

POHODIČKA

Časopis Zariadenia sociálnych služieb Pohoda seniorov, n. o.

č. 1/2024

Tento projekt sa uskutočnil vďaka podpore Nadácie SPP



Kým sa človek nevzdá, je silnejší ako jeho osud.

(Erich Maria Remarque)

OBSAH

- 3 Príhovor**
- 4 - 6 Naše aktivity**
- 7 Žijú medzi nami**
- 8 - 11 Ako sa oslavuje Veľká noc vo svete**
- 12 Predstavujeme vám**
- 13 - 14 Okienko zdravia**
- 15 Prečo máme priestupný rok**
- 16 Spoločenská kronika**
- 17 Ženské slzy**

Redakcia:

Šéfredaktor: PhDr. Ľubomír Trefný

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

Časopis neprešiel jazykovou úpravou

Vážení čitatelia časopisu Pohodička,.

som veľmi rada, že sa vám touto cestou môžem prihovoriť a poďakovať sa za to, že ste ma tak úžasne prijali medzi seba.

Od prvého dňa som sa do práce tešila. Mám rada prácu s ľuďmi, o to viac, keď je to práca pre starších ľudí. Hoci v zariadení pracujem iba niekoľko mesiacov, každý deň mi do života prináša niečo nové, obohacujúce. Som rada, keď som vtiahnutá do viacerých rozhovorov, rada si vypočujem ako sa darí klientom, a o to úžasnejšie je to vtedy, keď to hovoria s láskou a pocitom bezpečia, ktorý im poskytuje naše zariadenie. Všetka starostlivosť je zabezpečená tak, ako má byť, a tak sa s radosťou zúčastňujem na aktivitách, ktoré klientov obohacujú.

Jedna z najkrajších vlastností je vzájomná pomoc, ktorú si človek so sebou nesie od

narodenia a len na ňom záleží ako s ňou naloží. Pomáhať je v našom zariadení súčasťou každodennej existencie a bežného pôsobenia celého personálu.



„Láskavé slová môžu byť stručné a ľahko sa vyslovia, no ich ozveny sú nekonečné.“

(Matka Tereza)

Na záver by som chcela povedať, že som veľmi rada, že držíte v rukách ďalšie vydanie nášho časopisu Pohodička a prajem vám pevné zdravie, pohodu a krásne chvíle pri čítaní.

Teší ma, že tu môžem byť s vami.

**Ing. Nikoleta Kubíková,
zástupca výkonného riaditeľa**

Naše aktivity

Vážení čitatelia, sme poctení tým, že opäť držíte v rukách ďalšie vydanie nášho časopisu Pohodička, v ktorom vás chceme informovať aj o tom, ako sme u nás strávili začiatok roka 2024.

V našom zariadení Pohoda seniorov sa každý deň usilujeme o to, aby sa klienti cítili dobre ako doma. Väčšinu času trávime čítaním rôznych zaujímavostí, usporadúvaním kvízov, hraním spoločenských hier, spievaním, pečením, tvorením rozličných dekorácií, sledovaním filmov či pobytom na čerstvom vzduchu, a každé ráno si spolu na rannej rozcvičke precvičíme celé telo. Okrem skupinových aktivít sa, samozrejme, venujeme klientom aj individuálne.



Začiatok roka 2024 sme privítali novoročným koncertom, na ktorý nám prišla zaspievať u klientov

oblúbená speváčka Gizka Oňová.

Na dielničkách sme sa v januári venovali príprave na februárový sviatok svätého Valentína, vo februári aj príprave veľkonočnej výzdoby - tvorili sme srdiečka z papiera aj z vlny,



rôzne srdiečkové reťaze, fašiangové masky, vajíčka, zajačikov, ikebanu, prípadne

rozličné kvety a výzdobu na okná a steny zariadenia.

Koncom januára sme oslávili a uctili sme si narodeniny našich jubilantov - klienti si pochutnali na výbornej torte, dostali kvety a spoločne si zaspievali.



Každý mesiac mávame v našom zariadení svätú omšu, ktorá bývala raz za mesiac,

avšak s ohľadom na želanie našich klientov, sme tento rok zintenzívnili frekvenciu svätých omší - aktuálne už býva svätá omša dvakrát do mesiaca.



Vo februári sme mali fašiangovú veselicu, na ktorú si klienti vyrobili vlastné masky. Mali sme vlastnoručne napečené koláčiky, pagáčiky, a všetci klienti sa zabávali, ba niektorí aj tancovali.

