

# POHODIČKA

Časopis Zariadenia sociálnych služieb Pohoda seniorov Galanta, n. o.

č. 4/2024

*Tento projekt sa uskutočnil vďaka podpore Nadácie SPP*



**Boh nám dal srdce, aby sme cítili lásku, telo, aby sme cítili bolesť, život, aby sme žili ako ľudia, a dušu, aby sme žili večne.**

**Neznámy autor**

## **OBSAH**

- 3 - 4 ..... Príhovor**
- 5 - 8 ..... Naše aktivity**
- 9 - 10 ..... Z tvorby našich klientov**
- 11 - 12 .... Žijú medzi nami**
- 13 - 16 .... Zaujímavé vianočné tradície vo svete**
- 17 ..... Predstavujeme vám**
- 18 - 19 .... Okienko zdravia**
- 20 ..... Spoločenská kronika**
- 21 ..... 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**

## Vianoce sú oslavou narodenia Ježiša Krista

**A**ko to s narodením Ježiša Krista bolo a ako sa to udialo, si priblížime pomocou biblického textu od svätého Lukáša evanjelistu. Svätý Lukáš o tom píše takto: „V tých dňoch vyšiel rozkaz od cisára Augusta vykonať súpis ľudu po celom svete. Tento prvý súpis sa konal, keď Sýriu spravoval Kvirínus. A všetci šli dať sa zapísať, každý do svojho mesta. Vybral sa aj Jozef z galilejského mesta Nazaret do Judey, do Dávidovho mesta, ktoré sa volá Betlehem, lebo pochádzal z Dávidovho domu a rodu, aby sa dal zapísať s Máriou, svojou manželkou, ktorá bola v požehnanom stave. Kým tam boli, nadišiel jej čas pôrodu. I porodila svojho prvorodeného syna, zavinula ho do plienok a uložila do jasiel, lebo pre nich nebolo miesta v hostinci.



**V** tom istom kraji boli pastieri, ktorí v noci bdeli a strážili svoje stádo. Tu zastal pri nich Pánov anjel a ožiarila ich Pánova sláva. Zmocnil sa ich veľký strach, ale anjel im povedal: „Nebojte sa! Zvestujem vám veľkú radosť, ktorá bude patriť všetkým ľuďom: Dnes sa vám v Dávidovom meste narodil Spasiteľ Kristus Pán. A toto vám bude znamením: Nájdete dieťaťko zavinuté do plienok a uložené v jaslach.“ A hneď sa k anjelovi pripojilo množstvo nebeských zástupcov, zvelebovali Boha a hovorili: „Sláva Bohu na výsostiach a na zemi pokoj ľuďom dobrej vôle.“ Keď anjeli odišli od nich do neba, pastieri si povedali: „Poďme teda do Betlehema a pozrime, čo sa to stalo, ako nám oznámil Pán.“ Poponáhľali sa, a našli Máriu a Jozefa i dieťa uložené v jaslach. Keď ich videli, vyrozprávali, čo im bolo povedané o tomto dieťati. A všetci, ktorí to počúvali, sa čudovali tomu, čo im pastieri rozprávali. Ale Mária zachovávala všetky tieto slová vo svojom srdci a premýšľala o nich. Pastieri sa potom vrátili a oslavovali a chválili Boha za všetko, čo počuli a videli, ako im bolo povedané.

**P**o ôsmich dňoch, keď ho bolo treba obrezať, dali mu meno Ježiš, ktorým ho anjel nazval skôr, ako sa počal v živote matky. Keď uplynuli podľa Mojžišovho zákona dni ich očisťovania, priniesli ho do Jeruzalema, aby ho predstavili Pánovi, ako je napísané v Pánovom zákone: „Všetko mužského rodu, čo otvára lono matky, bude zasvätené Pánovi,“ a aby obetovali, ako káže Pánov zákon, pár hrdličiek alebo dva holúbky.

**V** Jeruzaleme žil vtedy muž menom Simeon, človek spravodlivý a nábožný, ktorý očakával potechu Izraela, a Duch Svätý bol na ňom. Jemu Duch Svätý vyjavil, že neumrie, kým neuvidí Pánovho Mesiáša. Z vnuknutia Ducha prišiel do chrámu. A keď rodičia prinášali dieťa Ježiša, aby splnili, čo o ňom predpisoval zákon, vzal ho aj on

do svojho náručia a velebil Boha slovami: „Teraz prepustiš, Pane, svojho služobníka v pokoji podľa svojho slova, lebo moje oči uvideli tvoju spásu, ktorú si pripravil pred tvárou všetkých národov: svetlo na osvietenie pohanov a slávu Izraela, tvojho ľudu.“ Jeho otec a matka sa čudovali tomu, čo sa o ňom hovorilo. Simeon ich požehnal a Márii, jeho matke, povedal: „On je ustanovený na pád a na povstanie pre mnohých v Izraeli a na znamenie, ktorému budú odporovať, a tvoju vlastnú dušu prenikne meč, aby vyšlo najavo zmýšľanie mnohých srdc.“

**Ž**ila vtedy aj prorokyňa Anna, Fanuelova dcéra, z Aserovho kmeňa. Bola už vo vysokom veku. Od svojho panenstva žila so svojim mužom sedem rokov, potom ako vdova do osemdesiateho štvrtého roku. Z chrámu neodchádzala, vo dne v noci slúžila Bohu pôstom a modlitbami. Práve v tú chvíľu prišla aj ona, velebila Boha a hovorila o ňom všetkým, čo očakávali vykúpenie Jeruzalema. A keď vykonali všetko podľa Pánovho zákona, vrátili sa do Galilei, do svojho mesta Nazaret. Chlapec rástol a mocnel, plný múdrosti, a Božia milosť bola na ňom.

