



SRDCE DOMOVA

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



Príhovor Riaditeľky

Je tu nový rok, ktorý v sebe ukrýva tisíce tajomstiev, ktoré nám postupne odhalí, niektoré nás potešia, iné zarmútia, či rozplačú. My všetci sme tu pre Vás, či budú tie chvíle radostné alebo bolestné. Nový rok však prináša nádej na 365 šťastných a úspešných dní.

Želám Vám veľa Božieho požehnania, aby ste žili naplno každý jeden deň, aby ste mali pevné zdravie, čo najmenej bolesti, chorôb a útrap, aby Vás svojou prítomnosťou tešili Vaši blízki, aby Vás neopúšťal životný optimizmus. Želám Vám, nech nestrácate radosť zo života a vieru v to, že zlé veci sa Vám podarí prekonať a opäť vo Vašom živote bude svietiť slnko.

JUDr. PhDr. Adriana Adamicová
riaditeľka DSS a ZPS Zákamenné

Ako na Nový rok, tak po celý rok

Európske národy nikdy nemali pôvodný presne stanovený dátum pre Nový rok, okrem Rimanov, u ktorých sa začínal 1. marca. V roku 153 pred n.l. sa Nový rok presunul na 1. január, potom sa vrátil k pôvodnému termínu. Keď sa roku 46 zaviedol v Rímskej ríši juliánsky kalendár, Nový rok sa ustálil na 1. január. Kresťanská cirkev síce prevzala juliánsky kalendár, ale dátum Nového roku stanovila na 6. január. V priebehu storočí nastali ďalšie presuny na december, január, marec, až nakoniec roku 1582 pápež Gregor VII. v súvislosti s úpravou kalendára a roku 1691 pápež Inocent XII. určili za začiatok nového roka 1. január.

S prvým dňom Nového roka sa spájali úkony súvisiace s mágiou počiatku. Aký bol prvý deň, také mali byť i ostatné, ako sa ľudia správali, takí mali byť po celý rok. Všetci sa preto mali ovládať, nemali sa hádať, nenadávať, neplakať, deti mali poslúchať rodičov. Domácnosť mala byť uprataná, ale smeti sa nesmeli vynášať, lebo by sa z domu vynieslo bohatstvo. Ráno išiel niektorý muž po čerstvú vodu, po príchode domov zavinšoval. Potom rozložil oheň v peci, zasvietili, vo vode sa všetci umyli a obliekli do čistých šiat. Na Nový rok sa nesmeli prať, nesmeli sa vešať bielizeň, ani šiť. Gazdovia sa mali dobre postarať o dobytok, gazdiné o hydinu. Predpovedalo sa počasie. Aj na slobodné dievky sa myslelo, veď ktorá prišla prvá do kostola, mala sa do roka vydať. Ženy nesmeli ísť do domu na návštevu ako prvé. Všade očakávali chlapcov a mužov s rôznymi vinšami zdravia, šťastia, pokoja pre celú rodinu, hojnosti v komore, na dvore, na statku i hydine, pričom si vinšovníci nezabudli na záver vypýtať odmenu.

Gazdiné navarili novoročné jedlá podľa tradícií. Najdôležitejšie bolo, že sa na Nový rok nemala jesť hydina, aby šťastie neuletelo, ani zajačina, aby šťastie neodbehlo, v niektorých oblastiach ani ryba, aby šťastie a peniaze neodplávali. Jedla sa bravčovina, lebo prináša šťastie, šošovica a makové koláče ako symbol peňazí. Gazdiné narobili veľké šúľance, aby bol tučný dobytok, dlhé rezance, aby boli dlhé klasy na poli. Na stole býval vianočný obrus a na ňom chlieb. Veštilo sa zo sviečky i orechových škrupiniek. Domáci, príbuzní sa poobede navštevovali, navzájom si vinšovali zdravie, šťastie, Božie požehnanie.

Z knihy života našich klientov

P. Podstavková je veľmi príjemná , milá a zároveň bystrá pani s vynikajúcou pamäťou. Aj keď sa už pri chôdzi podopiera paličkou, počuje ešte výborne a veľmi pekne spieva .

