štúdia som nastúpil na Ministerstvo obrany Slovenskej republiky, kde som pracoval 15 rokov na Úrade finančného zabezpečenia na Sekcii ekonomiky a finančného manažmentu. Okrem komplexného spracovávania miezd a plátov som vykonával aj funkciu vedúceho oddelenia a zástupcu riaditeľa odboru Oddelenia riadenia finančnej služby.

V súčasnosti pracujem v Domove jesene života na ekonomickom úseku ako mzdový účtovník. Mojou hlavnou pracovnou náplňou je komplexné spracovanie miezd. Táto práca ma baví aj vďaka skvelému kolektívu a kolegom.

Vo voľnom čase sa venujem najmä rodine. Rád pracujem v záhradke a zveľaďujem okolie svojho rodinného domu. Voľnočasových aktivít mám veľa, ale takmer všetky sú spojené s prírodou a s pohybom, nakoľko som od malička aktívne a aj súťažne športoval (atletika, stolný tenis, basketbal, šach.) Z pohybových aktivít ma v súčasnosti najviac baví diaľková turistika, najmä dlhé prechody pohorí, vysokohorská turistika, cykloturistika. Rád sa venujem pestovaniu, zberu bylín a výrobe čajov a sirupov z nich. Zber a najmä hľadanie húb je mojou vášňou (zbieram okolo 30 rôznych druhov). Takisto rád trávim čas pri dobrom jedle v spoločnosti dobrých priateľov.

V kancelárii pri práci v DJŽ



Voľný čas v prírode na turistike



Čo je COVID automat?

- systém pre monitorovanie vývoja epidémie a prijímanie protiepidemických opatrení v závislosti od intenzity šírenia SARS-CoV-2 (Covid-19)

Verejnosti je komunikovaná farebná škála Automatu na mape, vyplývajúca z epidemiologickej situácie, rozdelená je aj na mapu Celonárodnú a Regionálnu.

Čo sú celonárodné indikátory, resp. čo znamená celonárodná mapa?

- celonárodné kritéria poukazujú na celkovú situáciu na Slovensku a záťaž na systém ako taký, t.j. koľko máme celkovo hospitalizovaných pacientov, koľko máme denne prípadov a aký to má celý trend. Spoločne tieto kritéria napovedajú aká minimálna sada opatrení platí na celom území Slovenska.

Klasifikácia národnej úrovne (na základe čoho sa určuje farebná škála od 0 do 7):

- priemerný počet nových prípadov za 7 dní,
- počet hospitalizovaných na národnej úrovni,
- efektívne reprodukčné číslo (R_t), ktoré popisuje dynamiku – zjednodušene ak je pod 1, tak epidémia ustupuje, ak nad 1 tak rastie

Čo sú regionálne indikátory?

- regionálne indikátory sú nadstavbou pre národnú úroveň. Národná úroveň teda tvorí minimálnu sadu opatrení a následne regionálne charakteristiky sprísňujú. Ak teda na národnej úrovni platí prvý stupeň varovania, tak platia minimálne opatrenia z prvého stupňa varovania. Pokiaľ ale okres je vyhodnotený ako tretí stupeň varovania, pre daný okres platia tieto, prísnejšie, pravidlá.

Systém je tvorený na regionálnych úrovniach, aby opatrenia mohli byť čo najadresnejšie a predišlo sa záťaži v regiónoch, kde môžu byť opatrenia miernejšie.

Cieľom by malo byť, aby sa represívne opatrenia zavádzali tak cielene, ako sa len dá a na to slúži farebná mapa a jej „pravidlá“.

Farba	Popis	Skóre
Sivá	Vypnuté	0
Zelená	Monitoring	1
Žltá	Stupeň ostražitosti 1	2
Oranžová	Stupeň ostražitosti 2	3
Červená (svetlá)	1. stupeň varovania	4
Červená	2. stupeň varovania	5
Červená (tmavá)	3. stupeň varovania	6
Čierna	4. stupeň varovania	7

Čím sa má občan riadiť, akou mapou? Nadväzujú mapy na seba?

- **celonárodné varovanie vypnuté – uplatňuje sa regionálne riadenie.** Občan sa riadi regionálnou mapkou. V prípade, že národná úroveň už nie je v stupni varovania, tak sa vlastne národná a regionálna mapka úplne zhodujú.

