

POHODIČKA

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

č. 1/2025

Tento projekt sa uskutočnil vďaka podpore Nadácie SPP



Všetko, čo robíme, je iba kvapka v mori, ale keby sme to nerobili, tá kvapka by tam chýbala.

Matka Tereza

OBSAH

3	Príhovor
4 - 5	Naše aktivity
6 - 8	Z tvorby našich klientov
8 - 9	Žijú medzi nami
10 - 11	Svätý Valentín - mýty a skutočnosť
12 - 13	Čo znamenajú veľkonočné symboly
14	Predstavujeme vám
15 - 16	Okienko zdravia
17	Spoločenská kronika
18	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

Vážení a milí klienti,

stretávame sa takmer každý deň, ale máme čas iba na to, aby sme si medzi sebou prehodili sotva pár slov. Ja poznám každého z vás, pretože mi to prikazuje moje pracovné zaradenie a z neho vyplývajúce povinnosti, ale vy ma poznáte viac-menej iba podľa krstného mena, a teda prakticky len z videnia. Preto som rada využila túto možnosť osloviť vás formou príhovoru v našom časopise a trochu sa vám predstaviť.



Prichádzam za vami zo Šale, kde žijem jeden a pol roka. Mám 32 rokov (narodila som sa presne v deň vzniku samostatnej Slovenskej republiky) a som matkou dvoch detí - dvanásťročnej dcéry a deväťročného syna. Keďže osud to zariadil tak, že som sa v detstve musela starať o môjho starého otca z maminej strany, ktorý bol sedemnásť rokov po porážke, a to ovplyvnilo aj moje ďalšie životné smerovanie.

Po absolvovaní strednej zdravotníckej školy v Nových Zámkoch som sa okamžite zamestnala v Domove dôchodcov v Hurbanove. V tom čase som, samozrejme, nemala žiadnu zdravotnícku prax, a prvé skúsenosti som získavala krok za krokom priamo, ako sa vraví, na bojisku.

Práca ma bavila, ale nevyhovovalo mi to, že som do Hurbanova musela pomerne ďaleko cestovať. Preto som privítala možnosť nastúpiť do Pohody seniorov v Galante. Rada sa učím nové veci, rada nadobúdam ošetrovateľské zručnosti, a aj tu mám na to veľa príležitostí. Preto som tu medzi vami veľmi spokojná.

Samozrejme, mám aj iné záľuby, na ktoré však už nie je dostatok času. Mám napríklad rada prírodu a turistiku, ale aj domáce práce, najmä varenie a pečenie. V lete sa spolu s partnerom veľmi tešíme na nejakú peknú dovolenku v zahraničí, ale dovtedy je ešte relatívne ďaleko.

Chvilé strávené medzi vami sú pre mňa veľmi vzácne, milé a príjemné, a ja sa usilujem a naďalej budem usilovať o to, aby som ich strávila užitočnou a prospešnou prácou.

Brigita Vrzalová,
praktická sestra - asistent

Naše aktivity

Vážení čitatelia časopisu Pohodička, veľmi sa tešíme, že vás opäť môžeme oboznámiť s tým, ako sme u nás strávili čas začiatkom roka 2025.

V našom zariadení Pohoda seniorov sa nový rok začal rôznymi voľnočasovými aktivitami. Pravidelne sa u nás pod vedením sociálnych terapeutov uskutočňujú rozličné



skupinové terapeutické sedenia. Sedenia sú zamerané na aktivizáciu s prvkami muzikoterapie, biblioterapie, arteterapie, kulinoterapie, kinematografie, a takisto sú obľúbené relaxačné sedenia s prvkami Snoezelen terapie, hranie spoločenských hier, dámsky a pánsky klub či vedomostné kvízy.

Aktivitami sa u klientov usilujeme čo najviac podporovať ich osobnosť, záujem a dobrú náladu. Naše aktivity sa podľa počasia a možností realizujú aj vo vonkajších priestoroch zariadenia. Pre klientov rovnako pravidelne organizujeme aj spoločné podujatia a oslavy. Raz do mesiaca k nám



chodia pracovníčky z Galantskej knižnice a besedujú s nami. Pri tejto príležitosti vždy prinesú klientom aj niekoľko kníh na čítanie. Každých šesť týždňov nás navštevujú aj kaderníčka a pedikérka.



Na dielničkách sme vyrábali valentínsku výzdobu - rôzne srdiečka na okná, dvere, na stoly aj na zavesenie, a pripravovali sme aj jarnú výzdobu - kvety z farebného aj z krepového papiera či masky na fašiangové posedenie. Ako sme už spomínali v minulých číslach Pohodičky, osobitne zručný je v tomto smere náš klient pán Mgr. Miroslav Nemček.

Prvé slnečné dni sme s klientmi využili na posedenie na čerstvom vzduchu, na prípravu našej záhradky a skrášlenie okolia. Prekyprili sme pôdu, a všetci sa už tešíme čo zasadíme. Klienti si spoločné prechádzky a posedenia na čerstvom vzduchu veľmi užívajú. Pri posedení si radi vychutnajú dobrú kávičku či čaj, vypočujú



hudbu, potrénujú pamäť rôznymi kvízmi, prípadne sa navzájom porozprávajú. Radi sa prechádzajú aj okolo zariadenia.

