

MÔJ DOMOV

EDITORIÁL

Pomaly k nám prišlo leto, len tak tichučko, ani sme nepostrehli ako sa jar premenila na obdobie plné kvetov a slnečných lúčov, ktoré potešia našu dušu a ohrejú naše srdcia. Očakávali sme, že agresivita uberie na sile, že s prichádzajúcim teplým počasím častejším pohybom v prírode, športovaním a trávením voľného času pri vode - na kúpaliskách a na iných príjemných miestach z nás vyprchá napätie, zloba a nájdeme v sebe viac láskavosti a pochopenia. Ale, žiaľ opak je pravdou. Atentát na premiéra Róberta Fica rozvíril aj tak búrlivú atmosféru v radoch našich politikov, čo sa samozrejme prenieslo aj medzi ľuďmi a vyhrotilo aj tak už veľmi napäté vzťahy. Tomuto prispeli najmä sociálne siete, kde sa prejavili tie najhoršie vlastnosti ľudí a ich schopnosť siahnúť až na samé dno. Politici stratili všetku slušnosť a kultivovanosť. Dúfame, že tieto spôsoby sa neprenesú aj na správanie medzi nás a naša generácia dokáže, že vieme byť i naďalej slušní a agresivita zostane niekde mimo nás.

Krásne leto, veľa zdravia a pohody praje

Redakčná rada časopisu „Môj domov“

a Zuzana Pavlíková



ČÍSLO 3 JÚL 2024

Ružinovský domov seniorov
Sklenárova 14

821 09 Bratislava - Ružinov

Tel: +421 2 534 158 76

www.rdssklenarova.sk

Facebook: Ružinovský domov seniorov



RUŽINOV
RUŽINOVSKÝ
DOMOV
SENIOROV

„KDE SA DOBRE VARÍ, TAM SA DOBRE DARÍ“

Slovenské príslovie, ktoré vystihuje aj našu stravovaciu prevádzku v RDS. A aby bolo dobre a chutne navarené tak musí byť v kuchyni dostatok zamestnancov, ktorých práca v kuchyni baví, naplňa a majú k nej vzťah. Tak sa poďme pozrieť pod pokrievku našej stravovacej prevádzky.

Ako prvé, nám naša asistentka liečebnej výživy Silvia Sélešová, navrhne jedálny lístok. Vo svojej práci je ako ryba vo vode a pracuje v RDS už 12 rokov. Jedálny lístok schválime na stravovacej komisii, kde okrem našich zamestnancov zasadaajú aj klienti zariadenia. Ďalej nasleduje objednávanie potravín, čo má pod palcom pani skladníčka Dagmar Kollerová. Jej rukami prešli už tony potravín. Počet porcií počíta Dáša Kuklová, administratívna pracovníčka stravovacej prevádzky. Eviduje odhlášky, prihlášky a zmeny stravy nás všetkých - klientov aj zamestnancov. Je veľmi empatická a vždy rada pomôže. V kuchyni je rušno už od skorého rána. Šéfkuchárka Alžbeta Dobešová zadelí prácu kuchárkam a pomocným silám v kuchyni. Pracuje v našom zariadení neuveriteľných tridsať rokov a jej zážitky by boli na knihu. Po rozdelení práce sa chopia varešiek a iného náčinia naše kuchárky Zdenka Pacalajová, Monika Botlúová a Renátka Szombatiová. Vnesú do hrncov okrem dobrej nálady aj svoju profesionalitu. V kuchyni pracujú už nejaký ten rôčik, sú veľmi pracovité a ochotné. Tento rok k nám nastúpili dve kuchárky Ivetka Dufala a Jarka Bertová. Nezaprie sa v nich veselá povaha a tak veľmi rýchlo zapadli do nášho kolektívu. Bez pomocných síl v kuchyni sa nedá zaobiť. Majka Fehérová, Alenka Meszárošová, Renátka Michaličková, Betka Bodišová popri práci v kuchyni asistujú aj pri raňajkách a obede v jedálni. Náš ženský kolektív doplňa mužská posila. Fešáci Roman Porokhnaveť a Igor Lozovskij sú naozaj ochotní, ktorí nikdy neváhajú pomôcť našim kuchárkam pri zdvíhaní ťažkých nádob alebo vyložiť tovar do skladu. Aby to v kuchyni klapalo ako hodinky a boli naši klienti aj zamestnanci so stravou spokojní, musí byť v kuchyni všetko dobre zorganizované a zmanažované. Dohliada na to manažérka stravovacej prevádzky Alexandra Fitošová: „Moja práca ma baví a už od detstva som bola pri hrncoch, jedlo je moja vášeň,“.

V neposlednom rade prichádzajú na rad naši stravníci. Stravu vedia pochváliť ale aj skritizovať. A ako sa vraví, sto ľudí – sto chutí. A to platí aj v našom zariadení. Našou snahou je navariť Vám vždy dobré a chutné jedlo včas.

Dobrú chuť.

Alexandra Fitošová



POSTREHY

Naše zariadenie – rôzni ľudia, ich osudy...,

často sedím a počúvam tie rôzne príbehy a mám pocit, akoby som otvorila veľkú knihu o ľuďoch a ich krásne, ale aj smutné skúsenosti, osudy a niekedy až neuveriteľné epizódy života.

Najzaujímavejšie sú skupinky, ktoré si vzájomne pomáhajú niesť predchádzajúce ťažkosti, ale aj radosti a tým sa ich život stáva naplnený aj v tých neskorších obdobiach života. Chodia na prechádzky, alebo sedia na lavičkách a niektorí sa stretávajú v našej „kávičkárni“ nad „šálkou“ kávy.

Obdivujem rôznosť tém, ktoré preberajú a často im potichu závidím.

Zuzana



DRAHOTA

Ľudia hrešia, ba aj plačú,
ceny plynu hrozne skáču.
Elektrinu strašne treba,
niet si za čo kúpiť chleba.

Múka dražie - pozri ceny,
kričí pekár ustrašený.
Ak aj chceme ďalej piecť,
musíme sa zisku zriecť.

To však nejde - kričí žena,
od múky je zaprášená.
Ak len chceme ešte žiť,
žemle musia viac zdražiť.

Nám sa ešte horšie darí -
hromžia, stenú tiež mäsiari.
Ak len chceme skromne žiť,
mäso treba viac zdražiť

Pán domáci hneď sa plaší.
mäso, mlieko, chlieb je dražší.
Ak len chceme skromne žiť
nájom treba navýšiť.