Máj a stavanie mája

Máj (iné názvy: mája, háj, hájik je pôvodne mladý stromček, najčastejšie smrekový, jedľový alebo brezový, ktorý mal symbolický význam a bol výrazom prírodného mýtu o boji zimy s jarou, smrťou so životom; symbol na jar sa obnovujúcej prírody. Tradícia stavania mája, čo je vlastne malý stromček, najčastejšie smrekový, jedľový alebo brezový má korene v dávnej minulosti, stredoveku - v antike. Mala symbolický význam obnovujúcej sa prírody na jar a na Slovensku patrila do kruhu obyčajov v mesiacoch máj - júl, keď bola zeleň hlavným obradovým a magickým prostriedkom. Staroveké národy dávali stromčeky pred 1. májom na hospodárske budovy, domy ako ochranu pred chorobami a zlými duchmi. V Stredovekej Európe sa máje stavali ako prejav úcty a žičlivosti na významných, verejných miestach a od 15. storočia aj pred domy dievčat. Aj táto tradícia prešla mnohými obmenami.

Takmer u všetkých národov bolo zvykom nosiť máje na začiatku jari alebo leta v slávnostnom sprievode po dedine za spevu starodávnych obradných piesní ospevujúcich tvorivú silu prírody a pri tanci prejavujúcom radosť z víťazstva jari na zimou. Často sa máje rozlične ozdobovali, najmä pestrými stužkami, farebnými papiermi a podobne; miestami sa tiež obliekali do ženských šiat alebo sa na ne vešali malé bábky.

Máj symbol lásky?



Menšie máje stavali mládenci pred domami všetkým dievkam v dedine avšak niekedy sa stalo, že dievka, ktorá nebola obľúbená, nemala postavený máj. Tí zalúbení zas máje stavali svojim frajerkám, v predzáhradkách domov, čím vlastne upozorňovali, že dievka má vážnu známosť a už vtedy sa predhávali, koho máj bude krajší a najvyšší. Bola to spoločenská udalosť spojená so spevom, tancom, zvykla trvať dva dni a účasťou bola celá dedina.

Lásku možno všelijako preukázať: pohľadom, prívetivým pozdravom, slovom, ale oddávna tak bolo, že

postavenie mája dievčaťu pod oblok bolo hádam to najvýraznejšie vyznanie lásky v našich dedinách, mestách, dokonca aj inde vo svete. K najstarším patrí zvesť z roku 1255, teda pred 758 rokmi, z ktorej sa dozvedáme, že v Čáchoch stavali stromy na prvého mája, na Turíce a na Jána ako prejav úcty a žičlivosti pred kostol, radnicu, pred domy popredných mešťanov.



Po čase nadobudli máje u nás rozdielny a odlišný význam. Začali sa členíť. Buď máj postavil mládenec tomu dievčaťu o ktoré sa uchádzal, buď boli spoločným darom mládencov všetkým dospelým dievčatám, alebo máj dostalo každé dievča.

Zobúdzaf sa do prvomájového, turického či svätójánskeho rána s leskom slnka na končiari májika, vyzdobeného stužkami, fľaškami a inými ozdobami, zostáva nepopísateľným emotívnym zážitkom pre každé mladé dievča.

Stavanie májov bolo rozšírené po celom Slovensku. Na ich postavenie rúbali mládenci vysoké rovné zdravé stromy, s čo najkrajšou korunou. Už niekoľko mesiacov vopred si zalúbený mládenec vyhliadol v hore vysokánsku štíhlu jedličku, či smrečok, ktorý mienil obetovať svojej vyvolenej. Keď prišiel posledný aprílový deň, či deň pred Turícami alebo Jánom, vybral sa mládenec aj so svojimi kamarátmi do hory. Tam stromček vyľali a niekedy aj cez viacero chotárov preniesli až pred dom svojej vyvolenej. V nočnej tme vykopali hlbokú jamu a stromček predtým pekne obielený, iba na konci s kysťou peknej zelene a s popríväzovanými rôznofarebnými mašľami, tajne do nej zasadili. Jamu zahádzali kamením, aby v nej strom pevne stál a prihrnuli zeminou. To bolo ráno prekvapenie, keď pred domom dievčaťa zrazu stál čarokrásne vyzdobený vysočizný máj. Celá dedina sa dozvedela, že v dome je dievčina súca na vydaj.

