



DOMOV JESENE ŽIVOTA

www.domovjesenezivota.eu

J E S E N Á Č I K

občasník klientov a zamestnancov



č. 1 / 2022

Redakčná rada : sociálny úsek DJŽ

Na všetky fotografie uverejnené v občasníku máme súhlas dotknutých osôb.

Milí klienti,

pohľad do kalendára vraví, že pomaly sa blíži jar. Pohľad do okna však trochu ešte protirečí údaju z kalendára 😊

„Bláznivé“ výkyvy počasia akosi patria k tomuto obdobiu. Diali v minulosti, dejú sa aj teraz a určite sa budú diať aj v budúcnosti.



Avšak napriek tomu, pomaly, ale isto sa blíži. Cítime vo vzduchu závan niečoho sviežeho, čo prebúdza život.

Zobúdžeme sa s pocitom, že dnes snád' zasvieti slnko, stihneme veľa vecí, na ktoré nám chýbala energia a s novou jarou zázračne prichádza. S novou jarou vždy oživa kolobeh životov. Ľudských i tých v prírode. Má svoju blahodarnú moc.

Jar - to sú aj sviatky Veľkej noci, ktorým predchádza obdobie pôstu.

Postupne prichádza veľa pekného, čo pohladí dušu. Je to aj návrat lastovičiek a bocianov do svojich hniezd. Je to návrat do záhrad, príjemné posedenie s priateľmi a blízkymi, hoci na malej lavičke v záhrade zariadenia. Je to prebudenie citov a pocitu šťastia.



Pripravme sa na príchod jari so všetkým, čo na nej máme radi. Nech nám všetkým vnesie radosť do života.

S láskou a úctou Vaša riaditeľka

O ZAJAČIKOCH

Poznáte zajka, čo vždy krčí nos?
Farbieva vajká, deťom pre radosť.
A u nich doma všetci spolu
chodia na maliarsku školu
a zajačí šlabikár
učia sa tam každú jar.
Zajkovie mamka mieša farbičky,
zajkovie ocko plní mištičky.
A mala sestra varí slíže,
malý braček štetce líže,
veľká sestra, ktorá prišla,
všetkým vzorky vymýšľa.
Tak farbí vajcia celá rodina,
keď kvitnú kvietky a jar začína.
A všetky štetce, všetky labky
maľujú, veď čas je krátky,
aby bolo vajec dosť,
všetkým deťom pre radosť.



JARNÉ KVETY

Ja som vám veľký pán,
červený som tulipán.
Moja hlávka kalich veľký,
zdobí v meste parky všetky.
Ja som Vám veľký pán,
červený som tulipán.
A my sme púpavy,
kvitneme hneď od jari.
Na hlavičkách žlté vlasy,
lúčina je plná krásy.
A my sme púpavy, kvitneme hneď od jari.



SNEŽIENKA

Snežienka vykukla, holý je krík,
sneh ešte okolo a nikde nik.
Striasla sa: „Zima je, spáli ma mráz,
priskoro vstala som, ešte je čas".
Mocnejšie stúli si šatôčku list,
sneh musí zo strání a z dolín zísť.
Potom sa rozbehnem, až potom zločká
a deťom na stráňach poteším očká.

Jedného dňa sa študent spýtal svojho učiteľa: „Pán učiteľ, čo je to láska?“

Učiteľ mu odpovedal: „Skôr, ako ti odpoviem na tvoju otázku, choď na pole, nájdi tú najväčšiu pšenicu a vráť sa späť. Ale pravidlo je, že cez pole môžeš prejsť iba raz. Nemôžeš sa v poli vrátiť, aby si splnil svoju úlohu, čo najlepšie.“

Študent teda išiel na pole. Keď prechádzal prvým radom, uvidel krásnu veľkú pšenicu. Ako k nej podišiel, zamyslel sa...Možno neskôr uvidím ešte väčšiu ako je táto. O chvíľu skutočne uvidel väčšiu, ale opäť sa zastavil a pomyslel si, že možno tam ďalej bude predsa len ešte väčšia, a tak ju neodtrhol.

Neskôr, keď už prešiel viac ako polovicu poľa, začal si uvedomovať, že pšenica, ktorou prechádza nie je zďaleka taká veľká ako tá, ktorú videl na začiatku svojej cesty. Pochopil, že o tú najväčšiu už prišiel a ľutoval, ako sa rozhodol.

Prešiel teda poľom a vrátil sa k učiteľovi späť s prázdnyimi rukami.

Učiteľ mu povedal: „Tak toto je láska...Neprestávaš stále hľadať tú lepšiu. Až neskôr pochopíš, že si prepásol toho najlepšieho človeka...“

„A čo je potom manželstvo?“ opýtal sa zvedavo študent.

Učiteľ mu odpovedal: „Skôr ako ti poviem odpoveď, choď na kukuričné pole, nájdi tú najväčšiu kukuricu a vráť sa. Ale pravidlo je rovnaké: Môžeš prejsť poľom iba raz. Nesmieš sa vracieť.“

Študent teda išiel na pole. Tento krát už bol pripravený neurobiť tú istú chybu.

Keď sa dostal do polovice poľa, vybral si stredne veľkú kukuricu, s ktorou bol spokojný a šiel späť k učiteľovi. Učiteľ mu povedal: „Dnes si priniesol kukuricu.

Hľadal si takú, ktorá je pekná a veríš, že je to tá najlepšia, akú si mohol dostať.... To je manželstvo. Človek prestane hľadať a úprimne verí, že našiel to najlepšie, čo mohol.“



Poruchy spánku u seniorov



Zastúpenie hlbokého spánku, podobne ako celková dĺžka spánku sa v starobe skracujú. Skrátenie hlbokých fáz spánku začína pravdepodobne okolo 20. roka života. Dôsledkom dlhšieho času stráveného v plytšom spánku sú časté prebudenia aj pri nevýrazných vonkajších podnetoch. Čas strávený v 3. a 4. štádiu NREM spánku

(delta spánok) klesá vekom, u ľudí starších ako 90 rokov sa nevyskytuje. Tieto štádiá sú ale pre regeneračnú funkciu spánku kľúčové. REM spánok sa v starobe skracuje úmerne, proporcionálne skráteniu celkového spánku. Vekom sa znižujú hladiny melatonínu, ktorý reguluje cyklus spánok – bdenie. Melatonín je jedným z najdôležitejších spánkových regulátorov.

Staroba je obdobie, kedy u seniorov dochádza často k poruchám spánku.