Marec sme u nás privítali fašiangovým posedením a posedením k Medzinárodnému dňu žien - uctili sme si naše dámy oslavou s tortou a krásnymi kvietkami, ktoré všetky ženy potešili.

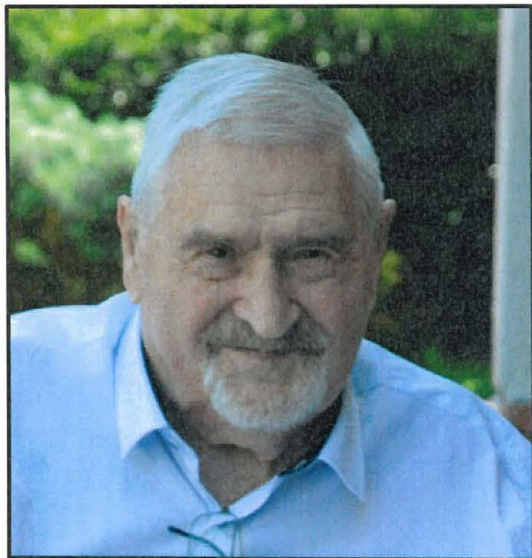
Veríme, že si pobyt a aktivity v našom zariadení užívate rovnako ako my, a tešíme sa na ďalšie podujatia

a spríjemnenie voľného času s vami.

Sociálny úsek

Z tvorby našich klientov

Spomienky na detstvo (2)



V minulom čísle Pohodičky ste si mohli prečítať prvú časť rozprávania o detstve nášho klienta Mgr. Miroslava Nemčeka. V tomto čísle prinášame pokračovanie jeho rozprávania. Želáme príjemné čítanie.

Život v našej rodine sa začal meniť po narodení mojej sestry Valiky. Podľa rozprávania mojej mamy, otec sa zamestnal v Bratislave na stavbe vtedajšej národnej banky (v tejto budove je teraz Divadlo P.O. Hviezdoslava) ako palier murárov, tesárov a betonárov, čo znamenalo mať pravidelný a pre nás významný príjem. To sa prejavilo aj na veciach, ktoré nám rodičia kupovali, aj na

sladkostiach, ktoré sme predtým nepoznali. Stalo sa to v roku 1941. Dovtedy otec chodieval do okolia Mýta pod Ďumbierom, kde sa regulovali potoky a stavali mosty a cesty ako stavby chudoby, alebo počas zimy robil v tomto kraji drevorubača.

Prišiel rok 1942, a ja som dovŕšil šiesty rok života, ale vzhľadom na to, že som sa narodil v decembri, išiel som do školy až v roku 1943. Podľa rozprávania mojej mamy som sa na školu veľmi tešil a stále som sa pýtal, kedy už bude ten september. Dobré finančné pomery dovoľovali rodičom kupovať aj drahšie darčeky, a tak na Vianoce 1942 a k mojím narodeninám som dostal pod stromček korčule na kľúčik. Veľmi som sa im tešil. Súčasne mi pribúdali povinnosti. Ako šesťročný som pásol husi, pripravoval drevo k sporáku, krmil zajačiky a robil som ďalšie drobné práce okolo domu.

Konečne nadišiel vytúžený 1. september 1943, a ja som išiel natešený a nedočkavý do prvej triedy rímskokatolíckej osemročnej ľudovej školy. V triede som bol najstarší aj najvyšší, a tak som sedel celkom vzadu pri okne. Učenie aj škola ma bavili, cez hodiny som nikdy nevyrušoval, a bol som plne sústredený na vyučovanie. Učil som sa ľahko a mal som dobrú pamäť, takže som čoskoro patril k najlepším žiakom v triede. Počas prvého ročníka som absolvoval aj prvé sväté prijímanie a začal som miništrovať.

Mama bola rodená Bratislavčanka, a tak sme na sviatky a počas prázdnin chodievali k babke a dedkovi do Bratislavy. Osobný vlak v zimných mesiacoch prichádzal do Bratislavy až po zotmení, a mňa fascinovalo večerne osvetlené mesto. Osobitne ma najmä pod hradom zaujal zvláštny zápach, ktorý som dovtedy nepoznal. Myslel som si, že podobný zápach - zápach pripomínajúci hnoj - prislúcha skôr dedine ako mestu. Až po presťahovaní sa do Bratislavy som zistil, že to smrdia kanály. Počas

prázdnin som sa s novými kamarátmi chodil hrávať na hrad. Vyliezli a vliezli sme všade, kam sa dalo, takže domov som prichádzal biely ako mlynár od vápennej omietky hradných stien .