Aj v marci sme pokračovali oslavami a uctili sme si Medzinárodný deň žien opäť posedením s kvetmi, hudbou a peknými básňami.



Prebúdajúca sa jarná príroda nás motivovala k tomu, aby sme si skrášlili aj naše okolie a začali sme s jarnými prácami na záhradke - zasadili sme sirôtky.



S postupným otepľovaním sme začali čoraz viac času tráviť na čerstvom vzduchu - na terase alebo prechádzkami po blízkom okolí.



Vzhľadom na to, že aj naši klienti patria medzi tých štyri milióny tristotisíc občanov



Slovenska s volebným právom, nebola im ľahostajná ani voľba prezidenta Slovenskej republiky 2024. A tak si s pomocou pracovníkov Pohody seniorov vybavili volebné lístky, a jedenásti z nás volili v oboch kolách priamo v zariadení.

Záver marca sme ukončili opäť oslavou jubilentov a veľkonočnou svätou omšou spojenou s vysviackou veľkonočných pokrmov.

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



Sociálny úsek

Žijú medzi nami



Pani **Anna Popluhárová** má drobnejšiu postavu, a napriek tomu, že má 85 rokov, miluje fyzickú aktivitu, najmä dlhé prechádzky, preto ju zriedkakedy nájdete v jej izbe.. K svojej drobnejšej postave dodáva: „Otec bol vysoký, mama však bola o pol hlavy nižšia odo mňa.“

Narodila sa v Sládkovičove a tam chodila aj na základnú školu. Po nej absolvovala učňovskú školu a pracovala v tamojšej konzervárni a neskôr v cukrovare. Vzdelanie si doplnila aj o ekonomickú strednú školu a pracovala v konzervárni. Robila s ľuďmi. Otec pracoval v cukrovare a mama v konzervárni. Mala aj brata.

Ako osemnásťročná sa vydala za svojho prvého manžela, ktorý takisto pochádzal zo Sládkovičova. Aj on pracoval v cukrovare a príležitostne robil aj šoféra. Celý čas bývali spolu v Sládkovičove, iba istý čas boli v Abraháme, kde mal krčmu. A to bola jeho skaza, pretože sa naňho nalepili kamaráti z mokrej štvrte a naučili ho konzumovať alkohol. Keď zomrel, vydala sa druhý raz. Toto manželstvo sa vydarilo, no aj druhý manžel neskôr zomrel..

Má dve deti – dcéru a syna, a dovedna šesť vnúčat – štyroch chlapcov a dve dievčatá.

Pani Popluhárová, ako sme už spomenuli, miluje pohyb a je spoločensky založená. Už v mladosti chodievala na zábavy s rodičmi. V spoločnosti sa cíti veľmi dobre súčasne však vydrží presedieť dlhé hodiny aj nad knihou. Čítanie kníh je tiež jej veľkou záľubou. Vždy mala doma množstvo kníh, ktoré, ako sama hovorí, veľmi často požičiavala aj svojim priateľkám a známym. Ako to však už býva, nie každý pokladal za slušnosť požičané knihy aj vrátiť, a tak bola nútená založiť si zošit, do ktorého si, ako to robia v knižnici, zapisovala kedy, komu a akú knihu požičala.

„Už od mladosti som rada spievala, čo zrejme podedila aj moja dcéra Darinka, ktorá bola speváčkou,“ spomína pani Popluhárová. „Milovala som aj divadlo a viackrát som účinkovala v ochotníckych divadelných predstaveniach. Po babičke som zdedila lásku k zvieratám. Mali sme doma niekoľko mačiek a jedného psíka. A keď sa v Pohode seniorov prechádzam po dvore, nikdy nevynechám nášho psíka Hopsa, ktorý ma pozná už zďaleka.“

Keďže pani Popluhárová nemá problém nadväzovať kontakty s ľuďmi, veľmi rýchlo sa udomácnila aj v Pohode seniorov, kam ju chodievala navštevovať najmä syn, pretože dcéra žije v zahraničí. Na spoločné prechádzky niekedy zláka aj svoju spolubývajúcu pani Eriku Bielikovou, prípadne susedku z vedľajšej izby pani Júliu Pajongovú.

„V Pohode seniorov sa cítim dobre. Všade okolo mňa sú tu milí ľudia. Personál je príjemný a obetavý,“ končí naše stretnutie pani Popluhárová.

