



Centrum sociálnych služieb - NÁDEJ Dolný Lieskov



NÁŠ ČAS

12.,13. číslo
7,8 / 2022

Časopis vydávaný klientmi CSS Nádej Dolný Lieskov





Milí naši čitatelia,
leto máme v plnom prúde a my Vám prinášame dvojčíslo nášho časopisu.

Leto

Prišlo leto čarokrásne
od dojatia píšeme aj básne.

Je tu leto, samá spara
horúčava nás umára.

Leto, leto, letíčko
obliekame si letné tričko.

Obliekame si aj kraťasy
leto, leto ty samá krása si.

Mojmír Maceka





Rozhovor s klientom na mesiac júl

Meno: Peter Dušatko

-Kedy si sem prišiel a odkiaľ si ?

Prišiel som sem v roku 2005 a som z Trenčína.

-Ako si si tu zvykol ?

Najprv som si nemohol zvyknúť a v posledných 2 rokoch som si zvykol.

-Čo sa ti tu najviac páči a čo zas nie?

Najviac sa mi páči že máme veľký areál a že môžem chodiť domov na priepustky. Mám tu kamarátov s ktorými si rozumiem. Nepáči sa mi tu strava a obmedzovanie.

-Čo rád robíš vo svojom voľnom čase?

Rád cvičím a rád sa prechádzam, počúvam hudbu a pozerám filmy.

-Ak by sa tu mohlo niečo zlepšiť čo by to podľa teba bolo?

Mohla by sa zlepšiť strava a vzájomné chápanie sa.





Rozhovor zo zamestnancom na mesiac júl

Meno: Eva Pavlíková

-Aká je náplň Vašej práce?

Pracujem ako inštruktor soc. rehabilitácie (ISR).

Mojou náplňou práce je cvičenie hlavne po úrazoch, udržiavanie telesnej kondície a cvičenie po CMP, robím aj masáže.

-Od kedy tu pracujete?

Pracujem tu od roku 2016, začínala som ako opatrovatel'ka, od roku 2017 pracujem ako ISR. Táto práca ma veľmi baví.

-Ako sa Vám pracuje s klientmi?



Práca je zaujímavá, každý klient je osobnosť. Niektorí cvičia radi, iní trochu menej. Ku každému pristupujem individuálne podľa zdravotného stavu.

-Čo máte najradšej na Vašej práci?

Teší ma keď sa klienti sami pýtajú kedy bude cvičenie alebo masáže. Samozrejme ma tešia úspechy, ktoré sú viditeľné a vidím, že moja práca má zmysel.

-Čo by sa mohlo vylepšiť, alebo doplniť na Vašom pracovisku?

Som spokojná, vedenie mi vychádza v ústrety, keď potrebujem pomôcky k cvičeniu.

Chcela by som obnoviť skupinové cvičenia v telocvični a rozšíriť ešte ponuky masáží pre klientov.





Rozhovor s klientom na mesiac august

Klient: Miroslav Šebík

-Kedy si sem prišiel a odkiaľ si?

V tomto zariadení som umiestnený 5 a pol roka. Pochádzam z Trenčianskeho kraja z okresu TN z malého mestečka ktoré sa nachádza pri sútoku dvoch riek Vlára a Váh teda z Nemšovej. Po maturite som ostal žiť v Bratislave, kde som si našiel aj prácu.

-Čo ťa sem priviedlo?

Každý z nás ma životný príbeh, teda i ja. Ja osobne mám epilepsiu a situácia medzi jedným bratom a mnou je veľmi ťažko opisovateľná. Inak povediac dva plusy jedna je viac ako jedna. Preto som sa rozhodol opustiť priestor domova kvôli už uvedenej chorobe a iných dôvodov. Počet záchvatov po operácii (voperované VNS) ktorá bola v roku 2019 sa znížil. Približne po dvoch rokoch ma čaká ešte jedna operácia. S odstupom času môžem len konštatovať, mne osobne je tu fajn.



-Ako si si tu zvykol?

V živote sa snažím riadiť prísloviami a porekadlami. Okrem iných napr. týmito:

„Nerob iným to čo nechceš, aby robili tebe.“

„Každý ma právo na svoj názor taký, ktorý sa však nemusí zhodovať s mojím.“

„Nehrať sa na najmúdrejšieho na svete.“ A rôzne ďalšie.

Osobne preferujem humor pred hádkami.

-Na akú terapiu chodíš?

V prípade, že u mňa je všetko OK chodím do dielne k Danke Ručkovej. Chodil som na terapiu k Majke Haršányiovej do SNOEZELENU.

-Ako si spokojný zo stravou?

Pani kuchárky v tomto zariadení varia viac ako veľmi dobre, začo im patrí veľká pochvala a ďakujeme. Hoci je otázka o stravovaní „ako som spokojný zo stravou.“ No rád by som pochválil i náš zdravotný personál, inštruktorov, upratovačky a pod. nakoľko i oni sa v tomto zariadení nadrú, teda im patrí tiež veľká pochvala a vďaka.

-Čo rád robíš vo svojom voľnom čase?

Vo svojom voľnom čase rád počúvam potichu rádio. Popri počúvaní rádia riešim sudoku alebo riešim švédske krížovky. No rád hrám i šach s PC.

-Čo považuješ za plusy a mínusy tohto zariadenia?

Jednoznačne za plusy považujem, že samotní chlapci nepoznajú nudu. Inak povedané chlapci môžu chodiť na rôzne terapie. Ak to umožňuje počasie, chlapci hrajú futbal. V prípade že to počasie neumožňuje, chlapci hrajú biliard, stolný tenis, v prípade pozerajú TV...Za plus sa dá rátať športový deň v tomto ústave. Ďalšie plus sú rôzne výlety chlapcov, opekačky...Chlapci môžu telefonovať s rodinou a rodina im môže zavolať. K plusu treba zaradiť, že chlapci môžu



Centrum sociálnych služieb - NÁDEJ Dolný Lieskov

chodiť za rodinou a naopak rodina môže navštíviť chlapca v ústave. K ďalším plusom sa dá zaradiť že zamestnanci tohto ústavu pomáhajú samotným chlapcom teda i v tomto prípade im patrí veľká vďaka. Mínuš tohto ústavu som nenašiel.





Rozhovor na mesiac august zo zamestnancom

Meno: Miroslava Uričová

-Od kedy tu pracujete a na akej pozícii?

V zariadení pracujem od augusta 2001.

Začala som ako hipológ- ergoterapeut a teraz pracujem ako sociálny pracovník.

-Aká je náplň Vašej práce?

Náplň mojej práce je sociálna práca s klientmi, sociálna rehabilitácia s využitím terapeutických metód ako je hipoterapia, canisterapia a animoterapia. V posledných mesiacoch sa venujem MATP programu s klientmi s ťažkým zdravotným postihnutím zameraný na tréning motorických zručností.

-Čo Vás na vašej práci baví najviac?

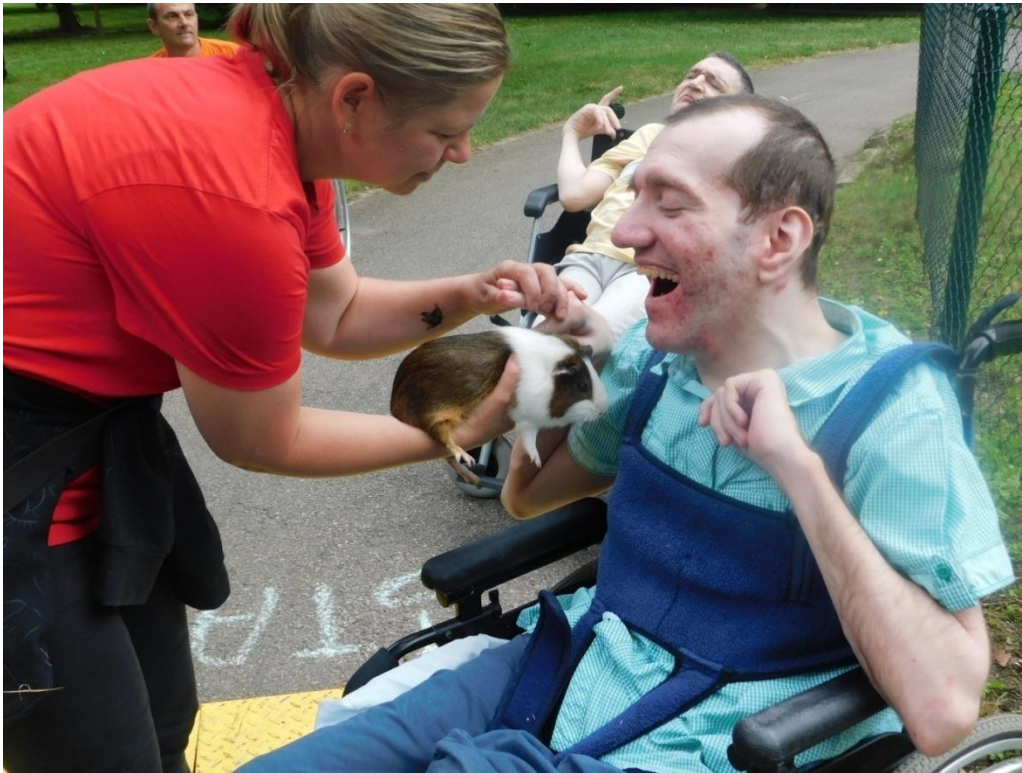
Na mojej práci ma najviac baví , že veľakrát z maličkosti vznikajú veľké veci a dokážu vyčariť úsmev na tvári a zmeniť bežný deň na výnimočný „pre výnimočných ľudí.“

-Aká je spolupráca s klientami na vašej terapii?

