



# Zakvášovskí seniori

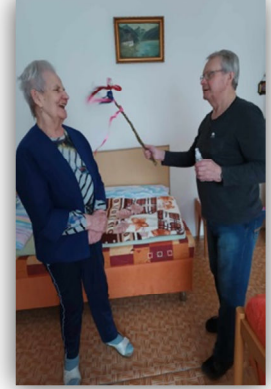
(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník III.

Číslo: druhé

jún 2024

NEPREDAJNÉ



Motto: „Náročná cesta často vedie k tým najkrajším miestam.“ neznámy autor

## ÚVOD



Milí priatelia,

pripravili sme pre Vás nové vydanie časopisu „Zakvášovskí seniori“, s množstvom zaujímavých noviniek. Tak ako aj v minulých číslach, aj teraz sa venujeme jednej z obcí z nášho regiónu (Domaniža), neopomenieme ani ďalšiu z pracovných pozícií v našom zariadení a v neposlednom rade, si čo to povieme aj o liečivých účinkoch, ktoré sa nachádzajú vo výbornom sladkom mede.

Ďakujeme za vašu priazeň a prajeme príjemné letné dni.

## OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

**Domaniža** - obec sa nachádza medzi Strážovskými vrchmi na juhozápade a Súľovskými vrchmi na severe v malej doline potoka Domanížanka. Leží asi 13 km od Považskej Bystrice. Cez obec viedla Jantárová cesta zo Žiliny cez Domanižu do Trenčína. Svedčí o tom bohatosť hromadných archeologických nálezov. Prvá písomná zmienka o Domaniži je z roku 1268. V nej sa domanižanský farár Godislav finančne vyrovnal s farárom Dadochom. Po tatárskom vpáde na Slovensko bolo vybudovaných veľa hradov. Vtedy bol postavený aj Domanižský hrad a následne zbúraný v r. 1848. Na jeho mieste stojí základná škola. O tomto hrade napísal povesť o Domanižskom hrade náš prijímateľ p. Gejza Sádecký. Hrad mal strážiť tzv. Dukátovú cestu pred zbojníkmi. Prvá škola sa spomína už v roku 1589, vtedy učiteľ tzv. ľudí rektor bol aj organista v kostole. Ďalšia zmienka je z roku 1728 hovorí o učiteľovi Uramčíkovi. Škola bola drevená budova s otvoreným ohniskom. Učilo sa len cez zimu. Mešťianska škola bola zriadená v roku 1949 v bývalom sídle majiteľky veľkostatku barónky Márie Schwaben Durneiseovej. Barónka darovala tiež kaštieľ v r. 1936 pacientom detskej zotavovne. Od roku 1978 tu bol zriadený detský domov, ktorý bol v roku 2011 zrušený. Prvý divadelný krúžok bol založený v roku 1919. Najmladšia etapa divadla začala až v 90-tých rokoch. V tomto divadle účinkovali aj ochotnícki herci z okolitých obcí. V roku 1972 založil učiteľ Anton Kučík detský dychový súbor, prvá dychovka mala 26 členov. V roku 1975 sa postupne prepracovali až na celoslovenské prehliadky detských dychových orchestrov. K obci patrí aj



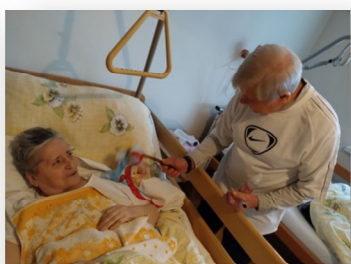


Kardošová Vieska a Domanížská Lehota V obci je športovo-strelecký areál na vzduchové a guľové zbrane. Okolie Domaníže ponúka milovníkom turistiky a cykloturistiky veľa možností. Známi sú tiež zvyklosti ako písanie kraslíc „Domanížské kraslice“, ktoré preslávila za hranicami p. Štefánia Dudáková.

**Autor: Jozef Lednický, prijímateľ sociálnych služieb**

## STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

V teplom období sa snažíme čo najviac využívať počasie na prechádzky s imobilnými prijímateľmi, aby sa vyhriali na slniečku, potešili zo štebotu vtáčikov a z príjemného prostredia na čerstvom vzduchu. Pri rôznych príležitostiach, ktoré máme v zariadení, nezabúdame ani na ležiacich prijímateľov a obdarovali sme ich malou pozornosťou.



## AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

Jarné obdobie býva častokrát pre našich prijímateľov veselým obdobím, lebo sa tešia na množstvo výletov a prechádzok, ktoré pre nich pravidelne pripravujeme.







## TOPKA

## „Deň matiek“ a „Deň otcov“

Deň matiek je skvelou príležitosťou vyjadriť vďačnosť a lásku tým, ktorí v našom živote zohrávajú nezastupiteľnú úlohu. V tento slávnostný deň si pre nás deti zo 6. ZŠ na SNP pripravili bohatý program. Hrou na heligónke, spevom, tancom, básničkami nám spríjemnili dopoludnie. Deti potešili všetky mamičky aj vlastnoručne vyrobenými darčekom. Taktiež nezabúdame ani na „Deň otcov“ kedy nás prišla potešiť hudobná skupina Chasa veselá. Malú pozornosť pre otcov pripravili deti zo ZŠ Domaniža. Ďakujeme za spštenie týchto neopísateľných dní.



## INOVÁCIE V ZARIADENÍ

**Oprava strechy na budove DD1:** V tomto období sme zrealizovali opravu strechy, nakoľko bola poškodená a pretekala. Na opravu bol použitý asfaltový pás FLEXBIT PYE PV S42. Rekonštrukcia trvala 3 dni, ktorú realizovala firma CHJP s. r. o. V budúcnosti chceme pokračovať s opravou strechy na budove DD2.

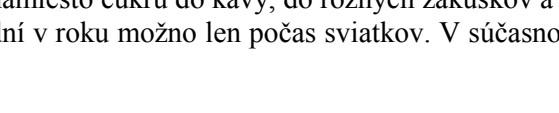
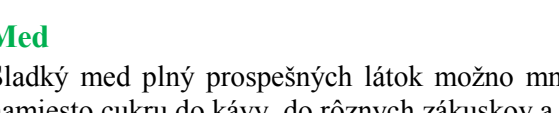
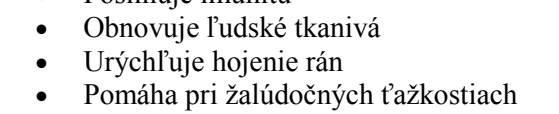
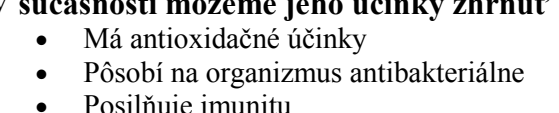
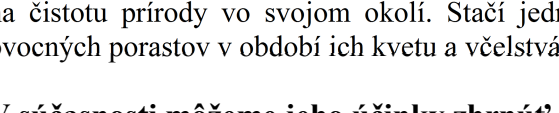
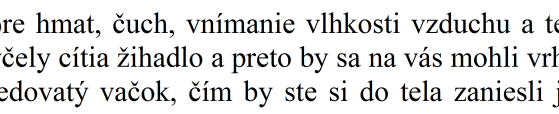
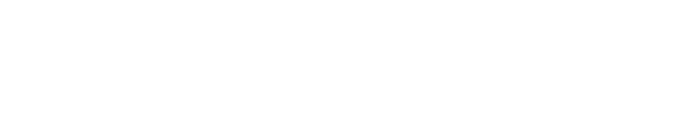
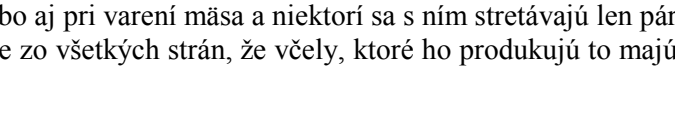
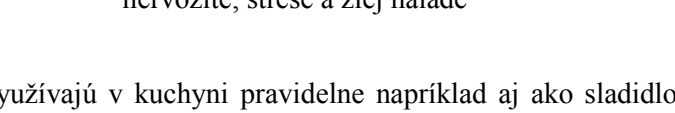
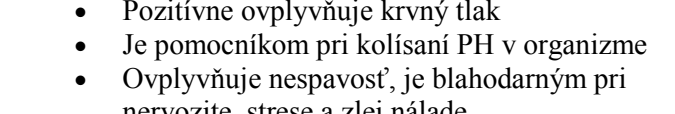
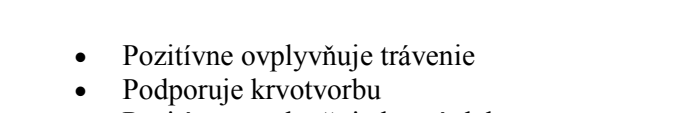
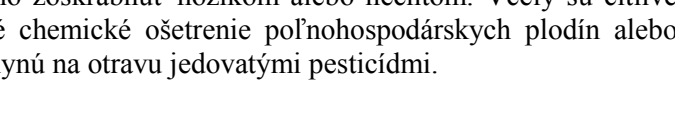
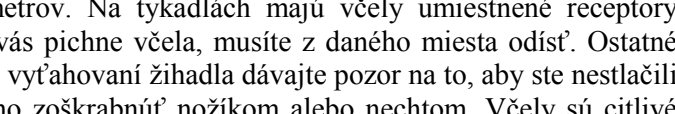
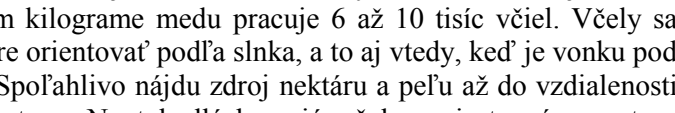
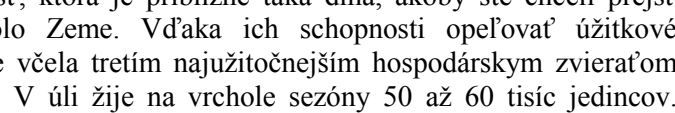
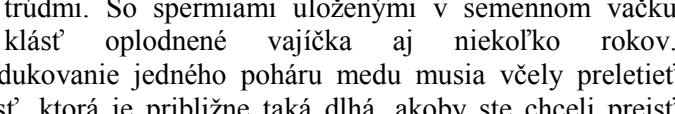
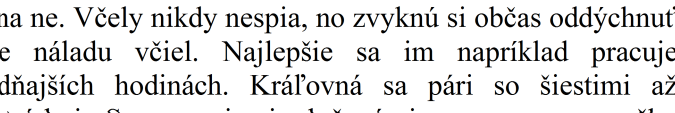
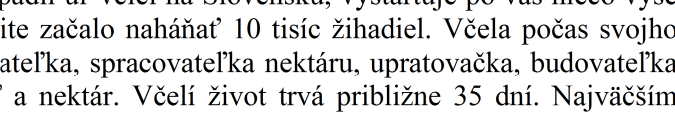
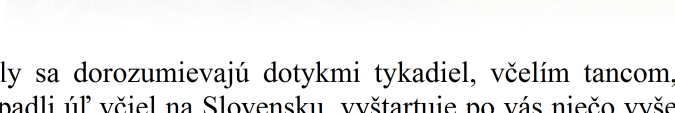




## ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

### Med ako zázračný liek prírody

Včela medonosná je najrozšírenejší druh včiel v našich končinách. Žije na zemi viac ako 80 miliónov rokov. Včely pracujú približne od štvrtej rána do piatej poobede. Nález archeológov v Egypte dokazuje, že med je potravinou s neobmedzenou trvanlivosťou. Našli tam totiž tisíce rokov starý med, ktorý bol jedlý. Včela za celý svoj život nazbiera približne deväť gramov medu. To je polovica čajovej lyžičky. Po opelení kvety strácajú vôňu. Jeden kvet jablone pritom obsahuje okolo 100-tisíc peľových zŕn a jedna jahňada liesky má 6 miliónov peľových zŕn. Kráľovná je jediná samička v úli, ktorá má vyvinuté pohlavné ústrojenstvo. Trúdy majú za úlohu oplodniť samičku. Ak po jej oplodnení neumrú sami, včely robotnice ich na konci sezóny z úľa vyženú. Keď sa pôvodný domov kráľovnej chystá prebrať nová, včely si sadnú na najbližšiu vetvu a čakajú. Potom si hľadajú ďalšie vhodné obydlie. To môže trvať aj niekoľko dní. Pri rojení môžu včely vyzerat' nebezpečne, no nebudajú. Včely sa dorozumievajú dotykmi tykadiel, včelím tancom, vôňou niekoľkých typov feromónov a zvukmi. Ak by ste napadli úľ včiel na Slovensku, vyštartuje po vás niečo vyše 30 včiel. U afrických zabijáckych včiel by vás však okamžite začalo naháňať 10 tisíc žihadliel. Včela počas svojho života prechádza cez rôzne profesie. Patrí medzi ne opatrovateľka, spracovateľka nektáru, upratovačka, budovateľka plástov, strážkyňa úľa a lietavka, ktorá prináša do úľa peľ a nektár. Včelí život trvá približne 35 dní. Najväčším nepriateľom včiel je sršeň. Ak nemá dostatok potravy, útočí na ne. Včely nikdy nespia, no zvyknú si občas oddýchnuť v prázdnej voskovej bunke plástu. Počasie ovplyvňuje náladu včiel. Najlepšie sa im napríklad pracuje