Keď sa v roku 1944 končili prázdniny, do dediny prišli nemeckí vojaci, a zo školy si urobili kasárne. Dôvod bol jednoduchý - povstanie. Kozárovce boli obcou ležiacou na rozhraní povstaleckého územia. Nemecké veliteľstvo bolo na fare, ktorá bola v našom susedstve. Mama ako rodená Bratislavčanka ovládala hovorovú nemčinu aj maďarčinu, a tak ju jedného dňa predviedli na nemecké veliteľstvo a povedali jej, že bude tlmočiť výpovede zatýkaných partizánov. Našťastie sa jej podarilo z tejto povinnosti vykrútiť tvrdením, že ona ovláda iba „kuchynskú“ nemčinu. Po porážke povstania už Nemci z dediny neodišli, a tak som mal rok prázdniny. Ako som už napísal, našu školu premenili na kasárne a neskôr tam bola nemocnica.

Nadišla zima roku 1944, a nielen pre mňa, ale pre celú dedinu nastali ťažké a hrôzostrašné dni. Na Štedrý deň roku 1944 Rusi postúpili k Hronu a na dedinu začali dopadať prvé granáty a vybuchovali míny, nad hlavami hvízdali guľky z guľometov. Boli sme priamo na frontovej čiare. Ruské vojská boli od dediny vzdialené vzdušnou čiarou len asi 1,5 kilometra na Rybnickej skale. Nemecké a ruské vojská delil od seba len Hron. Štedrovečernú večer sme absolvovali v kryte. Namiesto kolied sa ozýval len plač detí a zvuk vybuchujúcich granátov. Nikdy na to nezabudnem. Bývali sme pri kostole, ktorý bol medzi naším domom a ruskými pozíciami. Nemci mali na kostolnej veži pozorovateľňu, a tak sa ju Rusi usilovali zlikvidovať. Jedného januárového dňa 1945, keď som si pri zasklených dverách opakoval písanie, čítanie a počty, vybuchol asi štyri kilometre pred nimi granát. Mňa to hodilo na stenu oproti dverám, v dôsledku čoho som dva týždne nič nepočul. Možno povedať, že som sa vtedy druhýkrát narodil. Ťažko opísať slovami hrôzy, ktoré sme prežívali. Šťastie mala aj moja starká, ktorej do komína narazil granát, odniesol jej strechu a prevalil strop. Našťastie bola v tom čase u nás, a tak sa jej nič nestalo. Počas trojmesačného obliehania Kozároviec zahynulo viacero obyvateľov, no najhroznejšie bolo úmrtie sedemčlennej rodiny, ktorej granát vybuchol uprostred stola počas večere. Rovnako veľmi ma bolela smrť môjho kamaráta, ktorého roztrhal granát tak, že napokon mohli pochovať len kusy jeho tela.

Po oslobodení našu rodinu postihlo ďalšie nešťastie. Mama ochorela na týfus, a prakticky bez liekov sa tri mesiace liečila v nemocnici v Zlatých Moravciach. Otec jej denne nosil stravu, lebo v nemocnici ju nemali. Kvôli tomu musel prejsť na bicykli desať kilometrov tam a desať naspäť. Z nemocnice sa mama vrátila vychudnutá ako z koncentračného tábora - doslova iba kosť a koža, a trvalo niekoľko rokov, kým sa úplne zotavila. Otec po oslobodení Kozároviec pomáhal Červenej armáde pri stavbe mosta cez Hron. Pôvodný most totiž ustupujúca nemecká armáda vyhodila do vzduchu.

Prvé mesiace po oslobodení prakticky nebolo možné nič kúpiť. Nedostatok bol najmä múky, soli a cukru. Hoci sme mali pšenicu na múku, nebolo ju kde zomlieť, a tak sme si pšenicu mleli na šrotovníku. Pamätám sa, že chlieb a rezance z tejto múky poriadne pichali.

Po oprave trate začali koncom roku 1945 chodiť vlaky do Bratislavy, a tak sa tam otec vybral hľadať si prácu. Nakoniec sa mu to podarilo, lebo stavebárske remeslá boli v rozbombardovanom meste veľmi žiadané. Prvého januára 1946 som sa spolu s otcom sťahoval do Bratislavy aj ja. Bývali sme u babky pod hradom, a otec pomaly pripravoval pre nás všetkých byt na vtedajšom Stalinovom námestí číslo 6. Trvalo tri mesiace, kým bol príbytok hotový, a kým sa mohla za nami presťahovať aj mama so sestrou a bratom.

Tu sa začala úplne iná kapitola môjho života.

Mgr. Miroslav Nemček

-X-

Žijú medzi nami



Keď som sa na recepcii Pohody seniorov stretol s jej jediným synom, veľmi sa ponáhľal. A tak som sa v rýchllosti dozvedel iba to, že jeho mama, pani **Mária Mačugová**, je vekovo najstaršou obyvateľkou nášho zariadenia, keďže minulý rok dosiahla úctyhodný vek 102 rokov. Okrem jediného syna má ešte dvoch vnukov.

