



# SRDCE DOMOVA

Občasník Domova sociálnych služieb  
a zariadenia pre seniorov Zákamenné –  
pracovisko Oravská Ľešná





## Príhovor riaditeľky

Milí naši čitatelia,

držíte v rukách ďalšie vydanie nášho občasníka, ktoré vzniklo hlavne vďaka vašim príspevkom, podnetom a nápadom. Veľmi si vážime vašu spoluprácu a ochotu podieľať sa na tvorbe časopisu a tým spríjemňovať chvíle pri jeho čítaní všetkým čitateľom. Veríme, že čítanie časopisu zohreje vašu dušu a spríjemní pobyt v našom zariadení.

JUDr. PhDr. Adriana Adamicová  
riaditeľka DSS a ZPS Zákamenné

# Zdravie z božej lekárne

## Sedmokráska obyčajná

Sedmokráska je skvelá do rôznych čajových zmesí, hlavne do 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 hlien v prieduškách a pľúcach, čím uľahčuje odkašliavanie. Používa sa aj ako prísada do čajov proti stresu či nespavosti. Kvety prvosenky 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 pri obezite.



## Alechemilka obyčajná

Pomáha pri kožných chorobách, urýchľuje hojenie rán, kožných vredov, ekzémov a vyrážok. Osoží aj pri ženských chorobách. Posilňuje maternicu a tým uľahčuje pôrod. Odstraňuje slabosť svalov a končatín. Je vhodná do bylinkových zmesí v kombinácii s pastierskou kapsičkou a rebríčkom.



## Šalvia lekárska

pôsobí protizápalovo hlavne v oblasti tráviaceho traktu. Pomáha pri zápale ústnej dutiny, hltana a krku. Celkovo posilňuje obranné sily organizmu a posilňuje nervovú sústavu. Je vhodná ako korenina do polievok a jedál.

## Medvedí cesaň

Je výborným prečisťovadlom. Pomáha aj pri najrôznejších žalúdočných problémoch akými sú zápcha, plynatosť, chronické hnačky. Je výborný posilňovač imunity v jarnom období, kedy sa menia teplotné podmienky a ľudský organizmus je oslabený a náchylný na ochorenia.



Takto si tu žijeme...

Výborná nálada a skvelá atmosféra zavládla prvú februárovú stredu popoludní v priestoroch nášho zariadenia. Konala sa tu fašiangová zábava.

Na stoloch nesmeli chýbať koláčiky, domáce šišky a chlebíčky na výrobe ktorých sa podieľali aj klienti.



Pri príležitosti Svetového dňa chorých bola v našom zariadení slúžená sv. omša, v rámci ktorej kňazi udelili našim klientom pomazanie chorých, a tým uspokojili ich duchovnú potrebu.



**V rámci ergoterapie sme vytiahli šijací stroj a naša klientka Majka Velgáňová , ktorá je vyučená krajčírka sa chopila svojho remesla. Pani Kamilka jej na látku nakreslila vzor , pani Rozália vystrihla a pani Majka nám ukázala svoju šikovnosť. Vznikli z toho veľmi krásne výrobky, ktoré sme prezentovali aj na výstave v Žiline.**



**Spoločne sme si vytvorili nástenku**




**Príjemný deň  
prežili naši klienti  
v spoločnosti  
vizážistiek a  
kaderníčky. Pod ich  
rukami sa všetci  
zmenili na  
nepoznanie.**



**V rámci arte – terapie sme s klientmi využili techniku voskovky – tuš. Ako prvý krok sme si na celý výkres voskovkami pokreslili rôzne tvary a potom sme ho celý natreli čiernym tušom. Keď nám výkres vyschol, vyškrabali sme do neho rôzne obrázky podľa vlastnej fantázie. Klienti mali z výslednej práce úprimnú radosť.**





V Kultúrnom dome v Oravskej Lesnej bolo odohrané divadlo pod názvom: „Tajomstvo pána Vincenta“ pod záštitou sestry Vincentky z Lokce na ktorom sa zúčastnili aj klienti nášho zariadenia.

V kresťanskej tradícii už od pradávna k plnohodnotnému prežívaniu pôstu patrila aj modlitba krížovej cesty. Aj klienti nášho zariadenia sa pravidelne stretávali pri tejto modlitbe.



Keď sa skončilo fašiangové obdobie, nastal koniec hodovaniu, svadbám, zábavám, doznela hudba a spev, dojedli sa klobásky, vyprášané fánky, hrnce a misy sa poumývali. Všetko utíchlo – nastal pôst. Tradícia dodržiavania pôstu bola najmä v dedinskom prostredí posilňovaná aj ľudovou vierou. Na pôstne obdobie, zvyky a pôstne jedlá si naši prijímatelia zaspomínali v rámci reminiscenčnej terapie.