Spolupráca s klientami pri terapii je veľmi pekná. Som na nich veľmi hrdá, vždy sú nápomocní s klientmi, ktorí nedokážu sami prísť na canisterapiu, animoterapiu. Ochotne privezú aj odvezú imobilných klientov. Vždy sa im milo prihovoria. Klienti, ktorí absolvujú terapiu sú milí, usmiatí a šťastní. Spolupráca s nimi je veľkým darom pre mňa.

-Čo by si mohlo vylepšiť alebo doplniť na vašom pracovisku?

Veľmi by pomohlo, keby sa podarilo doplniť špeciálne pomôcky a tým zabezpečiť väčší komfort pri terapiách.



S.K.

Pozn. redakcie

Vyjadrenia klientov a zamestnancov sú publikované tak, ako ich odprezentovali opýtaní, nie sú upravované.



Naše aktivity

Najskôr sme sa vybrali na Hoferovo jazero, kde sme sa vozili na delfínoch, dostali sme štedré občerstvenie od pána prevádzkovateľa.



Tento rok nám praje slniečko, a tak náš bazén je skoro denne využívaný.





Nikdy títo ľudia nehrali hokej.....až dnes...





Niektorí sme si opekali v našom krásnom parku





Radi sme sa veru započúvali do krásnych piesní v podaní dobrovoľníčky Kristínky





A keď sa nedá byť vonku, tvoríme v dielni





K.O.

Bylinky

Nechtík lekársky



Nechtík lekársky je liečivá bylina, ktorá dorastá do výšky okolo pol metra. Nechtík je liečivá bylina ale zároveň aj okrasná, pretože má krásny oranžový pravidelný astrovitý kvet, ktorý sa v noci zatvára (puk). Nechtík lekársky obľubuje slnečné stanovište s hlinitými pôdami, nie je náročná na pestovanie, preto si ju jednoducho môžete vypestovať aj u seba na záhrade.

Čo obsahuje nechtík – účinné látky

Flavonoidy, triesloviny, živica, éterický olej, minerálne látky, vláknina, vitamíny.

Účinky na zdravie

- Silná podpora imunitného systému, prevencia vzniku rakoviny, antiseptické účinky
- Prečisťuje organizmus od škodlivín, prečisťuje krv a odstraňuje zápaly z tela
- Podporuje trávenie, pravidelnú stolicu, eliminuje hnačky a plynatosť
- Prevencia vzniku kardiovaskulárnych ochorení, podporuje funkciu srdca, znižuje vysoký krvný tlak
- Normalizuje hladinu cukru v krvi, prevencia vzniku Diabetes
- Mierne močopudné účinky, prečisťujú a podporujú obličky a močové cesty
- Podporuje a dezinfikuje kožné poranenia, zabezpečuje rýchlejšie hojenie



- Lieči mnohé kožné ochorenia (modriny, podliatiny, popáleniny, ekzém, psoriázu...)
- Odstraňuje rôzne druhy baktérii , plesní a hnisavé výrony
- Podporuje a prečisťuje pečeň, prevencia a liečenie chorôb pečene (žltacka...)
- Odstraňuje migrény, bolestivú menštruáciu a tiež bolesti kĺbov a svalov
- Upokojuje nervový systém, zlepšuje kvalitu spánku, odstraňuje stres



Kde rastie nechtík a aké časti sa zbierajú

Nechtík lekársky rastie v našom podnebnom pásme na slnečných stanovištiach do výšky okolo 1 500 m.n.m. Zbiera sa plne rozkvitnutý kvet, tmavo oranžový a najlepšie doobeda. Tieto kvety sa potom sušia a používajú vo forme čaju, obkladu alebo sa z nich môže pripravovať aj liečivá nechtíková masť (viď recept nižšie).

Použitie nechtíka lekárskeho v praxi

Čaj z nechtíka (vnútorné použitie)

Tento liečivý čaj si môžete pripravovať počas prechladnutia, chrípky, silnej či bolestivej menštruácie, migrény, hnačky, bolesti brucha, svalov kĺbov... Tento liečivý bylinkový čaj zmierni príznaky ale v mnohých prípadoch aj účinne vylieči.

Potrebujete: 1 PL nechtíka lekárskeho (sušený, čerstvý), 3 deci vody, sitko na čaj

Nechtík lekársky dajte do sitka na čaj zalejte vriacou vodou a nechajte lúhovať 10 – 12 minút. Potom čaj sced'te alebo vyberte sitko a teplý čaj pite ako prevenciu 1 krát za deň po 2 – 2,5 deci teplého čaju a počas akútnych zdravotných komplikácií 1 – 3 krát denne po 2 – 2,5 deci.



Nechtíková masť – vyrobte si ju doma

Potrebujete: 5 rastlín nechtíka lekárskeho, 500 g bravčovej masti alebo včelieho vosku.

Celé rastliny nechtíka lekárskeho (stonky, listy a aj kvety) nakrájajte na drobné kúsky a potom vložte do horúcej bravčovej masti. Chvíľu nechajte túto masť „vzkypieť“ a potom vypnite. Odstavenú hmotu nechajte ležať pokojne aj 24 hodín pri izbovej teplote. Zovretie masti uvoľní účinné látky z nechtíka lekárskeho. Liečivé látky sa uvoľnia do masti, pričom tento tuk bude mať liečivé účinky. Keď je masť odležaná, tak ju sced'te cez gázu, aby ste odstránili kúsky rastlín. Potom si túto masť môžete aplikovať na postihnuté miesta.

Levandul'a lekárska

Zber levandule

Levandule zbierame počas letných mesiacov jún – august. Najlepší čas na zber je napoludnie keď je obsah silíc najvyšší. Zbierame vrchnú časť, ktorá by mala mať cca 15 cm. Rastlinu rozložíme na papier a necháme usušiť. Iným spôsobom je zviazanie do zväzkov. Po usušení kvety strhneme zo stonky a dáme do uzatvárateľných dóz, aby sa zachovala ich aróma.

Čo obsahuje levandul'a?

V levanduli sú bohato obsiahnuté silice, triesloviny, sacharidy, tuk, bielkoviny, vápnik, sodík, železo a vitamíny A a C. Práve vďaka obsahu týchto zložiek je táto rastlina takou účinnou pri liečení rôznych problémov.

Účinky levandule

Kvety a listy levandule sa používajú pre ich **protizápalové, dezinfekčné a uvoľňujúce účinky**. K jej účinkom patria:

- podpora hojenia rán, napr. popálenín alebo rezných rán
- zlepšenie liečenia kožných problémov – ekzémy, akné a celková kvalita pokožky



- upokojenie nervového systému
- zlepšenie prietoku krvi
- utlmenie bolestí – napr. bolesť hlavy
- zlepšenie činnosti tráviacej sústavy
- močopudné účinky
- podpora imunity
- pomáha liečiť vypadávanie vlasov
- zníženie vysokého krvného tlaku – osoby s nízkym krvným tlakom by sa jej mali vyvarovať

Ako sa dá levanduľa spracovať?

Najčastejšie ju nájdeme v kozmetike – je súčasťou olejov, balzamov alebo mydiel. Z levandule sa dá pripraviť aj čaj, kúpeľ či sirup. Kvietky sa dajú použiť aj do receptov, napr. do sušienok.

Levanduľový kúpeľ

Budete potrebovať šálku kvetov levandule (kvety môžu byť sušené alebo čerstvé), liter vody a hrniec. Kvety nasypete do hrnca s vodou a privediete do varu. Približne 15 minút nechajte variť a vypnite. Nechajte tento odvar cca na hodinu prikrytý, potom ho scedíte a pridajte do kúpeľa.

Levanduľový čaj

Na prípravu čaju si nachystajte 2 čajové lyžičky kvetov levandule (sušené alebo čerstvé). Zalejte ich 2,5 deci vriacej vody a nechajte lúhovať 10-15 minút. Čaj scedíte a dochuťte medom. Čaj je vhodný pri nespavosti alebo prechladnutí.





Levandul'ový olej

Na prípravu budete potrebovať dve hrste sušených kvetov levandule a dva deci oleja – napr. mandľový alebo olivový. Kvety jemne nakrájajte na menšie a jemne rozdrvte. Položte ich do menšej uzatvárateľnej nádoby a zalejte olejom tak aby olej siahal 2-2,5 cm od okraja pohára. Zmes nechajte lúhovať približne na dva mesiace na tmavom mieste. Niekoľkokrát do týždňa ju však treba premiešať. Olej potom preced'te do inej fľaše a skladujte na tmavom mieste.