Ako sa oslavuje Veľká noc vo svete

Veľkonočné sviatky sú oslavou prvého jarného splnu Mesiaca. Nadväzujú na dlho očakávané dni jarného slnovratu a rovnodennosti a sú spojené so začiatkom základných poľnohospodárskych prác, majú pradávané tradície. Na území Slovenska sa napríklad lúčili so zimou na Smrtnú nedeľu vynášaním Moreny. Veľká noc je zároveň najstarším a najvýznamnejším sviatkom kresťanského cirkevného roka, počas ktorého si kresťania pripomínajú umučenie, smrť a vzkriesenie Ježiša Krista.

Najvýraznejším zvykom **na Slovensku** je u niektorých také obľúbené šibanie. Mládenci s korbáčmi v rukách na Veľkonočný pondelok už od rána obchádzajú dievčatá a ženy, aby ich poliali vodou a vyšibali. Robí sa tak vraj preto, aby boli zdravé a krásne. Ženy potom dajú šibačom na znak odpustenia farebné vajíčko. V súčasnosti sa však často dávajú aj čokolády, peniaze alebo iné dary. Symbolom Veľkej noci či jari ako takej sú aj bahniatka a zlatý dážď, ktoré si ľudia dávajú do váz. Rovnakým spôsobom oslavujú Veľkú noc aj **v Česku**.



V Anglicku ohlasuje príchod Veľkej noci už fašiangový utorok, alebo „Pancake Day“, teda palacinkový deň, kedy ženy napečú veľké množstvo palacinek a všetci si na nich pochutnávajú s javorovým sirupom, cukrom, citrónom a Nutellou. Jednou z najväčších veľkonočných tradícií v Anglicku, rovnako ako aj **v Amerike a Austrálii** je hľadanie vajíčok. Veľkonočný zajac, ktorý je symbolom Veľkej noci, v nedeľu nadeľuje čokoládové vajíčka, ktoré poschováva na rôzne miesta po dome a najmä po záhrade. Keď deti ráno vstanú, začínajú ich hľadať, a okamžite si na nich pochutnávajú.

V Nemecku nestretnete žiadnych šibačov a polievačov. Túto tradíciu tu jednoducho nepoznajú. V niektorých oblastiach je možné vidieť stromy ozdobené veľkonočnými vajíčkami. Deti sa na Veľkú noc tešia podobne ako na Vianoce. Na Veľkonočnú nedeľu ich ale obdarúva zajačík, od ktorého dostávajú drobné darčeky. Posledné



roky sa tam objavila aj nová tradícia pre dospelých. Namiesto sladkostí hľadajú fľaše s pivom, ktoré majú špeciálnu veľkonočnú etiketu.

Taliani sviatok Veľkej noci nazývajú La Pasqua. Servíruje sa tu Angellino, čo je pečené jahniatko. Tento pokrm symbolizuje obetovanie Ježiša na kríži. Podávajú sa tiež vajíčka, ktoré si rozdávali medzi sebou už prví kresťania. Najmä deťom veľmi chutí špeciálny Veľkonočný chlieb, ktorý je vytvarovaný do tvaru koruny a naplnený sladkosťami.

Šibačku v našom chápaní nepoznajú ani **vo Francúzsku**. Od Veľkého piatku až do Veľkonočného pondelka nezvonia zvony na žiadnom chráme. Pripomínajú tým umučenie a ukrižovanie Ježiša Krista. Zvony sa opäť rozozvučia až v deň Kristovho vzkriesenia. Veľká noc je v tejto krajine aj sviatkom čokolády. Čokoláda sa tu v tomto období konzumuje v akejkolvek podobe – od čokoládových vajíčok a zajačikov až po kuriatka a zvončeky.

V Írsku je obdobie pred Veľkou nocou obdobím pôstu a modlitieb. Veľkonočná nedeľa je dňom, keď Íri vychádzajú do ulíc tancovať. Tancom súťažia o koláče.

Rovnako ako **vo Švédsku** je tu populárne „gúľanie vajíčok“. Každý súťažiaci dostane paličku alebo lyžičku a má za úlohu čo najrýchlejšie dokotúľať vajíčko k cieľovému bodu.

