

„PENZIÓN“ Zariadenie sociálnych služieb Topoľčany

Informačné noviny

„Domoviny“



Číslo 9

Dátum vydania: 21.10.2021

Dámy a páni,



prehupli sme sa do jesene. Aj príroda sa farbí do žlto hnedá, aj sa nám ochladilo, aj sme začali vykurovaciu sezónu. Možno aj babie leto príde. Voda sa akosi nechce ohrievať. Stavebným robotníkom sa akosi nechce od nás odísť. Šetria si prácu, zrejme na zimu. Predsa len, tu sú aspoň pod strechou. Skrátka je tu október ako má byť, až na tú vodu a tých robotníkov.

Október je však mesiac podstatne bohatší. Je to mesiac venovaný modlitbe posvätného ruženca, nakoľko práve vďaka tejto modlitbe a orodovaniu Panny Márie dosiahlo kresťanské loďstvo významné víťazstvo nad osmanským (tureckým), teda moslimským vojskom v bitke pri Lepante, čím sa pozastavila expanzia Osmanskej ríše. O pomoci zhora sa hovorí z toho dôvodu, že osmanské loďstvo bolo v značnej presile. Keďže sa nachádzame na ulici Československej (kedysi aj ľudovej) armády, môžeme si pripomenúť, že v októbri sme svojho času oslavovali aj Deň Československej ľudovej armády. To malo zase súvis s Karpatsko-duklianskou operáciou, nakoľko počas nej, 6. októbra prekročili príslušníci 1. československého armádneho zboru hranice Československej republiky a začalo oslobodzovanie nášho územia.

Pre nás je však nosná téma úcta k starším. Október je Mesiac úcty k starším a 1. október je Medzinárodný deň starších. Takto si to pripomíname od roku 1991, nakoľko Valné zhromaždenie OSN to ustanovilo v decembri 1990. Som tu už deviaty rok a každý rok to zdôrazňujem a nebude tomu inak ani teraz, že starších si máme ctíť každý deň po celý rok. A nielen našich najbližších, rodičov, starých rodičov, ale všetkých, ktorí svojou prácou a úsilím prispeli k tomu, že dnes žijeme v relatívnom dostatku. Nie všetko je samozrejme ideálne, ale patríme k tej bohatšej časti sveta. To si musíme uvedomiť a byť za to povďační.

Nuž drahí naši klienti, dovoľte mi pri tejto príležitosti poďakovať vám za vaše námahy, odriekania, za vašu prácu a popriať vám všetko len to najlepšie, pevné zdravie, aby ste roky ktoré máte pred sebou prežili v šťastí a pohode, obklopení láskou a vďačnosťou vašich blízkych a starostlivým personálom.



Ondrej Božik, v.r.

**„Láska nepozná starobu
a srdce nepozná vrásky.“**

Anglické príslovie

Zdroj obrázka: <https://www.dobrenoviny.sk/c/169146/zena-foti-vyhradne-stare-manzelske-pary-jej-nadherne-fotky-ukazuju-co-je-prava-laska>

ĽUDOVÉ TRADÍCIE A PRANOSTIKY V JESENNOM OBDOBÍ

Jeseň sa začína astronomickou rovnodennosťou a končí zimným slnovratom. V tomto období naši dedovia sledovali správanie prírody, robili si poznámky z pozorovania zvierat, pozorovali rastliny a prírodné javy, dokázali odhadnúť počasie a termíny najdôležitejších udalostí, vedeli či bude dostatok úrody, či bude tuhá zima, či bude sucho alebo bude dostatok vlahy.

Jesenné oslavy, zvyky a povery mali podporiť plodnosť, zachovať a ochrániť zdravie.

SEPTEMBER

1. september je deň svätého Egídia, začiatok meteorologickej jesene. Aj ľudová tradícia ho považovala za prvý jesenný deň. Ak je na Egídia dobré počasie, jeseň bude príjemná a víno kvalitné.

