



# SRDCE DOMOVA

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

## Príhovor Riaditeľky

Ani sme sa nenazdali, leto je za nami a opäť k nám zavítal jesenný čas, čas padajúceho lístia a zberu úrody. Je tu mesiac október, ktorý je mesiacom úcty k starším.

Každý človek starne inak, rovnako ako inak žije. Ľudský život je ako napísaná kniha. Má svoj úvod, pokračovanie i záver. Tak ako sa končí leto a začína jeseň, prichádza nenápadne a po špičkách staroba. Nevyhneme sa jej. Človek často spomína na minulosť. V osudoch mnohých z Vás pribudli bilancujúce úvahy a citlivé spomienky. Každá etapa života má svoju nezameniteľnú poéziu. Prežili ste plodné časy, na tvári sa striedal úsmev so slzami, veď zažili ste radosti i smútky. Rozsievali ste lásku, obetavosť, rozdávali múdrosť. Staroba ale nie je choroba. Staroba je výzva a neznamená koniec životnej aktivity. Aj jeseň života sa dá prežiť plnohodnotne a s radosťou. Treba sa obklopiť ľuďmi s pozitívnou energiou, ktorú si navzájom dodávate a posilňujete sa.

Milí seniori, buďte ešte dlhé roky medzi nami šťastní, pokojne užívajte život v kruhu nás a svojich najbližších.

JUDr. PhDr. Adriana Adamicová  
riaditeľka DSS a ZPS Zákamenné



# Jeseň - Čas plných komôr a spokojných hospodárov

Jeseň sa v ľudovom kalendári začínala 29. septembra – dňom svätého Michala. Jeseň je pestrá a bohatá, len zvykov a obradov v nej bolo minulosti pomenej, ale zato patrili k najdôležitejším z celého výročného zvykoslovného cyklu. Pre roľníkov a pastierov boli jesenné mesiace obdobím, keď sa mohli tešiť z výsledkov svojej práce, obdobím, keď tej práce bolo naozaj veľmi veľa. Čím jej však bolo viac, tým bola radostnejšie. Obdobie jesene znamenalo zber úrody, zabezpečenia plných žalúdkov do budúceho obdobia. Po žatve obilia nastal zber ovocia, strukovín, zemiakov, kukurice, repy a kapusty. Hydina, ktorá bola dobre vykrmená sa mohla zabíjať, bol čas vinobrania a zabíjačiek. Nová úroda bola tiež príležitosťou na oslavu – hodovanie. Jesenné ubúdanie svetla a predlžovanie noci, tma a chlad vzbudzovali u našich predkov strach a obavy. V tomto čase mali k sebe bližšie, častejšie sa stretávali, rozprávali, začali sa priadky a páračky. Pretože duše mŕtvych boli podľa predkresťanských predstáv našich dávnych predkov účastné všetkých významných udalostí v živote rodu, patrili im v minulosti viaceré obrady. V priebehu storočia sa neskorá jeseň vďaka cirkevným nariadeniam stala obdobím, ktoré je venované tým, čo odišli na večnosť.

Neodmysliteľnou súčasťou hodov vždy boli zábavy spojené s rozličnými atrakciami. Na hody prichádzali kolotoče, hojdačky, strelnice, kedysi zverince, cirkusy, divadelné spoločnosti a bábkové divadlá. Termín hodov sa nezvykol zhodovať s termínov iných hodov v obci v blízkom okolí. Malo to praktický význam pre obyvateľstvo aj pre živnostníkov a umelcov, ktorý sa starali o zábavu. Tí chodili od dediny k dedine a pre nich to bolo obdobie najvyššej prosperity, aj umeleckých spoločností. Na trhoch sa miestny ľudia stretávali s kočujúcimi spoločnosťami, od ktorých sa dozvedeli, čo sa robí vo svete. Na jeseň sa zbieralo ovocie, ktoré bolo vždy dôležitou súčasťou stravy našich predkov. Zbieralo sa lesné a plané ovocie, jesenné huby, liečivé bylinky, rasca a pod. Okrem čerstvo konzumovaného ovocia sa veľké množstvo sušilo v chlebovej peci alebo na slnku, niekde v špeciálne postavených sušiarňach.