Príčiny sú rôzne. Faktom zostáva, že seniori sú pomerne častými a vďačnými konzumentmi liekov na spanie. Lekári by tento fakt určite potvrdili. Mladšia generácia trpí skôr poruchami spojenými s ťažším zaspávaním. Tí starší viac tým, že ich spánok býva kratší, povrchnejší a celkovo menej kvalitný. Následkom toho je, že sa stráca pocit sviežosti a výkonnosti. Následkom je pocit únavy, ospalosti a celkového dyskomfortu. Nevyspatý senior je mrzutý a nespokojný. Bez výkonnosti, bez radosti z prebiehajúceho dňa. Počas dňa ho berie na spanie, denné stereotypy sa narušujú.

Denný spánok býva príčinou nočnej nespavosti.

Mnohí seniori mávajú prevrátené biorytmy. Niektorí zámerne, niektorí nevedomky. Spávajú počas dňa. Normálne denné činnosti nahrádzajú spánkom. Svoju negatívnu úlohu môžu zohrávať i niektoré užívané lieky. Problémom bývajú pacienti s rôznymi duševnými poruchami a demenciou. Veľká časť týchto pacientov trpí zároveň i poruchami spánku. Táto skupina seniorov často trpí rôznymi úzkostnými stavmi, nočným nepokojom a poruchami správania. Spolupráca a komunikácia s nimi je často problematická, komplikovaná a z hľadiska liečby a starostlivosti málo efektívna.

Faktory, ktoré ovplyvňujú spánok.

Samozrejme, vonkajšie faktory. Hluk, vonkajšia teplota, teplota v spálni, či klimatizácia. Negatívnu úlohu zohráva i zmena prostredia. Napríklad pobyt v nemocnici, sťahovanie k príbuzným. Zmena prostredia býva pre mnohých seniorov

veľmi namáhavá a problematická situácia. Môže sa odzrkadliť nielen na spánku, ale i na celkovom zdravotnom stave. Negatívnym faktorom bývajú i konflikty, stresy, úzkosti, či finančné problémy seniora. Na úrovni podvedomia veľmi negatívne vplývajú na celkový duševný stav seniora a samozrejme tým i na kvalitu jeho spánku. Osamelosť, frustrácia, či zlé a komplikované vzťahy v rodine a blízkom okolí predstavujú pre seniora zdroj trvalého napätia a strachu. To všetko negatívne ovplyvňuje spánok seniora.

Mnohé ochorenia môžu tiež negatívne ovplyvňovať spánok seniora.

Na prvom mieste predovšetkým bolesti. Bolesť veľmi negatívne ovplyvňuje nielen spánok, ale i celkový život seniora. Poruchy dýchania, metabolické ochorenia, či poruchy štítnej žľazy. Osobitnou kapitolou sú lieky. Ich množstvo, druh a kombinácie môže negatívne zasiahnuť do spánkových stereotypov. Nespavosť môže byť jedným z následkov farmakoterapie. Senior rieši vo väčšine prípadov situáciu užívaním liekov na spanie, teda hypnotík. Užívanie hypnotík býva u mnohých seniorov postupne nekontrolovateľné. Postupne vzniká rezistencia a úplná závislosť na ich užívaní. Jednoducho povedané, senior bez nich nevie zaspáť. Postupne zvyšuje dávky a kruh sa uzatvára. Tieto lieky sa stávajú nevyhnutnosťou.

Poruchy spánku môžu negatívne zasahovať do celkového spoločenského a sociálneho statusu seniora.

Poruchy spánku a ich následky môžu časom narážať na nepochopenie rodiny, okolia, či ošetrojúceho personálu. Denná ospalosť, nočný nepokoj, celkové rozladenie, mrzutosť a nespokojnosť môžu seniora postupne viac diskvalifikovať. Hrozia pády, úrazy a zhoršenie zdravotného stavu. Okolie postupne stráca trpezlivosť, empatiu i pochopenie. Výsledkom môže byť celkové spoločenské a sociálne adaptačné zlyhanie.

Poruchy spánku môžu výrazne komplikovať život seniora i jeho okolia.

Riešením je len pokojný, trpezlivý a empatický prístup. Niekedy je to len odstránenie príčiny, alebo úprava farmakoterapie. Dbáť na pravidelnosť spánku, správne denné spánkové stereotypy, aktívna životospráva s potrebným množstvom pohybu. Obmedzenie konzumácie čiernej kávy, alkoholu a správne stravovacie návyky. Jedávať ľahšie jedlá, nejedávať neskoro večer a pred spaním. Vytvoriť vhodné podmienky na pokojný spánok, bez hluku, v primeranej teplote.



Hatšepsut vládla Egyptu počas jeho zlatej éry ako kráľovná a faraónka. Na jej pokyn sa uskutočnili významné obchodné expedície a postavili impozantné stavby. Napriek tomu sa však o jej osude vie len veľmi málo, jej múmia zmizla a vyzerá to tak, akoby chcel niekto vymazať jej meno z histórie. Vydajte sa s nami na cestu za tajomstvom kráľovnej Hatšepsut.



Život Hatšepsut

Hatšepsut sa narodila ako dcéra faraóna Thutmose I., ktorý ju vychovával ako svoju následníčku, nakoľko zrejme oplývala kvalitami, aké nemal jeho syn. Po smrti otca sa novým faraónom stal nevlastný brat Hatšepsut, Thutmose II., syn ženy z hárému. Tým bola jeho krv kráľovská len spolovice a aby zlepšil vlastné postavenie, oženil sa s iba 12-ročnou Hatšepsut, čím sa z faraónovej dcéry stáva faraónova manželka. O tri roky neskôr chorľavý Thutmose II. zomrel a Hatšepsut nastúpila na trón ako matka dcéry Neferure a regentka pre svojho nevlastného syna a synovca, budúceho faraóna Thutmose III. Stala sa faraónom Horného a Dolného Egypta, pričom vystupovala ako muž, nosiac mužské oblečenie a umelú bradu. Podľa niektorých názorov vyvolala týmto aktom u Thutmoseho III. nekonečnú nenávisť a on sa jej zato pomstil.

Začína sa hľadanie múmie Hatšepsut

Hrobka Hatšepsut sa nachádza v Údolí Kráľov, jej sarkofág je však prázdny a miesto odpočinku jej múmie predstavuje jednu z najväčších nevyriešených záhad starovekého Egypta. Pre hľadanie múmie Hatšepsut treba hľadať ženu vo veku od 40 do 50 rokov, ktorá bude obalená v kvalitnom jemnom plátne a rameno bude mať v ohnutej polohe, čo značí kráľovské postavenie a štýl mumifikácie typický pre príslušníkov 18. dynastie. Hľadanie múmie v Egypte pritom vôbec nie je jednoduchou záležitosťou, keďže miestni kňazi často opakovane presúvali múmie z miesta na miesto, aby ich tak ochránili pred vykrádačmi hrobov a v tomto procese boli mnohokrát ich mená nenávratne stratené.