**Z** tohto biblického textu nám jasne vyplýva, že sa nenarodil obyčajný človek, ale niekto výnimočný, ktorého sprevádzali mnohé znamenia. Napríklad Zvestovanie dobrej zvesti od anjelov pastierom, ktorí strážili svoje stáda. Neskôr svedectvo Božieho muža Simeona, ktorý potvrdil, že ide o toho, ktorý mal prísť, a ktorého predpovedali proroci. Dôležité svedectvo o ňom vydala aj prorokyňa Anna, ktorá velebila Boha za milosť, ktorej sa jej dostalo. Neskôr prichádzajú aj mudrci z východu, aby sa poklonili tomuto dávno očakávanému dieťaťu. Na Ježišovi sa vyplnili všetky dávne proroctvá...

**K**onečne prišiel ten, ktorého ľudstvo oddávna čakalo.! A to je veľký dôvod na radosť, že sa nám narodil Spasiteľ Kristus Pán.! Tak ako to povedali anjeli pastierom. Jednou z vecí, ktorá človeka z tohto textu najviac zasiahne je fakt, že pre nich „nebolo miesta v hostinci“. Že Ježiš, ako najvzácnejší hosť na tejto planéte tu akoby nemal miesto... Narodil sa v úplnej chudobe v maštali medzi zvieratami...

**A**j tu treba hľadať odpoveď na to, čo chcel týmto gestom odkázať Boh ľudstvu, ktoré sa predbieha v kumulovaní materiálnych vecí a na Boha mu často nezostáva čas. A kde nie je čas na Boha, tam nie je ani pokoj v duši...

**V**ianočný čas je preto taký vzácny, lebo je časom zmierenia, pokoja a vnútornej pohody. Nájdime si čas na Boha a prebývanie v Jeho blízkosti, aby sme načerpali čo najviac pokoja a Jeho milosti do našich často ubolených duší.

**V**ianoce sú vtedy, keď zavládne pokoj medzi ľuďmi a pokoj medzi Bohom a človekom. Presne to prináša Ježiš na túto zem - kus Božieho pokoja a ešte niečo navyše - prináša nám na túto zem zo sebou aj kus neba.

**V**šetkým srdečne prajem, aby sme Ho osobne zažili a mali tak požehnané a milostiplné vianočné sviatky.

**+ don PETER KUCHÁR**

## Naše aktivity

Vážení čitatelia časopisu Pohodička, dovoľte nám informovať vás a súčasne vám pripomenúť, ako sme strávili koniec roka 2024 u nás v Pohode seniorov Galanta. Konkrétne ide o mesiace október, november a december.

Jesenné obdobie nás čoraz častejšie nútilo tráviť čas vo vnútorných priestoroch zariadenia, čo nám však vôbec neprekážalo.

Každý deň máme vyplnený rôznymi aktivitami, ktoré môžeme vykonávať kdekoľvek, či už vonku na terase alebo vo vnútorných priestoroch zariadenia. Klientom sa



venujeme skupinovo aj individuálne. Našimi najobľúbenejšími aktivitami sú rozličné kognitívne (poznávacie) tréningy na precvičenie pamäte - krížovky, kvízy a hádanky, ďalej majú klienti radi spievanie za sprievodu klavíra, pečenie, sledovanie televízie, čítanie kníh a rozprávanie sa o nich - raz do mesiaca k nám chodia aj pracovníčky z Galantskej knižnice a besedujú s nami.

Pravidelne každé dva týždne mávame svätú omšu a raz do mesiaca spoveď. Máme tu taktiež relaxačnú miestnosť Snoezelen, ktorú môžu navštevovať klienti aj zamestnanci v rámci svojej psychohygieny a oddychu, a každých šesť týždňov nás navštevujú aj kadernička a pedikérka, takže klienti môžu využiť aj tieto služby..

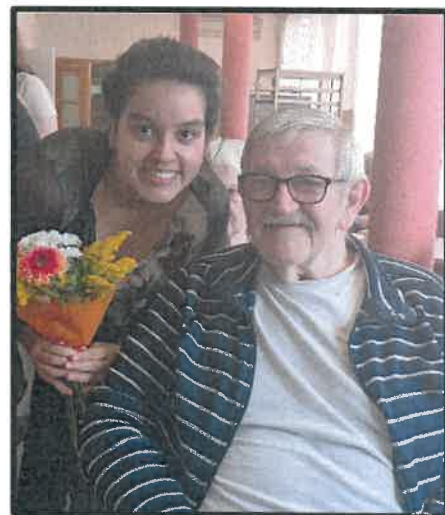
Na želanie našich klientov sme obnovili aktivitu nazvanú dámsky a pánsky klub, kde klientom poskytujeme príjemné spestrenie voľného času tým, že im čistíme a krémujeme tváre, robíme masáže rúk či dokonca dáмам lakujeme nechty na rukách a nanášame jemný make-up.

Mesiac október, ktorý je mesiacom úcty k starším sme si uctili spoločným posedením



s našimi klientmi, na ktoré sme si napiekli aj sladké maškrtky. Toto posedenie nám prišla svojím nádherným spevom spríjemniť rodáčka zo Šale, 26-ročná operná diva Anna Slížová, absolútna víťazka televíznej súťaže Česko Slovensko má talent v roku 2023. Anička, ktorá nás už raz poctila svojou návštevou, a to začiatkom júna pri príležitosti Dňa otvorených dverí, sa sólovému spevu venuje od svojich ôsmich rokov „Som učiteľka Základnej umeleckej školy Art Academy, Veľké Uherce. Do školstva som išla preto, lebo v základnej škole som to nemala vždy ľahké,“ zverila sa novinárom po víťazstve

v súťaži Česko Slovensko má talent. Nikto by nepovedal, že táto mladá slečna od narodenia zápasí s nepríjemnou chorobou - poruchou pozornosti a hyperaktivitou, ktorej sa v lekárskejších kruhoch vraví ADHD. Po vystúpení, ktoré nám opäť vyrazilo dych, poslala prostredníctvom našej Pohodičky pozdrav všetkým klientom Pohody seniorov, a na našu otázku, či sa nechce venovať opernému spevu aj profesionálne, skromne odpovedala, že mala nejaké ponuky z divadla v Košiciach, ale dáva prednosť



pevnému zamestnaniu učiteľky, ktoré má veľmi rada. Za jeden z najväčších úspechov svojej doterajšej kariéry pokladá to, že sa mala možnosť po mnohých rokoch zoznámiť so svojou biologickou sestrou Kamilou, ktorú si osvojila iná rodina ako ju, a tak obe sestry žili po celý čas len 24 kilometrov vzdialené od seba bez toho,

aby o tom vedeli. Hoci „Kamča“, ako ju Anička volá, sa viac venuje rapovaniu, majú už teraz nejaké spoločné spevácke plány.



