

# POHODIČKA

Časopis Zariadenia sociálnych služieb Pohoda seniorov, n. o.

č. 3/2023

*Tento projekt sa uskutočnil vďaka podpore Nadácie SPP*



**Najlepším spôsobom, ako sa rozveseliť, je pokúsiť sa rozveseliť niekoho iného.**

**Mark Twain**

## **OBSAH**

- 3 ..... Príhovor**
- 4 - 7 ..... Naše aktivity**
- 8 ..... Poďakovanie Mestu Galanta**
- 9 - 10 ..... Žil medzi nami**
- 11 - 12 .... Ľudia, ktorí sa o nás s láskou starajú**
- 13 ..... Predstavujeme vám**
- 14 ..... Okienko zdravia**
- 15 - 16 .... Spoločenská kronika**
- 17 ..... Sokratova múdrosť**

### **Redakcia:**

**Šéfredaktor:** PhDr. Ľubomír Trefný

**Redaktori:** Anna Trefná, Eva Torišková, Mgr. Ivana Hercegová,  
Mgr. Jarmila Botková (za personál)

**Časopis neprešiel jazykovou úpravou**

Ďakujem za príležitosť prispieť do Pohodčky.

O pár dní to budú dva roky odo dňa, keď som nastúpila pracovať do Pohody seniorov ako staničná sestra. Boli to dva roky plné nových životných i pracovných skúseností.

Po absolvovaní zdravotníckej školy som pracovala na internom a neskôr na traumatologicko-ortopedickom oddelení. Do Pohody seniorov som nastúpila po materskej dovolenke. Mám takmer šesťročného syna Jakubka a dospelú dcéru Michaelu.

Práca so seniormi je obohacujúca. Počas riešenia ich zdravotných stavov, objednávaní liekov či konziliárnych vyšetrení si rada vypočujem životné príbehy seniorov a ich spomienky na mladosť.

Rada im venujem svoj čas, pohladenie a úsmev, či len tak potichu počúvam, pretože dobro nikdy nerobí hluk, a z hluku nevzniklo nikdy nič dobrého. Dobré skutky nie je počuť. Keď sa urobia, slúžia vždy tomu najkrajšiemu a najušľachtilejšiemu úmyslu. Nebojme sa ich konať. Svet nemeníme rečami, ale práve príkladom dobrých skutkov.

Ďakujem za príležitosť pracovať medzi vami a s vami v Pohode seniorov.



**Eva Torišková,  
staničná zdravotná sestra**



## Naše aktivity

Vážení čitatelia časopisu Pohodička, veľmi sa tešíme, že opäť držíte v rukách ďalšie vydanie nášho obľúbeného časopisu, v ktorom vás chceme informovať o tom, ako sme u nás strávili letný čas.

V zariadení Pohoda seniorov sa každý deň usilujeme o to, aby sa u nás klienti cítili príjemne, bezpečne a dobre ako doma.



Mávame rôzne voľnočasové aktivity, ako sú



napríklad:

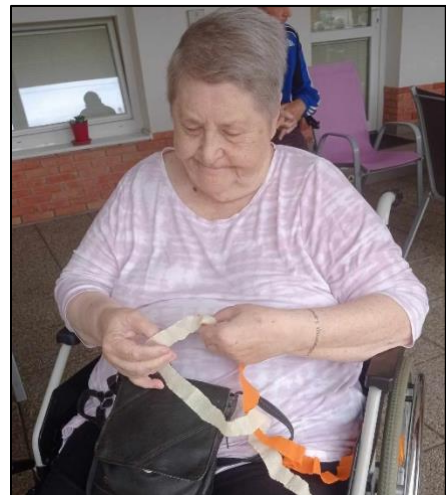
**Muzikoterapia.** V jej rámci každý týždeň býva „spevácke posedenie“, počas ktorého nám pán redaktor a zároveň klient nášho

zariadenia zahrá na

klavíri a ostatní klienti spievajú svoje obľúbené

ľudové piesne. **Biblioterapia** je u nás obľúbený druh terapie, počas ktorej si čítame rôzne zaujímavosti

o svete, Slovensku, prírode či zvieratách... Rovnako veľmi obľúbenou aktivitou je