Je teda možné, že múmia Hatšepsut bola presunutá do inej blízkej hrobky, a preto je najprv skúmaná hrobka objavená v roku 1903 a označovaná ako KV60. V tejto hrobke sa našli dve múmie. Prvá je považovaná za opatrovateľku Hatšepsut a jej múmia leží v Káhirskom múzeu. Druhá bola až donedávna naďalej situovaná v hrobke KV60, následne bude ale skúmaná v Káhire. Ide o telo fyzicky zdatnej a silnej ženy v pomerne zachovanom stave. Črty jej tváre pôsobia kráľovsky, plátno je z kvalitného materiálu a má ohnuté rameno.

Ďalšie múmie, ktoré by mohli byť Hatšepsut, ležali pôvodne v horskej jaskynnej hrobke neďaleko Údolia Kráľov. V tejto hrobke bolo doteraz objavených približne 40 kráľovských múmií, vrátane členov rodiny Hatšepsut, ako bol jej otec Thutmose I., manžel Thutmose II., nevlastný syn Thutmose III. a jej starí rodičia.

Zároveň boli objavené telá dvoch kráľovien, ktoré sa dodnes nepodarilo identifikovať, a preto sú označované len ako neznáma žena A a B. Tejto dvojici robila spoločnosť aj pohrebná truhlica s mumifikovanou pečeňou, ktorá mohla patriť Hatšepsut. Obe múmie aj truhlica boli po rokoch presunuté do Káhirskeho múzea. Neznáma žena B pôsobí kráľovsky, bola zrejme veľmi krásna a mala kučeravé vlasy. Jej kolegyňa má naproti tomu na tvári výraz hrôzy a pravdepodobne zomrela násilnou smrťou.

Skúmanie múmií röntgenom a vytváranie rodinného obrazu

Odborníci najprv s pomocou röntgenu z Nemecka skúmali múmie príbuzných Hatšepsut, aby medzi nimi našli spoločné rysy alebo črty, ktoré by vytvorili komplexný rodinný obraz a pomohli s identifikáciou kráľovnej. Ako prvý bol skúmaný jej otec Thutmose I., jeden z najmocnejších faraónov 18. dynastie, počas vlády ktorého sa zrodila zlatá éra Egypta. Prístroj ukázal jeho zlomené rebro a kovový hrot šípu, ktorý zrejme zapríčiniť jeho smrť.

Následne sa pokračuje s nevlastným bratom a manželom Hatšepsut, Thutmose II. Tento faraón je považovaný za slabého a chorľavého, pričom počas výskumu sa skutočne ukázalo, že trpel nejakou kožnou chorobou, keďže na jeho pokožke vidieť stopy po bradaviciach alebo kiahňach. Zároveň mal hlbokú ranu na krku, ktorá zasahoval až do oblasti tepien a vyzeralo to tak, že trpel chronickou chorobou srdca. Zvesti o jeho zlom zdraví teda boli založené na pravde.

Po dokončení skúmania múmie Thutmoseho III. sa vytvoril komplexný obraz, ktorý ukázal znaky kožnej choroby aj u Thutmoseho I. a je teda možné, že išlo o genetické ochorenie. Všetci traja muži mali rovnaký tvar hlavy, veľkosť nosa aj lícne kosti.

Následne sa pokračovalo so skúmaním múmií, ktoré mohli patriť Hatšepsut. Vedci sa pre istotu zaoberali aj múmiou, ktorá bola považovaná za jej opatrovatelkou, keďže podobnou výmenou múmií možno chceli kráľovnú kňazi uchrániť pred vykrádačmi hrobov. Jej rameno sa nachádza tiež v kráľovskej pozícii a sarkofág očividne pôvodne patril vyššej osobe. Vedci majú teda k dispozícii štyri kandidátky na úlohu Hatšepsut: neznáme ženy A a B a dve múmie pochádzajúce z hrobky KV60.

Štvorica múmií, ktoré mohli byť Hatšepsut

Štýl mumifikácie bol u všetkých múmií podobný, pochádzali teda z 18. dynastie. Neznáma žena B nemala rameno v kráľovskej pozícii, z kompetencie bola preto časom vyradená a zostali tri adeptky. Výraz hrôzy neznámej ženy A spôsobil zrejme veľké zranenie hlavy, kedy ju odzadu prekvapujúco napadli a zavraždili. Jej telo sa nachádza v značne zanedbanom stave, pre jeho mumifikáciu sa nepoužili obväzy bežne používané pre kráľovskú mumifikáciu. S pomocou röntgenu sa zistilo, že v čase

smrti už mala viac než 50 rokov, nemohlo teda ísť o Hatšepsut a počet potenciálnych kandidátok sa tým zúžil na dve.

Múmia opatrovatelky mala síce rameno v ohnutej pozícii, do tej jej ho však uložili až po smrti. Zároveň má stopy po kožnej chorobe, aká postihla Thutmoseho II. Druhá múmia sa zase na faraónov najviac podobá vzhľadom na črty tváre a líčne kosti, jej zuby sa nachádzali vo veľmi zlom stave a určite ju značne boleli.

Skúmanie DNA a mumifikovaných orgánov

Po práci s röntgenom prišlo na rad skúmanie DNA, pri ktorom bolo potrebné zachovať veľkú opatrnosť, nakoľko sa ľahko poškodí alebo kontaminuje. Navyše sa postupom podobnom pri určení otcovstva pracuje so vzorkami starými 3500 rokov odobratými z kostí múmií. Od faraóna Thutmoseho I. sa nezachovalo dostatočné množstvo DNA v stave potrebnom pre určenie príbuzenstva, vedci preto vzali vzorku od starej mamy Hatšepsut a skúmali časť DNA odovzdávanej z matky na dcéru.

Vedci sa tiež rozhodli skúmať pohrebnú truhlicu z hrobky KV60, v ktorej by sa mala nachádzať mumifikovaná pečeň Hatšepsut, jediná zachovaná časť tela, ktorá je jej pripisovaná. Otvor truhlice bol však zapečatený a skôr ako ho odborníci poškodili, aby sa dostali k obsahu, vložili truhlicu najprv do röntgenu. Vďaka tomu zistili, že truhlica obsahuje nielen mumifikovaný žalúdok, ale aj črevá a úlomok kosti, čoskoro označený za zub, konkrétne za stoličku bez jedného koreňa.

Objav kráľovnej Hatšepsut a príčiny jej smrti

Obom múmiám však chýbajú zuby, a tak sa pomocou počítačového programu zisťovalo, či by niekto z nich táto stolička pasovala. Ten ukázal, že stolička skutočne sedí do úst jednej múmie z hrobky, nie opatrovatelke, ale druhej, ktorej pôvod bol dosiaľ neznámy. Vzhľadom k tomu, že zuby každého človeka sa líšia tvarom, veľkosťou a proporciami (podobne ako odtlačky prstov), vyzerá to tak, že táto zabudnutá múmia je nakoniec skutočne múmiou kráľovnej Hatšepsut.