Pani Mačugová pochádza zo Šenkvic a celý svoj aktívny život pracovala v oblasti školstva ako učiteľka. Dalo by sa dokonca povedať, že stála v prvej línii, keďže učila tých najmenších žiakov, teda deti, ktoré bolo potrebné pomalými krôčikmi viesť z bezstarostného detstva plného hier do sveta plnenia si povinností. Určite to treba právom pokladať za jednu z najnáročnejších etáp na ceste

postupnej premeny dieťaťa na školáka. Pani Mačugová dodnes v sebe nesie zreteľné stopy trpezlivosti a lásky, hoci vysoký vek už niektoré črty jej osobnosti trochu obrúsil a utlmil. Po smrti manžela sa s pribúdajúcimi rokmi jej zdravotný stav čoraz viac zhoršoval. Hoci predtým si s obľubou pozrela televíziu, alebo počúvala rádio, ubúdajúci zrak a slabnúci sluch ju čoraz viac odsúval do sveta šera a ticha, ktorý najčastejšie vyplňajú spomienky na najbližších členov rodiny, najmä na tých, ktorí už nie sú medzi nami.

Ľudia, ktorí ju v Pohode seniorov dobre poznajú vedia, že si rada pochutná na sladkom hrozne či croissante, ale napríklad kávu veľmi rada nemá. Zaželajme jej spoločne ešte veľa pokojných rokov medzi nami. Veľa takých rokov, ktoré budú dôstojnou náplňou neskoršej jesene jej bohatého života.

Žijú medzi nami



Pani **Mária Pindáková** miluje pohyb. To je dôvod, prečo ju počas dňa len zriedkakedy nájdete v izbe. S pribúdajúcimi teplejšími dňami ju to čoraz viac láka vyjsť si von a posediť si v spoločnosti ďalších klientov na dvore alebo v altánku. Má 83 rokov, a nohy jej našťastie, ešte veľmi dobre slúžia.

Narodila sa a vyrastala v Bratislave, kde doteraz žijú aj jej dve sestry. Obe sú už na dôchodku, jedna z nich má syna. Obe predtým pracovali ako úradníčky. Striedavo ju tu, v Pohode seniorov, navštevujú.

Detské a školské časy pani Pindákovovej sa viažu na bratislavskú časť Starý háj, ktorú mnohí poznajú predovšetkým ako miesto, kde sa konajú konské dostihy. Po absolvovaní základnej školy pokračovala na odbornej strednej škole v štúdiu ekonómie, a zamestnala sa vo výpočtovom stredisku v bratislavskej mestskej časti Mlynská dolina. Postupne sa vypracovala do vedúceho postavenia, a neskôr mala možnosť zaučať aj niekoľkých študentov.

„Vydala som sa,“ spomína pani Pindáková, „ale naše manželstvo bolo bezdetné. A tak keď manžel zomrel, zostala som prakticky sama. V Pohode seniorov som približne pol roka. Spočiatku som mala pocit, že si na život v podobnom zariadení nezvyknem. Našťastie som tu našla vzornú starostlivosť a príjemných ľudí. Mimoriadne dobre si rozumiem s paňou, s ktorou zdieľam izbu, čo je pre mňa šťastie, lebo sa rada porozprávam a spoločne si aj zaspomíname na mladšie roky.“

Vo voľnom čase najradšej číta dobré knihy a nepohrdne ani zaujímavým filmom. A ktorý žáner je podľa nej ten najlepší? Nie je to žiadna romantika, telenovela, cestopis či história, ale poriadne tvrdý kriminálny román plný napätia a dramatických zvratov. Práve preto, že tu žije medzi toľkými ľuďmi a pravidelne sa zúčastňuje na spoločenských podujatiach organizovaných pracovníčkami sociálneho úseku, má teraz na čítanie čoraz menej času.

Vídavame sa na dvore, na speváckom krúžku alebo len tak vo výťahu či na chodbe, po ktorej mieri za svojím cieľom, vždy prejaví radosť zo stretnutia, a vyjadrí, že kontakt s ľuďmi ju naozaj teší.

Mýty a skutočnosť

Kto bol svätý Valentín



Už niekoľko rokov oslavujeme 14. február ako Deň zaľúbených. Je úzko spojený s menom svätého Valentína. Svätý Valentín je reálna historická postava, i keď opradená množstvom legiend. Kto vlastne bol svätý Valentín?

Pochádzal z mesta Terni na juhu dnešného talianskeho regiónu Umbria. Dátum narodenia nie je známy. V roku 297 sa v rodnom meste stal biskupom. Neskôr pôsobil v cisárskom Ríme, kde sa počas jeho života vystriedalo na tróne viacero vladárov. Skutky, vďaka ktorým si naňho

všetci zamilovaní spomínajú, sa spájajú s vládou cisára Claudia II., ktorý bol známy svojou záľubou vo vojnových výpravách a odporom k rodinným vzťahom svojich legionárov. Zastával názor, že ženatý vojak oslabuje svoju bojaschopnosť a obetavosť. Preto zakázal vojakom uzatvárať manželstvá. Práve kňaz Valentín tento zákaz ignoroval, a naďalej tajne sobášil zaľúbené páry. Tu možno hľadať pôvod sviatku zamilovaných, ktorý všetci zaľúbenci oslavujú na deň Valentínovej smrti - 14. februára. Sviatok svätého Valentína sa začal v katolíckej cirkvi oficiálne sláviť počas pontifikátu pápeža Gelasia I., 14. februára roku 496. Konanie svätého Valentína sa donieslo cisárovi Aureliánovi, ktorý dal rebelujúceho kňaza v Ríme uväzniť. Vo väzení liečil chorých kresťanov. 14. februára 269 kat mečom ukončil jeho život.

