

Časopis frekventantov Rehabilitačného strediska pre zrakovo  
postihnutých v Levoči

# NADHL'AD

občasník  
č. 1/2013

Kasárenská 16, 054 01 Levoča  
telefón: 053/4166411,  
e-mail: casopis@rszp.sk

Redakčná rada:

Bílla Tatiana, Ing. Bilčáková Mária, Mgr. Bursová Erika, Buzmová Denisa, Čmelíková Júlia, Dani Tibor, Ferko Stanislav, Bc. Genská Miriam, Hudecová Alena, Janíková Jana, Javorová Magdaléna, Ing. Kišová Božena, Kolenčík Ján, Majerová Anna, Martiš Juraj, Mgr. Nedorost Peter Bc., Ollé František, Szedlák Róbert

Milí čitatelia,

Rozhodli sme sa opäť vydávať tento časopis, v ktorom uverejňujeme príspevky frekventantov a rôzne zaujímavosti, vtipy, recepty apod. Prosíme o ďalšie články aj iných dopisovateľov. Prajeme vám príjemné čítanie nášho občasníka Nadhľad.

Redakčná rada

## **Priateľstvo**

Priateľstvo, to ozajstné je skrátka niečo úžasné.  
Priateľ ťa vždy podrží, vo všetkom čo urobíš a na nič sa nepýta.

Priateľstvo, to ozajstné je ozaj niečo nádherné.  
So všetkým sa mu zdôveríš a priateľ ťa bez slova počúva.

Priateľstvo, to ozajstné je silnejšie než láska.  
Keď si smutná a cítiš sa nešťastná, priateľ je tu pre teba a tíško ťa objíma.

Priateľstvo, to ozajstné je viac, než čokoľvek na svete.  
Priateľ na priateľa sa vo všetkom spolieha a jeden druhého nikdy, nikdy nezrádza.

## **Moje oči**

Moje oči boli choré už od narodenia, ale krásne, ako trnky - hovorili ľudia.  
Lenže, ako plynul čas, aj mne sa stratil z očí jas.  
Už nie sú krásne, ako trnky a vidím iba pavučinky.  
Svet, ten predsa vnímam krásny, farebný a veselý pravdou však je, že  
iba ušami a prstami.

## **Keby som mal krídla**

Chcel by som mať krídla a vzlietnuť nad oblaky.  
Videl by som zblízka hrozivé čierne mraky.  
Aj slnko by som zblízka videl, keď rozsieva svoje lúče.  
A aj žiarivé hviezdy na oblohe a strieborný mesiac v splne.  
Chcel by som mať krídla a vyletieť na vrch sveta  
videl by som celkom zblízka horu Anapurna.  
Z výšky by som videl aj púšť Sahara,  
ale dolu by som nešiel lebo mi strach naháňa.  
Chcel by som mať krídla a obletieť celý svet  
vidieť zblízka všetky zeme a hneď sa vrátiť späť.  
Keby som mal krídla, všetko by som videl zblízka

Magdaléna Javorová

## **Pozor!!! Dôležité upozornenia!!!**

1. Držitelia preukazov ŤZP a ŤZP-S, ktorí sú aj odberateľmi elektrickej energie môžu podľa zákona o koncesionárskych poplatkoch požiadať o možnosť oslobodenia od ich platenia. Predložiť treba kópiu faktúry s kópiou preukazu ŤZP. Toto treba poslať na adresu: RTVS Mlynská dolina 845 45 Bratislava Posledný termín: je 30. júna 2013!!!

2. Používatelia osobnej asistencie, POZOR!!! Vaši osobní asistenti sa musia prihlásiť do zdravotnej poisťovne. Termín: do 31. mája 2013. Prihláška je špeciálne tlačivo, ktoré poskytuje zdravotná poisťovňa. Tu je potrebné uviesť príjem z osobnej asistencie za rok 2012. Tú sumu, ktorú ste uviedli aj na daňovom priznaní.

3 Držitelia starých preukazov ŤZP a ŤZP-S - tie, ktoré nie sú zatavené v PVC obale a s poznámkou na zadnej strane BLIND - si musia tieto vymeniť do konca roku 2013. Vymeniť si ich treba na úradoch práce v rámci trvalého bydliska.

Poznámka: podrobnejšie vysvetlenie k vyššie uvedeným bodom je možné si prečítať v právnych radách Ing. Milana Měchuru v časopisoch SKN "Nový život" alebo na web stránke [www.unss.sk](http://www.unss.sk)!!!

Pripravila: Ing. Mária Bilčáková

## Oslavy 35. výročia vzniku Rehabilitačného strediska

Dňa 1. 9. 2012 bolo práve 35 rokov odvtedy, ako vzniklo Rehabilitačné stredisko. Pri tejto príležitosti sa 15. novembra v našej inštitúcii konali veľké slávnosti. Do strediska boli pozvaní rôzni hostia: prvý riaditeľ Rehabilitačného strediska, pán Jozef Vizváry, ďalší zakladatelia strediska - manželia Ján a Viera Ličkovci, Jozef Franer. Z hostí prijali pozvanie riaditeľka základnej školy pani Šarlota Múdra, riaditeľka sekcie práce pani Darina Lehocká a vedúci krajských stredísk Únie nevidiacich a slabozrakých Slovenska.

Slávnostný program sa konal v spoločenskej miestnosti strediska. Jeho moderátorom bol náš pán zástupca Milan Richtarčík. Program otvorila naša pani riaditeľka Zuzana Labajová, ktorá vo svojom príhovore zhodnotila doterajšiu činnosť strediska a v druhej časti príhovoru v krátkosti zhodnotila všetky kurzy, ktoré sa v stredisku vyučujú, pri čom taktiež poukázala na predpoklady pracovného uplatnenia po ukončení daného kurzu. Ďalší príhovor mal pán Jozef Vizváry, prvý riaditeľ strediska. Vo svojom príhovore sa zameril na všetko, čo predchádzalo tomu, aby vôbec mohlo stredisko vzniknúť. Po príhovore pána Vizváryho nasledovala oddychová časť programu - kultúrna vložka. Ako prvá vystúpila pani Majka Bilčáková, ktorá zarecitovala báseň od Jána Lička - Proti osudu. Nasledovala ľudová pieseň speváckeho krúžku pod vedením pani vychovávateľky Wagnerovej, Neváb ma dievčatko. Tretia v programe vystúpila Mirka Genská, ktorá zahrála hlasové divadlo jedného herca pod názvom Cesta nevidiaceho frekventanta na poštu po rušných uliciach Levoče. Štvrtá v poradí nasledovala pieseň od Martiny Schindlerovej Anjel, ktorú zaspievali Mirka Genská a Janka Janíková. Piaty v poradí nastúpil pán vychovávateľ Péchy s Ferkom Ollém, ktorí zahráli scénu Cestovná kancelária. Predposledný vystúpil Miško Mátyus, ktorý zaspieval pieseň od Petra Muka, Stín katedrál. Program uzatvoril už spomínaný spevácky krúžok, ktorý zaspieval pieseň od Patrície Vitekovej Nikdy neprestávaj.