Na dielničkách, teda aktivite s prvkami arteterapie (terapie

pomocou umenia) sme vyrábali sezónne dekorácie: papierové chryzantémy/ vianočné ruže, ozdoby na okná zariadenia, ikebany na stoly a sviatočne sme si

vyzdobili celé zariadenie.



sviatok všetkých svätých..

V novembri sme si na terase postavili malý oltárik, pri ktorom si klienti zapálením sviečok a kahancov mohli tichou modlitbou a prostredníctvom spomienok uctiť pamiatku zosnulých a pripomenúť si

Začiatkom decembra sme začali s vianočnou výzdobou zariadenia - okien, dverí, stolov a začali sme ozdobovať stromčeky a pripravovať sa spolu s klientmi na sviatky. Osobitne aktívne sa do vyzdobovania zapojil náš klient Mgr. Miroslav Nemček, ktorý opäť preukázal výnimočnú zručnosť a vkus najmä pri vystrihovaní jemných papierových ozdôb a dekorácií.



Šiesteho decembra, rovnako ako každý rok v tomto čase, do nášho zariadenia zavítal Mikuláš v sprievode troch anjelov, dvoch čertov a jedného škriatka. Pretože všetci naši klienti boli počas celého roka poslušní, celá táto zmiešaná spoločnosť priniesla našim seniorom balíčky so sladkosťami..



V decembri sa konala aj oslava jubilentov

spojená s vianočným posedením. Na ktorom vystúpil spevácky zbor Animatus.

Od detí a ich rodičov z blízkeho i vzdialenejšieho okolia Galanty prišla klientom aj vianočná pošta, ktorú sme si spoločne čítali. Viacerí klienti, dostali aj vianočné darčeky a vďaka sponzorom sa uskutočnil aj vianočný zázrak.

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

## Sociálny úsek

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

**Ak ti dnešný deň zaklope na dvere s hnevom, strachom či smútkom, poďakuj mu a povedz, že si zaneprázdnený láskou, smiechom a šťastím.**



## Z tvorby našich klientov

### Spomienky na detstvo



Ako som prišiel na svet, to si, ako každý z nás, nepamätám. Dozvedel som sa však, že to bolo 31. decembra 1936 o deviatej hodine doobeda v bratislavskej pôrodnici na Zochovej ulici. Prečo to bolo v pôrodnici som zistil až v dospelosti. Moja mama mala v čase pôrodu sedemnášť rokov, a tak podľa zákona musela rodiť v nemocnici.

Podľa maminho rozprávania som mal tmavú pleť a čierne vlasy, takže som vyzeral ako cigánča. A tak otec, ktorý hoci mal tiež čierne kučeravé vlasy a tmavú pleť, vraj spočiatku nechcel priznať, že je mojím otcom. Podľa maminho rozprávania ho to však čoskoro

pominulo, a mal ma veľmi rád. Moji rodičia v tom čase bývali spolu s maminými rodičmi a jej starším bratom Štefkom v Bratislave na Mikulášskej ulici číslo sedem, čo bolo pod hradbami pri Mikulášskom kostolíku v jednej izbe so spoločnou kuchyňou pre dve izby, teda skutočne žiadny komfort. Rok po mojom narodení sa naša rodina rozrástla o môjho brata Ladislava, a tak v jednej izbe nás žilo päť dospelých a dve malé deti. Dodnes neviem pochopiť, ako sme sa tam všetci pomestili. V miestnosti boli dve postele, na jednej spávala mama s otcom, na druhej babka, na kanape pod oknom dedko a na rozkladacej posteli môj brat Štefko, Ja som spával v postieľke pri posteli rodičov najprv sám, a po roku s bratom Lackom.

Podľa rozprávania som bol vraj veľmi zvedavé dieťa. Každú hračku a vôbec každý predmet, ktorý sa mi dostal do rúk som údajne pozorne skúmal a prezeral.

V neskorších rokoch som vraj liezol na nervy nikdy neprestávajúcimi otázkami: „Prečo?“, „Načo?“, „Čo to je?“ „Čo sa s tým dá robiť?“ a podobne. Dôkazom mojej neutíchajúcej zvedavosti je príhoda, na ktorú sa dokonca už aj ja pamätám. Mal som vtedy asi dva a pol roka. Na posteľou mojich rodičov bola malé okienko, ktoré smerovalo do záhrad pod Bratislavským hradom, a ja som veľmi chcel vedieť, čo za tým okienkom je. Na spomínanú posteľ sa na deň zastielali okrem periny rodičov aj dedkove periny a periny môjho strýka spolu so všetkými vankúšmi, takže vznikala kopa siahajúca do takej výšky, že sa z nej dalo pozrieť cez okienko, ktoré ma tak lákalo. A tak, keď bol pri posteli postavený „šamlík“, pomocou neho som sa vyšplhal na samý vrch zložený z perín a vankúšov. Pri pokuse dostať sa k okienku som sa zošmykol na zem a vraj som veľmi, preveľmi plakal. Či som sa vtedy udrel, a ako sa to všetko skončilo, na to sa už nepamätám.

V bratislavskom byte na Mikulášskej ulici sme podľa rozprávania mojich rodičov bývali až do februára 1939, keď sme sa presťahovali do otcovho rodiska - do Kozároviec.