Pumpár jačí: Ľudia, rata!
V svete hrozne dražie ropa.
Ak si chcete zajazdiť,
za benzín treba priplatiť.

Ktože by sa toho nebál,
trpí tým ľud, robí kravál.
Aby mohol z platu vyjsť,
musí dáky nápad prísť.

Čo poradiť v danom stave -
žeby prestal platiť dane?
Trest mu dajú. Čo asi?
Dostane sa do basy.

Tam netreba platiť dane,
o všetko je postarané.
Háčik je v tom, ako všade,
aj tu je to dobabrané.

Na Slovensku taký zvyk -
do basy je tiež poradovník.
Nie sme žiadni babráci,
Slováci sú chytráci.

Anna Sláviková



NENÁPADNÝ A PRITOM VÝRAZNÝ

Medailón o Ing. Miroslavovi HROMEKOVI, CSc.



Ani by ste netušili, aký dokáže byť ten chudý, mlčanlivý pán, ktorého stretávam na chodbe do jedálne, vtipný a duchaplný. Pán Ing. Hromek si prešiel do svojej, iba nedávno dovršenej 90-tky, nie ľahkým životom.

Narodil sa v malej dedinke Sotina, ktorá je dnes súčasťou Senice. Rodičia boli chudobní, veď v časocho pred 2.svetovou vojnou bola veľká nezamestnanosť. Ani jeho otec nedokázal dlho nájsť zamestnanie, napokon robil v elektrikárskej firme. Mama pokým sa nerozrástla rodina, pracovala v senickej továrni, no potom pri šiestich deťoch na nejaké zamestnanie okrem domácnosti nemohla ani pomyslieť.

Napriek neutešeným podmienkam mladý Miroslav túžil po vzdelaní. Po ukončení Základnej školy v Senici vyštudoval Obchodnú akadémiu v Bratislave. Skončil maturitou a to mu umožnilo uchádzať sa o prijatie na štúdium na Vysokej škole ekonomickej, kde promoval s titulom inžinier. Krátko nato sa oženil, narodil sa im syn.

V tých časoch bola povinná 2-ročná prezenčná vojenská služba, a tak musel nastúpiť do kasární v českom Tábore, aj vo Vyškove.

Po návrate domov sa zamestnal. Prijal ponuku učiť na Slovenskej vysokej škole technickej, kde zotrval trinásť rokov, potom bol pedagógom na VŠP, okrem toho externe vyučoval na Vysokej škole ekonomickej, kde pred rokmi sám študoval. Zúčastňoval sa štátnych záverečných skúšok študentov a sem-tam dávam hodiny aj slabším frekventantom školy. A našiel si čas aj na ďalšie vzdelávanie - urobil si kandidatúru, čiže CSc.

Od malička rád športoval, už na strednej škole hral za školu futbal, basketbal, no bavila ho aj literatúra. Zúčastňoval sa recitačných pretekov. A čo je u mužov zvláštnosťou - naučil sa stenografovať. Svoje zručnosti v rýchlopise využil na nejednej konferencii, keď bolo potrebné rýchlo zaznamenávať poznámky i priebeh celej konferencie, veď magnetofóny v tých časoch u nás neboli. Po Nežnej revolúcii zrušili jeho pracovisko a tak mu neostalo iné, len odísť do predčasného dôchodku. I tak mal už značné zdravotné ťažkosti. Príležitostne brigádoval na recepciách a vrátniciach. Keďže mal blízko k písaniu, publikoval v odbornej tlači viacero článkov s ekonomickou tematikou. Prednášal a pedagogicky pôsobil aj v Českej republike.

Do jeho neľahkého života zasiahlo viacero tragických udalostí - predčasné úmrtia rodičov, no mimoriadne ho zasiahla smrť 39-ročného syna, po čase zomrela aj manželka. K osamelosti sa pridružili zväčšujúce zdravotné ťažkosti a tak usúdil, že by bolo vhodné prihlásiť sa do sociálneho zariadenia. Do nášho RDS prišiel pred rokom a cíti sa tu dobre. Teší sa, že sú tu možnosti zúčastňovať sa množstva spoločenských podujatí, pravidelne chodí na psychologické cvičenia, diskusný krúžok i kurz anglického jazyka. A radosť mu robí aj vnuk a vnučka i dvaja pravnuci.

Anna Sláviková

KEĎ KRÁSA NADCHÝNA

Do niektorých bytíkov v našom RDS je radosť vojsť.

Pani Anička na 1.poschodí si dokonca pestuje v hrantíkoch paradajky, papriku ba aj chutné a voňavé jahôdky. A v jednom kúte našla priestor aj pre kvietky zvané amaryllisy. Mali by tejto dáme odbúrať priečku na balkóne, ktorá bráni kochať sa jej vlastnoručne zasadenými a udržiavanými plodinami aj obdivovateľom z ulice. Keby trošku nadskočili, isto by sa im naskytol nádherný obraz z ktorého by mali parádny zážitok.

Pani Elenka Hrčková na 7.poschodí má utešený balkón, na ktorom jej kvitnú červené a ružové muškáty.

Ďalší balkón si vyzdobila pani Oľga Čajková nielen kvietkami, ale do malých kochlíkov nasadila aj úžitkové bylinky ako voňavý kôpor ale aj vždy zelenú medovku. Pridáva si ich do pokrmov, ktoré dostanú príchuf jej bývalého domova.

Spomeniem i obyvateľku dvojgarsónky na 3.poschodí, ktorej balkón hrá všetkými farbami v lete či v zime. Vo veľkých vázach má umelé žlté tulipány, červené ruže i nejaké fialkové cudzokrajné kvietky. Farebne dolaďujú a zútulňujú tento malý priestor. Verím, že všetky obyvateľky sa v takomto estetickom prostredí cítia mimoriadne dobre.

Pani Mária Beňová s umelými kvetmi doslova čaruje. Dokáže naaranžovať ikebany a kytice nielen v chodbovom medzipriestore 7.poschodia, ale aj vstupnú chodbičku do jedálne či dekoráciu v jedálni. Aspoň všímavosťou si doceníme úsilie spomínaných umelkýň, ktoré nám spríjemňujú tunajší pobyt.