KDE STE SA NARODILA A AKO SI SPOMÍNATE NA SVOJÍCH RODIČOV?

Narodila som sa v Oravskej Lesnej, v roľníckej rodine. Mala som päť súrodencov, štyri sestry a jedného brata. Žijú mi ešte dve sestry, ostatní nás už opustili. Biedou sme netrpeli.



Otec bol veľmi prísny, ale srdce mal na správnom mieste. Chodil za prácou do Ostravy, kde pracoval na stavbe. Keď sa vrátil z týždňovky, pracoval doma na gazdovstve. Bol veľmi šikovný. Pracoval tvrdo, doba bola vtedy zlá a ako deti sme si nemohli ukázať prstom, že chceme to, či ono. Mamička bola menej prísna, veľmi pobožná, a v takom duchu vychovávala aj mňa. Popri starostlivosti o domácnosť a našu výchovu , tiež pracovala na poli. Napriek prísnosti sme mali radi svojich rodičov a sťažovať sa na rodičov - taká hlúposť nás ani len nenapadla.

AKÉ BOLO VAŠE DETSTVO ?

Detstvo a mladosť ? Kto si z nás skôr narodených na to nespomína? Pre jedného sú tie spomienky veľmi pekné, pre iného trochu smutnejšie. Aj ja mám svoje spomienky. Chodila som do 8 - ročnej obecnej školy. Nebolo učiteľov. V dedine boli len dvaja učitelia, manželia, ktorým som chodila s kamarátkou baviť deti. Striedali sme sa po týždni. V triedach sa v zime kúrilo drevom a uhlím. Na písanie sa používal atrament, do ktorého sa namáčalo pero. Zo školy som sa musela ponáhľať domov.

Už od malička som pomáhala mamičke v domácnosti, pri pestovaní ľanu a na poli. Na gazdovstve sme museli všetci pomáhať. Mali sme 12 hektárov pôdy, chovali husi a sliepky. Taktiež sme chovali kravičky, ktoré nám dávali mlieko, ale sme ich využívali aj na poľnohospodárske práce (orba, zvoz úrody, vývoz hnoja v zime na saniach, dreva z lesa). Kravičky sa zapriahali po dve ako záprah do rebrinákov, v zime do saní. Doma bolo vždy veľa roboty, bolo treba pomáhať, ale našla som si čas aj na zábavu. Mala som plno kamarátov, s ktorými sme sa po večeroch najčastejšie hrávali na schovávačky. V zime bývalo veľa snehu, chodili sme sa sánkovať na drevených sánkach, ktoré mi zhotovil ocko. Urobil mi aj drevené korčule, ktoré som si pripevnila na papuče. Ale najradšej sme sa v zime chodili šmýkať. Keď sme išli večer von, zobrali sme si drevené putne na vodu, tie sme naplnili a keď sme sa vracali, doniesli sme plné putne s vodou do maštale, aby mali ráno zvieratka vodu.

AKO STE PREŽÍVALI SVOJÚ MLADOSŤ ?

Po ukončení povinnej osemročnej školy som chcela ísť študovať ďalej, chcela som byť krajčírka, ale rodičia nemali na moje učenie peniaze, tak som ostala doma na gazdovke.

Mladosti som si moc neužila, ako 15-ročná som išla na brigádu, vtedy mi zomrela mamička. Bolo to pre mňa hrozné, všetky povinnosti prešli na mňa, ale vždy som si našla čas aj na kamarátky. Chodila som do kostola. Po omši sme sa s kamarátkami stretávali pred kostolom, dlho sme sa rozprávali a pritom očkom pozorovali chlapcov, ktorí si nás doberali. Peši sme chodili na odpustové púte do okolitých dedín. Na púť do Višňovej pri Žiline sme išli peši dva dni, cez rieku sme prešli na plti. Bol to krásny zážitok. Celou cestou sme sa modlili a spievali. V zime sme po večeroch chodili na páračky, alebo na priadky. Každá sme si zobrala svoj kolovrátok a striedali sme sa, každý týždeň boli priadky v inom dome. Ja som si napriadla na koberce a plachty na celú výbavu. Pri páraní peria a na priadkach bolo veľmi veselo. Rozprávali sa rôzne príhody o strašidlách, ale aj o živote na dedine v minulosti. Občas sme robili aj nezbedy, obliekli sme sa za chlapcov a kukali sme dievkam do okien.