Otec bol vyučený murár - tesár, a po absolvovaní základnej vojenskej služby bol až do presťahovania sa do Kozároviec zamestnaný iba sporadicky. Vojenskú službu si „odkrútil“ ako ženista v Bratislave v takzvaných vodných kasárňach, ktoré boli v budove dnešnej Slovenskej národnej galérie. Ako rodina sme v tom čase patrili k tým veľmi chudobným, čoho dôkazom je aj môj rodný list, na ktorom je pečiatka: „Kolku zbaveno na základe svedectví chudoby“. Ďalším dôkazom sú poukazy na nákup základných potravín pre deti, takzvané „žobračenky“, ktoré rodičia dostávali na mňa a na brata. Mama bola nedoučená krajčírka, pretože som jej učenie prerušil svojím narodením. Pokiaľ sa pamätám, nebola mama nikdy trvalo zamestnaná, ale šila pre rodinu všetko, čo sme potrebovali (až na saká) na starom člňkovom šijacom stroji značky Singer. V apríli 1939 sa mi narodila sestra Valika, ktorú som mal a stále mám veľmi rád.

V Kozárovciach sme po prisťahovaní žili v jednej dedinskej izbe, v ktorej bola pec. V nej sa piekol chlieb. Ten sa do pece vsádzal z pitvora. V byte bol tiež stavaný sporák. Aj v tomto skromnom byte nás žilo neúrekom. Mama s otcom spávali na jednej posteli, ja s bratom v postielke nohami proti sebe, a sestra v belčove, teda v kolíske. Otec neskôr prerobil na izbu maštal', vedľa ktorej bola maštal' „predných“ . Asi štyri metre od okna izby bolo hnojisko obsypané v lete množstvom múch, a šíriace do okolia silný zápach. Nuž, takto som vyrastal. Dnes sú to už len spomienky. Detstvo uletelo do nenávratna, len tá detská túžba učiť sa a spoznávať svet okolo seba mi zostala po celý zvyšok života.

**Mgr. Miroslav Nemček**

**-X-**

### **Za priehrštie zaujímavostí**

Zapaľovač bol vynájdený predtým, ako vynašli zápalky.

Ak by bola Barbie skutočná žena, jej miery by boli 39 - 23 - 33 a bola by vysoká 215 cm.

Ženy žmurkajú dvakrát viac ako muži.

V Číne spotrebujú ročne 45 miliárd drevených paličiek na jedenie. Musia kvôli tomu vyrábať 25 miliónov bambusov

Grécka hymna má 158 sloh, slovenská iba 4.

Leňochod chodí rýchlosťou 3 cm za minútu. Ak sa ponáhľa.

Bežný človek je bez problémov schopný chytiť krokodílovi tlamu a nedovoliť mu ju otvoriť. Naopak, je prakticky nemožné mu ju držať otvorenú. Krokodíl je schopný rozhryznúť hrubý kmeň stromu.

## Žijú medzi nami

Jedna z najnovších klientok Pohody seniorov, pani Alena Rösnerová, bola kolegyňou a veľmi dobrou priateľkou mojej mamy. Z toho vyplýva, že pani Alenu, túto nesmierne milú inteligentnú, prívetivú a láskavú osobu poznám teda už niekoľko desaťročí. S jej mladšou dcérkou, rovnako milou, príjemnou a inteligentnou pani Vladimírou Vendelovou, som sa zoznámil o čosi neskôr. Viem, že vždy mala a má ambície venovať sa novinárstvu, a tak keď sme chceli predstaviť pani Alenu na stránkach Pohodičky neváhal som ani chvíľu. Vedel som, že mamičku najlepšie predstaví jej dcérka, Tak vznikol tento článok.



Mamička sa narodila 21. mája 1932 v Bratislave ako druhé dieťa rodičov Justíny a Jána. Starší brat Svätopluk bol odmalička jej ochrancom a kamarátom, a vďaka jeho veselej povahe a vždy dobrej nálade v rodine nikdy nebola núdza o srdečný smiech. Výnimkou boli, samozrejme, roky druhej svetovej vojny. Mamička si dodnes veľmi dobre pamätá, ako rodičia zatemňovali okná, ako po signáli blížiaceho sa bombardovania utekali do úkrytu v pivnici, kde so strachom vyčkávali koniec náletu. Na zlovestný hukot bombardérov nikdy nezabudla.

Nasledovala evakuácia do Cífera, kde ich bez problémov prichýlili úplne cudzí ľudia. Našťastie celá rodina prežila vojnu v zdraví, a mamička sa krátko po vojne zoznámila so svojim budúcim manželom - s vysokým, štíhlym mládencom Vladimírom, ktorý hral krásne na mandolínu (čo zistila, keď ju kamarátka vzala na koncert hudobnej skupiny

Ozvena, ktorej členom bol aj Vladimír). Ako bolo v tom čase zvykom, mladí zaľúbenci si najprv len písali krásne listy, hoci obaja bývali v Bratislave. Až po čase sa osmelili. a začali sa stretávať.

Zosobášili sa, keď mala mamička devätnásť a Vladimír dvadsať rokov. O pár rôčkov sa mladá rodinka rozrástla o dve dcéry - staršiu Alenu a o päť rokov mladšiu Vladimíru. Manželstvo trvalo viac ako šesťdesiat rokov - až do roku 2013, keď mamička ovdovela. Pracovala na vtedajšom Povereníctve stavebníctva, neskôr spolu s manželom pôsobila v Stredisku pre výskum a rozvoj ochrany životného prostredia. Mamička má stredoškolské vzdelanie s maturitou, vždy však veľmi túžila po ďalšom vzdelávaní, čo sa jej podarilo síce oveľa neskôr, ale predsa. Keď deti odrástli a postavili sa na vlastné nohy, a keď prišla do dôchodku, prihlásila sa na Univerzitu tretieho veku, kde si s veľkou chuťou a záujmom plnila svoj sen o ďalšom štúdiu. Najviac ju bavila psychológia. Krásnu slávnostnú promóciu po úspešnom skončení štúdia celá rodina s našou „študentkou“ radostne oslávila. No, a rodinka sa rozrástá aj ďalej - k dcéram pribudli dvaja vnuci od staršej dcéry