Pri príležitosti „Týždňa mozgu“ sme si pre našich prijímateľov pripravili krátky test s biblickým námetom, ktorý všetkých zaujal. Obnovili sme si nielen vedomosti z náboženstva, ale aj spoločne zaspomínali na školské časy.



Medzinárodný sviatok „Deň Zeme“ si uctili aj naši klienti a spoločne sa zapojili do upratovania okolia zariadenia.



**V našom zariadení sa klienti spoločne stretli pri oslave krásneho sviatku MDŽ, na ktorom okrem našich skvelých žien nechýbali ani úžasní muži.**



**V rámci kulinoterapie sme podľa osvedčeného receptu našej klientky Kamily Podstavkovej pripravovali kysnuté langoše. Na voňavých langošoch si pochutili všetci klienti i zamestnanci.**



**V našom zariadení sa klienti v rámci biblioterapie pravidelne stretávajú na čitateľských popoludniach a v tomto duchu oslávili aj „Marec-mesiac knihy“.**





Klienti nášho zariadenia sa zúčastnili na kultúrnom podujatí Lesňanská heligónka, kde sa započúvali do nádherných zvukov tohto výnimočného hudobného nástroja a tiež si zaspievali piesne svojej mladosti.

Ľudstvo už od pradávna malo každodenný život naplnený prácou a zaobstarávaním si obživy. Najmä na vidieku sa v minulosti kládol veľký dôraz na pestovanie poľnohospodárskych plodín ako ľan, konope, zemiaky, ovos, jačmeň. Do prác na poli sa zapájali nielen dospelí členovia rodiny ale aj deti. V rámci reminiscenčnej terapie sme si zaspomínali na jarné práce, siatie, oranie a piesne, ktoré tieto práce sprevádzali.



**Klient nášho zariadenia Jozef Podsklan si opäť precvičil svoju logiku na X.ročníku súťaže pre žiakov stredných škôl a prijímateľov sociálnych služieb v šachovom turnaji o cenu riaditeľa Úradu Žilinského samosprávneho kraja.**



**V rámci prehlbovania spolupráce so žiakmi základnej školy si naši klienti a žiaci spoločne nacvičili kultúrny program, s ktorým sa predstavili na podujatí „Deň matiek“ v kultúrnom dome v Oravskej Lesnej. Tento program zožal veľký úspech. Tešíme sa na ďalšiu spoluprácu.**



Krásne slnečné jarné dni sme využili na založenie okrasnej a úžitkovej záhrady. Klienti si spoločne vytvorili drevenú pyramídu, do ktorej vysadili rôzne druhy bylín. Za pomoci personálu bol vytvorený aj vyvýšený kvetinový drevený záhon, v ktorom si môžu pestovať svoje obľúbené kvety aj imobilní klienti. Naši klienti sú všestranní a majú pripravené ešte mnohé tvorivé nápady, ktoré budeme spoločne realizovať pri ďalšom rozširovaní záhrady.



Po náročnej práci zaslúžená zmrzlina.





**Klienti z nášho zariadenia si pripomenuli zvyky a tradície svojej mladosti na podujatí „Stavanie mája“, ktoré organizovala obec Oravská Lesná**

**V rámci kulinoterapie sme si spoločne s klientmi pripravili moravské buchty, na ktorých sme si všetci pochutili .**



## Zaujímavosti z ríše zvierat “

**Včela medonosná**, najrozšírenejší druh včelstva v našich končinách, žije na zemi viac ako 80 miliónov rokov. Je neuveriteľné, ako úžasne sa dokázala prispôbiť zmenám, ktoré za taký dlhý čas na našej planéte nastali.

Na tému včely by sa dalo rozprávať bez prestávky hádam niekoľko dní. A možno ešte dlhšie. Veď iba máloktorý živočích sa môže pochváliť takým arzenálom zaujímavosti zo svojho života. Zopár takých sme pre vás aj vybrali.

- bzukot, ktorý počuť okolo včely, v skutočnosti značí pohyb jej krídel. Nimi dokáže urobiť až 180 pohybov za sekundu.
- Včely sa vedia vynikajúco orientovať podľa slnka, a to aj keď je vonku pod mrakom
- Dokážu spoľahlivo nájsť zdroj nektáru a peľu až do vzdialenosti päť kilometrov.
- Na tykadlách včely sú umiestnené receptory pre hmat, čuch, vnímanie vlhkosti vzduchu i teploty
- Med je potravinou s neobmedzenou trvanlivosťou.
- Pokiaľ z úľa odoberiete matku do pätnástich minút o tom bude vedieť celý úl.
- Včela v priebehu znášky za celý svoj život nazbiera približne deväť gramov medu. To je polovica čajovej lyžičky.
- Po opelení kvety strácajú vôňu. Iba pre predstavu, jeden kvet jablone obsahuje 100 000 peľových zrn.
- Aby sme získali kilogram medu, musí na zbere nektáru pracovať zhruba 1100 včiel.
- Jedna včela obletí denne aj tisícky kvetín.