BOLA STE VYDATÁ, AKO STE SA SPOZNALI S MANŽELOM ? MALI STE DETI ?

Po večeroch sme chodievali na muziky do krčmy, kde sme stáli v rohu, pokiaľ si nás všimol nejaký mládenec a pozval do tanca. Tak som spoznala aj svojho manžela. Vydala som sa ako 21 - ročná. Svadba bola v kostole, hostina doma a tancovačka v humne. Nebolo toľko parády a hojnosti ako dnes, ale bolo veselo. Na stoloch boli napečené buchty a do tanca nám hrala dedinská muzika. Manžel bol veľmi dobrý, pracovitý. Pracoval ako vodič autobusu, neskôr ako dispečer na ČSAD. Postupne si našiel prácu v dedine, zamestnal sa ako predavač v konzume. Bol poľovníkom. Po návrate z práce sme sa spolu s manželom a deťmi venovali gazdovke. Okrem sliepok, kráv a plemenného býka sme chovali ročne až 32 husi. Z husacieho peria som všetkým deťom urobila periny, dcéram po dve, synom po jednej. Mali sme spolu deväť detí, štyroch synov a päť dcér. Všetci vyštudovali stredné školy. Táto rodinná idylka netrvala dlho, ako 40 ročná som ovdovela a zasa som ostala s deťmi sama. Okrem práce doma a na gazdovstve som chodila na brigády do repy - do Kolína. Po rozdelení ČSSR som pracovala v Štátnych lesoch, tu sme chodili na turnusy do Piešťan do lesnej škôlky štyri roky, spolu so švagrinou. Bola som aj pri rakúskych hraniciach na brigáde na hrozne. Bolo to ťažké, ale spoločne sme to zvládli.

PREŽILA STE II.SVETOVÚ VOJNU, SPOMÍNATE SI NA ňU ?

Keď prechádzal front cez dedinu, všetci sme odišli z domu a snažili sme sa ukryť. My sme išli do lesa, schovali sme sa pod vysokú medzu a prikryli veľkými domácimi perinami, ktoré sme si zobrali z domu. Prečkali sme v lese do rána. Ráno, keď front cez dedinu prešiel, vrátili sme sa domov. Ľuďom vojaci neublížili, pobrali kone a išli ďalej. U nás v dome ostali asi týždeň bývať vojaci. Nepamätám si, či to boli Nemci, alebo Rusi, ale neboli až takí zlí. Dávali nám kávu, čokoládu a za stravu nám platili. Ale boli sme naozaj radi keď odišli, spadol z nás strach a spávali sme pokojnejšie.

PREJDEME NA NIEČO VESELŠIE - AKO TO BOLO V DOSPELOSTI SO ZÁUJMAMI A ZÁBAVOU ?

Mam takú povahu. Spoločenskú, pohostinnú. U nás bol stále niekto na návšteve. Všetkých som rada, nemala som žiadnych nepriateľov. Hudba a spev vždy boli a sú mojím veľkým potešením. Za veľa vďačím p. učiteľke Mičekovej, ktorá viedla v našej dedine rôzne krúžky (krúžok varenia, pečenia, šitia). Učila a pripravovala dievčatá , aby sa vedeli postarať o domácnosť. Ja som už nemala mamičku, navštevovala som všetky krúžky a veľa som sa naučila. Vedela som piecť ,variť a ušila som veľa šiat pre seba a pre deti. Zapísala som sa do „ZVÄZU ŽIEN ´´, kde sme veľa spievali, chodili sme spievať aj do Východnej na folklórne slávnosti. Vo zväze fungoval aj divadelný krúžok, aj tu som aktívne pôsobila. Nacvičovali a hrávali sme divadlo. Pamätám si na divadlo „SVADBA“, kde som hrala družičku a aj dnes ma moji bývali kamaráti z divadla volajú „družička“ Zo zväzu sme chodili aj na rôzne výlety a zájazdy. Boli sme aj 3 dní v Benátkach. Videla som tam more. Keby som bola mladšia a vládala by som chodiť bez paličky, mojou túžbou by bolo ešte raz ísť niekde k moru. Je to môj nesplnený sen , ale viem, že sa už nikdy nesplní kvôli môjmu veku a zdravotnému stavu.