8. september je deň, kedy cirkev oslavuje narodenie Panny Márie. V tento deň mali ženy a dievčatá zo Žitného ostrova zakázané pracovať, zákaz sa vzťahoval najmä na tkanie a pradenie. V celej krajine sa v tento deň konali púte.

29. september je sviatok zjavenia archanjela Michala. Ľudové zvyky, povery a pranostiky dávali tento deň do súvisu najmä s hospodárskym životom. V tento deň sa statok vracal z pasienkov a letných prístreškov do maštalí. Bol to deň, kedy sa prijímali sluhovia, a aj pastieri absolvovali jednu zo svojich ročných obchádzok.

O jeseni nám veľa napovedajú aj pranostiky:

September - z poľa ber!

Lastovičky na odletu, koniec i babiemu letu.

Za peknou jeseňou nasleduje tuhá zima a úrodný rok.

Septembrový dážď - poliam úrodu, vinohradom otravu.

Ak sa osy v septembri tlačia do príbytkov, bude tuhá zima.

OKTÓBER

Cirkev tento mesiac – podobne ako máj – zasväcuje Panne Márii.

7. október je sviatok Ružencovej Panny Márie. Podľa Žitnoostrovčanov ruženec v tento deň pomáha z duchovného i finančného hľadiska.

Na druhý deň, 8. októbra, oslavuje maďarská cirkev deň Patrónky Maďarov. Maďari si takto uctievali Panu Máriu od čias svätého Štefana. V období milénia pápež Lev XIII. povolil Uhorsku osobitné oslavy. Ak počas celého dňa svieti slnko, bude podľa ľudovej pranostiky budúca jar slnečná.

20. október je sviatok svätého Vendelína. Podľa legendy bol Vendelín írsky princ, ktorý ako rímsky pútnik vstúpil ako pastier do služieb gazdu, preto sa považuje za patróna pastierov.

Pranostiky na Október :

Keď v októbri mrzne a sneží , budúci január teplom blaží.

Mnoho dažďa v októbri, mnoho vetrov v decembri.

Teplý október, studený november.

*Za bielym októbrom nasleduje zelený február, za
zeleným októbrom biely február.*

*Začiatok októbra hoci pekný býva, predsa v druhej polovici
severák podíva.*



NOVEMBER

1. novembra oslavuje cirkev svätých, ktorí v kalendári nemajú svoj osobitný deň. Poobede na Všetkých svätých ľudia zdobili hroby svojich blízkych a večer zasa zapalovali sviečky za spásu ich duší. Horiace sviečky na hrobch symbolizujú večné svetlo.

2. november je deň na pamiatku zosnulých, pamätný deň duší, ktoré trpia v očistci. V tento deň platilo viac zákazov. Počas sviatočného týždňa bolo zakázané prať, bieliť vápnom či sadiť cesnak.

11. november je deň svätého Martina. Tento deň bol dňom, keď sa platilo nájomné a mzdy. Na Martina pastieri obdarovali gazdov, ktorých statok pásli, prútom. Tento prút sa nazýval prút svätého Martina a mal ochrannú úlohu.



Pranostiky na November :

Aký november, taký budúci marec.

Ak kvitnú v novembri stromy, bude zima trvať až do mája.

*Ak v novembri sneh padá do blata, bude na ozimnom poli veľká
strata.*

Aký je november, taký bude nasledujúci máj.

Spracovala z internetu: <https://www.epocasie.eu/pranostiky/11/november/> <https://moje-stranky.e-stranky.sk/clanky/zvyky-a-tradicie/zvyky-a-tradicie-v-jesennych-mesiacoach.html> <https://kukkononia.sk/ludove-tradicie-povery-v-jesennom-obdobi>

Kristína D.

