



SRDCE DOMOVA

*Občasník Domova sociálnych služieb
a zariadenia pre seniorov Zákamenné -
pracoviško Oravská Lesná*



Príhovor Riaditeľky

V tieto májové dni sa častejšie skloňuje slovo Matka, najmä v deň, ktorý je sviatkom matiek. Preto dnes znejú aj naše slová uznania, vďaky, úcty možno viac ako inokedy...

Patria všetkým matkám, ktoré z lásky priviedli na svet nový život... Aké nádherné a nesmierne zodpovedné je poslanie ženy, plné obety, odriekania a vrúcneho citu...

Aj v časopise, ktorý práve držíte v rukách venujeme okrem iného pozornosť aj naším matkám. Na záver sa Vám prihovám slovami básne:

„Za život ktorý si mi dala
za milé slovo z tvojich úst
za slzy, ktoré si prelievala
za všetko toto vďaka mama.
Za starostlivosť odvekú
za slová plné lásky
Za všetko, čo ani vypovedať neviem
vzdávam ti VĎAKU...„

JuDr. PhDr. Adriana Adamicová
DSS a ZPS Zákamenné

Príhovor bohoslovca Lukáša našim seniorom pri príležitosti mája- mesiaca Panny Márie

„Zdravas Mária...“ Veľa ľudí sa pýta, prečo sa my katolíci modlíme ku Panne Márii. Odpoveď by znela, že nie je Bohom, ale je jeho Matka. A koho skôr Boh vypočuje, keď ku nemu volá? Nás, ktorí sme nehodní, slabí, biedni a hriešni, alebo svoju Matku? Predstavte si to na príklade: Mám jablko, ktoré predstavuje celý môj život. Idem ho odniesť Bohu. Jednoducho ho vezmem a dám mu ho. Boh ho príjme, ale musí ho ešte umyť, pripraviť a iné veci až tak ho môže zjesť. No ale čo urobí Mária? Ona to jablko vezme, umyje ho, nakrája na štvrtky, dá na peknú porcelánovú tácku a pekne dozdobí. Taký dar Boh jednoducho nemôže odmietnuť a k tomu ešte z rúk Matky. Čiže takto predkladá Mária Bohu naše prosby. Mária jednoducho robí náš život lepším a krajším.

Tak aj vy drahí a milovaní, ktorí sa určite tešíte na stretnutie s Bohom, tiež máte niečo, za čo mu môžete poďakovať. Niektorí z vás už toho majú hodne za sebou. Vo vašom živote boli ťažké chvíle, smutné, náročné, určite ste si aj často krát poplakali a možno aj zanáďavali. Ale nesmiete zabudnúť na to, čo všetko dobré ste prežili a dostali. Už iba to, že ste tu, je veľký dar. Niektorí z vás majú deti a kopec vnúčat. Ďakujte za to.

Všade v televíziách, v rádií, v novinách a neviem kde možne nám vravia, aký je svet zlý a skazený. Neverte tomu. Svet vôbec nie je taký. Je krásny. Príroda, zvieratká, hviezdy na nebi, slnko a mesiac - veď to všetko je pekné a dobré. Boh to stvoril pre nás. Tešme sa z toho. A aj ľudia. V každom človeku sa skrýva veľa, veľmi veľa dobrého. Len sa treba pozeráť a zamerať na to, čo je dobré a nie na to, čo je zlé. Každý má veľa dobrých vlastností. Život je síce ťažký, ale veľmi krásny. Žime ho teda s radosťou, veď máme pred sebou celú večnosť. Čo je to v porovnaní s tými pár rokmi, čo sme tu. Ježiš žije a to je dôkaz, že aj my budeme žiť. A aj Mária žije. Ak tomu veríte, proste ich, aby nás všetkých prijali k sebe do neba.

„Tam im zotrie z očí každú slzu a už nebude smrti ani žiaľu; ani náreku, ani bolesti viac nebude, lebo prvé sa pominulo.“

(Zjv 21, 4) Zdravas Mária...



Takto si tu žijeme

Naši prijimatelia sa boli pozrieť na divadelné predstavenie VERONA



Mamičky z nášho zariadenia boli na oslave „Dňa matiek“ v kultúrnom dome. Potešili sa z pekného kultúrneho programu a taktiež z nádherného kvetu a darčeka, ktorý im bol venovaný.