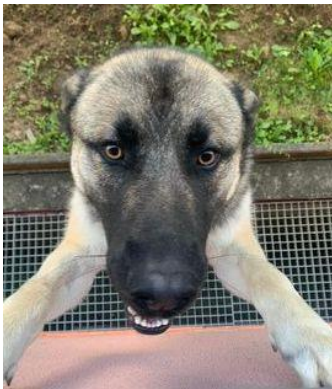


**Škola mozgu**, na ktorej odpovedáme na rozličné kvízové otázky, riešime hlavolamy či lúštíme krížovky.

Na spoločenských hrách sme hrali Bingo, karty, šach, človeče, nehnevaj sa, a skladali sme aj puzzle.

Ďalšími našimi obľúbenými aktivitami, ktorým sme sa venovali v letnom období, sú **arteterapia** (dielničky), **spoločné kino**, **pečenie**, meditatívny a relaxačný **snoezelen**, **športové a spoločenské hry**. Okrem skupinových aktivít, samozrejme, uplatňujeme aj individuálny prístup ku každému z klientov.

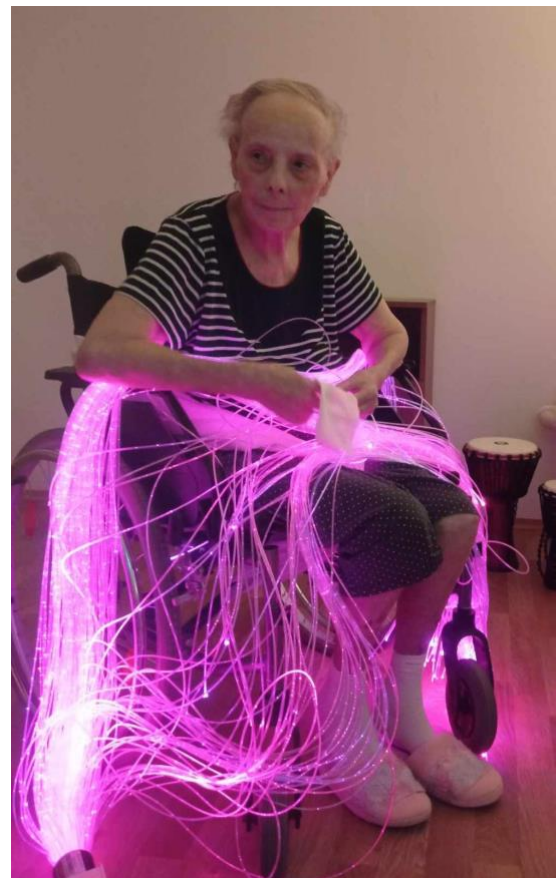
Naše spoločné aktivity sa v letnom období čo najviac presúvali na čerstvý vzduch - do



vonkajších priestorov zariadenia. Klienti radi trávia čas posedením na terase pri dobrej kávičke, hudbe, koláčiku, spoločných aktivitách či len tak

prijemným rozhovorom. Každý deň nás príde pozrieť dokonca aj náš dobrý štvornohý priateľ - pes Hopso.

V júli sme pozberali časť našej úrody zo záhrady a spríjemnili sme si dopoludnie počúvaním dobrej hudby, ale aj malým gurmánskym zážitkom v podobe vlastnoručne masťou natretých chlebíkov a vlastnou, nami dopestovanou cibuľkou. V ďalších





dňoch sme si čítali rozličné zaujímavé články a nové vydanie Pohodičky.



V závere júla sme mali už tradičnú oslavu narodením. Oslávili sme jubilantov a spoločne sme im zaželali veľa zdravia, šťastia a lásky. Pri posedení nám hrala



reprodukovaná hudba, a pochutnali sme si aj na narodeninovej torte. Všetci sa príjemne zabavili.