Pred svojou popravou stihol prinavrátiť zrak a sluch postihnutej dcére svojho žalárnika, do ktorej sa, podľa legendy, dokonca zamiloval. V súvislosti so žalárnikovou dcérou sa traduje, že pred svojou smrťou poslal dievčaťu lístok s podpisom „*Od Tvojho Valentína.*“ Rovnako aj istý rímsky rečník menom Kratonus ho požiadal, aby mu uzdravil syna, ktorý bol viac rokov chorý. Valentín teda prišiel do Ríma, a uzdravil ho. Chlapec s celou rodinou prijal krst, a dal sa na štúdiá gréčtiny a latinčiny spolu s Prokulom, Efebom a Apolóniom. Dňa 14. februára 269 (niekde sa uvádza rok 273) ho väznotelia vyvliekli von a na Via Flaminio pri známom Mulvijskom moste ho sťali. Jeho traja učeníci Valentínovo telo previezli do svätcovho rodného mesta kde ho aj pochovali, a nad jeho hrobom postavili jemu zasvätenú baziliku (na tomto mieste, ale v chráme prestavanom v 17. storočí, odpočíva dodnes). Okrem tohto chrámu sa dnes relikvie svätého Valentína nachádzajú aj na iných miestach; napr. lebka je uložená v rímskej Bazilike Santa Maria in Cosmedin. V roku 1605 na podnet pápeža Pavla V. nariadil biskup Giovanni Antonio Onorati exhumovať telo svätého Valentína. V tých časoch sa aj v Ríme robil podobný výskum kvôli overeniu autenticity a vôbec existencie svätých, aby sa mohli bez akýchkoľvek pochybností

oficiálne uctievať v cirkvi. Pozostatky svätého Valentína našli pomerne rýchlo v zapečatenej rakve z neopracovaného mramoru. Hlava bola oddelená od tela, čo potvrdzuje, že sv. Valentína sťali. Pozostatky preniesli do katedrály, no nikto z obyvateľov s tým nesúhlasil, chceli, aby telo zostalo na mieste svojho odpočinku. Rozhodli sa teda postaviť nad hrobom sv. Valentína baziliku. Prvé práce na nej sa začali v roku 1606. V roku 1609 prišli karmelitáni. Telo svätého Valentína do baziliky slávnostne preniesli v roku 1618. V roku 1625 navštívil baziliku arcivojvoda Leopold d'Austria, ktorý podaroval nový mramorový oltár. Dokončili ho v roku 1632. Za týmto hlavným oltárom sa nachádza ďalší oltár, postavený priamo nad hrobom sv. Valentína.

Sviatok svätého Valentína vo svojej podstate vlastne nahradil pohanské sviatky nazývané. Iuperkália, ktoré sa od nepamäti v Ríme slávili 15. februára. Iuperkáliami Rimania oslavovali známu rímsku vlčicu, ktorá odchovala legendárnych zakladateľov

mesta Romula a Rema. V tom čase sa slávili po celej krajine aj dni bohyne plodnosti Juno, ktoré sa spájali s rituálnymi očistami od zla a s oslavou ženskej plodnosti pred začiatkom nového roka, ktorý sa v Starovekom Ríme začínal 1. marca.

Ženy a dievčatá boli pri tejto príležitosti obdarovávané kvetmi. Tieto oslavy často prerastali do bujarých a neviazaných orgií, a preto ich pápež Gelasius I. v roku 494 zakázal. Aby však cirkev obyvateľom „nahradila“ ich obľúbený sviatok, presunula ho o jeden deň skôr a zasvätila ho svätému Valentínovi, ktorému zverila do opateru snúbencov a zamilovaných.

Na záver ešte dovoľte malé odbočenie, ktoré sa bezprostredne dotýka aj Slovenska: Dátum 14. február má pre nás aj iný význam, pretože práve 14. februára 1843 oznámil Ľudovít Štúr najbližším spolupracovníkom svoj zámer „vzkriesiť slovenčinu“. A tiež práve 14. februára 869 zomrel v Ríme zakladateľ slovanského písomníctva Konštantín Filozof. Počas svojej nedávnej návštevy pápeža Františka navštívil Konštantínov hrob v Bazilike sv. Klimenta aj slovenský premiér Robert Fico a položením kytice kvetov mu vzdal úctu.



Zdroj: internet

Poznámka: Rozličné zdroje ponúkajú rozdielne údaje, takže je ťažké povedať, čo sú mýty, a čo skutočnosť. O existencii svätého Valentína a sviatku zaľúbených, ktorý sa viaže na jeho život a pôsobenie. však nemožno pochybovať.

