

M E S A Č N Í K O K V A L I T E Ž I V O T A



CESTA

POULIČNÝ A CHARITNÝ ČASOPIS

NOVEMBER 2025

číslo distributéra

HLAVNÁ TÉMA:
SLUŽBA

PRÍSPEVOK 2,40 €
POLOVICA PRE DISTRIBUTÉRA

4 SLUŽBA AKO SA PATRÍ



9 ŠKROBOVÉ POTRAVINY – OBILNINY, ZEMIAKY, RYŽA

12 SLUŽBA – VLASTNOSŤ VEĽKÉHO DUCHA



16 ...SLUŽIŤ!?!?

18 ZÁTIŠIE SO SADROVÝM ODLIATKOM

20 OD RYBY K UDICI: AKO POMÁHAŤ BEZ VYTŤVÁRANIA ZÁVISLOSTI

22 HRAD L'UBOVŇA ZNOVU ZAŽIARIL MÁ ZREKONŠTRUOVANÚ HRADBU AJ NÁDVORIA

24 RODINNÉ SPOLOČENSTVO/ INTÍMNY PRIESTOR



26 TUNEL CEZ MASÍV SV. GOTTARDA V ALPÁCH

28 „SKÚSENÁ“ REBELKA

30 KRÍŽOVKA

31 VTIPY

33 NIE VŠETKO, ČO SA DARUJE, POMÁHA ROVNAKO

doc. ThDr. MICHAL HOSPODÁR, PhD.

SLUŽIŤ JE VIAC



SLUŽBA, ILUSTRÁČNÉ FOTO, ZDROJ: freepik.com

Poznáme scénu z biblickej prehistórie, keď prvý človek Adam, vsadený do krásneho prostredia, kde mu nič nechýbalo, napriek tomu cítil akúsi vnútornú samotu. Boh vyriešil jeho stav tak, že mu stvoril a daroval podobnú bytosť, ktorá zaplnila Adamovu túžbu po vzťahu a doplnení. Takto vznikol prvý „ľudsky pár“. Aj v ére rozvíjajúcej sa umelej inteligencie a komunikačnej techniky je nenahraditeľný človek, resp. ľudský prístup človeka k človeku. Bez pulzujúcich osobných vzťahov ničíme v sebe potenciál, ktorý do nás pri stvorení vložil sám Boh.

Medziľudské vzťahy sa netvoria a neudržiavajú len tak, akousi náhodou. Ony sú výsledkom tvorivej spolupráce v atmosfére lásky a služby. Práve rozmer služby vytvára priestor pre konkretizáciu postoja lásky. Evanjeliové podobenstvo o Poslednom súde nám to pripomína so všetkou naliehavosťou: „Lebo som bol hladný a dali ste mi jesť; bol som smädný a dali ste mi piť; bol som pocestný a pritúlili ste ma...“ (Mt

25, 35n) A na inom mieste sám Ježiš vyhlasuje: „Lebo ani Syn človeka neprišiel, aby sa dal obsluhovať, ale aby slúžil a položil svoj život ako výkupné za mnohých.“ (Mk 10,45) Ľudí čakajúcich na konkrétnu pomoc je okolo nás stále viac. Len potrebujeme otvoriť oči. Najmä teraz, keď si v novembri pripomínáme deň Pamiatky zosnulých. Nosenie kvetov na cintorín je už neaktuálny prejav lásky.

V súčasnej kultúre života, kde sme orientovaní na výkon, nechajme počítače a mobily trochu na pokoji a vráťme sa k človeku. Sv. Ján Pavol II. túto orientáciu na človeka vyjadril jednou vetou: „Cestou cirkvi je človek.“ Čiže, inak povedané, cestou cirkvi je služba človeku. Pomôžme našej polarizovanej spoločnosti k scitliveniu na potreby človeka, nachádzajúceho sa v akejkol'vek núdzi. To je poslanie nielen kresťanskej charity, ale aj každého zmysluplného života. Vykonané dobro sa ukladá do Božej pamäti a nikdy sa nestratí.

Mgr. DENISA POVAŽANOVÁ

SLUŽBA AKO SA PATRÍ

Pred rokom na konci jari sme zavítali do Opavy v Moravskosliezskom kraji a pri návšteve letného festivalu Slnovrat nás zaujal predajný stánok Charity Opava. Ponúkali záhradnú, dekoratívnu aj úžitkovú keramiku, veľmi kvalitnú a nápaditú. Rovnako ponúkali dekoratívny textil, ale aj šaty, zástery či textilné hračky. Očarila nás pestrosť a fantázia, ale aj milé a ochotné zamestnankyňa opavskej charity. Zaumienili sme si, že ich navštívime a podarilo sa. Stretli sme sa s Ing. Tomášom Schaffartzikom, manažérom Sekcie chráneného zamestnávania. Rozprávali sme sa o všetkom, čo ich charita robí, aké služby ponúka a ako sa jej darí.

Ako a kedy vznikla Charita Opava?

Charita Opava sa začala formovať v roku 1988, kedy bolo ničivé zemetrasenie v Arménsku a vtedy viaceré akčné ženy, my im hovoríme matky zakladateľky, začali organizovať zbierku humanitárnej pomoci. Do tohto obdobia sa datujú počiatky pôsobenia Charity Opava. Po prevrate v roku 1989 sa začala činnosť rozvíjať s tým, že vtedajší biskup Olomouckej arcidiecézy vydal zakladacie listiny v júni 1991, takže od tohto dátumu Charita Opava začína oficiálne pôsobiť s dvoma zamestnancami a dnes ich má okolo 320. Takže napriek skromným začiatkom sme dorástli do pôsobivých rozmerov. Myslím si, že sme celkom šikovní.

Momentálne sa nachádzame v priemyselnom areáli, kde bola ešte za socializmu, ak sa nemýlim, opravárenská výroba. Jednu z výrobných hál využíva Charita Opava. Ako ste sa k týmto priestorom dostali?

Chránené dielne Charity Opava začali svoju činnosť v roku 1996, a to v súvislosti s tým, že od rádo- vých sestier charita dostala kláštor vo Vlaštovičkách, ktorý bol v tom čase v zlom stave, a vytvorila tam Dom pre zrakovo postihnutých.

Úmysel bol – nedať im len ubytovanie, ale aj prácu. Takže už v roku 1996 vznikli prvé chránené dielne a postupne vznikali ďalšie a ďalšie. Charita Opava má okrem iného aj poslanie pomáhať ľuďom znevýhodneným na trhu práce. Takže v našich chránených dielnach aj na strediskách máme zamestnaných veľa zdravotne znevýhodnených ľudí, a to na rôznych pozíciách od vedúcich až po tie robotnícke. Postupne ako pribúdalo činností a vznikali nové chránené dielne, tak sme v určitom okamihu boli v situácii, keď sme sa už nemali ako rozvíjať. Nemali sme potrebné priestory. Vo Vlaštovičkách bola jedna chránená dielňa, v budove súčasného riaditeľstva charity na ulici Přemyslovců boli Chránené dielne sv. Jozefa, a tá objemovo najväčšia dielňa bola vo Veľkých Hošticích, čo je obec vedľa Opavy, tá spracováva elektroodpad. Dielne boli vlastne uprostred obce, nedalo sa rozšíriť objekt a priestranstvo, takže sme desať rokov hľadali nejaké miesto, kam by sme sa mohli presťahovať. Problém bol, že sme v tej dobe spracovávali aj nebezpečný odpad, a to staré televízie. To boli tie veľké ozrutné televízory, ktorých sa každý chcel zbaviť. Prinášali to k nám a nikto v obci nechcel mať za domom nebezpeč-

ný odpad. Je to asi všade rovnaké – ľudia sa búrili a nechcú mať v blízkosti domovov nebezpečné, hlučné, prašné alebo inak zaťažujúce prevádzky. Náhodou nám riaditeľka úradu práce v roku 2016, povedala, že podnik bývalej strojnej traktorovej stanice je v konkurencii a celý areál sa rozpredáva. Boli sme sa na to pozrieť, videli sme administratívnu budovu, kde sa práve nachádzame aj výrobnú halu hneď naproti a bolo nám jasné, že je to ideálny priestor pre nás, všetky dielne by sme mali na jednom mieste, ale chýbali nám peniaze. Tak sme pomerne odvážne, možno až drzo, išli za naším zriaďovateľom, ostravsko-opavským biskupom, vtedy ešte otcom Lobkowiczom, aby nám dali peniaze na kúpu budov. Po nejakých jednaniach boli ochotní do toho vstúpiť, hoci takýto projekt bol aj pre nich dosť náročný. Napokon sa ten objekt kúpil a celé aj s opravou to stálo päťdesiat miliónov českých korún. Štyridsať miliónov dalo biskupstvo, desať miliónov sme dali my a dnes v týchto priestoroch máme zamestnaných 180 ľudí. Počet sa, samozrejme, mení, v apríli a máji sme prijímali pätnásť ľudí a v júni nastúpili ďalší. Postupne to tu budujeme, niečo sme zrekonštruovali na sto percent, niečo nás ešte čaká,

ale myslím si, že je to tu pekné a prevádzky môžu fungovať.

Okrem chránených dielní má charita aj ďalšie služby ako mobilný hospic, stacionár pre seniorov, ošetrovateľskú službu a mnohé ďalšie. Mohli by ste nám priblížiť všetky prevádzky a služby?

Charita Opava je veľká neziskovka aj na pomery Českej republiky. Počet zamestnancov hovorí za všetko. Máme dve zdravotnícke služby – jedna je už spomínaný mobilný hospic, kde sestry dochádzajú do domácností. Musím povedať, že počty pacientov, ktoré majú za rok, sú veľmi vysoké – napríklad aj 240 pacientov za rok, čo je naozaj veľa. Potom máme charitnú zdravotnú starostlivosť – to je domáca zdravotná starostlivosť, sestry navštevujú pacientov doma, k tomu máme aj opatrovateľskú službu, to znamená, že opatrovateľky pomáhajú ľuďom s inými ako zdravotnými problémami, napríklad hygiena, nákupy, podávanie stravy, upratovanie a podobne. Súčasťou je aj denný stacionár pre seniorov, dá sa povedať, aj keď to zamestnankyne nemajú rady, že je to taká škôlka pre dedkov a babičky.