Na dielničkách sme počas leta tvorili zmrzliny z vlny, vejáre z papiera, trénovali sme si jemnú motoriku vmal'ňovaním a strihaním letných

obrázkov či skladaním krepového papiera a vytváraním reťazí.

No a, samozrejme. mávame aj športové aktivity - každé ráno si spolu na rannej rozcvičke precvičíme celé telo, lebo, ako sa hovorí, v zdravom tele sídli aj zdravý duch, a taktiež sa hrávame aj loptové hry, „padák“ a bowling.



V septembri nás navštívila spisovateľka Danica Pauličková, ktorá spolupracuje s Mestskou knižnicou v Galante. Mali sme s ňou zaujímavú a edukačnú besedu.



Koncom mesiaca sme opäť spoločne oslávili našich jubilentov.

Výnimočnou a celospoločensky významnou udalosťou



boli nepochybne aj voľby do Národnej rady Slovenskej republiky 2023.

Prostredníctvom prenosnej volebnej schránky si svoju občiansku povinnosť priamo v Pohode seniorov splnilo sedem našich klientov, pretože aj nám seniorom záleží na budúcom smerovaní Slovenska a na budúcnosti našich detí, vnukov a pravnukov.

Veríme, že si pobyt a aktivity v našom zariadení užívate rovnako ako my, a tešíme sa na ďalšie podobné podujatia, slúžiace na užitočné a príjemné vyplnenie voľného času.

**Sociálny úsek**



## Pod'akovanie Mestu Galanta

Touto cestou by sme sa radi poďakovali Mestu Galanta za poskytnutie dotácie z rozpočtu mesta na rok 2023 pre sociálnu oblasť a podporu verejného zdravia. Pohoda seniorov, n.o., vďaka finančnému príspevku



voľnočasových aktivít našich seniorov. Ich cieľom je podpora senzorických, kognitívnych i motorických schopností a zároveň aktivizujú pocity uvoľnenia, pokoja, relaxu či radosti. Konkrétne ide o terapeutické bábiky, interaktívnu terapeutickú mačku, sadu hmatových loptičiek a sadu hmatových šľapají. Niektoré pomôcky sú ešte na ceste. Ako však dokumentujú aj fotografie, bábiky **Kubka** a **Julku** sme už privítali medzi nami.



mohla zrealizovať svoj projekt „Aktivizačné pomôcky pre seniorov“. Špeciálne aktivizačné pomôcky sú určené na široké využitie v rámci sociálnej rehabilitácie, bazálnej stimulácie či





## Žil medzi nami

Keď načiera do svojich bohatých životných zážitkov, dokáže veľmi zaujímavo rozprávať. Rád sedáva vonku na dvore zariadenia a v tieni altánku lúšti krížovky. Sedemdesiatročný pán **Vladimír Hutera** má celkom určite aj viacero iných charakteristických čŕt a záľub, ale my sme ho spoznali práve podľa tých, ktoré sme spomenuli na začiatku. Po chvíľke rozprávania sme sa dozvedeli, že sa narodil v Pate, má dve dcéry, jedného syna a šesť vnúčat - tri dievčatá a troch chlapcov.

Vyučil sa v Dunajplavbe (oficiálny názov znel Československá plavba dunajská) za lodného mechanika. S budúcou manželkou sa zoznámil práve v učňovskej škole, ktorá bola v Bratislave na Schifellovej ulici. „Neskôr sme sa stretli na takom celkom prozaickom mieste - v krčme, kde si bola s kamarátkou kúpiť malinovku,“ pripája detaily osudového stretnutia pán Hutera. Jeho budúca manželka študovala za elektromechaniku a spočiatku pracovala v bratislavskej Káblovke (továreň na výrobu káblov) a neskôr prešla viacerými zamestnaniami. Ešte ako zamestnanec Dunajplavby sa v roku 1973 oženil.