a jedna vnučka od mladšej dcéry. Neskôr prišli na svet aj tri pravnúčatá - Maťko a Natálka od staršieho vnuka, a Rebeka od mladšieho vnuka. Pokiaľ ide o mamičkine záujmy, schopnosti, či zručnosti, tie sú skutočne mimoriadne. Dodnes ovláda dnes už málo známu stenografiu, ktorú využívala najmä v práci, keď bolo treba detailne zachytiť akýkoľvek ústny prejav, napr. diktované úlohy na porade a podobne. Doma sa stenografia objavovala najmä pred Vianocami v podobe poznámok v kalendári alebo na nákupných lístočkoch. Išlo o darčeky pre nás – deti, a my sme si márne lámali hlavu nad tým, aký darček sa asi skrýva pod čudnými „hieroglyfmi“. So záľubou v stenografii súvisela aj záľuba v strojopise, ktorý mamička ovládala všetkými desiatimi prstami, pričom rýchlosť a bezchybnosť bola obdivuhodná. Celý život mamičku sprevádza radosť z pohybu a cvičenia - bola zanietená „sokolka“, a až do osemdesiatky chodievala dvakrát do týždňa cvičiť do milovanej sokolovne. S nadšením bola aj na Spartakiádach (na jednej z nich sa jej dokonca podarilo vystupovať v Prahe na vypredanom Strahovskom štadióne v krásnej skladbe pre ženy s oboma dcérami), a v roku 1990 cvičila so staršou dcérou na „Sokolskom zlete“ v Paríži. Až výmena bedrového kĺbu na jednej nohe



po úraze, a o pár rokov zlomenina druhej nohy spolu a rozbehnutou osteoporózou boli núteným príbrzdením, a následne aj ukončením týchto aktivít, ktoré mamičke prospievali ako fyzicky, tak aj psychicky. Popri tom všetkom sa venovala aj záhrade v Lamači, a samozrejmosťou bola perfektná domácnosť a starostlivosť o všetkých jej členov. Jej pedantnosť sa prejavovala nielen v práci, ale aj v domácnosti, kde udržiavala vždy útulný poriadok, vždy bolo výborne navarené aj napečené (nevynímajúc krásne narodeninové torty či vianočné pečivo a zákusky). Veľkou mamičkinou záľubou bolo aj šitie, pletenie a háčkovanie. Mladšej dcére ušila krásne svadobné šaty. a to aj napriek tomu, že v čase, keď ich šila, dostala bolestivý pásový opar. Bavila ju tiež hra na klavíri - vzťah k hudbe má v génoch určite po oteckovi, ktorý bol dirigentom v Slovenskej filharmónii.

Nemožno nespomenúť lásku k zvieratkám, najmä ku psíkom a andulkám. Svoju andulku Rikinka si dokonca vzala so sebou s láskavým dovolením pána riaditeľa aj do Pohody seniorov. Mamičkina vľúdna povaha, chápaný pohľad, milý úsmev a vrúčne náručie ma sprevádzajú po celý život, a, ako som sa s potešením dozvedela a dopočula, toto všetko naďalej rozdáva aj v Pohode seniorov. Navyše, mamička má v sebe toľko lásky a empatie, že jej pohladenie je pre druhých priam liečivé - či už ide o človeka, zvieratko alebo rastlinku. Túto jej takmer zázračnú schopnosť mali možnosť mnohokrát zažiť i vidieť najmä najbližší členovia rodiny.

**JUDr. Vladimíra Vendelová**

## Zaujímavé vianočné tradície vo svete

Vianočná večera v **Lotyšsku** má dvanásť chodov. Začína sa oblátkou s medom a nesmú chýbať typické vianočné jedlá ako kapustnica, klobása a sladkosti. Darčeky si rozdeľujú po večeri, a potom spoločne trávia čas v rodinnom kruhu. Práve z Lotyšska pochádza tradícia zdobenia vianočného stromčeka, odtiaľ sa tento zvyk rozšíril do Nemecka a ďalších krajín. Nevie sa presne kedy a kde bol prvý stromček ozdobený, ale prvé písomné zmienky sú z roku 1510. Podľa nich bol strom ozdobený papierovými a sušenými kvetmi, stužkami a tiež ovocím.

V **Argentíne** majú počas Vianoc teplé počasie. Prípravy na sviatky sa tu začínajú veľmi skoro, často už v novembri. Veľká časť obyvateľstva je katolíckeho vierovyznania, a preto dodržiavajú advent. Argentínske domy bývajú krásne ozdobené svetielkami a zelenými vencami so zlatými, červenými a bielymi kvetmi. Na dverách visia červené a biele girlandy. Veľmi obľúbené sú aj vianočné stromy. Zdobia sa obvykle 8. novembra a do ich blízkosti sa kladú betlehemy. Ale napríklad vianočné prania nie sú bežné. Darčeky si dávajú iba príbuzní a dobrí priatelia. Jednou z najkrajších vianočných tradícií je tu „globos“- papierová dekorácia s plamienkom vo vnútri, ktorá sa, podobne ako čínsky lampión, vznesie do neba. Na Štedrý deň po polnoci býva týchto lampiónov plná obloha.

V **Belgicku** väčšina ľudí zdobí vianočné stromčeky svetielkami, girlandami, hviezdou na vrcholku a všelijakými ďalšími ozdôbkami. Niektorí mávajú v záhradách betlehemy v životnej veľkosti. Vo väčšine obcí sa vedľa kostola nachádzajú veľké „skutočné“ výjavy so živými zvieratami (osol, ovca, vôl) a zborovou hudbou. Vonkajšok domov ozvlášťujú soby a Santa Klaus ležúci po streche (ten je veľmi populárny). Belgičania si dávajú malé rodinné darčeky, radi počúvajú vianočnú hudbu a v ich televízií bežia filmy ako *Sám doma*, *Fantóm opery* alebo Disneyho rozprávky.



