

„PENZIÓN“ Zariadenie sociálnych služieb Topoľčany



Informačné noviny

„Domoviny“



Číslo **4/2023**

Dátum vydania: 27.04.2023

OBSAH

ÚVODNÉ SLOVO	3
UDALOSTI A VÝROČIA APRÍL	4
ĽUDOVÉ TRADÍCIE NA SLOVENSKU – JAR	5,6
RELAXAČNÉ CVIČENIA	7
VEĽKÁ NOC SA BLÍŽI	8
VEĽKONOČNÝ ČAS	9
DEŇ NARCISOV	10
„DOMÁCI MILÁČIK“ V NAŠOM ZARIADENÍ	11
OZNAMY	12
TROCHU VESELIA	13
KVETY V ZNAMENÍ MESIACOV NARODENIA	14,15
SÚŤAŽ – OSEMSMEROVKA A ÚLOHA OMAĽOVÁNKA	16,17
PREDNÁŠKA: REFLEXOLÓGIA A METÓDA SU – JOK	18
MODLITBA ZA NAŠU ZEM	19
PRÍBEH S PONAUCENÍM : SKÚŠKA	20
ZÁVEREČNÉ SLOVO	21
REDAKČNÝ TÍM	22



ÚVODNÉ SLOVO

Dámy a páni,

máme tu aprílové vydanie nášho mesačníka. Apríl je považovaný za bláznivý mesiac. Počasie tomu aj nasvedčovalo. V rámci mesiaca sme mali aj zimu, aj jar, nejaké dva dni by sa možno nemuseli hanbiť ani v lete. Apríl bol kedysi mesiac lesov, teraz to na počudovanie nejako nerezonuje. Na počudovanie z toho dôvodu, že ochrana životného prostredia je aj v našich končinách v kurze, i keď niekedy zostáva rozum stáť, ako si nad tým, čo europoslanci a niektorí politici, či „pomätení aktivisti“ ako ich výstižne nazval Ján Baránek, pretláčajú v rámci ekologických opatrení. Ale to by bolo na samostatné špecializované číslo.

Tohto roku aj Veľká noc pripadla na apríl. Nič výnimočné, stáva sa to pomerne často. Zaujímavejšia by bola otázka, čo sme si z Veľkej noci odniesli, čím nás obohatila. U niektorých to boli kilá navyše, čo nie je moc príjemné, keďže sa s tým následne musíme vysporiadať. Rodiny sa stretávali, čo je zase žiadúce. Dni voľna sa prípadne dali využiť aj na pobyt v prírode, či neskoré lyžovačky. Tento aspekt sviatkov si užívajú aj ľudia, ktorí nie sú príliš alebo dokonca vôbec kresťansky orientovaní.

Komplexné prežitie veľkonočných sviatkov je však spojené s ich duchovným posolstvom. Teologické úvahy by som nechal bokom, kto mal záujem, mohol čítať a počúvať do sýtosti. Urobiť niečo pre niekoho cudzieho, ktorý mi možno aj pije krv, urobiť to z presvedčenia, či nebudaj z lásky, to je to, čo z veľkonočného príbehu doslova „trčí“. Čo viac možno pre druhých urobiť, ako obetovať svoj život. Samozrejme, toto od nás momentálne nik nepožaduje a snád' ani nebude. Kludne by sme si vystačili s podstatne menej drastickými, či menej náročnými úkonmi. Vypočuť niekoho, dobre poradiť niekomu, byť ticho, keď je treba, usmiať sa. Možno podporiť charitatívne aktivity. Niekedy je to obeta. Robí sa to bez nároku na odmenu. Odmena sa však dostaví. Jednak v podobe dobrého pocitu a my kresťania dúfame, že aj vo večnosti. Veď ako sa píše: „Čokoľvek ste urobili jednému z týchto maličkých, mne ste urobili“. To samozrejme môže byť aj nepríjemné, lebo k „maličkým“ sa nesprávame vždy tak, ako by sme sa mali.