Levandul'ové sušienky

Budete potrebovať dve polievkové lyžice kvetov, 125 g masla, 250 g hladkej múky, 60 g cukru, vajce a trochu soli. Maslo dajte do misky a pridajte k nemu ostatné prísady – kvietky, cukor, múku, vajce a soľ. Vymiesite cesto a nechajte ho odležať do chladničky asi na 30 minút – cesto musíte však zabaliť. Po vybratí z chladničky cesto rozvaľkajte, aby bolo hrubé cca 3 mm a vykrajujte z neho kolieska. Poukladajte ich na plech s papierom na pečenie a nechajte piecť pri teplote 180 °C na dobu 10-12 minút.



S.K.



10 citátov

„Múdrejší ustúpi, keď nemá inú možnosť.“ — Marián Urblik

„I múdry sa stane hlúpym, pokiaľ prestane na sebe pracovať.“ — Orison Swett Marden
americký spisovateľ 1850 - 1924

„Ak dávate lásku a nedostávate ju, nie ste v správnom vzťahu. Ak ju prijímate a neposkytujete, ako keby ste využívali druhú osobu.“ Patti Stanger

„Prečo tí správni ľudia nikdy neskončia spolu? Lebo ľudia sa boja opustiť vzťah, aj keď vedia, že je zlý.“ Stephanie Perkins

„Každý vzťah založený predovšetkým na fyzickej atraktivnosti je predurčený na krátkodobý život.“ Zig Ziglar

„Najväčší úspech človeka nie je v tom, že nikdy nepadne, ale v tom, že vždy opäť vstane.“ —
Konfucius

„Nič som nenadobudol ľahko. Každá vec ma stála tvrdú prácu. Nehľadaj ľahké cesty. Tie hľadá toľko ľudí, že sa po nich nedá prísť nikam.“ — *Tomáš Baťa*

„Ak chceš poznať svoju minulosť – pozri sa ako si na tom teraz. Ak chceš poznať svoju budúcnosť – pozri sa na to, čo teraz robíš.“ — *čínske príslovie*

„Najdôležitejšou prísadou receptu na úspech je umenie vychádzať s ľuďmi.“ — *Roosevelt Theodore*

„Keď o tom dokážeš snívať, dokážeš to aj uskutočniť.“ — *Enzo Ferrari*

S.K.



Význam cudzích slov

Sebareflexia alebo **autoreflexia** je reflexia zameraná na toho, kto ju vykonáva; uvažovanie nad sebou samým. Podľa Sokrata je sebareflexia rozumové sebaopoznanie, opierajúce sa o psychologické pozorovanie a poskytujúce vedenie, ktoré je hlavnou cnosťou ľudskej činnosti. Vediaci človek totiž koná rozumne a rozvážne, pretože usilovne hľadá a nachádza čoraz jasnejší pojem toho, čo je dobré, spravodlivé a čestné, a keď vie, čo je dobré, i sám sa stáva dobrým, spravodlivým a čestným.

Naivný – prostoduchý (ako dieťa) , detinský, málo dôvtipný.

Asertivita – nenásilne presadzované sebavedomie, pevné prejavenia vlastného názoru, trúfalosť

Obsedantný – nutkavý, naliehavý, vtieravý

Cynik – necitlivý, bezcitný, bezohľadný človek

Delírium – akútny stav zmätenosti s hlbokým zastretím vedomia

Katarzia - je vnútorná očista, predovšetkým zážitkom. Výsledný povznášajúci a očisťujúci účinok, dosahovaný najmä prežívaním deja umeleckého diela. Katarziu možno chápať aj ako dianie alebo opatrenie, ktoré má viesť k dosiahnutiu stavu očisty.

Dogma - je v širšom zmysle nespochybniteľný autoritatívny názor, výpoveď či zásada. V užšom zmysle (v cirkvách) je to záväzná, normatívna výpoveď v oblasti viery.

Dogmy sú najčastejšie cirkevné alebo všeobecne náboženské. Dôkazy, analýzy ani tradície nemajú žiaden vplyv na platnosť dogmy, lebo dogma nie je vecou logiky, ale vecou viery.

Oligarchia - Pôvodný význam pojmu pochádza zo starovekého Grécka, kde predstavoval formu vlády, pri ktorej bola pri moci najbohatšia skupina občanov v mestskom štáte.¹

V súčasnosti je oligarchia chápaná ako skupiny najbohatších a preto najvplyvnejších osôb v štáte. Moc oligarchov nemusí byť vždy zjavná, môžu konať aj z pozadia.

Empatia - vcítenie sa do pocitov iného človeka

S.K.

Tipy na výlet

1. Rozhľadňa na vrchu Veľký Lopeník – symbol priateľstva Čechov a Slovákov

Už dávnejšie nás zaujal vrch Veľký Lopeník v československom pohraničí. Predovšetkým chýry o nepríjemnom, zdĺhavom výstupe naň. Nadmorská výška 911 metrov, sľubovala možnosť pekných výhľadov, keďže vrch patrí do pohoria Bielych Karpát, ktoré sú v širšom okolí dominantným pohorím. To sme najskôr ani netušili, že na vrchole sa nachádza vcelku vysoká vyhliadková veža.

Veľký Lopeník je spolu s Veľkou Javorinou zrejme najobľúbenejší vrchol turistov v lokalite Bielych Karpát. I keď počas nášho výstupu to vyzeralo, že Veľký Lopeník obľubujú najmä turisti z Česka. Ide totiž o vrchol na hraniciach Slovenska a Česka, pričom zo slovenskej strany k nemu vedie pomerne kľukatá cesta.





Centrum sociálnych služieb - NÁDEJ Dolný Lieskov

Lákadlom Veľkého Lopeníka je hlavne rozhľadňa a výhľady z nej. Vzhľadom na to že je rozhľadňa vybudovaná na hraniciach, je aj akýmsi symbolom priateľstva medzi Čechmi a Slovákami. Lokalita je tiež príjemným miestom na oddych, či opekanie. Vrch Veľký Lopeník

bol dejiskom bojov počas 2. svetovej vojny. Nájdete tu preto okrem rozhľadne aj hrob s pomníkom.

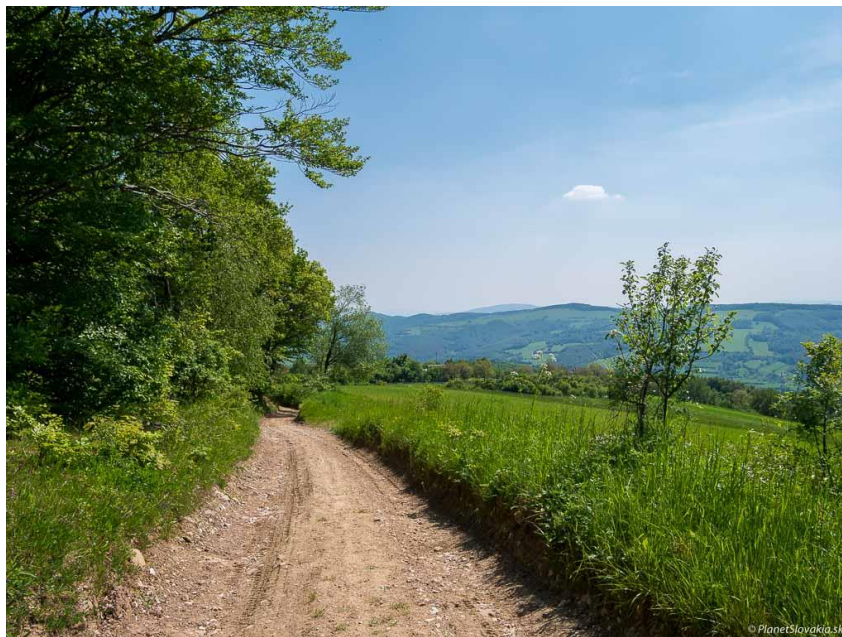
Cestu k rozhľadni by mali zvládnuť priemerní turisti bez väčších problémov, hoci sa pri tom trochu zapotia. Lokalita je vhodná aj pre deti, aj keď s kočíkom sem až tak pohodlne nevyjdete, keďže cesta hore je lesná a hrboľatá. V rámci Bielych Karpát je okrem Veľkej Javoriny, Veľký Lopeník ďalšia destinácia, ktorú by ste mali určite navštíviť.

Veľký Lopeník sa nachádza v Bielych Karpatoch a cesta k nemu vedie cez Nové Mesto nad Váhom a prilahlé kopanice. Cesta je to naozaj kľukatá. Najmä v závere za Bošácou. Výstup môžete začať v Novej Bošáci, kam sa dostanete najrýchlejšie autom, hoci kraj i samotný vrchol sú zjavne obľúbené i medzi cykloturistami.