Ďalej máme občiansku poradňu (u nás je to sociálna poradňa), sú veľmi dobrí, radia ľuďom v šestnástich alebo sedemnástich oblastiach práva, takže sú to sociálni pracovníci, ale musia mať veľkú znalosť legislatívy.

Potom máme ambulantné a pobytové služby, ako je už spomínaný Dom pre zrakovo postihnutých, ktorý prevádzkuje chránené bývanie pre zrakovo a mentálne postihnutých. Máme aj chránené bývanie, ktoré sa venuje starostlivosti o duševne chorých ľudí. Celkovo máme v chránenom bývaní 48 lôžok. Zároveň máme stacionár pre mladých a dospelých s kombinovaným postihnutím. Volá sa Mraveneček a je pre klientov vo veku od 18 do 50 rokov s naozaj ťažkým postihnutím. Tam máme na jedného pacien-

gkcharita-po.sk/mesacnik-cesta



LASER S ING. TOMÁŠOM SCHAFFARTZIKOM, ZDROJ: Charita Opava

ta jedného zamestnanca, pretože je to veľmi náročná práca.

Ďalej máme sociálno-terapeutickú dielňu, ktorá sa venuje starostlivosti o ľudí s mentálnym postihnutím a duševným ochorením. Veľmi pekne sme tam zrekonštruovali jeden objekt z Európskych dotácií a je to skvelá služba. Myslím si, že sa im veľmi dobre darí aj na sociálnych sieťach. Vymysleli si taký projekt – mobilná kaviareň. Predstavte si staré zmrzlinové vozy, ktoré ťahali na bicykli, tak toto je podobné, ale väčšie. Je to elektromotorka s takou prívesnou skriňou, chodia s ňou na rôzne

akcie a keď otvoríte tú skriňu, tak tam máte kávovary a všetko potrebné na prípravu výbornej kávy. Majú aj cateringovú službu, robia výborné občerstvenie, takže sú veľmi šikovní. Potom máme ešte stredisko masážnych služieb, kde pracujú nevidomí alebo slabozrakí maséri. Kedysi sme tam mali saunu a vodoliečbu, ale to sme zrušili, pretože využitie týchto služieb bolo malé. Masérské služby sú využívané a ľudia oceňujú, že to robia slabozrakí, pričom cena masáží nie je vysoká. To je prehľad našich prevádzok a zariadení. Skoro dvesto ľudí pracuje v chránených dielnach

a zvyšných stodvadsať v rôznych zariadeniach podľa toho, aká rozsiahla je tá daná služba. Niekde pracujú štyria ľudia, inde je ich dvadsať.

Vaša pôsobnosť je len v okrese Opava alebo aj inde?

Je to dané zriaďovacím dekrétom biskupa. V ostravsko-opavskej diecéze má každá charita svoju právnu subjektivitu. Každá charita má svoje IČO a svojho riaditeľa. Na južnej Morave je jedna obrovská charita, ktorá je na území celého kraja, takže má rozpočet v miliardách a cez tisíc zamestnancov. Ak však spočítame všetkých charitných zamestnancov našej diecézy, tak je to porovnateľné s južnou Moravou. Takže naša Charita Opava má v dekréte Opavu a okolie, samozrejme sú služby, ktoré majú presah – napríklad mobilný hospic zachádza až za hranice okresu. Tým, že tu je veľká psychiatrická nemocnica a máme chránené bývanie pre ľudí s duševným ochore-

ním, aj tu v dielňach zamestnávame pomerne dosť ľudí s duševných ochorením, aj tu je presah, lebo oni majú trvalé bydlisko naprieč celou republikou. Aj Dom pre zrakovo postihnutých má celorepublikový charakter. Takže každá služba má nejaké územie, na ktorom pracuje, ale celkovo je to Opava a okolie.

Povedzte si viac o chránených dielňach. Čo všetko tu robíte a vyrábate?

Naša činnosť je pomerne pestrá. Spojili sme tri chránené dielne, ktoré postupne vznikali do jednej. V tejto budove máme keramickú dielňu; šijaciú dielňu, kde zároveň aj vyšívame; potom tu máme dielňu, kde sa gravíruje – máme tu laser, ktorým sa vypaľujú logá alebo dekoratívne veci napríklad na drevo alebo rôzne štítky. Ale pomáhame si s ním aj v šijacej dielni v prípade, že sú strihy na niektoré výrobky zložené a je ich potrebné vyrobiť veľa. Práve laserom sú schopní vyrezať diely tak,

že sú jeden ako druhý. Keď sa tam pôjdeme pozrieť, tak uvidíte figúrku dráčka Soptíka, ktorý chcel byť požiarnikom. To je maskot našich hasičov, ktorého my vyrábame pre náš hasičský zbor v rôznych veľkostiach od 15 cm až po 1 m. Táto figúrka je zložená z 35 dielov látky a keď to ženy strihali ručne, tak každý bol trochu iný. Laser nám vypáli jeden kus ako druhý s presnosťou na mm a dievčatá to krásne zošijú. Potom tam máme ploter, pomocou ktorého vyrezávajú a robíme potlač na tričká, bundy a rôzne veci. Vo vedľajšej budove, čo je priemyselná hala – máme prevádzky, ktoré potrebujú priestor. Tam sa kompletizujú hračky vo veľkom, státisíce ročne, napríklad tie veľké tatrovky pre chlapcov a podobne. Robíme tam aj kompletizácie pre priemyselné podniky napríklad hydraulické spojky a iné veci. Priestorovo najnáročnejšia časť je spracovanie elektroodpadu. Spracujeme tam 1600 t ročne. Kvôli povodniám sa



OBCHOD S KERAMIKOU, ZDROJ: Charita Opava

nám nakopilo práce. Ľudia nám priniesli veľa elektrických spotrebičov, ktoré boli zničené pri záplavách. Potešujúce je, že hoci zákon vyžaduje, aby sa recyklovalo 75 % odpadu, my ho vieme spracovať tak, že sa recykluje 95 %.

Samozrejme to, čo tu vyrábame, sa dá kúpiť v našom obchode, ktorý tu máme za rohom alebo v e-shope na našej stránke. Teraz sa snažíme spropagovať všetko cez sociálne siete, pracujú na tom šikovní ľudia, tak uvidíme.

Zaujímá ma financovanie Charity Opava. Predpokladám, že fungujete na dotáciách a projektoch, ale koľko si viete zarobiť?

Náš obrat je zhruba 190 miliónov Kč. Samozrejme, 2/3 idú na platy zamestnancov, zvyšok ide na nájom, energie, materiál a podobne. Niektoré sociálne služby sú zo zákona bezplatné, to znamená, že klient neplatí nič a dotácia by mala v ideálnom prípade kryť všetky náklady spojené s touto službou. Dotácie máme z dvoch zdrojov – jeden je z ministerstva a dostávame

ho cez krajské úrady, to je asi 40 miliónov ročne, ktoré dostaneme. Potom dostávame mestské dotácie, pretože každé mesto alebo obec má zo zákona povinnosť sa postarať o niektoré služby. Ak ich mesto nechce, tak ich nebude financovať ani ministerstvo. Takže na sociálne služby máme dotáciu 50 miliónov, ale aj na chránené dielne máme dotácie. Tie sú špecifické, sú viazané na počet ľudí, ktorých zamestnávame. V našom prípade dostávame od štátu dotáciu vo výške približne 28 miliónov. Potom máme prevádzky, ktoré majú pomer dotácií k vykonaným službám rôzny. Zdravotné služby nedostávajú dotácie, ich výkony prepláca zdravotná poisťovňa a zďaleka nie všetky, niektoré návštevy nám neuznajú. Aj v hospici sa mnohokrát stane, že idú za pacientom častejšie, než je poisťovňa ochotná zaplatiť. Na hospicovú službu prispieva aj mesto, aj keď to nie je sociálna služba, ale v rámci komunitného plánovania vyhodnotili hospic ako jednu z najpotrebnejších služieb. Potom tu máme služby, za ktoré klienti platia, napríklad

denný stacionár pre seniorov – 50 % nákladov je z dotácií a 50 % od klienta. Potom je tu Masážne centrum, ktoré je tiež chránené pracovisko, takže majú dotácie z úradu práce a od klientov. Ak to vezmem celkovo, dotácie činia 80 miliónov a 100 miliónov si zarobíme sami, plus-mínus. Niekedy je to 50 na 50, záleží od toho, ako sa nám v danom roku darí, ale 50 % si na seba zarobíme alebo získame formou darov, grantov a cez nadácie. Snažíme sa, ako sa dá, ale nás berú ako veľký podnik.

Vy ste s.r.o.?

Nie, sme cirkevná právnická osoba. V rámci stanov Diecéznej Charity Ostravsko-Opavskej, môžeme mať nejaké aktivity, máme živnostenské listy, pretože na výrobu, ale aj na nákup a predaj musíme mať živnosť, ale oficiálne sme nezisková organizácia. My sme zapísaní v registri cirkevných právnických osôb na ministerstve kultúry, ale iné subjekty ako sú cirkevné spolky, sú zapísané na ministerstve vnútra.



VÝROBKY ŠIJACEJ DIELENE, ZDROJ: Charita Opava



SPRACOVANIE ELEKTROODPADU, ZDROJ: Charita Opava

A aká je bilancia? Viete byť v pluse alebo ste na nule?

Nám sa nikdy nedarí byť v pluse. Sme vždy tak na hrane, okolo nuly. Môžeme vygenerovať zisk, to sa nevylučuje, ale máme vždy asi pol milióna straty v korunách. Je to čiastka, ktorá nie je vyššia ako odpisy, nie je to finančná strata, ale účtovná. Toto sa nám darí.

V dielni na spracovanie elektroodpadu pracujú aj ľudia zdravotne znevýhodnení. Nie je to pre nich ťažká práca? Zvládajú to?

Môže sa to zdať ako otrocká práca, ale my sme si dali urobiť merania Zdravotným ústavom, či týchto ľudí nepreťažujeme. Pokiaľ k tomu nepristupujú príliš hrdinsky a nepreceňujú sa spôsobom, že ja sám zdvihnem práčku, ktorá môže vážiť aj 80 kíl, ale pomáhajú si, tak nám v meraniach vyšlo, že je to stupeň záťaž 1 nanajvýš 2, čo je v podstate kancelárska práca. Takže keď k tomu ľudia pristupujú s rozumom, tak sa nepreťažia. Na druhej strane, keď tu boli povodne, tak nám pomáhala armáda, pretože za deň k nám prišlo 20 áut s ná-

kladom. Bolo to veľmi hektické, neustále sa vykladalo a prekladalo, nedalo sa tu vôbec pohnúť.