Sušili sa **jablká, hrušky, čerešne, marhule, broskyne, višne, moruše, dule aj oskoruše**. Kvasená kapusta bola najdôležitejším produktom dodávajúcim v ľudovej strave na Slovensku. Taktiež veľmi dôležitou surovinou na jeseň boli – zemiaky Väčšina ich ľudových názvov – *krumple, erteple, švábka, grule, bandurky*. *Najmä v horských a podhorských oblastiach sa stali zemiaky nepostrádateľné v kuchyni.*

Od polovice októbra sa začali na dedinách konať páračky a priadky. Bola to spoločná práca dievčat, niekedy aj žien, pri ktorej sa páralo perie do perín z konopných alebo ľanových vláken. Na priadkach sa zúčastňovali – 14 - 15 ročné dievčat, ktoré už prácu dobre ovládali. Keď dievčina začala chodiť na spoločné práce, bola považovaná už za dospelú a mohli sa o ňu uchádzať chlapi.

Jeseň by nebola úplná bez spomienky na sviatok **Dušičiek**, kedy sa tento sviatok svätí 1. novembra. Ľudia prinášali k hrobom obľúbené jedlá mŕtveho alebo len symbolicky chlieb, maslo, pálenku alebo víno. Vo viere ľudu ostala staroveká predstava že ak mŕtvy na Dušičky pri hrobe nič nenájdu, celý rok budú plakať od hladu. Na hodoch sa hrávalo aj bábkové divadlo, ako napríklad **FAUSTA, DONA ŠAJNA**, ale aj cirkevné hry, výjavy zo života starých. Keďže hody boli sviatkom, ktorý bol spojený s návštevami, dôkladne sa upratovalo, čistilo potom pieklo a varilo. Nikde nesmeli chýbať koláče, pálenka či víno. V niektorých oblastiach Slovenska sa dary pre duše zomrelých rozdávali chudobným vo forme malých chlebových bochníčkov – *duší*. Postupne však prevážil zvyk že na sviatok zomretých ľudia chodia na hroby páliť sviečky, prinášajú kvety, najmä chryzantémy a hroby čistia. Hroby rozžiarené sviečkami patria neodmysliteľne k jeseni na našich dedinách a mestách. Koncom jesene sa tradične robievali zabíjačky. Zo zabíjačky si dedinské domácnosti zabezpečovali dosť významnú časť potravín: mäso , slaninu, klobásy, tlačenu, jaternice, masť. Po skončení celodennej zabíjačky sa tradične usporadúva zabíjačková hostina. Na nej sa zúčastňujú všetci z domu, kde sa zabíjalo, pomocníci. Rodina, susedia.

Obdobie jesene bolo v stave našich predkov pestrejšie a kaloricky výdatnejšie než predchádzajúce ročné obdobia.

## **Slovníček**

**Angrešt, pôlky, muhengy** - egreše

**Baba** – placka y lepšej múky, koláč upečený v okrúhlej forme

**Brézle, prézle** – domáca strúhanka

**Brija** – polievka zo sušeného ovocia

**Brmbol** – hustá polievka zo zemiakov /zeleniny/ a halušiek

**Ciberej** – kyslá – zemiakovo – mliečna polievka

**Čír** – hustá varená zemiaková kaša s múkou

**Demikát** – polievka z bryndze, zriedkavejšie z tvarohu

**Do zvjonka, križmo** – dar krstných rodičov dieťaťu pri krste

**Gerheň** – pečivo z kukuričnej múky

**Hostečná studnička** – povrchový vodný prameň, ktorého voda mala priaznivé liečivé účinky na kožné choroby

**Hribi** – kyslá vianočná polievka

**Jucha, juška** – polievka zo šťavy kyslej kapusty

**Kočeňina** – huspenina

**Križal'ky** – pokrájané usušené jablká, hrušky

**Legát** – pápežsky vyslanec, splnomocnenec pápeža

**Sakomprask**, zemiakový guláš bez mäsa

**Škvarenina** – praženica

**Žakmán** – vianočný kompót zo sušeného ovocia



## Z knihy života našich klientov

Október je mesiacom padajúceho lístia, babieho leta a práve v tomto mesiaci vám prinášame rozhovor s p. Vlastou Gvoždiakovou, ktorá sa narodila v obci Huty.

Obec Huty sa nachádza na rozhraní Oravy a Liptova, kde sa rozprestierajú husté lesy s množstvom divej zvery. Pod horou Holica je postavená hájovňa, ktorá podľa rečí ľudu často vítala aj Jánošika.