Aj v našom zariadení sme oslávili krásny sviatok „Dňa matiek,, na ktorý boli pozvané nielen mamičky ale aj oteckovia. Detičky zo základnej školy priniesli okrem vlastnoručne vyrobených darčkov do zariadenia aj radosť a smiech.



Obec Oravská Lesná uskutočnila tradičné podujatie stávanie mája, ktorého sa zúčastnili aj naši prijímatelia. Pre všetkých bolo pripravené výborné občerstvenie a o sprievodný program sa postaral folklórny súbor FLAJŠOVANČEK a taktiež členovia klubu dôchodcov.



Prijímatelia boli na XX. ročníku podujatia Lesnianska heligónka. Potešili sa pri piesňach od heligonkárov z rôznych kútov Slovenska, Poľska a Českej republiky.



Ako po iné mesiace, tak aj v máji sme sa v našom zariadení stretli na spoločnej oslave narodenín, menín a jubileí. Pani Rabčanová oslávila svojich krásnych 90 rokov. Srdečne blahoželáme.



Tešíme sa z každoročných úspešných výsledkov p. Jozefa Podsklana, ktorý nás každoročne reprezentuje na súťaži šachového turnaja o cenu riaditeľa Úradu ŽSK, kde si sily zmerali žiaci stredných škôl a prijímatelia sociálnych služieb. P. Jozef Podklan získal 1. miesto v kategórii – najlepší hráč regiónu a 3. miesto v kategórii – senior.





V rámci kulinoterapie si naši prijímatelia pripravili chlebíčky, ktoré boli podávané na oslave jubilantov.

Deň Zeme - tento sviatok si pripomíname aj preto, aby sme si raz do roka pripomenuli svoju závislosť na cenných daroch, ktoré sú nám prostredníctvom Zeme poskytované. Aj naši prijímatelia si tento deň pripomenuli upratovaním okolia nášho zariadenia.



Veľkou túžbou našej prijímateľky bolo zažiť hru na organe. Zamestnanci po dohovore s farským úradom a miestnou organistkou sa podarilo tento jej sen splniť. Okrem iných skladieb zaznela aj jej obľúbená skladba od Johana Sebastiana Bacha *Preludium d – mol.*



Máj - mesiac Panny Márie si uctievaajú aj naši prijímatelia, ktorí sa chodia pravidelne modlievať k jej soche umiestnenej pri kostole.



Sviatok Nanebovstúpenia Pána sme slávili pri svätej omši, ktorá sa konala v zariadení.



Svetový deň pohybom ku zdraviu sme si pripomenuli aj v zariadení a spoločne sme si s chuťou všetci cvičili.



Pekné slnečné počasie sme využili na nákup a výsadbu balkónových kvetov, ktoré nám budú spríjemňovať pobyt vonku počas celého leta.



V rámci reminiscenčnej terapie sme sa v spomienkach vrátili do minulosti. Spomínali sme na gazdovské jarné práce.



Spomienky na gazdovskú jar na Orave

Vždy, keď zima poľavila a hneď ako sa rozpustila zimná snehová prikrývka a slnko vysušilo poľa, gazdovia na Orave sa začali chystať na prvé jarné poľné práce. Zavčas ráno vychádzali zo svojich dvorov s povozom. Na voze mali naložený pluh i orné kolieska, osivo i brány na zabránenie pooranej a zasiatej pôdy. Gazda



pri odchode zo dvora s povozom zobral do rúk liace, bič a opraty, ktorými viedol záprah. Sadol na vrece s osivom, nadvihol klobúk a poprosil o Božiu pomoc, aby sa mu darilo. Gazdovi na voze nechýbala ani motyka, ktorou najskôr poodkrýval kameň, ktorý určoval hranicu medzi jednotlivými roľami. Tento kameň bol hlbšie osadený, aby neprekážal pri oraní pôdy. Pred oraním ho preto musel orač odkryť motykou, aby videl pokiaľ má orať svoju roľu. Niektorí gazdovia mali poľa oddelené medzami a to najmä vo svahovitom teréne. Medza tak zabránila zosuvu pôdy. Gazdovia sa snažili využiť každý kúsok zeme, preto zúrodnili aj úzku brázd, ktorá delila poľa. Pri oraní si dávali veľký pozor, aby boli brázdy pekné a rovné až po úvrať na konci poľa. V opačnom prípade by sa mu okoloidúci gazdovia posmievali.