„V tom čas som bol narukovaný a mal som problémy dostať sa na vlastnú svadbu, lebo všade okolo práve zúrila slintačka,“ rozvíja ďalej svoje spomienky pán Hutera. „Ďalší malý problém nastal už tesne pred svadobným obradom, pretože pán farár si vzal do hlavy, že ma najprv musí vyskúšať, či sa vôbec viem modliť. Priznám sa, že niektoré modlitby som skutočne zabudol, a tak mi prišla na pomoc budúca svokra, ktorá mi texty modlitieb napísala, a ja som sa ich počas vojenskej služby poctivo učil naspamäť. Pán farár však napokon od skúšania mojej nábožnosti upustil, a tak už naozaj nič nestálo v ceste našej svadbe. Svadobný obrad sa uskutočnil v jednom z najkrajších bratislavských kostolov, ktorý ľudia poznajú podľa farby jeho omietky pod názvom Modrý kostolík. V skutočnosti je to kostol svätej Alžbety. Prvý, žiaľ, iba pivničný byt nám v Bratislave zohnal strýko mojej manželky.“

Z Dunajplavby prešiel po necelých ôsmich rokoch pracovať do vtedajšieho BÉUS-u (neskôr Dopravný podnik mesta Bratislavy), kde prešiel viacerými funkciami - od vodiča autobusu po garážmajstra či vozmajstra. Spočiatku jazdil na rozličných autobusových linkách, takže dokonale spoznal celú Bratislavu, vrátane jej odľahlejších častí. V roku 2014 mu po vyše štyridsiatich rokoch manželstva, žiaľ, zomrela manželka.

Medzitým život pána Hutera priamo i nepriamo ovplyvnili spoločenské a politické

zmeny v našej krajine. Po novembri 1989 sa totiž začalo aj na Slovensku rozvíjať súkromné podnikanie rozličného druhu, a niektoré bývalé štátne podniky sa pustili do predávania svojho, ako sa tomu vtedy hovorilo, prebytočného majetku. V rámci toho si mohli tí, čo chceli začať podnikáť, kúpiť napríklad aj bývalé podnikové autobusy. Tie autobusy však niekedy končili rozlične.

„V Ostrom Grúni sme v tom čase stavali podnikovú chatu,“ oživuje spomienky pán Hutera, „a do tejto lokality sme previezli aj zopár vyradených autobusov. Kuriózne bolo, že zopár tamojších hospodárov si niektoré z týchto autobusov odkúpilo a premenili ich na maštale či prístrešky pre hydinu. Časť pojazdných, najmä bývalých podnikových autobusov, si pokúpili aj tí, ktorí na nich (aj v BÉUS-e) jazdili, a začali podnikáť tak, že svoje služby ponúkali školám a podnikom na odvoz ľudí na zájazdy, výlety či dovolenky. Problémom bolo, že podľa predpisov musel mať každý autobus najmä na dlhšie cesty dvoch vodičov, aby sa mohli v presne stanovených časových intervaloch za volantom striedať. A tak som popri práci v BÉUS-áckych dielňach začal jazdiť po Slovensku i po Európe. Ako vodič som sa týmto spôsobom dostal napríklad do Nemecka, Francúzska, Talianska či do San Marina.“



Pred odchodom na odpočinok pán Hutera pracoval spolu so synom pre istú nemeckú firmu. Bola to fyzicky veľmi náročná práca, na ktorú pán Hutera doplatil tým, že mu, ako

sa ľudovo vraví, „seklo v krížoch“. Práceschopnosť trvala celý rok, až ho napokon po rozličných lekárskejších prehliadkach poslali do invalidného dôchodku. Desať rokov potom býval u dcéry v Ivanke pri Dunaji. Keďže sa mu postupne pridružili aj ďalšie zdravotné ťažkosti, prišiel na krátky čas do Pohody seniorov.

V polovici tohtoročného septembra však po opätovnom zlepšení zdravotného stavu odišiel pán Hutera z nášho zariadenia do domácej opatery. .