P. Gvoždiaková je vdova, vzdelaná, komunikatívna, priateľská. Rada číta, sleduje TV, pasívne sa venuje športu - sleduje športové správy a prenosi v TV a novinách. Je empatická nielen vo vzťahu ku klientom, ale aj k personálu – je chápaná, dodáva nám pocit spolupatričnosti a užitočnosti. Často ju navštevujú príbuzní. Deti jej kúpili mobilný telefón, aby s ňou mohli častejšie komunikovať. Je obdivuhodné, ako vie tento telefón pani Vlastička v takom vysokom veku ovládať. Telefonuje denne a vedie dlhé rozhovory.



### **Kedy ste sa narodili a čo mi prezradíte o svojej rodine ?**

Narodila som sa 25. novembra v obci Huty, odkiaľ pochádzali moji rodičia – otec František a mamička Anna. Obaja už zomreli.

Neskôr sa rodičia presťahovali do Trstenej, kde som prežila svoje detstvo, mladosť a produktívny život. Pochádzam z robotníckej rodiny, otec sa vyučil za obchodníka, venoval sa obchodnej činnosti v Jablonke t.č. v Poľskej republike.

Mamička pracovala v Or. Podzámku v konzervárni, kde sa spracovávali lesné plody. Mám len jedného brata, vyštudoval vysokú ekonomickú školu, pracoval v štátnej správe a bankovníctve.

### **Boli ste vydatá? Ako ste sa spoznali s manželom? Mali ste deti?**

Manžel Milan pracoval ako zubný lekár, ale už nežije. Bol to veľmi dobrý človek

Nikdy som pri ňom nemala pocit bezmocnosti, netrpela som biedou a cítila som sa pri ňom milovaná. Poznali sme sa už od detstva , chodili sme spolu do školy. Boli sme kamaráti a pri spoločných záujmoch láska prišla sama. Spájali nás šport a príroda. Po svadbe sme bývali v Trstenej u rodičov, neskôr, za finančnej pomoci rodičov sme si tam postavili domček. Mali sme spolu dve dcéry Zuzanu a Katarínu. Sú vydaté a majú po dve dcéry, ktoré sú veľmi milé a sú to moje milované vnúčatka.

### **Ako spomínate na svoje detské časy?**

Nemôžeme zastaviť čas, ani vrátiť minulosť, ale môžeme spomínať. Svojim rodičom som vďačná za svoje detstvo. Mala som krásne detstvo. Mamička chcela zo mňa mať slečinku, ale ja som bola ako chlapčisko na rozdiel od brata, ktorý mal jemnejšiu povahu. Mamička bola prísnejšia, ale ocko mi dovolil skoro všetko, čo som si zažela.

Nebola doba počítačov, internetu. Nemali sme satelit, cédečka, mobily, ani tablety. Boli to časy, kedy sme povinne a možno aj s nadšením v škole vyrábali svoje detské výtvary, skákali na gumy, zbierali pohľadnice, hrali rôzne hry, mali odreté kolená. Zato sme mali kamarátov. Chodili sme s nimi von. Bola to doba neskutočných kamarátstiev na život a mnohé z nich trvajú dodnes. Pili sme čistú vodu, nie minerálky z plastických fliaš. Jazdili sme na starých bicykloch, hádzali konáriky a kvety do prúdu potoka alebo riečky, stavali rybníčky a hrádze z blata, hrali sa na naháňačku, vysedávali sme na lavičkách v parku alebo na zábradlí pri škole a rozprávali sme sa o všetkom možnom. Keď sme s niekým chceli hovoriť, skrátka sme išli k nemu, zazvonili alebo zakopali, otvorili dvere. Hrali sme vybíjanú s loptou, chodili sme na jablká a hrušky do cudzích záhrad, čerešne sme prehltli aj s kôstkami. Fľaštičky s liekmi nemali bezpečnostné uzávery, dvere často neboli zamknuté a skrine sa nezamykali vôbec. Celý deň nikto nevedel, kde sme. Mobily neexistovali. Občas sme sa porezali, rozbili koleno, alebo vyrazili zub, ale nikto nikoho nežaloval. Proste sa to stalo. Nikomu ani nenapadlo, že by to nebola len a len naša vina. Naše skutky boli naše. Boli sme pripravený niest následky. Nebolo za koho sa schovávať. S nostalgiou si spomínam na zdravenie súdruziiek učiteliek – česť – práci-česť , na nástenky bielych holubíc so súdruhom Leninom v strede, na prvomájové sprievody.

