



Centrum sociálnych služieb - NÁDEJ Dolný Lieskov



NÁŠ ČAS

8. číslo
3 / 2022

Časopis vydávaný klientmi CSS Nádej Dolný Lieskov





Milí naši čitatelia,

jar je jedno z najkrajších ročných období. Zima ustupuje, všetko kvitne a prichádza čoraz viac teplých slnečných dní. Toto ročné obdobie prináša vždy nával novej energie a radosti.

Astronomicky začína jarnou rovnodennosťou 20.3. na Severnej pologuli a 23. septembra na Južnej pologuli. Končí letným slnovratom približne 21. júna na Severnej pologuli a 21. decembra na Južnej pologuli.

V deň jarnej rovnodennosti je na všetkých miestach na Zemi deň rovnako dlhý a to 12 hodín. Na severnom póle prvýkrát po šiestich mesiacoch vychádza Slnko. Končí sa polárna noc a nastáva polárny deň, pričom na južnom póle sa deje presný opak a nastáva polárna noc.

V tomto čísle, ako sme v predchádzajúcom avizovali, sa ohliadneme dozadu na ukončenie obdobia fašiangu a budeme pokračovať zamyslením sa nad pôstom a očistou.

V našom zariadení sa dňa 28.2. zmenila jedáleň na rozkvitnutú lúku, na ktorej vyrástol hríb, pásala sa na nej ovečka, bzučala včielka a lietali motýli. Prišli kovboji, šašo...všetci si zatancovali, vyhrali za pekné masky dobroty a pochutnali si na malom pohostení.









Pôst a očista.

Pôst je dobrovoľné úplné alebo čiastočné odrieknutie jedla alebo iných pôžitkov. Pôst je väčšinou motivovaný nábožensky, ale v prenesenom zmysle sa tak môže označiť aj protestná hladovka. Pôst v jednotlivých kultúrach a náboženstvách má rozličný prejav a význam.

V kresťanstve má pôst význam pokánia a vnútorného očisťovania, ale aj význam prípravy a očakávania. Z tohto dôvodu sa kresťania postia pred významnými sviatkami napríklad pred Veľkou nocou, Narodením pána, ale aj pred prijímaním eucharistie tzv. eucharistický pôst. Kresťanstvo má viacero pôstnych období cez rok, hlavné pôstne obdobie je štyridsať dní pred Veľkonočnými sviatkami. Štyridsaťdenným pôstom sa kresťania pripravujú na slávenie najdôležitejších sviatkov kresťanstva. Jeho dĺžkou si pripomínajú Ježišov štyridsať dní trvajúci čas strávený na púšti, keď sa pôstom pripravoval na svoje verejné vystúpenie.

Pôstne obdobie sa v rímskokatolíckej cirkvi začína Popolcovou stredou a končí sa Veľkým piatkom. Podľa pôstneho poriadku Rímskokatolíckej cirkvi sú dni prísneho pôstu predovšetkým Popolcová streda a Veľký piatok, keď je prikázané bez možnosti nahradenia iným skutkom pokánia zdržiavať sa mäsitých pokrmov a je dovolené iba raz za deň sa dosýta najesť. Pôstny úkon je v piatok, mimo Veľký piatok ľubovoľný.

Jozef Šoška katolícky kňaz o pôste píše:

Sväté Písmo nás učí, že Boh sám ustanovil pôst. V Starom zákone príprava na mnohé veľké udalosti obsahovala modlitbu a pôst (ako keď mal Mojžiš na hore Sinaj prijať tabule Zákona). Aj Nový zákon často spomína pôst: i náš Pán sa postil 40 dní pred začiatkom svojho verejného účinkovania.

Dodnes sú centrálnymi dňami pôstu práve Popolcová **streda** a Veľký **piatok**.

Pôst nie je diéta. Diétou sa zameriavame na seba, pôstom na Boha. Dnes sú mnohí ochotní sa postiť zo zdravotných či estetických dôvodov, aby schudli, aby vyzerali pekne v očiach ľudí. O pekný ľudský pohľad sa namáhame, a o Boží sa nestaráme? Tamtí majú kvôli časným veciam k svojej diéte aj ochotu, aj silu. Nemôžeme sa my, kresťania, postiť kvôli večným veciam? Na to nám chýba ochota aj sila? Prečo keď ktosi chudne kvôli diéte, tak ho spoločnosť obdivuje a je to i vecou reklamy a biznisu, no keď sa niekto postí zo svojej kresťanskej viery, spoločnosť ho odmieta, vysmieva a uráža? (Spomeňme na školské a závodné jedálne!)



