

POHODIČKA

Časopis Zariadenia sociálnych služieb Pohoda seniorov, n. o.

č. 4/2023

Tento projekt sa uskutočnil vďaka podpore Nadácie SPP



Úsmev stojí menej ako elektrina... A dáva viac svetla...

Archibald Joseph Cronin

OBSAH

- 3 Príhovor**
- 4 - 6 Naše aktivity**
- 7 Žijú medzi nami**
- 8 - 10 Halloween – strašidlá z dovozu**
- 11 Predstavujeme vám**
- 12 - 13 Okienko zdravia**
- 14 Spoločenská kronika**
- 15 Trocha poézie**

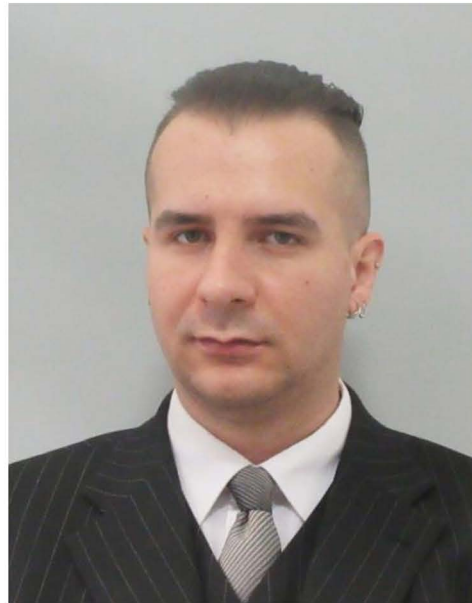
Redakcia:

Šéfredaktor: PhDr. Ľubomír Trefný

Redaktori: Anna Trefná, Bc.Karol Izakovič, Mgr. Ivana Hercegová, Mgr. Jarmila Botková (za personál)

Časopis neprešiel jazykovou úpravou

Je mi potešením opätovne sa Vám prihovoriť na stránkach časopisu POHODIČKA. Toto vzácne periodikum, ktoré onedlho oslávi osem rokov existencie, je pre mňa, ale aj pre všetkých, ktorí sa podieľajú na činnosti nášho zariadenia Pohoda seniorov, jedným zo základných stavebných kameňov kultúrneho života v zariadení. Preto je pre mňa čťou môcť písať tieto riadky a tým prispievať k rozvoju nielen tohto časopisu, ale aj Pohody seniorov.



Naposledy som sa Vám prihovoriť pred viac ako dvoma rokmi a medzitým sa toho stalo u nás, ale aj v spoločnosti a vo svete neúrekom. Viac-menej sa skončila pandémia, ktorú vystriedala vojna v našom susedstve, padlo a bolo vymenovaných niekoľko vlád, a ešte stále zažívame nevídané obdobie zdražovania. Človek by sa mohol nazdávať, že všetko sa na zlé obracia a v zásade nie je dôvod na radosť zo života. To by však bol podľa môjho názoru veľký omyl a v ďalších riadkoch sa pokúsím objasniť, prečo si to myslím, a to na príklade jedného môjho klasického pracovného dňa.

Po rannom vstávaní sledujem počas cesty autom ako vychádza slnko. V práci ma čakajú moje usmievavé a veselé kolegyně, ktoré si aj napriek tomu, že majú veľmi náročnú prácu, udržujú dobrú náladu, a tú prenášajú na našich klientov. Samozrejme opomenúť nesmiem ani kolegov, vždy pripravených pomôcť. Po vybavení administratívy sa vyberám pozrieť, ako sa majú naši klienti. Plánovaných pätnásť minút sa predlžuje na hodinu a veľaokrát aj viac, keďže som vtiahnutý do viacerých obohacujúcich rozhovorov. Vypočujem si ako sa darí dlhoročnému klientovi. Pani, ktorá prišla len pred pár týždňami, sa mi pochváli, ako sa jej u nás zlepšilo zdravie poškodené úrazom. Stíham porušiť svoju diétu vynikajúcim koláčikom pečeným v rámci sociálnej terapie.