Po kultúrnom programe nasledovali krátke príhovory hostí a malé občerstvenie v kuchynke. Po programe sa naši zamestnanci išli zabaviť do kongresovej sály v mestskom divadle.

Na záver by som v mene všetkých terajších aj doterajších frekventantov chcela poďakovať všetkým pracovníkom Rehabilitačného strediska za ich doterajšiu záslužnú prácu, ktorú pre nás vykonávajú a popriať im ešte veľa úspechov do ďalších rokov.

Bc. Miriam Genská

## A Boh si ju našiel

Ako dieťa, Klára neverila v existenciu Boha. Keď jej starká rozprávala príbehy zo starého zákona, počúvala s otvorenými ústami, lebo ich považovala za najúžasnejšie rozprávky. Ale keď jej starká rozprávala, o ukrižovaní Ježiša, vždy sa rozplakala a prosila svoju starkú, aby jej už o ňom nehovorila. "Starká, už to nemôžem počúvať! Prosím ťa, už mi viac ten príbeh nerozprávaj!" "Moja milá, prečo to nechceš počuť, ved'..." "Už nechcem počuť, aký bol dobrý a láskavý, keď bol taký hlúpy! Prečo sa nechal chytiť a ukrižovať?! Prečo, no prečo?!" Rozkričala sa raz večer a so slzami v očiach utiekla z izby. Ešte to nechápala, ešte bola malá. Aj na prvé sväté prijímanie išla len kvôli šatám. Keď jej starká sľúbila dlhé biele šaty a závoj s korunkou, s radosťou súhlasila, že bude chodiť na náboženstvo. Kláru vychovávali jej starí rodičia. Jej mama ju mala za slobodna a keď sa dozvedela, že Klára má choré oči, že nikdy nebude dobre vidieť, dokonca môže aj oslepnúť, nechcela sa o ňu starať a nechala ju svojim rodičom. Zrak sa jej naozaj zhoršoval. Keď chodila do základnej školy a učenia každým rokom pribúdalo, jej zrak stále slabol. A keď chodila už do siedmej triedy, nedovidela ani na tabuľu. Navrhli jej, aby išla študovať do špeciálnej školy pre zrakovo postihnutých, ale ona tak lipla na svojich starých rodičoch, ktorý ju rozmaznávali, že sa nedokázala od nich odlúčiť. A tak, po skončení základnej školy zostala doma a vychutnávala si nič nerobenie. Potom sa jej zrak natoľko zhoršil, že viac času trávila v nemocnici ako doma. Po piatich rokoch prišla o pravé oko a rodina si myslela, že ju to položí. Nič také sa však nestalo. Bola síce z toho smutná (kto by nebol), ale že by ju to položilo, tak v tom sa mýlili. Mala dvadsať rokov a len teraz prišla na to, akú spravila chybu, keď sa bála odísť študovať do tej špeciálnej školy pre zrakovo postihnutých. Čítať už nevidela, aj telku mohla sledovať len s nosom prilepeným na obrazovke. Poslednú dobu, často myslela na to, že čo s ňou bude, keď sa jej starí rodičia pominú. (Mala by som s tým niečo urobiť!) Pomyslela si raz večer a hneď na druhý deň začala zháňať informácie. Dupočila sa, že existuje niečo na spôsob školy pre tých, ktorí prišli o zrak v dospelosti, tak sa rozhodla skúsiť to. "Spravím si nejaký kurz a budem zarábať peniažky." Oznamila im svoje rozhodnutie. "A nájdem si nových priateľov, a nájdem si aj frajera!" Zvolala so smiechom, keď zbadala ich smútok. Boli smutní, že odíde z domu, ale nebránili jej v tom, aby to skúsila. V ten deň, keď ju nechali v tej starej a pochmúrnej budove, mala sto chutí rozbehnúť sa za nimi, aby ju tam nenechali, ale našťastie sa ovládla. O pár hodín sa už skamarátila skoro so všetkými, čo tam boli a starí rodičia jej už tak nechýbali. Bolo ich tam štyridsaťdva frekventantov, tridsať mužov a dvanásť žien, vo veku od osemnásť do päťdesiatpäť rokov. Naučila sa, čítať a písať Braillove

písmo, písať na kancelárskom stroji, chodiť s bielou palicou, a aj niektoré ručné práce. Keď sa dozvedela, že budova, v ktorej boli ubytovaní, bol kedysi kláštor a zistila, že je spojená s kostolom, dostala strach. Keď niekedy boli dlho do noci hore a počula odbíjať polnoc, rýchlo utekala k svojej najlepšej kamoške pritúliť sa pod prikrývku. Verila na duchov, a aj sa ich dostatočne bála. Prostredie, v ktorom trávila päť dní do týždňa na ňu čudne vplývalo. Niekedy sa tak strašne bála, že večer už ani do kúpeľne nešla sama. Inokedy zas, cítila taký úžasný pokoj, že tomu sama nerozumela. Keď sa naučila základné veci, ktoré má zrakovo postihnutý ovládať, rozhodla sa spraviť si masérsky kurz. Chodila na rôzne spoločenské podujatia usporiadané pre zrakovo postihnutých, o ktorých predtým ani nepočula. Páčil sa jej taký život, ani chvíľu sa nenudila, zdalo sa jej, že žije plnohodnotným životom. Poctivo sa učila, chodila na Jogu, zabávala sa s priateľmi, chodievali na výlety do hôr a aj nejaké lásky sa vyskytli. Bola spokojná so svojím životom, ale občas mala pocit prázdnoty. Nevedela, čo to je, iba cítila, že jej niečo chýba, niečo, bez čoho nemôže byť nikdy dokonale šťastná. Pár týždňov pred skúškami prišla aj o druhé oko, takže ich musela absolvovať v náhradnom termíne. Keď ju odviezli do nemocnice s veľkými bolesťami, jej starí rodičia, ale aj priatelia si mysleli, že sa z toho nespamätá. A keď im oznámili, že jej museli vybrať aj toto oko, mysleli si, že je po všetkom. A opäť sa mýlili. Je pravda, že keď ju pustili z nemocnice upadla do akéhosi čudného stavu, nič nerobenia a nezáujmu o celý svet, ale ani nie tak kvôli svojej slepote, ale skôr kvôli tomu, že jej pobyt v stredisku sa skončil a všetci kamoši taktiež poodchádzali domov. Potom sa však vzchopila a začala si plánovať budúcnosť. Na vydaj ani nepomyslela, (veď kto by už chcel slepú)! Plánovala, že keď spraví skúšky a v ruke bude mať certifikát, spraví si živnosť a otvorí si masérsky salón. A dovedy to musí nejako vydržať! Bude čítať slepecké knihy a vypisovať dlhé listy kamošom. Spomenula si na jedno dievča, ktoré bývalo s ňou na izbe a bolo na tom rovnako ako ona, iba s tým rozdielom, že to dievča to psychicky nezvládlo a museli ho hospitalizovať na psychiatrii. Ako je to možné, že ona si z toho nič nerobí? Nechápala to. Niekedy sa jej zdalo, že nie je sama, že niekto stojí pri nej a ochraňuje ju, ale nechcela na to myslieť, ani o tom rozprávať. V tom stredisku, kde žila dva roky spoznala ešte jedno dievča. Bola od nej o šesť rokov staršia a neboli tie najlepšie kamošky, ale ona ešte trochu videla a bola z toho istého mesta ako ona. Keď Kláre zavolali jej kamoši a povedali, že posledný augustový týždeň organizujú stretko, zavolala jej a pozvala ju na návštevu. Keď to dievča prišlo (volala sa Zdena), navrhla jej, aby ju sprevádzala a ona s radosťou súhlasila. A odvtedy s ňou Zdena chodila, kam si to len želala. V novembri sa vybrali do hlavného mesta, konala sa tam slávnostná akadémia ku dňu nevidiacich. Stretli sa tam všetci starí kamoši a niektorí tam boli aj so svojimi súrodencami. Jedna jej kamarátka tam tiež bola s bratom, volal sa Marek a nebol zrakovo postihnutý. S Klárou si padli