Z Novej Bošáče vedie na kopec modrá značka a vrchol je vzdialený 5km. Prevýšenie činí 604m. Časové možnosti nás však prinútili pohľadať kratšiu alternatívu a z mapy sme zistili, že asfaltka na konci dediny odbočuje strmo nahor doprava k samote Grúň (je súčasťou obce Nová Bošáca). Pár nepríjemných kilometrov si takto môžete ušetriť. Ide totiž o stúpavý úsek v lese, čisto po asfaltke.

Z krajinárskeho hľadiska o veľa neprídete, hoci turistický puristi by nad takýmto „ošmeknutým“ výstupom zrejme krútili hlavou. Ak sa ale napriek tomu rozhodnete pre urýchlenie trasy autom, uvedená odbočka vás dovedie miestami deravou cestou až k pohodlnému bezplatnému parkovisku v osade Grúň. Nachádza sa vo výške 500m. Stále vás tak čaká vcelku slušný výstup.

Pokiaľ si chcete cestu skrátiť ešte o pár stovák metrov, je možnosť zaparkovať auto na konci osady, pred odbočkou do lesa, kade vedie už len rozbitejšia lesná cesta. Ďalej sa už pravdepodobne bežným autom nedostanete. Miesto však nie je upravené na parkovanie, takže veľa áut sa sem nezmestí.



Cesta za osadou Grúň. Zhruba takýto typ cesty Vás čaká prvých pár sto metrov za hranicou obce

Pamätník SNP pri osade Grúň

Výstup na rozhľadňu Veľký Lopeník si môžete spríjemniť návštevou Pamätníka SNP.

Nachádza sa tu aj väčšie parkovisko. Parkovisko tu vzniklo zrejme z dôvodu práve príslušného pamätníka SNP. Ak sa lepšie rozhlíadnete, všimnete si ako na vás od kraja parkoviska pozerá biela socha partizána. Vcelku nás to prekvapilo, pretože sme tu nič také neočakávali a o tomto pamätníku sme nikdy nepočuli. Spravili sme zopár fotiek a vybrali sa smerom k vrcholu Veľkého Lopeníka.

Výstup na Veľký Lopeník z osady Grúň

Z centra obce Nová Bošáca vedie k rozhľadni modrá turistická trasa. My sme však nezačali výlet z centra obce, ale z jednej z jej okrajových osád – z Grúňa. Cesta sprvoti stúpala ešte po asfaltke, pomedzi pekné chalúčky, slivkové sady a ohrady s kravami. Pre mestského človeka priam kultúrny šok a exotika.

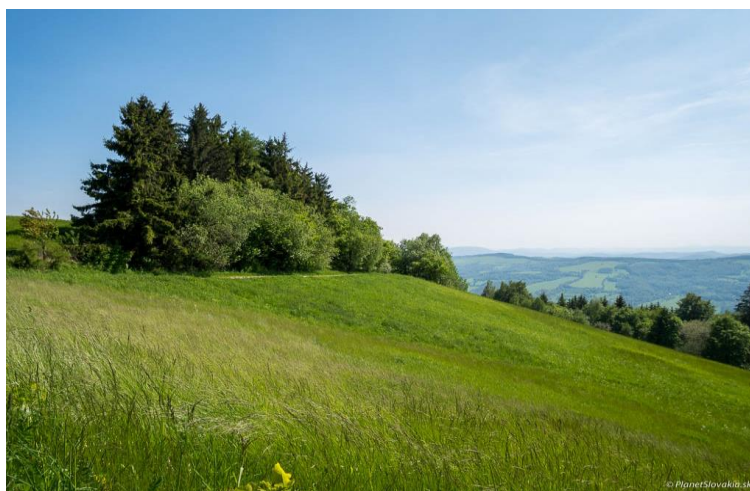
Kravky z našej prítomnosti neboli nadšené. Nepokojne sa mrvili. Na kravičky sme narazili aj na konci osady. Jeden párik kráv postával priamo popri ceste za elektrickým plotom a boli veľmi zvedavé. Naopak, kúsok vyššie po ceste sa veselo páslo stádo, až pokým nás kravky nezbadali a húfne sa rozutekali kamsi preč po lúke. Kopaničiarsky kraj je v týchto miestach prekrásny. Najmä výhľad z trasy ponad dolinu až na protiľahlú Veľkú Javorinu.



Centrum sociálnych služieb - NÁDEJ Dolný Lieskov

Stúpanie je príjemné a asfaltka sa našťastie čoskoro zmení na kamenistú a neskôr čisto lesnú cestu s niekoľkými strmšími stúpaniami v lese. Cesta lesom je taká priemerná, avšak sem tam narazíte na odlesnené miesto, z kade sú väčšinou pekné výhľady na zvlnený- kopčekový terén kopaníc.

Prvá časť trasy za dedinkou vedie striedavo drobným lesíkom a odlesneným terénom. Neskôr vedie trasa už len klasickým lesom. Kým však vstúpime do hustého lesa pozdraví nás ešte jeden veľmi pekný, drevený prístrešok. Nachádza sa priamo pri modro značenej trase zhruba v polovici cesty z osady na Veľký Lopeník. Je z neho výborný výhľad na Veľkú Javorinu. Nachádza sa tu i ohnisko. Prístrešok je v dobrom stave a prekrytý latami aj z bočných strán.



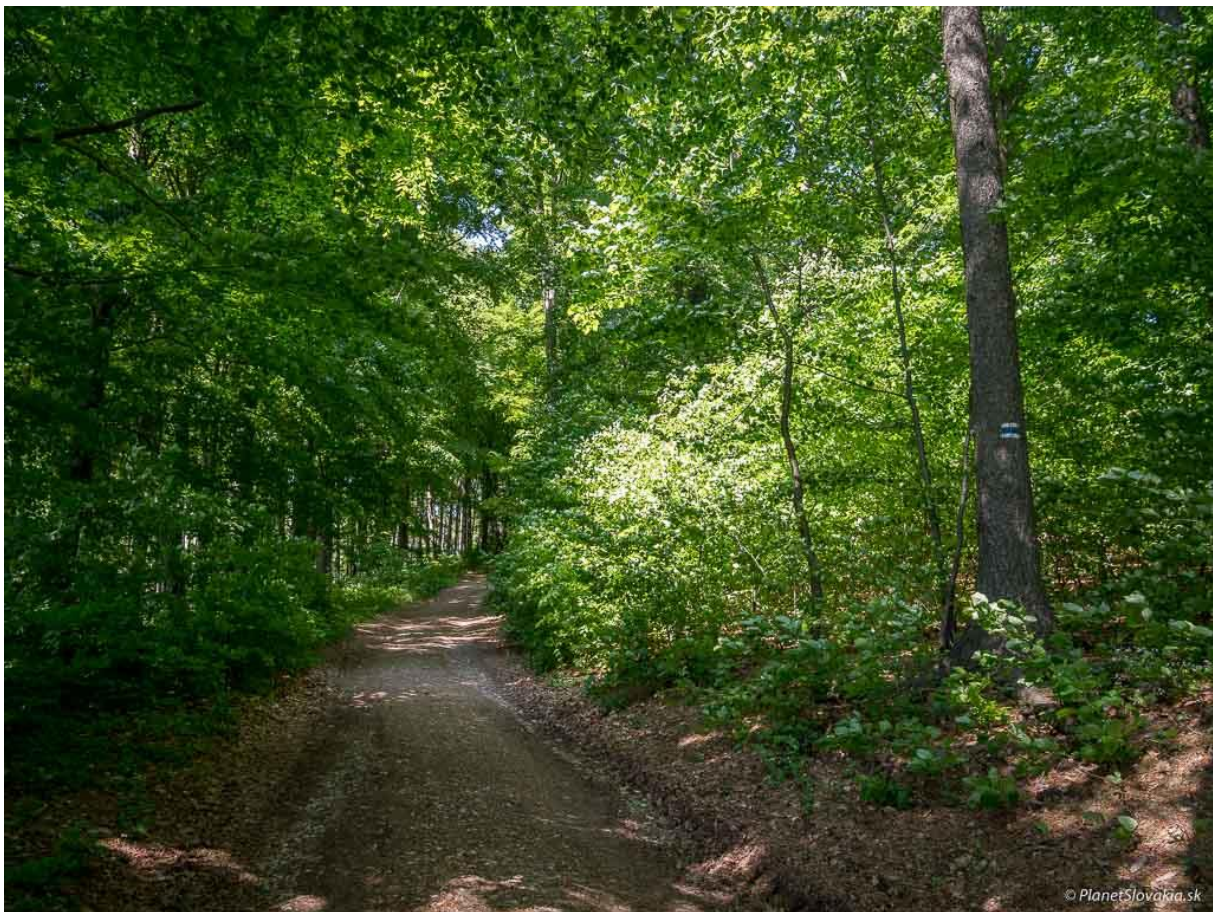
Na lúke. Počas túry na Veľký Lopeník narazíte aj na toto pekné miesto, kde ste z jednej aj druhej strany v obkľúčení lúky, ktorá sa zvažuje smerom do okolitých dolín.