Veľmi si vážim a ďakujem všetkým obyvateľkám nášho RDS, ktoré aj keď s námahou, ale s nadšením, okopávajú, sadia a udržiavajú v bezprostrednom okolí našej budovy nádherné kvitnúce kvety, polievajú ich a nezabúdajú ani na lipku, ktorú sme pred piatimi rokmi vysadili.

Anna Sláviková



SPOLUŽIACI, KAMARÁTI A MANŽELIA



Nestáva sa často, že sa zosobášia pár, ktorý sa predtým poznal 30 rokov a každý z nich mal vlastnú rodinu. Manželom FORDINÁLOVCOM zo 7.poschodia sa to pritrafilo.

Pani Katarína sa narodila v Krupine v roku 1939. Otec bol vojenský dôstojník, mama úradníčka. Spočiatku rodina viedla pokojný, usporiadaný život. Ibaže časy počas 2.svetovej vojny im uchystali veľmi nemilé prekvapenie. Otca ako Čecha zo Slovenska počas Slovenského štátu vyhнали. A tak mame neostávalo iné ako sa odsťahovať s malou 9-mesačnou dcérkou Katarínkou k príbuzným do Bratislavy. Otec musel odísť do protektorátu v Čechách, odtiaľ ho Nemci odľifrovali do koncentračného tábora. Tam aj zomrel. Dievčatko malo vtedy tri roky.

Mama robila čo sa dalo, aby ich uživila, no dopriala dcére vzdelanie. Po základnej škole vyštudovala Katarína na Strednej priemyselnej škole strojníckej. Cítila, že je technický typ a tak jej štúdium, ktoré ukončila maturitou, nebolo nijakým problémom. Usilovala sa nájsť po skončení školy nejaké vhodné zamestnanie, no akosi nemala šťastie, a tak menila miesta až kým nenašla také, kde ju nesmierne bavilo. Na 21 rokov sa zamestnala v Slovenskej štátnej poisťovni, bola likvidátorkou havarijných poistných udalostí.

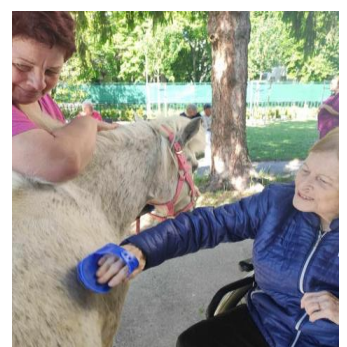
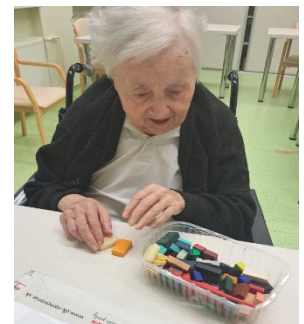
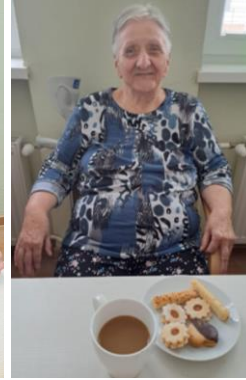
Mala úžasné hobby, na ženu ojedinelé - aktívne sa zúčastňovala na akciách v bratislavskom rally klube, usporadúvali preteky do vrchu aj rýchlostné. Dokonca aj sama jazdila na upravených autách na pretekárske účely.

Z prvého manželstva má dvoch synov, potom vstúpila do manželstva so Štefanom Fordinálom. Každý si do nového vzťahu priniesol deti, ona dve a Štefan päť. Zbožňuje technické vymoženosti, napríklad inteligentné hodinky, magnetofóny, videá, dokáže opraviť menšie závady technického rázu. S úplnou samozrejmou sa na ňu obracali deti, teraz aj vnuci ak treba opraviť pokazené autíčka. Má rada hudbu, najmä country, džez, vždy rada tancovala, zabávala sa, číta romány. A prečo sa taká aktívna žena uchádzala o bývanie v domove seniorov? Začala mať problémy s chôdzou, ktoré sa neustále zhoršovali. Nedokázala sa už plnohodnotne postarať o domácnosť, varenie, údržbu bytu. S terajším manželom Štefanom sa poznajú ešte zo študentských čias, chodili totiž do tej istej priemyslovky pri Dunaji.

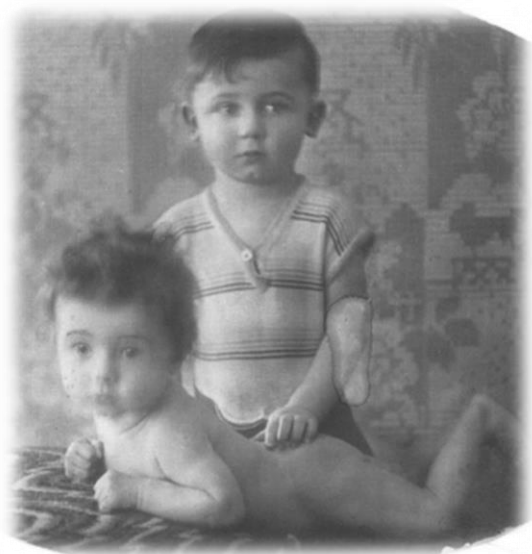
Štefan Fordinál pochádza z Púchova, v roku 1937 sa narodil v martinskej nemocnici. Aj on sa dostal do Bratislavy z rodinných dôvodov. Otca ako sudcu prekladali a umiestnenku dostal do hlavného mesta. Podobne ako jeho budúca manželka, čo vtedy nemohol ani tušiť, po základnej škole začal študovať na Strednej priemyselnej škole strojníckej, ibaže o dva ročníky vyššie. Po maturite v roku 1956 sa zamestnal v Kábllovke. Zakúsil takmer všetky funkcie, dotiahol to až na technického námestníka. Verný zostal tomuto podniku plných štyridsať rokov, odišiel odtiaľ do dôchodku. Svoju prácu miloval natoľko, že jej venoval aj svoj osobný čas. Bavil ho tiež motorizmus, obšmietal sa okolo áut počas výstav i pretekov. Okrem toho má rád hudbu, džez, konkrétne blues. Po dôkladnom zvážení všetkých faktov, ktoré ovplyvňovali najmä zdravotné ťažkosti, sa obaja s manželkou dohodli, že nebudú zafažovať rodinu ani známym, a tak siahli po možnosti presťahovať sa do nášho Ružinovského domova dôchodcov. V priestrannej dvojgarsónke sa cítia príjemne a Štefkovi sa v nej dobre spí, vari lepšie ako v predchádzajúcom byte. V dobrom zdravom spánku našiel ozajstné potešenie a vyplňa si ním voľné chvíle, okrem tých, keď ich prídu navštíviť deti a početný rákoš vnúčat.