Medzi psychiatrické diagnózy sa radia aj závislosti. Máte aj takýchto zamestnancov?

Do služieb pre ľudí s duševným ochorením sa nám dostávajú aj ľudia, ktorí mali drogovú minulosť, jedná sa o duálnu diagnózu, kde spúšťačom bola droga. Zamestnávame takýchto ľudí, máme ich aj v chránenom bývaní, ale nie sú to ľudia, ktorí by si vyžadovali väčšiu starostlivosť.

My si zakladáme na tom, aby tá práca bola zmysluplná. Niektoré subjekty zamestnávajú spôsobom, ktorý sa nám nepáči. Berú dotácie na chránené dielne, majú vedených zamestnancov so zdravotným postihnutím, ale to je všetko. Potom príde taký zamestnanec k nám a povie: „Tu sa musí pracovať, ale tam sme nemuseli a dostali sme rovnaké výplaty.“ To sa mne nepáči. Teraz si predstavte, že máte dva takéto subjekty vedľa seba, oba zamestnávajú ľudí so zdravotným postihnutím a vy si pripadáte hlúpo,

že chcete, aby naozaj pracovali. No ale to je predsa cieľ, aby sa zapojili, aby pracovali, aby sa cítili užitoční. Máme tu veľa krásnych príbehov, keď ľudia, najmä s duševným ochorením, začali pracovať, tak sa im zmenil svet. Boli tu aj takí, ktorí vydržali deň a odišli. No máme aj takých, ktorí vydržali, dokonca prišli o invalidný dôchodok, ale dnes majú rodiny, pracujú, sú stabilizovaní. Jeden mladý muž, keď k nám nastúpil, bral za hrst' liekov. Dnes má rodinu, robí konzultanta pre psychiatrickú nemocnicu, dokonca aj na Slovensku, a kým žil profesor Cyril Höschl, chodil s ním po prednáškach a rozprával, že sa z toho dá dostať. Máme veľkú psychiatrickú nemocnicu, takže máme aj mnoho služieb pre pacientov. Veľakrát nám volajú občianske združenia, ktoré sa venujú týmto ľuďom, že by ich chceli u nás zamestnať. Vždy to robíme na základe odporúčaní psychiatra. On stanoví, koľko hodín môže pracovať daný človek. Máme tu aj takých, ktorí pracujú len 10 hodín týždenne. Práca je pre nich terapia, pomáha im to, čo nás zasa veľmi teší.



Mgr. DENISA POVAŽANOVÁ

zdroj: Odporúčania pre stravovanie a výživu dospelých
(autor: kolektív)

ŠKROBOVÉ POTRAVINY – OBILNINY, ZEMIAKY, RYŽA

Definícia škrobových potravín

Škrobové potraviny sú potraviny s bohatým zastúpením komplexných sacharidov – škrobov. Škroby sú biochemické polysacharidy, ktoré významne prispievajú k príjmu vlákniny a stopových prvkov, preto sú dôležitou skupinou potravín a majú svoje nezapomeniteľné miesto v stravovacích odporúčaní na celom svete. Vedecké dôkazy poukazujú na to, že pre podporu zdravia je dôležitá celková nutričná kvalita škrobových potravín zaradených do stravy. V každodennej stravovacej praxi to znamená potrebu vyberať si zo škrobových potravín tie druhy, ktoré majú vyšší obsah vlákniny, vrátane celozrnných škrobových potravín, na úkor rafinovaných variantov (napr. biela múka).

Delenie, nutričné zloženie a postavenie škrobových potravín vo výžive

Do skupiny škrobových potravín patria obilniny (obilné výrobky).

Je to široká skupina potravín, z ktorých najčastejšie sa konzumujú chlieb, pečivo a cestoviny. Medzi potravinové suroviny mimoriadne bohaté na škrob patrí múka zo všetkých bežných obilnín (pšeničná, ražná, ovsená, kukuričná) alebo z menej často používaných obilnín (tapioková, pohánková). Ďalej do skupiny škrobových potravín patria ryža a zemiaky (klasické zemiaky, tropické sladké zemiaky – batáty). Vysoký obsah škrobu je aj v niektorých strukovinách (fazuľa, šošovica, cícer) alebo v niektorých druhoch orechov (gaštany).

Obilniny

Obilniny sú akékoľvek pestované trávy, ktoré obsahujú jedlé zložky v podobe škrobových zŕn. Obilné zrná sú zložené z endospermu, klíčkov a obalu. Obilninami sa niekedy nazývajú samotné obilné zrná. Obilniny sa pestujú na celom svete vo väčších množstvách a poskytujú ľuďom viac potravinovej energie než ktorýkoľvek iný druh plodín. Preto sa obilniny pokladajú za základné plodiny. Jedlé zrná z iných čeladi rastlín, ako je pohánka, quinoa alebo chia, sa

označujú ako pseudocereálie. Obilné zrná sa používajú na výživu ľudí i hospodárskych zvierat.

Vo svojej prírodnej, nespracovanej celozrnnnej forme sú obilniny bohatým zdrojom vitamínov, minerálnych látok, sacharidov, tukov, olejov a bielkovín. Pri spracovaní odstránením otrúb a klíčkov je zvyšný endosperm väčšinou zložený len zo sacharidov. Obilniny sa pestujú na všetkých kontinentoch a zaberajú približne 50 % ornej pôdy. V niektorých rozvojových krajinách tvoria obilniny vo forme ryže, pšenice, prosa alebo kukurice väčšinu ich dennej potravy. Vo vyspelých krajinách je spotreba obilnín miernejšia a rôznorodá, stále je však významná, pričom sa konzumujú predovšetkým rafinované a spracované zrná.

Základné obilniny sú: pšenica, raž, jačmeň, ovos, kukurica, ryža.

Nutričné zloženie obilnín

Obilniny v ľudskej výžive zabezpečujú dnes rozhodujúcu časť energetického príjmu z potravín a nemalý podiel i z celkového príjmu bielkovín. Majú výborný pomer základných výživných látok, glycidov a bielkovín, sú zdrojom minerálnych látok a vitamínov skupiny B (napr. tiamín (B₁) a riboflavín (B₂), ktoré sa vyskytujú v obalových vrstvách väčšiny obilnín a v klíčkoch). Obilniny obsahujú v malom množstve aj minerálne látky a v minimálnych množstvách aj niektoré ďalšie látky, napr. kyselinu fytovú. Z ďalších vitamínov a minerálov sú obilniny bohatým zdrojom hlavne vitamínu E, ktorý je dôležitým antioxidantom, vápnika, železa, horčíka, zinku a fosforu. Sacharidy tvoria hlavný podiel jednotlivých zložiek obsiahnutých v obilninách. Najdôležitejšou zásobnou látkou v obilí je škrob. Najvýznamnejšou dusíkatou látkou sú bielkoviny, ktoré často determinujú technologickú kvalitu surovín. Osobitné postavenie má najmä bielkovina, ktorá ako jediná vytvára bežne s vodou pružný gél, tzv. lepok – glutén.

Obal obilného zrna predstavuje nestráviteľná vláknina (otruby), ktorá tvorí 15 % jeho obsahu, súčasne sú v ňom prítomné vitamíny, minerály a stopové prvky. Endosperm, tvoriaci rozhodujúcu 80 % časť

sme to, čo jeme

obsahu zrna, obsahuje predovšetkým škrob, minerály, vitamíny, enzýmy, bielkoviny a lepok (glutén). Je bohatý na energiu. Klíček tvorí 5 % obsahu obilného zrna a obsahuje hlavne tuky s obsahom nenasýtených mastných kyselín. Obilné zrno obsahuje 60 – 80 % sacharidov; 0,6 – 2,6 % fruktánov; 8 – 15 % vody; 7 – 19 % proteínov (0,5 – 0,6 % globulíny; 1,8 – 2,1 % albumíny; 9,4 – 10,6 % glutén); 1,2 – 3 % minerálne látky; 0,9 – 3,3 % lipidov. Konkrétne proporcionálne zloženie jednotlivých komponentov zrna je veľmi premenlivé a závisí na odrode obilnín, aktuálnych podmienkach pestovania a použitých poľnohospodárskych technologických procesoch.

Nutričné zloženie a postavenie chleba a pekárenských výrobkov v stravovaní a vo výžive

Chlieb je základná ľudská potravina už tisíce rokov. Patrí medzi základné potraviny v potravinovej pyramíde. Okrem toho, že je základným zdrojom energie dodanej v bežnej strave, má aj ďalšie nutričné prínosy. Je významným zdrojom vitamínov skupiny B, železa, vápnika a vlákniny. Vyšší podiel ražnej múky v chlebe pôsobí priaznivo na peristaltiku čriev a pomáha pri problémoch so zápchou, rovnako ako aj ovsená či jačmenná múka. Raž má vysokú nutričnú hodnotu a pestujú škálu minerálnych látok.

Chleby z celozrnnnej múky priaznivo pôsobia na glykemický index – vyrovnávajú hladinu cukru v krvi – a sú bohaté na vitamíny, minerálne látky a esenciálne mastné kyseliny. Ak je chlieb správne vyrobený a pre-

pečený, ide o pomerne trvanlivú potravinu. Chlieb sa nemá skladovať v chladničke, ale ideálne pri teplote 20 – 25 °C zabalený do čistej utierky. Chlieb sa nemá nechávať na vzduchu (vysušuje ho), ani na svetle (znižuje sa obsah vitamínov). Ak je chlieb ešte teplý alebo vlažný, pred uložením sa má nechať vychladnúť. Až potom sa má zabaliť do čistej utierky a uložiť do tzv. chlebníka. Kvalita chleba a pečiva je pre väčšinu spotrebiteľov dôležitá a so zvyšujúcou sa kúpyschopnosťou obyvateľstva rastie počet tých, ktorí sú ochotní si za ňu priplatiť.