hneď do oka a pretancovali spolu skoro celú noc. Začali spolu chodiť a po polroku už chystali svadbu. Bol tu však jeden problém: Marekovi rodičia boli nárúživí katolíci a trvali na sobáši v kostole. To by jej ani nevadilo, veď ktorá netúži stáť pred oltárom v bielom, len keby sa pred sobášom nemuselo spovedať. Klára nemala k Bohu žiadny vzťah a vôbec sa jej nepáčila myšlienka, že by mala nejakému chlapovi v reverende vešať na nos všetky svoje hriechy. Veď, keď Boh naozaj je a odpúšťa hriešnikom, poprosí o odpustenie jeho, a je to vybavené. Povedala aj Marekovi, že ona sa spovedať nechce. "Spovedala som sa iba raz v živote, pred prvým svätým prijímaním a to som bola ešte decko." Nepáčilo sa mu to, ale tak veľmi ju miloval, že jej ustúpil vo všetkom. A tak v Máji sa konala svadba. Marek sa vyspovedal, ale Klára odmietla vstúpiť do spovednice. Sobáš sa konal, v Marekovom rodnom meste a Klára tam okrem starých rodičov, nikoho iného nechcela mať. Svojej matke a nevlastným bratom poslala oznámenie, ale pozvánku nie. Jej starká jej dohovárala: "Je to tvoja matka, ona ťa priviedla na tento svet." Ale ona si nedala povedať, nechcela ju tam. V Júni mala skúšky a dovtedy bývali u Marekových rodičov. Potom, keď už držala v ruke certifikát mohla začať realizovať svoj sen. Aj ona aj Marek mali našetrené nejaké peniaze a niečo aj dostali, takže mali dosť, aby si mohli kúpiť trojizbový byt, niekde v inom meste. Klára nechcela žiť v jednom meste, ani s Marekovými rodičmi, ani so svojimi starými rodičmi. Chcela žiť sama so svojim manželom a neskôr aj s deťmi, niekde kde ich nepoznajú. Chcela začať žiť úplne novým životom. Už mala vyhladené miesto, ktoré sa jej už dávnejšie páčilo a túžila tam žiť. Prehovoriť Mareka jej nedalo veľa námahy, ten vždy urobil, čo chcela ona. A zvláštne je to, že jej všetko vychádzalo. Našli si byt aký chceli, aj Marekovi sa podarilo zamestnať a jej tiež našli priestory na prenájom za babku. Problém bol iba v tom, že Marek musel chodiť do práce a ona ho potrebovala doma. Mesto ešte nepoznala tak dobre, aby si vedela všetko sama vybaviť. Napadlo jej, že si požiadala o vodiaceho psa. Povedala to Marekovi a on súhlasil. A tak, už o niekoľko mesiacov ju videli po meste behať, s mladým inštruktorom a čiernym labradorom. Bol tu ešte jeden problém. Marek pracoval medzi mladými ženami a Klára bola žiarlivá. Keď sa omeškala o polhodinu, zasypala ho sprškami výčitiek. Mareka to trápilo, lebo on miloval iba ju a iné ženy ho vôbec nezaujímali. Preto, keď už mala vybavené všetko okolo svojho masérskeho salóna, navrhol jej, že bude pracovať s ňou a bude jej pomáhať s administratívou. Klára na to myslela od začiatku, ale nechcela mu to navrhnúť, aby si nemyslel, že ho chce mať pod kontrolou. A tak Marek dal v práci výpoveď a spoločne si otvorili masérsky salón. Darilo sa im dobre, dokonca rozmýšľali o rozširovaní podniku. Marek bol spokojný. V podnikaní sa im darilo a s Klárou sa milovali ešte viac, ako na začiatku. Iba Klára nemala pokoja, nebola spokojná sama so sebou, ale o tom Marek nevedel. Raz poobede, sedela vo svojom obľúbenom hojdacom kresle na balkóne

a len tak vegetila. Mareka poslala von so psom, lebo potrebovala byť sama. Naraz zdvihla hlavu a počúvala. Nevedela čo to je. Počula hlas, ktorý ju volal, ale čudné bolo to, že ten hlas nepočula niekde vonku, ani v byte, ale počula ho vo svojej hlave. Zľakla sa. Myslela si, že jej preskakuje a pocítila triašku na celom tele. Počula volanie a cítila, že ju volá Boh. Vedela, že je to tak, ale bránila sa tomu. A predsa: Keď sa Marek vrátil z prechádzky povedala mu, že by chcela ísť večer do kostola. Marek sa nevedel vynačudovať, ale potešilo ho to. Klára mu nikdy nebránila ísť do kostola, ale ona tam chodiť nechcela. Keď boli na návšteve u jeho rodičov, premohla sa a na Nedeľnú omšu s nimi zašla, ale doma nikdy. Večer, keď sedela v kostole, v lavici vedľa Mareka a počúvala kázeň mladého kňaza, zmocnil sa jej úžasný pocit. Už vedela, prečo bola stále nespokojná, už vedela, čo jej chýbalo. Keď omša skončila povedala Marekovi, že by sa rada porozprávala s tým kňazom. Marek sa začudoval, ale na nič sa nepýtal a odišiel pohľadať kňaza. Keď ho k nej priviedol, Klára mu povedala, čo sa jej prihodilo a požiadala ho o radu. Kňaz jej povedal, že to nie je také jednoduché, že to je na dlhší rozhovor. Pozvali ho na druhý deň na večeru a on s radosťou prijal. Neskoro večer, keď ležali v posteli v objatí, Marek jej pošepol, aký je rád, že konečne našla Boha. Keď k nim na druhý deň kňaz prišiel, o všetkom sa dôkladne pozhovárili a Klára sa vyspovedala. Konečne si uvedomila, že Boh si nás nájde aj keď mi ho nehľadáme a že stojí pri nás aj keď my si to často ani neuvedomujeme. Odvtedy, ten kňaz k nim často chodí a vedú s Klárou dlhé rozhovory o Bohu a o náboženstve vôbec. Často sa aj poškriepia, ale za chvíľu sa aj udobria, veď sa z nich stali dobrý priatelia. Marek jej už pár krát so smiechom povedal, že keby Ľuboš nebol kňazom žiarlil by. Keď Klára otehotnela, strašne sa bála, že by aj dieťa malo choré oči. A bol to práve Ľuboš, kto ju dokázal upokojiť. "Dôveruješ Bohu?" Spýtal sa vážne. "Áno." Znela jej odpoveď. "Prejav mu svoju dôveru a on ťa nikdy nesklame!" Usmial sa a stisol jej ruku. Keď sa im narodilo dievčatko a Marek ho držal po prvý raz na rukách, od šťastia a dojatia plakal. Krstným otcom sa stal samozrejme, že Ľuboš. Nevedeli si ani predstaviť, že by krstným otcom ich dieťaťa bol niekto iný. A Klára je Bohu vďačná, že si ju našiel. Vedela, že to on si ju našiel, lebo Boh vždy nájde tých, čo ho potrebujú.

