



Môj časopis

(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník I.

Číslo: NULTÉ

marec 2022

NEPREDAJNÉ



Motto: „*Nehovor, že to nejde. Radšej povedz, že to zatiaľ neovládaš.*“ Tomáš Baťa

ÚVOD



Milé naše čitateľky a čitatelia. Prihovárame sa vám prvý krát prostredníctvom nášho časopisu, ktorý sme pripravili na váš podnet.

Pomenovali sme ho „Môj časopis“ lebo by sme chceli, aby bol váš, každého jedného, aby ste si v ňom našli všetko čo chcete, aby ste si povedali, „je to môj časopis“. Vychádzať bude pravidelne - každé ročné obdobie. Veríme, že sa medzi vami nájdú amatérski novinári, básnici,

fotografi a sami prispejete k jeho tvorbe a časopis bude skvelým zrkadlom vašich emócií, zážitkov, snov a predstáv. Poteší nás, ak sa prihlásite u našej Majky – sociálnej pracovníčky na prízemí DD/2 a stanete sa členom REDAKČNEJ RADY.

Časopis bude mať niekoľko pravidelných rubriek, no nebránime sa ani zmene jeho obsahu, zvýšenému počtu strán, počtu výtlačkov a každému vášmu návrhu.

Bolo by vhodné, aby sme mohli vytvoriť rubriku, kde by sme pravidelne zverejňovali vaše básne, kresby – vašu tvorbu.

OSOBNOSŤ Z NÁŠHO OKOLIA

Ján Kroner mladší sa narodil do slávneho hereckého rodu. Jeho otec bol herec Ján Kroner starší, strýkovia Jozef a Ľudovít Kronerovci, teta Mária Hojerová a Terézia Hurbanová-Kronerová, sesternica Zuzana Kronerová. Pôvodne v Považskej Bystrici študoval na strednej škole strojníckej po vzore svojich blízkych. Po doštudovaní ho to však tiež ťahalo k herectvu a tak začal študovať na VŠMÚ v Bratislave. Po vyštudovaní sa stal členom Poetického súboru Novej scény. Janko, ako ho všetci volajú hral v množstve rozprávok, kde vystupoval ako veľký hrdina alebo princ, hral v mnohých filmoch, napr: Zbohom, sladké drienoty (1983), Neboj sa (1988), Profesionáli (2008-2014) a v množstve iných. Janko má krásny, nezameniteľný hlas, ktorý prepožičal aj množstvu filmových hrdinov z iných krajín.



HISTORICKÉ OKIENKO

Považský hrad - je zrúcanina hradu na strmom vrchu na pravom brehu Váhu, neodmysliteľná silueta Považia, nachádzajúca sa neďaleko Považskej Bystrice. Presné informácie o vzniku hradu Bystrica sa nezachovali. Podľa neoverených správ hrad bol postavený už v roku 1128 na ochranu dôležitej považskej cesty. Prvá zmienka je však až z roku 1316, kde sa spomína ako *Bystrický hrad*. V roku 1458 ho kráľ Matej daroval Podmanickovcom (známi sú najmä rytieri Ján a Rafael). Noví majitelia opravili všetky objekty a hrad rozšírili. Veľký požiar v roku 1543 ťažko poškodil jednotlivé stavby. Pri oprave zmenili niektoré architektonické prvky a hrad rozšírili o predhradie. Podmanickovcom patrilo hrad do vymretia v roku 1558.

Ďalší majitelia, Balassovci, adaptovali starý palác a vykonali ďalšie opravy ostatných budov. Napriek opravám v roku 1631 opustili nepohodlný hrad a presťahovali sa do nového, renesančného kaštieľa v podhradí. V roku 1684 obliehalo hrad vojsko cisára Leopolda I., keď ho krátko predtým obsadili tóköliovské vojská. Z obavy, aby sa nestal sídlom povstalcov, ho cisár nechal v roku 1698 zničiť.