Čo znamenajú veľkonočné symboly

Veľká noc je najstarším a najvýznamnejším sviatkom kresťanského cirkevného roka, počas ktorého si kresťania pripomínajú umučenie, smrť a vzkriesenie Ježiša Krista. Veľkonočné sviatky majú však pohanský pôvod, kedy sa slávil príchod jari ako životodarného ročného obdobia. Okrem cirkevného významu má Veľká noc svoj odraz aj v ľudových zvykoch a obyčajoch. Bez maľovaných vajíčok, nežných bahniatok vo váze, pečeného barančka či veselej šibačky si tieto sviatky vari ani nevieme predstaviť. K veľkonočným sviatkom tieto tradičné symboly jednoducho patria. Kde sa vzali a ako súvisia s najvýznamnejším sviatkom kresťanov?

Kríž je najdôležitejší z kresťanských symbolov, lebo Ježiš Kristus bol odsúdený na smrť ukrižovaním.



Kraslice ako výslužka

Jedno z najznámejších symbolov týchto sviatkov je vajíčko. Znázorňovalo nový život a plodnosť. Spĺňalo však aj funkciu obradového jedla. V kresťanstve sa zas vykladá ako symbol zatvoreného hrobu, z ktorého vstal Kristus. Najstaršie maľované vajíčka na našom území pochádzajú zo 7. storočia. Našli sa v staroslovanských hroboch a ozdobené boli animálnymi a rastlinnými ornamentmi. Neskôr sa maľovali iba načerveno, aby

pripomínali Ježišovu krv. Modrá farba bola zakázaná, pretože predstavovala smútok. Kraslice v minulosti nemohli chýbať v žiadnej domácnosti, pretože okrem symbolickej funkcie nadobudli aj funkciu daru.

Baránok, zajačiky i bahniatka

Symbol nevinnosti, teda baranček, bol rozšírený už v predkresťanskej tradícii v Stredomorí, ktoré obývalo množstvo pastierov.

V židovskej tradícii sa používal ako obetné zviera za hriechy. Baranček

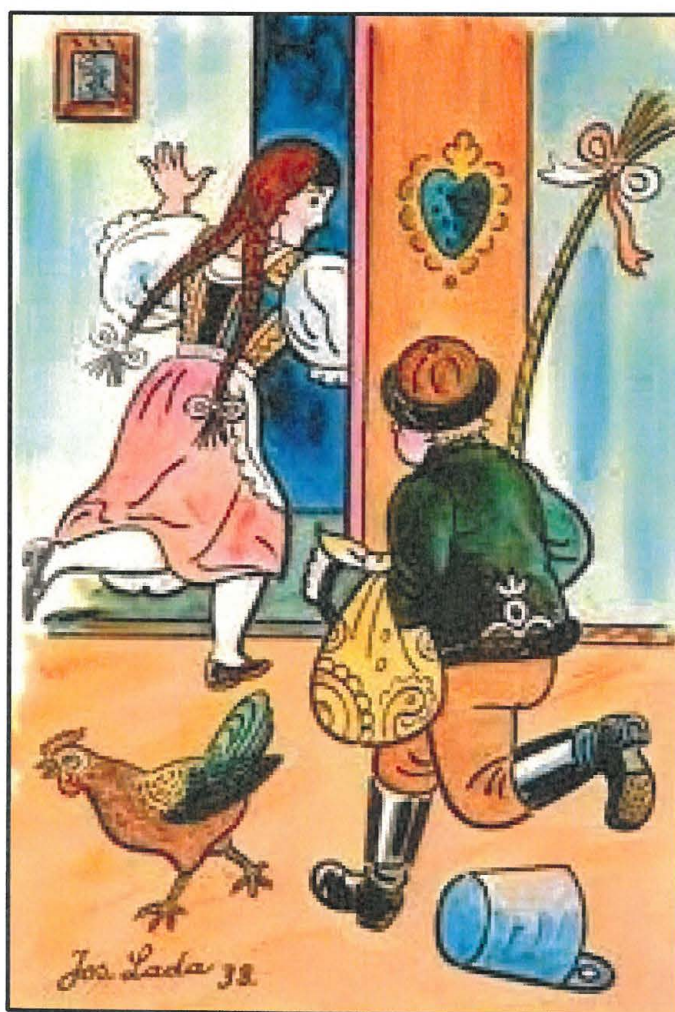


v kresťanstve znázorňuje obeť Ježiša. Zajačik v pohanských rituáloch predstavoval príchod jari, takisto ako kuriatko. O tomto milom zvieratku je zmienka dokonca v Biblii, kde sa píše, že toto stvorenie je síce maličké, no múdrejšie

nad mudrcov. V kresťanskom ponímaní symbolizuje skromnosť a pokoru. V Byzancii bol zajac vo zvieracej symbolike znakom Krista. Bahniatka sú takisto neodmysliteľnou súčasťou Veľkej noci. Pôvodným symbolom je však palmová ratolesť, ktorou Ježiša vítali po zmŕtvychvstaní. Keďže sa u nás tento strom nevyskytuje, bol nahradený bahniatkami.

Kuriatka

Predstavujú život, ktorý vzniká práve vo vajíčku. Liahnu sa v období Veľkej noci, a tak sa kuriatka stali poslom jari a zároveň obľúbenou veľkonočnou dekoráciou.