Magdaléna Javorová

## Život pred a potom

Môj život bol ako každej zdravej, pracujúcej ženy. Každý deň bol rovnaký, to znamená práca a rodina. Tento stereotyp sa opakoval, ale nesťažovala som sa, aj keď som toho mala po krk. Nedávno sme slávili vianoce pre hádam každého najkrajšie sviatky v roku a hneď potom

silvester. Ved' kto by nemal tieto sviatky rád. Aj ja som ich mala rada a aj mám. V roku, to som ešte netušila, 2008, že budú moje posledné, kedy som videla stromček, vyzdobené mesto a podobne. Rada som pozorovala novoročný ohňostroj, tie rôzne farby ma fascinovali. Ani som len netušila, že nový rok bude taký krutý. Pamätám si, že malo byť v platnosti po prvýkrát euro, mal to byť 16. január 2009. A páčili sa mi mince, ako pokladničky to je pochopiteľné. A potom to prišlo ani neviem kedy a ako, hlavne prečo som sa prebudila v nemocnici. Bol to priam výsmech života, 8. marca na sviatok žien. Pri mne boli moji najbližší, ale nevedela som prečo prišli na návštevu tak neskoro v noci a kto ich pustil. Otvorila som ústa a spýtala sa, kde som a čo tam robím. Ibaže mi nikto nerozumel. Aké bolo moje prekvapenie a samozrejme aj mojich blízkych, keď nič nepočuli a ešte väčšie zdesenie ich čakalo po mojom oznámení, že nič nevidím. Možno ste si práve pomysleli, ako sa to dopočuli, keď som práve písala, že ma nebolo počuť. Jednoducho, môj brat mi odčítal z pier. Krásna oslava sviatku žien, čo poviete? Bolo to pre mňa hrozné. Uvedomila som si, že ten život už nebude ako predtým, že už sa nebudem tešiť z rôznych maličkostí, že nevidím môjho syna ako sa mení na muža, ako si oblečie oblek, ktorý mu vyberiem, nevidím jeho frajerku a podobne. Toto ma mávalo a nielen to. V noci som videla a dokonca farebne, ale ráno bolo opäť čierne. Sestričky a aj iní ma ukludňovali, že bude všetko v poriadku. Lenže to tak vôbec nebolo. Všetko malo byť dočasné, ale to tak nebolo, trvá to až doteraz. To, koľko sĺz, čo som vyplakala, by naplnilo aj vyschnuté more. Pýtala som sa neustále prečo práve ja? Nielen pri návštevách som plakala, ale aj mimo nich. Nevedela som sa hýbať a ešte som aj nevidela, tak mi prišlo na um v tej chvíli, že som na tomto svete úplne zbytočná. Našťastie ma posilňovali nielen rodičia, ale hlavne moja dobrá kamarátka Katka. Každý deň ma navštevovali kolegyne a doniesli aj niečo pod zub. Všetci mi boli v tejto ťažkej chvíli veľkou oporou za čo som im dodnes neskutočne vďačná. Pochopila som, že aj s takýmto hendikepom sa dá naplno žiť. Teraz mám priateľov nielen medzi vidiacimi, ale aj nevidiacimi aj slabozrakými, lebo som jedna z nich. Berú ma všetci takú aká som. Som šťastná a vďačná vychovávateľom a učiteľom zo strediska v Levoči, že ma naučili znovu žiť.

Denisa Buzmová

## **JA A MOJA KAMARÁTKA CUKROVKA**

V osemnástom roku života prišla ku mne na návštevu kamarátka cukrovka a oznámila mi, že už ostane pri mne do konca môjho života. Vtedy som si povedala, prečo práve ja, ale nakoniec som sa musela s tým zmieriť. Zo začiatku to boli ťažké dni, týždne. Hneď ako mi zistili

cukrovku ma nastavili na inzulínovú liečbu. V nemocnici som odležala tri týždne, učila som sa ako sa aplikuje inzulín do tela a čo vlastne tá cukrovka je. Musela som urobiť nejaké zmeny v živote a naučiť sa s tým žiť. Trocha som upravila stravu, obmedzila sladké, ale samozrejme, že niekedy tam boli nejaké tie prehrešky. Pracovala som ako predavačka v jednom bufetiku, kde sa podávali teplé a studené jedlá a kolegyne boli fajn, vždy mysleli na mňa, že mi treba pichnúť inzulín a najesť sa. Po nejakom čase sa podnik zrušil, v ktorom som pracovala a tak som si hľadala novú prácu. Onedlho sa u nás otváral supermarket, kde som mala žiadosť. A tak som mala novú prácu, nové kolegyne, nových nadriadených. S novou prácou prišli aj nejaké zdravotné problémy, lebo práce bolo veľa a niekedy som bola psychicky aj fyzicky vyčerpaná tak, že dosť často som bývala aj v nemocnici. Každodenná práca na nohách mi takisto spôsobovala zdravotné problémy. Keďže my diabetici sa musíme starať o nohy dôkladne, nemať žiadne rany, tak ja som mala časté problémy, keď som bola stále na nohách. Často mi zhrubli päty na nohách. Jedného dňa sa stalo to, že mi praskla päta a dostala sa mi tam infekcia a potom sa to zapálilo samozrejme, že som šla k svojmu lekárovi. Ten ma liečil dva mesiace s antibiotikami a nohu som si mala máčať v repíku, ale noha sa nehojila, len to bolo horšie. Išla som k svojej diabetologičke, ukázala som jej nohu a tá sa až zhrozila. Hneď volala do Ľubochne a objednala ma tam. Ľubochňa je špeciálne diabetologické a endokrynologické centrum. A na druhý deň ráno som cestovala do Ľubochne. Tam mi zobrali krv, urobili rontgen a čakala som na primára. Ten keď mi vyšetril nohu tak povedal, že som prišla v hodine dvanástej, mala som tam už dvojcentimetrovú diery a už ten zápal išiel pomaly ku kosti. Takže by som prišla o nohu. Nastúpila som na liečbu. Chodila som každý druhý deň na preväzy. Preväzovali mi nohu špeciálnymi gázami, ktoré boli napustené liečivami, aby mi to zahojilo nohu. Naučila som sa tam aj rôzne iné veci, čo sa týka cukrovky. Noha sa pomaličky liečila a ja som sa s toho tešila. Po mesiaci som už konečne išla domov a noha bola úplne v poriadku. Tak som po doliečení potom zase začala chodiť do práce. Netrvalo dlho a nastal ďalší zdravotný problém. Tento krát to boli oči. Išla som na očné a tam mi zistili, že mi praskajú cievky. Stále sa to zhoršovalo. Nepomáhal ani laser, ktorý by mi mal spevniť tie cievky. Musela som ísť na operáciu. Raz sa zoperovalo jedno oko a po nejakom čase druhé oko. Boli to vyše trojhodinové operácie. Všetko dopadlo dobre. Myslela som, že začnem znova pracovať, ale mýlila som sa. Po polroku sa mi na pravom oku odlúpila sietnica a tak boli ďalšie operácie v Bratislave, ale bolo to už zbytočné a tak som sa musela zmieriť, že už na pravé oko nikdy nevidím. Odišla som z práce a nič iné mi neostávalo, ako požiadať o invalidný dôchodok. Medzitým som sa dozvedela o únii nevidiacich. Začala som tam chodiť. Získala som tam veľa dobrých rád a informácií. Cez sociálnu poisťovňu som si požiadala o rôzne pomôcky, ktoré potrebujem k svojmu zdravotnému postihnutiu,