A ČO EŠTE OČAKÁVATE OD ŽIVOTA ?

Kamarátky sa síce pominuli, no radosť mi robí 28 vnúčat a 16 pravnukov. Mám radosť , keď sa zíde celá rodina, vtedy som vo svojom živle. Všeličo som prežila, ale veľa som sa modlila, mám dobré deti, nič mi nechýba a všetkým prajem:

„Len zdravie, a aby bol pokoj,“ keď máme zdravie a pokoj máme všetko. Každý deň sa stretávame s dobrom i zlom, radosťou i bolesťou, úspechom i sklamaním. Chcem pre seba i pre druhých dobro, radosť, zdravie, úspech, šťastie, lásku.

Takto si tu žijeme...

V našom zariadení sa po prvý krát uskutočnil Deň otvorených dverí. Naši klienti sa predstavili so svojim spevom aj krátkym divadlom. Pozvanie prijali mnohí hostia, príbuzní a priatelia klientov.



Naši klienti sa zúčastnili podujatia DOMOV DOMOVU, kde sa predstavili s rozprávkou „Dve sestry“. Atmosféra bola veľmi uvoľnená a príjemná a klienti boli veľmi spokojní so svojim výkonom.



V našom zariadení sme si pripomenuli mesiac úcty k starším. Tento deň našim klientom prišli spríjemniť deti z Materskej školy z Oravskej Ľesnej. Deti predviedli nielen pekný kultúrny program, ale tiež všetkých obdarovali vlastnoručne vyrobenými darčekom.



Počas jesenných dní sme si spoločne so žiakmi zo Základnej školy v Oravskej Ľasnej vyrobili výrobky z plodov, ktoré nám ponúka naša príroda. Vznikli z toho veľmi zaujímavé výtvary, ktoré si potom deti uložili na výstavku vo svojej škole.



V našom zariadení navštívili svojich rodákov členovia folklórneho súboru KRIVÁŇ z Východnej. Návštevu spojili aj s úžasným vystúpením, ktorým potešili aj všetkých ostatných klientov.



Klienci sa spoločne stretli na tradičnej Katarínskej zábave. Už od skorého rána rozvoniavali dobroty, ktoré práz všetkých pripravovali naše skvelé kuchárky. O dobrú náladu sa postaral aj hŕligonkár, ktorý klientom vyhrával do spevu i do tane.



Klienci nášho zariadenia sa zúčastnili na súťažnom podujatí Senior Let's Dance, ktoré sa konalo v Novoti.



Spoločná príprava na najkrajšiu sviatku roka Vianoc.



Klienci si vlastnoručne pripravili adventný veniec.

Ako po iných rokoch, tak aj v tomto roku sa konali vianočné trhy, ktorých sa zúčastnili aj klienti nášho zariadenia so svojimi výrobkami.



Navštívil nás aj Mikuláš. Spolu s dvoma anjeličkami a čertom porozdávali klientom balíčky, v ktorých sa ukrývali sladké dobroty.



Pečenie palacinek
Na palacinkách naplnených
sladkým džemom si všetci
pochutili



V prėdvianočnom období si
pre nás deti zo Základnej školy
z Oravskej Ľesnej pripravili
krásne vianočné vystúpenie.
Naši klienti sa veľmi potešili a
za pomoci detí si spoločne
ozdobili aj vianočný stromček.