Ďalšia cesta nie je extra zaujímavá. Výstup prebieha lesom, po širokej lesnej ceste, vhodnej i pre skúsených horských cyklistov. Niektoré úseky sú ale naozaj strmé a pri zostupe sme tu videli bajkerov tlačiť svoje stroje.

Celkovo zaberie výšľap na Veľký Lopeník z osady Grúň približne 1,5 hodiny aj s prestávkami. Čas si môžete skrátiť zaparkovaním auta na konci dediny, tým môžete ušetriť ďalšie minúty. Ak ste vyrazili z centra Novej Bošáče, počítajte s takými 2 hodinkami šľapania do kopca.

Z výstupu nás najviac zaujali kravičky, občasné pekné výhľady na kopaničiarsky kraj a drevený prístrešok približne v polovici cesty. Ináč sa jedná už len o klasický výstup do kopca v lese bez nejakých ďalších rozptýlení :).



Posledná časť trasy vedie lesom. Výhodou je, že pri stúpaní do kopca ste v tieni. Oceníte to hlavne v letných mesiacoch



Vrchol a rozhľadňa

Cesta tesne pred vrcholom Veľkého Lopeníka znenazdajky vykukne z lesa pri drevenom objekte, resp. informačnej tabuli. Odtiaľto je to na najvyšší bod už iba kúsoček. Vidno na ňom drevenú rozhľadňu. Jej výška je 22 metrov. Sprvu sa zdá, že vstup bude spoplatnený, ale nie je to tak. Sú tu iba tabule upozorňujúce na vstup na vlastné riziko.

Okrem toho je na vrchole hraničný kameň, ďalší pamätník a naraziť by ste tu mali aj na prameň vody. Hneď po vstupe do areálu okolo rozhľadne, pôjdete okolo bufetu, ktorý bol zavretý. Miniete aj viaceré lavičky pre mnoho ľudí, na ktorých sa dá poležať. Na „nefunkčnom bufete“ bol pripevnený nápis, ktorý nás vítal vo „vynovenom bufete“, ktorí tu vybudovali členovia hasičského zboru z Novej Bošáče.



Bufet. Tu sa pravdepodobne nachádzal bufet. Okrem prázdnych priestorov sme tu našli zbytky nedopitého alkoholu.

Súdiac podľa počtu lavičiek, zrejme sa tu raz za čas konajú rôzne slávnosti. Trasa z českej strany sa zdá byť omnoho koncentrovanejšia. Sú tu takmer výlučne českí turisti. Zo slovenskej strany vystupovalo iba zopár skupiniek. Podobne to bolo aj počas nášho výstupu, keď sme stretli po ceste len minimum ľudí.



Na vrchol sa z českej strany dá pravdepodobne dostať aj autom.



Pohľad smerom dole. Pod rozhl'adňou je viacero lavičiek, takže sa na nich môžete pohodlne vyvaliť a oddychovať po výstupe

Boje na Veľkom Lopeníku

Vrchol Veľký Lopeník zohral v minulosti významnú úlohu počas oslobodzovania obce Lopeník, koncom druhej svetovej vojny. V ťažkých bojoch tu padlo asi 250 vojakov. Bohužiaľ, boje v okolí obce si vyžiadali obeť aj na strane civilného obyvateľstva. Fašistická obrana bola prelomená v apríli 1945 a obec Lopeník bola oslobodená. Pri odstraňovaní mín v oblasti následne zahynulo ďalších 10 ľudí.

Na vrchole Veľkého Lopeníka bol vykopaný hrob, kde bolo pochovaných 22 vojakov Červenej armády. Neskôr, v roku 1975 bol na mieste postavený pamätník. Na hrob s pamätníkom narazíte neďaleko rozhl'adne



Pamätník vojakov Červenej armády. K večnému spánku je tu uložených 22 vojakov sovietskej armády, ktorí tu padli počas 2. svetovej vojny.

História rozhľadní na Veľkom Lopeníku

Zaujímavosťou vrchu Veľký Lopeník je to, že na ňom pôvodne nestála len súčasná rozhľadňa, ale ešte pred ňou tu boli ďalšie dve rozhľadne. Tá úplne prvá bola postavená v roku 1944 ako významný zememeračský bod. Rozhľadňa fungovala veľmi krátko, keďže ju zničil požiar v roku 1946.

Hneď na to sa začala budovať druhá rozhľadňa, ktorá v podstate predstavovala repliku tej predošlej. Rozhľadňa fungovala do roku 1972, keď podľahla nepriazni počasia. Následne na jej mieste stál len jednoduchý drevený triangel.

Výstavba terajšej rozhľadne sa začala slávnostným položením základného kameňa 23.6.2002. Samotná výstavba začala v septembri 2004. Slávnostné otvorenie bolo 16.7.2005. Náklady na vybudovanie rozhľadne boli približne 2 milióny českých korún. Financovanie rozhľadne bolo aj zo zbierok, predajom pohľadníc a posielaním peňazí na účet.



Veľký Lopeník - miesto mnohých rozhľadní. V minulosti stálo na Veľkom Lopeníku niekoľko rozhľadní. Táto je už v poradí tretia. Začala sa stavať v roku 2002 a výstavba bola ukončená v roku 2005.

Čo si pozrieť v okolí?

Žalostiná - Lokálne jeden z najvýznamnejších vrcholov s výškou 622m. Typický, trávnatý kopaničiarsky kopec s nádhernými výhľadmi z tunajšej drevenej rozhľadne.

Pamätník SNP v osade Grúň – ak ste vychádzali z tejto obce na rozhľadňu, tak ste ho určite neminuli

Haluzice – malá dedinka, ktorá skrýva veľa zaujímavostí. Nájdete tu peknú historickú zrucaninu kostolíka, zaujímavú Haluzickú tiesňavu a rozhľadňu na priľahlom kopci s kruhovými výhľadmi do širšieho okolia.

Bošácka dolina – rodisko Bošáckej slivovice. Ideálne miesto na chalupárčenie, či agroturistiku. Nachádza sa tu viacero prírodných rezervácií, pamiatok, chránených stromov a vzácnych kvetov.

Bošáca – obec známa pálením slivovice. V obci je múzeum Bošáckej doliny. Nájdete tu aj niekoľko stromov, ktoré sa ocitli na popredných miestach v súťaži o Strom roka, a to nielen na Slovensku, ale i v Európe.



2. Trenčianska Závada - Gazdovstvo Uhliská

Kto je milovníkom koní a iných zvierat a tiež krásnej prírody Bielych Karpát, mal by navštíviť v **obci Trenčianská Závada** (časť mesta Nemšová) **rodinné Gazdovstvo Uhliská**. Pokiaľ by ste sa tam chceli dostať automobilom alebo na bicykli, treba za obcou Nemšová v jej časti Ľuborča v smere na Skalku nad Váhom odbočiť vpravo smer Trenčianská Závada. Treba sa za Ľuborčou na rozcestí u kríža držať vľavo, pravá odbočka je smer Antonstal. Po prekonaní mierneho stúpania sa už klesá do Trenčianskej Závady. Najskôr prejdete okolo Kaplnky Panny Márie Fatimskej, ktorá je vľavo od cesty a potom vlastne na prvej križovatke u novej drevenej zvoničky treba odbočiť prudko vľavo a po krátkom stúpaní sme už v celi v časti pod názvom Kúty, kde sa nachádza **Gazdovstvo Uhliská**. Bývam odtiaľto neďaleko, viackrát som o tomto mieste počul, ale ako platí, lepšie je niekedy jedenkrát vidieť, ako trikrát počuť. Pokiaľ budete pohodlnejší turista a prídete tu namiesto na bicykli automobilom, je pred týmto areálom dost' miest aj k zaparkovaniu.



pluh •

Do **Gazdovstva Uhliská** sa vchádza dovnútra cez drevenú bránu, pred ktorou vpravo je osadený stĺp - krásne vyrezávaný kmeň stromu prevažne s motívmi spojitosti zvierat a ľudí. Vpravo je rozostavaná stavba budúceho penziónu, vľavo je akési malé poľnohospodárske múzeum pod prístreškom. Je tu množstvo poľnohospodárskych pomôcok, nástrojov a strojov, ktoré sa používali pri spracovaní obilia, výrobe masla... Väčšia časť ich má aj popisky, takže návštevník sa dočíta, čo si práve prezerá.



Vpravo je aj **bývalá hospodárska budova** zmenená v roku 2009 na **štýlový hostinec** a tiež je tu **malý vonkajší bufet**, jeho ďalšia časť tvorí **stajne pre kone**. V hostinci si návštevník v peknom prostredí môže vybrať niektorú s ponúkaných špecialít, okrem vitamínovej bomby „údeného kolena“ to môže byť napríklad grilovaný syr, ktorý je vlastným výrobkom z mlieka oviec alebo kráv, ktoré chovajú na gazdovstve. Počas našej návštevy tu mali v menu aj napríklad domácu paštétu s brusnicami, kapustnicu s údeným mäsom, alebo bryndzové halušky. Hostinec je otvorený v pondelok - štvrtok 14.00 - 20.00, piatok 14.00 - 22.00, sobota 10.00 - 22.00 a v nedeľu a vo sviatok 10.00 - 20.00. Prijemné prostredie hlavne v chladnejších dňoch v hostinci dotvára krb. Posedieť sa dá ale aj vonku na terase.