**-X-**

**Myšlienka dňa:**

**Jeseň je druhá jar, počas ktorej je každý list kvetom.**

**Albert Camus**



## Ludia, ktorí sa o nás s láskou starajú

Vždy ma veľmi príjemne prekvapí, keď niektorá z našich opatrovateliek povie, že má svoju prácu veľmi rada, že by nechcela robiť nič iné, ba niektoré aj z dovolenky posielajú správy, že sa už tešia na klientov. Práca opatrovateliek totiž rozhodne nepatrí medzi osobitne atraktívne, je nielen fyzicky, ale často aj psychicky náročná, pričom spravidla nebýva finančne ani spoločensky dostatočne oceňovaná.

V niektorých prípadoch sa opatrovatelky, žiaľ, stretávajú aj s negatívnym postojom zo strany niektorých klientov, čo treba pripísať predovšetkým komplikovaným zdravotným diagnózam klientov, ktoré im bránia prijať skutočnosť, že sú na týchto obetavých ženách (aj zopár mužoch) prakticky odkázaní.

Náplň práce opatrovateliek vlastne ani nedokážem dokonale popísať bez toho, že by som na niečo zabudol. Nehlučne sa pohybujú po zariadení, aby ako dobrí duchovia vzápätí stáli na miestach, kde ich najviac potrebujú - pri prebaľovaní, prezliekaní postelnej bielizne, pri telesnej očiste a sprchovaní niektorých klientov, pomáhajú pri ich kŕmení, nepohyblivých posádzajú do kolieskových kresiel a odvážajú na čerstvý vzduch, prípadne naopak - privádzajú ich nazad do izieb a pomáhajú im uložiť sa do postelí, dezinfikujú izby a ich zariadenie, dezinfikujú a dopĺňajú potreby na kúpanie klientov, sprevádzajú ich na odborné vyšetrenia mimo zariadenia, ak treba roznášajú do izieb stravu, a v určitých prípadoch pomáhajú aj zdravotníckemu personálu s jednoduchšími úkonmi, ako je napríklad roznášanie



naporcovaných liekov, natieranie klientov rozličnými predpísanými liečivými prípravkami či meranie teploty alebo krvného tlaku a podobne. A pri tom všetkom ešte neustále napínajú sluch, aby počuli, keď ich zvončekom privoláva ďalší klient z niektorej izby. Tým obdivuhodnejšie je, že v našom zariadení sú aj rekordérky, ktoré toto náročné povolanie vydržali vykonávať, a stále vykonávajú, dlhé roky. Spomenúť by som chcel najmä pani Vierku (ktorá sa však

v skutočnosti volá Eva), pani Ivetku, (ktorá sa naozaj volá Iveta a priatelia jej hovoria Ivuš), pani Mariku, pani Mirku či pani Jarku.

Opatrovateľky väčšinou poznáme iba podľa ich krstných mien, a veľmi málo vieme o ich súkromnom či rodinnom živote. No vieme, alebo aspoň tušíme, že sú to takmer všetko matky rodín, ktoré však svoje súkromné problémy nikdy neprenášajú do práce. V tejto súvislosti opäť nemôžem nespomenúť nedávne zložité obdobie kovidovej krízy, v ktorom všetci pracovníci tohto zariadenia, samozrejme, vrátane opatrovateliek, obetavo zostávali s nami - klientmi, boli spolu s nami v izolácii zatvorení v budove, tohto zariadenia, a tým izolovaní nielen od vonkajšieho prostredia, ale predovšetkým od svojich rodín. Každý z nás, kto bol a je mamou či otcom, vie dokonale, o akej miere obetavosti hovorím.