Cestoviny

Cestovinami sa podľa predpisov rozumejú potraviny vyrobené tvarovaním nekysnutého a chemicky nekypreného cesta pripraveného z mlynárskych obilných výrobkov, hlavne z pšenice obyčajnej. Pšeničná múka, ako najväčšia receptová zložka, ovplyvňuje vlastnosti sušených cestovín aj spotrebiteľské charakteristiky vo varenom stave. Cestoviny sa na Slovensku vyrábajú ešte tradične z polohrubej múky cestovinárskej, z pšenice obyčajnej alebo zo zmesi obidvoch pšeničných múk. Pitná voda tvorí pri výrobe cestovín významnú receptúrnu zložku a musí spĺňať legislatívne požiadavky. Vajcia sú ďalšou zložkou na výrobu sušených cestovín. Na zlepšenie farby možno do cestovín pridávať zložky s farbivami vlastnosťami, napr. kurkumu alebo rôzne časti rastlín bohatých na karotenoidy, ktoré musia byť uvedené v zložení. Cestoviny vyrábané na Slovensku obsahujú tiež vitamíny B₁ a B₂.



CESTOVINY, ILUSTRACNÉ FOTO, ZDROJ: freepik.com



RYŽA, ILUSTRACNÉ FOTO, ZDROJ: freepik.com

Obsah sacharidov a vlákniny: sušené cestoviny obsahujú hlavne vysokomolekulárne polysacharidy, ktorých hlavný podiel tvorí škrob. Obsah vlákniny (celulóza, hemicelulóza, rezistentný škrob) je v klasických pšeničných cestovinách nízky, zatiaľ čo celozrnné druhy obsahujú asi trikrát vyššie množstvo. Zastúpenie ďalších sacharidov (mono- a oligosacharidov) je nízke a z výživového hľadiska zanedbateľné. Vďaka uvedenému zloženiu majú cestoviny nízku hodnotu glykemického indexu, ktorá sa však zvyšuje s predlžovaním času varu.

Obsah bielkovín: bielkoviny pšeničnej múky, a tým aj cestovín sa zaraďujú medzi neplnohodnotné, chudobné na esenciálne aminokyseliny.

Obsah tukov: celkové množstvo tukov v cestovinách je veľmi nízke, pretože sa pri výrobe nepridávajú a obsah (max. 2 %) je vnesený pšeničnou múkou.

Obsah vitamínov a minerálnych látok: cestoviny sú na vitamíny a minerálne látky chudobné, pretože pochádzajú v prípade klasických sušených cestovín len z pšeničnej múky. Ide o vitamíny skupiny B (tiamín, riboflavín a niacín) a z minerálnych látok sú zastúpené horčík, vápnik, železo a fosfor. Celozrnné cestoviny obsahujú až trojnásobné množstvo týchto zložiek, avšak nižšie využitie minerálnych látok býva diskutované prítomnosťou kyseliny fytovej.

Ryža

Ryža je tradičným sacharidovým (škrobovým) po-

krmom obyvateľov Ázie. Ryža je po kukurici druhou najčastejšou škrobovou obilninou vo svete.

Nutričné zloženie a postavenie ryže vo výžive

Nutričné vlastnosti ryže závisia od toho, či sa jedná o hnedú celozrnnú ryžu, alebo ide o bielu lúpanú ryžu, zbavenú povrchovej vrstvy – otruby. Biela lúpaná ryža v surovom stave obsahuje v 100 g 1 483 kJ/353 kcal kalórií, 7 g bielkovín, 77 g sacharidov, 1 g tukov, 1,3 g vlákniny a 12 g vody. Obsah živín v konkrétnych druhoch ryže sa môže, podobne ako pri ostatných obilninách, líšiť v závislosti od odrôd, klimatických a technologicko-výrobných podmienok. Varením biela ryža nasiakne vodu a jej energetická hodnota sa radikálne zníži na 550 kJ/131 kcal v 100 g. Varená ryža obsahuje o niečo viac energie než varené zemiaky 290 kJ/69 kcal. Zemiaky majú menej sacharidov (16,4 g.100 g⁻¹), a takisto aj bielkovín (2 g.100 g⁻¹) než má ryža.

Bielkoviny

Ryža je bohatšia na bielkoviny než zemiaky. Je však chudobnejšia na bielkoviny než naše bežné obilniny (pšenica: 14 g.100 g⁻¹, ovos: 17 g.100 g⁻¹). Ryža neobsahuje bielkoviny bežné v obilninách typu pšenice, jačmeňa alebo raže – glutén, gliadín. Spolu s kukuricou, pohánkou a strukovinami je ryža vhodnou bezlepkovou alternatívou pre pacientov, ktorí trpia na celiakiu.



SLUŽBA – VLASTNOSŤ VEL'KÉHO DUCHA

Mgr. DENISA POVAŽANOVÁ

GARY CHAPMAN, AUTOR BESTSELLERU 5 JAZYKOV LÁSKY, NAPÍSAJ AJ KNIHU 5 ZNAKOV LÁSKYPLNEJ RODINY. MEDZI OSTATNÝMI ZNAKMI, AKO SÚ – DÔVERNÝ VZŤAH MEDZI MANŽELMI; RODIČIA, KTORÍ VYUČUJÚ A VYCHOVÁVAJÚ; DETI, KTORÉ POČÚVAJÚ A CTIA SI SVOJICH RODIČOV; MANŽELIA, KTORÍ SA S LÁSKOU UJÍMAJÚ VEDENIA, JE PIATY ZNAK SLUŽBA BLÍŽNEMU NA PRVOM MIESTE. RADA BY SOM SA S VAMI PODELILA O TO, PREČO AUTOR POVAŽUJE SLUŽBU BLÍŽNEMU ZA TAK DÔLEŽITÚ, ŽE JU KLADIE NA PRVÉ MIESTO.

Autor sa domnieva, že podstatou dysfunkčných rodín je otroctvo. Ak slúžia ľudia druhým preto, že sú k tomu donútení, sloboda naozajstnej služby sa vytratí. Otroctvo zatvrdzuje srdce. Plodí hnev, zatrpknutosť a zášť. Postoj služby znamená, že slúži dobrovoľne z vlastného rozhodnutia, nie zo strachu. Vychádza z osobného zistenia, že „blažene tomu, kto dáva, nie tomu, kto berie“. Pre deti znamená pestovanie postoja služby určitý proces. V raných štádiách vývoja dieťaťa musíme skutky služby vyžadovať. Skutočným cieľom je však to, aby dieťa našlo osobné uspokojenie v službe druhým.

William Bennett vo svojej najpredávanejšej knihe The Book of virtues (Kniha cností) uvádza ako jednu z desiatich najprednejších cností prácu. Väčšina historikov sa zhoduje na tom, že západná kultúra bola vybudovaná na etike práce. Práca sa definuje ako telesné a duševné úsilie zacielené na dosiahnutie prospešného cieľa. Nezáleží na tom, či hovoríme o poľnohospodárovi, ktorý práve zviezol zozbierané obilie

do stodoly, alebo obchodnom riaditeľovi, ktorý práve podpísal zmluvu, na ktorej pracoval trištvrte roka. Obom z nich je odmenou pocit dobre vykonanej práce.

V rodine je vždy veľa práce. Musí sa vyprať a vyžehliť oblečenie. Je potrebné ustlať, nakúpiť, navariť a myť riad; vyniesť odpadky, vyčistiť alebo povysávať podlahu. Rovnako je nevyhnutné postarať sa o malé deti, ale nesmieme zabudnúť umyť aj auto, zaplatiť účty, pokosiť záhradu, vypleť políčko a mnoho ďalšej inej práce. Rodičia majú len obmedzený čas, pretože chodia do zamestnania. Kto všetku tú prácu urobí? Dúfame, že sa jej ujme rodina – všetci jej členovia. V akejkol'vek veľkej rodine je vždy dost' práce pre všetkých. Ak je práca tak podstatnou cnosťou, potom by sa mal každý člen rodiny učiť pracovať. Je nutné pridelovať deťom práce úmerné ich veku a zároveň im pritom poskytnúť základné poučenie o tom, ako majú danú prácu vykonávať. Potom by sme im mali poskytnúť priestor, aby rozvinuli vlastnú stratégiu potrebnú na zvládnutie úlohy. Nie

sme roboti. Individuálna sloboda v rámci medzi uznáva existenciu odlišností medzi ľuďmi a umožňuje tvorivý prístup.

Autor ďalej rozvádza túto tézu. Napríklad si v duchu hovoríte: Takže je potrebné urobiť určitú prácu a o tento náklad sa majú podeliť všetci členovia rodiny. A čo má byť? Služba znamená oveľa viac než len jednoducho zvládnuť danú prácu. V zdravej rodine majú jej členovia pocit, že keď niečo robia na úžitok ďalších členov rodiny, vykonávajú niečo záslužné, takmer vznešené. Jednotlivci pociťujú vnútornú túžbu slúžiť a keď pre druhých niečo urobia, prežívajú emocionálne uspokojenie. V dobre fungujúcej rodine sa rozvíja pocit, že služba druhým je jedným z najvyšších povolaní v živote.

V generácii, v ktorej platí „najsť ja“, znie taká myšlienka možno anachronicky (zastaralo), ale život zasvätený službe druhým vždy bol a je uznávaný ako život hodný napodobnenia. V každom povolaní skutočne vynikajú ľudia, ktorí pociťujú skutočnú túžbu druhým slúžiť. Najvýznamnejší lekári sa na



SPOLOČNE DOMÁCE PRÁCE, ILUSTRAČNÉ FOTO, ZDROJ: freepik.com

svoje zamestnanie pozerajú ako na službu trpiacim a chorým. Naozaj veľkí politici na seba pozerajú ako na „verejných služobníkov“. Najvýznamnejší pedagógovia sa na svojich žiakov pozerajú ako na jednotlivcov a ich najväčšou odmenou je, keď sa stanú svedkami toho, ako študenti využívajú svoj potenciál a rozvíjajú svoje nadanie a záujmy.

Zdravá rodina sa riadi požiadavkou služby voči druhým aj voči okolitému svetu. Prečítajte si životopisy mužov a žien, ktorí obetavo slúžili druhým, a zistíte, že väčšina z nich vyrástla v rodine, ktorá považovala službu za cnosť.

Deti a služba

Tu sa autor venuje rozvoju služby u detí a jednotlivým spôsobom, ako to docieľiť.