## Najväčší spáči v ríši zvierat

To, že spánok je užitočný a potrebný na odpočinutie a nabratie nových síl poznajú ľudia i zvieratá.

- Čo taký **lev púštny** z Afriky, ktorý na počkanie zožerie až 35kg mäsa, potom si ľahne a prespí viac ako 16 hodín.
- Ďalší spánku chtivý zver je jedovatý had **krajta tigrovitá** z Indie, ktorá prespí 17 hodín a potom si ide zháňať potravu.
- Známa **koala medvedíková** z Austrálie je tak lenivá a ospalá, že vylezie do konárov stromu, tam sa uvelebí a prespí až 19 hodín.
- Ďalším vytrvalým spáčom na svete je **netopier hnedý** zo Severnej Ameriky, ktorý prespí v skupine niekoľko stotisíc netopierov na tmavom mieste v jaskyniach, zavesený dolu hlavou, až 20 hodín.

Tak vidíte, to je rekord, keďže prespia na jeden pokus veľa dní. Ale ani my ľudia sa nedáme zahanbiť. Je to síce trochu menej, ale ani my nezavrhuje dobrý spánok. Lekári nám odporúčajú spať 8 – 9 hodín. Avšak málokedy sa nám to podarí dodržať, či už kvôli chorobe, starostiam a pod. Čiže zvieratá nás na plnej čiare predbehli a vedia, čo je pre nich dobré.

### Avšak viete ako spia zvieratá?

- **Kačica divoká** dokáže spať na zemi i na vode. Zastrčí si zobák do peria na chrbte, ale počas spánku má jedno oko otvorené a sleduje ním okolie, či sa nepribližuje nebezpečenstvo.
- **Kone a plameniaky** vždy zaspávajú postojacky a plameniaky dokonca len na jednej nohe.
- **Mravce** podľa vedcov vraj zaspia denne 353 krát cca na 1 minútu.



## Z histórie obce Oravská Lesná

Oravská Lesná s rozlohou 65,63 km. Sa nachádza na západnom okraji Oravy. Táto najmladšia oravská obec leží na rozhraní Oravy, Kysúc a Poľska, v malebnom prostredí Slovenských Beskýd a Oravskej Magury, kde pramení aj rieka Biela Orava.



Nadmorská výška 934 m n.m. a poloha v chladnej oblasti radia Oravskú Lesnú medzi obce s najchladnejším počasím na Slovensku, čo jej zabezpečuje snehovú pokrývku od októbra až do mája. Obec založil roku 1731 gróf Juraj Erdódy. Po majiteľovi územia dostala obec pomenovanie Erdútka, jej súčasný názov zmenil v r. 1946. Ján Mutnianský, sa stal prvým richtárom. Najprv postavil kostolík na mieste, ktoré sa dodnes volá,, pri starom kostole.“ Tento kostolík bol drevený, bez základov, bol zasvätený sv. Anne. Možno aj preto, lebo úradne obec založili 23. júla, blízko pred dňom sv. Anny. Centrum sa začalo formovať až výstavbou terajšieho kostola sv. Anny v r. 1914, čo podnietilo výstavbu nových domov a nových osád v údolí. V medzivojnovom období tu boli 4 mlyny, 2 obchody, 2 krčmy, pekáreň a potravinový gazdovský spolok. Notársky spolok tu vznikol v roku 1938, rozvoj zastavila II. svetová vojna, do ktorej odišli aj muži z obce. Autobusové spojenie z Námestova bolo zavedené r. 1952 a v nasledujúcich rokoch boli vybudované krčmy, pohostinstvá, obchod a požiarna zbrojnica. Od r. 1959 bola veľká časť obce napojená na elektrickú sieť. Vďaka krásnej prírodnej scenérii a výborným snehovým podmienkam je obec lákadlom pre turistov, najmä v zimnom období.

# Humorné okienko

V cirkuse partnerka vrhača nožov stojí pred drevenou stenou a nože sa vedľa nej zasekávajú. V hľadisku je napäté ticho. Obecenstvo sotva dýcha. Odrazu sa však ozve detský hlások: Mama, poďme domov! Ved' ujo tú tetu ešte ani raz netrafil.

Ako vám chutí moje víno? Pýta sa pán Horeháj hostá. No, aby som pravdu povedal, pri prvom hlte som mal pocit akoby som prehltol myš. A pri druhom? Ako by sa mi tá myš zase tlačila von z krku. Možno máte aj pravdu. Včera som zabudol zaštopovať demižón.