Anna Sláviková

SPOLU cvičíme, spievame, oslavujeme, tešíme sa s deťmi z materskej školy, so psíkmi, s koníkmi... 🌸🍷🎂 Staviame máj, hráme spoločenské hry, absolvujeme rôzne zábavné terapie.



AKO SOM V SKALICI OHLÁSIL KONIEC 2. SVETOVEJ VOJNY



Moja detská vášeň pre zvony bola ako posadnutosť. Bola taká silná, že sme s rodičmi a bratom Milanom nemohli navštíviť ani jedno mesto bez toho, aby sme nevykvandrali návštevu zvonice. Dodnes nosím v pamäti vtedy najväčší zvon na Slovensku: bol v Banskej Bystrici, velebný a mohutný - ešte dnes počujem jeho zvláštny zvuk, ktorý na veži znel iba z pohybu vetra. Zunel tak tajomne a lákavo, že sa mi neodolateľne zažiadalo doň aspoň ťuknúť, aby sa rozozvučal svojim plným hlasom. Zvon bol však vysoko nado mnou - boli sme vtedy s bratom drobní začínajúci školáci - a tak som nikdy jeho zvuk nepočul, iba potom neskôr z rádia. V pamäti nosím najmä jeho patetický zvuk z čias povstania.

Neskôr sme sa stali s Milanom zvonármi na evanjelickej veži v Skalici. Na toto obdobie spomínam nesmierne rád: znamenalo pre mňa úžasný pocit slobody, i pocit užitočnosti, taký dôležitý pre každého mládenca, ktorému pod nosom začínajú pučať sotva znateľné fúziky a v hrudi sa mu usalašuje vedomie vlastnej dôstojnosti. Mali sme zamestnanie a mali sme splnený sen: mohol som sa vlastnou dlaňou dotýkať mocnej mosadze zvona, ktorá pri každom, sebe jemnejšom dotyku vydala zvuk, často len taký tichý ako vzdych a počuteľný iba pre toho, kto sa ho dotýkal. Evanjelický farár Ďurovič nám zveril kľúče od veže, (veď sme boli vnuci cirkevného učiteľa, v cirkvi váženého) a naša povinnosť bola: podľa kostolníkovho pokynu rozozvučať malý, stredný, alebo i obrovský ťažký veľký zvon, ktorý bolo treba veľa krát najprv dobre rozhojdať, kým sa jeho kovové srdce začalo dotýkať hrany zvona. Bola to celá veda: nesmeli sa stať, že sa zvoní len na jednom boku, na hrane, tak sa zvonilo iba ak niekto umrel. Bolo sa treba pred prvým úderom dobre zavesiť na lano, aby hneď po prvom údere srdca udrelo i na druhú stranu a potom nikdy neprestať. Aj zastavenie zvona malo svoje pravidlá a finty, ktoré bolo treba ovládať. Zvon i celá veža ešte po skončení zvonenia bola doslova nabitá chvením, železobetón zvučal ešte i vtedy, keď sme úzkou chodbou zostupovali, ba zbíhali dole do vestibulu, kde často bola vystretá truhla s nebožtíkom, lebo odtiaľ sa vypravovali pohreby. Najviac na mňa zapôsobila mŕtvola miestneho obchodníka s bielou šatkou cez hlavu s červenou škvrnou od krvi - počul som, že išlo o samovraždu. Povrávalo sa, že mal dlhy, potom i to čosi pre mňa vtedy nejasné o jeho žene a akomsi chlapovi, nerozumel som dobre príbehu, ale magicky na mňa zapôsobila podoba vystretého chlapa v tmavom obleku a bielou šatkou cez čelo. Okolo truhly bolo treba prejsť, no - nebolo mi všetko jedno, ale kto je väčší hrdina vo vlastných očiach ak nie chlapec v puberte: prešiel som.

Na pohreb bolo treba pozerať z veže na cintorín a začať zvoniť až na znamenie: to vtedy, keď truhlu začali spúšťať do hrobu. Bolo to čosi ako rozlúčka. Všetko fascinujúce tajomstvá, sprevádzané velebou zvuku, ktorý spieval i rozprával zároveň.

Na bohoslužby v nedeľu sa zvonilo na všetky zvony, vtedy chodil s nami Rudo Stehlík a Zdeno Zabadal, pomáhali nám, šantili sme spolu. Alebo prišiel sám starý Chrenka, kostolník, ako kedy. Bola to nádhera, zvony sa rozoznali naplno a naplnili priestor do prasknutia svojím

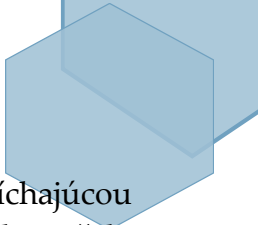


hlaholom, mohol si kričať z plných pľúc, nebolo počuť slovo. Na rozhojdaných zvonoch lietali laná a my s nimi, vozili sme sa na nich ako námorníci na lanách starej plachetnice, nechali sme sa vyťahovať až hore, zvony nás nosili a kolísali ako morské vlny, pasia nad všetky svety. Po čase sme vedeli celú abecedu zvonenia naspamäť a všetky grify zvonenia nám pripadali bežné ako písanie.