Po obede si dávam obligátnu kávičku, a hľa, vidím, ako sa nám vracia klientka z hospitalizácie domov. Zámerne píšom domov, keďže práve toto slovo z motta nášho zariadenia pre mňa najviac vystihuje podstatu toho, čím je podľa mňa Pohoda seniorov. Po splnení pracovných povinností sa ešte u kolegyně ubezpečím, že všetka starostlivosť je zabezpečená tak, ako to má byť, a odchádzam s pocitom dobre odvedenej práce a s úsmevom na tvári.

Predchádzajúce riadky môžu znieť ako opis bežného pracovného dňa v sociálnych službách. Pre mňa sú ale naplnením toho, čo pokladám za svoju prácu, a to naplnením poslania podieľať sa na starostlivosti o ľudí, ktorí ju potrebujú. Verím

a som presvedčený o tom, že toto poslanie spoločne zdieľa celý kolektív Pohody seniorov, čoho prejavom je vysoko kvalitná starostlivosť o to najdôležitejšie, teda o našich klientov. Za to celému kolektívu zo srdca ďakujem a taktiež ďakujem našim klientom, príbuzným a všetkým, ktorí sa podieľajú na chode zariadenia jednoducho za to, že sú. Vďaka nim môžem byť v nie vždy prívetivom svete optimistom a šťastným človekom..

Záverom mi dovoľte popriať vám všetko dobré v roku 2024, veľa úspechov, šťastia a najmä zdravia. To duševné si môžete zlepšiť hneď teraz, a to prečítaním najnovšieho vydania časopisu POHODIČKA.

Ing. Tomáš Horváth.
zástupca riaditeľa

-X-

Naše aktivity

Vážení čitatelia, sme veľmi radi, že opäť držíte v rukách ďalšie vydanie nášho časopisu POHODIČKA, v ktorom vás chceme informovať o tom, ako sme u nás prežili záver roka 2023.

V októbri sme ešte väčšinu času trávili posedením na čerstvom vzduchu, čítaním



rôznych zaujímavostí, kvízmi a hraním spoločenských hier.

S príchodom chladnejšieho počasia sme sa však postupne začali čoraz častejšie zdržiavať vo vnútorných priestoroch zariadenia.

Každý týždeň mávame spevácke posedenie, počas ktorého klienti spievajú svoje obľúbené piesne, a takzvanú školu mozgu, na ktorej čítame rôzne kvízy, riešime hlavolamy či lúštíme krížovky, a každé ráno si spolu na rannej rozcvičke precvičíme celé telo.



Ďalšími aktivitami, ktorým sa pravidelne venujeme sú arteterapia - jednoducho povedané dielničky, na ktorých sme vlastnými rukami

zhotovovali jesennú výzdobu: vystrihovačky na okná zariadenia, tekvičky z papiera, postavičky z gaštanov, a v novembri sme už začali tvoriť aj zimnú, predovšetkým



vianočnú výzdobu: vločky z papiera, vianočné vystrihovačky na okná či škriatkov z vlny. Tvorivá práca klientov nielen baví, ale prostredníctvom nej si precvičujú aj

jemnú motoriku.



Medzi mimoriadne obľúbene aktivity patria aj spoločné kino, biblioterapia, pečenie, relaxačný snoezelen či športové a spoločenské hry. Okrem skupinových

aktivít, samozrejme poskytujeme aj individuálny prístup ku každému klientovi.

Každých šesť týždňov k nám zavíta pedikérka a kadernička, a raz za mesiac aj pán farár, ktorý tu odslúži svätú omšu, dá nám požehnanie, a pred cirkevnými sviatkami poskytne klientom na požiadanie svätú spoveď a sväté prijímanie.

V rámci muzikoterapie k nám 18. októbra prišiel zaspievať a zahrať spevácky zbor ANIMATUS z Pezinka. Po tomto umeleckom zážitku sme si s členmi súboru chvíľu



spol
očn
e
pos
edel
i pri
repr
odu

kovanej hudbe. V rámci toho sme si v príjemnej atmosfére pochutnali aj na zákusoch a pagáčikoch.