V domove dôchodcov sa sťažuje dedko sestričke, že mu neprekáža, keď manželka fajčí jeho cigarety, pije jeho čaj, zje jeho jabĺčka, ale najviac ho hnevá, keď sa naňho usmeje jeho zubnou protézou.

Jožinko náš, prečo si nedošiel včera do krčmy? Ále chlapani, manželka rozhodla, že sa mi nechce.

Vedúci predajne upozorňuje novú predavačku: Mali by ste dávať oveľa väčší pozor! Zákazník v tom hne dom saku si vložil do vrečka dve mydlá a len jedno vložil do koša.

Nič si z toho nerobte, šéfko. Ja mu započítam štyri mydlá.

Pani recepčná, prosím vás, máte niečo voľné? – pýta sa pán Opekanec. Napríklad aj ja som voľná. A ploštice tu nemáte? Kdeže! Ved' by ich myši a vši požrali.

Pýta sa pán Umrmlanec vedúceho predajne mäsa: Ako to robíte? Vlni ste kúpili vilu a tento rok mercedes. To je jednoduché. Vyžaduje si to iba nepiť, nefajčiť a nejesť, ale robiť šestnástky, no najlepšie je byť poslancom, ako som teraz ja.

## Narodeniny v mesiaci Jún

Cíger František 82 rokov  
Chudoba Ján 72 rokov  
Murín Jozef 71 rokov  
Grofčík štefan 60 rokov

## mŕniny

eľadinský Alojz Korbáš Ján  
Fliega Ján Mičacík Peter  
Gút Ján Naništa Ladislav  
Kondela Peter Chudoba Ján

## Narodeniny v mesiaci Júl

Sumegová Anna 77 rokov  
Pišová Oľga 75 rokov  
Birka Stanislav 69 rokov  
Šimjaková Viera 69 rokov  
Krupčíková Anna 62 rokov  
Kondela Peter 44 rokov

## mŕniny

Cedzová Anna  
Krupčíková Anna  
Pišová Oľga  
Podstavková Kamila  
Šulcová Margita

## Narodeniny mesiac August

Čeľadinský Alojz 74 rokov  
Podsklan Jozef 65 rokov  
Kučka Slavomír 65 rokov  
Martinková Mária 57 rokov  
Vonšák Karol 56 rokov

## mŕniny

Janoška Ľubomír  
Kvaková Janka

## Prišli medzi nás :

Rozália Holubčíková  
Ladislav Naništa  
Karol Vonšák  
Miroslav Sigút  
Justína Michalicová  
Jozef Marko  
Anna Sumegová  
Mária Romanová

## Ōdišli od nás:

Helena Pavlovičová  
Justina Holubčíková  
Vlasta Gvoždiaková  
Joanna Garajová  
Mária Beťáková  
Oľga Salayová  
František Strežo

## Radý a tipy do domácnosti

- Už ste unavené z toho, že pančuchy vám vydržia iba pár nosení? Mokrú novú pančuchu vyžmýkajte a umiestnite do plastového vrečka. Dajte na noc do mrazničky a potom rozmrazte pri izbovej teplote. Chlad udrží vlákna pokope a zabezpečí ich dlhšiu životnosť.
- Leštidlo vždy dôjde vtedy, keď potrebujete svoje topánky súrne upraviť. Trite plátok uhorky o svoje kožené topánky, budú sa lesknúť a nebudú páchnuť po leštiacom prostriedku.
- Proti mravcom, moliam, roztočom a osám môžete bojovať uhorkami – neznášajú totiž ich vôňu. Ak máte problém s niektorým z týchto škodcov, umiestnite plátky/kúsky uhorky do problematických oblastí.
- Cukor môže predĺžiť kvetinám život. Pridajte tri lyžice cukru a dve lyžice octu do vody, v ktorej sú kvetiny. Cukor je dobrý pre stonky a ocot zabráni rozmnožovaniu baktérii.
- Uvarte Coca Colu, pridajte do nej zázvor, prípadne aj citrón. Táto zmes zmierňuje bolesť v krku a upchatie nosa.
- Dajte soľ na melón, jablko, hrušku alebo dokonca horúcu čokoládu, aby ste dosiahli bohatšiu a sladšiu chuť. A pridanie štipky soli do kávy odstráni horkosť, ktorú mnohí ľudia nemajú radi.
- Zápach, alebo zlý vzduch v miestnosti odstránime zapálením dvoch bobkových listov v popolníku.
- Zatuchnutý vzduch v skrini odstránime zrnkami kávy, alebo kúskom pomaranča s napichanými klinčekmi.

**Redakčná rada:** JUDr. PhDr. Adriana Adamicová riaditeľka DSS a ZPS Zákamenné  
Mgr. Alena Majcherová, Mgr. Daniela Belicajová, Mgr. Ivana Janetová,  
Bc. Mária Vlčáková

**Za klientov:** Marian Zimen, Kamila Podstavková, Janka Kvaková