Pri výchove detí je rozvíjanie

služby relatívne jednoduché. Keď sa z bábätka stáva batola, je z neho prieskumník na plný úväzok. Potom sa premení na staviteľa, a vo veku štyroch rokov je zo staviteľa pomocník. Maličké počítajú si plní pamäť slovami a najbežnejšie vyjadrenia, ktoré pritom zaznievajú, sú: „Môžem ti pomôcť? Chcem ti pomáhať. Môžem ti pomáhať, mami? Ja chcem tiež pomáhať.“ Zdá sa, že tendencia slúžiť blízkym je takmer inštinktívna. Ak dieťaťu dovoľíme pomáhať a za pomoc ich oceňujeme, pravdepodobne z neho bude najmenej do prvej alebo druhej triedy ochotný pomocník či pomocníčka. Od tretej do šiestej triedy bude postoj dieťaťa k službe značne ovplyvnený vzormi v rodine. Ak rodičia hovoria o službe ako o kladnom ryse a pomáhajú dieťaťu objavovať, ako môže slúžiť členom rodiny,

ak mu ďakujú za službu, bude až do dospelovania nachádzať v službe uspokojenie.

V úžasnom veku medzi trinástym a osemnástym rokom dôjde k dramatickým zmenám. Pokiaľ si dospelávajúci službu blížnemu znútornil, rozšíri pole pôsobnosti aj mimo rodinný kruh. Z takýchto jedincov, a to ako v škole, tak možno aj v cirkvi, pravdepodobne budú osobnosti, ktoré sa aktívne ujímajú služby druhým. Budú tráviť značné množstvo času tým, že budú pomáhať druhým uspieť a dosiahnuť svoje ciele. Doma možno tak horliví nebudú, navyše viditeľné budú tráviť stále viac času mimo rodinu a je možné, že rodinným aktivitám dokonca budú vzdorovať. Prežívajú totiž ďalšiu naliehavú potrebu – rozvíjať svoju nezávislosť. To, samozrejme, často vedie ku konfliktom.



Zdravé rodiny vedia, ako majú s konfliktmi pracovať. Nesnažia sa problémom vyhýbať, ale naopak, vynášajú ich na svetlo. Je dôležité, aby dospievajúci hovorili o svojom stanovisku, a aby ich rodičia počúvali. Rodičia sa snažia porozumieť nielen tomu, čo dospievajúci syn alebo dcéra hovorí, ale aj tomu, ako sa cíti. Dospievajúci sa zase naopak snaží načúvať stanovisku rodičov a pochopiť ich. Tento proces je typický pre rodiny, v ktorých vládne neochvejný pocit bezpečia.

To, na čo sa mimo domova pozerá ako na niečo vznešené, sa deti musia naučiť doma. Vo funkčnej rodine sú vzorom služby rodičia. V rodine si pomáhame a tiež si za skutky služby prejavujeme vďačnosť. Naším mottom by sa mali stať slová: „Služba je v našej rodine dôležitá.“

Okrem toho, že dospievajúcich učíme slúžiť doma, tiež ich povzbudzujeme k tomu, aby sa zapájali do projektov služby mimo domova. Ak si mladík vypestuje postoj služby, bude si sám hľadať spôsoby, ako môže slúžiť. Raz som sa spýtal Judy, študentky tretieho ročného strednej školy, koľko jej spolužiaci platia za súkromné doučovanie matematiky. Užasla: „Koľko mi platia? Nič. Jediný môj plat je vedomie, že som pomohla kamarátke zložiť skúšku z matematiky.“

Dospelí a služba

Služba druhým ľuďom je najvyšším vrcholom, na ktorý kedy človek môže vystúpiť. Väčšina ľudí, ktorí podrobne študovali život Ježiša z Nazareta, zakladateľa kresťanskej viery žijúceho v prvom storočí,

sa zhoduje na tom, že keď vzal umývadlo a uterák a vykonal pokorný akt spočívajúci v tom, že umyl svojim učníkom nohy, stál na samom vrchole veľkosti. Keď povedal: „Ak teda ja, Pán a Majster, som vám umyl nohy, aj vy máte jeden druhému nohy umývať. Dal som vám príklad, aby ste aj vy konali, ako som konal ja... Keď to viete, blažene vám, ak to tiež robíte.“ (Jn 13, 14 – 17) Odstránil všetky pochybnosti ohľadom svojho zámeru. Pri inej príležitosti svojim nasledovníkom povedal, že „kto sa medzi vami chce stať veľkým, buď vašim služobníkom“ (Matúš 20, 26).

Veľkým paradoxom je, že cesta nahor najprv smeruje dole. Pravá veľkosť sa prejavuje službou, nie ovládaním. Žiadni rodičia nepovzbudzujú svoje deti, aby boli ako Hitler, ale

tisíce rodičov podnecujú svoje deti k tomu, aby boli ako Ježiš. Služba je známkou veľkosti.

Rozvíjanie služby blížnemu

Z čoho vlastne služba blížnemu v rodine pramení? V ideálnom prípade začína v srdciach oboch rodičov. Ak obaja vyrastali v dostatočne funkčnej rodine, možno predpokladať, že budú pozeráť na službu ako na kladný rys, a že vstúpia do manželstva práve s týmto postojom, ktorý budú naďalej rozvíjať. V skutočnosti však nebýva neobvyklé, že sa jednému alebo ani jednému rodičovi tejto čnosti nedostáva. V takom prípade by sa mal pozrieť na svoju pôvodnú rodinu a položiť si otázku: „Do akej miery sa služba blížnemu u nás doma prejavovala?“ Mal by mať pritom na mysli, že nejde o to, že niekto tomu druhému vyhoví, aby sa vyhol konfliktu, ani o službu zo strachu. Oba motívy sú rýdzo dysfunkčné a so skutočnou službou blížnemu nemajú nič spoločné. Zdravý postoj služby sa rodí zo slobody, čo znamená, že sa rozhodneme druhému človeku službu buď preukázať alebo nepreukázať, pričom vieme, že naše rozhodnutie neovplyvní jeho lásku k nám. Služba, ktorú neposkytujeme dobrovoľne, je vlastne nevoľníctvo alebo otroctvo.

Ako rozvíjať postoj služby mimo rámec rodiny

Úprimne sa domnievam, že službe blížnemu sa dieťa musí učiť. Musí mať aj príležitosti, aby sa v nej mohlo doma cvičiť. Ako náhle zakorení, mali by sme ju vyslať do sveta. Keď osamelému človeku upečieme koláč, keď so sebou vezmeme staršieho muža alebo ženu na nákupy, ak zhrabeme susedke

na záhrade lístie, keď priateľovi v ťažkostiach venujeme čas a vypočujeme ho alebo keď krmíme susedovi psa, slúžime mimo rodinu. Ak bude v spoločnosti existovať významný počet rodín, ktoré prejavujú postoj služby mimo svojho rámca, bude funkčná. Ak v nej vládne postoj bezohľadného sebecka, nemôže byť iná ako dysfunkčná.

Ako praktizovať postoj služby mimo rodiny

Boli by ste ochotní skúsiť akýsi plán služieb? Napríklad by ste si mohli sľúbiť, že raz mesačne celá rodina vykoná službu blížnemu. Jednak sa bližšie zoznámite s ľuďmi v okolí, jednak spoznáte, aké to je, keď budete slúžiť spoločne. Keď sa napríklad vedľa do domu bude sťahovať nový sused, ponúknete mu, že mu pomôžete upratať dom. Budete napríklad navštevovať človeka, ktorý kvôli zlému zdravotnému stavu nemôže vychádzať z bytu, zastaví sa za ním celá vaša rodina alebo len niektorí členovia, strávite s ním hodinku, zaspomínate si s ním, spoločne sa zasmejete. Ak sa dozviete, že sa známy ocitol vo finančnej núdzi, rozoberiete túto potrebu doma a dohodnete sa, že mu dáte určitý finančný obnos, a tak mu poslúžite. Ak susedka potrebuje vyčistiť odkvapy pri dome, pokosiť trávu alebo vymalovať, dohodnete sa, ako jej poslúžite.

Tu autor uvádza príklad z vlastnej rodiny.

Nezabudnem na jeden jesenný deň, kedy naša dcéra Shelley, ktorá vtedy mala desať rokov, prechádzala so mnou a so skupinou vysokoškolákov z nášho zboru neďalekou štvrťou. Rozhliadali sme sa, či nenájde me záhradu plnú lístia. Jednu

sme našli, zaklopali sme na dvere a staršej pani, ktorá nám prišla otvoriť, sme povedali, že so sebou máme skupinu vysokoškolských študentov, ktorí majú za cieľ pomáhať starším ľuďom a radi by jej na záhrade zhrabali lístie. „Čo prosím?“ spýtala sa s otáznikom ako v tvári, tak aj v hlase. Zopakoval som našu ponuku a ona odpovedala: „Ja vám za to rada zaplatím. Už som obtelefonovala celé mesto a nemôžem nájsť nikoho, kto by to urobil.“

„My nechceme peniaze,“ vysvetľoval som jej. „Chceme len prežiť radosť zo služby druhým.“ Nevieť iste, či našu motiváciu pochopila, ale súhlasila. Nasledujúci týždeň zatelefonovala tajomníkovi nášho zboru a básnila o úžasnej skupinke študentov, ktorí jej pohrabali lístie na záhrade. Možno si myslela, že to boli anjeli a zavolať tam preto, aby si overila, že to boli skutoční ľudia. Viete si predstaviť, aký pozitívny vplyv to vtedy malo na našu desaťročnú dcéru? Dnes je z nej lekárka a jej život je pretkaný službou druhým.

Keď postaršiemu manželskému páru zhrabeme lístie z trávniku alebo človeku pripútanému na lôžko odhádzeme sneh od domu, získame pozitívne spomienky, ktoré s nami budú celý život. Práve o takých zážitkoch hovoria deti v dospelosti, keď spomínajú na pôvodnú rodinu. Tieto zážitky tiež vytvárajú pozitívne pocity v našom okolí a podnecujú druhých ľudí k tomu, aby aj oni zaujali postoj služby. Služobné projekty, ktoré praktizuje jedna rodina, v sebe skrývajú možnosť zmeniť spoločenskú klímu v celej štvrti.



o. Mgr. JOZEF GAČA

... SLUŽIŤ?!?!?