Človek máva rozličné sny a predstavy. S pribúdajúcim vekom sa popri spomienkach počet týchto snov a predstáv spravidla zvyšuje. Uvedomujeme si však, že väčšinou sú nereálne a nikdy sa nepremenia na skutočnosť. Ja mám už pomerne dávno smelú predstavu, že by som si s tými, ktorí sa o nás v tomto zariadení starajú, raz zasadol za obrovský sviatočne prestretý stôl. Každý by mal pred sebou menovku, a tak by sa tu okrem štvorčlenného zdravotníckeho personálu, zišli všetky tri opatrovatelky Janky, tri Mirky, dve Mariky, a po jednej lvetke, Vierke (ktorá sa však, ako sme už spomenuli, v skutočnosti volá Eva), Jarke, Lucke a Slávke, ktorá nás často obdarúva svojím nezameniteľným jasavým a strhujúcim smiechom, a nesmeli by samozrejme, chýbať ani opatrovatelia Rast'o a Jožko. Rád by som sa všetkých spýtal, čo ich motivovalo pri rozhodovaní o tom, že zanechajú svoje bývalé, zaiste pohodlnejšie a možno aj o čosi lepšie finančne ohodnotené zamestnania, aby sa venovali pomerne málo atraktívnej starostlivosti o starých a často aj menej pohyblivých ľudí.

Možno to bol skrytý pocit vznešeného poslania, možno pocit užitočnosti či potrebnosti takejto práce. Ťažko si totiž dokážem predstaviť, že by išlo o prácu, po ktorej naši opatrovatelia túžili od mladosti, o akej snívali od detstva. Nad tým všetkým často uvažujem, ale odpoveď nenachádzam. Tým viac ma to však presviedča o nevyhnutnosti vysloviť všetkým týmto nesmierne obetavým ľuďom veľkú a úprimnú vďaku za seba, za nás, aj za tých z nás, ktorí z rozličných príčin túto vďaku vyjadriť nedokážu. Viem, že to nebýva preto, že by nechceli. A tak sa v duchu opäť vraciam k predstave spoločného slávnostne prestretého stola, nad ktorým by sa od ucha k uchu niesli úprimné slová vďaky ľuďom v tomto zariadení, o ktorých sa síce menej hovorí, ale bez ktorých by to skutočne nešlo.

**Ľubo Trefný**



## Predstavujeme vám

*„Nezľakni sa staroby, je to obraz, ktorý musíš prijať.“*

Touto cestou sa ako zdravotná sestra chcem prihovoriť všetkým čitateľom časopisu Pohodička, predovšetkým starkým a ich príbuzným. Svoje povolanie, ako aj poslanie zdravotnej sestry vykonávam so zodpovednosťou, srdečnosťou, láskou a empatiou.

Najväčšou odmenou za moju prácu sú spokojní a usmíati klienti, ako aj pozitívne výsledky dosahované pri ich ošetrovaní a zdravotnej opatere.

Pochádzam zo Serede, kde som bývala vedľa polikliniky, a už ako malé dievčatko som sa hrávala na sestričku, Som matkou štyroch detí, ktoré často prejavujú záujem o moju prácu a pozorne počúvajú, keď im o nej rozprávam.

Ako mladá zdravotná sestra som začínala na oddelení v Nemocnici s poliklinikou v Galante. Po niekoľkých rokoch som túto prácu vymenila za ťažkú prácu v továrni. Tam som si vo veľmi krátkom čase uvedomila, že povolanie zdravotnej sestry je najkrajšie, najúprimnejšie a najčistejšie. Preto som sa vrátila k svojmu povolaniu, a stala som sa detskou sestrou v jasličkách. Začala som študovať sociálnu prácu na vysokej škole, kde som si uvedomila, že pomoc slabším a bezbranným starým ľuďom je dnes mimoriadne potrebná. Po skončení vysokej školy som si svoje vzdelanie dopĺňala o špecializáciu v komunitnom ošetrovatelstve, a prostredníctvom rozličných kurzov a školení som sa oboznamovala s uplatňovaním ľudských práv v sociálnych zariadeniach.



Svoje vedomosti a praktické skúsenosti, prístup k ľuďom a empatiu sa usilujem odovzdať mojim najdrahším klientom.

Držím sa starého príslovia, že starý strom nepresadiš, ale tým, že budeme dodávať vlahu jeho koreňom, mu aspoň v rámci našich možností spríjeme jeseň jeho života. A to sa stalo aj mojím mottom.