Začiatkom decembra sme vyzdobili celé zariadenie, ozdobili sme vianočné stromčeky, a pripravovali sme sa na príchod vianočných sviatkov spolu so Štedrým večerom.



Ešte pred príchodom Vianoc zavítal 6. decembra do nášho zariadenia Mikuláš, s dvoma anjelmi, čertom a škriatkom.



Pretože sme všetci počas roku poslúchali, porozdávali klientom aj zamestnancom balíčky so

sladkým obsahom.

V decembri k nám takisto začala prichádzať vianočná pošta, a v jej rámci do Pohody seniorov prišli aj takzvané „krabice plné lásky“, v ktorých bolo plno milých a užitočných darčkov. Samozrejme, chodil aj Ježiško, od ktorého dostal každý klient veľmi praktický darček - novú posteľnú bielizeň a kozmetiku.

Veríme, že si pobyt a aktivity v našom zariadení užívate rovnako ako my a tešíme sa na ďalšie dni a spoločné spríjemnenie voľného času.

Sociálny úsek

Žijú medzi nami

Pani **Helena Kiššová** má rada spoločnosť, rada sa porozpráva s klientami, ktorí ju občas prídu navštíviť. Podľa toho, ako je duševne čulá by ste jej nehádali, že má 82 rokov, a keby ju netrápila chrbtica, na ktorej mala zlomený stavec, určite by dodnes pobehovala po meste, navštevovala priateľov a známych, alebo sa poobzerala po obchodoch. Napriek tomu sa aj v našom zariadení, kam prišla len pred niekoľkými mesiacmi, usiluje aktívne tráviť čas – telefonuje so známymi, lúšti krížovky, a prostredníctvom televízora sa oboznamuje so životom okolo nás, do ktorého sa už, žiaľ, nemôže veľmi aktívne zapájať. Narodila sa v Košútoch, kde absolvovala aj päť tried základnej školy, a neskôr v Sládkovičove študovala až po ôsmu triedu, ktorú zakončila záverečnými skúškami. Celý život túžila študovať na zdravotníckej škole, ale neskoro sa hlásila, preto ju neprijali, tak išla do



Trnavy na poľnohospodársku školu. Pár rokov zameškala tým, že ochorela na srdce. Liečila sa v nemocnici a neskôr doma. Keď sa z toho dostala, odišla do Čiech učiť sa za optičku, nedokázala sa však v tomto odbore na Slovensku zamestnať, preto si doplnila vzdelania absolvovaním jedenásťročnej strednej školy s maturitou. Napokon sa v roku 1962 zamestnala v Okresnom priemyselnom podniku v Galante, ktorý mal viacero prevádzok.

Neskôr sa z Košút presťahovala do Čierneho Brodu, kde sa vydala. Manžel robil ako vodič z povolania a boli spolu 44 rokov. Zomrel pred dvanástimi rokmi.

Pani Kiššová má dcérku, ktorá je inžinierkou ekonómie a pracuje v Galante. Vnuk je tiež inžinier. Syn sa vydal inou cestou, vyučil sa v učňovke za inštalatéra vodných a plynových rozvodov. Má dcérku, ktorá je lekárkou - ústnou chirurgičkou.

Po roku 1989 sa okresný priemyselný podnik postupne rozpadol. Všetko zlé však niekedy môže byť aj na niečo dobré, a tak sa pani Kiššová konečne dostala od účtovníctva k práci v nemocnici, kde vždy túžila pracovať. Síce pred dôchodkom robila iba upratovačku v operačnej sále galantskej nemocnice, ale aj tak to znamenalo splnenie jej sna pokiaľ ide o pracovné prostredie.