Nóri majú neobyčajnú tradíciu, ktorá sa volá „Paaskekrim“, čiže Veľkonočný zločin. Okrem maľovania vajíčok riešia obyvatelia vraždy a lúpeže. Tamojšie televízie vysielajú kriminálne a detektívne príbehy a ten istý trend nasleduje aj tlač. Mimoriadne obľúbeným seriálom je Hercule Poirot od Agathy Christie. Ak práve nehádajú, kto je vrah, radi chodia na prechádzky do prírody.

Na Filipínach majú špeciálny krvavý rituál. Táto ázijská krajina si z kresťanskej oslavy Veľkej noci vybrala skutočne ojedinelú časť, Ukrižovanie Ježiša Krista. Miestni dobrovoľníci sa totiž na Veľký piatok dávajú dobrovoľne pribiť na kríž, prípadne sa bičujú a inak trýznia, aby tak odčinili hriechy, ktoré vraj vykonali počas roka. Tento zvláštny rituál tvrdo odsudzuje katolícka cirkev a protestuje proti nemu aj štát. Dobrovoľníkom však bezplatne očistia a ošetrí rany.

V Holandsku, v krajine tulipánov, začína deň pred pôstom karneval a prípravy sa začínajú už v jedenásty deň jedenásteho mesiaca predchádzajúceho roka, keď sa zide rada jedenástich, aby pripravila všetky plány podujatia. Symbolika čísla jedenásť nie je náhodná, pretože jedenásťka je vraj číslom bláznov. V podobnom duchu sa



nesie aj maškarný ples a v každom meste sa volí princ karnevalu, ktorý dostane od starostu kľúč. Tradičným pokrmom je sladký chlieb s hrozienkami a ríbezľami.

Karneval v brazílskom

Riu má 250-ročnú tradíciu. Do Brazílie ho priniesli portugalskí kolonizátori. Pôvodne sa oslavoval tak, že po sebe ľudia na uliciach hádzali múku a vodu. Karneval „entrudo“, ako ho Portugalci nazývali, bol však z roka na rok čoraz

násilnejší, a mnoho ľudí sa zranilo, preto tento zvyk v roku 1856 zrušili. Odvtedy sa začiatok pôstu oslavoval spevom a tancom a v 20. storočí k sprievodom pribudli aj alegorické vozy a karnevalové lode.

Veľká noc je po Vianociach pre pravoslávnych druhým najväčším sviatkom. Tradičným zvykom je farbiť kraslice varením vo vode s cibulovými šupkami. So zafarbenými a vychladnutými vajčkami zvyknú **Rusi** hrať hru, pri ktorej sa usilujú protivníkovi rozbiť vajčko bez toho, aby praskli to svoje. Víťaz si potom môže niečo želať. V Rusku sa počas sviatkov podávajú iba studené jedlá.

(Zdroj: Internet)

-X-

Tak trochu na zamyslenie

V supermarkete mladá pokladnička hovorí staršej žene:

„Pani, mali by ste si priniesť vlastné nákupné tašky, pretože tieto plastové nie sú ekologické! Vaša generácia sa o ekológiu ani len nezaujíma.“

„Máte pravdu,“ odpovedala pani. „Naša generácia sa o životné prostredie nestarala adekvátne. Späť do obchodu sme vracali sklenené fľaše od mlieka, sýtených nápojov, piva a alkoholu. Obchod ich odvážal späť do továrne, kde ich umyli a sterilizovali predtým, než ich použili znova a znova. Dokonca aj detské plienky sa prali, lebo neboli jednorazové. Sušili sme si ich sami, nie v sušičkách. Tieto plienky vysušil vietor a slnko. Doma sme mali iba jeden televízor a jedno rádio, a nie jeden televízor v každej izbe. A keď sa ten moderný televízor s obrazovkou veľkosti štadióna pokazí, vyhodí ho nevedno kam. V kuchyni sme museli všetko robiť rukami, pretože neboli elektrospotrebiče, ktoré by všetko urobili za nás. Keď sme poslali poštou niečo krehké, na zabalenie sme, použili sme staré noviny, nie plastové bubliny a polystyrénové gule, ktorým trvá 500 rokov, kým sa znehodnotia. Benzínové kosačky sme v tej dobe nepoužívali, na kosenie trávy, boli mechanické, a na ich pohyb sme používali svaly. Boli to úžasné cvičenia, takže sme nemuseli chodiť do posilňovne aby sme boli fit.“