Keďže orba a sejba patrili medzi veľmi namáhavé práce, gazda si zaslúžil aj lepšiu stravu, aby mal dosť síl. Gazdiná zvyčajne navarila kapustu s údenými rebrami, k tomu švábku. Hotové jedlo zobrala do batôžka spolu s kabáčom a trochou mlieka a s „poludienkom“ šla na pole ku gazdovi. Skôr, ako gazda začal jesť, priviedol kone k vozu, kde do keptúcha nasypal reznú ďateľinu a pridal aj ovos, aby mali pri oraní tiež silu. Koňom uvoľnil zubadlá, aby sa im lepšie žralo. Na chrbty im prehodil súkennú deku, aby neprechladli, lebo boli spotené od namáhavej práce. Gazda si po poludienku nasypal do ľanovej plachty jačmeňa a prehodil si ju cez plece. Potom už rozsievач podišiel na zoranú zem a zvolal: „V mene Otca, Syna i Ducha svätého...“ Až potom začal rozsievať obilninové zrná. Keď všetko porosieval, chvíľu postál na úvrati a nakoniec ešte raz nabral do hrsti osiva a vyhodil ho tak vysoko, ako len vládla so slovami: „Daj Boh, aby vyrástlo také veľké!“ Potom zasiate zrná zabránil ťažkými železnými bránami. Všetci gazdovia si želali, aby bola bohatá úroda zlatých zrn, ale aj slamy na všestranné použitie. Takto gazdovia v minulosti „jarovali,“ keď ešte nemali poľnohospodársku techniku, a to nielen na Orave.

Z knihy života našich klientov

Pán Zimen tohto roku oslávi svoje sedemdesiate narodeniny. Je vdovec. Narodil sa v Martine, kde prežil detstvo, celú mladosť a celé produktívne obdobie svojho života .

Na úvod Vám poviem niekoľko múdrosti o živote:

Za peniaze si môžete kúpiť dom, ale nie domov. Za peniaze môžete kúpiť hodiny, ale nie čas. Za peniaze môžete kúpiť posteľ, ale nie spánok. Za peniaze môžete navštíviť doktora, ale nedostanete zdravie. Za peniaze môžete kúpiť krv, ale nie život. Za peniaze si nemôžete kúpiť lásku ani šťastie. Isto mnohí z vás zažili čas, keď boli nešťastní, nedarilo sa im a prežívali ťažké chvíle, pričom sa zo všetkých síl snažili nájsť spôsob, ako takéto obdobie vo svojom živote zvládnuť, prežiť a prekenuť...

Aj takýto bol môj život, hoci som mal v živote všetko potrebné , bol som šťastné dieťa, zažil som šťastie, lásku, mal som domov, rodinu , ale čas sa nedal zastaviť ani zdravie kúpiť.

ZAČNIME HÁDAM STRUČNÝM ŽIVOTOPISOM.

Narodil som sa 10.11.1947 v Martine, v robotníckej rodine. Moja matka bola učiteľka, otec pracoval v ZŤS ako konštruktér pri výrobe tankov. Obaja rodičia už zomreli.

Svoje detstvo som prežil so svojimi dvoma súrodencami, starším bratom Vladom, ktorý ešte žije a má 74 rokov a bratom Mirkom, ktorý zomrel, keď mal 33 rokov.

Bývali sme v bytovke. V Sučanoch sme mali záhradku, kde rodičia postavili záhradnú chatku na ktorú sme veľmi často chodili.

Do základnej školy som chodil v Martine. Mamička ma prihlásila do hudobnej školy, chcela aby som sa naučil hrať na harmonike, ale dlho som tam nebol, nemal som hudobný sluch. V Martine som vyštudoval aj strednú školu na SPTŠ (vždy s výbornými výsledkami). Po ukončení strednej školy som narukoval na vojnu.

AKÉ SÚ VAŠE SPOMIENKY NA POVINNÚ VOJENSKÚ SLUŽBU? BOLA TO STRATA ČASU ALEBO ŠKOLA ŽIVOTA?

Mladí muži poznajú povinnú vojenskú službu už len z rozprávania svojich otcov. Ja som narukoval na povinnú vojenskú službu do Čiech, do Stříbra ako vojak –vodič tylového zabezpečenia. Boli to dva roky strávené mimo domova. Na vojne som sa naučil zodpovednosti. Okrem zodpovednosti som získal na vojne veľa skúsenosti a našiel som aj množstvo dobrých kamarátov. Ja mám na vojnu len dobré spomienky, hlavne na kamarátov. Na kamarátov z vojny sa nezabúda. S odstupom času horšie zážitky z pamäti vyblednú a prevážia pekné. Na uletené príkazy dôstojníkov si spomínam s úsmevom.