Za slobodna rada hrala ochotnícke divadlo, Spomína si, že účinkovala v troch divadelných hrách. Jej celoživotnou láskou je však čítanie, pričom uprednostňuje historické romány. Rovnako má rada aj historické filmy,

„Choroby sa mi, žiaľ, nevyhýbali,“ - hovorí pani Kiššová. - „Okrem ochorenia srdca, ktoré som už spomínala, som počas manželstva dostala porážku a hrozilo, že ochrniem. Napokon som sa z toho dostala. Neskôr, keď som sa štyri a pol mesiaca trápila s chorou svokrou, spoznala som, aké je to namáhavé pre všetkých okolo, a tak som sa rozhodla, že keď ja ochoriem, nedopustím, aby museli moje deti zostávať kvôli mne doma z práce. Preto som tu.“

Odkiaľ k nám prišiel Halloween

Strašidlá z dovozu

Každoročne začiatkom novembra hroby, hrobky a náhrobné kamene na vyše štyri a pol tisícoch cintorínov na celom Slovensku osvetlia sviečky, kahance a lampáše, ktorých prostredníctvom si spomienkami a modlitbami pripomíname pamiatku tých,



ktorí nás navždy opustili. V rovnakom období sa však u nás udomácnil aj iný sviatok - Halloween, ktorý sa naopak nesie v znamení veselia a pestrých masiek. Tento sviatok k nám prišiel z Ameriky, a oslavuje sa v predvečer a noc z 31. októbra na 1. novembra pred sviatkom Všetkých svätých, ktorý dátum určil už v 8. storočí pápež Gregor IV. .

Halloween má pôvod v keltskom sviatku **Samhain**, ktorý oslavovalo keltské obyvateľstvo Britských ostrovov. Hovorí sa, že Kelti týmto sviatkom slávil ukončenie leta a začiatok zimy a súčasne ďakovali za úrodu. Významným sviatkom však zostal aj po prieniku kresťanstva na toto územie. Duchovenstvo malo záujem, aby sa pôvodne pohanský sviatok, kde sa oslavovali rôzne sily, ktoré mali práve počas tohto sviatku možnosť pôsobiť vo svete ľudí, zmenil na oslavu sviatku Všetkých svätých, kde by sa oslavovali všetci známi aj neznámi svätci kresťanskej cirkvi. Šírením kresťanstva začalo na Britských ostrovoch prichádzať k splynutiu pôvodného keltského sviatku a zvykov s ním spojeným s kresťanským sviatkom Všetkých svätých (ang. *All Hallows*). Keďže sviatok Všetkých svätých sa oslavoval 1. novembra, sviatku oslavovanému deň predtým sa začalo hovoriť „All Hallows' Eve“, z čoho skrátením vzniklo slovo „Halloween“.

Do Spojených štátov Halloween priniesli najmä írski katolícki a škótski prisťahovalci,

ale až po rokoch 1845 až 1846. keď zúril tzv. Veľký írsky hladomor, sa z neho stala celonárodná udalosť. V Amerike sa postupne z kresťanského sviatku stal sviatok so sekulárnym (neveriacim, nevyznávajúcim žiadne náboženstvo) a karnevalovým charakterom, ktorý sa počas 90. rokov 20. storočia rýchlo rozšíril do Európy prostredníctvom reemigrantov, tlače, filmov a iných médií. Toto masívne rozšírenie Halloweenu do sveta sa pokladá za prejav globalizácie.

Jedna z legiend vraví, že írsky národ počas Halloweenu vyrezával do repy tváre, ktoré mali pripomínať lebky zosnulých. Sviečka, ktorú vložili dovnútra, slúžila na odohnanie mŕtvych duší. Neskôr bola repa nahradená tekvicou. Vyrezávanie tekvic



sa u nás udomácnilo už dávno pred tým, ako k nám prenikol Halloween. Po vložení sviečky alebo kahanca dovnútra vyrezaných tekvic vznikali tzv. „svetlonosy“. Nosenie kostýmov sa prvýkrát rozšírilo v oblastiach Škótska, Írska a Walesu už v 16. storočí Na