v dopoludňajších hodinách. Kráľovná sa pári so šiestimi až desiatimi trúdmami. So spermiami uloženými v semennom vaku vystačí klásť oplodnené vajíčka aj niekoľko rokov. Na vyprodukovanie jedného poháru medu musia včely preletieť vzdialenosť, ktorá je približne taká dlhá, akoby ste chceli prejsť trikrát kolo Zeme. Vďaka ich schopnosti opelovať úžitkové plodiny je včela tretím najužitočnejším hospodárskym zvierat'om v Európe. V úli žije na vrchole sezóny 50 až 60 tisíc jedincov. Na jednom kilograme medu pracuje 6 až 10 tisíc včiel. Včely sa vedú dobre orientovať podľa slnka, a to aj vtedy, keď je vonku pod mrakom. Spoľahlivo nájdu zdroj nektáru a peľu až do vzdialenosti päť kilometrov. Na tykadlách majú včely umiestnené receptory

pre hmat, čuch, vnímanie vlhkosti vzduchu a teploty. Ak vás pichne včela, musíte z daného miesta odísť. Ostatné včely cítia žihadlo a preto by sa na vás mohli vrhnúť tiež. Pri vyťahovaní žihadla dávajte pozor na to, aby ste nestlačili jedovatý vačok, čím by ste si do tela zanesli jed. Skúste ho zoškrabnúť nožíkom alebo nechtom. Včely sú citlivé na čistotu prírody vo svojom okolí. Stačí jedno nevhodné chemické ošetrenie poľnohospodárskych plodín alebo ovocných porastov v období ich kvetu a včelstvá hromadne hynú na otravu jedovatými pesticídmi.

### V súčasnosti môžeme jeho účinky zhrnúť takto:

- Má antioxidantné účinky
- Pôsobí na organizmus antibakteriálne
- Posilňuje imunitu
- Obnovuje ľudské tkanivá
- Urýchľuje hojenie rán
- Pomáha pri žalúdočných ťažkostiach
- Pozitívne ovplyvňuje trávenie
- Podporuje krvotvorbu
- Pozitívne ovplyvňuje krvný tlak
- Je pomocníkom pri kolísaní PH v organizme
- Ovplyvňuje nespavosť, je blahodárnym pri nervozite, strese a zlej nálađe

### Med

Sladký med plný prospešných látok možno mnohí z vás využívajú v kuchyni pravidelne napríklad aj ako sladidlo namiesto cukru do kávy, do rôznych zákuskov a dezertov alebo aj pri varení mäsa a niektorí sa s ním stretávajú len pár dní v roku možno len počas sviatkov. V súčasnosti počúvame zo všetkých strán, že včely, ktoré ho produkujú to majú

na základe teplej zimy ťažké. Napádajú ich choroby a včelárstvo vo všeobecnosti je pre včelárov len akýmsi koníčkom, pretože vyžiť sa z toho nedá. Okrem toho, v našej krajine prevláda vandalizmus a mnohokrát sa stane, že včelár nájde svoje úle so včelstvom rozkopené a vyvrátené. Je ťažké to sledovať, keďže mnohokrát má včelár včelstvo umiestnené mimo svojho bydliska a musí za ním dochádzať autom v niektorých prípadoch aj niekoľko desiatok kilometrov. Tiež sa tu objavuje problém s postrekmi, či už lesnými alebo poľnohospodárskymi, ktoré v extrémnych prípadoch, dokážu včelstvo aj zabiť. **Pravdou je, že ak zahynie posledná včela zahynieme všetci.**

Med je sladká viskózna tekutina, ktorá má lepkavý charakter. Vytvárajú ho už spomínané včely a to zahusťovaním sladkých štiav z kvetov rastlín, teda zahusťovaním nektáru, ktorý zbierajú. Včely si vyrábajú med z dôvodu prečkávania zimy, dokážu vyrobiť obrovské množstvá medu, samozrejme všetko záleží od toho, aké sú vonku podmienky a ako na nich vplývajú. Med dokáže existovať v nezmenenom stave dlhšiu dobu v akejkoľvek teplote. Obsahuje obrovské množstvá cukru a na základe procesu zvaného osmolýza ničí baktérie, ktoré by ho teoreticky mohli počas doby skladovania napádať. Mnohí ľudia používajú med a aj iné produkty, ktoré vytvárajú včely na liečenie rôznych nepríjemností. Oblasť zaoberajúca sa liečením práve takýmito produktmi sa nazýva apiterapia.