ČO NASLEDOVALO PO NÁVRATE Z VOJENČINY ?

Po návrate domov som pracoval ako natierač na plynojeme v Českých Budějoviciach , kde som sa zoznámil so svojou životnou láskou Marcelkou a oženil som sa ako 21 ročný. S manželkou som sa usadil v Martine a zamestnal sa na OSP, kde som pracoval ako vodič, neskôr ako vedúci dopravy. Deti sme spolu nemali. Spoločne sme vychovali syna, ktorého si manželka priniesla do manželstva. Manželka mi zomrela r.2005 a ja som ostal sám. Požiadal som o umiestnenie do DSS a som rád, že som to urobil.

A ČO VAŠE ZÁUJMY ? AKO TERAZ TRÁVITE VOĽNÝ ČAS?

V mladosti sme v zime s kamarátmi hrávali hokej a to na klziskách, ktoré sme si s vytvorili sami. V lete sme chodili na Martinské Hole, mám rád prírodu. Starý otec pochádzal z Oravy zo Sedliackej Dubovej, preto sme často chodili na Oravu. Tu sme na rieke chytali ryby a chodili do lesa na huby.

SPOMÍNATE SI NA NEJAKÝ ZÁŽITOK Z RYBAČKY ?

Úprimne povedané, mám veľa zážitkov, jeden z nich bol naozaj najsilnejším zážitkom v mojom živote. Išiel som na rybačku, pokazilo sa mi auto, ostalo stať 2. hodiny bez príčiny na ceste. Nezistil som žiadnu poruchu. Po 2 hodinách sa zrazu dalo naštartovať, išiel som ďalej.

Na rieke som nasadol do gumového člna. Čln sa prevrátil, ja som spadol do rieky. Mal som obuté vysoké gumové rybárske čížmy, do ktorých natiekla voda a mňa to ťahalo pod vodu. Mal som sa utopiť, zázrakom som sa zachránil. Som katolík a verím v osud. Dnes už viem , že pokazené auto bolo znamenie - nepokračovať v ceste, nechodiť na riekou chytať ryby.

AKO TERAZ TRÁVITE VOĽNÝ ČAS

Ryby , huby a príroda patria dodnes medzi moje záľuby. Rád sa starám o kvety. Každý rok chodím do kúpeľov do Lúčok, kde naberiem nových síl a na chvíľu ma prestanú bolieť všetky kosti. V DSS mám nových kamarátov, hráme spolu karty. Vytvorili sme 4- člennú skupinku (2 ženy a 2-páni), spolu trávime veľa spoločného času, každé poobedie si spoločne podebatujeme pri kávičke. Chodíme spolu na rôzne tanečné súťaže ako „LETS DANCE pre SENIOROV“ a vedomostné súťaže ako “ 5 proti 5“. V Oravskej Lesnej mam kamarátov, ktorí si pre mňa vždy nájdu čas a pekné slová, ktorí vedia druhých potešiť a zabaviť. Našiel som tu druhý domov.

MATE NEJKÝ TAJNÝ SEN ?

Ja už nesnívam, no mojím želaním je ísť na Aljašku chytať ryby. To by bola rybačka. Ale viem, že je to len sen , ktorý sa mi nikdy nesplní.

Máj, máj, máj zelený, pod oblôčkom sadený

Od mája do júna sa v ľudovom kalendári opakujú zvyky, ktorých základným prvkom sú mladé prúty a stromy. Ich sýta zeleň a vitálny rast vyjadrovali túžbu hospodára, ktorý najskôr zaseje a potom očakáva bohatú úrodu.

Zvyky, v ktorých hrali zelené stromy najdôležitejšiu úlohu, väčšinou poznáme aj dnes ako stavanie májov. Stromy - máje stavali mládenci povodne pred domy, kde bývali slobodné dievčatá, ale aj pred kostoly a krčmy, na križovatkách ulíc alebo aj uprostred obce. Každá oblasť či dedina mala svoje zvyky, svoj kalendár sviatkov. Stavanie mája bolo spojené so zábavou.

Ak sa dievčaťu máj páčil - presnejšie, ak sa páčil jeho stavitel', poslala mládencovi pierko z rozmarínu a ďalších kvetov začínajúceho sa leta. Keď sa dievča pozdávalo mládencovým rodičom, kúpila mládencova matka dievke na najbližšom jarmoku šatku. Postavený máj bol teda potvrdením vzťahu mládenca a dievky pred celou dedinou.