TÉMA „SLUŽBA“ JE V PRAKTICKOM I DUCHOVNOM ŽIVOTE VEĽMI HLBOKÁ A ŠIROKÁ – DOTÝKA SA KAŽDODENNÉHO ŽIVOTA ČLOVEKA, ALE AJ JEHO VNÚTORNÉHO (DUCHOVNÉHO) NASTAVENIA, HODNÔT A VIERY. MOŽNO NÁM TO ZNIE AKO NIEČO ŤAŽKÉ, NUDNÉ, PRÍPADNE PONIŽUJÚCE. VEĎ KTO DNES CHCE „SLUŽIŤ“? KAŽDÝ CHCE BYŤ ŠÉF, LÍDER, INFLUENCER... ALE PRÁVE JEŽIŠ – BOŽÍ SYN – NÁM UKÁZAL, ŽE NAJVÄČŠÍ JE TEN, KTO SLUŽI.

„Syn človeka neprišiel, aby si dal slúžiť, ale aby slúžil a položil svoj život ako výkupné za mnohých.“ (Mt 20, 28)

Služba znamená konať niečo pre druhých – nie zo sebeckého záujmu, ale z lásky, súcitu alebo zodpovednosti. Je to akt darovania sa, či už v malých skutkoch alebo vo veľkých rozhodnutiach. Služba v každodennom živote sa prejavuje **pomocou druhým** – pomáhať doma, v práci, v komunite; **zodpovednosťou** – poctivá práca, starostlivosť o rodinu, česť; **empatiou a láskavosťou** – byť oporou, vypočuť, povzbudiť; **dobrovoľníctvom** – aktívna služba v spoločnosti, charita, podpora slabších, ekológia.

Praktická služba môže byť aj „tichá“ – neviditeľná pre svet, ale veľmi cenná: napríklad starostlivosť o starých rodičov, trpezlivosť s deťmi, obeta za pokoj v rodine. Nie je to nič zložité – len to často nechceme robiť. Sme pohodlní. Ale práve tu začína **praktická láska**. A láska bez služby je len prázdne slovo. Ale aj pri takejto

službe sa môžu objaviť nepríjemné úskalia plné emócií a strhujúce na scestie. Môžu spôsobiť plané myšlienky a uvažovanie, výkriky hnevu, ale aj úprimnej modlitby ako v príbehu pani Lujzy. Po dlhých rokoch starostlivého opatrovania manželovej mamy s viacerými ťažkými diagnózami a nakoniec aj s pripútaním na lôžko povedala, „že kapituluje“ a v tejto veľmi ťažkej chvíli svojej služby sa začala modliť:

„Pane, som na dne. Potrebujem od teba počuť niečo osobné, niečo iba pre mňa...“ A takto pokračuje: „Napadol mi verš od proroka Izaiáša 40, 30, 31: ...Tí však, čo očakávajú Pána, dostávajú novú silu... nevyčerpajú sa. Potrebujem viac, Pane.“ Ozval sa vo mne hlas: „Čítaj ďalej.“ „Veď to je koniec kapitoly,“ zašomrala som. „Viem, pokračuj.“ Nič, čo som čítala, mi nedávalo zmysel, až 10. verš 41. kapitoly: „Neboj sa, veď som s tebou, neobzeraj sa, veď ja som tvoj Boh, posilním ťa a určite ti pomôžem, veď ťa podopieram spravodlivou pravickou.“ Môj hnev začal zrazu

chladnúť. Bola to jasná odpoveď na moju prosbu a jej účinok bol okamžitý – pocítila som novú silu, silu a obnoveného ducha.“

Duchovná služba ide hlbšie – vychádza zo vzťahu človeka s Bohom alebo z jeho vnútornej túžby žiť pre niečo vyššie než len pre seba modlitbou a obetou za druhých, službou v cirkvi ako lektor, spevák, katechéta, cerkovník, pomoc pri sláveniach a podobne, svedectvom života, žiť hodnoty ako pokora, trpezlivosť, odpustenie, láska a nasledovaním Krista ako služobníka: **„Syn človeka neprišiel, aby si dal slúžiť, ale aby slúžil...“** (Mt 20, 28) Nie je to len vonkajšia aktivita, ale aj **vnútorné nasmerovanie srdca, ktoré je obrátené k Bohu**. Skutočná služba je celistvá – to, čo robíme navonok, by malo vychádzať z nášho vnútra. A naopak – duchovný život sa má prejavovať skutkami.

„Viera bez skutkov je mŕtva.“ (Jak 2, 17)

Služba teda nie je len o „akti-



STAROSTLIVOSŤ O SENIORA, ILUSTRACNÉ FOTO, ZDROJ: freepik.com

vizme“, ani len o „modlitbe“ – ale o jednote života, kde skutky lásky vyvierajú z lásky k Bohu a k blížnemu. Každý je povolaný k službe – nie každý rovnako, ale každý **konkrétne**. Možno niekto slúži v rodine, iný v spoločnosti, niekto v cirkvi – ale všetci môžeme robiť

malé veci s veľkou láskou. Možno nemáš peniaze, moc ani veľký vplyv. Ale **každý z nás má niečo, čo môže dať: čas, úsmev, ochotu, trpezlivosť, modlitbu.**

A nezabudni – Boh nepozera na veľkosť skutku, ale na **lásku**, s ktorou ho konáš. „Kto je medzi

vami najväčší, nech je vaším služobníkom.“ (Mt 23, 11) Modlime sa, aby sme mali srdce služobníka – ako Ježiš.

Nie preto, že musíme, ale preto, že milujeme.

ZÁTIŠIE SO SADROVÝM ODLIATKOM

Mgr. DENISA POVAŽANOVÁ
zdroje: Róbert Cumming – Slávne obrazy

CÉZANNOVO DIELO BOLO PO VÄČŠINU JEHO ŽIVOTA PRAKTICKY NEZNÁME, AK NERÁTAME ZOPÁR UMELCOV A ZASVÄTENÝCH ZBERATEĽOV. KRÁTKO PO SMRTI VŠAK ZAČAL BYŤ UZNÁVANÝ AKO JEDEN ZO SKUTOČNÝCH VELIKÁNOV A JEHO DIELO ZÍSKALO TAKÝ VPLYV, ŽE ZOHRALO KLÚČOVÚ ÚLOHU PRI ZMENE PODOBY A SMEROVANIA UMENIA. CÉZANNE ZNAMENÁ PRE MODERNÉ UMENIE TO, ČO GIOTTO PRE RENESANCIU. SVOJÍM DIELOM UKÁZAL, ŽE EXISTUJÚ NOVÉ CESTY HĽADANIA A ZAZNAMENÁVANIA NÁŠHO VNÍMANIA SVETA, VYBOČUJÚCE Z PRAVIDIEL, KTORÉ ZAVIEDLA RENESANCIA. JEHO NÁMETY SÚ V SKUTOČNOSTI VEĽMI TRADIČNÉ: KRAJINY, AKTY, PORTRÉTY ALEBO ZÁTIŠIA V KÚTE ATELIÉRU. NAMIESTO VYCIBRENÝCH TECHNÍK, KTORÉ SA VYUČOVALI NA UMELECKÝCH ŠKOLÁCH (A KTORÉ CÉZANNE NIKDY NEBOL SCHOPNÝ DOKONALE ZVLÁDNUŤ), CVIČIL SA V ZAZNAMENÁVANÍ TOHO, ČO SKUTOČNE VIDEL. TOTO SLÁVNE ZÁTIŠIE, KTORÉ VEĽKÝ UMELEC NAMALOVAL NA SKLONKU ŽIVOTA, JE POZORUHODNÝM DÔKAZOM TAKÉHOTO ÚSILIA, ALE AJ TOHO, ŽE JEHO OKO NEBOLO IBA CHLADNÝM OBJEKTÍVOM. S VEĽKÝM ZANIETENÍM POZORUJE PROSTÉ OBJEKTY ZÁTIŠIA A USILUJE SA UROBIŤ ZO SVOJHO OBRAZU VÝTVOR VEĽKEJ (AJ KEĎ NEKONVENČNEJ) KRÁSY.

Podoby ovocia

Aké druhy ovocia a zeleniny sú na tanieri a stole? Jablká? Hrušky? Broskyne? Pastrnáky? Cibule? A čo je čo? Cézanna nezaujíma maľovanie ilúzie ovocia. Maľuje to, čo vidí, a vidí formu, tvar, farbu a vzťah medzi predmetmi.

Presné ťahy štetca

Cézannova paleta je pomerne obmedzená a predstavuje ju harmonická zmes zemitej zelenej, červenej a modrej. Používal krátke a presné ťahy a menil ich smer podľa toho, čo maľoval. To dodáva povrchu jeho obrazov dojem živosti a aktivity.

Cézannov perfekcionista proces zaznamenávania exaktného vnímania nemohol byť nikdy ukončený, pretože zakaždým, keď sa vrátil k zátišiu, uvidel niečo nové. Keď zmenil uhol pohľadu, mohol vnímať iný vzťah medzi predmetmi, a tak nikdy nemohol urobiť posledný ťah štetcom. Iba niektoré jeho obrazy sú signované, pretože signatúra znamená dokončenie diela.

Tiene

Tiene, ktoré vrhajú predmety, padajú rôznymi smermi, čo je v rozpore s predstavou jediného pevného zdroja svetla. Je to tým, že Cézanne maľoval dlhý čas a tieň sa v rôznych časových úsekoch dňa posúvali.

Modrá drapéria

Prečo sa modrá látka vznáša vo vzduchu? Ako môže udržať dva kusy ovocia? O stenu ateliéru je opreté ďalšie zátišie a na ňom tá istá látka zakrýva stôl, na ktorom leží ovocie. Cézanne nám predkladá obraz v obraze a stiera hranicu, kde sa jeden končí a druhý začína. Naznačuje, že celé umenie je ilúzia.

Hľadanie pravdy

Na ľavej strane obrazu dominuje Cézannovo Zátišie s mätkovou fľašou. Rozoznáme na nej dve jablká a fľašu, položené na modrej látke. Cézanne zobrazuje kút svojho ateliéru s obrazmi opretými o stenu. Na tradičných zátišiach je existencia ateliéru vždy starostlivo zamaskovaná.