Vecou každého človeka jeho nastavenie, ale pokiaľ svoje správanie aspoň trochu bude orientovať na produkciu dobra, dobro sa nám aj niekedy vráti a život bude krajší. Aj napriek vyššiemu tlaku, cukru, boľavým kolenám atď..

Príjemné prežitie zvyšku apríla a úspešný štart do mája, mesiaca lásky.

Ondrej Božik, v.r

UDALOSTI A VÝROČIA

V mesiaci apríl si každoročne pripomíname rôzne výročia a udalosti napríklad :

- 1. APRÍL** : 1918 - spojením Kráľovského leteckého zboru a Kráľovskej námornej leteckej služby vzniklo Britské kráľovské letectvo, prvé samostatné vojenské letectvo na svete

- 3. APRÍL** : 1876 – narodil sa Tomáš Baťa, český podnikateľ, zakladateľ obuvníckej firmy Baťa, starosta Zlína (1923 – 1932) a verejný činiteľ († 1932)

- 4. APRÍL** : 1949 – 12 štátov podpísalo Severoatlantickú zmluvu, čím utvorili Organizáciu Severoatlantickej zmluvy (NATO)

- 6. APRÍL** : 1917 – prvá svetová vojna: Spojené štáty vyhlásili vojnu Nemecku

- 11. APRÍL** : 1755 – narodil sa James Parkinson, britský lekár, ktorý opísal ochorenie centrálnej nervovej sústavy, dnes označované ako Parkinsonova choroba († 1824)

- 12. APRÍL** : 1981 – štart letu STS-1, prvej misie amerického raketoplánu Columbia a prvého kozmického letu raketoplánu vôbec

- 15. APRÍL** : 1912 – počas plavby zo Southamptonu do New Yorku stroskotal parník Titanic

- 26. APRÍL** : 1986 – černobyľská havária: o 01:23 MSK došlo k parnej explózii vo štvrtom reaktore Černobyľskej atómovej elektrárni, dôsledkom ktorej bola rádioaktívne kontaminovaná atmosféra a okolie reaktora

- 29. APRÍL** : 2011 – na Slovensku boli otvorené prvé majstrovstvá sveta v ľadovom hokeji v ére samostatnosti

Zdroj internet: <https://sk.wikipedia.org/wiki/Wikip%C3%A9dia:V%C3%BDro%C4%8Dia/apr%C3%ADl>

Kristína Desatová

ĽUDOVÉ TRADÍCIE NA SLOVENSKU– JAR

Tradície a zvyky majú v našich končinách bohatú históriu. V istej forme existovali už v dávnom praveku. V tomto období a rovnako v nasledujúcich epochách po ňom, boli ľudia silnejšie spätí s prírodou a všetky jej zmeny či prejavy pozorne vnímali. Nečudo, veď na nej záviselo ich prežitie.



Jarné zvyky

Prinášanie nového leta – šlo o obrad, ktorého predmetom bol zelený, jarný konárik, ktorý na prechádzkach nosievali so sebou najmä dievčatá. Konárik, ktorý môžeme poznať tiež ako májik, letečko, lesola a podobne, predstavoval symbol príchodu tepla po dlhej zime.

Zvyky počas Veľkonočného týždňa – toto obdobie si môžeme spájať s rôznymi tradičnými aktivitami ako napríklad varenie veľkonočných jedál, potieranie pyskov dobytku masťou zo šunky, umývanie sa dievčat v potoku, česanie vlasov pod vrbou a podobne.



Veľkonočné sviatky začínajú klasicky Zeleným štvrtkom, počas ktorého sa zvyknú v kostoloch odstaviť zvony. V tento deň sa zvykli na dedinách chlapci s pastiermi venovať vyhánaniu zlých síl. Zaujímavý bol napríklad aj zvyk natierania prahov stajní cesnakom, rozsypávania mravcov v tvare kríža pred vchodmi domov, či vyplachovania úst, ktoré malo zabezpečiť zdravie zubov. Tiež sa zvyklo vyháňať

po prvýkrát v roku dobytok na pašu. S dobytkom bolo spojených mnoho rituálov, ktoré mali zabezpečiť jeho prospievanie.