Smutno bolo však v dome, kde mali dievča súce na vydaj a žiadny mládenec jej máj pred domom nepostavil. Taká rodina bola na dedine v ťažkej situácii. Aby sa o rok čosi podobné nezopakovalo, musela sa dievčina účinne brániť. Od najrôznejšieho čarodejníckeho zarietania až po rady babíc zelinkárok či celkom praktických dohadzovačiek, pričom to bolo skoro vždy veľmi úspešné a o rok stál pred domom dievčiny máj a svadba bola na obzore. S príchodom leta sa v ľudových obyčajoch zjavujú dávne mýtické postavy. Kedysi sedliak s obavami očakával aj dni Pankráca, Serváca a Bonifáca. Tak ako v prvý májový dážd' bol predzvesťou dobrej úrody, 12., 13. a 14. mája sa obyčajne ochladilo a *traja zmrzlí* mohli výrazne poškodiť zelenajúcu sa vegetáciu. Preto sa chúlостivejšie rastliny sadili a vysievali až po týchto troch riskantných dňoch.

Ďalším dňom v kalendári, podľa ktorého sa odhadoval budúci úspech poľného hospodára, bola Žofia.

Žofia víno vypíja a dobré lány dáva!

Bola teda pre niečo dobrá, pre iné zlá patrónka. Prízemné mrazy na Žofiu ohrozovali vinohrady, no zároveň je to obdobie, keď sa podľa ľudovej skúsenosti má siať ľan a konope. Na vidieku sa v minulosti kládol veľký dôraz na úspešné pestovanie týchto poľnohospodárskych plodín, pretože ľan a konope boli skutočne univerzálne rastliny. Z ich vláken sa tkalo plátno, z ktorého sa šilo veľa súčasti ľudového odevu, napríklad pre mužov košele a gate, pre ženy rubáše, rukávce, spodné sukne. Z domáceho plátna sa šila aj posteľná bielizeň, zhotovoval sa z neho bytový, úžitkový, obradový i hospodársky textil. Zo semien rastlín sa lisoval olej, ktorý sa používal v kuchyni najmä v období pôstov, keď sa masťou a slaninou mastiť nesmelo. Preto sa okolo siatia týchto rastlín zachovalo dosť veľa a často originálnych magických úkonov. Rovnako ako dážd' sa vysoko cenila aj májová rosa. A najúčinnjší liek na mnohé choroby sa považovala rosa

Zdravie z božej lekárne

Sedmokráska obyčajná

Sedmokráska je skvelá do rôznych čajových zmesí, hlavne to tzv. prsných čajov, na zápaly močových ciest a obličiek. Pomáha aj na migrénu, čistenie krvi a zvyšuje aj železo v krvi.



Prvosienka jarná

Prvosienka zrieduje hlieny v prieduškách a pľúcach čím uľahčuje odkašliavanie. Používa sa aj ako prísada čo čajov proti stresu či nespavosti.

Kvety prvosienny sa často používajú aj do bylinkových kúpeľov.



Púpava lekárska

Horká chuť predurčuje púpavu hlavne na liečbu tráviaceho traktu, žlčníka, pankreasu a čriev.

Znižuje krvný tlak a tým aj činnosť srdca. Priaznivo sa prejavuje aj pri reume, cukrovke a aj chorobe obličiek a obezite.



Zaujímavosti z ríše zvierat, o ktorých ste možno netušíli.