V **Grécku** chodia na Štedrý deň deti, najmä chlapci, spievať do ulíc „kalanda“ (koledy). Hrajú pritom na bubny a triangel. Niekedy nesú modely člnov, ktoré sú nafarbené dozlata a zdobené orechmi. Zdobenie lodí je na gréckych ostrovoch veľmi starý zvyk. Ak deti pekne spievajú, dostanú za odmenu peniaze alebo niečo na zahryznutie, rôzne sladkosti, orechy alebo sušené figy. Vianočné stromčeky sú v Grécku populárne, ale staršiu a tradičnejšiu dekoráciu predstavuje plytká drevená



miska s kúskom drôtu preveseným cez okraj. Na drôte visí bazalka, ktorá obaľuje drevený kríž. Niekedy je v miske voda, aby bola bazalka stále čerstvá. Raz za deň niekto (spravidla matka rodiny) ponorí kríž a bazalku do svätenej vody, a ňou pokropí každú miestnosť v dome.

Na **Ukrajine** sa Vianoce slávia 7. januára, pretože sa tu, rovnako ako v mnohých iných krajinách, používa starý juliánsky kalendár. Hlavné vianočné jedlo nazývané „Sviata Večeria“ (svätá večera) sa podáva na Svätú (u nás štedrú) večeru 6. januára, ktorá musí mať dvanásť chodov. Večera sa zo stola nezberá, aby aj predkovia prišli k stolu. Podáva sa v miestnosti, kde sa nachádza dekorácia didukh (dedko). Didukh je vyrobený zo zväzku pšenice a symbolizuje veľké pšeničné pole na Ukrajine a dostatok a bohatstvo v rodine. Môže reprezentovať predkov, s ktorými sú ľudia stále spojení vo svojich spomienkach. Po jedla Ukrajinci radi spievajú „koliadky“, buď pri stole, alebo vonku v uliciach. Často so sebou nesú žiarivé červené hviezdy.

Vianoce v **Indii** sú v porovnaní s inými náboženskými slávnosťami pomerne malým sviatkom kvôli počtu kresťanov v krajine (približne 2,3 %). Populácia Indie však presahuje miliardu, takže aj tak tu žije asi 25 miliónov kresťanov. Namiesto tradičných stromčekov ľudia zdobia banánovníky alebo mangovníky, respektíve akýkoľvek strom, ktorý majú k dispozícii. Niekedy používajú na zdobenie svojich



domovov aj listy manga. V južnej Indii kresťania kladú na ploché strechy svojich domov svetlá s ropnými horákmi,

aby susedom ukázali, že Ježiš je svetlom sveta.

V **Kostarike** zdobia obyvatelia svoje domy krásnymi tropickými kvetinami. V centre

pozornosti stojí betlehem, nazývaný Pasito alebo Portal. Taktiež je ozdobený kvetmi a niekedy aj ovocím. Niektoré scény sú náročné na prípravu a zapojená býva celá rodina. K tradičným postavám sa pridávajú ďalšie a pribúdajú aj iné modely, vrátane domov a množstva rôznych zvierat. Vianočné vence sa vyrábajú z cyprusčekových vetvičiek a sú skrášľované červenými kávovými bobuľami a stuhami. Najpopulárnejším ovocím v období Vianoc sú tu jablká.

V **Austrálii** a na **Novom Zélande** v decembri vrcholí leto. preto v nich nenájdete živé stromčeky. Oslavy nie sú na snehu, ale na pláži. Santa Klauza tu nesprevádzajú soby, ale vianočné klokany. Darčeky pod stromčekom deti nájdu počas vianočného rána, a potom nasleduje slávnostný obed. U našich protinožcov je typické morčacie a kuracie mäso, takisto aj plody mora. Ich sviatočné stolovanie sa podobá pikniku a nesmie chýbať tradičný dezert, typický je anglický horúci slivkový nákyp s hrozienkami, orechmi a likérom.

V **Belgicku** nie sú Vianoce až takým dôležitým sviatkom ako inde v Európe, pretože Štedrý deň je pre nich pracovným dňom. Vianočnú večeru trávia zvyčajne v reštauráciách alebo doma s priateľmi. Darčeky, ktorými sú väčšinou drobnosti, rozbaľujú až na druhý deň ráno. Skutočným sviatkom je tam 25. december, počas ktorého sa rodiny schádzajú pri slávnostnej večeri. Na stole nesmie chýbať typický vianočný zákusok a torta plnená krémom s figúrkami.

Vianoce v **Brazílii** sú podobné ako v USA alebo vo Veľkej Británii. V každom dome väčšinou býva vianočný stromček, ktorý obyvatelia ozdobia už koncom novembra a zostáva v domácnostiach až do začiatku januára. Väčšinou oslavujú 24. decembra, keď sa všetci stretnú na veľkej rodinnej večeri. Konzumuje sa tradične veľa čerstvého ovocia a zeleniny, v niektorých častiach krajiny sa pripravuje pečená morka, inde dávajú prednosť rybám. Pred večerou idú ľudia väčšinou von, navštevujú priateľov a navzájom si všetci želajú všetko dobré.

Na **Cypre** sa oslavuje až 25. decembra. Ráno idú všetci spoločne do kostola, potom nasleduje sviatočný obed, na ktorom nesmie chýbať tradičná anglická morka a typický grécky šalát. Z domu do domu chodia skupiny mladých ľudí, spievajú koledy a nosia loďku, ktorá symbolizuje dominantné postavenie starovekých Grékov na mori.



V **Dánsku** sa začínajú Vianoce adventným vencom. Štyri sviečky symbolizujú štyri obdobia života: detstvo, mladosť, dospelosť a starobu. Pre Dánov majú veľký význam vianočné darčeky, s ktorými robia veľké tajnosti, a veľmi im záleží na ich peknom zabalení. Na večeru sa u nich

podáva hus,

kačka, šunka, pšeničný chlieb a sladký ryžový nákyp, ktorý ukrýva zapečenú mandľu. Kto ju nájde, dostáva špeciálny darček.