**Mgr. Mária Zacharová,  
zdravotná sestra**

## Okienko zdravia

### Parkinsonova choroba

Parkinsonova choroba je neurodegeneratívne ochorenie, ktoré postihuje nervový systém a spôsobuje postupné zhoršovanie pohybu a koordinácie tela. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie trpí touto chorobou vo svete viac ako 10 miliónov ľudí a odhaduje sa, že v nasledujúcich rokoch sa ich počet bude neustále zvyšovať.

Parkinsonova choroba postihuje hlboké štruktúry mozgu, najmä bazálne gangliá, ktoré sú zodpovedné napríklad za koordináciu pohybov.



Typickým obrazom u pacienta sú drobné šúchavé kroky, dochádza k spomaleniu pohybu, svalstvo tuhne a vzniká takzvaná rigidita. U pacientov sa prejavuje typický tras rúk, ako keby počítali či točili mince. Neskôr sa stav zhoršuje a môžu sa začať objavovať známky demencie. Liečba Parkinsonovej choroby je zameraná na zmiernenie symptómov a spomalenie progresie ochorenia. Existujú viaceré lieky, ktoré môžu pomôcť zlepšiť pohybové funkcie a koordináciu, svalovú stuhnutosť, tras, ako aj podporné lieky na psychické ťažkosti. Okrem toho pomáhajú pacientom s Parkinsonovou chorobou rôzne terapie ako sú fyzioterapia, ergoterapia a logopédia, ktoré zlepšujú koordináciu a kontrolu pohybu. V prípade neúčinnosti liečby a zhoršovania stavu

môže byť indikovaná aj chirurgická liečba.

Prevenia Parkinsonovej choroby, žiaľ, nie je možná. Všeobecne sa však odporúča zdravý životný štýl, dostatočné množstvo spánku, pravidelná fyzická aktivita a vyvážená strava. V prípade podozrenia na Parkinsonovu chorobu by mali pacienti vyhľadať odbornú lekársku pomoc, aby mohli byť čo najskôr správne diagnostikovaní a začali adekvátnu liečbu.

**Bc. Karol Izakovič,**  
**fyzioterapeut**



## **NAŠI JUBILANTI**

### **Júl**

p. Valéria Johanidesová – 81 r.

p. Ildikó Merczová – 79 r.

p. Eva Keszeliová – 77 r.

p. Júlia Pajongová – 71 r.

### **August**

p. Janka Štofová - 76 r.

p. Stanislav Korič - 76 r.

p. Miroslav Fašung - 67 r.

### **September**

p. Mária Kohútová - 89 r.

p. Julianna Rodná - 80 r.

p. František Hrablík - 79 r.

p. Alojzia Lavrinčíková - 79 r.

p. Mária Tomašovičová - 78 r.



**-X-**

### **Veselo zo života**

Dve predavačky sa rozprávajú za regálmi. Príbehne tretia a hovorí:

„Dievčatá, v obchode sú zákazníci!“

„Tak buďme tichšie, oni zas odídu.“

## OPUSTILI NÁS

### Júl

p. Jarmila Noruláková - 91 r.

p. Anna Zavorská - 80 r.

### August

-----

### September

p. Ing. Anna Antalíková - 81 r.

p. Julianna Maršovská - 89 r.

p. Eva Atanasová - 74 r.

p. Ing. Alžbeta Kardošová, CSc. - 82 r.

p. Anna Šupalová - 84 r.



-X-

## Z vystúpenia pápeža

Byť šťastný znamená nechať to stvorenie, ktoré žije v každom z nás, žiť slobodne, radostne a jednoducho. Máš dosť zrelosti na to, aby si dokázal povedať: „Spravil som chyby“. Je to odvaha povedať, že ma to mrzí. Má zmysel povedať "Potrebujem ťa". Mať schopnosť povedať „Milujem ťa“. Nech sa váš život stane záhradou príležitostí na šťastie... Aby na jar bol milovníkom radosti a v zime milovníkom múdrosti.