Áno, nedbali sme o životné prostredie. Pili sme vodu priamo z potoka alebo z kohútika, nie z plastových fliaš a pohárov, ktoré teraz ako odpad plnia oceány. Ráno sme všetci nasadli do električky či autobusu, používali sme bicykle alebo chodili do školy pešo namiesto toho, aby sme využívali rodičov ako 24-hodinovú taxislužbu. Tak, nie je to úžasné, že súčasná generácia toľko rozpráva o životnom prostredí, ale nechce sa ničoho vzdať a nemyslí na život s trochou pokory, aspoň tak, ako to bolo za mojich čias?“

Predstavujeme vám

Moja cesta sem nebola priamočiara, ale mala niekoľko odbočení. Odhodlanie pomáhať tým, ktorí to potrebujú, a najmä moje srdce ma však napokon bezpečne priviedli do cieľa - za vami, do Pohody seniorov. Presne tak som to chcela, Možno za tým bolo ešte niečo. Možno som chcela mať viac potomkov, pretože ja sama som pochádzala zo štyroch detí. Mala som jedného brata a dve sestry – dvojčatá. Pochopila som však, že viac detí nepotrebujem, pretože som ich teraz našla tu, medzi klientami. Aj oni potrebujú nielen opateru a starostlivosť, ale aj porozumenie a lásku. Usilujem sa pristupovať k nim vždy s ochotou, úsmevom a veselou myslou, hoci je to často vyčerpávajúca práca, ktorá si vyžaduje trpezlivosť, ohľaduplnosť a pevnú vôľu. Som tu veľmi rada, cítim sa tu doma. Som empatická, cítim sa uvoľnene a často si hovorím, že sa tu dokážem smiať aj plakať.



A teraz niečo o tej mojej kľukatej ceste s niekoľkými radikálnymi zmenami. Narodila som sa v Bratislave, no neskôr som sa presťahovala do Veľkých Úľan, odkiaľ prichádzam za vami. Pôvodne som sa vyučila v Zemianskych Sadoch za záhradníčku, ovocinárku a kvetinárku. Tá škola bola po všetkých stránkach nádherná a rada na ňu spomínam. Spočiatku som túto prácu aj vykonávala u súkromníka. Potom som pracovala na neurológii ako sanitárka, ba dokonca istý čas som robila aj mäsiarku. Napokon som zatúžila pracovať ako opatrovateľka, a to priamo v Pohode seniorov. Toto zariadenie som si vybrala úmyselne, a môj sen sa našťastie splnil. V marci uplynie práve rok od chvíle, keď som sem nastúpila. Pred pár mesiacmi som absolvovala opatrovateľský kurz, čím som si zvýšila kvalifikáciu. A, ako sa vraví, mala som v rukách potrebný papier.

Domáce zázemie mi, samozrejme, poskytuje rodina. Mám dve deti - staršieho syna Denisa, ktorý má dvadsaťdva rokov, a mladšiu, pätnásťročnú dcéru Vanesu. Niekedy mi napadne, že už by som pomaly mohla byť aj babičkou, ale vzápätí túto myšlienku odožením a pomyslím si, že na všetko je ešte dosť času. Manžel bol pôvodne murár, teraz pracuje ako vodič.

So svojou prácou som spokojná, pretože viem že nielen klienti potrebujú mňa, ale aj ja potrebujem ich. Táto myšlienka, ba priamo presvedčenie ma sprevádza každý deň.

Mária Pappová,
opatrovateľka

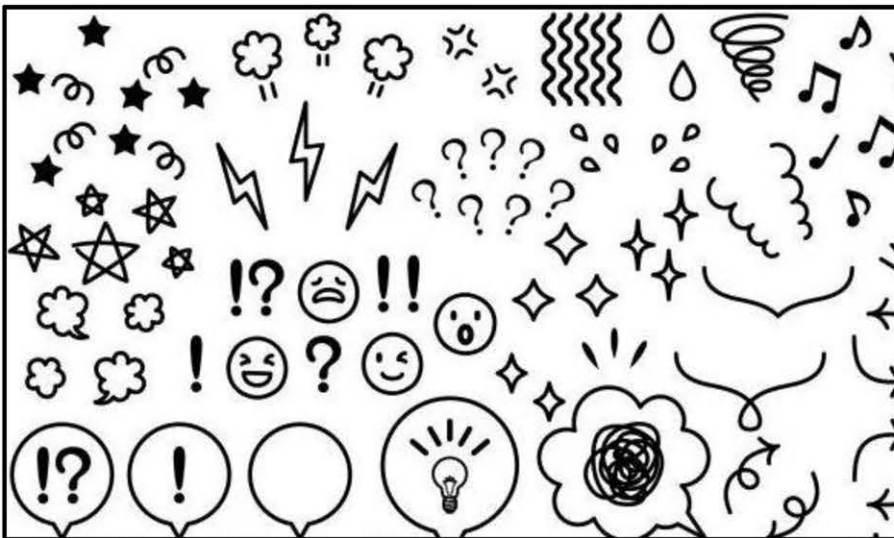
Okienko zdravia

Alzheimerova choroba

Alzheimerova choroba sa začína nenápadne a pomaly. Potichu sa vkráda do života a neodchádza, naopak, rozvíja sa.