Výsledky skúmania tejto múmie boli zaslané do špeciálneho laboratória v Nemecku, kde sa zistilo, že Hatšepsut mala tumor v oblasti brucha, ktorý jej zničil kosť v páse a takmer určite bol zhubný. Zároveň trpela bolesťami kĺbov, osteoporózou a možno aj cukrovkou. Žiadny z týchto zdravotných problémov však nevedol k jej smrti.

V posledných mesiacoch života sa jej v kútiku úst vytvoril infekčný zápal, ktorý jej postupne sťažoval používanie úst. Aby ju doktori vyliečili, vytrhli jej stoličku, čím však umožnili infekcii, aby sa dostala do krvného obehu a následne zapríčinila smrť. Je paradoxné, že ju vlastne zabilo odstránenie zubu, ktorý dokázal jej identitu. Kráľovná teda nezomrela násilnou smrťou a jej múmia dnes už odpočíva v pokoji v Káhirskom múzeu.

Historici označujú za hlavného nepriateľa Hatšepsut jej nevlastného syna Thutmose III., ktorý bol vo vedení armády. Zrejme chcel prevziať moc a dostať sa na trón, ktorý mu náležal. Mal teda motív aj prostriedky k tomu, aby ju vymazal z histórie.

Valorizácia dôchodkov

Od 1. januára 2022 nastanú v oblasti sociálneho poistenia viaceré zmeny. Sociálna poisťovňa pripravila pre verejnosť prehľad týchto zmien a noviniek.

Dôchodky sa zvýšili o 1,3%

Dôchodky sa v roku 2022 **zvýšili o 1,3 %** mesačnej sumy dôchodku. Je to percento medziročného rastu spotrebiteľských cien za domácnosti dôchodcov – určeného Štatistickým úradom Slovenskej republiky za prvý polrok kalendárneho roka 2021.

O zvýšenie (valorizáciu) dôchodku nie je potrebné Sociálnu poisťovňu žiadať. Poberatelia dôchodkov dostanú o zvýšení písomné rozhodnutie a dôchodky vo vyššej sume im budú prvý raz vyplatené vo výplatnom termíne v januári 2022, a to aj s doplatkom zvýšenia od 1. januára 2022 do dňa predchádzajúceho výplatnému termínu v januári 2022.

Minimálny dôchodok zostane rovnaký

Suma minimálneho dôchodku od 1. januára 2022 **sa nemenila**. Poberateľovi minimálneho dôchodku sa od 1. januára 2022 **valorizuje jeho pôvodne vypočítaný dôchodok (o 1,3%)**. Sociálna poisťovňa ho porovná s výškou poberaného minimálneho dôchodku. Ak je jeho pôvodný dôchodok aj po valorizácii nižší ako minimálny dôchodok, dôchodcovi sa naďalej vypláca minimálny dôchodok. Ak bude po zvýšení (valorizácii) pôvodného dôchodku jeho suma vyššia ako výška minimálneho dôchodku, nárok na minimálny dôchodok zaniká a Sociálna poisťovňa bude dôchodcovi vyplácať jeho valorizovaný dôchodok. Ten bude totiž vyšší než dovtedy poberaný minimálny dôchodok.

Exekučné zrážky z dôchodkov sa niektorým dôchodcom znížia alebo prestanú vykonávať

Sociálna poisťovňa od roku 2022 prepočíta sumu exekučnej zrážky dôchodcom. Dôvodom je nielen zvýšenie dôchodku od 1. januára 2022 (valorizácia), ale aj zmena základnej sumy, ktorú nie je možné z dôchodku zraziť na úhradu niektorých pohľadávok. **Niektorým sa zrážky z dôchodkov znížia alebo prestanú vykonávať.**

Príspevok pri zaočkovaní

Jednorazová finančná pomoc bude vyplatená osobe, ktorá do konca roka 2021 dovŕšila 60 rokov, má trvalý alebo prechodný pobyt na území Slovenska a zároveň na Slovensku aj absolvovala očkovanie proti Covid-19. **Príspevok** bude seniorom vyplácaný vo forme poštovej poukážky, pričom hotovosť si budú môcť následne vyzdvihnúť na každej pobočke Slovenskej pošty. Ministerstvo financií SR zdôrazňuje, že finančný príspevok bude občanovi, ktorý spĺňa podmienky, pridelený automaticky a nemusí sa tak nikde registrovať ani oň žiadať.

Ako to funguje v našom zariadení DJŽ?

Tým seniorom, ktorí boli zaočkovaní u nás v zariadení, šeky s príspevkom z pošty prichádzajú priamo k nám a naši pracovníci kancelárie sociálneho úseku tieto šeky môžu vyzdvihovať a príspevok za zaočkovanie prevziať za Vás na pošte a následne je Vám pripísaný, resp. vložený na depozitný účet.

Bezpečné používanie elektrických spotrebičov:

Elektrické spotrebiče sú zariadenia, ktoré nám pomáhajú v domácnosti i v zamestnaní. Bez ich pomoci si možno ťažko predstaviť fungovanie v bežnom živote.

Najbežnejšie spotrebiče:

- výpočtová technika (počítač, notebook, monitor, tlačiareň, kopírka, skener a pod.)
- kuchynské spotrebiče (mikrovlnná rúra, chladnička, kanvica, varič, el. rúra, konvektomat a pod.)
- elektrické spotrebiče pre domácnosť (stolné lampy a pod.)
- elektrické svietidlá
- prístroje spotrebnej elektroniky
- pohyblivé príruby a šnúrové vedenia
- elektrické a elektronické meracie prístroje
- predĺžovacie príruby (predĺžovačky, bubnové predĺžovačky a pod.)
- ostatné elektrické spotrebiče podobného charakteru.



Prevádzka a údržba spotrebičov

- Vlhko škodí kovovým častiam, výpary riedidiel naleptávajú umelé hmoty.
- Nadmerné teplo prekáža plastovým výrobkom.
- Chladničky alebo mrazničky prevádzkované v blízkosti tepelného zdroja majú väčšiu spotrebu energie a ich chladiace agregáty sa rýchlejšie opotrebovávajú.
- Spotrebiče musia byť inštalované, používané a udržiavané podľa požiadaviek výrobcu, musia byť chránené pred nepriaznivými vplyvmi prostredia.
- Zásuvka určená pre pripojenie domácich spotrebičov musí byť chránená prúdovým chráničom.
- Pri odchode z bytu alebo objektu je nutné vypnúť diaľkové ovládanie spotrebičov, ktoré sú inak v pohotovostnom režime (hrozí prehriatie napájacích transformátorov a následne vznik požiaru).