Teraz ma napadlo ako sme sa neuveriteľne tešili s bratom na Vianoce, na stromček. Pri hľadaní darčiekov sme prevrátili celý dom. Ja som veľmi rada čítala. Medzi moje záľuby patrila aj práca v záhrade, kvety milujem do dnes. V lete som sa vždy tešila na hrabanie sena, na jeseň to bolo vyberanie zemiakov. Mali sme možnosť voľby, právo na riziko a nezdar, mali sme zodpovednosť a naučili sme sa s tým všetkým zaobchádzať.

### **Čo mi poviete o svojej mladosti a takzvanom dospelom veku?**

Ak by som mala svoje životné spomienky len pre seba, nemalo by to veľký význam, lebo ich mám v duchu pred sebou, tak ako aj celý môj uplynulý život. Ja sa však chcem s nimi podeliť, aby aj iní vedeli, ako som od útleho detstva prežívala svoju mladosť i svoj už dospelý vek, slovom – všetko ako to v celom mojom živote prebiehalo.

Po ukončení ZŠ som študovala na Gymnázium v Trstenej. Po maturite som študovala na Ekonomickej škole v Martine a diaľkové som vyštudovala Pedagogickú školu (1 – 5roč.) v Turčianskych Tepliciach.

Od roku 1954 som pracovala ako ekonómka na ČSAD, táto práca ma však nenapĺňala, vždy ma to ťahalo k deťom. Od roku 1957 som nastúpila ako učiteľka na ZŠ do Trstenej a tam som pracovala do nástupu na dôchodok do roku 1992. Ako som už spomínala, vždy ma to ťahalo k športu. Už od útleho detstva ma v tom podporoval ocko, rozmaznával ma, kúpil mi všetko čo som chcela, hlavne čo sa týkalo športu. Sponzoroval mesto a rôzne športové kluby, len aby som mohla športovať. Pracovala som aktívne v ženskom hnutí, ale venovala som sa popri práci najmä športu a to osobne aj trénersky, kde som dosahovala pekné výsledky. Boli to výhry v behu na dlhé trate, lyžovaní a volejbale. Vo volejbale som hrávala celoslovenské prebory a s dorastenkami som absolvovala celoštátnu ligu. Popritom som sa venovala rodine. Mojim životným krédom bolo: „ MILUJ A POMÁHAJ.,, A to myslím sa mi darí, mám veľa otvorených dverí, veľa priateľov. K získaniu a upevňovaniu priateľských vzťahov je dôležitá – dôvera, úprimnosť, sloboda a čas. Jeho vybudovanie si vyžaduje niekedy veľa času, ale stojí to za to, veď priatelia sa podieľajú na prežívaní všetkých udalostí nášho života.



## **Čo vaše sny? Určite ste mali tajný sen.**

Mojou veľkou záľubou bol šport. Vynikať v ňom. Tento sen sa splnil. Sen o rodine sa mi tiež splnil, ale, mala som tajný sen ktorý sa mi veru nesplnil . V mladosti sme s rodičmi často chodili do lesa, na chaty, varili guláš, opekali slaninku. Chodenie po horách ma ovplyvnilo a ja som snívala o tom, že raz budem pracovať v lese, mať vlastnú horáreň, koňa. Prihlásila som sa na lesné inžinierstvo, no tam ma nezobrali, takže sen sa mi nikdy nesplnil. Tak som sa stala učiteľkou. Nebanujem. Deti mám veľmi rada, a učiteľstvo bolo tiež jedným s mojich snov.

## **Ako to bolo ďalej, prečo ste sa rozhodli prísť k nám do zariadenia?**

Na svete je len jedná spravodlivosť a to tá, že všetkým rovnako pribúdajú roky. Šťastní tí, ktorým pribúdajú iba roky a nie choroby. V dôsledku aktívneho športu som veľmi a často trpela na početné zlomeniny a úrazy nôh, bola som odkázaná na pomoc, musela som zmeniť svoj životný štýl.