A keď spraviš chybu, začni odznova. Pretože len vtedy budeš zamilovaný do života. Zistíš, že byť šťastný neznamená mať dokonalý život. Ale použite slzy na zavlažovanie tolerancie. Využite svoje porážky na tréning trpezlivosti. Využite svoje chyby s pokojom sochára. Použite bolesť na naladenie sa na potešenie. Použite prekážky na otvorenie okien inteligencie. Nikdy sa nevzdávaj... Nikdy sa nevzdávaj ľuď, ktorí ťa milujú. Nikdy sa nevzdávaj šťastiu, pretože život je neuveriteľné divadlo...

**pápež František**

# 1 Sokratova múdrosť

## Prečo by sme nemali klebetiť

V starovekom Grécku mal Sokrates povest' veľkej múdrosti. Jedného dňa niekto prišiel za veľkým filozofom a povedal mu:

- Vieš, čo som práve počul o tvojom priateľovi?

- Moment, odpovedal Sokrates. Než mi to povieš, rád by som to preosial cez tri sitá.

- Tri sitá?

- Áno, pokračoval Sokrates.

Predtým, ako niečo povieš o ostatných, je dobré nájsť si čas na filtrovanie toho, čo máš na mysli. Hovorím tomu test troch sít.

Prvé sito je **PRAVDA**.

Overil si si, či to, čo mi chceš povedať, je pravda?

- Nie, len som to počul.

- Veľmi dobre! Takže nevieš, či je to pravda. Pokračujeme druhým sitom, a tým je **LÁSKA**.

To, čo mi chceš povedať o mojom priateľovi, je dobré?

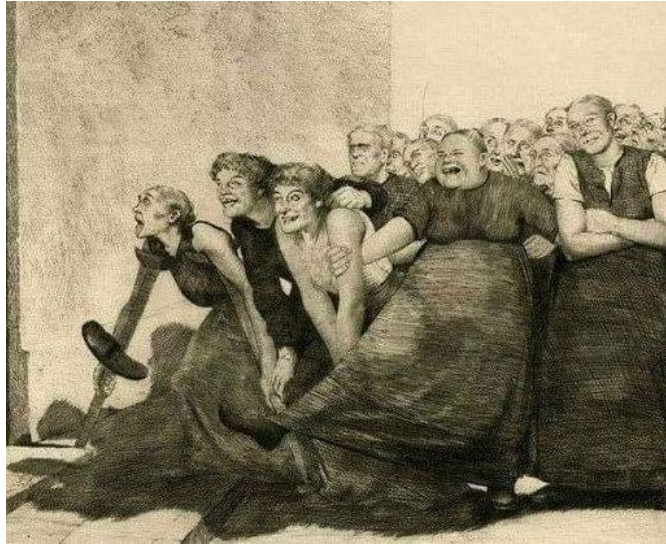
- Ale nie! Práve naopak.

- Takže, opýtal sa Sokrates, chceš mi o ňom povedať zlé veci, a ani si si nie istý, či sú pravdivé? Možno ešte dokážeš prejsť testom tretieho sita. Je ním **UŽITOČNOSŤ**. Je užitočné, že budem vedieť to, čo mi o tomto priateľovi povieš?

- Skutočne nie.

- Takže, uzavrel Sokrates, to, čo si mi chcel povedať, nie je ani pravda, ani dobré, ani užitočné. Prečo si mi to potom chcel povedať?

Klebety sú zlá vec. Na začiatku sa môžu zdať príjemné a zábavné, ale nakoniec naplnia naše srdcia horkosťou a otrávia aj nás!



-X-

## Pápežovo posolstvo



„Nesmieme sa nechať definovať chorobou či problémami, pretože my nie sme choroba, nie sme ani problém. Každý z nás je dar, jedinečný dar so svojimi obmedzeniami, vzácny a posvätný dar pre Boha, pre kresťanské spoločenstvo. A tak takí, akí sme,

obohacujeme celok, a nechajme sa obohatiť celkom.“