- Predlžovacie prívody nevyrábajte sami, na trhu je dosť certifikovaných prírodných a predlžovacích prívodov.
- Zásuvkové lišty tým, že obsahujú viac zásuviek, bývajú často preťažované, bývajú umiestnené v neprístupných miestach, napríklad za chladničkou, pracovným stolom, kde sú k nim pripojené aj iné domáce spotrebiče, ľahko vzniká potenciálne nebezpečenstvo požiaru.
- Čistenie spotrebičov je možné vykonávať len pri vypnutom stave, zvlášť pri čistení vodou. Zariadenie je možné zapnúť, až keď je spoľahlivo suché.
- Elektrické spotrebiče je potrebné pravidelne podrobiť odbornej kontrole (revízií) v súlade s platnou legislatívou.
- Elektrické spotrebiče nikdy sami neopravujte.
- Šnúrové prívody chráňte pred nadmerným teplom, mechanickým poškodením.
- Orosený spotrebič pri prenesení z chladu do tepla, nezapínajte, kým nevyschne.
- Ak sa elektrické spotrebiče nadmerne prehrievajú, iskria, zapáchajú po spaľovaní, okamžite ich odpojte od elektrickej siete a nahláste závalu. Podlieha to odbornej oprave.
- Vetracie otvory na spotrebiči nesmú byť zaprášené alebo zakryté.
- Evidenčné číslo alebo iné označenie spotrebiča umožňujúce jeho jednoznačnú identifikáciu nesmie chýbať ani byť poškodené tak, aby sa identifikácia znemožnila.
- Elektrický spotrebič nikdy nevypínajte ťahom za pohyblivý prívod.

Milí klienti, v zmysle týchto pokynov a platnej legislatívy vás prosíme, aby ste dbali na bezpečnosť pri manipulácii s prenosnými elektrospotrebičmi a aby ste sa zodpovedne o ne starali.

Taktiež prosíme všetkých klientov na zvýšenú dôslednosť pri ochrane pred ohňom a požiarom.

Zaznamenali sme niekoľko ohrození, hlavne pri nedodržiavaní vyhradených miest na fajčenie.

PROSÍME všetkých o dodržiavanie Domáceho poriadku a zásad bezpečnosti a ochrany.

Vyvarujte sa situáciám, konaniu a správaniu, ktoré predstavujú riziko a nebezpečenstvo vzniku požiaru.

Buďte všímať k sebe aj k svojmu okoliu. Naše zariadenie vynakladá z rozpočtu nemalé finančné prostriedky na pravidelnú údržbu a fungovanie bezpečnostných opatrení.



Buďte prosíme zodpovední, opatrní, ostražití – spoločne si opatrujme a chráňme to najcennejšie čo máme, naše zdravie, životy a majetok.

Ďakujeme za pochopenie.

Ten čas ale leť. Pred niekoľkými týždňami sme oslavovali príchod nového roka 2022 a **už je tu pôst**. Len pred chvíľou sme vianočný stromček „vyhodili cez okno“, v rámci možností sme fašiangovali a o pár dní - 2.3. budeme poznačení popolom v tvare kríža. Dni nového roka nielen rýchlo ubiehajú, ale naberajú aj na vážnosti. Život nie je len o tanci, zábave, smiechu, ale aj o pôste, smútku a utrpení. Pôstny čas, do ktorého vstúpime, je o živote Ježiša Krista, ktorý síce bol aj na svadbe v Káne, ale na svet prišiel na to, aby ako nevinný baránok niesol kríž s hriechmi celého sveta na Golgotu. V pôstnom čase spájame svoje utrpenie s Ježišovým utrpením, plačeme nad svojimi hriechmi tak ako zaplakal Peter, keď trikrát zradil svojho Pána, sypeme si popol na hlavu ako biblickí ľudia, ktorí takto preukazovali opravdivé pokánie, aby od seba odtiahli trestajúcu Božiu ruku. Pôstny čas je prípravou na veľkonočné tajomstvo zmŕtvychvstalého Ježiša, ktorý nás svojím utrpením a smrťou oslobodil od večnej smrti. Pôstne obdobie je o nás, o našom životnom boji so zlom, o našej slabosti, nevládnosti, o pádoch, o našom každodennom kríži. V pôste sa učíme pochopiť tajomstvo nášho utrpenia pri pohľade na Ježišove utrpenie, ktoré znášal z lásky k nám. Farár z Arsu, Ján Mária Vianney, píše:

„Kríž je najučenejšia kniha na svete, ktorá nás vedie k samému základu našej viery a tá nám hovorí: Keď stojíš pred niečím temným, keď ťa trápi vlastné ja, keď stonáš pod ťarchou vlastnej prázdnoty, keď stojíš pred zdanlivo neriešiteľnými ťažkosťami, keď ťa trápi rozchod, sklamanie, nevera alebo nepravosť, keď ťa tlačí niečo zlé alebo ťažká vina, vždy stojíš pred niečím, čo už dávno vzal na seba, niesol a premenil Ježiš svojim krížom. Nech ťa čokoľvek gniavi k zemi, vždy ťa obklopuje večná láska. Preto pri pohľade na kríž nemusíš nič tajiť, nič zakrývať, nič skrášľovať a za nič sa vo svojom živote nemusíš hanbiť. Musíš mať jedno: bezhraničnú dôveru, pomocou ktorej vložíš svoje malé, úbohé, zraniteľné „ja“ do veľkého „Ty“ Ježiša Krista, ktorý bol za teba ukrižovaný.“



Využime tento pôstny čas na vlastné posvätenie, zdokonalenie, pripodobnenie sa Pánu Ježišovi. Využime ho, lebo čas leť.

Potom budeme môcť osláviť veľkonočné tajomstvá o to intenzívnejšie, s radosťou, že **smrťou život nekončí, ale pokračuje** vo večnosti.

PAEK

ČAS PÔSTU NIE JE IBA ČASOM ODRIEKANIA JEDLA ALE AJ...

- ✓ POSUDZOVANIA INÝCH
- ✓ MYŠLIENOK NA SVOJE CHOROBY A TRÁPENIA
- ✓ SLOV KTORÉ OČIERŇUJÚ, ŠPINIA A ZRAŇUJÚ
- ✓ STÁLEJ NESPOKOJNOSTI
- ✓ HNEVU A HÁDOK
- ✓ PESIMIZMU A SMŮTKU

- ✓ PRÍLIŠNÝCH A ZBYTOČNÝCH STAROSTÍ
- ✓ SŤAŽOVANIA SA
- ✓ ZATRPKNUTOSTI
- ✓ ZAHĽADENOSTI DO SEBA
- ✓ ZDEPTANOSTI A BEZNÁDEJE
- ✓ PROBLÉMOV V KTORÝCH SA UTÁPAME

Veľká noc predo dvermi,
ostaňte, chlapci, verní -
i napriek dievčat kriku -
dobrému svojmu zvyku.
Dievčatám veľa vody
a chlapcom málo škody!