Na Veľkonočnú nedeľu sa tradovalo, že sa členovia rodiny umývali vo vode z uvarených vajícok. V tento deň sa tiež odnášalo veľkonočné jedlo do kostola, kde sa svätilo. Ľudia si potrpeli aj na sviatočné prestieranie. V oblasti Ponitria sa dokonca dávala pod stôl slama, v domnienke, že tak domácim narastie krásne obilie. Najobľúbenejším dňom Veľkonočných sviatkov bol rozhodne Veľkonočný pondelok. Jeho typickým znakom boli oslavy, zábavy, oblievačky a šibačky a samozrejme, zdobenie a obdarovávanie vajčkami. Napríklad v oblasti Bratislavy zvykli dievčatá po vyšibaní priviazať chlapcom na korbáč farebnú stužku. Zaujímavý bol obyčaj na Kysuciach, kde deň po Veľkonočnom pondelku šibali a oblievali dievčatá chlapcov.

Jurské zvyky – sú zvyky, ktoré súvisia so sviatkom Juraja. 24. apríl bol považovaný za prelom, deň medzi zimou a letom, kedy sa začína poľnohospodárska sezóna. Zvyklosti spojené s týmto sviatkom mali charakter



obradov, ktoré mali zabezpečiť dobrú úrodu. Verilo sa napríklad, že ak pred sviatkom Juraja zabije bača hada, dobytok bude dobre dojsť a nestratí mlieko. K obľúbeným tradíciám patrilo aj pálenie Jurských ohňov, popri ktorom sa realizovali aj rôzne veselice a zábavy. Populárne bolo aj preskakovanie týchto ohňov.

Zdroj: <https://stromzivota.sk/enviro-komunita/blog-envirokomunity-stromu-zivota/ludove-tradicie-na-slovensku-jar>

RELAXAČNÉ CVIČENIA



Uvedomili ste si niekedy, že život sa začína nádychom a končí sa, keď prestaneme dýchať? Zdravé dýchanie je dar, ktorý by sme mohli efektívne využívať. Pojem „relaxačné cvičenia“ zahŕňa napríklad hlboké dýchanie, rôzne dychové techniky, meditáciu, rytmické cvičenia či jogu. Takéto aktivity môžu redukovať prejavy stresu, prinášajú psychickú a fyzickú pohodu, zlepšujú mentálne zdravie, sústredenie, náladu, kvalitu spánku a nabíjajú nás energiou. Výhodou je, že sú technicky a časovo nenáročné, praktizovať ich môžeme takmer kdekoľvek. V relaxačnej miestnosti zariadenia klienti obľubujú aj takéto cvičenia v skupine. Okrem iného, realizujeme prvky riadenej meditácie, rozhovory podľa potreby klientov na želanú tému, počúvame príjemné melódie alebo len v tichosti oddychujeme v príjemnej atmosfére tohto útulného miesta a pozorujeme život rybičiek v akváriu...



Na fotografiách klienti v relaxačnej miestnosti ...

Bibiana Domanická

VEĽKÁ NOC SA BLÍŽI

Veľká noc sa nezadržateľne blíži. K sviatkom jari patria aj rôzne typické veľkonočné symboly a výzdoba. Jedným z obľúbených je nepochybne vajíčko, ktoré predstavuje plodnosť, úrodu, vzkriesenie a život. Nejedná sa o symbol novodobý. V skutočnosti jeho používanie siaha ďaleko do histórie. Zvyky zachovávame aj v „PENZIÓNE“.



*Príjemné
dopoludnie
29.03.2023
strávili aktívne
klientky
kreatívne.
Fantáziu a
tvorivosť*



prejavili pri vyfarbovaní vajíčok.