Prvotným cieľom pôstu je stať sa vedomým svojej závislosti na Bohu: Ak máme vždy jedenia a pitia nadostač, ľahko sa staneme príliš sebaistými, vidiac len svoje vlastné schopnosti, a podliehame falošnému pocitu úplnej nezávislosti a sebestačnosti, všetko nám je samozrejmé. Pôst nás cez hlad a únavu teda robí „chudobnými v duchu“, vedomými si svojej slabosti, bezmocnosti a závislosti na Bohu.

V pôste nejde o zápas proti telu, ale kvôli telu a kvôli duši. Ak sa v pôste zriekame pokrmov, nejde o nijaké vegetariánstvo, ale robíme naše jedenie duchovnejším, sviatostnejším, prostriedkom spoločenstva s Bohom, Darcom všetkého a Živiteľom všetkých.

Pôst, modlitba, almužna: Vnútorňý význam pôstu spočíva v jeho spojení s modlitbou a almužnou (skutkami milosrdenstva).

Podľa slov Pána možno nad diablom víťaziť modlitbou a pôstom. Ktorý vojak, čo dostane dve zbrane proti nepriateľovi, by jednu len tak odhodil? Aj apoštol Pavol sa postil a učí, že modlitba a pôst sú súčasťou aj života kresťanských manželov.

Pôst a modlitba sú napokon sprevádzané almužnou, to jest skutkami milosrdenstva. Zmena srdca, jeho obrátenie k Bohu, je cieľom pôstu. Preto pôst vedie k milosrdenstvu.

Starokresťanský spis Hermasov pastier z 2. st. spomína, že *peniaze, ušetrené vďaka pôstu, sa dávajú vdovám, sirotám a chudobným*. No dávať almužnu neznačí len dávať núdznemu peniaz, ale aj čas. Dávať nielen to, čo máme, ale aj to, čím sme.

Pôst nebuduje ego, ale spoločenstvo s Kristom: Kresťanský pôst nie je prejavom svojvôle, ale poslušnosti. Nie je to ani trucovitá hladovka, nespočíva vo vymýšľaní nejakých vlastných pôstnych extravagancií a náboženských fantázií, ale sa prijíma ako vyjadrenie kajúceho vedomia spoločenstva Cirkvi ako Božieho ľudu v jej predpisoch.

Pravý pôst sa deje v srdci a vôli, ako návrat márnوترatného syna k Otcovi: Sv. Ján Chryzostom (5.st.) píše, že pôst značí „nielen zriekanie sa jedla, ale aj hriechu“. „Preto sa pôst zachováva nielen ústami, ale aj očami, ušami, nohami, rukami, ba všetkými časťami tela.“ To značí nielen nehíčkať žalúdok jedlami, ale aj neživiť si oči nečistým pozeraním, uši počúvaním ohovárania, ruky konaním nespravodlivosti. Dnes to má svoj nový rozmer vzhľadom na televíziu, počítače, diskotéky, sebaľúbohm prezentovaní „vlastných názorov“, ... Sv. Bazil (5.st.) pripomína: **„Je zbytočné sa postiť od jedla, a pritom mať záľubu v krutom kritizovaní a urážaní: Neješ mäso, ale požieraš svojho brata.“**

V jednej z pôstnych modlitieb východnej Cirkvi sa píše: „Pravý pôst je odhodenie každej zloby, ovládanie jazyka, zdržanie sa od hnevu, zdržanie sa žiadostí, urážania, falše, krivého



svedectva. Keď sa toho zriekame, vtedy je náš pôst pravý i Bohu milý.“

Napokon **pôst** je tým, čo sv. Ján Klimak nazýva „**radosť plodiaci žiaľ**“, lebo ak nás pravý pôst vedie k pokániu, potom nás pravé pokánie vedie k radosti z Božieho odpustenia.

Cirkev putuje k večnosti. A na tejto púti má všetko svoj čas: *je čas plakať, i radovať sa* (por. Kaz 3, 4). Pôst je na našej púti pripomienkou, „že Ženich Cirkvi bol vzatý“, nedele a sviatky sú pripomienkou, že Ježiš je Zmŕtvychvstalý víťaz. Oboje má svoje miesto.

P.C.

Pod slovom Veľký pôst rozumieme čas od popolcovej stredy do Veľkej noci. Tento čas zahrňuje štyridsať všedných dní a šesť nediel. Avšak cirkev nikdy na nedeľu nepredpisovala pôst. Tento pôst ustanovila cirkev na pamiatku štyridsaťdenného pôstu Spasiteľa Ježiša Krista na púšti, keď sa pripravoval na verejnú činnosť. Začiatky siahajú až do tretieho storočia. V tento čas sa nejedlo mäso ani zvierací tuk, dokonca tiež mlieko a vajcia. Máme sa zvlášť v tento veľkopôstny čas, podľa príkladu Spasiteľa pôstom, modlitbami, almužnou a vôbec našim kajúcnejším životom pripraviť na hodné prijatie sviatostí a na oslávenie najväčšieho sviatku kresťanstva - Veľkej noci.