**Krásne, pokojné, radostné
a požehnané veľkonočné sviatky**

**všetkým želajú
zamestnanci DJŽ.**





Druhá májová nedeľa už tradične patrí **všetkým mamám**. Tento rok oslávime Deň matiek 8.5.

Byť mamou, či už fyzickou alebo duchovnou **je najkrajšie povolanie v živote každej ženy**. Matka a otec, ktorí privítajú na svete nový život, tým spolupracujú na veľkom diele stvorenia. Toto poslanie je krásne a náročné zároveň.

Deň matiek je špeciálny čas povedať našim mamám ako ich máme radi, čo pre nás znamenajú a vyjadriť im našu vďačnosť za všetko, čo pre nás urobili!

ĎAKUJEME všetkým mamám za ich lásku a obetavosť a želáme im, aby boli vždy naplnené dobrom, radosťou, nádejou, a aby vždy pociťovali opätovanie lásky, ktorú dávajú svojim deťom.

Krásny deň matiek!



.....



„Človek sa rodí nie preto, aby sa stratil bez stopy ako neznáme zniečko. Rodí sa preto, aby zanechal za sebou večnú stopu.

Zanecháva seba predovšetkým v človeku. V tom tkvie naša nesmrteľnosť. Je to najvyššie šťastie a zmysel života.

Ak chceš, aby si pretrval v ľudských srdciach, vychovávaj svoje deti. Výchova človeka je najdôležitejšia spoločenská povinnosť“.

V. A. Suchomlinskij

predstavujeme vám . . .

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

DNES Alžbeta Pekarovičová – zamestnankyňa práčovne



Volám sa Alžbeta Pekarovičová a pochádzam z Bratislavy. Od narodenia bývam v okrajovej časti Dúbravka. Tu som prežila celé svoje detstvo a aj doterajší život. Vyštudovala som SOŠ potravinársku, odbor pekár. Pečenie a varenie ma doteraz baví, ale nevenujem sa tomu. Medzi moje záľuby patrí šport, turistika, tramping, ktorému sa venujem vo voľnom čase od



svojho narodenia, pretože ma k nemu viedli moji rodičia. Mám rada prírodu, som veľmi spoločenský človek a rada spoznávam nových ľudí. V roku 2003 sa mi narodil syn a ako slobodná mamička som nemohla



robiť na zmeny a tak som si hľadala prácu. V roku 2006 mi skončila materská dovolenka a v tej dobe sa uvoľnilo miesto v domove dôchodcov na Hanulovej v práčovni. Pracovná doba trvala osem hodín a víkendy boli voľné, čo mi vyhovovalo. Tak som si povedala že to vyskúšam. Pracujem tu už 16. rok. Medzi tým sa vo vedení vystriedali už tri riaditeľky, ale môžem potvrdiť, že pani riaditeľka Belanová vie, čo robí, pretože naše DJŽ je stále krajšie a vhodnejšie pre našich obyvateľov. Práca v práčovni nie je ľahká, ale je aj radostná, keď vidíte pri obede alebo ako sa prechádzajú obyvatelia, ktorí majú čistý a vyžehlený odev. Vždy nás to poteší, keď je aj tu naša práca potrebná.

Vedeli ste, že

21.03. je Svetový deň Downovho syndrómu - ktorý bol vyhlásený v roku 2006 na podnet organizácií Down Syndrome International (DSI) a European Down Syndrome Association (EDSA). Dátum bol symbolicky odvodený z číslíc 3 a 21 (trizómia 21. chromozómu). Cieľom je zvýšiť povedomie ľudí o tomto genetickom ochorení a zapojiť ľudí s Downovým syndrómom do spoločnosti.

21.03. je Svetový deň zdravého spánku - ktorý bol vyhlásený v roku 2001 Medzinárodnou nadáciou pre duševné zdravie a neurológiu (IFMHN). Ľudia trpiaci nespavosťou sú náchylnejší na ischemickú chorobu srdca, trpia bolesťami hlavy, depresiami, podliehajú závislosti od alkoholu a ďalších drog. Tento deň je určený na oslavu spánku a jeho cieľom je znížiť problémy so spánkom prostredníctvom lepšej prevencie a riešení porúch spánku.

01.04. je Medzinárodný deň zábavy v práci - ktorý vznikol v roku 1996 na podnet americkej organizácie Playfair. Cieľom tohto dňa je priniesť hravý prístup do práce a zvýšiť tak povedomie o jeho význame a nezastupiteľnom mieste. Dávka humoru a zábavy pozitívne ovplyvňuje výkonnosť zamestnancov, ich zdravie, produktivitu a tvorivosť.

08.04. je Medzinárodný deň Rómov - ktorý bol vyhlásený v roku 1990 na 4. kongrese Medzinárodnej rómskej únie (IRU). Prvé veľké medzinárodné stretnutie rómskych predstaviteľov bolo 7.-12. apríla v roku 1971 v Chelsfieldnear Londýn. Podľa odhadov žije v súčasnosti v európskych štátoch od sedem do 14 miliónov Rómov. Nesporne ide o najpočetnejšie etnikum bez vlastného územia na starom kontinente. Medzinárodný deň Rómov je oslavou rómskej kultúry a jej vplyvov na oblasti hudby, divadla, literatúry a tanca európskej kultúry. Pri tejto príležitosti sa konajú rôzne kultúrne podujatia, ktorých cieľom je zvýšenie povedomia o ich kultúre, ochrana a podpora ľudských práv Rómov, prevencia diskriminácie a upozornenie na problémy, ktorým v Európe čelia.

16.04. je Svetový deň hlasu – ktorý bol iniciovaný brazílskymi otorinolaryngológmi v roku 1999 a pripomína sa od roku 2003. Ľudský hlas sa používa na vyjadrenie myšlienok, nápadov, problémov a emócií. Je nevyhnutnou súčasťou mnohých povolaní a spoločenských aktivít. Svetový deň je oslavou hlasu a jeho cieľom je uvedomenie si jeho dôležitosti a zlepšenie starostlivosti o hlas technikami ako je správny príjem vody, minimalizácia zneužívania hlasu, vyhýbanie sa pasívnemu fajčeniu a iných škodlivých vplyvov.

05.05. je Svetový deň hygieny rúk – ktorý presadzuje Svetová zdravotnícka organizácia (WHO), ktorá posilňuje výzvu na zlepšenie hygieny. Dôležité je správne a hlavne pravidelné umývanie rúk mydlom. Deň je zameraný predovšetkým na zlepšenie hygieny rúk v zdravotníckych zariadeniach po celom svete s cieľom pomôcť znížiť infekcie a zabezpečiť pacientovi bezpečnejšiu starostlivosť.