SEPTEMBER – MESIAC ALZHEIMEROVEJ CHOROBY 2021

Nemecký psychiater a patológ Alois Alzheimer prvýkrát skúmal a popísal neurodegeneratívnu poruchu mozgu. Vzhľadom na globálny nárast počtu postihnutých, svetová zdravotnícka organizácia vyhlásila September za medzinárodný mesiac Alzheimerovej choroby. V súčasnosti neexistuje možnosť vyliečenia. Okrem medikamentózneho liečby je účinná aktivizácia mozgových buniek. Na stimuláciu poznávacích funkcií sme pre obyvateľov pripravili kognitívne tréningy. Realizovali sme ich formou vypracovania pracovných listov poskytnutých od RÚVZ so sídlom v Topolčanoch. Najväčšou odmenou bolo pre nás nadšenie, radosť obyvateľov, ale aj duševné uspokojenie ktoré im dopomáha k zmierneniu rozvoja ochorenia a k zlepšeniu kvality života.

Kristína D.



Na fotografiách klienti „PENZIÓNU“

„DEŇ HUDBY V PENZIÓNE“

Začiatkom mesiaca október si pripomínáme medzinárodný deň hudby. Je známe, že hudba lieči „dušu človeka“. Pri tejto príležitosti sme si 06. 10. 2021 s klientmi vypočuli rôzne hudobné žánre, pri ktorých sme hrali na hudobných nástrojoch. Zvučné tóny trianglu, rumba gúľ a bubnoch boli príjemným rozptýlením počas sychravých jesenných dní.

Hana H.



Na fotografiách klienti „PENZIÓNU“

ÚPRAVA ZOVŇAJŠKU

Žena v každom veku sa chce páčiť. Lepšie sa cíti, keď je upravená. Zvlášť, keď bola zvyknutá sa o seba celý život starať. A preto sme sa rozhodli, vyhovieť požiadavkám našich klientok, ktoré si potrpia na úpravu zovňajšku. Ponúkli sme im líčenie, nalakovanie nechtov. Každéj podľa prania sme sa snažili vyhovieť. Záujem prevýšil naše očakávania. Odmenou nám bol spokojný úsmev a poďakovanie.

Zuzana M.



BEAUTY
DAY



Na fotografiách klientky „PENZIÓNU“

Pani Marta Š. rozpráva: „Ako som si našla manžela.“

Môj manžel bol dobrý, staral sa o mňa, aj o naše deti. Prvý ho spoznal môj otec na robotách. Stali sa z nich kamaráti a pri spoločných debatách sa dozvedel, že má dcéru. Keď Dominik odchádzal na vojnu, otec mu povedal: „Keď doslúžiš, tak potom príď k nám.“ Nechápal, čo tým chcel povedať. Napokon, keď doslúžil, tak presne ako sa dohodli - prišiel. Vtedy u nás už sedel môj vtedajší nápadník, ktorý mi nadbiehal. Dominik sa zobral a bez slova odišiel. Stretli sa s otcom u známych a tam sa mu post'ažoval. Hneď, ako sa otec vrátil domov, tak mi povedal: „Toho, čo u nás dnes sedel, tu viac nechcem vidieť.“. A tak sa aj stalo, presne na Štefana. Miesto neho začal za mnou chodiť môj budúci manžel.



Ilustračný obrázok – zdroj internet

Na fašiangy sme už boli ako družba a družička na svadbe jeho sestry. A v septembri sme už tancovali na vlastnej svadbe. Mali sme spolu dve deti. Celý život sme stáli jeden pri druhom, až do jeho smrti. Aj keď mi muža vybral môj otec, som mu zaňho vďačná a rada spomínam na prežité roky s ním.

Zuzana M.

...ZO ŽIVOTA NAŠICH KLIENTOV

Vždy veselý a vtipný pán Peter vo svojom voľnom čase rád vyrába vkusné kolážové obrazy. Koláže lepí na rôzne tvarované kartónové podstavce. Pripraví si materiál z rozličných obalov, časopisov a letákov. Ako on sám hovorí: „Keď ma kopne múza, vymyslím si tému a nachystám „ingrediencie“.“ Hotový výrobok potom použije na skrášlenie svojej izby, ako aj na obdarovanie ľudí vo svojom okolí.

Bibiana D.