Jednu dcéru mám v Prahe, druhú v Žiline, chceli sa o mňa postarať, ale ja som nechcela ísť preč z Oravy, tak som požiadala o umiestnenie v tomto zariadení. Teraz som veľmi rada, že som bola prijatá do tunajšieho zariadenia, kde som stretla úžasných pracovníkov, ktorý mi suplujú domov. Jednoducho Našla som tu druhý domov. **VĎAKA!!**

Záver rozhovoru chcem ukončiť múdrym citátom...

**„ Skloniť sa treba k práci, čo dáva ľuďom chlieb. Hlbšie sa však treba skloniť matkám, čo dali život deťom . Ale najhlbšie sa treba skloniť učiteľom, čo z bytosti vychovali človeka, lebo je ľahšie vrch preniesť, rieku zahatať, prinútiť ju proti prúdu tiecť, ako vychovať človeka so srdcom a dušou ľudskou.“ Ján Amos Komenský**

## Takto si tu žijeme...

Naši prijímatelia sa zúčastnili besedy so včelárom, ktorý im porozprával o zaujímavom svete včiel a priniesol na ukážku aj produkty a pomôcky potrebné ku včelárstvu.



Slnčné doobedie sme si spríjemnili biblioterapiou v lese, kde sme si spoločne prečítali zaujímavý príbeh.





Na sviatok Petra a Pavla sme našim prijímateľom spríjemnili tento deň a zorganizovali pre nich doobedné posedenie , pri ktorom si pochutnali na výbornom guláši , opekaných krídelkách a samozrejme nemohol chýbať ani chutný dezert na záver.



V rámci rôznych terapii sa naši prijímatelia zúčastnili kulinoterapie, kde spoločnými silami upiekli skvelú bublaninu. Táto kulinoterapia bola spojená aj s reminiscenčnou terapiou, pri ktorej si zaspomínali, ako sa vypekalo v ich mladosti a aké koláče obľubovali.





V spoločnosti členov klubu dôchodcov strávili naši prijímatelia pri spoločnej opekačke príjemné chvíle a užili si spoločne zábavné poobedie.



Veselé chvíle trávime aj pri terapii hrou, pri ktorej precvičujeme nielen myslenie rôznymi hádankami a ľahšími logickými úlohami, ale spolu sa nasmejeme aj pri hre :„Človeče, nehnevaj sa!“





**Naši prijímatelia nemajú núdzu ani o kultúrne zážitky, zúčastnili sa napríklad celodenného výletu do skanzenu v Martine.**



**Príroda nám práve v tomto období ponúka pestrú paletu farieb. Preto sme sa rozhodli v tejto rýchlej dobe zastaviť a načerpať nové sily práve v prírode. Pre prijímateľov DSS a ZPS v Oravskej Lesnej sme si pripravili prechádzku náučným chodníkom v Oravskej Lesnej spoločne s deťmi zo základnej školy. Naši prijímatelia sa veľmi potešili ich spoločnosti.**





**Krásny slnečný deň sme si spríjemnili spolu s prijímateľmi posedením pri zmrzline.**



**Spoločne sme v našom zariadení oslávili sviatok narodenín a menín našich prijímateľov.**





**Hned' prvý  
augustový deň sme  
prežili  
nezabudnuteľný  
výlet v Terchovej,  
ktorý sme  
absolvovali  
prijímateľmi DSS  
Zákamenné a DPS  
Bulowice.**

**Spoločne sme  
sa previezli na  
lanovke na  
vrch CHLEB.**





DSS a ZPS Zákamenné organizovalo aktivitu „Deň plný hier“, na ktorú boli pozvaní naši prijímatelia z Oravskej Lesnej, Zubrohlavy a tiež prijímatelia DPS Bulowice. Akcia začínala 6. septembra v Oravskej Lesnej na cyklistickom chodníku. V jednotlivých súťažných disciplínach si zmerali sily prijímatelia a tiež zamestnanci. Aj napriek chladnému počasiu boli všetci spokojní a usmíati, pochutili si na výbornom guláši a po obede sa na štadióne zabavili pri súťažiach.

7. septembra sme boli na aktivite „Seminár a výstava zameraná na prezentáciu kultúrneho dedičstva, remesiel a tradičných produktov“ v Kultúrnom Dome v Zákamennom.





14. septembra sme si v rámci kulinoterapie a reminiscenčnej terapie pripravili s prijímateľmi hríbovú polievku. Hríby nám nazbieral pán Zimen, ktorý sa podieľal na príprave výbornej polievky. Pretože nám všetkým veľmi chutila pridávame stručný recept.