Neskôr pôvodný význam májov upadol do zabudnutia, ale zvyk stavať máje existuje v mnohých krajinách dodnes. Na Slovensku sa stavia len jeden ústredný máj pre obec a podobne. Väčšinou ide o celý strom, ktorý je zbavený vetiev a kôry; iba horná časť sa ponecháva s vetvami a je krásne zdobená.



Šiškové venčeky na dvere

Aj obyčajné dvere do nášho príbytku sa dajú krásne a jednoducho ozdobiť. Pôsobia upravené a naozaj každý, kto okolo nich prejde si ich všimne a možno aj rád poobdivuje, akými kreatívnymi nápadmi „srsí“ ich majiteľ.

BUDEME POTREBOVAŤ: šišky, lepidlo, mäkký drôt, farby, štetec, polystyrénový kruh



POSTUP:

Pozbierame šišky, očistíme. Zvolíme si vhodnú farebnú kombináciu. Šišky namalujeme, necháme riadne vyschnúť. Suché farebné šišky lepíme na polystyrénový kruh tesne vedľa seba. Aby pevne držali môžeme ich pripevniť ohybným mäkkým drôtom. Hustota kladenia šišiek závisí len na vás. Hotový venček zavesíme na dvere príbytku.

Príjemné tvorenie



Denné aktivity

Lúštenie krížoviek a osemšmeroviek



Kreslenie



Pečenie, spoločenské hry, pamäťové hry



Motorické hry



Pohybové hry

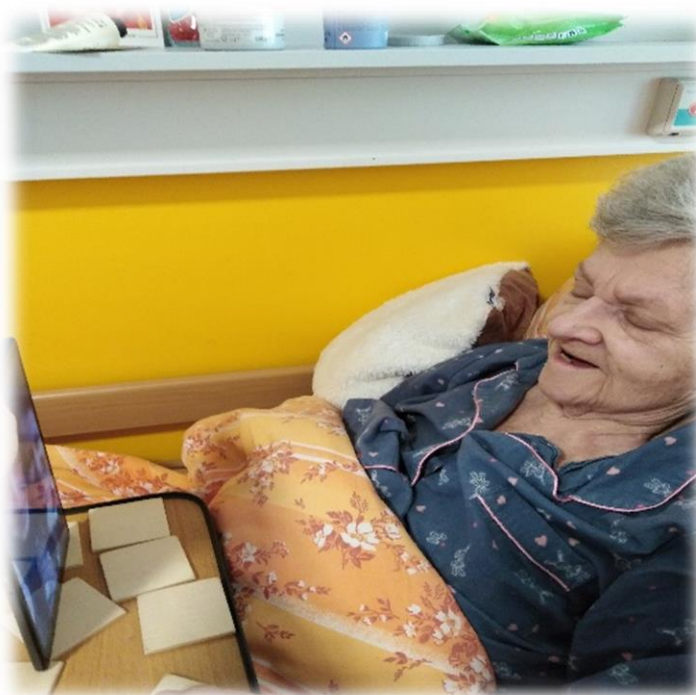
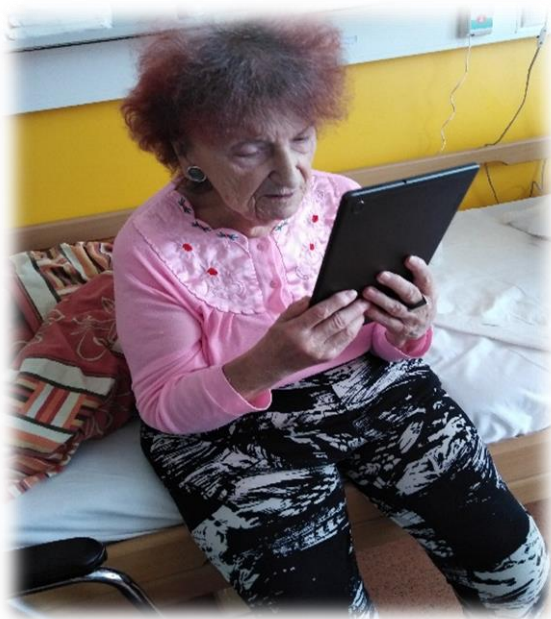