Na fotografiách - Pán Peter Ch. a jeho kreatívna tvorba

PLODY PLNÉ VITAMÍNOV - GAŠTANY

Aká by to bola jeseň bez gaštanov? Ich zbieranie, vôňa patrí neodmysliteľne k tomuto ročnému obdobiu. Gaštany nie sú len slasť pre chuťové bunky. Ich vnútro skrýva množstvo vitamínov, či dokonca vlákninu. Pôsobia antioxidantne a sú prevenciou pred vznikom rakoviny. A nielen to, dokážu ešte oveľa viac.



Gaštany síce v súčasnosti nie sú jednou z hlavných potravín, ktoré denne jedávame, no kedysi patrili práve tieto plody medzi najviac konzumované potraviny. Ide o jednu z najstarších drevín na Zemi, ktorej pôvod siaha až do doby bronzovej a Malej Ázie. V období Antiky sa rozšírili do Európy, kde ich pestovali napríklad starí Gréci a Rimania a to už pred viac ako 2 000 rokmi. Bolo to teda dávno pred tým, ako boli do Európy privezené zemiaky. Gaštany preto neraz zachránili chudobu pred smrťou od hladu. Okrem toho sa v dávnych dobách používali aj ako platidlo. Jeden zdravý dospelý gaštanový strom dokáže poskytnúť až 150 kg plodov.

Majú veľmi priaznivé účinky na ľudské zdravie. Obsahujú: vitamíny – K, E, B, C (vitamínu C obsahujú zhruba taký pomer ako napríklad citróny), minerály – železo, zinok, vápnik, draslík, fosfor, horčík, tanín – je to účinný antioxidant, 10% bielkovín, biotín, karotén, kyselinu pantoténovú, 30 – 60% škrobu.

Neobsahujú takmer nijaké kalórie (asi 180 kalórií na 100 gramov). Obsahujú len 3% tuku, nijaký cholesterol, ani glutén, takže sa naozaj nemusíte báť priberania. Gaštany obsahujú menej kalórií ako napríklad mandle, lieskové oriešky alebo sušené ovocie. Vďaka tomu, že neobsahujú sodík, lepok, ani glukózu, sú vhodné aj pre celiatikov a tiež pre diabetikov.

Pôsobenie gaštanov je všestranné. Pomáhajú pri: kardiovaskulárnych chorobách, chudokrvnosti, predchádzajú strate pamäti, zlepšujú kvalitu kože, vlasov a nechtov, prospievajú krvnému obehu a srdcu, vhodné pri vysokom krvnom tlaku, sú vhodné pri reume, sú dobré na žalúdok a podporu trávenia, pôsobia detoxikačne, sú vhodné pri vyčerpaní, pri bolestiach hlavy, podporujú imunitu.

Ako si pripraviť pečené gaštany?

Nazbierané gaštany umyte a nožom narežte po dĺžke, alebo do kríža do hĺbky pár milimetrov. Na hodinku ich nechajte namočené vo vode a takto upravené gaštany dajte na plech a pri



teplote 220°C ich dajte piecť do rúry, pričom ich častokrát pozerajte, aby neprihoreli. Upečené gaštany majú popraskanú kožu a sú o niečo tmavšie. Lúpte ich ešte za horúca, pretože keď vychladnú ich koža stuhne a lúpu sa oveľa horšie. Ak ich chcete upiecť rýchlejšie, namočte ich pred pečením na niekoľko hodín do studenej vody.

Zuzana M.

“Ak niekto nemá zmysel pre humor,

potom je veľmi ťažké byť šťastný.”

Pápež František



Spolu s pápežom Františkom za múry Vatikánu vstúpili humor a veselosť,
čím zatriasol zvykmi Svätej Stolice používajúcej mnoho formalít.

Jeho tajomstvo: jednoduchosť a dobrá dávka humoru mu dovoľuje harmonicky žiť so sebou
a ostatnými – a všetko je pokropené trochou láskavosti a hromadou úsmevov.

Pápež František opisuje zmysel pre humor ako kvalitu, ktorá by u kresťana nikdy nemala
chýbať, pretože je spojená so schopnosťou vychutnať si život a žiť v nadšení.