aby som to mala v živote trocha uľahčené. Požiadala som o počítač s hlasovým výstupom a elektronickú lupu a po nejakom čase som si požiadala o telefón s hlasovým výstupom, hmatové hodinky, kalkulačku, hovoriacu váhu do kuchyne. A tak mi tieto veci pomáhajú v živote. Naučila som sa pracovať trocha s počítačom s pomocou rodiny a niečo sama. Písala som a zoznámila som sa s rôznymi ľuďmi cez internet. Cez internet som sa spoznala aj s mojím priateľom, s ktorým som dodnes. Pozná moje choroby a vôbec mu to neprekáža, že mám cukrovku a problém s očami. Mám v ňom oporu. Cez úniu som sa dozvedela o Rehabilitačnom stredisku v Levoči. A som veľmi rada, že som sa sem dostala, lebo veľa som sa tu naučila a ešte sa učím. Sú tu veľmi dobrí učitelia, pani riaditeľka Zuzana Labajová, pán zástupca, vychovávateľa samozrejme som si tu našla veľa, veľa kamarátov. Proste niečo mi život vzal kúsok zdravia, ale veľa mi i dal.

Júlia Čmelíková

## **Moje spomienky na základný kurz**

Do základného kurzu som nastúpila po operácii oka. Operácia sa podarila, ale oko nevidelo tak ako som chcela. Preto mi očná lekárka odporučila úniu nevidiacich, aby som sa naučila chodiť s bielou palicou a naučila sa čítať moje obľúbené bodky. Moja školiteľka mi povedala, nech prídem sem do Levoče, že po absolvovaní základného kurzu sa môžem stať masérkou. Mám na to veľmi pekné spomienky, zišla sa tam veselá kopa. Najlepšie sme sa bavili na čítaní bodiek a na priestorovej orientácii. Mali sme spolužiaka, ktorý v tmavých okuliaroch si prezeral výklady. Musím Vám opísať jednu situáciu, ako sa nám podarilo vytočiť nechtiac učiteľku. Čítali sme zo šlabikára Anča kráča, auto fičí. Zastav auto! Anča kričí. Najprv začal čítať spolužiak a spolužiačka mala pokračovať. Ale namiesto Anča kričí povedala auto kričí. Samozrejme sme sa začali smiať. Učiteľku to tak nahnevalo, že tresla šlabikár o stôl a ušla z triedy. Viete si predstaviť ako nám bolo. Spolužiačka sa jej bola ospravedlniť, ale chudáci mladí základáci mali po chlebe. Dnes sme s pani učiteľkou veľké kamarátky a spomíname na naše zážitky. Je ich viac, ale bolo by to aj na román. Aspoň sa aj my nevidiaci vieme zasmiať na situáciách, keď spravíme to, čo nechceme. A o tom je život, nepoddať sa pesimizmu, ale byť stále optimista.

Dagmar Mrázová - bývalá frekventantka

## **Trieda masérov**

My sme trieda masérov v nasledovnom zložení:

Juraj, Jozef, Anička a Danka. Všetci sme prešli rôznymi školami. Jeden má strojársku školu, druhý študoval na poľnohospodárskej škole. V našej triede máme aj cukrára.

Viacerí z nás radi opracovávajú drevo. Nakoniec sme sa všetci stretli v Levoči na masérskom kurze. Keď sme začínali bolo nás osem, ale ako čas plynul štyria z nás odišli. A ostalo „zdravé jadro.“ Všetci sme sa postupne naučili masírovať celé telo. Mimochodom toto je najťažší kurz, ktorý nás učia externí a interní učitelia zo strediska. Už polroka chodíme masírovať do nemocnice. Jednak získavame prax a nacvičujeme zostavy. Aj v stredisku aj v triede sú rôzne osudy, kto ako prišiel o podstatnú časť svojho zraku.

Rozpoviem Vám svoj životný príbeh.

Stalo sa to, že som bol úplne normálny zdravý chlapec, ktorý mal rád šport, inklinoval som k viacerým druhom strojnictva. Rozbeh bol dobrý akurát, že v ôsmom roku života som mal autohaváriu - ja som išiel na bicykli a on do mňa vpálil autom. Potom som ležal tri mesiace v bezvedomí v nemocnici. Pôsobili rôzne faktory na moje zdravie a až po troch mesiacoch som sa prebral z bezvedomia. Musel som sa všetko učiť ešte raz. Bola to makačka, ale človek sa prispôsobí danej životnej situácii a robí to, načo ho vyškolili.

Juraj Martiš

## **Milí čitatelia!**

V prvom článku do nášho nového časopisu Nadhľad, by som vám chcel opísať, ako som sa zoznámil s cukrovkou a následne potom som sa dostal do Rehabilitačného strediska v Levoči.

Tak, ako každého mladého človeka aj mňa tešilo sa zabávať, hrával som aktívne futbal, stolný tenis a iné športy.

Hrával som v dedinskom ochotníckom divadle, nacvičovali sme zábavné estrády a rôzne kultúrne podujatia. Všade, kde som sa objavil, bolo veselo, zábava, dievčatá a samozrejme aj nejaký ten alkohol.

Keď som sa oženil, narodil sa nám syn Michal, bola mi diagnostikovaná diagnóza diabetes melitus. Typu, čiže ľudovo povedané cukrovka.