udialo sa/ pripravujeme

Posedenie na terase



Videohovory s rodinami



NOVÍ KLIENTI, ktorí medzi nás prišli :

pani Jaroslava	pani Anna	pani Eva	pani Jana	pani Soňa
pán Štefan	pani Veronika	pán Miloš	pán Július	pán Peter
pán František	pán Zdenko	pán Stanislav	pani Anna	pani Jolana
pán Jozef	pani Mária	pán Stanislav	pán Roman	pani Mária
pani Anna	pán Juraj	pani Anna	pani Anna	pán Jozef
pani Helena	pán Milan	pani Melánia	pani Darina	pán Michal
pani Monika	pán Karol	pani Oľga	pán Rudolf	pán Ľudovít

Vitajte medzi nami !

NAŠI OSLÁVENCI: apríl – máj – jún

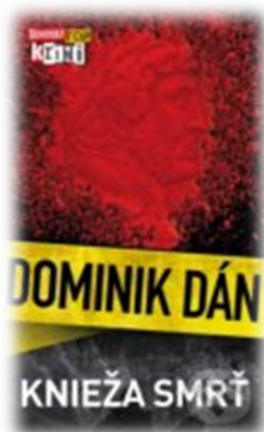
p. Anna B.	p. Mariana B.	p. Oľga B.	p. Juliana B.	p. Helena B.
p. Anna B.	p. Františka C.	p. Katarína Č.	p. Ján D.	p. Ľudmila F.
p. Juraj G.	p. Mária H.	p. Ľudovít H.	p. Alojz J.	p. František J.
p. Marie K.	p. Katarína K.	p. Helena K.	p. Miroslav L.	p. Mária L.
p. Helena M.	p. Ervín N.	p. Elena O.	p. Marta P.	p. Irma P.
p. Beáta R.	p. Jozef R.	p. Štefan S.	p. Jozef S.	p. Terézia Š.
p. Melánia Š.	p. Justína Š.	p. Veronika T.	p. Marta U.	p. Juraj Z.

Srdečne blahoželáme !

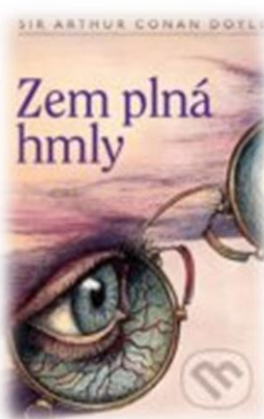
A čo pre Vás pripravujeme? / jún – júl - august /

- Brigáda v areáli DJŽ
- Športové podujatie na terase (ping-pong)
- Pečenie
- Sadenie kvetov
- Juniáles
- Kávičkáreň
- Hudobno-pohybová aktivita
- Letná terasa
- Šikovné ruky
- Pamäťové hry
- Počúvanie hudby
- Relaxačné cvičenie
- Čítanie poviedok
- Tvorivé dielničky
- Anna bál
- Filmové premietanie
- Spoločenské hry (karty, človeče nehnevaj sa!, šach)
- Svätá omša
- Hanululu párty
- Kognitívne aktivity
- Videohovory

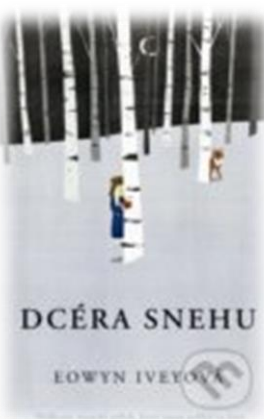
Ponúkame Vám zopár kníh, ktoré by Vás mohli zaujať svojím kvalitným obsahom



Dominik Dán, kníže smrti. Oddelenie vražd a smrtí sú ako zamilovaná dvojica v parku, kráčajú vedno ruka v ruke vedľa seba a tvoria neoddeliteľnú jednotu. Zvykli si na seba, naučili sa rešpektovať jeden druhého a báť sa. Aj detektívi z oddelenia vražd sa boja smrti a hoci si s ňou tykajú, jej návšteva ich dnes naozaj vyviedla z miery. Prišla a vzala si človeka až príliš blízkeho. A o dva dni prišla opäť, ale tentokrát to už nebolo osobné, bola to iba obyčajná práca. Manželka stavebného podnikateľa našla svojho manžela na chate s rozsekanou hlavou a prepichnutým hrudníkom. Dvojica nerozlučných detektívov z oddelenia vražd Richard Krauz a Jozef Fischer zvaný Chosé musia zistiť, kto a prečo to urobil.