Kristína Desatová

VEĽKONOČNÝ ČAS

V predveľkonočnom období sme počas prechádzky s našimi klientmi obdivovali veľkonočnú výzdobu mesta a navštívili sme aj galériu, kde sa konala výstava – „Veľká noc v ľudových tradíciách“.



Umelci z Topoľčian a okolitých dedín vystavovali a aj predávali svoje výrobky s veľkonočnou tematikou.

Pozoruhodné boli vyzdobené slepačie vajíčka, prepeličie, husacie a dokonca aj pštrosie. Krásne zdobené medovníky, košíčky, venčeky a bižutéria boli pastvou pre oči. Výstavu spestrili názorné ukážky zdobenia kraslíc a medovníkov. Kto mal záujem, mohol si kúpiť drobnosť pre radosť, alebo pre svojich blízkych.



Zuzana Molnárová



DEŇ NARCISOV

Dňa 20. 04. 2023 sa

konal nielen v meste Topoľčany, ale po celom Slovensku už po 27. krát „Deň narcisov“. Narcis ako symbol nádeje je formou zbierky venovaný za dobrovoľný príspevok organizácii s názvom Liga proti rakovine. Zbierka napĺňa rozmer ľudskosti a solidarity. Naši klienti sa zapojili do verejno – prospešnej zbierky a boli obdarovaní žltým kvietkom. Príspevok pomôže



zabezpečovať bezplatné projekty, ktoré sú realizované s potrebami a problémami ľudí s onkologickým ochorením.

Hana Hubová

**„ĽUDSKÁ POMOC V NÚDZI
NEOBOHACUJE LEN TOHO, KTO JU
DOSTÁVA, ALE AJ TOHO, KTO JU
POSKYTUJE.“**

VÁCLAV HAVEL DRAMATIK, ESEJISTA, BÁSNIK,
DISIDENT A POLITIK Z ČESKEJ REPUBLIKY 1936–2011



„DOMÁCI MILÁČIK“ V NAŠOM ZARIADENÍ

Pocítili ste radosť, keď ste videli roztomilých domácich miláčikov na fotografiách alebo v televízii? Rovnako príjemný pocit poskytuje aj fyzická prítomnosť zvierat'a ... Výskumy ukazujú, že hladkanie zvierat'a znižuje stresový hormón kortizol. To pomáha znižovať krvný tlak aj dávku stresu.

Zahraničný časopis - The Guardian informuje o tom, ako vedecký výskum ukazuje, že interakcie medzi ľuďmi a zvieratami môžu mať silný vplyv na duševné, fyzické a sociálne zdravie jednotlivcov, rodín a celých komún. Zvieratá, o ktoré sa s láskou staráme majú prívlastky domácich maznáčikov a stávajú sa významnými členmi rodiny. Okrem nerozlučného priateľstva a ochoty byť našimi búťľavými vrbami, nám do života prinášajú prekvapivé zdravotné výhody: znižujú stres, pozitívne vplývajú na psychosomatiku (fyzické prejavy ochorenia zo psychických príčin), zmierňujú pocity osamotenía, rozhybu nás...

V našom zariadení máme morča, ktoré je srdečne vítané a žiadané mnohými klientmi. Pri jeho prítomnosti sa častokrát rozprávajú na veselé príbehy z minulosti, radi ho hladkajú, prihovárajú sa mu, krmia ho. Niektorí majú rád len jeho tichú prítomnosť a nenápadné pozorovanie. Naše morča je malé milé zvieratko s príjemnou veľkou energiou. Aj pri takomto „návštevníkovi“ sa dá na chvíľu zabudnúť na úskalia staroby.



Bibiana Domanická

OZNAMY



Oslávenci“, ktorí v mesiaci marec oslávili

narodeniny a meniny:

Narodeniny: Gizela P., Mária P., Vasilia Ř.,
Olympia Š., Helena Š.