Medzitým zúrila 2. svetová vojna a na všetkých frontoch sa schyľovalo chvalabohu k jej koncu a my sme dospievali v očakávaní svetového mieru. Hoci naše vnímanie vojny bolo celkom odlišné od dospelých, cítili sme nielen jej nevysvetliteľnú absurditu, ale zažili sme čiastočne i jej konkrétnu hrôzu. I keď sa naše pocity úzkosti iste nedali porovnať s priamymi účastníkmi bojov, vedeli sme, čo je to báť sa o život, pri bombardovaniach blízkej rafinérky v Hodoníne, alebo priamo pri prechode frontu cez Skalicu. Vtedy padli bomby tesne za náš dom a guľomety lietadiel nám rozstrieľali strechu i cestu pod oknami. Za nami zabilo kravu a pred kostolom padla ťažká bomba. Kráter po nej meral zo desať metrov. Pri oslobodení, práve v ten deň mal otec 40. rokov. Mal odloženú slivovicu, slaninu (to bol vtedy poklad!) a naučil sa písať i hovoriť zopár viet po rusky, aby mohol privítať osloboditeľov. Keď Rusi dobyli Skalicu, otec ich vybehol privítať (to vedel po rusky) s fľašou slivovice a hodinkami na ruke. Prvá išla jazda. Vrátil sa bez fľaše, bez hodinek a bez ilúzií. Vtedy som videl po prvý raz slavjanofila s popolavou tvárou. Zostúpil do pivnice, kde sme mali vybudovaný kryt pred bombami, vyhlásil: "sú to zlodeji" a už sa nikdy nenechal presvedčiť priateľmi súdruhmi, že odtiaľ prichádza nový, lepší svet. Definitívne zanevrel.

Ale doba bola priaznivá pre pátos a pre nadšenie. Najmä my, dospievajúci sme videli vychádzať zore hlavne na východe a po stroskotaní starej spoločnosti (humanizmus bol v troskách vojny nadhlo pochovaný ako nerealizovateľný ideál), vnímali sme koniec vojny ako začiatok nového sveta. Model tohoto omylu sa nám neraz v ďalšom živote zopakoval a ešte sa neraz zopakuje, hádam až do konca sveta, každej novej generácii. Nik sa nepoučí na omyloch otcov, žiaľ, že nik, ale takí sme, ľudia, iní nebudeme.

Naše zvony celkom inak zvučali v novom, oslobodenom svete, bol nesmierne krásny apríl, teplý a rozkvitnutý, bola Veľká noc, keď sme chodili polievať v košeliach a nezadržateľne sa blížilo rozuzlenie tej strašnej apokalypsy, ktorá postihla svet: bolo jasné, že koniec vojny je neďaleko. Sedeli sme pri rádiách s ušami na reproduktorech a s napätím sledovali denné správy o pohybe vojsk, o hromadných kapituláciách na západe a urputných bojoch na východe. Záver vojny niesol v sebe zárodok budúcich konfliktov a rozdielov. Ale vtedy sme o tom netušili nič, spojenci boli spojenci a nie triedni nepriatelia ako zanedlho potom, napätie však registrovali skúsenejší a medzi nimi i náš pán farár Ďurovič. Lenže čo my, kľúč od veže sme mali, predstavu mieru tiež a keď sme 8. mája počuli z Londýna, že bola podpísaná kapitulácia, vybehli sme na vežu a rozhojdali všetky zvony, ktoré hádam nikdy nezvonili tak krásne a velebne ako v ten deň. Radovali sme sa a dali sme výraz svojej radosti najavo bez toho aby sme sa s niekým radili, popravde: ani sme netušili, že okolo konca vojny by mohol vzniknúť aj nejaký problém. Zanedlho, myslím, že to bol Zdeno, kto pribehol a zúfalo gestikuloval, že je čosi nie v poriadku, kričal a mával, ale kto počuje hlas vtedy, keď je priestor veže plný jedného krásneho kovového chvenia, ktoré tak nádherne spieva, že skončilo všetko to nezmyselné zabíjanie a že prichádza celkom nový svet. Zdeno začal zvony brzdiť, ťahal za laná, aby nás zastavil, ale my sme o to s väčšou pasiou zvony rozhojdávali. Zastavila nás iná vec: do prekrásneho tónu rozospievanej



mosadze sa začali vkrádať cudzie zvuky: ložiská zvonov, rozhorúčené našou neutíchajúcou radosťou sa začali variť, až sa zavarili. Kto nevie čo to je, nech si predstaví, že to všetko začalo pri hojdaní vrzgať a hrmieť a my sme vedeli, že je zle i že bude zle. Pozastavovali sme zvony a ani neviem ako sme zbehli dole schodiskom cez priestory ešte stále plné chvenia do predizby, kde už stál rozčertený pán farár a nás, nezbedníkov tam čakal s veľmi jednoznačným výzorom v tvári. Milan, bol vždy šikovnejší, podbehol pod jeho rukami prvý. Cez vzniknutú medzeru ako šípy vyrazili von Zdeno Zabadal a Rudo Stehlík. Ešte začuli ako pán farár, celý bez seba hnevom hromží, že "Moskva" koniec vojny ešte nepotvrdila (čo nás však bolo po tom!), a mier sa má podpísať až zajtra. "Synak, kto vám dovolil vyzváňať?" spýtal sa mňa, posledného a za vlasy pri ušiach sa pokúsil vytiahnuť zo mňa odpoveď. Podarilo sa mi uniknúť a nechať ho, rozčúleného, v predsieni pod vežou s niekoľkými mojimi vlasmi medzi prstami.

Mali sme pocit krivdy, prudkého pádu z pátosu osláv do priepasti zatratenia. A pretože naše srdce prekypovalo pocitom krivdy, rozhodli sme sa, že ideme zvoniť "ku katolíkom". Prebehli sme na blízku farskú vežu a tam sme z pomsty nášmu farárovi predbiehali dobu v ekumenickom porozumení. Zvony farskej veže boli staršie, menšie, najmenší mal dokonca tak nešikovne umiestnené lano, že keď sa rozhojdal zvon, zvonár nemal úniku. Opustiť priestor mohol iba pri zastavenom zvone, ak nechcel prísť o hlavu úderom nízko položeného srdca. Ja som, pravdaže, dostal už iba tento zvon. A keď katolícky kostolník vybehol i s bakoľou na vežu, moji kamaráti aj s mojím bratom, bez ohľadu na spráchnivené dosky odpelášili preč, zanechajúc svoje rozhojdané zvony svojmu osudu. Laná opustených zvonov tancovali ešte chvíľu v priestore ako opustené chvosty, kým ich kostolník nepochytil a zvony nepozastavoval. Ja som chcel utiecť, ale prekliate srdce zvona ma nechcelo pustiť. Zastaviť zvon znamenalo vydať sa napospas zúriacemu a navyše katolíckemu kostolníkovi. Neostávalo nič iba zvoniť. A tak ja som ťahal a kostolník z druhej strany zastavoval zvon, ktorý ohlasoval koniec vojny a súčasne ma chránil pred pomstou inoverca.