K Vianociam vo **Fínsku** a v ostatných severských krajinách neodmysliteľne patrí tuhá zima, veľa snehu a nekonečný ľad. Štedrý večer začínajú Fíni tradičnou saunou, a po osviežení rodina zasadne k slávnostnému stolu. Vianočná večera sa pripravuje 24. decembra a na stole nesmie chýbať šunka a šalát z repy. Obľúbené sú tiež jedlá z rýb. Vianočné darčeky rozdávať trpaslíci, ktorí spolupracujú zo Santa Klausom.

Vo **Francúzsku** sa Vianoce nazývajú „Noël“. Rodiny slávia Štedrý večer spoločne, deti si položia topánky pod stromček, alebo si na krb zavesia ponožku, do ktorej sa im dávajú darčeky. Darčeky rozdáva Otec Vianoc (Père Noël), ktorý je francúzskou obdobou Santa Klauza. Večera trvá skoro štyri hodiny, a slávnostné menu má niekoľko chodov. Obsahuje aj plody mora a tradičný dezert - čokoládovú roládu.



V **Rusku** sa oslavujú sviatky dvoma spôsobmi: buď pravoslávne, na sviatok Troch kráľov; alebo po starom na Nový rok. Typickým znakom je vyzdobená jedlička, darčeky rozdáva na Nový rok Dedo Mráz a sprevádza ho Snehulienka. Okolo stromčeka sa stretáva rodina, ktorá tancuje a spieva. Tradičným jedlom je pšeničný nákyp s mandľami, hrozienkami, slivkami a cukrom. Na novoročnom stole nesmie

chýbať pečené bravčové mäso s chrenom a perníkom.

Vianoce sa v **USA** oslavujú podobne ako vo **Veľkej Británii**. Ľudia zdobia domy zvonku, vešajú vetvičky a na večeru podávajú pečeného moriaka s plnkou. Nechýba tradičný puding a tekvicový koláč. Darčeky nosí Santa Klaus a deti ich nachádzajú až na druhý deň ráno. V období Vianoc si ľudia navzájom pomáhajú a posielajú peňažné aj materiálne dary chudobnejším rodinám, nemocniciam a detským domovom.

Ľudia v **Taliansku** sa väčšinou držia tradícií. Slávnostné posedenie sa začína popoludní a končí o polnoci 24. decembra. Slávnostná večera pozostáva najmä z rýb, morských plodov a cestovín. Nesmie chýbať typický vianočný koláč - panettone s ovocím. Pripíja sa šampanským. Darčeky rozdáva čarodejnica Befana.

**(Zdroj: Internet)**



## Predstavujeme vám



Pani **Ruslana Symulyk** začala pracovať v Pohode seniorov pred takmer jeden a pol rokom ako upratovačka. Jedno z našich prvých stretnutí bolo tak trochu kuriózne. Sedel som pred recepciou s kávou v ruke, keď Ruslana vystúpila za mojím chrbtom z výťahu, a zozadu ma chytila za plecia. Trochu kávy, samozrejme, skončilo na mojich teplákoch. Doteraz sa na tom obaja smejeme.

Po niekoľkých mesiacoch sa stala opatrovatelkou. Ukázalo sa, že pre toto povolanie má všetky predpoklady, predovšetkým cit a ochotu pomáhať druhým. Zo svojho domova na Ukrajine si priniesla nielen bolesť v srdci nad vojnou trápenou rodnou krajinou, ale aj trpké zážitky z detstva a mladosti. Narodila sa a vyrastala na západe Ukrajiny v meste Chust. Keď mala štyri roky, zomrela jej

mama, a tak žila u babky, ktorej robila nielen pomocníčku, ale aj opatrovatelku, najmä keď babka ochorela.

„Bola to prísna žena,“ spomína Ruslana. „Bila a trestala ma za každú maličkosť, vždy, keď si myslela, že nerobím všetko podľa jej predstáv. Nebolo jej ľahké vyhovieť, a tak sa stalo, že na mne zlomila aj násadu od metly. Pracovala som v obchode ako predavačka, a babke som musela odovzdávať všetky peniaze. Vôbec nič som si nemohla kúpiť. Samozrejme, občas som po niečom zatúžila, ale babka bola vždy proti.“

Ako sedemnášťročná zostala doslova sama na ulici, pretože babka zomrela, a ona tým stratila strechu nad hlavou. Spočiatku klesla až takmer na dno, a pomýšľala aj na to, že si vezme život, no napokon sa aj s touto situáciou statočne vysporiadala, keďže sa nezľakla žiadnej práce. Vydávala sa ako dvadsaťročná. Hoci by ste jej to nehádali, má tridsaťosem rokov a dve dcéry - sedemnášťročnú Anastasiu a pätnásťročnú Adelinu. Od prvého dňa pobytu na Slovensku spolu s manželom pracujú.

„Moja babka mi dala prísnu školu, ale súčasne ma utvrdila v tom, že v akomkoľvek prostredí sa treba predovšetkým postarať o to, aby mal človek prácu a pravidelný príjem, aby bol užitočný a nebol nikomu na ťarchu. Preto ma občas veľmi zabolí, keď niektorí ľudia na Slovensku hovoria, že všetci Ukrajinci tu žijú na ich úkor. Áno, nájdu sa aj takí, pretože sme ľudia ako vy - statoční, aj menej dobrí. Som rada, že som si našla túto prácu, ktorá mi absolútne vyhovuje, pretože zodpovedá mojej povahe a úsiliu pomáhať tým, čo to najviac potrebujú. Aj dcéry sa na Slovensku dobre uplatnili. Obe zdedili po mne genetické danosti. Staršia Anastasia sa učí za kuchárku, a presne toto povolanie som kedysi chcela vykonávať aj ja. Mladšia Adelina študuje grafický dizajn, a ja mám tiež záľubu v tvorbe drobností, ktoré slúžia na okrasu.“

Stretnutie s Ruslanou Symulyk vždy sprevádza úsmev a priateľské slovo, pretože sa veľmi dobre naučila po slovensky. A my sme radi, že je medzi nami.