Ďalšou súčasťou tohto areálu je **krytá jazdecká hala** o rozmeroch 30 x 60 metrov. **Vonkajšie jazdiarne pre kone sú dve**, jedna je obdĺžniková a druhá 18 metrová kruhovka má piesčitý povrch. Okrem koňov sa návštevník dostáva do priameho kontaktu aj s inými zvieratkami, ako napríklad ovečky, hovädzí dobytok, kozy, domáca hydina, zajace a niekoľko oslíkov. Z týchto zvierat majú samozrejme asi najväčšiu radosť deti, veď niektoré žijúce v mestách ich dnes poznajú možno iba zo školy. Pre deti je na začiatku vstupu malý **detský kútik** - preliezačky, hupačky aj pieskovisko.



pohľad na Dubnicu nad Váhom a Strážovské Vrchy

Kto by mal aj záujem o výuku jazdenia na koni, je tu tá možnosť. Personál vám zvolí vhodného koňa, začne sa na vonkajších priestranstvách, alebo krytej jazdiarni. Pokročilejší sa už môžu vydať i na výlety do peknej prírody okolitých lúk a lesov. Ďalším zážitkom pre návštevníkov môže byť aj jazda kočom pre šesť osôb v okolí Gazdovstva, v roku 2014 vám túto radosť uskutočňovali kone Karino a Santiago.



Centrum sociálnych služieb - NÁDEJ Dolný Lieskov

Okrem príjemných chvíľ strávených v areáli tohto Gazdovstva je možnosť podniknúť prechádzky do prírody. **V zime sú tu pre bežkárov pripravené štyri trate po okolitých lúkach**, ktorých štart a cieľ je na lúke nad Gazdovstvom. Trate majú prevýšenie od 24 do 260 metrov, a ich dĺžka je od 1 do 6,4 kilometra. Pekné výhľady z lúk nad gazdovstvom sú na mesto Dubnica a okolité Strážovské vrchy - na kopce Vápeč, Strážov až Veľký a Malý Manín pri Považskej Bystrici.

Ak si popozeráte ranč zo zvieratkami tak hore kopcom kúsok od ranču asi 20 minút pomalou chôdzou sa dostanete na rozhľadňu.



Vyhliadková veža Trenčianska Závada sa nachádza v nadmorskej výške 459m a je postavená hlavne z dreva. Výška tejto unikátnej drevenej rozhľadne je 24,6 metrov a poskytuje nádherný výhľad na okolie.



Slnko

Slnko svieti na všetkých, tmavé miesta presvetlí.

Ranné zore vykreslí, kto to všetko vysvetlí?

Tváre ľuďom prehreje, často s nami sa smeje.

Všetko, čo má v ponuke, drží v pevnej záruke,
už milióny rokov pre nás.

A keď sa cez deň unaví, zloží lúče do trávy,
cez štíty hôr nás pozdraví.

Aj keď sa stráca jeho jas,
viem, že ráno príde zas – jeho jas.

Slnko svieti na všetkých,
tmavé miesta presvetlí,

Či je noc a či je deň,
nikdy nezažilo tieň.

E.M.



Diagnóza

Čo je to krátkozrakosť?

Táto dioptrická očná chyba spôsobuje zhoršené videnie do diaľky. Je to jedna z najčastejších očných chýb - diagnostikuje sa u viac než 30% ľudí a ich počet stále rastie.

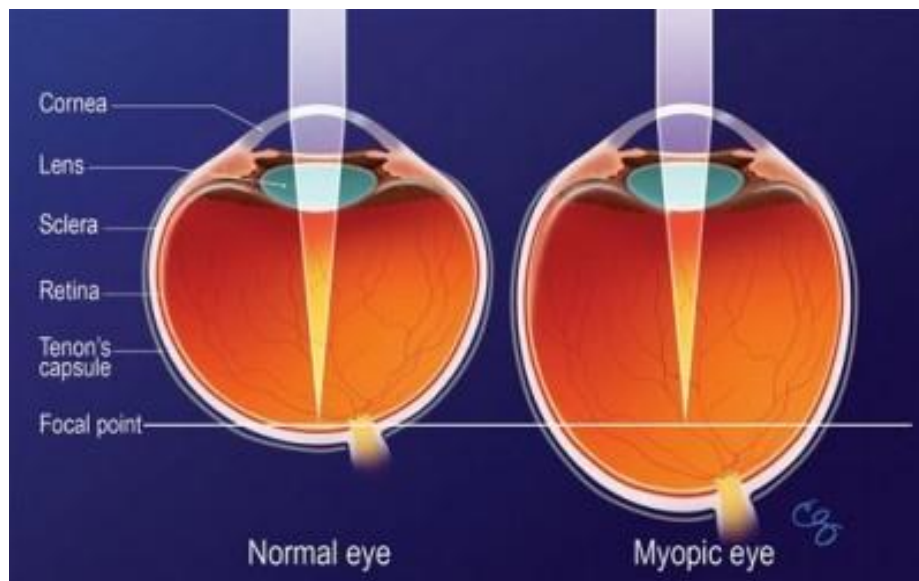
"Krátkozrakosť, odborne **myopia**, vzniká **najčastejšie v detskom** veku alebo v puberte, ale môže sa zistiť aj oveľa neskôr. Počas rastu dieťaťa sa chyba **zhoršuje a medzi 20. –**

25. rokom života sa v súvislosti s ukončením rastu zvyčajne ustáli a jej stupeň sa nemení. V niektorých prípadoch sa môže krátkozrakosť s pribúdajúcim vekom zhoršovať."

Krátkozrakosť je väčšinou spôsobená tým, že **oko je dlhšie** než oko zdravé. V dôsledku toho potom **obraz** sledovaného predmetu (pri pohľade do diaľky) **dopadá pred sietnicu** a na sietnici je rozostrený. To je ale len jedna z príčin. Krátkozrakosť býva spojená aj so zmenami optického aparátu oka a s niektorými očnými ochoreniami, ako je **napríklad cukrovka, sivý zákal** alebo ochorenia rohovky a očnej šošovky, kedy dochádza k **zmenám ich zakrivenia**.

Krátkozrakosť je vrodená a geneticky daná chyba, môžu ju však ovplyvňovať aj tzv. environmentálne príčiny, teda napríklad zvýšená námaha pri štúdiu a častom čítaní, sledovaní televízora či práci na počítači a podobne.

Veľkosť vady sa vyjadruje v mínusových dioptriách. **Jednoduchá** (nízka) krátkozrakosť (do -3,00 dioptrie) a **mierna** (stredná) krátkozrakosť (od -3,25 do -6,00 dioptrie) sa objavuje počas školskej dochádzky a po ukončení rastu, okolo 20. roku veku, sa už nestupňuje. Pri **t ťažkých** (vysokých) stupňoch chyby (nad -6,00 dioptrie) rozlišujeme **stredne ťažkú krátkozrakosť**, ktorá sa po 20. roku života postupne prestáva zhoršovať a **chybu progresívnu**, pri ktorej dochádza každý rok k zhoršeniu o 1 až 4 dioptrie. V tomto prípade sa vada prestáva rozvíjať okolo 30. roku veku.



Ako sa krátkozrakosť prejavuje?

Krátkozraký človek pri sledovaní vzdialených predmetov **priviera oči**, nevšimne si známym ľuďmi, ktorých stretne, deti sediace v zadnej lavici vidia zle všetko, čo sa deje pri tabuli aj čo je na nej napísané, a v súvislosti s tým sa nedostatočne sústredia.

Dieťa postihnuté krátkozrakosťou sedáva pri sledovaní televízora **veľmi blízko pred obrazovkou** a **píše alebo číta s hlavou veľmi blízko pri zošite alebo knihe**. Videnie **do blízka je však bezproblémové** a ostré, od určitej vzdialenosti je však zhoršené. Vzdialenosť, na ktorú krátkozraký človek dobre vidí, je tým kratšia, čím je chyba väčšia. Vždy záleží na stupni krátkozrakosti a na veku človeka. **Zhoršené videnie do diaľky ovplyvňuje život človeka** počas školskej dochádzky a štúdia, ako aj pri vrcholovom a rekreačnom športe, pri šoférovaní, vo voľnom čase (záľuby a záujmová činnosť) a v osobnom živote. Platí teda, že **hneď ako máte podozrenie, že vy alebo vaše dieťa zle vidíte do diaľky, objednajte sa u očného lekára**, s ktorým sa dohodnete na vhodnom spôsobe korekcie.