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie patrí demencia Alzheimerovho typu medzi desať hlavných smrteľných ochorení, na Slovensku je ňou postihnutých približne 60 tisíc ľudí. „Ide o nenávratné poškodenie mozgových buniek a spojov medzi nimi.

Doslova sa niektoré časti mozgu postupne zmenšujú. Sprvu sú poškodené len časti mozgu, kde sídli pamäť, neskôr môže byť postihnutý celý mozog. Pacient môže rozprávať, chodiť, jesť, vykonávať aj jednoduché činnosti, ale nechápe, čo sa s ním deje. Postupom choroby sú pacienti schopní robiť stále menej vecí. Nespoznávajú svojich najbližších, nevedia sa orientovať v dovtedy známom priestore, až sú úplne odkázaní na pomoc druhých.



Alzheimerova choroba sa ale dá zachytiť včas. Medzi prvé varovné príznaky patrí zabúdanie nedávnych udalostí, mien, zhoršovanie pamäti či neschopnosť orientovať sa v čase a v známom priestore.

Medzi takzvané rizikové faktory patrí ženské pohlavie, taktiež vek, pretože výskyt ochorenia stúpa s vekom, patrí sem aj pozitívna rodinná anamnéza a genetická záťaž. Ďalším faktorom môžu byť úrazy hlavy spojené s bezvedomím, ochorenia mozgu spôsobené poruchou prekrvenia mozgu, alebo dokonca vzdelanie - ľudia s nižším vzdelaním majú zvýšené riziko ochorenia .

Skutočná príčina zostáva stále neznáma, aj napriek neustále prebiehajúcej výskumu rôznych príčin. V súčasnosti ešte choroba nie je vyliečiteľná, lekári však majú k dispozícii lieky na zmiernenie priebehu ochorenia a zlepšenie kvality života postihnutých. Čím skôr je choroba diagnostikovaná, tým skôr sa začne s liečbou. V priebehu ochorenia sa môžu objaviť aj ďalšie prejavy ako depresia, úzkosť, nepokoj, agresivita či nespavosť, takže liečba musí byť komplexná a musí zahŕňať aj tieto príznaky.



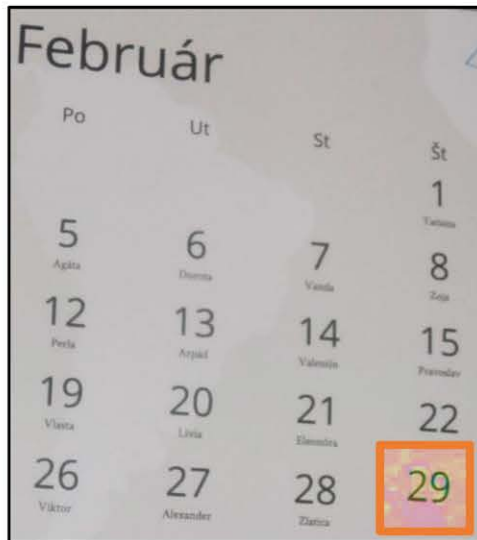
V nemalej miere je dôležitá aj rehabilitačná liečba a podporná liečba, ktorá spočíva v špecifickom spôsobe komunikácie s chorým. Ide o prácu so spomienkami, hry s pamäťou, tanečnú terapiu. Liečba je komplexná a vyžaduje multidisciplinárny prístup lekárov, teda neurológa, psychiatra, psychológov a liečebných pedagógov. Tak ako v prípade mnohých iných neurologických ochorení, ani v tomto prípade neexistujú žiadne špeciálne možnosti prevencie. Všeobecne je dôležitý zdravý životný štýl a starostlivosť o srdce aj mozog. Medzi ochranné faktory, ktoré znižujú pravdepodobnosť vzniku demencie, patria predovšetkým vyššie vzdelanie, stály tréning mozgu a pamäti, a to najmä čítanie kníh a časopisov, lúštenie krížoviek a rôznych hlavolamov, hranie šachu, kartových hier a rôznych iných pamäťových hier.