## Okienko zdravia

Koncom roka pribudli v Pohode seniorov dva mimoriadne užitočné prístroje. Na čo slúži prístroj Rebox vám prezradí fyzioterapeut Bc. Karol Izakovič, a užitočnosť automatického externého defibrilátora (umiestnený je v skrinke vpravo vedľa vchodu do jedálne) ozrejmi vedúca sestra Mgr. Rita Takáčová.

### Elektroterapia prístrojom Rebox

Reboxové prúdy sú jednosmerné vysokofrekvenčné prúdy, ktoré sa pri diagnostike a liečbe zavádzajú transkutánne (cez kožu) neinvazívnou elektródou do problémovej oblasti. Jednu valcovú elektródu drží klient v dlani a druhú (dotykovú) terapeut prikladá na liečené



miesta. V liečenej oblasti dochádza takto k rozšíreniu ciev (vazodilatácii), uvoľneniu kŕčovitých stiahnutí lymfatických ciev (lymphangiospazmov), k zrelaxovaniu hladkého svalstva stien dutých orgánov a k uvoľneniu kontrakcií priečne-pruhovaného kostrového svalstva. Liečebné účinky sú vo väčšine prípadov badateľné už po prvej aplikácii. Najvýraznejšie terapeutické úspechy zaznamenal rebox pri akútnych a bolestivých stavoch.

### Reboxové prúdy sa úspešne využívajú v liečbe:

bolestí pohybového aparátu, spazmatických stavov a následných obmedzení pohyblivosti, zápalových stavov (zápaly šliach, úponov), sklerózy multiplex, stavov po mozgovej porážke, akútnych úrazových stavov, opuchov, kalcifikátov, syndrómov karpálneho tunela, migrenózných bolestí hlavy.

### Kontraindikácie :

kardiostimulátor, šokové stavy, nádorové ochorenia, gravidita, flebotrombóza, zápalové ochorenia kože (posledné tri menované sú len relatívne a závislé sú od potreby rozmiestnenia elektród, a tým od dráhy prechodu elektrického prúdu).

## Defibrilátor

Defibrilátory každoročne zachraňujú tisíce životov po celom svete.

V rámci projektu 50x AED pre Slovensko sa nášmu zariadeniu podarilo získať AED - automatický externý defibrilátor.



už niekoľko prípadov, kedy použitie automatického externého defibrilátora zachránilo ľudský život, je to malý prístroj s obrovskou silou.

Defibrilátor je prístroj, ktorý pomocou elektrického výboja obnovuje správnu

srdcovú činnosť pri život ohrozujúcej poruche rytmu - komorovej fibrilácii, alebo tiež komorovej tachykardii. S použitím defibrilátora sa šanca na prežitie zvyšuje až na 90 % v závislosti od rýchlosti použitia AED.

Chceme zdôrazniť, že tento prístroj môže v prípade neočakávaných udalostí pomôcť každému z nás alebo niekomu z našich blízkych...

Ročne na Slovensku zomrie približne 35 000 ľudí na zástavu srdca. Každá minúta po náhlej zástave srdca znižuje šancu človeka na prežitie až o 10 %.

V poslednom čase pribudlo viacero prenosných defibrilátorov najmä na verejných miestach. Na Slovensku je



## NAŠI JUBILANTI

### Október

- p. Emília Topol'ská - 94 r.
- p. Katarína Losonszká - 91 r.
- p. Štefánia Gregorová - 88 r.
- p. František Vakonits - 83 r.
- p. Viera Štefániková - 82 r.
- p. Vladislav Kollár - 81 r.
- p. Ondrej Farkaš - 77 r.

### November

- p. Ing. Jozef Piš - 86 r.
- p. Helena Kiššová - 83 r.
- p. Gabriela Šomská – Higgins - 83 r.
- p. Michal Énekes - 75 r.
- p. Miroslav Kapsa - 70 r.
- p. Igor Botka - 70 r.

### December

- p. Anna Trefná - 76 r.
- p. Anna Čambálová - 79 r.
- p. Mgr. Miroslav Nemček - 88 r.
- p. Miroslav Široký - 70 r.
- p. Etela Kuhfsová - 79 r.

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

## OPUSTILI NÁS

### Október

- p. Alžbeta Vozárová - 79 r.

### November

- p.. Anna Gajarská - 72 r.

### December

x x x x x x



## Trocha poézie

### Belasé modlitbičky

Modrá je, Pane, Tvoja obloha.  
A od vekov tak mení  
aj matku Zem:  
ten darček od Boha  
je v modrom zabalený.

A nezábudka detstva modrá je.  
A pije modrú vodu,  
z potôčka ako vtáča z koľaje,  
neodtrhne ju od úst.

Modré leto slávou nevädzí,  
čo hľadajúc si Teba,  
klaňajú sa Ti s vánkom na medzi  
z vlnivého sa chleba.

Modrá je jeseň, krotká čakanka  
na Tvoje zavolanie.  
Keď to, čo na svet prišlo za rána,  
už čaká na noc, Pane.

Modrá je Zem i v riave oblakov,  
ach, modručka je celá.  
Len detská duša stále rovnako  
je ako sniežik biela.

Vysiela k Tebe – ruky zložené –  
po všetky svoje dníčky  
jak modré balóniky zo Zeme  
belasé modlitbičky.

### Milan Rúfus

Ilustrácia Katarína Marszovska

### Vianočná koleda

V mestečku Betléme  
v jasličkách na slame  
leží to dieťaťko,  
na ktoré čakáme.  
Anjelík bez krídiel

Boží i človečí.  
Nikto ho nevidel,  
každý ho dosvedčí,  
Darček mu nesiem tam.

A ja mu do diaľky  
namiesto hrkálky  
srdiečko posielam.

### Milan Rúfus



-X-

**Matka Tereza: Kvapka lásky je niekedy viac ako oceán rozumu.**