Samozrejme ako väčšina z nás, keďže som bol len na tabletkách som ju ignoroval. Nemienil som zmeniť životosprávu ani môj hýrivý spôsob života. Až po čase som začal zisťovať, že v noci, keď riadim auto, moje reflexy sú oneskorené a reakcie pomalšie. Začínal som byť unavenejší,

ospalý. Moja kamoška cukrovka mi dávala najavo, že je tu, že ma má rada, že sa jej tak ľahko nezbavím.

Ani prvé nezhody v manželstve a hrozby rozvodu nenapravila a moju tajnú frajerku som nezačal milovať. Až po rozpade mojej rodiny, na ktorú som veľmi trpel a čo veľmi zaútočilo na moju psychickú pohodu, mi naznačilo, že by som mal konečne začať niečo so sebou, s mojím zdravím niečo robiť. Po malom úraze oka, halúzka mi švihla cez oko, keď až po dvoch týždňoch od úrazu som navštívil očného lekára, sa začal kolotoč návštev u lekárov a nasledovali operácia za operáciou. No ja aj počas týchto kalvárií som veselo popíjal, riešil rodinné a ostatné problémy alkoholom. Až po hrozbe lekárom, že mi hrozí oslepnutie som sa zaktivoval, prestal som popíjať, odsťahoval som sa k rodičom a začal som sa priznávať k mojej novej priateľke cukrovke.

Lekárom na očnej klinike vo Zvolene sa začalo dariť stabilizovať moju slepotu na celkom solídne videnie a ja som začal rozmýšľať ako ďalej, Nechcelo sa mi už doma vysedávať, rozmýšľať nad mojimi diagnózami. Raz po hospitalizácii na neurologickom oddelení v Rimavskej Sobote mi okrem inej liečby predpísali aj rehabilitáciu, masáže apod. Tak si po mňa prišiel masér, zvyškár a začal sa ma vypytovať ako vidím apod., či by som nemal o podobnú prácu záujem. Ja som od radosti odpovedal, že práve niečo podobné hľadám, lenže nemám žiadne znalosti o žiadnom takom zariadení pre nás dospelých. Vašo Vaculík, tak sa ten masér volal, povedal, že také zariadenie existuje v Levoči, dal mi kontakt a potom to už malo rýchly spád. Vypísanie žiadosti, odborné posudky od lekárov a po schválení cesta do Levoče. Moja ďalšia etapa v mojom živote.

Milí čitatelia, nateraz všetko, na budúce o mojich prvých pocitoch v rehabilitačnom stredisku v Levoči.

Tibor Dani

## **Učme sa a vážme si pomoc**

Ani neviem ako začať, ale nejako treba, tak začínam. Ako väčšina z nás vie, život nie je žiadna prechádzka ružovou záhradou. A tak to je aj v mojom prípade. Človek sa narodí, pomaly rastie a ani nevie a rok za rokom ubieha ako voda. Je zdravý, užíva si život a myslí si, že keď behá za futbalovou loptou, či jazdí na bicykli, alebo robí akúkoľvek aktivitu, alebo nielen aktivitu, tak to asi má byť, ale pozor o svoje zdravie sa musí patrične aj starať, lebo bez toho to proste nejde. A tak to je aj s našim sluchom, či hmatom, ale samozrejme aj zrakom. Vo veľa prípadoch to neovplyvníme, lebo vrodený postih je proste vrodený a nie je v našich silách ani v silách lekárov až tak to ovplyvniť a nasmerovať k lepšiemu, v tom prípade sa musíme naučiť s tým žiť. A tak som sa raz aj ja s mnohými ďalšími ľuďmi ocitol v rehabilitačnom stredisku pre zrakovo

postihnutých ľudí v Levoči. Spoznal som tam mnoho ľudí, či už starších, mladších, nadanejších, ale aj menej nadaných, niečo vidiacich, ale aj úplne nevidiacich, ale aj ľudí s kombinovanými postihnutiami. Resp. úplne rôznych ľudí.

Tá rôznorodosť je super, lebo aké by to už bolo, keby sme boli všetci rovnakí, to by bola úplne katastrofa, ale hlavné je že to tak nie je a nikdy nebude.

Ako píšem, je to super, ale nie vždy a vo všetkom. Chcem len povedať, ako som už na začiatku napísal, život nie je vôbec jednoduchý a mali by sme sa od svojich rodičov, príbuzných, priateľov, ak sme ešte v nejakom zariadení od našich nadriadených učiť všetko, čo nám ukazujú lebo nevieme čo nás čaká. Mne sa v Rehabilitačnom stredisku páčilo, samozrejme nebolo všetko dokonalé, ale to nie je nikde. Som veľmi rád, že sú tam veľmi ústretoví ľudia a pomáhajú nám. Sú tam naozaj ľudia na to školení, ktorí vedia, ako nám majú pomôcť. A hlavne táto pomoc je zadarmo, čo v tejto dobe, v ktorej peniaze znamenajú skoro viac, ako ľudský život je nenahraditeľná. Mnohí hundreme, keď musíme umyť raz týždenne kúpeľňu, VC, chodbu a svoju izbu, mnohí hundrú na to, keď si musia vyzliecť posteľnú bielizeň a obliecť čisté, ale ako to potom je u nás doma? Kto umýva kúpeľňu? Alebo oblieka posteľnú bielizeň? Veľa z nás hundre, na učenie, ale hádam sa chceme zaradiť do života, ako plnohodnotný človek, takže učme sa a nezabúdajme, že tieto veci k životu potrebujeme a sú nám po ruke a to zadarmo. Nechcem citovať veľkého ruského pohlavára, ale učíme sa celý život a neodmietajme pomoc, ktorá sa nám v živote určite vyplatí.

Takisto mnohí hundrú na to, ako v kuchyni varia a to vám môžem povedať, že máte to, čo málokto, lebo tak ako varili a verím, že aj varia, varia málokde a to som už „pár reštaurácií“ prešiel.

Občas si myslím, že som sa priučil v stredisku málo a veľakrát si hovorím „ty somárik mal si dávať lepší pozor,“ a o to, to mám v živote možno trochu ťažšie, ale som typ, ktorý sa len tak ľahko nevzdáva a tak „bojujem,“ a makám na sebe. Resp. na veciach, ktoré môžem zmeniť a ovplyvniť. Priatelia a to radím aj vám, nechcem, aby to vyznelo ako poučanie, ale učte sa a hlavne vážte si to, lebo v tejto dobe nie je nič zadarmo.

S pozdravom váš priateľ palino  
frekventant

Pavol Kéri - bývalý

## **Príručka 2013**

1. Pi veľa vody.
2. Jedz raňajky ako kráľ, obedy ako princ a večere ako žobrák.



3. Jedz viac jedla, ktoré rastie na stromoch a kríkoch a jedz menej jedla, ktoré je spracovávané.
4. Ži s tromi E - Energia, Entuziazmus, Empatia.
5. Modli sa a venuj tomu čas.
6. Hraj viac hier.
7. Čítaj viac kníh, ako v roku 2012.
8. Sed' v tichosti aspoň 10 minút každý deň.
9. Spi 7 hodín.
10. Prechádzaj sa 20-30 minút každý deň a usmievaj sa pri tom.