Przd Vianocami sme spoločne napiekli vianočné oblátky.
Pani Kamilka je skúsená pekárnka tak nám to všetkým najskôr
predviedla ako to nepokaziť. ☺



Vianočný čas nám so svojimi
pešničkami prišli spríjemniť aj
členovia klubu dôchodcov z
Oravskej Ľesnej...



...taktičz nás so svojim programom a vinšami prišli potežiť aj ERKÁRI.



Naši oslávenci január, február a marec 2018

Január

narodeniny:

Anna Cedzová 91 rokov

Ján Fleiga 76 rokov

František Gembeš 63 rokov

Mária Gréková 96 rokov

Emília Gútová 67 rokov

Ľubomír Janoška 54 rokov

Štefan Štiťák 81 rokov

meniny:

Daniela Košťálová

Kristína Kubénová

február:

narodeniny:

Miroslav Mikulec 67 rokov

Angela Rabčanová 86 rokov

meniny:

Vlasta Gvoždiaková

marec:

narodeniny:

Juraj Čuha 77 rokov

Ján Ivanič 77 rokov

Terezia Krupčíková 70 rokov

Janka Kvaková 83 rokov

Jozef Melišík 64 rokov

Jozef Troják 74 rok

meniny

Jozef Kovalovský

Jozef Podsklán

Jozef Troják

Jozef Melišík

Jozef Murín

Angela Rabčanová

Miroslav Mikulec

Marian Zimen

Gabriel Sekerka

V roku 2017 sme do nášho zariadenia prijali:

Katarína Kubániová

František Gembeš

Mária Beťáková

Kamila Podstavková

Margita Šulcová

Jozef Melišík

Kristína Kubénová

Daniela Košťálová

Opustili nás:

Mária Ondrejková

Stanislav Horník

Anna Brišová

Karolína Murínová

Anton Bachňák

Janka Chudobová

Humorné okienko

- Starý bohatý dedko náhle zomrel.
- Jeho synovia mu pripravujú pohreb.
- Jim hovorí: "Vystrojíme mu pohreb za 100 mariek."
- John hovorí: "Celkom by stačil aj za 50."
- Dedko sa náhle zdvihne a prevraví:
 - "Hádam by som mohol na ten cintorín zájsť aj sám."

-
Dedko s babkou sa po 50- tich rokoch spoločného života rozhodnú, že si idú zaspomínať na mladosť. Dohodnú si rande pri starej hruške.

Dedko čaká babku jednu hodinu, dve hodiny, ...
„Babka, kde si tak dlho?“
- „Naši ma nepustili“..

Babka išla do dediny nakúpiť a prikázala dedkovi, aby začal pripravovať hus na večeru.

-Dedko teda vyjde na dvor, chytí hus, ošklbe ju, umyje, šupne na pekáč a strčí do trúby. Potom vyjde na dvor, aby si zapálil cigaru. Keď sa vráti dnu, uprostred kuchyne stojí hus a kričí:

„Dedo, buď mi vráťte perie alebo v tej trúbe zakúrte. Mne je zima!“

Rozprávajú sa dve babky na dedine:

- Tak čo tá vaša vnučka dostala od toho taliana?

- No, hovorila, že syfilis.

- A čo to je?

- No to ja neviem. Ale asi je to väčšie než mercedes.

- A to ako?

- Hovorila, že ak je to fakt pravda, tak sa v tom povezie celá dedina.