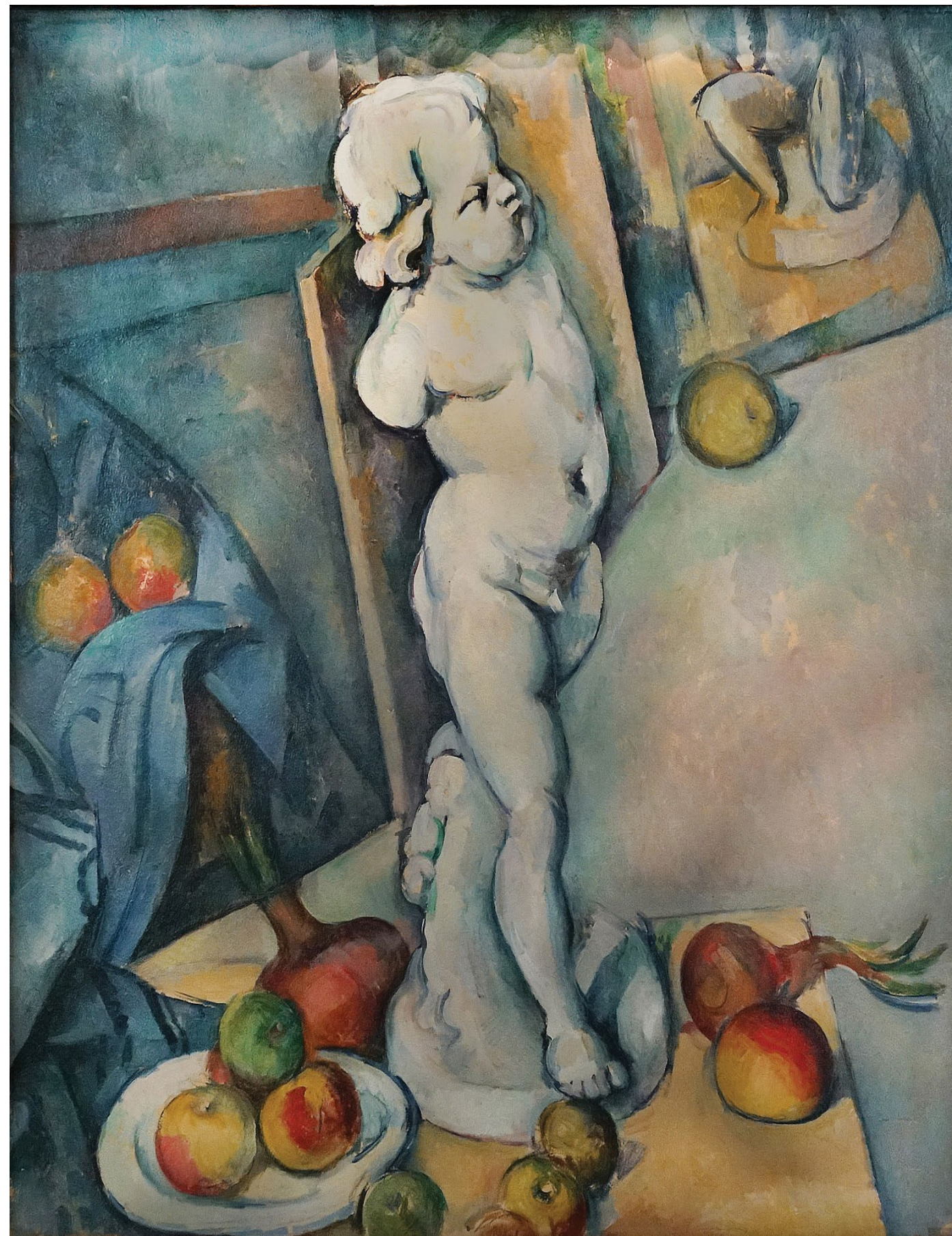
Cézanne strávil pri práci na obraze toľko času, že kým ho dokončil, jablká v miske neraz zhnili. Ku koncu života používal namiesto čerstvého ovocia sadrové imitácie.

Iný uhol pohľadu

Prečo sa dlážka v ateliéri dvíha nahor takým zvláštnym spôsobom? Cézanne odmietal renesančný princíp perspektívy a všetkých nasledujúcich smerov. Naľavo od sadrovej sošky Kupida sa pozerá naprieč (nie nadol) na stenu ateliéru. Zmena polohy a uhla pohľadu môže dodávať jeho dielam nesúvislý ráz, ale iba vtedy, keď predpokladáme, že obraz má mať pevnú a logickú perspektívu. Rovnako je narušená perspektíva veľkého jablka na konci ateliéru. Vieme, že vzdialené predmety vyzerajú menšie. No skutočne ich vnímame ako menšie a myslíme si, že sú menšie? Nie sú všetky jablká v skutočnosti viac-menej rovnaké?

Obkrútený Kupido (sadrový anjel)

Sadrový Kupido vyzerá, akoby bol obkrútený okolo podstavca. Cézanne okolo neho prechádzal mnoho ráz, pozorujúc ho z rozličných uhlov pohľadu. Zakaždým namaloval, čo videl, stavajúc postavu kúsok po kúsok, a tak zachytil viac, než sa dá vidieť z jednej pozície.



Vincent van Gogh – Nature morte à la statuette de plâtre et aux deux romans, 1887, Musée Kröller-Müller
Zdroj: Wikimedia Commons, Creative commons licencia

OD RYBY K UDICI: AKO POMÁHAŤ BEZ VYTVÁRANIA ZÁVISLOSTI

**AKÁ JE HRANICA MEDZI ZMOCŇOVANÍM ČLOVEKA A VYTVÁRANÍM PASÍVNEJ ZÁVISLOSTI?
PREČO JE KLÚČOVÉ UČIŤ LOVIŤ, A NIE LEN DÁVAŤ RYBY?**

BEŽNÝ PRIJÍMATEĽ V ZARIADENÍ PRE ĽUDÍ BEZ DOMOVA JE PREDOVŠETKÝM ČLOVEK. MEDZI NAŠIMI PRIJÍMATEĽMI NÁJDETE STARŠÍCH AJ MLADŠÍCH, ĽUDÍ S VÁŽNYMI DIAGNÓZAMI AJ TÝCH, KTORÍ SÚ RELATÍVNE ZDRAVÍ. SÚ MEDZI NIMI ĽUDIA SO ZÁVISLOSŤAMI, ALE AJ MLADÍ DOSPELÍ, KTORÍ VYRÁSTLI V DETSKÝCH DOMOVOCH A NEMALI KAM ÍŠŤ. KAŽDÝ SO ŠPECIFICKÝM PRÍBEHOM, KTORÝ HO DOSTAL NA ULICU.

POJEM „POMOC K SVOJPOMOCI“

Základným princípom sociálnej práce je **zmocniť človeka** tak, aby bol postupne schopný opustiť využívanie sociálnych služieb, samozrejme, v rámci jeho mentálnych a fyzických schopností.

Často si spomeniem na príslovie: „Ak niekomu daruješ rybu, nakŕmiš ho na jeden deň, ak ho naučíš loviť, dáš mu potravu na celý život.“

Vo svojej praxi sa stretávam s mylnou predstavou o pomoci. O pomoci, ktorá je plne závislá na druhej osobe, príp. organizácii, ktorá pomáha týmto ľuďom.

Súhlasím, na začiatku je potrebné človeku zabezpečiť základné ľudské potreby (napr. stravu, ošate, nocľah), nasmerovať a poradiť pri vybavovaní úradných záležitostí, keďže väčšina týchto ľudí nemá o tom dostatočné vedomosti, ale tento proces by mal v prvom rade zmocňovať človeka. Cieľom pomoci by nemalo byť vytváranie závislosti na službách, ale podpora k tomu, aby človek dokázal postupne prevziať zodpovednosť za svoj život v takom rozsahu, ako je to v jeho možnostiach.

Spomenula som si na rozhovor s prijímateľom počas covidového obdobia:

Prijímateľ: „Zavolajte mojej lekárke, že mám COVID.“

Ja: „Ste mladý pracujúci muž, myslím si, že to zvládnete aj sám.“

Prijímateľ: (arogantnejším tónom) „A to jej vy nemôžete zavolať? Prečo s tým máte problém?“

Ja: „Pretože to zvládnete aj sám.“

Prijímateľ: „Neviem, ako sa volá a nemám jej číslo!“

Ja: „A kde sídli?“

Prijímateľ: „Na Krivej ulici.“

Ja: „Tak viem, o ktorú lekárku ide, dám Vám jej meno aj telefónne číslo.“

Urazil sa, ale potreboval potvrdenie o práceneschopnosti, takže ho okolnosti „donútili“ zavolať.

(Pri jeho príchode do zariadenia pre ľudí bez domova sme ho podporili pri nadviazaní kontaktu s exmanželkou a deťmi. Zabezpečili sme mu základné potreby – jedlo, strechu nad hlavou, čisté oblečenie. Riešili sme spoločne trestné oznámenie, ktoré dostal za neplatenie výživného. Usmerňovali pri hľadaní práce, ktorú sa mu aj podarilo získať.)

V tomto prípade vidno, ako si človek dokáže rýchlo zvyknúť na pomoc od druhých a prenášať vlastnú zodpovednosť na niekoho iného. Na to pohodlie, ktoré to prináša.

Otázka: Posúva ho to k samostatnosti? Viedie ho to k sebestačnosti? Nie je lepšie človeka podporiť, poradiť mu, ale gro práce nechať na ňom, aby sa to naučil? Takto získa zručnosti, ktoré mu pomôžu zvládať život aj bez neustálej pomoci.

SKUTOČNÁ PODPORA K SVOJPOMOCI

Pri práci s ľuďmi, ktorí sú odkázaní na pomoc, ako sú seniori či ľudia so zdravotným postihnutím, sa často stretávame so situáciou, kedy je jednoduchšie urobiť danú činnosť za nich. Bežná prax v opatrovateľských a sociálnych službách však hovorí niečo iné: prijímateľ by mal robiť všetko, čo je v jeho silách, aj keď pomalšie. Cieľom nie je preberať úlohy, ale podporovať ich v tom, aby si čo najdlhšie udržali **sebestačnosť a samostatnosť**.