#### \*Osobnosť\*

11. Neporovnávaj svoj život s druhými. Vôbec nemáš tušenie, o čom je ich cesta životom.
12. Neprechovávaj negatívne myšlienky alebo veci, ktoré nemôžeš kontrolovať. Namiesto toho venuj svoju energiu prítomným pozitívnym momentom.
13. Neprepracúvaj sa. Udržuj si svoju hranicu.
14. Neber sa tak vážne. Nikto iný Ťa tak vážne neberie.
15. Nemíňaj svoju vzácnu energiu na ohováranie.
16. Snívaj viac, kým nespíš.
17. Závisť je strata času. Už máš všetko, čo potrebuješ.
18. Zabudni na to, čo sa stalo v minulosti (odovzdaj to). Nepripomínaj svojim blízkym chyby z minulosti. To zničí Tvoju prítomnú radosť.
19. Život je príliš krátky na to, aby sme nenávideli druhých. Prestaň nenávidieť.
20. Vyrovnaj sa so svojou minulosťou, aby neovplyvňovala Tvoju prítomnosť.
21. Nikto nemá moc nad Tvojou radosťou okrem TEBA.
22. Uvedom si, že život je škola a si tu, aby si sa učil. Problémy sú jednoducho súčasťou životopisu, ktoré sa objavujú a miznú ako algebra class, ale lekcia, ktorú sa z toho naučíš bude na celý život.
23. Usmievaj sa a smej sa viac.
24. Nemusíš vyhrať každý spor. Súhlas nesúhlasu.

#### \*Spoločnosť\*

25. Volaj často svojej rodine.
26. Každý deň daj niečo dobré druhým.
27. Odpusť všetkým všetko.
28. Tráv čas s ľuďmi nad 70 rokov a pod 6 rokov.
29. Pokús sa každý deň vyčariť úsmev na tvárach aspoň 3 ľudí.
30. To, čo si o Tebe myslia druhí nech Ťa vôbec nezaujíma.
31. Tvoja práca sa o Teba nepostará, keď si chorý. Tvoji priatelia áno. Bud' s nimi v kontakte.

\* Život\*

32. Rob správne veci!
33. Vyhod' všetko, čo nie je nápomocné, krásne alebo potešujúce.
34. Boh lieči všetko.
35. Akokoľvek dobrá alebo zlá je situácia, zmení sa.
36. Nezáleží na tom ako sa cítiš, vstaň, obleč sa a ukáž sa.
37. To najlepšie ešte len príde.
38. Keď sa ráno zobudíš živý, ďakuj za to Bohu.
39. Tvoje najhlbšie ja je vždy radostné. Tak buď radostný.

## Óda na priestorovú orientáciu

Dnes máme deň veľký,  
Lebo máme dve priestorovky.  
S paličkami po línii chodíme,  
A názvy ulíc sa na nej učíme.  
Kde je budova, kde je značka,  
Nezvaliť ju nie je hračka (Robo).  
Prechádzame cez cestu,  
Aby sme sa dostali k nejakému miestu.  
Práca nám ide od ruky,  
Po prechode cez cestu robíme oblúky.  
Keď už k tomu cieľu prídeme,  
Do strediska znovu ideme.  
Čo je ale vec veľmi dôležitá:  
Učí nás to naša triedna znamenitá.  
Je to učiteľka bombová:  
Mgr. Brigita Albertová.

Autor: Miriam Genská

## Stredisko našlo dve superstár

Vo štvrtok dňa 17. januára t. r. sa na pôde Rehabilitačného strediska uskutočnila súťaž v speve moderných a ľudových piesní, známa pod názvom superstár. Súťaže sa zúčastnili štyria frekventanti. Súťaže v speve moderných piesní sa zúčastnili Vladimír Grolmus, Michal Mátyus, Janka Janíková a Mirka Genská. Súťaže ľudových piesní sa zúčastnili spomínané posledné dve frekventantky. Súťažiacich hodnotila štvorčlenná porota. prvými dvoma členmi boli hostia zvonku: hudobník a spevák, pán Smetanka zo Spišského Hrhova a pán Ledecký, starosta obce Spišský Hrhov. Z radu učiteľov porotu tvoril pán učiteľ Nedorost a frekventantov zastupovala pani Majka Bilčáková.

Vyhodnotenie súťaže bolo takéto:

Moderné piesne:

4. miesto získal Michal Matyus s piesňou Sto rokov samoty od skupiny Desmot.

3. miesto obsadil Vladimír Grolmus s piesňou Biele margaréty od Krištofa Veselého.

Druhou bola Janka Janíková s piesňou Only hope od skupiny Mandy more.

Prvé miesto získala Miriam Genská s francúzskou piesňou La tondresse od Daniela Dichuarda.

V ľudových piesňach druhé miesto obsadila Miriam Genská s piesňou Slovensko, domov môj od Anny Klimovej a ľudovú superstár vyhrala Janka Janíková s piesňou Išlo dievča do hájička.

Súťaž bola obohatená o ďalšie ľudové piesne za klavírneho doprovodu pána Smetanku, do ktorých sa mohlo zapojiť celé publikum. Výhernými cenami pre víťazov boli výrobky našich frekventantov z krabičiek a keramiky.

Na záver by som sa chcela už len poďakovať pani vychovávateľke Wagnerovej za zorganizovanie tejto súťaže a za pozvanie hostí zo Spišského Hrhova.

Verím, že sa podobná súťaž uskutoční aj v ďalšom, letnom cykle.

Šéfredaktorka Bc. Miriam Genská

## Športové okienko

### Shoudaun

Milí frekventanti, rád by som vám vysvetlil, čo je to shoudaun. Je to aplikovaný stolný tenis, ktorý je prispôsobený pre hru zrakovo postihnutých a nevidiacich. Je to prevzaté z stolného tenisu pre zdravých ľudí. Hrá sa na podobných stoloch, ale sú ohraničené mantinelmi a namiesto sieťky v strede stola je stredová doska, ktorá je pripevnená na mantineloch. Hráči majú pred sebou bránky, hrajú drevenými pálkami a loptička je ozvučená guľčkami. Na Slovensku sa tento šport hrá už vyše dvadsať rokov. Tento šport prišiel na Slovensko z Čiech a zároveň nám dodali pravidlá tohto športu. Hrajú to štvorčlenné družstvá. Z každého družstva hrá jeden hráč proti druhému a hrá každý s každým. Hrá sa do stavu jedenásť bodov, ale musí byť rozdiel dvoch bodov. Hráči majú na rukách chrániče a na očiach klapky. V Levoči máme družstvo, ktoré to hrá a je to TJ Štart Levoča. Sú to bývalí zamestnanci V.D.I OBZOR. Ďalšie informácie o tomto športe uvidíme v ďalšom mesačníku.