Napokon sa kostolníkovi podarilo lapiť srdce zvona do oboch rúk. Ale to mu súčasne znemožnilo chytiť mňa. A tak ma prozreteľnosť zachránila pred jeho hnevom. Asi ma uchránilo to, že zámer bol ušľachtilý. Mal som iba 14 rokov, ale akosi som celkom zreteľne vedel, že chvíľa, ktorú prežívam je historická.

Eduard Grečner



AKTIVITY



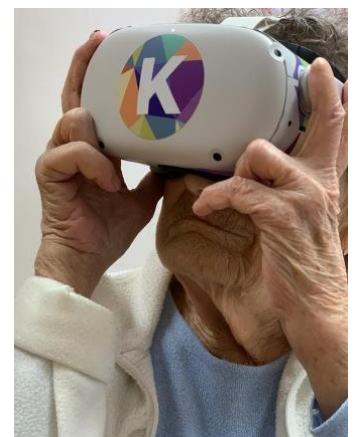
Za krásneho slnečného dňa 6.4. 2024 sme sa pridali k ďalším stovkám seniorov. Aktívne sme sa zúčastnili 6. ročníka **Behu dobrých ročníkov**. Bol to super zážitok !



Kedy ste naposledy sedeli na bicykli? My 24.5. 2024, videli sme ako vyzerá Ružinov z inej perspektívy, zo sedadla rikše. S nápadom, ako opäť cítiť vietor vo vlasoch, prišli mladí dobrovoľníci z Cyklokoalície. Jazde predchádzalo premietanie filmu so sprievodným slovom Martina Hlásneho. To nás navnadilo! Išli by sme znovu ihneď.



NA SRDCI MI HRAJ! Hudobný príbeh nesmrteľného bohéma bol nezabudnuteľným kultúrnym zážitkom 21.5.2024. Vstupenky do Cultusu nám sprostredkoval pán starosta Martin Chren.

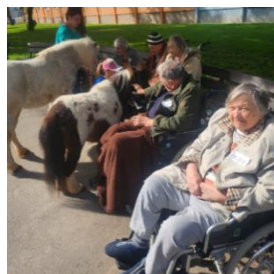


**Kaleido VR - vstupenka do vzrušujúceho sveta
Vstúpili sme do sveta virtuálnych zážitkov a novej dimenzie!**

Cestujeme, kam len chceme 😊!!! virtuálne okuliare sú u našich klientov vo veľkej obľube a vždy sa tešia aké nové aj vzdialené destinácie. Takto môžu „cestovať“ na miesta, ktoré už fyzicky navštíviť nejde. Virtuálne výlety prinášajú radosť, majú pozitívny vplyv na pocity seniorov.

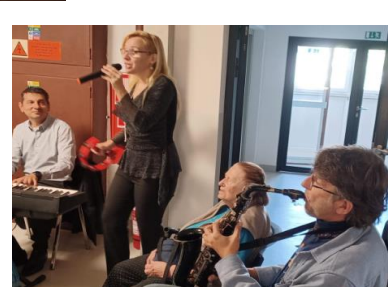
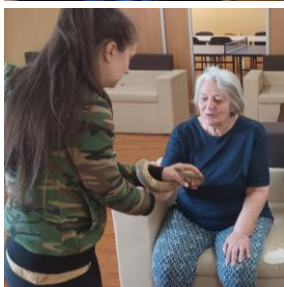
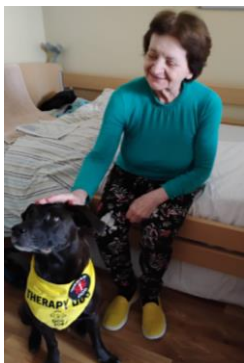
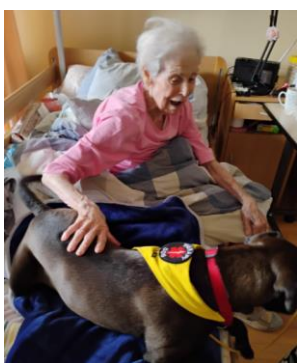


Dňa 25.4.2024 sme oslávili **našich milých jubilantov**. Všetkým prajeme zo srdca len to najlepšie 🥂🍰. Zvlášť gratulujeme milej pani Květuške Fiebigerovej!



Hippoterapiu, sme začali poskytovať 8.4.2024. Ide o komplexnú rehabilitačnú metódu, ktorá využíva liečebné účely. Jej pôsobenie je komplexné, zasahuje oblasť rehabilitácie, psychológie a resocializácie.

V kanisterapii a iných aktivitách pokračujeme...



Majáles v našom domove bol 30. 5. 2024. Cigánska pečenka v žemli, oškvarkové pagáče a Kuba rezy, takto sme oslávili máj a občerstvili sa! Do tanca nám hral p. Piaček a šikovné deti z umeleckej školy **Art Slnečnice** si pre nás pripravili pestré vystúpenie. Bolo veselo! Všetci sme sa dobre zabavili.

Správny PITNÝ REŽIM - ako v lete piť!

Dodržujme pravidelný pitný režim - ovplyvňuje naše zdravie

Voda je hlavnou zložkou nášho tela, bez nej sa žiť nedá. Pri pohybe ale aj vplyvom tepla, najmä v lete, vody ubúda a bez jej pravidelného dopĺňania to nejde. Piť treba pravidelne, nie až v momente, kedy už pociťujeme veľký smäd a únavu.

Keď pitný režim veľmi podceníme hrozí dehydratácia, malátnosť, zrýchlený pulz, poklesne krvný tlak a často sa ohlásia bolesti hlavy. Trpia najmä obličky, ktoré na nedostatok vody **reagujú**, pre organizmus sa snažia uchovať v tele čo najväčšie množstvo tekutín, a to aj s rizikom, že s nimi zadržia škodlivé a toxické látky. Voda je pre náš organizmus nenahraditeľná, je základnou súčasťou každej bunky v tele; podieľa sa na prísune rôznych živín do buniek prostredníctvom tekutín a potravy a pri vylučovaní berie so sebou z tela rôzne odpadové látky. **Každý z nás vie, že by mal piť vodu pravidelne, no niekedy si na to spomenieme, až keď nás poriadne rozbolí hlava. Seniorov telo nevaruje včas a už môže byť neskoro!**

Vo vyššom veku sa navyše môžu pridružiť aj problémy s pamäťou či znížená mobilita, ktoré bránia ísť si po pohár vody. Je to však chyba, ktorá môže mať nepríjemné následky.