Liečba krátkozrakosti

Krátkozrakosť možno riešiť **okuliarmi, kontaktnými šošovkami aj operatívne**. Na korekciu sa používajú **rozptyľové (mínusové) okuliarové sklá** alebo **kontaktné šošovky**, ktoré majú konkávny tvar (na okrajoch sú hrubšie než v strede). Vďaka nim sa potom lúče stretávajú až na sietnici a obraz pozorovaného predmetu je ostrý. Okuliare a kontaktné šošovky vadu len korigujú, ale neodstraňujú ju.



Niektorí ľudia však pociťujú určité nepohodlie a nenosia ich radi. A to aj napriek tomu, že by aj pri ľahších vadách mali okuliare alebo kontaktné šošovky nosiť stále. Aj nízka krátkozrakosť totiž môže byť príčinou niektorých problémov, ako sú napríklad **bolesti hlavy, únava, nepríjemné pocity pri sledovaní filmov, čítaní z tabule** a podobne. Problémy sú spôsobené tým, že mozog sa snaží **rozmazaný obraz sám upraviť a zrakové centrá musia vyvinúť väčšie úsilie**, než keď človek vadu koriguje pomocou okuliarov. Hneď ako začnete nosiť okuliare alebo šošovky, problémy ustúpia. Väčšiu pozornosť by svojim očiam mali venovať **krátkozrakí ľudia** po štyridsiatke, kedy sa u nich môže objaviť tzv. **presbyopia** – zhoršené videnie do blízka. V takom prípade potom nezostáva nič iné, len vhodným spôsobom riešiť obidve vady.

Laserové a chirurgické operácie očí

V prípade krátkozrakosti sú pre mnohých ľudí vhodné aj laserové alebo chirurgické operácie. Laserové zákroky riešia dioptrické vady zmenou **zakrivenia očnej rohovky. Pri operácii sa teda rohovka upravuje tak, aby sa na sietnici sledované predmety zobrazovali ostro a veľmi presne. Pomocou laserových metód možno vyriešiť nielen krátkozrakosť, ale aj astigmatizmus.**

Laserový lúč počas týchto zákrokov presne a šetrne zmení hrúbku rohovky, takže obraz sa potom premieta priamo na sietnici a je ostrý rovnako ako v oku, ktoré nie je postihnuté žiadnou dioptrickou chybou.

Pre niektorých pacientov (pri vysokej krátkozrakosti – nad -10 dioptrií alebo s príliš **tenkou rohovkou**) **nemusia byť laserové metódy vhodné. V týchto prípadoch odporúčame** vnútročné operácie, pri ktorých sa pacientom implantuje fakická šošovka ICL*, ktorá sa zavedie do oka bezprostredne pred očnú šošovku (do tzv. prednej komory oka). Ide o umelú šošovku, ktorá priamo v oku natrvalo koriguje očnú chybu a zlepšuje videnie. U pacientov okolo 45. roku života, u ktorých sa objavuje presbyopia, je vhodným riešením vnútročná operácia PRELEX. Počas tohto zákroku sa pôvodná ľudská šošovka nahradí **multifokálnou vnútročnou šošovkou**, ktorá zabezpečí dokonalé a ostré videnie, takže vôbec nie je potrebné nosiť okuliare.

Čo je to ďalekozrakosť?

Táto dioptrická chyba spôsobuje zlé videnie do blízka. Málokto vie, že táto vada postihuje každého – **po narodení sú totiž naše oči ďalekozraké**. Časom sa všetko **prirodzene napraví**, ale niektorí ľudia sa s chybou zraku potýkajú aj naďalej.

"Je to dané tým, že **ani po narodení nie je vývoj oka zd'aleka ukončený**, takže **oko novorodenca ešte nejakú dobu rastie a vyvíja sa**. Keď oko dorastie, **chyba sa stratí**. Niekedy však prirodzená **dĺžka oka zostane menšia** (oko je tzv. krátke) a **ďalekozrakosť pretrváva**."



Príčinou tejto refrakčnej chyby môžu byť aj **rôzne chyby rohovky a očnej šošovky**, nižšia optická hustota niektorej časti oka alebo zmeny oka spôsobené niektorými ochoreniami (napríklad cukrovkou či úrazom).

Ďalekozrakosť sa označuje aj ako **hypermetropia** alebo hyperopia. Väčšina ľudí nedokáže podstatu chyby z názvu vyčítať alebo si ich častokrát mýli – najskôr preto, že se jej hovorí ďalekozrakosť, a pritom predstavuje horšie videnie na krátke vzdialenosti. Pri tejto vade sa **lúče svetla, ktoré prechádzajú očnou šošovkou a rohovkou, namiesto na sietnici stretávajú až za ňou**, takže obraz na sietnici je rozmazaný. **V mladom veku sa však táto vada vôbec nemusí prejaviť**. Videnie sa často výrazne zhorší až vo veku **35 – 40 rokov**, kedy sa pružnosť očnej šošovky zníži a tá sa už nedokáže tak dobre prispôsobiť. **Zvyčajne sa zhorší zrak nielen pri pohľade na blízke predmety, ale aj na tie vzdialenejšie**.

Ďalekozrakosť možno odhaliť pri očnom vyšetrení. Veľkosť vady sa vyjadruje v **plusových dioptriách**.



Najčastejšia je ďalekozrakosť vo výške od $+2^{\circ}$ do $+6^{\circ}$ dioptrií, ale niekedy dosahuje aj $+20,0$ dioptrií. Pri hodnotách $+0,25$ až $+3,0$ dioptrií sa hovorí o ľahkej chybe, hodnoty $+3,25$ až $+6,0$ dioptrií predstavujú strednú ďalekozrakosť, od $+6,25$ až $+9,0$ dioptrií ide o vysokú vadu. Ťažká vada (od $+9,25$) prináša zhoršené videnie nielen do blízka, ale aj na vzdialené predmety. **Ďalekozrakosť je často sprevádzaná tupozrakosťou a strabizmom (škúlením).**

Liečba ďalekozrakosti

Ľahšie chyby väčšinou nie je potrebné korigovať. Každá korekcia však **vždy záleží na konkrétnom jedincovi**, na jeho štýle života, veľkosti chyby, veku, práci, ktorú vykonáva, a podobne. **Najjednoduchšou možnosťou, ako zrak zlepšiť sú:** okuliare, kontaktné šošovky. Na okuliaroch sa používajú tzv. plusové šošovky (spojky). Kontaktné šošovky na korekciu ďalekozrakosti musia mať konvexný tvar (v strede sú hrubšie než na okraji), čím sa upraví dopad svetelných lúčov tak, aby sa stretávali priamo na sietnici a videnie bolo ostré. **Ani okuliare a šošovky však pri svojich výhodách nemusia byť pre mnohých ľudí pohodlné, a tak ďalekozrakí ľudia hľadajú iné spôsoby riešenia.** Ak to precízne vstupné vyšetrenie potvrdí, **riešením je sú pre nich bezbolestné vnútročné operácie, ktoré vďaka implantácii umelej vnútročnej šošovky odstránia dioptrickú chybu trvalo a úplne.**



Duchovné slovo

Alžbeta Anna Seton

Svätá Alžbeta Anna Bayley-Setonová sa narodila 29. augusta 1774, teda dva roky pred vyhlásením americkej nezávislosti, ako druhá dcéra známeho chirurga Richarda Bayleyho. Roku 1794 uzavrela manželstvo 20-ročná Alžbeta. Jej manželom sa stal 25-ročný newyorský obchodník Viliam Seton. Rok po svadbe sa mohli mladomanželia tešiť svojmu prvému dieťaťu; bola to dcéra Anna Mária. V ďalších rokoch sa im narodili ešte štyri deti: dvaja chlapci - Viliam a Richard a dve dievčatá - Katarína a Rebeka. No otec Viliam sa dlho netešil zo svojich detí. Postihla ho ťažká tuberkulóza. Jeho celkový stav zhoršili aj finančné ťažkosti. Krátko po narodení poslednej dcéry odišiel na radu lekárov s celou rodinou do Talianska, kde však o pol druhu mesiaca zomrel 27. decembra 1803. Alžbeta bola nadpriemerne inteligentná a mimoriadne citlivá pre potreby druhých. Preto čoskoro vybadala veľké úlohy, ktoré bolo treba zvládnuť na poli výchovnej a charitatívnej činnosti v rozvíjajúcej sa krajine. Zároveň si uvedomila, že na takéto úlohy nemôže ani zďaleka stačiť sama, ba ani s menšou skupinou obetavých spolupracovníčok.