Meniny: Jozef, Alena, Soňa, Miroslav

Vítame nových klientov

V mesiaci marec prišli do nášho

zariadenia:

**Jozef K., Jolana W., Terézia D.,
Anna S., Jozef K., Anna K.**



Smútočné a spomienkové oznamy

V mesiaci marec nás opustili:

Tibor M., Albína J., Ján H.

Mária R., Helena L. – odišli na vlastnú žiadosť do pôvodného prostredia.



Výherca z predchádzajúceho čísla

Srdečne gratulujeme pani Vasilii Ř.

„Nikdy sa nevzdávaj, zvyčajne otvorí dvere posledný

klúč zo zväzku.“

– Paulo Coelho –



Hana Hubová

TROCHU VESELIA



- Vraj ti kartárka
predpovedala, že ťa opustí
žena

- No... Nepovedala to tak
priamo, povedala iba, že
ma čakajú lepšie časy 😊👩

"Prečo si smutný?"

"Vyhodili ma z roboty. Šéf mal
na firemnom večierku
príhovor a na konci povedal:
- **Nech žijú naši zamestanci!**

No a ja som dodal: **A z čoho?"**

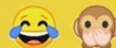


fb: Čertovsky
dobry humor 😊

Blondínka degustuje
víno. Odpije, prepláchne v
ústach, obráti pohár proti
svetlu. To opakuje trikrát a
nakoniec zhodnotí: „Biele!"



Môže mi niekto povedať,
čo je to ten
"zostatkový alkohol"?
Lebo mne nikdy žiadny
nezostane...



Od doby, kedy som
pribrala, si už nedávam
ruku v bok. Pretože by
som potom vyzerala
ako hrnček. 😂😂

Viete mi poradiť?
Už hodinu skúmam
sobášny list a nikde
nevidím dátum
skončenia platnosti.



fb: Zábavné
citáty 😊



Externý prispievateľ – pani Banáryová

KVETY V ZNAMENÍ MESIACOV NARODENIA

Kvety milujeme a každý má určite svoj obľúbený druh. Každý mesiac narodenia charakterizuje iný kvet. Viete, ktorý patrí vám? Niečo o nás prezradia a vplývajú na naše povahové vlastnosti...

JANUÁR – KARAFIÁT

Všetci mu hovoríme „hrebíček“, ide o rozšírený a obľúbený kvet. Symbolizuje manželstvo, lásku a priateľstvo. Ľudia narodení v januári sú preto mimoriadne milujúci, nadšení a fascinujúci, vyznačujú sa svojráznosťou a tvrdohlavosťou.



FEBRUÁR - FIALKA A KOSATEC



Tento mesiac symbolizujú hneď dva kvety – fialka a kosatec. Spájajú sa s nimi cnosti ako všímavosť, vernosť a lojalita. Symbolizujú aj skromnosť a empatiu. Vaši blízki oceňujú vašu vernosť a to, že stojíte oboma nohami pevne na zemi.

MAREC - NARCIS

Táto skorá jarná kvetina predstavuje nové začiatky, svetlo a vitalitu. Ľudia narodení v marci pôsobia na okolie ako milé slniečko. Úcta, zdvorilosť a láskavosť sú cnosti, ktoré ich sprevádzajú celý život.



APRÍL – SEDMOKRÁSKA



Ľuďom narodeným v apríli patrí sedmokráska, ktorá symbolizuje lásku, šťastie, stálosť, čistotu a jemnosť. Hovorí sa o nich, že ich tešia maličkosti a dokážu byť mimoriadne nežní.

MÁJ – KONVALINKA

Vašou kvetinou je konvalinka, ktorá predstavuje pozitívnu energiu, nadšenie, zvedavosť a hlbokú lásku. Medzi vaše kľúčové vlastnosti patrí skromnosť, milosť a čistota.





JÚN – RUŽA

Kráľovná kvetov – červená ruža – stelesňuje estetiku, lásku a vášeň. Ste emocionálni a spoliehate sa na svoje pocity, ktoré vám spoľahlivo ukazujú cestu.