Seniori sa menej potia a ľahšie sa prehrejú. Srdce a celý krvný obeh už nie sú také silné ako zmlada, nedostatok vody v tele môže zahustiť krv a spôsobiť embóliu či trombózu. Seniori veľmi často pijú menej, než treba. Môže za to znížený pocit smädu.

Navyše starší ľudia často užívajú lieky na odvodnenie, a vedome obmedzujú prísun tekutín niekedy aj preto, že sa pre zhoršenú pohyblivosť ťažko dostanú na toaletu. Majú menší pocit smädu a nižší podiel vody v tele, ktorý sa ľahko vyčerpá. Dehydratácia sa rozvíja rýchlo a môže ohroziť ich život.

Odborníci neodporúčajú piť tekutiny nárazovo, ale radšej menej a pravidelne. Je potrebné, aby ste mali vodu stále po ruke, obzvlášť, ak máte problém s pohybom. Ráno si napustíte fľašu vody, a vždy viete, koľko tekutín ste vypili.

ČO TREBA PIŤ ?

Najlepšia je **pitná voda. Naopak, čierny čaj, káva či alkohol dehydratáciu organizmu ešte viac podporia.** Vhodné sú aj ovocné a bylinné čaje bez cukru a minerálne vody; tiež je dobré konzumovať ovocie, zeleninu a polievky.

Je dôležité **piť správne tekutiny, vo vhodnom čase.**

Neodporúča sa piť tesne pred jedlom, ani po ňom a už vôbec nie pri jedení zapíjať každé sústo. Voda riedi žalúdočné šťavy a stiahne zo žalúdka aj časť potravy skôr, než ju stihneme stráviť. Zbytočným tráviacim ťažkostiam predídeme ak sa naučíme nepiť aspoň hodinu a pol po jedle.



Čo robí voda v našom tele?

- ovplyvňuje látkovú premenu - metabolizmus
- reguluje telesnú teplotu
- dopravuje živiny ku všetkým orgánom
- pomáha vyplavovať škodlivé látky
- je súčasťou tekutiny zvlhčujúcej kĺby, oči, pery a nosnú dutinu,
- umožňuje činnosť svalov a nervového systému
- až 80 % krvi tvorí plazma (voda). Tekutá zložka umožňuje krvi ľahko prúdiť a plniť si svoje funkcie,
- obaluje a ochraňuje jednotlivé orgány a má úlohu absorpčného telesa minimalizujúceho stres a poškodenie orgánov.

NÁVŠTEVA MISIONÁRA

V marci pricestoval do saleziánskeho provinciátu na služobné konanie a na krátky oddychový pobyt dôstojný pán don Jozef Tóth, saleziánsky kňaz a misionár, ktorý je už dlhšiu dobu na misiách v Rusku, na Sibíri, v Jakutskej oblasti v meste Jakutsk a Aldan.

V rámci svojej návštevy sa zúčastňuje aj náboženského života v našej farnosti Panny Márie Pomocnice kresťanov. Využili sme jeho prítomnosť a poprosili sme ho, aby navštívil náš Ružinovský domov seniorov. Ohotne nám vyhovel a v nedeľu 5. mája slúžil v našej kaplnke svätú omšu, v rámci ktorej prítomných požehnal, požehnal aj náš domov, jeho ostatných obyvateľov a zamestnancov.

Pretože sme chceli vedieť viac o misiách a jeho misionárskej práci požiadali sme ho o stretnutie s ním. Aj v tomto nám rád vyhovel a tak sme sa s ním stretli na neformálnom posedení v pondelok 6. mája.

Hlbšie a obšírnejšie nám povedal čo skutočne misijná činnosť znamená a aká je jeho práca predstaveného v tejto misii. Odpovedal nám aj na naše zvedavé otázky a priblížil nám život a prácu misionárov v tejto odľahlej oblasti Ruska.

Poďakovali sme mu za jeho ochotu a uistili ho, že budeme na neho a jeho spolupracovníkov myslieť vo svojich modlitbách.

Peter Čulík



Služba saleziánskej komunity v Ružinovskom dome seniorov

Farnosť Panny Márie Pomocnice kresťanov obnovila svoju činnosť po posviacke novostavby kostola na Miletičovej v nedeľu 19. októbra 1997. Úrad otca arcibiskupa Jána Sokola vyznačil ulice, ktoré budú patriť do obnovenej farnosti. Medzi ne patrí aj Sklenárova ulica a tak sme my, kňazi saleziánskej komunity začali svoju pravidelnú pastoračnú a duchovnú službu obyvateľom Ružinovského domu seniorov.

Sme vďační, že Boh požehnáva našu výchovnú a duchovnú činnosť medzi mládežou a tiež ľuďom vo farnosti aj skrze modlitby veriacich obyvateľov RDS. Cítíme, že obyvatelia RDS úprimne prijímajú našu prítomnosť a návštevy spojené s duchovnou službou. Prichádzame sem každú nedeľu a prikázaný sviatok počas roka (52 nediel a 9 prikázaných sviatkov). S vedením RDS urobil náš pán farár Marián Husár dohodu, že pre duchovné potreby obyvateľov prichádzame každé 2 mesiace, aby sme poskytli službu sviatosti zmierenia, sv. prijímania a veriacim so zhoršeným zdravím aj sviatosť pomazania chorých. Okrem toho aj vtedy, keď nás mimoriadne požiadajú o kňazskú službu ľuďom vo vážnom zdravotnom stave. Veľmi si vážime, že keď sem prichádzame, vždy je všetko dôkladne pripravené na sv. omšu. A že ľudia sú ochotní obohatiť liturgiu sv. omše spievaním a osobnou účasťou na nej. Tešíme, že sa znova stretneme na vysluhovaní všetkých sviatostí.

Don Pavol Seman

DUCHOVNÉ OKIENKO

V mesiacoch nastávajúceho štvrťroka sa zväčša vyskytuje príjemné letné počasie. To nám dovoľuje vykonávať rôzne aktivity. Kresťania katolíci sa v týchto mesiacoch intenzívnejšie zúčastňujú púti na oslavu Panny Márie našej Nebeskej Maky, ktorej sviatky sa počas nich slávia.