Posledných 40 rokov recituje „Modlitbu o dar humoru“ od sv. Tomáša Mórusa, radostného
a veselého muža, ktorý čelil vážnym problémom.

**Dopraj mi chuť k jedlu, Pane
A tiež niečo, čo by som zjedol.
Daj mi zdravé telo, Pane.
A nauč ma s ním zaobchádzať.
A daj mi zdravý rozum, Pane,
nech vidí dobro okolo nás.
Nech s hriechom nikdy nevydržím
a napraviť ho dokážem včas.
A daj mi mladú dušu, Pane,
nech nenarieka, nereptá.
Daj, nech neberiem moc vážne
svoje malé, pochabé JA.
A daj mi tiež humor, Pane.
A milosť, aby som chápal vtip.
Nech mám radosť zo života,
nech dokážem druhých potešiť.**

Amen

<https://spolukbohu.webnode.sk/modlitby/modlitba-tomasa-mora/>



Zdroj obrázka: internet

Bibiana D.

...niečo vtipné pre veselú náladu...



To je situácia ako keď sleduješ prejav podaktoreho nášho politika v parlamente.....
Pozeráš, pozeráš a rozmyšľas ako sa to hovädo tak vysoko dostalo...



Zdroj obrázkových vtipov – internet.
Pripravila Bibiana D.

...Motivačné slová



*Tento život ubehne rýchlo.
Nebojujte s ľuďmi, nekritizujte
príliš svoje telo, nesťažujte sa toľko.
Nestrácajte spánok kvôli svojim účtom.
Vyhľadajte osobu, ktorá vám robí
radosť.*



*Ak urobíte chybu, oľutujte ju a naďalej hľadajte svoje šťastie.
Nikdy neprestaňte byť dobrým rodičom. Nerobte si toľko starosti s nákupom
luxusu a pohodlia pre svoj domov a nezabíjajte sa tým, že sa pokúsíte zanechať
dedičstvo pre svoju rodinu. Tieto výhody by mal získavať každý človek, takže sa
nevenujte hromadeniu peňazí.*

*Užívajte si, cestujte, užívajte si svoje cesty, spoznávajte nové miesta, doprajte si
potešenie, ktoré si zaslúžite. Umožnite psom priblížiť sa.
Neodkladajte jemný sklenený riad.*

*Použite nový riad; neukladajte si svoj obľúbený parfém, použite ho na
prechádzku, aj keď sa budete prechádzať sami; noste svoje obľúbené športové
topánky; obliekajte si svoje obľúbené oblečenie.*

No a čo? To nie je zlé. Prečo nie teraz?

Prečo sa nemodliť teraz, namiesto čakania, kým pôjdeme spať?

Prečo nezavolať hneď? Prečo neodpustiť teraz?

*Prečo tak dlho čakať na Vianoce; na piatok; pre stretnutia; na ďalší rok;
alebo keď budeme mať peniaze; keď príde láska; keď bude všetko perfektné ...
pozri ...*

Všetko dokonalé neexistuje.

*Ľudské bytosti to nemôžu dosiahnuť, pretože to tu jednoducho nebolo
zamýšľané.*

Je tu príležitosť vzdelávať sa.

*Zoberte teda túto výzvu, ktorou je život, a urobte to teraz ... viac milovať, viac
odpúšťať, viac objímať, milovať intenzívnejšie a zvyšok nechať v Božích rukách.*

Amen.

PÁPEŽ František



OZNAMY



„Oslávenci“, ktorí v mesiaci september oslávili narodeniny a meniny:

Narodeniny: Hedviga B., Etela B., Miroslav M., Stanislav V., Marianna V.

Meniny: Marianna, Mária, Jolana, Ľudmila, Edita,

VÍTAME NOVÝCH KLIENTOV

Vitajte v našom zariadení: Soňa M., Mária K., Mária M.,



SMÚTOČNÉ A SPOMIENKOVÉ OZNAMY

V mesiaci september nás opustili: Mária O., Beňadik L., Běla T.,

Blahoželáme výherkyni súťaže z predchádzajúceho čísla



Na fotografiách pán riaditeľ a pani Štefánia Š.