Bolo potrebné veľké a dobre organizované spoločenstvo veľkodušných osôb celkom zasvätených Bohu a kresťanskej dobročinnosti. A tak podľa ideálov sv. Vincenta de Paul vznikla rehoľná spoločnosť Milosrdných sestier sv. Jozefa, ktorá bola prvou rehoľnou spoločnosťou, čo vznikla na severoamerickej pôde. 2. júna 1809 zložilo päť dievčat sľuby nového rehoľného združenia. O nejaký čas sa Matka Alžbeta Anna Setonová, ktorá bola matkou v dvojitom zmysle slova, presťahovala so svojimi deťmi i s novou rehoľnou rodinou do Emitsburgu. Tam založila prvú katolícku farskú školu Spojených štátov amerických. Jej žiakmi boli deti chudobných rodín, ktoré vyžadovali zvýšenú starostlivosť. Dve z jej dcér sa chceli pripojiť k matke v novej reholi, ale zomreli prv, ako mohli uskutočniť tento úmysel.

Životom ťažko skúšanú hrdinskú matku nezlomila ani strata dcér, ba ani zármutok, ktorý jej spôsobil jeden jej nevďačný svojhlavý syn. Vytrvalo viedla po dvanásť rokov rozvíjajúce sa rehoľné spoločenstvo a obetavo vypomáhala všade, kde bolo treba. Jej veľkou posilou bola neochvejná odovzdanosť do Božej vôle vo všetkom, čo ju v živote stihlo. Námahou a ťažkou chorobou (pravdepodobne tuberkulózou) vyčerpaná zomrela 4. januára 1821 vo veku necelých 47 rokov.



Sv. Jakub Berthieu (1838-1896), pochádzal zo strednojužného Francúzska (kraj Auvergne), kde sa narodil vo farnosti Polminhac, v blízkosti mesta Aurillac 26. novembra 1838. Po stredoškolskom štúdiu si zvolil povolanie diecézneho kňaza. Teológiu študoval v diecéznom seminári v SaintFlour. Štúdiá mu nešli ľahko, ale čo chýbalo nadaniu, to dopĺňala nevšedná usilovnosť. Za kňaza bol vysvätený 21. mája 1863. Deväť rokov pôsobil ako kaplán vo farnosti Roannes SaintMary. Obetavosťou v duchovnej službe si získal sympatie veriacich. Napriek tomu sa ich rozhodol opustiť, lebo sa v ňom nástojčivo hlásilo rehoľné a misionárske povolanie. Oboje mohol dosiahnuť v jezuitskej reholi, ktorá sa po obnovení úspešne rozvíjala a rozširovala svoju činnosť aj v misijných oblastiach.

Kňaz Jakub Berthieu vstúpil do rehole Spoločnosti Ježišovej ako 35ročný v meste Pau r. 1873. Zomrel mučeníckou smrťou 8. júna 1896 pri dedine Ambiatibe. Za blahoslaveného ho vyhlásil Pavol VI. roku 1965 a za svätého ho vyhlásil Benedikt XVI. 21. októbra 2012. Charakteristickým znakom jeho osoby bolo, že sa od začiatku cítil priťahovaný jednoduchými ľuďmi, chudobnými, najnúdznejšími. Práve vďaka tomu dospel k svojmu misijnému povolaniu. Pred vstupom do Spoločnosti Ježišovej bol desať rokov diecéznym kňazom. Jeho láska k ľuďom, tá túžba ohlasovať Ježiša Krista ho priviedli do misií. Bol veľmi jednoduchý, veľmi skromný a snažil sa robiť všetko preto, aby ľudia pochopili, že Boh je nám blízko.



Boh, Ježiš Kristus, sa nachádza v blízkosti jednoduchých, chudobných, chorých ľudí. Páter Jacques Berthieu zomrel násilnou smrťou. Celý jeho život bol prípravou na mučenie: bol ochotný dať svoj život za ostatných kvôli svedectvu o Ježišovi Kristovi. Keď ho skupiny Menalamba, ktoré chceli odstrániť kresťanskú vieru z krajiny našli, okamžite ho vzali. Vidiac jeho krížik, ktorý nosil okolo krku mu povedali: To je tvoj amulet; to je to, čo potrebuješ, aby si zavádzal ľudí? A jeho odpoveď bola: Budem v tom pokračovať a stále sa budem modliť, aj za vás.“

Sv. Krištof Magallanes Jara sa narodil 30. júla 1869 v Mexiku. Vo veku 30 rokov bol vysvätený na kňaza. Neskôr pôsobil v rodnej obci ako farár, kde sa staral o jej rozvoj a o evanjelizáciu miestnych indiánov. Po uzavretí diecézneho seminára protikresťansky orientovanou vládou založil v tejto obci seminár. Získal mnohých pre kňazstvo. Odsudzoval vtedajšiu rebéliu a ozbrojené povstanie.

Neskôr bol chytený a bez súdu popravený. Pred smrťou udelil rozhrešenie svojim katom.

Pápež Ján Pavol II. ho pripočítal k svätým 21. mája 2000.





Poézia

Pekné slová,
čo sa rýmujú
po poriadku
na papieri tancujú.

Slová, slová
čo skrývajú význam,
kto koho v nich volá
spoznať metafory význam!

Pekné slová
čo lahodia srdcu
poéziou zvané,
ktoré nepýtajú si sudcu.

Slová, slová
nejde to bez nich,
poslušne sa roja
v jednej peknej poézii.



Poézia, ako taká
má otvorené aj zadné vrátka,
by nimi mohli vojsť
slová robiace nám radosť.

Radosť, ako srnky plachosť
poézii dajúc veľa času
by ľuďom vnímajúc tú krásu,
bolo fajn a dobre
pri poézii bledomodrej.

Mojmír Maceka

Aktuálne športové novinky júl

V prvom kole draftu NHL 2022 si kluby vybrali až troch Slovákov. Slafkovský s Nemcom obsadili prvé dve miesta. Slovensko sa dočkalo najúspešnejšieho draftu NHL v histórii. Juraj Slafkovský sa stal draftovou jednotkou, keď si ho vybral Montreal Canadiens. Mnohí pritom predpokladali, že kanadský tím siahne po kanadskom centrovi Shaneovi Wrightovi. Napokon si však vybral najužitočnejšieho hráča hokejového turnaja na ZOH 2022 v Pekingu Juraja Slafkovského. Hneď za ním na druhom mieste si New Jersey Devils vybrali Šimona Nemca. Obaja mladíci tak prekonalí doterajší rekord Mariána Gáboríka, ktorého s v roku 2000 vybrala Minnesota z 3. miesta. V prvom kole siahol Montreal aj po druhom Slovákovi - Filipovi Mešárovi - z celkovej 26. priečky.



V júli sa konal aj najslávnejší tenisový turnaj WIMBLEDON. Samozrejme najväčším favoritom bol Novak Djokovič. Dostal sa až do finále, kde vyzval v súboji o prvenstvo Austráľčana Nicka Kyrgiosa. Novak Djokovič zdolal Nicka Kyrgiosa vo finále Wimbledonu a získal svoj 21. grandslamový titul v kariére. Srbský tenista bol najvyššie nasadeným tenistom a obhajcom titulu, na londýnskom turnaji vyhral ôsmykrát. Vo štvrtom sete premenil tretí z piatich mečbalov. Djokovič na turnaji veľkej štvorky uspel prvýkrát pod dohľadom iného trénera ako Mariána Vajdu. Na tráve All England Clubu uspel štvrtýkrát v sérii. Siedmym titulom vyrovnal Američana Petea Samprasa a Brita Williama Renshawa, ktorý víťazil na turnaji v 19. storočí. V historickom poradí je pred ním už iba Roger Federer s ôsmimi



prvenstvami. Nenasadený Kyrgios neuspel pri svojej premiérovej účasti v grandslamovom finále. S 21 titulmi je druhý v historických tabuľkách, kde sa odpútal od Rogera Federera. Prvý ostáva s 22 titulmi Rafael Nadal.



Šport v auguste

Slovenskí reprezentanti v synchronizovanom plávaní súrodenci Jozef a Silvia Solymosyovci získali na ME v Ríme bronzovú medailu aj v technických miešaných pároch. Vo finále obsadili vo Foro Italico tretie miesto so ziskom 75,5914 b. Nadviazali tak na sobotňajšie bronzové vystúpenie z finále voľných mixov.





Centrum sociálnych služieb - NÁDEJ Dolný Lieskov

Hokejisti Slovenska nepostúpili do štvrt'finále majstrovstiev sveta do 20 rokov. V základnej A-skupine obsadili s dvoma bodmi jediné nepostupujúce posledné piate miesto.



Elitná stovka bez Sloveniek: Swiateková suverénne na čele, Halepová sa vrátila do Top



Zasmejme sa



E.M.



Redakčná rada

1. **Ing. Pavol Cigánik**
2. **Simon Kusenda**
3. **Mojmír Maceka**
4. **Igor Franc**
5. **Ľuboš Demko**
6. **Mgr. Michal Belavý**
7. **Eduard Minarčín**
8. **Mgr. Katarína Ondejčíková**

Ďakujeme za dobrovoľné príspevky, ktoré budú využité na ďalšie spracovanie nášho časopisu, prípadne ako malá odmena pre klientov, ktorí sa na tvorbe časopisu podieľajú.

U dotknutých osôb je podpísaný informovaný súhlas s použitím fotografií v časopise.