Zem plná hmly je posledným príbehom, ktorý A. C. Doyle napísal o profesorovi Challengerovi. Spolu so starou známou spoločnosťou z románu Stratený svet sa ešte raz pustíme do víru neuveriteľných objavov a dobrodružstiev. Tentoraz sa v centre udalostí ocitnú novinár Edward Malone a profesora dcéra Enid Challengerová. Najprv z čírej zvedavosti, no neskôr z úprimného záujmu sa vydávajú na prieskum sveta duchov, spiritualizmu a jasnoviectva, ktoré vzbudzujú nevšednú pozornosť i rozporuplné reakcie verejnosti. Do pátrania zatiahnu aj skeptického profesora Challengea, ktorému vek neatupil jeho brilantnú myseľ a iba o máličko zmiernil jeho výbušnú povahu.



Jack a Mabel si uprostred nespútanej Aljašky budujú nový život. Hoci márne túžia po dieťati, ich láska zostáva silná. Keď jedného dňa zrazu nasneží, vybehnú pred svoj zrub a postavia si snehuliaka – dievčatko zo snehu. Ráno však nájdu iba stopy smerujúce k lesu. V najbližších týždňoch vídajú plavovlasé dievčatko, ktoré zrejme chodí po okolí. Boja sa o tom spolu hovoriť, lebo majú podozrenie, že dlho pestované nádeje ich pripravili o rozum. Dievčatko po čase príde až k ich zrubu a prezradí im, že sa volá Faina. Toto výnimočné stvorenie je plné čara, múdrosti i detskej naivity. Loví s červenou líškou po boku, privoláva metelicu a prežíva v drsných podmienkach.



Natália a Nathan majú dve dospelé deti a sú vo veku, kedy uvažujú o začiatku novej životnej etapy. Rozhodnú sa, že opustia Paríž a vydajú sa do pôvabného stredovekého mestečka Uzès na juhu Francúzska. Natália tam objaví malé kníhkupectvo, ktoré ju očarí natoľko, že sa rozhodne splniť si svoj dávny sen. Kúpi si ho a konečne môže naplno tráviť čas so svojimi milovanými knihami. Vďaka svojej láskavosti, empatii a pozitívnemu prístupu k životu si Natália veľmi rýchlo získava srdcia návštevníkov obchodíka a postupne sa stávajú jej priateľmi. A tak toto pôvabné miesto plné úžasných kníh oživa skutočnými príbehmi Natáliiných zákazníkov.



Dvaja policajti sa hádajú, kto má sprostiešieho syna.

Prvý ukazuje: Janko, chod' dolu na zastávku električky a pozri sa, či tam nie som.

Janko zbehne dolu, pozrie sa, otca neuvidí, vybehne hore a povie otcovi:

Nie oco, nebol si tam.

Druhý, policajt povie: Naozaj je sprostý, ved' sa mohol pozrieť z okna!

Hovorí policajt vodičovi: Už tretí krát vám hovorím, že vám tečie chladič!

A ja vám už tretíkrát hovorím, že mám kropiace auto...

.....

Boh stvoril zviera a povedal: Hmm, pekné.

Potom stvoril muža a povedal: Hmm, pekné.

A nakoniec stvoril ženu a povedal: Hmm, domaľuje sa.

.....

Stretnú sa dve tehotné ženy na ulici a jedna sa pýta druhej:

Anča, ako sa ti to stalo? Ále, ved' vieš, osud.

O sud? Vážne? Mne o stĺp!

OSEMSMEROVKA

Colgate predstavil vo Francúzsku pastu Cue, ktorej meno používal aj známy lokálny ...

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

SPLN, SODA, BAUD, LAPOINTE, KOMM, SURAH, ISNY, AVENIDA, WILLIE, BJORN, KONDIKCIA, SUŠI, AVOW, MAKROKLÍMA, LENO, ÁŠRAM, KOLÍN, NORM, WANK, GIEN, ELEONÓRKA, LAMAČ, DIDO, NAARN