Pod'akovanie

Dňa 01.februára 2018 uplynie prvý rok môjho pobytu v Domove sociálnych služieb a ZPS v Oravskej Lesnej. Mnohí ľudia pri takýchto a podobných príležitostiach majú vo zvyku pohrúžiť sa do svojich myšlienok a bilancovať. Ja nebudem robiť ani jedno - ani druhé, ale cítim za potrebné, ba priam povinnosť poďakovať sa VÁM VŠETKÝM ZAMESTNANCOM tohto zariadenia za služby, ktoré nám poskytujete často aj nad rámec svojich pracovných povinností, za ľudský prístup pri výkone vašej náročnej práce, ktorý je pre nás chorých tak veľmi dôležitý a priam potrebný, ako aj za starostlivosť a opateru o nás všetkých klientov. Osobitné poďakovanie chcem tiež adresovať opatrovatelke pani Margitke Kolenčíkovej a sestričke pani Agneške Polečovej. V súvislosti s mojim vážnym zdravotným postihnutím, ktoré si nesporne vyžaduje potrebný dohľad a osobnú asistenciu kvalifikovanej osoby, mi venovali značnú časť svojho osobného voľna, ktoré mohli stráviť v kruhu svojich rodín alebo svojim voľno časovým aktivitám. Podnikali so mnou vychádzky, čím mi umožnili spoznávať nielen prostredie Oravskej Lesnej, ale aj zúčastniť sa niektorých obcou každoročne poriadaných podujatí. Naposledy to boli 09.decembra 2017 organizované "Vianočné trhy v Oravskej Lesnej", čo je vidno aj na priložených fotografiách. Keďže vianočné a novoročné sviatky máme zdarne za sebou a január už tiež ukrajuje zo svojich posledných dní, máme predsa len pred sebou ešte jedenásť mesiacov roka 2018, do ktorých mi dovoľte zaželať všetkým zamestnancom pracovného kolektívu DSS a ZPS v Oravskej Lesnej všetko najlepšie, hlavne pevné zdravie, veľa šťastia, spokojnosti, každodennej pohody a úspechov nielen v pracovnom, ale aj osobnom živote

Veľké ĎAKUJEM ! Katarína Kubániová / klientka zariadenia /



ZDRAVIE S KYSLOU KAPUSTOU

Tak ako to už každoročne býva zvykom, že počas najkrajších sviatkov roka, za ktoré sa vianočné a novoročné sviatky nepochybne považujú, sa určite v každej domácnosti prehýbali stoly pod ťarchou rôznych dobrôt, ktorých konzumovaním sme našu líniu veľmi nepotešili. Určite aj pokľudná atmosféra sviatočných dní a slastné "ničnerobenie" sa podpísali na naše povážlivo zablňujúce sa telesné krivky a prebytočné kilá nám začali naskakovať ako sekundová ručička na hodinkách. Mnohí z nás si v prvých dňoch nového roka dali predsavzatie: "musím schudnúť"!!! Preto by som sa s vami rada podelila o môj vlastný recept na očistný, ale hlavne zdravý šalát z kyslej kapusty, bohatý na vitamíny. Výborne poslúži aj ako prevencia proti chrípke, ktorá začína na nás útočiť práve v tomto období.

ŠALÁT Z KVASENEJ KAPUSTY

Potrebné ingrediencie: kvasená kapusta-1kg; mrkva-2 až 3 ks; bul'vový zeler-cca 350g; väčšia cibuľa-1ks; cesnak-2 až 3 strúčiky; väčšie jablká-2ks; olivový olej-3PL (polievkové lyžice); chren-2PL; šťava z 1 citróna.

Postup:

Kvasenú kapustu zbavíme prebytočnej šťavy a pokrájame na menšie kúsky. Pridáme nahrubo postrúhanú mrkvu + zeler; na kocky pokrájané jablká; cesnak pokrájaný na plátky; cibuľu na tenšie pásiky; najemno postrúhaný chren a olivový olej. Všetko dobre zamiešame a dáme do chladničky odstáť minimálne na 3 hodiny. V prípade, že šalát nie je dostatočne kyslý, môžeme ho dochutiť ešte šťavou z 1 citróna. Keďže zvyknem v pripravovaných jedlách množstvo použitých surovín podriaďiť svojim chutiam, doporučujem prispôbiť množstvo použitých ingrediencií práve tým vašim chuťovým bunkám. Dôležité je, aby vám to chutilo.

DOBRÚ CHUŤ PRIATELIA!!!

Katarína Kubániová /klientka zariadenia /

Redakčná rada.

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

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

Zástupcovia klientov : Kamila Podstávková, Katarína Kubániová