JÚL – STRAČONÔŽKA

Táto rastlina s jemnými ružovými kvietkami je symbolom ambícií, lojality, integrity a pravdy. Vaši priatelia vás pokladajú za spoľahlivého a verného spoločníka, ktorý berie život pozitívne a s mimoriadnou ľahkosťou.



AUGUST – GLADIOLA



Vašou kvetinou je gladiola. Znamená silu, integritu, zodpovednosť a krásu. Ľudia narodení v auguste majú pevný charakter, sú vždy úprimní a priami.

SEPTEMBER – ASTRA

Krásu tohto kvetu len tak niečo nezničí. Aj vy ste vytrvalí, sebavedomí, ambiciózni a odvážni. V akejkoľvek situácii si zachováte chladnú hlavu.



OKTÓBER – NECHTÍK



Nechtík v sebe spája súcit a trpezlivosť. Ľudia narodení v októbri sa zaujímajú o svojich blízkych, uprednostňujú harmonické spolunažívanie, prejavujú veľkú citlivosť a trpezlivosť.

NOVEMBER – CHRYZANTÉMA

Tento kvet sa považuje za znak nádeje a optimizmu. V každej veci i v každom človeku hľadáte vždy niečo pozitívne. Túto vašu vlastnosť oceňujú najmä vaši priatelia.



DECEMBER – BIELY NARCIS



Čistá a nadčasová elegancia bieleho narcisu sa odráža aj v jeho význame – predstavuje pravdu, poznanie, vernosť a stálosť.

Zdroj textu: <https://eva.pluska.sk/lifestyle/kazdy-mesiac-narodenia-charakterizuje-iny-kvet-viete-ktory-patri-vam-co-vas-prezradza/2>

Bibiana Domanická

SÚŤAŽ – OSEMSMEROVKA A ÚLOHA OMAĽOVÁNKA

Ponúkame Vám tréning pamäti prostredníctvom osemsmerovky. Zároveň máte možnosť vyfarbenia omaľovánky. V prípade Vášho záujmu, správne doplnená osemsmerovka alebo vymaľovaný obrázok bude zaradený do žrebovania o vecnú cenu a posedenie pri káve s riaditeľom. Odovzdajte sociálnym pracovníkom do konca apríla 2023.



Meno a priezvisko :

SÚŤAŽ – OSEMSMEROVKA

Rozprávam bez úst a počujem bez uší. Nemám telo, ale ožívam s vetrom.

Čo som?

--	--	--	--	--	--

Z	B	V	Y	A	T	Š	A	B	A	H	N	O
I	Á	U	E	K	A	K	I	S	O	A	N	K
G	P	P	Z	D	Č	O	Z	S	T	É	O	A
E	V	A	I	O	R	I	P	U	R	L	T	T
L	B	K	N	S	L	O	J	Y	B	F	S	I
I	R	A	M	I	D	A	T	O	A	P	E	R
T	I	Ň	A	Á	K	S	Z	N	V	O	T	O
V	D	O	R	E	Y	A	Ť	E	I	D	O	T
A	L	K	G	L	M	A	J	O	R	R	R	U
K	I	P	O	C	H	O	D	E	Ň	Á	P	A
Š	C	P	R	O	Z	T	O	Č	P	Ž	Z	Š
I	A	N	P	J	A	D	R	O	N	K	E	L
Š	B	A	A	N	T	I	L	O	P	A	T	A

ANTILOPA, AUTORITA, BACIL, BAHNO, BAŠTA, BRIDLICA, BUZOLA, DIEŤA, DVOJÍČKY, HOSPODÁR, IGELIT, JADRO, KAJUTA, KOŇAK, LEKNO, LOPÁR, LOPATA, MAJOR, NAFTA, OBLOK, OSIKA, PANIKA, PODRÁŽKA, POCHODEŇ, POLYSTYRÉN, PROGRAM, PROTEST, ROZTOČ, ŠIŠKA, ŠPRINT, VEDRO, VIANOČKA, ZÁPIS, ZÁREZ.