06.05. je Medzinárodný deň bez diét – ktorý bol iniciovaný vo Veľkej Británii feministkou Mary Evans Youngovou a pripomína sa od roku 1992. Deň je oslavou tela, prijatie jeho tvarov a rozmanitostí. Cieľom je zvýšenie povedomia o nebezpečenstvách, ktoré spôsobujú poruchy príjmu potravy a zbavenie ľudí predsudkov a predstáv o dokonalom tele. Symbolom tohto dňa je modrá stuha.

31.05. je Svetový deň bez tabaku (WHO) - ktorý bol vyhlásený Svetovou zdravotníckou organizáciou za Svetový deň bez tabaku (World No Tobacco Day). Zmyslom 31. mája je zlepšiť informovanie o nepriaznivých zdravotných následkoch fajčenia v mladom veku a podporiť všetky aktivity a chrániť deti a mládež pred aktívnym, ale aj pasívnym fajčením. Tohtoročným heslom dňa bez tabaku je Tabak - smrteľný v každej podobe.

AKO SA KEDYSI OSLAVOVALI FAŠIANGY?

Po Troch kráľoch sa začínajú fašiangy. Išlo o obdobie veselosti, kedy bolo vraj všetko dovolené. Takto ich prežívali naši predkovia.



Fašiangy predstavujú prechodné obdobie medzi zimou a jarou. „V ľudovom kalendári je to druhá časť zimy“.

Začínajú sa pravidelne deň po Troch kráľoch a končia sa pohyblivým utorkom pred Popolcovou stredou. V tomto čase bola povolená štedrá konzumácia jedál a nápojov. Vo fašiangových jedlách prevládal tuk, mäso, slanina, klobásy ako výslužka pre „fašiangovníkov“.

Korene fašiangových zvykoslovných útvarov siahajú až do dávnej minulosti slovanských pohanských predkov.

Bolo to predovšetkým obdobie muzík, svadieb, zabíjačiek, obchôdzok, ale predovšetkým veselosti. Vytváral sa tak „svet naopak“, kedy bolo všetko dovolené, ženy sa preobliekali za mužov, starí za mladých, všetko vážne sa stávalo veselým. Časté boli erotické motívy a lascívny humor.

K fašiangom patrí aj tradičné pečivo. **Prevládali rôzne druhy vyprážaného pečiva – ŠIŠKY, PAMPÚŠKY, FÁNKY – BOŽIE MILOSTI, KRAPNE...ktoré plnili úlohu obradového pečiva v tomto období.**

Konzumáciou vaječných jedál a vyprážaného pečiva si mala rodina zabezpečiť želanú prosperitu pre svoje hospodárstvo.

K tradičným zvykom patrila ja tzv. veselá fašiangová obchôdzka, ktorú usporadúvali mládenčekovia prezývaní aj „ňedeľňáci“.

Tip na Veľkonočné dekorácie

Tulipány neodmysliteľne patria k jari. A tiež k Veľkej noci. Trošku netradičný nápad na bytovú dekoráciu v období veľkonočných sviatkov je skombinovanie kvetín tulipánu s vajíčkami. Budete potrebovať klasický papierový obal na vajíčka, ktorý bude slúžiť ako podstavec. Samozrejme, k tomu niekoľko vajíčok. Treba ich rozbiť tak, aby ste z nich odstránili maximálne jednu tretinu škrupinky v hornej časti, zvyšok by mal zostať v celku a vytvoriť základňu pre umiestnenie kvietkov. Takéto škrupinky vypláchneme vodou. Prisypeme do nich trochu piesku na vytvorenie stability a pridáme vodu, ktorá piesok navlhčí. Následne naaranžujeme hlavičky tulipánov s drobnými lístkami. Môžeme takto postupovať aj s ďalšími kvetmi, prípadne ich nakombinovať viacero druhov.



.....

Vyslovene nenáročná je dekorácia na Veľkú noc z narcisov. Potrebujete len narcisy v kvetináči, ktoré majú stabilitu. Vyberajte silnejšie rastliny s pevnejšími stonkami. K nim už len pár vyfúknutých a ozdobených vajíčok na stužke, ktoré prevesíte na rastliny do rôznych dĺžok. Buď môžete zachovať zeleno-žltú farebnosť, alebo si s farbami zaexperimentujete.

.....

Halúzky s bahniatkami sú typickou veľkonočnou dekoráciou. Zväčša naaranžovanou vo váze a

ozdobenou vajíčkami. Vyskúšať však môžete aj svoje aranžérske schopnosti v kombinácii s prúteným košíkom a netradičnými obrusmi. V tomto prípade ako podklad slúži bodkovaný vzor na obruse. Naň postavíte prútený košík, ktorý vysteliete niekoľkými rôznofarebnými obrúskami a naaranžujete vajíčka. Na záver prídu práve bahniatka. Potrebujete kratšie halúzky, ktoré umiestnite okolo košíka aj do nej.



NOVÍ KLIENTI, ktorí medzi nás prišli :

pán Ladislav B.
pani Rozália I.
pani Jana D.
pani Hilda Ď.
pani Zita P.
pán Viliam K.
pán Jaroslav K.
pán Oto Š.

pani Daniela J.
pán Marián L.
pani Liliana Č.
pani Alžbeta N.
pani Pavla S.
pán Ľudovít S.
pán Pavol G.
pani Judita R.

pani Emília S.
pani Viera P.
pán Václav D.
pani Anna K.
pán Pavel A.
pán Vladimír K.
pán Peter G.
pán Ján P.

Vitajte medzi nami !

NAŠI OSLÁVENCI: marec-apríl-máj

p. Anna B.
p. Helena B.
p. Júlia Č.
p. Ľudmila F.
p. Jozef H.
p. František J.
p. Katarína K.
p. Mária L.
p. Ervín N.
p. Beáta R.
p. Jozef R.
p. Melánia Š.
p. Anna Z.

p. Ladislav B.
p. Anna B.
p. Marta D.
p. Alžbeta G.
p. Alojz J.
p. Augusta J.
p. Judita K.
p. Mária M.
p. Jozef O.
p. Viera R.
p. Jolana S.
p. Jana Š.

p. Mariana B.
p. Miloslava Č.
p. Rudolf F.
p. Mária H.
p. Jaroslav J.
p. Ľudmila J.
p. Helena L.
p. Medová M.
p. Elena O.
p. Helena R.
p. Bernard Š.
p. Marta U.

Srdečne blahoželáme !

A čo pre Vás pripravujeme? / marec-apríl-máj /

- MDŽ
- Jarná brigáda
- Sadenie kvetov
- Pečenie baránka
- Veľkonočná svätá omša
- Kávičkáreň
- Pamäťové hry
- Počúvanie hudby
- Filmové premietanie
- Majáles – stavenie mája
- Deň matiek
- Čítanie pri lôžku
- Spoločenské hry
- Počúvanie hudby
- Relaxačné cvičenia

udialo sa

Denné aktivity

Tvorivá činnosť



Kuchtenie



udialo sa

Náš vianočný čas ...



udialo sa



Aktivita

Cvičíme, čítame, počúvame hudbu, diskutujeme...