**Autor: Jozefína Chocholová, prijímateľka soc. služieb**

## PRÁCA NAŠICH ZAMESTNANCOV

(údržbári)

V tomto vydaní si priblížime prácu našich údržbárov – vodičov, ktorí zabezpečujú každodenný bezproblémový chod zariadenia. Dbajú na ochranu majetku, jeho technický stav a starajú sa o technickú úroveň zariadenia. Okrem každodenných opráv, maľujú izby prijímateľom, skladajú a opravujú nábytok, starajú sa o úpravu okolia (kosia trávu, upravujú stromy...). A taktiež sú zodpovední za vedenie motorových vozidiel na prepravu osôb a materiálu. Vždy sú všetkým k dispozícii a za každých okolností sa snažia pomôcť. Za ich prácu a ochotu im patrí veľké **ĎAKUJEME**.



## ANKETY A ROZHOVORY SO ZAMESTANCMAMI A PRÍJMATEĽMI

**V tomto čísle sme pre Vás pripravili rozhovor s našim údržbárom...**

**Ako dlho pracujete v zariadení?**

- 5 rokov

**Na akej pracovnej pozícii pracujete?**

- Údržbár a vodič

**Čo vás k tejto práci priviedlo?**

- „z evidencie uchádzača na UPSVaR si ma vybrala pani riaditeľka“

**Aké vzťahy máte so svojimi prijímateľmi (klientmi)?**

- „Vynikajúce“

**Nakoľko zasahuje vaša práca do vášho osobného života?**



- „Tak, že chodím domov neskoro a unavený“

**Najveselšie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?**

- „Najlepšie sú na výletoch“

**Najkrajší zážitok z vašej praxe?**

- „Keď sú väčšie odmeny“

**Kde alebo z čoho čerpáte novú energiu?**

- „Keď vybehnem do prírody“

**Prečo ste si vybrali túto prácu a ako obohatila váš osobný život?**

- „Rád pomáhám ľuďom“

**Čo by ste odporučili a odkázali vašim služobne mladším kolegyniam?**

- „Aby dobre vychádzali s prijímateľmi, ale aj so zamestnancami.“

**Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb**

## VESELO I VÁŽNE

**Manželka nájde manžela o deviatej ráno, ako si pokojne popíja kávu a číta noviny: „Hm, nemáš byť náhodou už hodinu v práci?“ Manžel sa rozhladne okolo seba a vyhrkne: „A kurník...a nie som?“**

**Počul som, že si bol zavretý. Prečo? „Pre vieru!“ „Nevrav, pre vieru?“ „Hej, pevne som veril, že nikde nablízku nie je policajt.“**

Chceli by sme Vám predstaviť našu prijímateľku p. Ing. Evu Krivčíkovú, ktorá sa od malička venuje maľovaniu. Rada maľovala hlavne prírodu, ale aj portréty svojich najbližších príbuzných. Najradšej však maľovala obrázky z dedinského prostredia.

**Autor maľby: Ing. Eva Krivčíková**



**Autor: Veronika Suchárová, Ing. Eva Krivčíková prijímatelia sociálnych služieb**

## ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

Letné obdobie prináša množstvo pozitívnej energie a slnečného objatia. V tomto období sa môžeme tešiť na prechádzky, výlety, cvičenia na Workoutovom ihrisku a opekačky. Čaká nas zaujímavý deň na salaši v Papradne a Považskobystrický jarmok. A v septembri ako každý rok sa tešíme na deň otvorených dverí s názvom „Deň s nami“.



**Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb**

S úctou si spomíname priateľov, ktorí nás opustili (Ivan Peter, Rudolf Liener, Eva Vítková a Miroslav Didi).

**Odpočívajte v pokoji!**

*Poznámka: Informácie a fotografie sme čerpali z internetových zdrojov. Vydáva CSS – BYSTRICĀN, Zakvášov 1935/453, 017 07 Považská Bystrica pre prijímateľov zariadenia.*