Halloween sa tiež vyzdobovali budovy, domovy, školy, organizovali sa halloweenske zábavy, zapalovali ohne, navštevovali sa strašidelné atrakcie, piekli sa halloweenské zákusky a torty, rozdávali sladkostí či rozprávali hrôzostrašné príbehy. Počas Halloweenu sa ľudia taktiež usilovali komunikovať s duchmi, prinášali dary zosnulým predkom či veštili, aká bude nadchádzajúca zima. Verili, že v túto čarovnú noc sa duše mŕtvych vracajú na zem a usilujú sa ovládnuť všetko živé. Preto mali vo zvyku obliekať si strašidelné masky a maľovať sa vo viere, že v prestrojení sa zapáčia zlým duchom, a tí ich potom nechajú na pokoji. Strach ľudí vyvolávali aj čarodejnice, ktoré vraj zlých duchov sprevádzali a práve počas Halloweenu mali obrovskú moc- Na druhý deň, 2. novembra, sa oslavujú Dušičky, teda Pamiatka zosnulých. Cirkev už po stáročia spája s touto slávnosťou nádej na vzkriesenie. Má to byť deň radosti a nie strachu. Po vzkriesení Krista sa nachádzame na ceste do večného mesta, kde všetkých tých, ktorí boli Pánom oslávení očakáva blaženosť.

Rovnako ako v minulých rokoch, aj tohto roku sme si v Pohode seniorov pripomenuli sviatok našich zosnulých. Po zapálení kahančekov sme sa mohli spoločne alebo



individuálne pomodliť za spásu duší našich rodinných príslušníkov či známych, ktorí nás nedávno alebo i dávnejšie



navždy opustili. Na tento účel sme mali na terase pripravený improvizovaný oltárik s krížikom, a naši klienti túto možnosť výdatne využívali na tiché rozjímanie a spomínanie aj vďaka tomu, že bolo pomerne teplé počasie.

Halloween zavítal aj do nášho zariadenia



Po usilovnej práci nezaškodí aj trocha zábavy, a tak sa v prvú novembrovú sobotu do jedálne Pohody seniorov zlietli halloweenske masky, v ktorých by ste zrejme len ťažko spoznali zamestnancov tohto zariadenia, hoci sa s nimi my, klienti, stretávame takmer denne.

Halloweensku párty usporiadalo vedenie Pohody seniorov, a my môžeme len dúfať a veriť, že v súlade s tradíciami sa práve prostredníctvom tejto párty podarilo udobriť si, prípadne navždy zahnať čo najďalej od nás všetky zlé a nečisté sily. Pripomeňme si túto udalosť aspoň niekoľkými fotografiami.

Predstavujeme vám

Od prvých chvíľ v tomto kolektíve som sa uslovala osobne aj pracovne doň zapadnúť a byť užitočná. Zaujímavé je, že prvotnou motiváciou môjho príchodu do Pohody seniorov bola túžba opatrovať malé a bezmocné deti. Na prvý pohľad by sa to mohlo zdať nelogické, no základom je poskytnúť starostlivosť tým bytostiam, ktoré to nevyhnutne potrebujú, a to bez ohľadu na ich vek. Aby som mohla túto prácu úspešne vykonávať, potrebujem nevyhnutne dobré a pevné domáce zázemie, a tým sa naozaj môžem pochváliť. Poskytuje mi ho môj manžel, ktorý je podnikateľom a zameriava sa na výstavbu a prerábanie rodinných domov, a naše dve deti - dvadsaťdvaročná dcéra Adriana a šestnásťročný syn Cezar Obaja bývajú zatiaľ s nami a skutočne nám robia radosť. Najmä syn je mimoriadne manuálne zručný a dokáže sa riadne obracať aj v domácnosti. Dovolím si tvrdiť, že to zdedil po mne. Veľmi rada sa totiž učím nové veci. Mám rada aj fyzickú prácu a neraz pomáham manželovi na stavbe „ťahat“ fasádu. Nie nadarmo mi hovoria, že som sa mala narodiť ako chlapec.