Ján Kolenčík

## **Preteky psích záprahov**

Bola to dobrá skúsenosť, lebo ešte som nikdy nezažil to, čo vtedy. Ale dalo mi to Viac, ako som čakal. Chodili sme na tréningy. Bolo to ťažké, ale keď sa človeku chce, tak všetko dokáže. Ja podľa svojich skúseností môžem povedať, že slečna Albertová ma na tieto preteky pripravila na najvyššej úrovni. Naučila ma to, o čom som nikdy ani nesníval. Vôbec som si nemyslel, že to dokážem a budem niekedy jazdiť so psami, ale som rád, že mi slečna Albertová dala takú možnosť. Bolo to ťažké, ale keď sa chce tak aj nevidiaci to dokáže, len sa netreba ničoho báť. Ja som do toho šiel na maximum a chcel som urobiť čo najlepší výsledok. Podľa mňa sa mi to aj podarilo. Boli to veľmi zaujímavé preteky, kde som získal veľa skúseností a som za to vďačný slečne Albertovej. Podľa mňa sme dokázali to, čo žiadny nevidiaci na Slovensku. Bola to moja skúsenosť a som za to vďačný. Bol by som rád, keby si to mohli vyskúšať aj ďalší. Ale bol to veľmi pekný zážitok...

Stanislav Ferko

## **Strapaté knedle**

75 g surové zemiaky 500 g uvarené zemiaky 1 vajce soľ 300 g hrubej múky. Zemiaky postrúhame, všetko zmiešame, urobíme knedlíčky a varíme 10 minút.

Dagmar Mrázová

## **Jahodový koláč**

6 bielok vyšľaháme, 180 g kryštálového cukru, 6 žĺtok, 150 g hrubej múky.

Plnka: 2,5 dcl jahodovej šťavy, 2 lyžice polohrubej múky varíme, kým nezhrustne. Keď vychladne, dáme 200 g smetolu a 150 g práškového cukru. Spolu vymiešame a natrieme na koláč. Polejeme čokoládou.

## Kokosové rezy

500 g polohrubej múky, 400 g práškového cukru, 4 vajcia, trochu sódy bikarbóny, 2 dcl mlieka, 60 g margarínu, 3 lyžice medu a kokosovú múčku.

Poleva: 80 g kaka, 200 g smetolu, 300 g kryštálového cukru, trocha rumu.

Žltka vymiešame s cukrom, pridáme sódu, med, mlieko a nakoniec múku. Dobre vymiešame a dáme piecť.

Poleva: smetol zmiešame s kakaom, cukrom, rumom a zalejeme vodou. Dobre ju vymiešame, kým sa nerozpustí, urobíme riedku polevu, cesto namočíme a obalíme v kokose.

Dagmar Mrázová

## Zasmejme sa

Rybár chytí zlatú rybku a tá mu povie: „ak ma pustíš, splním ti želanie.“ Rybár rybku pustí a povie: „rybka, ja som starý. Ja už k svojmu životu nič nepotrebujem. Ale vidíš toho kapitána tam na tej lodi? Teraz spí. Keď sa zobudí, splní mu želanie namiesto mňa.“ Kapitán sa zobudí, poriadne sa ponaučuje a zvolá: „éééééj, sto nožov do chrbta a sekeru do hlavy!!!“

Pán farár povie Rómovi: „Dežo, ak sa naučíš prežehnať, dám ti celé vrece zemiakov.“ Róm sa začne žehnať a pritom hovorí: „V mene otca i ducha svätého. Amen.“ Pán farár sa ho spýta: „a kde si nechal syna?“ Róm mu nato: „za dzverami čeka na grule.“

Pani učiteľka sa spýta žiakov v osobitnej škole: „deti, aký úžitok nám dáva hus?“ Prihlási sa Jožko a povie: „oškvarky.“

„No dobre. A okrem oškvarkov čo ešte?“

„oškvarky.“

„Tak poďme na to ináč, Jožko. Kde spávaš?“

„V škatuli.“

„A čím sa prikryvaš?“

„Novinami.“

„No, tak poďme na to ešte ináč, Jožko. Ako sa volá vec, na ktorú si ľudia líhajú, keď idú spať?“

„Vankúš.“

A čo je v tom vankúši?“

„Perie.“  
„Tak aký úžitok nám dáva hus?“  
„Oškvarky.“

Pán Boh sa rozpráva s rómskym spoluobčanom. Róm sa spýta: „Pane Bože, koľko je pre Teba milión eur?“  
Pán Boh odpovie: „troška.“  
Róm sa ďalej pýta: „a koľko je pre teba tisíc rokov?“  
Pán Boh nato: „chvíľka.“  
Róm sa spýta: „a nemohol by si mi tú trošku dať?“  
A Pán Boh nato: „áno, ale musíš chvíľku počkať.“

V dobe praveku otec karhá syna za zlé známky. Hovorí: „syn môj, to, že si dostal päťku z cudzích jazykov, to ešte pochopím. Ale päťka z dejepisu ma už zaráža. Ako je to možné, že si dostal päťku, keď dejepis obsahuje necelé dve strany?“

„Prečo si taký smutný Jožko?“ Spytuje sa mamka.  
Jožko nato:  
„Vieš: na jednotku som sa chystal, na dvojku som sa naučil, na trojku som vedel, na štvorku som odpovedal a päťku som dostal.“

Pani učiteľka povie žiakom v škole: „deti, na koľko dní mi zaspievate pesničku, toľko dní môžete ostať doma.“  
Prihlási sa Janko a spieva: „tri dni ma naháňali, ešte ma nedostali.“  
Prihlási sa Jožko a spieva: „Sedemdesiat sukien mala a predsa sa nevydala.“  
Prihlási sa Mórisko a spieva: „Nečakaj ma už nikdy.“

Pripravila: Bc. Miriam Genská

## Zamyslenie

Anjel sa vo svetle vznáša - ľahučké perie  
a čert len zlobu melie.  
Boh ti pomôže krok za krokom, vidly ti nepomôžu - musíš mať vieru  
Božiu.  
nebudeš predsa posadnutý zlom.

Čert je zákerný - Boh dobromyseľný.  
z pekla dymí zloba smradľavá,  
v nebi kvitne viera láskavá.

Modli sa za duše v očistci - v nebi budú šťastní.

Vymyslel Ján Rusnák - Vnuk manželov Ličkovcov bývalých učiteľov  
v RSZP

## Oslavujeme

Moskál'ová Nikola: 15. 1.  
Janíková Jana: 19. 1.  
Bc. Genská Miriam 24. 1.  
Ferko Stanislav: 3. 2.  
Czafik Július: 4. 2.  
Kuruc Gejza: 9. 2.  
Fudalyová Anna: 1. 3.  
Janáková Mária: 6. 3.  
Ing. Bilčáková Mária: 7. 3.  
MARTIŠ Juraj: 10. 3.  
Čmelíková Júlia: 24. 3.  
Ferko Ladislav: 1. 4.  
Čikalová Anna: 2. 4.  
Pristachová Mária: 3. 4.  
Fudaly Imrich: 4. 4.  
Ištok Ján: 26. 4.  
Ollé František: 27. 4.  
Hudecová Alena: 28. 4.

Všetkým srdečne blahoželáme

RR