### Hríbová polievka s haluškami

**Suroviny:** 5väčších hríbov, korzňová zelenina , menšia cibuľa, 2 strúčiky cesnaku , petržleňová vňať, soľ, mleté čierne korenie, raseca, 2 väčšie zemiaky 10- 15dkg polohrubej múky, 1 vaječ, 6dkg masla, 2PL hladkej múky.

Hríby očistíme, pokrájame a dáme variť do 2l vody, pridáme soľ, korenie, rasecu. Varíme asi 40minút, pridáme korzňovú zeleninu, cibuľu, cesnak. Keď je zelenina uvarená do polomäka, pridáme na kocky pokrájané zemiaky. Z polohrubej múky, vaječia a trocha vody si spravíme tuhšie cesto na halušky. Keď je zelenina uvarená, do polievky zavaríme halušky. Z masla a múky urobíme zápražku, vlejeme do polievky, necháme zovrieť. Nakoniec pridáme nakrájanú petržleňovú vňať.



**Všetkým nám veľmi  
chutilo**

# JESENNÁ TVORBA Z NAŠEJ DIELNE





## Humorné okienko

Zákazník si kupuje topánky a zistí, že nemá pri sebe dosť peňazí.

Predavač ho upokojuje: To nič, vezmite si ich a zbytok peňazí mi donesiete zajtra. Veď ho vôbec nepoznáš. Čo ak nepríde? – čuduje sa kolegyňa. Určite príde. Zabalil som mu dve ľavé topánky.

Keď tá masť proti svrbeniu stojí dvadsať korún, poradte mi Niečo lacnejšie, - vysloví želanie kupujúca v lekárni. Viete čo? Poškriabte sa, to bude úplne zadarmo.



Z okna väznice kričí väzeň na okoloidúceho občana: Prosím vás, nemohli by ste mi zavolať zámočníka? Načo? Mňa tu zatvorili...



Čo vás priviedlo do väzenia?  
Nádcha. Kýchlo sa mi na nočný strážnik v obchodnom dome sa zobudil

Kúzelník.... Teraz pomocou magickej sily prenesiem stoly A stoličky v sále na iné miesto. Hlas z obecnstva. Príďte k nám 1. Júla. Budeme sa sťahovať.



Prečo máš takú opuchnutú tvár? Ale, kúpil som auto za facku.

## Záver

Farbami žiari všetko okolo nás, vrátene úrody. Dozrievajú hrušky a jablká, čaká sa na správny okamih ich zberu. Treba im nechať čas, aby ešte v septembri nabrali dostatok slnka, aby dostali plnú chuť. Neskoré odrody zbierané na jeseň pri správnom skladovaní v suchých pivničkách vydržia až do nového roka. Slivky tiež našli mnohostranné využitie, sušili sa, pálili na slivovicu, alebo sa z nich varil hustý lekvár. Ten sa miešal nad ohňom v kotlíku niekoľko hodín a jeho vôňa šteknila nosy domácich aj susedov. Na poliach je v jeseni veľa práce, zbierajú sa veľké žlté klasy kukurice, zelené, žlté a oranžové tekvice, koreňová zelenina. No a dozrieva hrozno, začína sa čas oberačiek a jeho spracovania. Na jeseň je práca v záhradách najchutnejšia a je pri nej veselo. Zúročuje sa celoročná námaha, robia sa zásoby na zimu. A za dobrú úrodu sa patrí poďakovať.

Pochválený buď Bože náš, ktorý aj v počasí  
aj v prírode také divy robíš, že bezmocný človek  
Teba len zvelebovať môže. Ty si naplnil zem hojnosťou  
a rôznosťou požehnaní pre náš každodenný život, čo si  
zaslúžiť nemôžeme. Daj nám byť za všetko to vďačnými,  
obetavými a miernymi, aby sme Tvoje požehnanie  
nemárnili, ale na slávu Tvoju, nám na zdravie a  
blíznemu, zvlášť núdznemu na pomoc užívali. Ako zem  
a všetko, čo z nej žije, vydáva hojné plody, tak daj, aby  
naš život plný bol ovocia kresťanskej šľachetnosti a  
dobrých skutkov.

### Redakčná rada.

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

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