Väčšina pacientov žije počas najdlhšieho obdobia svojej choroby doma. Na začiatku ochorenia sú schopní byť aktívni v rámci denných povinností, po určitom čase však potrebujú každodennú pomoc. Najlepšie je nechať chorého vo svojom prostredí, na ktoré je zvyknutý. Najdôležitejšie však je neustále zapájať postihnutého do všetkých jednoduchých činností a dodržiavať denný režim. Je potrebné vychádzať z toho, aké fyzické schopnosti a zručnosti chorý ešte má. Aktivity, samozrejme, treba prispôbiť štádiu ochorenia a schopnostiam pacienta.

**Bc. Karol Izakovič,
fyzioterapeut**

Prečo máme priestupný rok

Určite ste si všimli, že v tomto roku má mesiac február 29 dní, hoci inokedy sa končí dvadsiatym ôsmym dňom, po ktorom v kalendári nasleduje už 1. marec. Takýto rok nazývame priestupným. Žartom sa vraví, že ľudia, ktorí sa narodia 29. februára



Po	Ut	St	Št
			1 Tatiana
5 Agata	6 Dionís	7 Vanda	8 Zuzana
12 Peťa	13 Arpád	14 Valéria	15 Prerodav
19 Vlása	20 Livia	21 Eleonóra	22
26 Viktor	27 Alexander	28 Zuzana	29

pomalšie starnú, pretože svoje narodeniny oslavujú iba každé štyri roky. Meniny v tento deň majú Radomír a Radomíra. Prečo však existujú priestupné roky?

Priestupný rok, respektíve priestupný deň bol známy už starým Egyptanom, ktorí ho zaviedli už v treťom storočí pred našim letopočtom. Rimania mali iný systém, rok mal 355 dní a každé dva roky sa pridal jeden priestupný mesiac navyše.

Tento systém zrušil rímsky cisár Július Caesar zavedením priestupného dňa. A práve z tohto obdobia je aj tradícia pridávania dňa do februára.

V každom prípade však ani **Juliánsky kalendár** nebol celkom presný a stále dochádzalo k odchýlke medzi skutočnou a kalendárnou dĺžkou roku. V 16. storočí už táto odchýlka predstavovala 10 dní, a tak bol zavedený **Gregoriánsky kalendár**, ktorý konečne upravil dĺžku jednotlivých rokov tak, aby k odchýlke nedochádzalo.

Aby sme mohli vysvetliť, prečo je tento rok priestupný, musíme vysvetliť rozdiel medzi kalendárnym a tzv. tropickým rokom. Zatiaľ, čo štandardný kalendárny rok má presne 365 dní, tropický rok, teda čas, za ktorý Zem obehne okolo Slnka, trvá 365 a štvrt' roka. Ak sa teda raz za štyri roky pridá jeden deň, rozdiel sa vyrovná. A práve takýto rok sa nazýva priestupný.

Aby to však nebolo také jednoduché, ani údaj 365 a štvrt' roka nie je úplne presný. Skutočná doba obehu Zeme okolo Slnka nie je 365,25 dňa, ale presne 365,24219 dňa.

Z tohto dôvodu musel Gregoriánsky kalendár zaviesť pravidlá priestupného roka, aby túto odchýlku kompenzoval. Tieto pravidlá sa konkrétne týkajú vynechania niektorých priestupných rokov. Stanovil, že roky deliteľné 100 sú priestupné len vtedy, ak sú zároveň deliteľné 400 bezo zvyšku. To však je už vyššia matematika, ktorou sa nemusíme zaoberať. Dôležitá je hádam len pre zostavovateľov kalendárov.

(Zdroj: Internet)

NAŠI JUBILANTI

Január

p. Ladislav Bolebruch - 86 r.

p. Emília Demeterová - 79 r.

p. Augustín Šipkovský - 75 r.

Február

p. Oľga Vidová - 85 r.

p. Serafína Chlpíková - 84 r.

p. Alžbeta Lörinczová - 79 r.

p. JUDr. Štefánia Mertanová - 78 r.

p. Mária Bošanská - 77 r.

p. Ing. Anna Hanzelová - 77 r.

p. Marián Kravárik 48 r.