Postíme sa aj vtedy, keď premáhame svoje žiadosti, náruživosti, svoju telesnosť, alebo sa tiež zdržujeme dovolených pôžitkov.

Touto formou Vám chceme popriať požehnané pôstne obdobie.

I.F.





Čoho sa vzdať (nielen) v pôstnom období?

VZDAJ SA...

sťažovania - zameraj sa na vďačnosť

pesimizmu - buď optimistom

bedákania - uvažuj láskavo

nepriemeraných obáv - zver všetko Bohu

znechutenia - buď plný nádeje

zúrivosti - vráť sa k odpusteniu

nenávisť - zlo dobrom odplácaj

negativizmu - buď pozitívny

hnevu - buď trpezlivý

malicherností - staň sa vyzretejším

smútku - raduj sa z krásy, ktorá je vŕkol teba

žiarlivosti - modli sa za dôveru

ohovárania - kontroluj svoj jazyk

hriechu - vráť sa k čnosti

rezignovania - vytrvaj

 Saletini
Rozkvet





V našom zariadení okrem nasýtenia tela, sa staráme aj o nasýtenie duše.





5 múdrostí

„Najlepšie a najkrajšie veci na svete nie je možné vidieť alebo sa ich dotknúť. Musia byť precítené srdcom.“

Helen Keller

„Nikto z vás nemôže urobiť menejcenného bez vášho súhlasu.“

Eleanor Roosevelt

„Nikdy nie si príliš starý na to, aby si si vytýčil ďalší cieľ alebo začal snívať nový sen.“

Clive Staples Lewis

„Človek je ako mesiac – má svoju temnú stranu, ktorú nikomu neukáže.“ — Mark Twain

„Najväčšia chyba, ktorú môžete v živote urobiť, je stále mať strach, že nejakú urobíte.“

Elbert Hubbard

5 cudzích slov

Objektivita - objektivnosť -nestrannosť, vecnosť, nezaujatosť

Subjektívny- podmienený osobnými pocitmi, skúsenosťami, platný pre daný subjekt,
opozitum objektivny

Kontroverzia- výmena názorov, spor, polemika, hádka

Explicitne- neodchyľujúc sa od priameho smeru, priamym smerom, bez okľúk

Emancipácia- oslobodenie, vymanenie sa spod útlaku, podriadenosti, závislosti



Pranostiky o počasí - marec

Keď je marec daždivý , bude suché leto.

Keď je marec teplý , apríl je chladný.

9. Marec

Aký je deň Františka, taký bude celý mesiac

12. Marec

Na Gregora prvý pluh do poľa.

19. Marec

Ak je na Jozefa mráz , bude hojne ovocia.

20. Marec

Na svätého Jáchyma skončila sa už zima.

25. Marec

Akej Božej Matky , také veľkonočné sviatky

S.K.

Rozhovor so zamestnancom

Meno: Jana Berhanová

Od kedy tu pracujete?

Do CSS- Nádej som nastúpila v septembri 2015 na pozíciu kuchárky.

Aká je náplň Vašej práce a čo všetko obnáša?

Mojou náplňou je napr. keď mám rannú zmenu, tak prichystám klientom raňajky, pozalievam kanvice, prichystám pečivo, nachystám desiatu. Raňajky sa vydávajú o 7:30hod. Po raňajkách si upracem a idem variť polievku. Keď je sobota tak sa robí sanitácia podstolia, šuflíkov, šporákov. Keď mám celodenku tak pomáham s obedom. Po obedoch poumývam biely a čierny riad. Dezinfikujeme stoly a zem. Okolo 13:00 hod. idem variť večeru.



Nachystám olovrant a cez víkend balíme suchú večeru. Večera sa vydáva o 17:00 hod. Poumývame riady. Pri našej práci musíme dávať pozor až sa neopálime, neobaríme. Skontrolovať tovar od skladníčky. Škrabanie zemiakov, zeleniny, krájanie mäsa, šúrovanie podlahy, čistenie škrabky.

Akú máte odozvu od zamestnancov?

Odozvu na moju osobu nepoznám. Každý má svoju povahu, náladu. Snažím sa vychádzať z každým. Odozva na kuchyňu je rôzna. Niekedy pochvália, niekedy ofrflú. Ako sa hovorí 100 ľudí 100chutí.

Akú máte spätnú odozvu od klientov?