Meno a priezvisko :

Zuzana Molnárová

PREDNÁŠKA: REFLEXOLÓGIA A METÓDA SU – JOK

25.04.2023

O zaujímavé popoludnie sa svojou odbornou prednáškou postaral pán Marián Kováčik - odborník z oblasti celostnej reflexnej terapie. Reflexológia je veda, ktorá sa zaoberá stimuláciou nervov na nohách, rukách a hlave. Je to neinvazívna prírodná terapia, ktorá kombinuje poznatky z mnohých oblastí: anatómie, fyziológie, psychoterapie a tradičnej čínskej medicíny. Ide o holistickú terapiu, ktorá ovplyvňuje celé telo a psychiku.



Su- Jok (číta sa – „sú džok“) je jednoduchá kórejská metóda ako pomôcť pri zdravotných problémoch masážou presne určených bodov na ruke a nohe. Je založená na vzťahoch medzi časťami tela, povrchom a vnútrom organizmu. Táto bezpečná, intuitívna, logická metóda je dostupná každému.

Zdroj obrázka: <https://www.gnostik.sk/reflexna-terapia/>



Bibiana Domanická

MODLITBA ZA NAŠU ZEM

Najvyšší Pane, prítomný v celom vesmíre i v tom najmenšom z tvojich stvorení, ty , ktorý svojou nežnosťou zahrňuješ všetko, čo existuje, vlej do nás silu svojej lásky, aby sme sa starali o život a krásu. Zaplav nás pokojom, aby sme žili ako bratia a sestry a nikomu neuškodili.

Otec chudobných, pomôž nám vyslobodiť tých, ktorí sú na tejto zemi opustení a zabudnutí a ktorí sú v tvojich očiach tak veľmi vzácní. Ozdrav náš život, aby sme chránili svet a nepustošili ho, aby sme rozsievali krásu a nie znečistenie a skazu.

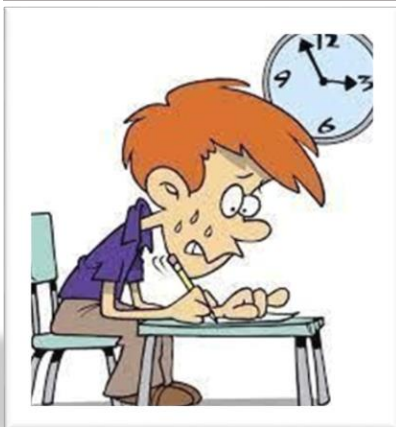
Dotkni sa srdc tých, ktorí hľadajú iba výhody na úkor chudobných a tejto zeme. Nauč nás objavovať hodnotu každej veci, kontemplovať (rozjímanie (meditácia) nám pomáha Boha poznať a kontemplácia nám pomáha Ho milovať) s úžasom a uvedomiť si, že na našej ceste k tvojmu nekonečnému svetlu sme hlboko spojení so všetkými stvoreniami. Vďaka, že si s nami po všetky dni. Posilňuj nás, prosíme, v našom boji za spravodlivosť, lásku a pokoj.

(z encykliky **Laudato Si**, 246)



Zuzana Molnárová

PRÍBEH S PONAUCENÍM: SKÚŠKA



Jednu noc zostala partička študentov dlho do noci hore a flámovala. Študenti však dobre vedeli, že ich na ďalší deň čakajú dôležité skúšky, no pitie alkoholu a tancovanie sa im zdalo ako lepší spôsob strávenia večera.

Keď však ráno vstali, uvedomili si, že sa na skúšky neučili, a že nemajú šancu ich zložiť. Rozhodli sa preto klamať. Pokryli sa hlinou a trávou a išli za vedúcim katedry, ktorému vysvetlili, že predchádzajúcu noc boli na svadbe, a keď sa vracali, pokazilo sa im koleso na aute a oni ho museli tlačiť celú noc späť do kampusu.