Šíbanie pre krásu

Ďalším neodmysliteľným znakom Veľkej noci je korbáč, aj keď u nás na východe sa skôr oblieva ako šibe. Korbáč je ľudový zvyk a pochádza ešte z pohanských čias. Naši predkovia verili, že pošibanie zelenou vetvičkou odplaší všetky choroby a uchová pevné zdravie. Dotyk korbáča vraj omladzuje, prináša silu a krásu. Korbáč sa pletie z vrbového prútia a zdobí sa farebnými stuhami. Bitie a šľahanie prúti patrí k dávny magickým praktikám. Malo zabezpečiť zdravie, šťastie a plodnosť. Naši predkovia takisto verili, že nevyšíbané dievča ľahko stratí krásu. V kresťanskom ponímaní predstavuje bičovanie Krista pred jeho ukrižovaním.

Pondelok patrí oblievačke

Veľkonočné sviatky vrcholia oblievaním. Voda mala dievčatám priniesť sviežosť a krásu.

Oblievania bolo aj istým prejavom

záujmu. Šíbanie je rozšírené na západe, na východnom a strednom Slovensku našej krajiny prevažuje kúpanie vodou. V päťdesiatych rokoch 20. storočia však polievanie čiastočne nahradilo kropenie voňavkami.

Predstavujeme vám

Pre väčšinu z nás je Luhansko iba miestom na mape, pojmom, slovom, ktoré sa v súvislosti s vojnou na Ukrajine často vyskytuje v rozhlasových či televíznych správach, prípadne si ho prečítame v novinách. Pre opatrovatelku, pani **Tatianu Reznik** je však Luhansko dočasne strateným domovom, miestom, kde vyrastala, a kde stojí rodinný dom, v ktorom dodnes žijú jej brat a sestra spolu s invalidnou mamou. Má o nich obavy každý deň, každú hodinu, každú sekundu. Rada by sa tam išla pozrieť bez pocitu strachu zo striel lietajúcich vzduchom, bez zápachu pušného prachu v ovzduší. To si už mnohí z nás nevedia ani len predstaviť.

Vôbec sa nevieme a ani nechceme vžiť do situácie, že sa naše dieťa alebo vnuk či vnučka pod vplyvom traumatických zážitkov trasú strachom napríklad aj pri silvestrovských výbuchoch tzv. zábavnej pyrotechniky či pri sviatočnom ohňostroji..

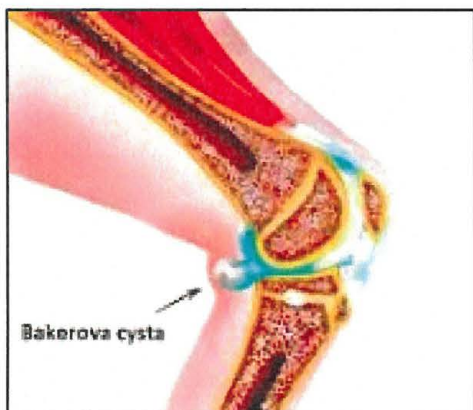


Určite by ste nehádali, že pani Tatiana má 52 rokov, je mamou jedného syna, ktorý pracuje v automobilke Jaguár, a starou mamou sedemročnej vnučky. Kým prišla na Slovensko, prešla na Ukrajine viacerými povolaniami. Pracovala ako administratívna pracovníčka – sekretárka na rôznych miestach, okrem iného aj na riaditeľstve tamojšej uhoľnej bane. Neskôr pôsobila ako vychovávateľka detí. Na vykonávanie povolania, v ktorom pracuje s ľuďmi, ju priam predurčuje jej pokojná, vyrovnaná povaha korunovaná vždy príjemnou náladou a pekným úsmevom.

„Na osobné záľuby už nemám veľa času. Predtým som sa rada venovala ručným prácam, najmä pleteniu, prípadne vytváraniu dekoračných a ozdobných predmetov. Rada som aj chodila do kina. Nezaujímali ma však žiadne romantické filmy, ale iba kriminálky a detektívky,“ spomína pani Tatiana.

Manžel pani Tatiany je v Kyjeve, ona sa však vybrala na Slovensko. Ako hovorí, cesta k nám jej trvala s viacerými odbočkami celé dva týždne. O tomto putovaní, počas ktorého sa ocitla v Kyjeve, vo L'vove a napokon až v okolí Košíc, by mohla napísať celý cestopisný román. Rovnako, ako mnoho ďalších žien, ktoré odišli z rodnej krajiny zmietanej vojnou. Bola by to veľmi vážna próza a krutá obžaloba dnešného stavu sveta. Hoci sa pôvodne mala stať cukrárkou, nakoniec si v Seredi, kde tiež pôsobila určitý čas, urobila opatrovateľský kurz, a stala sa kvalifikovanou opatrovateľkou. Zo Serede prišla medzi nás do Galanty. Na Slovensku žije už dva roky.