Bystrický hrad sa nachádza na strmom vápencovom brale 497 m n. m. na pravom brehu rieky Váh, nad dedinou Považské Podhradie, severne od Považskej Bystrice. Hrad stojí na najvyššom mieste mohutného brala. Prístup do hradu zo západnej strany chránil múr so strieľňami. Nad portálom do dolného hradu sa týčila mohutná bašta. Hrad, zastrešený šindľami, mal tri poschodia a patrilo medzi väčšie dobre opevnené stavby tohto druhu. Na hrad sa dostanete z dediny Považské Podhradie okolo kaštieľa Balašovcov za 20 minút strmým, ale krátkym výstupom. Čiastočne sa zachovali múry paláca, veží a opevnenia. Hradné múry sú však staticky narušené a súčasný vlastník – mesto Považská Bystrica robí na ňom rekonštrukciu.



ZÁBAVA NA PRECVIČENIE MYSLE

OSEMSMEROVKA

Odpoveď:

S	S	E	L	R	E	K	O	P	O	K	O	J	O	I	V	A
U	A	C	D	I	N	O	E	L	O	A	B	R	O	T	I	R
T	I	D	A	A	S	R	L	E	A	I	T	M	A	L	T	A
A	I	R	B	S	L	E	E	S	T	R	O	M	E	E	P	R
N	O	S	Á	A	D	C	T	Y	A	O	P	T	P	K	A	É
A	Á	N	L	D	O	R	E	Á	I	M	I	L	A	B	Š	F
Ť	V	D	O	R	A	S	T	P	S	L	O	V	A	R	N	A
Č	I	L	O	V	O	L	I	M	E	M	E	T	Á	N	D	P
I	E	O	A	R	I	L	V	V	D	L	R	I	A	O	Č	L
T	R	Ľ	Y	Á	O	C	A	I	O	T	S	E	C	I	Ž	E
S	A	B	U	T	P	R	I	P	O	M	I	E	N	K	A	S
I	Á	E	I	S	I	M	E	T	Y	L	N	K	A	B	A	T
R	K	Y	V	A	Ť	Š	Y	T	S	T	A	R	O	S	T	I

Legenda: AFÉRA, AKCIE, CESTO, ČELUŠŤ, ČINKA, DESIATA, DOCENT, DOLET, DORAST, EMISIE, ISTIČ, KELTI, KOREC, LEONID, LESTI, MALTA, MASLO, METÁN, METYL, MORIAK, NÁDOR, NOVICI, OSIVO, PERLA, PILOTI, PLESY, POKER, POKOJ, POLEVA, PRIPOMIENKA, RABAT, RIASA, RYBÁR, SADBA, SAMOTA, SLEPEC, SRDCE, STAROSTI, STRAVA, STROM, SUTANA, ŠŤAVY, TABAK, TEPLA, TEROR, TETIVA, TORBA, VARNA, VELITELIA, VIERA, VIOLA, VLADÁRI, VOLIČ.

Tajničku osemsmierovky tvorí **28** nevyškrtaných písmen.
Autor: Marek Pataky

VESELO I VÁŽNE

Svokra: Príde svokra na návštevu, zazvoní, zat' jej otvorí: *A, mamička, prišli ste naddlho? No, dokedy vás neomrzím, deti.*

Zat': *A nevypijete si aspoň kávu?*

Zajac a medveď: Sedí zajac pod stromom a ide okolo neho líška: *Zajac čo robíš? Zajac odpovedá: Brúsim si zuby na medveďa. Dozvie sa to medveď a príde za zajacom: Zajac čo robíš? Zajac odpovedá: Sedím a táram nezmysly.*

INOVÁCIA V NAŠOM ZARIADENÍ

Onedlho sa v našom zariadení začne používať nové slovo SNOEZELLEN (čítaj snúzelen) Čo to je?

Snoezelen je multifunkčná metóda, ktorá sa realizuje v obzvlášť príjemnom a upravenom prostredí a prostredníctvom svetelných a zvukových prvkov, vôní a hudby vyvoláva zmyslové pocity (sensations). Terapia sa vykonáva v špeciálne upravenej miestnosti, kde na zmysly jednotlivca pôsobia svetlá, hudba, vône, príjemné textúry, povrchy a iné podnety. V multisenzorickom prostredí sa nachádzajú podnety pre všetky zmysly (zrak, sluch, čuch, hmat, chuť). Snoezelen slúži tiež na stimuláciu alebo rozvíjanie schopností jednotlivca podľa jeho potrieb.