Marec

p. Marko Vrba - 86 r.

p. RNDr. Jaroslava Mičianová - 84 r.

p. Františka Michalíková - 83 r.

p. Božena Tereňová - 78 r.

p. Mgr. Juraj Túry - 45 r.

p. Tatiana Kovtun - 81 r



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

OPUSTILI NÁS

Január

p. Marta Panyiková -72 r.

p. Mária Kohútová - 89 r.

Február

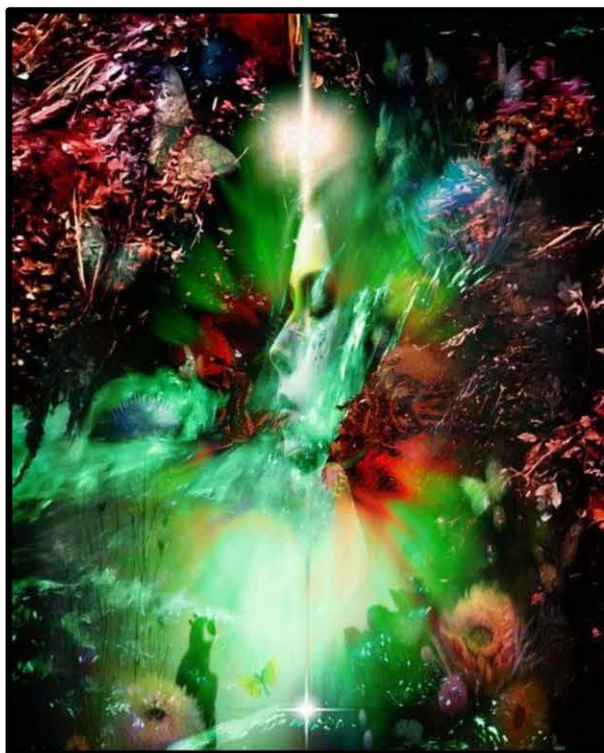
Marec

p. Tatiana Kovtun - 81 r.



Ženské slzy

Malý chlapec sa spýtal mamy:
"Prečo plačeš?"
"Pretože som žena," povedala mu mama.
"Nerozumiem," povedal syn.
Jeho mama ho len objala a povedala :
"A nikdy ani neporozumieš."
Neskôr sa chlapec spýtal svojho otca:
"Prečo sa mi zdá, že mama plače aj bez dôvodu?"
"Všetky ženy plačú aj bez dôvodu," bolo všetko, čo mohol povedať otec.
Malý chlapec vyrástol a stal sa mužom, avšak stále nerozumel, prečo ženy toľko plačú..
Nakoniec zavola Bohu a spýtal sa ho:
"Bože, prečo sa ženy tak ľahko rozplačú?"
Boh odpovedal:
"Keď som urobil ženu, musela byť výnimočná!



Urobil som jej **PLECIA** dost' silné na to, aby uniesla váhu sveta, ale natoľko jemné, aby poskytovali pohodlie.
Dal som jej **VNÚTORNÚ SILU**, aby vydržala pôrod dieťaťa a odmietnutie, ktoré veľakrát okúsi od svojich najbližších.
Dal som jej **TVRDOSŤ**, ktorá jej pomôže stále pokračovať, keď sa všetci ostatní vzdávajú, a starať sa o svoju rodinu napriek chorobám a únave, bez sťažovania sa.
Dal som jej **CIT** milovať svoje deti za všetkých okolností, dokonca aj vtedy, ak ju dieťa hlboko zranilo.
Dal som jej **SILU** prijať svojho manžela napriek jeho chybám a sformoval som ju z jeho rebra, aby chránila jej srdce.
Dal som jej **MÚDROSŤ**, aby vedela, že dobrý manžel nikdy neraní svoju ženu, ale niekedy skúša jej silu a rozhodnosť stáť po jeho boku bez výhrad.
A nakoniec som jej dal **SLZU**, ktorú vyroní a ktorá je výlučne jej, aby ju použila kedykoľvek ju bude potrebovať, aby to zvládla.
Na tú slzu má naozaj právo, lebo nik nevydrží bez slova toľko, ako žena.
Krása ženy nie je v šatách, ktoré nosí, v postave, ktorú má, ani v spôsobe akým si češe vlasy.
Krása ženy musí byť v jej očiach, pretože tie sú bránou k jej srdcu, miestu, kde sídli láska.“

(Zdroj: Internet)

Ilustrácia Katarína Marsovszka