HÁDANKY

Tohto vtáka hlad neohrozí,
s hniezdom tiež problém nemáva.
Lieta v oblakoch, ľuďí vozí,
ale krídlami nemáva.
Čo je to? L _ _ t _ _ _ o

V noci oblohou sa gúľa
cez striebornú hviezdnu sieť.
Raz je rohlík, raz je guľa,
raz ho vôbec nevidieť.
Čo je to? M _ _ _ _ _ c

Usilovne chytá vošky,
sucho je či dážď.
Poznáte ju. Stále nosí
bodkovaný plášť.
Čo je to? L _ _ _ _ a

V krbe či v sporáku slúžiť vie,
svieti a hreje,
Ale keď na strechu vylezie,
zle je.
Čo je to? O _ _ _ ñ

Pridávate, zmenšuje sa,
keď beriete, stále rastie.
Spadnúť do nej, ak je veľká,
nebolo by práve šťastie.
Čo je to? J _ _ _ a

Zdroj: Pútnik svätovojeťský 2006, 2009

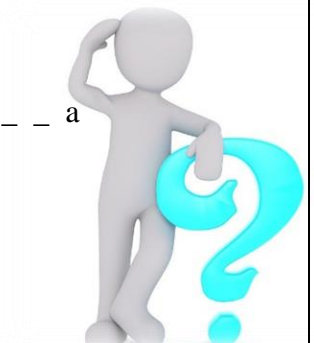
Hniezdo ako koleso,
zobák dlhý ako meč.
Rád má lúky, močariská,
nevie spievať ani písať,
klopkanie je jeho reč.
Čo je to? B _ _ _ _ _ n

Lietajúci cicavec
nie je žiadny krásavec.
Cez deň spáva,
visiac dolu hlavou, za súmraku
zas vždy vzlietne na lov.
Čo je to? N _ _ _ _ _ _ _ r

Očarí nás vôňou,
farbou, tvarom
a poteší taktiež,
ak je darom.
Čo je to? K _ _ _ t

V daždi a mraze,
vo vetre, v páľave,
Chráni ťa skvele,
keď ju máš na hlave.
Čo je to? Č _ _ _ _ _ _ a

Tenulinká palička,
na jej vrchu hlavička.
A v tej hlávke, všetci vieme,
malý ohník tíško drieme.
Čo je to? Z _ _ _ _ _ _ a



SÚŤAŽ

*VŠETKY SPRÁVNE VYPLNENÉ HÁDANKY BUDÚ ZARADENÉ DO ŽREBOVANIA
O VECNÚ CENU A POSEDENIE PRI KÁVE S PÁNOM RIADITEĽOM. V PRÍPADE VÁŠHO
ZÁUJMU, ICH MÔŽETE ODOVZDAŤ SOCIÁLNYM PRACOVNÍKOM DO 29.10.2021.*

SLOVO NA ZÁVER – MEDZIĽUDSKÉ VZŤAHY

Medziľudské vzťahy sú náročnou súčasťou ľudskeho života. Rozvíjajú sa na rôznych úrovniach a sú závislé od stupňa spoločenského i osobnostného vedomia ľudí, žijúcich v rôznych sociálnych skupinách. Pestrú paletu vzťahov nám pomáha vytvárať prostredie, v ktorom žijeme, ale predovšetkým rodina, dosiahnuté vzdelanie, naše záujmy, hodnotová orientácia, duchovná zrelosť, vnútorné naladenie a zameranie osobnosti. Mnohí vieme, že veľakrát vyjsť sám so sebou je veľmi ťažké, nehovoriac o spolužití s inými ľuďmi.



Hlboké vzťahy sú obohacujúce a krásne, pretože sú vedené a budované ľudským citom. Vzťahy vedené ľudskou vypočítavosťou a rozumom sú naopak povrchné a ubíjajúce.