Vyučila som sa za kaderničku, no neskôr som pracovala v obchode s potravinami. Obe zamestnania som zanechala najmä preto, lebo som sa už nemala kam vo svojej profesii posunúť. Narodila som sa v Bratislave, vyrastala som v Senci, a teraz už osemnásť rok bývame vo Veľkých Úľanoch, kde rodičia kúpili rodinný dom. Manžel pochádza zo Senca a spoznali sme sa už v detstve. Začínali sme s manželom bývaním vo veľmi skromnom podnájme, a v tom čase sme už dokonca mali aj dcérku. Prekonali sme všetky prekážky, a vydržalo nám to až doteraz. Trochu neskromne to pripisujem aj tomu, že sa cítim byť spoľahlivým a odolným pilierom rodiny.

Náš domov je ako malá zoologická záhrada. Milujeme zvieratká. Máme pudlíka, tri zajace, dve mačky, škrečka, rybičky, kanáriký, ba mali sme aj chameleóna. Som presvedčená o pravdivosti starej myšlienky, že ten, kto má rád zvieratá, miluje aj ľudí.



**Katarína Janková,
opatrovatel'ka**

Okienko zdravia

Cievna mozgová príhoda

Akútna ischemická cievna mozgová príhoda, najbežnejší typ cievnej mozgovej príhody, nastáva vtedy, keď je prívod krvi do časti mozgu blokován buď krvnou zrazeninou v mozgovej cieve alebo aterosklerózou (tukové usadeniny alebo plaky lemujúce steny ciev). Náhla cievna mozgová príhoda (NCMP) môže viesť k invalidite alebo dokonca k smrti, a vždy si vyžaduje rýchlu, akútnu liečbu.

Akútna cievna mozgová príhoda sa stala jedným z najzávažnejších problémov dnešnej spoločnosti a patrí medzi tri najčastejšie príčiny úmrtia pacientov. Súčasne je najčastejšou príčinou invalidity obyvateľov vyspelých krajín. Riziko vzniku mozgovej príhody narastá s vekom.



Mozgová príhoda je akútnym ochorením, ktoré si vyžaduje okamžitú pomoc zdravotníckych odborníkov. Objaviť sa môže celkom nečakane, napríklad aj počas spánku, ale často ju sprevádzajú varovné signály. Príznaky mozgovej príhody môžu byť rôzne, preto si treba všímať akúkoľvek telesnú zmenu. Varovným signálom môže byť trpnutie končatín, ovisnutie kútika úst alebo nečakaná závrat. V týchto prípadoch by ste urýchlene mali navštíviť lekára. Takisto u ľudí, ktorí už raz mozgovú porážku prekonali, je vyššia pravdepodobnosť, že ju dostanú znovu.. Najväčšiu šancu na záchranu života má pacient vtedy, ak sa mu lekárska pomoc poskytne do troch hodín

od vzniku NCMP. Pri neskoršej pomoci už môže byť mozgové tkanivo trvalo poškodené. Pri vyššie spomínaných príznakoch je dôležité postihnutého uložiť do stabilizovanej polohy, zabrániť akémukoľvek pohybu, a následne zavolať rýchlu záchrannú službu.

Najúčinnejšou liečbou, rovnako ako pri všetkých iných ochoreniach, je primárna prevencia. V rámci nej je dôležitá úprava životného štýlu (dodržiavanie nízkoenergetickej

diéty - energetický príjem by nemal prevyšovať výdaj), a takisto liečba vysokého krvného tlaku a cukrovky, ak nimi trpíte. Dôležité je zamedziť pitiu alkoholu, fajčenie, a vyhýbať sa stresovým situáciám. Podporiť svoje zdravie môžete aj užívaním suplementov na zvýšenie vápnika a horčíka v krvi, ktoré znižujú riziko vzniku NCMP.

Mozgová príhoda je významným celospoločenským problémom a odhaduje sa, že až 85 % všetkých príhod je ischemického pôvodu. Ide o ochorenie, ktoré postihuje naozaj značnú časť populácie, a je treťou najčastejšou príčinou úmrtia, ale aj veľmi častou príčinou práceneschopnosti a dlhodobej imobility pacientov.