- Kôň má o osemnásť kostí viac ako človek .
- Korytnačka unesie pancier, ktorý je 200 – krát ťažší ako ona.
- Šváb môže žiť bez hlavy deväť dní a potom zomrie od hladu.
- Kobra kráľovská je jediný had, ktorý sa stará o svoje mláďatá.
- Krysy sa množia tak rýchlo, že za 18 mesiacov dve krysy môžu mať viac ako milión potomkov.
- Leňochod chodí rýchlosťou 3 centimetre za minútu, ak sa ponáhľa
- Veveričky si adoptujú cudzie mláďatá ak ich rodičia zahynú.
- Včely medzi sebou komunikujú tancom .
- Delfíny si nechávajú pri spánku jedno oko otvorené.
- Slon je jediné zviera, ktoré nevie skákať .
- Žirafy si dokážu svojim jazykom vyčistiť uši, je dlhý asi 50 cm.
- Prasiatka cicajú vždy z rovnakého prsníka svojej matky.
- V Dánsku žije približne 2 krát viac prasiat ako ľudí.
- Myš vydrží bez vody dlhšie ako ťava.
- Mačky majú v tele viac kostí ako človek, mačka ich má 230 a človek približne 206 kostí.
- Ťavy nemajú v hrboch zásoby vody . Ich hrby sú vlastne tukové zásoby, ktoré im dodávajú energiu na dlhých cestách púšťou.
- Mucha domáca žije iba 14 dní.
- Muchy mäsiarky dokážu zacítiť mäso na vzdialenosť 7 km.
- Odtlačky nosa u každého psa sú jedinečné, podobne ako u človeka odtlačky prstov.
- Keď sú mravce otrávené, tak sa prevrátia vždy na pravo.
- Veľryba má také úzke hrdlo, že by mala problém prehltnúť grep.



Naši oslávenci

*K ďalšej Vašej žitíu púti
Jedným tónom srdcia vravia.
Jedným hlasom želajú Vám
veľa sily, šťastia, zdravia!*

Beťáková Mária
84. rokov

Ivanič Ján
76. rokov

Čiljak Milan
66. rokov

Garajová Joana
91. rokov

Kovalovský Jozef
51. rokov

Kvaková Janka
82. rokov

**Gruchalák
Ondrej 72. rokov**

Krupčíková Terézia
69. rokov

Kubániová Katarína
57. rokov

Lučivňáková Irena
91. rokov

Úradníčková Ľudmila
63. rokov

Troják Jozef
73. rokov

Humorné okienko

Keby ste vedeli pani susedka, ako vie náš Bohúško pekne maľovať. Nože, synček, namaľuj pohár s čajom! S cukrom alebo bez cukru, mamička?

Pán hlavný, tá káva je ako ľad! Tak si ju vymeňte s pánom od vedľajšieho stola. Ten zasa šomre, že má teplé pivo.

Kúzelník vyvolá zo sály jedného chlapca a hovorí mu: Chlapče, môžeš povedať tu prítomným návštevníkom, že ma vidíš prvý raz? Áno otecko.

Má ten film, ktorý si včera videl, šťastný koniec?

Naopak zoberú sa.

Máte novú kuchárku? – pýta sa hosť čašníka. Je to pravda. Ale ako ste to spoznali? Jednoducho. Doteraz bývali v polievke čierne vlasy a dnes je v nej od ryšavej.

Čo to bolo v noci za hurhaj? Jim, nevieš, kto to tak hrozne reval? Veliteľ si chcel na prsia pripnúť šerifskú hviezdu a nezbadal, že má oblečené iba trenírky.

Báseň o krásnej matke

Prekrásna matka! Hoc sú už jej vlasy
strieborne lesklé,
predsa jej však nebudlo z krásy,
bo svetu dala
krásnu dcéru. A svet sa díva na obe
a kochá sa v ich podobe.
Akou je dcéra dnes,
jej matka bola niekedy,
upomínajúc na kvety –
a aká je dne matka vznešená,
takou sa niekedy dcéra stane.
Medzi nimi
i je všetko čudne zharmonizované.
Matka má oči ako uhoľ
a sú to oči dcérine.
Tie hľadia s ohňom na človeka
a tamtie krotko nevinne.
Jedny z nich velia: poľub pery
osemnásť ročnej dcéry.
A druhé: klakni pred matkou
a bav ju žitia pohádkou!
Ó, oči dcéry, oči matky,
ktoré ste drahšie človeku.
Jedná ich nosí ku bielemu,
k čiernemu druhá obleku.
Môž milovať však v dcére matku
a obom vraviť o šťastí,
hovoriť jednej: svätá ste mi,
tej druhej : moja, moja, ty!
Musí sa riecť i smutné to:
nebude matky kedysi!
Však v dcére budú zachované
jej drahocenné obrisy.
Uteká život ako rieka,
z dcéry sa matka stane raz
a po rokoch sa zopakuje
metamorfóza krás.

Redakčná rada.

JUDr. PhDr. Adriana Adamicová – riaditeľka DSS a ZPS Zákamenné

Mgr. Daniela Belicajová, Mgr. Alena Majcherová, Mgr. Ivana Janetová, Bc. Mária Vlčáková

Členovia redakčnej rady zo zástupcov klientov: Marian Zimen, Vlasta Gvoždiaková