Keď sa rozhlíadneme okolo seba zrakom vnímavého a citlivého pozorovateľa, dôjdeme k žalostnému poznaniu. Všade prevažujú narušené, povrchné a takmer nefunkčné medziľudské vzťahy, ktoré sa odrážajú v spoločenskej atmosfére.

Prečo je to tak napriek presvedčeniu, že ľudstvo sa v súčasnosti nachádza na vysokej úrovni rozvoja a vedeckého poznania? Prečo sú medziľudské vzťahy na takom nízkom stupni a v hrozivom úpadku?

Je to preto, že v stave hlbokého duchovného úpadku sa nachádza človek – jednotlivec, ktorý už nie je schopný vytvárať hlboké, citové, hodnotné a funkčné medziľudské vzťahy. Orientuje sa prevažne na hmotné výhody a bezstarostné sebecké užívanie si. Skutočnú lásku k blížnemu odsunul na vedľajšiu koľaj...

V mnohých rodinách je vzájomná úcta neznámy pojem. Častokrát stretnutie so svojimi blízkymi považujeme dokonca za „nutné zlo“, ktorému sa nedá vyhnúť... . Naopak domácim miláčikom – zvieratám, hoci aj tie si zaslúžia našu pozornosť, sa často venuje viac lásky než ľuďom. Zrejme je to preto, že so zvieratami to býva jednoduchšie. Pes neprotestuje, nedokáže sa brániť, je oddaný bez výhrad... .

Kde teda hľadať pomoc, keď naozaj chceme zlepšiť naše medziľudské vzťahy? Univerzálne pravidlo neexistuje. No možno by stačilo veľmi málo, dodržiavať základné pravidlá slušného správania. Znie to jednoducho, ale pre mnohých je to veľká neznáma.

Čo je slušné správanie? Presnú definíciu nájdeme ťažko. Skúsme sa riadiť všeobecnými a univerzálnymi radami, ktoré spoľahlivo fungujú v každej situácii:



- Vážme si samých seba a vážme si minimálne rovnako aj ostatných ľudí.
- Snažme sa správať k svojmu okoliu tak, ako by sme chceli, aby sa okolie správalo ku nám. Teda to, čo nemám rád, nerobím druhým.
- Keď sa zmýlime, svoj omyl priznajme a snažme sa nájsť vhodný spôsob nápravy.
- Snažme sa počúvať, čo nám okolie hovorí.
- Nezabúdajme na určitú mieru pokory k okolitému svetu.
- Snažme sa dodržiavať to, čo sme sľúbili. Pokiaľ sa nám to nedarí, priznajme svoje zlyhanie.
- Prestaňme hľadať chyby v niekom inom, pozrime sa „do seba, do svojho vnútra“ a tam hľadáme skutočné príčiny vlastných nefunkčných vzťahov.
- Naučme sa odpustiť sebe i svojim blízkym.
- Nazerajme na svet optimisticky a tento optimizmus šírme ďalej.

Je dôležité, aby sme pochopili, že dobré vzťahy nefungujú automaticky, sami od seba. O to, aby správne fungovali, sa treba vedome pričiniť, s láskou ich pestovať. Rozvíjajme teda dobré medziľudské vzťahy, pretože tie sú základom duševného zdravia nášho, ale aj ľudí okolo nás. Navyše sú prognózou dlhého života. Buďme preto oporou sebe, ale aj ľuďom naokolo.

Zuzana B. (zdroj internet)



Por. č. 9/2021, vychádza 21.10.2021, mesačník

Adresa redakcie:

Informačné noviny „Domoviny“

„PENZIÓN“ ZSS

Čsl. Armády 1870, 955 01 Topoľčany

Šéfredaktorka: Mgr. Zuzana Bartová – vedúca sociálneho oddelenia

Redakčný tím: sociálni pracovníci: Mgr. Bibiana Domanická, Mgr. Zuzana Molnárová,
Mgr. Kristína Desatová, Mgr. Hana Hubová, Mgr. Ivana Filová.