Čítanie – spoľahlivý liek na dušu aj telo

Knihy sa považujú za únik z reality, výborný relax a výlet za poznáním. Knihy však majú na náš organizmus viacero pozitívnych vplyvov.

Redukcia stresu

Začítanie sa do knihy eliminuje stres rovnako ako beh, alebo počúvanie meditatívnej hudby. S výnimkou pracovnej literatúry, alebo študijných materiálov. Každá beletria nás už po pár stranách začne vťahovať do deja a zabúdame na všetko okolo nás. Stres sa významne redukuje a už po pol hodine čítania svet vyzerá lepšie. Zabudnite na zaháňanie stresu jedlom, či krikom, dobrou knihou si neublížite, ani nepriberiete.



Posilnenie pamäte

Romány sú ideálne na nenásilný tréning pamäte. Pamätáte si mená, zápletky, miesta a prirodzene si držíte v pamäti celý dej knihy aspoň do chvíle dočítania. Vaša pamäť sa tým dostáva do kondície. Ľudia, ktorí čítajú si viac pamätajú.

Zlepšené vyjadrovacie schopnosti

Knihy nepíše iba autor. Pomáhajú s ňou redaktori aj korektori. Tí zabezpečia, že na stránkach ide o malý slovný koncert. Čítaním kníh sa prirodzene rozvíja slovná zásoba. To sa zídne nielen rečníkovi, ale každému, kto nechce používať často len známe slovenské: „Oné!“

Zlepšíte si pracovný výkon

Môžete skôr vstať, alebo sa venovať čítaniu knihy napríklad cestou do práce v MHD. Je dokázané, že 15 – 20 minútové čítanie malo priaznivý vplyv na pracovný výkon. Čítanie pred začatím pracovného náporu zlepšuje sústredenie sa na prácu aj analytické schopnosti. Ide teda o veľmi príjemnú rozcvičku mozgu.

Viac šťastia

Beletria je únikom do sveta, kde nič nehrozí a naplno nechávate pracovať fantáziu. Takto jednoducho si vie naše telo vytvárať príjemné hormóny aj endorfíny, či cestuje v autobuse, alebo večer pred spaním. Vďaka tomu nepriamo posilňujete imunitu aj životnú vitalitu. Iba tým, že ste si prečítali dobrú knihu.

Manžel kričí na manželku.

- Prosím Ťa, podaj mi tie golfové ponožky!

- Aké? Veď ty také nemáš a ani nehráš golf.

- Ale mám. Tie s..... **(TAJNIČKA – 22 písmen)**

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

ANANÁS, ANÍZE, ASTMA, BARAN, BELOBA, BLATO, BROKÁT, DEDINKA, FABRIKA, FIALKA, FEKÁLIE, GAZELA, GONDOLA, GRAMOTNOŠŤ, HARFA, HLIADKA, HYPERBOLA, CHODBA, ISTOTA, JELENE, KALFAS, KLAPKA, KLASY, KMENE, KOKOS, KOMPA, KORAL, LEKNÁ, LIENKA, LOGARITMUS, MANIAK, MASKA, MATRACE, MIESTO, MODEL, MOTOR, MOTOREST, NÁMETY, NÁNOS, NÁZORY, NEPODAROK, NEVESTA, OMASTA, OPRAVÁR, OSNOVA, OSOBNOSŤ, OTLAČOK, OTVORY, PLATNE, POKLONA, POKORA, POKROKY, POLOHY, POMERY, PORAST, PORTÁL, POSTUP, PRANIER, PREMET, RABATY, REBRO, RIAVA, ROČNÍKY, ROGALO, ROZMER, SAMOTA, SALAMANDRA, SKLADAČKA, SOBOTA, SPOTREBA, STAROBA, STONKA, STRAVA, SÚKNO, SVOKOR, ŠŤASTIE, TETKA, TETOVANIA, TOPOLE, TRAFIKA, TRETRY, TYRAN, VIDLICA, VIOLA, VRABEC, VÝKRESY, VÝNOS, ZÁPLATA, ZÁŠKRT, ŽIARA.

- ❖ Policajné hliadka zastaví auto. Príslušník príde k autu a hovorí:
"Pane vodiči, budeme musieť vykonať alkoholový test."
"Výborne a v ktorej krčme začneme?"
- ❖ V aute cestuje rozhádaný manželský pár a ani jeden nechce ustúpiť, a tak už dlho mlčia.
V tom prechádzajú okolo stodoly s koňmi, kozami a ošípanými.
Manžel sa sarkasticky spýta: "Tvoji príbuzní?"
A manželka odpovie: "Áno, z manželovej strany."
- ❖ "Mamička, ako sa volala tá stanica, z ktorej sme práve vyšli?"
"Neviem, a nevyrušuj vidíš predsa, že čítam!"
"To je škoda, že nevieš, Peťko tam vystúpil"
- ❖ Vstúpil starší muž do krčmy a povedal:
"Teraz vám budem rozprávať vtipy o policajtoch."
"Pozor, ja som tiež policajt," vyhlásil mladý muž od piva.
"Tak dobre," povedal prichádzajúci, "budem rozprávať pomaly a dvakrát."
- ❖ Včera večer sme s mojou ženou viedli trochu hlbší rozhovor o rôznych životných situáciách.
Prišla reč na eutanáziu. K tejto citlivej téme o voľbe medzi životom a smrťou som poznamenal:
"Nechcem aby si ma nechala žiť v takom stave, kedy by som bol závislý na prístrojoch a živý tekutinou stravou z nejakej fľašky. Keby si ma niekedy takto videla, vypni tie mašiny čo ma držia nažive."
Ona vstala, vypla televíziu, počítač aj chladničku a vyliala mi pivo do záchodu.
- ❖ Príde zákazník do baru a objedná si: "3 krát vodu a jedno deci sódy."
Barman ho obslúži, chlapík vypije sódu a tie tri poldecáky všetky naleje do decového pohára.
Barman s údivom hovorí: "Jeeé, vy ste kúzelník?"
Zákazník na to: "Nie, Slovenská Obchodná Inšpekcia ..."
- ❖ Chytil rybár zlatú ryбку a nahlas dumá:
"Budeš na masle so šalviou, trochu tymianu."
"Rybka ho preruší:
"Keď ma pustíš, splním ti želanie."
"Chcel by som, aby sme mali v parlamente len samých slušných, poctivých a inteligentných poslancov."
Rybka sa smutne pozrie a spýta sa:
"Povedal si na masle so šalviou a tymianom?"