- Návštevu Panny Márie u svätej Alžbety, matky Jána Krstiteľa, slávime počas cirkevného sviatku v utorok 2. júla.
- Svätého Tomáša, apoštola- „neveriaceho Tomáša“ oslavujeme v stredu 3. júla.
- Našich slovanských vierozvestcov sv. Cyrila a sv. Metoda oslavujeme počas cirkevného sviatku piatok 5. júla; tento deň je aj štátnym sviatkom.
- Patróna Európy, opáta, svätého Benedikta si pripomíname vo štvrtok 11. júla.
- Počas utorka 16. júla oslavujeme Pannu Máriu Karmelskú na tradičných púťach na východnom Slovensku v Gaboltove a na západnom Slovensku v Topoľčiankach.
- Našich slovenských svätcov – svätých Andreja-Svorada a Benedikta – pustovníkov si pripomíname v stredu 17. júla. Na ich vďaka sa koná tradičná púť v Skalke pri Trenčíne.
- V pondelok 22. júla si pripomíname sv. Máriu Magdalénu učeníčku Ježiša Krista.
- Apoštola, svätého Jakuba, bratranca Ježiša Krista, autora významného listu Nového zákona, si pripomíname vo štvrtok 25. júla.
- Žiakov svätých Cyrila a Metoda sv. Gorazda, prvého slovenského biskupa a jeho spoločníkov slávime v soboru 27. júla.
- Zakladateľa významného mníšskeho rádu: *Spoločnosť Ježišova*, svätého Ignáca z Loyoly si pripomíname v stredu 31. júla.
- Premenenie Pána - ukázal sa vo svojej božskej sláve na vrchu Tábor, slávime počas cirkevného sviatku v utorok 6. augusta.
- Nanebovzatie Panny Márie oslavujeme počas prikázaného cirkevného sviatku vo štvrtok 15. augusta; na Slovensku ju oslavujeme v tento deň ako Matku Božiu.
- Apoštola Ježiša Krista, svätého Bartolomeja, si pripomíname v sobotu 24. augusta. Najsvätejšie meno preblahoslavenej Panny Márie: MÁRIA si ctíme počas cirkevného sviatku 12. septembra. Meno Mária je najrozšírenejším ženským menom na svete.
- Povýšenie kríža na Svätý Kríž, na ktorom sa za nás obetoval náš Spasiteľ Ježiš Kristus, si ctíme cirkevného sviatku v soboru 14. septembra.
- V nedeľu 15. septembra oslavujeme Sedembolestnú Pannu Máriu ako patrónku Slovenska aj počas významnej celoslovenskej národnej púte v Šaštíne.
- Evanjelistu a apoštola svätého Matúša si pripomíname v sobotu 21. septembra.
- Obľúbeného novodobého svätca pátra Pia z Pietralciny si pripomíname v pondelok 23. septembra.
- Patróna nášho Ružinova svätého Vincenta de Paul si pripomíname v piatok 27. septembra.
- Bratský český národ v sobotu 28. septembra oslavuje svojho národného patróna svätého Václava.
- Svätých anjelov archanjelov: Michala, Gabriela a Rafaela, si ctíme počas nedele 29. septembra.
- V mesiaci september veriaci pri bohoslužbách ďakujú Otcovi nebeskému za plody úrody počas tohto roka.

Peter Čulík

Vitajte medzi nami !

Nieto mesiaca, aby sa na chodbách, v jedálni, či v spoločenských priestoroch nášho zariadenia neobjavili nové tváre, noví obyvatelia. Za posledné mesiace to boli:

Anna Diačiková
Eva Jakobová
MUDr. Lívia Schicková
Konštanca Tallóczyová
Mária Toporová

Vitajte medzi nami a cíťte sa tu naozaj ako doma!

Naši milí jubilanti

Veľa šťastia, spokojnosti a hlavne zdravia Vám želajú všetci zamestnanci RDS a spolubývajúci.

V prvom štvrtroku 2024 oslávili jubileá nasledovní obyvatelia:

Helena Grznárová	90 r.
Alžbeta Krutošíková	90 r.
Ema Vengrínová	90 r.
Elena Hrčková	93 r.
Hromek Miroslav	90 r.
František Poboček	90 r.
Květuše Fiebigerová	103 r.
Marta Matysková	91 r.
Eva Laciaková	92 r.
Katarína Horváthová	91 r.
Mezovská Margita	91 r.
Gertrúda Schmidtová	92 r.
Katarína Masaryková	80 r.
Olga Čajková	75 r.
Mária Mužíková	85 r.
Margita Hégylová	80 r.
Anna Steinerová	85 r.
Zdenka Leščinská	75 r.
Helena Forrová	70 r.

Kto je jubilantom ?

Každý, kto v danom štvrtroku dosiahne vek 70, 75, 80, 85, 90 rokov

a potom už každý kto dosiahne viac ako 91 rokov.



V živote to už tak chodí. Krásne a príjemné chvíle sa striedajú so smutnými a tragickými.

K takým patrí aj spomienka na obyvateľov nášho zariadenia, ktorí opustili naše rady úmrtím alebo odchodom z RDS v dňoch uplynulého štvrtroka:

Mgr.Katarína Zavadová, Csc.
Eva Patassyová
Alica Topoľská
Ing. Ladislav Tullala
Jozefa Šimková
Mgr. Pavol Fükö
Magdaléna Szabadosová
Ing. Ladislav Pavlík
Anna Mistríková
Vladimír Mikulec
Judita Bilská

Vyslovujeme hlbokú a úprimnú sústrasť ich príbuzným a známym !

z RDS odišli:

PhDr. Sidónia Bezáková
Anna Rosinová

Časopis **MÔJ DOMOV**
štvrtročník
vydáva:



RUŽINOV
RUŽINOVSKÝ
DOMOV
SENIOROV

Ružinovský domov seniorov,
Sklenárova 14,
821 09 Bratislava

Redakčná rada:

Ing. Anna Reinerová
Mgr. Michaela Kralovičová
Juraj Novák
Dáša Kuklová
PhDr. Peter Čulík
Zuzana Pavlíková
Marta Beňová

Redakcia si vyhradzuje právo na úpravu príspevkov



Nájdete nás aj na Facebooku
<https://www.facebook.com/ruzinovsky.domov.seniorov>