Bakerova cysta



Názov dostala po lekárovi Williamovi Bakerovi, ktorý toto ochorenie popísal v roku

1877. Bakerova cysta (alebo takisto popliteálna cysta) je vačok v podkolennej jamke naplnený synoviálnou tekutinou. Cysta všeobecne predstavuje chorobný stav, keď

sa z telového tkaniva vytvorí uzavretá dutina naplnená tekutinou, prípadne tuhším alebo

naopak plynným skupenstvom. Obsah cysty je zvyčajne produkt výstelky alebo orgánu, v ktorom sa nachádza, prípadne ide o zadržiavanie obsahu, ktorý mal byť telom vylúčený. Cysty sú častokrát nezhubné a neškodné, no môžu vyvolávať rôzne nepríjemné príznaky. V niektorých prípadoch sa vylúčia samy, inokedy je potrebné ich odstrániť.

Najčastejšou príčinou vzniku Bakerovej cysty je predošlé poranenie kolena (poškodenie chrupavky v kolene), prípadne diagnóza, ako napríklad artróza, artritída či reumatická artritída. Takisto však môže cysta vzniknúť aj v prípade, že máte koleno zdravé, a príčina vzniku je neznáma. Vtedy ju lekári označujú za idiopatickú, alebo primárnu Bakerovú cystu. Cysta vznikne tak, že sa kĺbne puzdro kolenného kĺbu alebo popliteálnej burzy naplní synoviálnou tekutinou v dôsledku jej nadmernej tvorby. Popliteálna burza je puzdro s mazom, ktorý uľahčuje pohyb šľachy medzi kosťami alebo svalmi a synoviálna tekutina znižuje trenie pri pohyboch v kĺboch.

Zápal kolenného kĺbu alebo artritída spôsobuje bolesť, opuch, obmedzenie pohybu a pocit stuhnutosti. Obranným mechanizmom tela je nadmerná produkcia synoviálnej tekutiny, z ktorej sa následne vytvorí cysta.

Bakerova cysta sa často vytvorí v dôsledku poranenia kolena, napríklad po natrhnutí

chrupavky či poranení menisku. Dôvodom je aj v tomto prípade nadmerná produkcia synoviálnej tekutiny.

Základom úspešnej liečby je správna a včasná diagnostika. Ak si u seba všimnete ktorýkoľvek z príznakov Bakerovej cysty, navštívte lekára, ktorý vás s najväčšou pravdepodobnosťou pošle na ďalšie neinvazívne vyšetrenia. Príznaky cysty sa totiž zhodujú s príznakmi iných závažnejších ochorení, ako je aneurizma, krvná zrazenina alebo nádor. Ak Bakerova cysta nespôsobuje žiadne symptómy, neobmedzuje pohyblivosť a funkciu kolena, nie je nutná jej liečba. Ak však predsa len problémy spôsobuje, lieči sa punkciou/drenážou tekutiny chirurgicky. Typ liečby bude takisto závisieť od toho, či ide o cystu primárnu alebo sekundárnu. Fyzioterapia sa v tomto prípade bude zameriavať na udržanie, prípadne obnovu pohyblivosti kolenného kĺbu. Veľmi často sa tiež aplikuje kinesiotaping. Páska sa nalepí pod koleno tak, aby sa celá oblasť prekrvila, a podporil sa tok lymfy, čím sa zníži tlak na cystu, ako aj bolesť a opuch v danej oblasti.

Závažný stav alebo stav, ktorému nepomáha iný spôsob liečby, si vyžaduje chirurgický zákrok. Väčšia cysta môže vyvíjať tlak na okolité tkanivá, spôsobovať nefunkčnosť kolenného kĺbu a bolestivosť. Chirurgický zákrok sa deje v celkovej narkóze a chirurg pri ňom odstráni celú cystu spolu s jej puzdrom, a zošije miesto spojenia s kolenným kĺbom.

Hlavným preventívnym opatrením je predchádzať ochoreniam, ktoré by mohli k rozvoju cysty prispieť - artróza, artritída a reumatoidná artritída. Odporúča sa tiež predchádzať aj iným zápalovým ochoreniam a infekciám, a to pravidelnými lekárskymi prehliadkami a dobrou starostlivosťou o zdravie. Treba obmedziť alebo úplne prestať s fajčením, pravidelne sa hýbať a jesť stravu s nízkym obsahom nasýtených tukov a cholesterolu.

Bc. Karol Izakovič.
fyzioterapeut

NAŠI JUBILANTI

Január

- p. Augustín Šipkovský - 76 r.
- p. Ing. Zuzana Holečková - 67 r.
- p. Ladislav Bolebruch - 87 r.
- p. Emília Demeterová - 80 r.
- p. Mgr. Adriena Strýčková - 72 r.

Február

- p. Ing. Zuzana Hederová - 87 r.
- p. Oľga Vidová - 86 r.
- p. Serafína Chlpíková - 85 r.
- p. Alžbeta Lörinczová - 80 r.
- p. Mária Bošanská - 78 r.
- p. Ing. Anna Hanzelová - 78 r.

Marec

- p. Mária Ďurišová - 67 r.
- p. Marko Vrba - 87 r.
- p. RNDr. Jaroslava Mičianová - 85 r.
- p. Františka Michalíková - 84 r.
- p. Božena Tereňová - 79 r.



-X-

OPUSTILI NÁS

Január

- p. Ondrej Farkaš - 77 r.

Február

- p. Oľga Lieberthová - 91 r.

Marec

x x x x x x x