Vedúci katedry si vypočul ich rozprávku a ponúkol im, aby si test zopakovali o tri dni. A skupinka študentov mu poďakovala. Celé tri dni sa učili a keď prišiel časť skúšky, boli perfektne pripravení.

Vedúci katedry umiestnil každého do inej triedy a dal im test. Boli tam však len 2 otázky. Prvá, za 1 bod, sa týkala učiva, na ktorú vedeli okamžite odpoveď. Druhá, za 99 bodov, však bola omnoho ťažšia: Ktoré koleso sa pokazilo?



Preto buďme zodpovední, múdro si určíme priority a nesme za svoje činy zodpovednosť.

Zdroj:<https://www.interez.sk/blog/15-kratkych-motivacnych-inspirativnych-pribehov-ktoresi-mal-precitat-kazdy-ukazu-vam-cestu-vzdy-keď-stratite-nadej/>

Bibiana Domanická

ZÁVEREČNÉ SLOVO

Sila odpustenia

Vo svojom živote sa často ocitneme v situáciách, ktoré nám spôsobujú hnev, sklamanie, rozhorčenie. Nie zriedka bývame obeťami nespravodlivosti, manipulácie, klamstva. Následne neustále myslíme na tých, ktorí nám toto príkorie spôsobili, ktorí nám ublížili. Trápime sa, živíme v sebe negatívne myšlienky. Ak sa chceme posunúť ďalej, nesnažme sa utvrdzovať v tom, že len ja mám pravdu, analyzovať dookola situáciu ale skúsme ODPUSTIŤ a tým vystúpime z bludného kruhu.

Odpustenie je prejav lásky k sebe samému a je dôležité pre naše duševné zdravie. Je ťažké urobiť takéto rozhodnutie, najmä ak ten, ktorý nám spôsobil bolesť, si to vôbec nezaslúži. Ale urobme to pre vlastné dobro. Odpustenie je cesta k lepším medziľudským vzťahom, ku pokojnejšiemu životu a prinesie nám viac zdravia. Odpustiť neznamená zabudnúť, jazva zostane, ale nebolí. Ako spoznáme, že sme odpustili? Pri stretnutí s človekom, ktorý nám ublížil, už nepocitujeme hnev, vo svojom vnútri zostávame pokojní. Odpustenie neznamená našu slabosť, zlyhanie, prehru. Práve naopak, ukážeme tomu, čo nám ublížil, že nie sme egocentrický (sebecký, zameraný na seba), nie sme pyšní ani samolúbi. Osobnostne sa posunieme, lebo pochopíme, že nevďačným ľuďom netreba venovať energiu, pretože naše vynaložené úsilie by bolo aj tak zbytočné. Sústreďme sa na to, čo má zmysel. Odpustenie má silu uzdraviť bolesť a prináša oslobodenie od hnevu, krivdy, zatrpknutosti.

Zdroj : internet

Zuzana Bartová



Odpúšťaj.

Odpustenie je jediný spôsob, ako zahojiť naše emocionálne rany. Odpusť tým, ktorí ti ublížili, pretože to nechceš prežívať stále zakaždým, keď si na to spomenieš. Keď sa dokážeš dotknúť rany a ona už nebolí, vtedy vieš, že si Skutočne odpustil.

(Don Miquel Ruiz)



Číslo: 4/2023, vychádza 27.04.2023, mesačník

Adresa redakcie:

Informačné noviny „Domoviny“

„PENZIÓN“ ZSS

Čsl. Armády 1870/11, 955 01 Topoľčany

Šéfredaktorka: Mgr. Zuzana Bartová – vedúca sociálneho oddelenia

Redakčný tím: sociálni pracovníci: Mgr. Kristína Desatová– editor, príspevky,
technické spracovanie, Mgr. Zuzana Molnárová - príspevky,

Mgr. Hana Hubová – príspevky;

Mgr. Bibiana Domanická– príspevky;

Všetky uverejnené autentické fotografie boli vytvorené a použité na základe
súhlasu dotknutých osôb.

Všeobecný zdroj spracovaných obrázkov: internet.