**Bc. Karol Izakovič,
fyzioterapeut**

-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-

Pekne a múdro

Istý profesor raz napísal na tabuľu číslo jeden a vysvetlil:

„Toto je vaša ľudskosť - najdôležitejšia hodnota v živote.“

Potom pridal nulu k číslu jeden a povedal: „A toto sú vaše úspechy, ktoré v kombinácii s ľudskosťou zvýšili vašu hodnotu desaťkrát.“

Pridal ešte jednu nulu a vysvetlil: „Toto je skúsenosť, čo je už sto, a opäť vzrástla vaša hodnota.“

A potom pridal úspech, lásku a zodpovednosť.

„Každá pridaná nula zušľachtľuje človeka,“ povedal profesor.

Napokon zotrel číslo jeden, ktoré stálo na začiatku.

Na tabuli ostali nezmyselné nuly.

Profesor povedal: „Ak sa nebudete správať ako ľudia, nech urobíte čokoľvek, tak vždy zostanete nulou.“



NAŠI JUBILANTI

Október

- p. Emília Topoľská - 93 r.
- p. Katarína Losonszká - 90 r.
- p. Štefánia Gregorová - 87 r.
- p. Viera Štefániková - 81 r.
- p. Vladislav Kollár - 80 r.
- p. Ondrej Farkaš - 76 r.

November

- p. Ing. Jozef Píš - 85 r.
- p. Helena Kiššová - 82 r.
- p. Gabriela Šomská Higgins - 82 r.
- p. Alžbeta Vozárová - 79 r.
- p. Michal Énekes - 74 r.
- p. Miroslav Kapsa - 69 r.
- p. Igor Botka - 69 r.

December

- p. Etela Kuhfsová - 78 r.
- p. Anna Čambálová - 78 r.
- p. Anna Trefná - 75 r.
- p. Miroslav Široký - 69 r.
- p. Mgr, Miroslav Nemček - 87 r.



-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-

OPUSTILI NÁS

Október

- p. Marta Galgóciová - 75 r.
- p. Ing. Emil Hrdlička - 90 r.

November

- p. Julianna Rodná - 80 r.
- p. Jozef Vágvölgyi - 82 r.

December

xxx-xxx-xxx



Trocha poézie

Naša mama drahá

Keď tvoj sladký koláč na stole nám vonia,
na oblohe Slnko, zvony tíško zvonía
Cítim tvoje dlane, objímaš ma s láskou
ako krehký anjel usmievaš sa vráskou

Milujem tie chvíle, keď ťa znova vidím
tvoje oči vravia: kedy chceš, vždy prídi
Dvere otvorené máš tu, veď si doma
len s tebou sme šťastní, pokojom nám voniaš

Naša drahá mama čo rozdáva život
vždy pohladíš dušu, keď nám býva clivo
Naša mama drahá, buď nám stále zdravá
s tebou kruté prehry nikdy neprehrávam

Milujem tie chvíle vždy keď znova prídem,
vždy máš pre nás z lásky ten najväčší prídel
Rozumieš mi bez slov, stačí keď sa pozrieš
z mojich smutných očí vždy sa pravdu dozvieš

Naša mama drahá, buď nám stále zdravá,
čo mi stále vraví že sa nesmiem vzdávať
Naša mama drahá ty si pre nás domov
s koláčmi a Slnkom, s rozprávkovou vôňou.

Juraj Soviar



-X-

Perly mysle

Obráť sa tvárou k slnku, a všetky tieňe padnú za teba. **(Helen Kellerová)**

Falošný priateľ a tieň sú pri nás len dovtedy, kým svieti slnko. **(Benjamin Franklin)**

Zlato otvára všetky brány okrem brán do neba. **(ľudová múdrosť)**

Kreativita je zabávajúca sa inteligencia. **(Albert Einstein)**

Budúcnosť patrí tým, ktorí veria kráse svojich snov. **(Eleanor Rooseveltová)**