Snoezelen bol vyvinutý v Holandsku so zámerom poskytnúť ľuďom vhodnú relaxáciu a prostredie pre trávenie voľného času.

V našej senzorickej miestnosti Snoezelen budeme praktizovať zrakovú, hmatovú, sluchovú, čuchovú stimuláciu, učiť klientov zákonom akcie a reakcie, motivovať ich k aktivite.



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Zdravie je stav telesného, duševného a sociálneho blaha. Je to opak choroby, nielen jej neprítomnosť alebo poruchy funkcií. Dnes si povieme niečo o vysokom krvnom tlaku

Vysoký krvný tlak - Pri artériovej hypertenzii, čiže vysokom krvnom tlaku, je tlak krvi na stene ciev vyšší, než je žiaduce. Cieva týmto tlakom trpí a odohrávajú sa v nej nežiaduce zmeny. Za týmito javmi sú zložité mechanizmy. Za **normálne hodnoty krvného tlaku** považujeme hodnoty **120/80 mmHg**. V zásade by váš krvný tlak v pokoji nemal presiahnuť **130/85 mmHg**. U starších ľudí **nad 65 rokov** nemá systolický tlak presiahnuť **140 mmHg**.

Prečo je vysoký krvný tlak nebezpečný?

Srdce pri vysokom tlaku vytláča krv do užšieho priestoru, čím sa viac namáha. Aby sa tejto situácii srdce dokázalo prispôbiť, svalovina ľavej komory postupne hrubne. Tým sa zhorší aj okysličenie srdca. Srdce sa viac vyčerpáva, až môže dochádzať k jeho zlyhávaniu. V očiach môžu kvôli vysokému krvnému tlaku prasknúť jemné cievy alebo tam môže presakovať tekutina. Možno ste sa u očného lekára stretli s meraním

vnútro-očného tlaku. Nemýľte si však vysoký vnútroočný tlak (**glaukóm**, zelený zákal) s vysokým krvným tlakom, ktorý sa meria úplne iným spôsobom a znamená odlišnú diagnózu.

Aké sú príznaky vysokého tlaku?

Žiaľ, často žiadne. Ak tlak stúpa nenápadne, postupne v priebehu rokov, telo si privyká. Nebyť tlakomeru, ani by ste o vysokom tlaku nevedeli. Stáva sa to aj pri alarmujúco vysokých hodnotách tlaku. Ak tlak prudko stúpane, môžete pociťovať príznaky. Pre mnohých ľudí vysoký tlak spôsobuje **bolesť hlavy**. Môžete cítiť dušnosť, trpnutie prstov či končatín alebo sa vám pustí **krv z nosa**. Tieto príznaky nemusia vždy znamenať vysoký tlak, a aj naopak, nie vždy sa nimi vysoký tlak prejaví.

Názov	Systolický tlak (mmHg)	Diastolický tlak (mmHg)
Optimálny TK	< 120	< 80
Normálny TK	120 - 129	80 - 84
Vysoký normálny TK	130 - 139	85 - 89
Hypertenzia 1. stupňa	140 - 159	90 - 99
Hypertenzia 2. stupňa	160 - 179	100 - 109
Hypertenzia 3. stupňa	≥ 180	≥ 110
Izolovaná systolická hypertenzia	≥ 140	< 90

ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

Veľkonočné sviatky - Sviatky Veľkej noci sú u nás už tradične späté s náboženskými tradíciami – umučenie a zmŕtvychvstanie Ježiša Krista, ku ktorým však neodmysliteľne patria i „pohanské“ symboly či symboly jari alebo „nového života“. Tými sú napríklad kuriatka, zajace, ozdobené kraslice, korbáče a mnohé iné. **Veľkonočné sviatky začínajú Veľkým piatkom 15.04.2022 a končia Veľkonočným pondelkom 18.04.2022**



Ďakujeme za prečítanie nášho nového „spoločníka do ruky“ Môj časopis a prajeme všetkým pokojné a slnečné dni. Vaši priatelia z CSS – BYSTRICĀN.

Poznámka: Informácie a fotografie sme čerpali z internetových zdrojov.

Vydáva CSS – BYSTRICĀN, Zakvášov 1935/453, Považská Bystrica pre prijímateľov zariadenia.