S klientmi sa málo stretávame nepoznáme ich problémy. So spätnou väzbou som spokojná. Niektorí klienti pochvália kuchyňu a veľmi radi prídu aj na dupľu.

Ak by sa mohlo na Vašom pracovisku niečo zlepšiť alebo doplniť čo by to bolo?

Kuchyňa je celkom dobre vybavená. Máme nové šporáky, kotol, nové trúby na pečenie a klímu. Jedine čo by som zmenila sú odpady na kuchyni. Odpady sú úzke a stále sa upchávajú. Na kuchyni máme dobrý kolektív.

Rozhovor s klientom

Meno: Roman Jurčo

Kedy si natúpil do nášho zariadenia?

Neviem.

Ako sa ti tu páči?

Dobre.

Aké práce tu vykonávaš?

Pri koňoch zametám, hrabem lístie a kydám hnoj. Pomáham stolovať v jedálni a keď je treba pomáham aj na zdravotnom úseku prebaľujem, kúpem, holím.

Čo robievaš vo svojom voľnom čase?

Oddychujem.



Ako si spokojný zo stravou a čo je to tvojím obľúbeným jedlom?

Dá sa a najradšej tu mám ryžový nákyp.

Ak by sa mohlo niečo v našom zariadení vylepšiť, čo by to bolo?

Nič mi nenapadá.



Zo sveta športu marec

Po skončení zimných olympijských hier v Pekingu sa začali konať od 4-13. marca zimné paralympijské hry v Pekingu. Slovensko reprezentovalo 32 športovcov v troch športoch. Už štvrté zimné hry za sebou dokázali slovenskí paralympionici vybojovať na zimných hrách aspoň tri zlaté medaily. Obhájiť 11 cenných kovov z Pjongčangu 2018 síce tentoraz v Pekingu zostalo nad ich sily, ale s tromi zlatými a tromi bronzovými medailami sa udržali v desiatke najúspešnejších krajín ZPH 2022. Najúspešnejšou členkou výpravy SR zostala zrakovo znevýhodnená alpská lyžiarka Henrieta Farkašová. Vyhrala hneď úvodný zjazd a nikoho pred seba nepustila ani v superkombinácii, vďaka čomu oslavovala už svoj jedenásty paralympijský titul. Celkovo má na konte už 14 medailí zo ZPH (11-2-1). V superobrovskom slalome Slovensko bralo nečakane zlato zásluhou len 16-ročnej talentovanej Alexandry Rexovej, ktorá na záver pridala bronz aj v slalome.

Veľký boj bol aj o veľký krištáľový glóbus v alpskom lyžovaní medzi Petrou Vlhovou a Mikaelou Shiffrinovou, ktorý sa začal krátko po skončení zimných olympijských hier v Pekingu. Petra Vlhová sa bodovo priblížila Mikaele bodovými zápsmi v zjazde. Nakoniec o všetkom sa rozhodlo vo finále Svetového pohára vo francúzskom Courchevel. Tam ukázala svoju extratriedu Mikaela Shiffrinova, ktorá víťazstvom v zjazde a druhým miestom v super-g získala potrebný počet bodov, aby mohla získať už svoj celkovo 4 krištáľový glóbus v kariére a tým sa vyrovnala americkej legende v lyžovaní Lindsey Vonnovej. Petru Vlhovú aspoň môže tešiť fakt, že získala s prehľadom malý krištáľový glóbus v slalome a olympijské zlato v tejto disciplíne.





Marec je mesiacom knihy a náš básnik si na túto tému „zarýmoval“.

Kniha priateľ človeka

Je to pravda odveká
Že kniha je priateľ človeka.

Veru, veru tak,
je to tak a nie inak.

I keď je doba kybernetická
dobrá kniha si na nás počká.

Niekoho doma, iného vo vlaku
i keď dnes nie je za babku.

Predsa si ju kúpime
a priateľstvo s ňou takto utužíme.

Mojmír Maceka





Učenie ešte nikoho nezabilo, ale načo riskovať?



Straty a nálezy

Našiel sa v posilňovni kľúč a pred fontánkou krížik. Majitelia si môžu veci vyzdvihnúť u p. Kusendu.





Ako sa hovorí: „ Marec, poberaj sa starec“, v našom zariadení od roku 2010 neplatí. Rubriku Spomíname, píšeme vždy v danom mesiaci od roku 2010 a odvtedy v marci naozaj nikto nezomrel. Tak si zaspomíname o niekoľko rokov dozadu.

Spomíname

09.03.2009 Pavol Kubian

31.03. 2009 Ján Marko

24.03.2005 Július Blaho

20.03.2004 Pavol Mydliar

22.03.2003 Ján Michalina

25.03.2001 Pavol Šajdák





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**

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