Otázka: Čím sa líšia služby pre ľudí bez domova od služieb odkázanosti (ako sú zariadenia pre seniorov, zariadenia pre ľudí s mentálnymi poruchami a pod.)?

Tu platí, že pre ľudí bez domova, ktorí nie sú odkázaní na pomoc inej osoby, je **princíp sebestačnosti**



SOCIÁLNA POMOC, ILUSTRACNÉ FOTO, ZDROJ: freepik.com

klúčový a uplatňuje sa u nich vo výrazne väčšej miere. Je však dôležité mať na pamäti, že aj tu platí **individuálny prístup**, keďže každý človek má jedinečné zručnosti a schopnosti, ktoré ovplyvňujú mieru jeho samostatnosti.

Prečo potom niektorí očakávajú, že pracovníci za nich urobia všetko? A ak im jeden pracovník nepomôže tak, ako by chceli, skúšajú to u iného, často popri tom sťažujúc sa na tých, ktorí im „nevyhoveli“ podľa ich očakávaní...

My, pracovníci, ktorí s ľuďmi bez domova pracujeme dlhšie, vieme, že veľká časť z nich vie byť veľmi zručná v manipulácii. Á úprimne – ani im to nemáme za zlé. Na ulici sa človek učí prežiť a hľadá spôsoby, ako prežiť čo najjednoduchšie. Naša úloha je však iná: nastavovať hranice, podporovať ich samostatnosť a nebrať im zodpovednosť za ich vlastný život.

POJEM: ZAVISLOSŤ NA SLUŽBÁCH

Závislosť na službách často vzniká, keď prijímateľ neustále očakáva a organizácia neobmedzene poskytuje. Takýto prístup nikam nevedie a nezmocňuje človeka.

Vezmime si napríklad krízový šatník. Jeho účelom je poskytnúť pomoc v núdzových situáciách. Kolí však majú predstavu, že si tam môžu pravidelne prísť po oblečenie zadarmo, aj keď reálne už krízovú situ-

áciu nemajú? Kam ich to posúva, ak ich stále zbavujeme zodpovednosti postarať sa o seba? Ak sa napríklad človek stal distribútorom pouličného časopisu, je dôležité, aby sa naučil určovať si priority. Stáva sa, že si kúpi drahý mobil, no o základné oblečenie príde žiadať na charitu. Keď im povieme, že si to majú kúpiť sami, urazia sa a začnú organizáciu ohovárať, pretože im nebolo vyhovené. Alebo iný príklad: Požiadame ich, aby si na úrade práce vyzdvihli dôležité tlačivo, a oni sa opýtajú, či nemôžeme zavolať a nechať si ho poslať na e-mail, pretože je to „až“ 20 minút chôdze a nechce sa im ísť.

Pomoc neznamená všetko zariadiť za človeka. Pomoc znamená dať mu podporu a priestor, aby sa naučil zvládať veci sám – aj keď je to preňho náročnejšie.

Naším cieľom nie je, aby sa ľudia bez domova naučili chodiť od jednej organizácie k druhej a zbierať „pomoc“, ale aby sa naučili zvládať svoj život podľa svojich možností. Aj keď to ide pomaly a nie vždy ide všetko podľa predstáv, veríme, že takáto pomoc má skutočný význam. Lebo je rozdiel medzi tým, či človeku dáme rybu, alebo mu dáme udicu a naučíme ho loviť.

Pretože skutočná pomoc znamená podporiť človeka, aby sa postavil na vlastné nohy. A to aj vtedy, ak sa to na začiatku stretne s nepochopením či urazeným odchodom. Lebo práve tam sa začína sloboda a dôstojnosť.





HRAD L'UBOVŇA ZNOVU ZAŽIARIL MÁ ZREKONŠTRUOVANÚ HRADBU AJ NÁDVORIA

L'UBOVNIANSKY HRAD PREŠIEL ĎALŠOU VÝZNAMNOU OBNOVOU. REKONŠTRUKCIE SA KONKRÉTNE DOČKALA JEHO SPADNUTÁ SEVEROVÝCHODNÁ STENA I DVE NÁDVORIA. VÝSLEDKOM PRÁC ZA 1,2 MIL. EUR, KTORÉ TRVALI DVA ROKY, SÚ NIELEN OPRAVENÉ MÚRY, ALE AJ NOVÁ EXPOZÍCIA, KTORÁ NA HRADE PRIBUDNE BUDÚCU LETNÚ SEZÓNU.

Rekonštrukcia severovýchodnej steny 730-ročného hradu Ľubovňa a jeho III. a IV. nádvoria je dokončená. Po dvoch rokoch intenzívnych prác sa dočkali obnovy aj vojenské kasárne, ktoré objavili na hrade po spadnutí steny pred 15 rokmi. Na investícii vo výške 1,2 mil. eur sa podieľal rezort kultúry (650-tisíc eur) a zriaďovateľ Ľubovnianskeho múzea – Prešovský samosprávny kraj (567 500 eur).

Rekonštrukcia odhalila vzácne nálezy zo života vojaka

Na oboch nádvoriach došlo k odvodneniu a úpravám povrchu, nový vzhľad dostala aj stud-

ňa. Rekonštrukciou sa taktiež vytvoril nový priestor pre sokoliarov, tzv. sokoliarsky dvor. Počas prác objavili archeológovia viaceré vzácne nálezy, najmä kuchynskú keramiku ako hrnce, misky, poháre, ale aj kachlice z pece, sklenenú fľašku, mince, mosadzný gombík z uniformy, obrúčku vojaka, fajky, hraciu kocku či britvu.

„Za posledných 20 rokov sa na hrade urobil veľký kus práce. Nie tak dávno bol hrad vedený ako ruina, dnes je pýchou celého Prešovského kraja. Verím, že aj táto posledná rekonštrukcia, ktorá odhalila vojenské kasárne a odkryla množstvo archeologických nálezov, bude ďalším lákadlom pre návštevníkov. Prvú archeologickú



OBJAVENÉ VZÁCNÉ NÁLEZY, ZDROJ: L'UBOVNIANSKE MÚZEUM

expozíciu artefaktov a bežného života vojaka zo 17. storočia budú môcť vidieť už budúcu letnú sezónu,“ priblížil predseda PSK Milan Majerský.

Prvá archeologická expozícia vojenských kasární z 18. storočia predstaví vybrané nálezy z archeologického výskumu. Súčasťou budú moderné interaktívne prvky, avšak spojené s prezentáciou odhalených architektonických prvkov hradu. Návštevníci sa dozvedia viac o živote hradného vojaka, každodenných povinnostiach posádky i o význame obranných prvkov. Jedným z nich je aj zachovaná delová strieľňa, ktorú bude možné vidieť v autentickej podobe.

„Touto obnovou hradu sa kompaktne uzavrela hradná fortifikácia a vytvoril sa prestrešený a hodnotný priestor pre nové expozície a výstavy. Múzeum plánuje prezentovať život vojenskej posádky hradu, ktorá v čase ukrytia poľských korunovačných klenotov predstavovala 250 mužov. Návštevníkom sa sprístupnia časti hradu, ktoré boli neprístupné stovky rokov,” uviedol riaditeľ Ľubovnianskeho múzea Dalibor Mikulík.

Tony kameňa na severovýchodnej hradbe prenášali ručne

Severovýchodná hradba s výškou opevnenia 12 metrov a dĺžkou 50 metrov bola kedysi dôležitou obrannou líniou hradu v ťažko dostupnom teréne. Práve táto poloha sťažovala stavebné práce. Všetky tony kameňa, ktoré boli pri rekonštrukcii použité, totiž museli robotníci prenášať ručne.

Celková výška nákladov na rekonštrukciu predstavuje 1,2 mil. eur. Ministerstvo kultúry SR sa na nej v rámci programu Obnovme si svoj dom podieľalo sumou vo výške 650-tisíc eur. Zvyšných 567 500 eur dofinancoval Prešovský samosprávny kraj. Rekonštrukcia začala v septembri 2023, ukončená bola v auguste 2025.



HRAD L'UBOVŇA A OPRAVENÁ HRADBA, ZDROJ: L'UBOVNIANSKE MÚZEUM



POŽEHNANIE OPRAVENEJ HRADBY, ZDROJ: L'UBOVNIANSKE MÚZEUM

RODINNÉ SPOLOČENSTVO/ INTÍMNY PRIESTOR



DEVIATE BOŽIE PRIKÁZANIE: „NEPOŽIADAŠ MANŽELKY SVOJHO BLÍŽNEHO.“

TOTO PRIKÁZANIE CHRÁNI VERNOSŤ, DÔSTOJNOSŤ OSOBY A POSVÄTNOSŤ INTÍMNEHO ZVÄZKU. ZÁROVEŇ ZAVÄZUJÚ REŠPEKTOVAŤ RODINU AKO PRVOTNÉ SPOLOČENSTVO LÁSKY A ŽIVOTA A CHRÁNIŤ JEJ VNÚTORNÝ PORIADOK PRED TLAKMI ZVONKU.

V KRESŤANSKEJ ETIKE JE INTIMITA CHÁPANÁ AKO DAR A POVOLANIE K VZŤAHOVEJ VERNOSTI. RODINA JE MIESTOM, KDE SA ČLOVEK UČÍ LÁSKE, ZODPOVEDNOSTI A SLOBODE. SOCIÁLNA NÁUKA CIRKVI PREPÁJA DÔSTOJNOSŤ OSOBY S PRINCÍPMI SPOLOČNÉHO DOBRA A SUBSIDIARITY: VYŠŠIE ŠTRUKTÚRY MAJÚ RODINU CHRÁNIŤ A PODPOROVAŤ, NIE NAHRÁDZAŤ.

PRI HODNOTE RODINNÉ SPOLOČENSTVO/INTÍMNY PRIESTOR IDE O KULTÚRU ÚCTY K SÚKROMIU A STABILITE VZŤAHOV – TAK U KLIENTOV, AKO AJ U ZAMESTNANCOV. CHARITA MÁ SVOJIMI POLITIKAMI A KAŽDODENNOU PRAXOU POSILŇOVAŤ RODINNÝ ŽIVOT, REŠPEKTOVAŤ HRANICE INTIMITY A VYTVÁRAŤ PRACOVNÉ PODMIENKY, KTORÉ SÚ S RODINNÝMI ZÁVÄZKAMI ZLUČITELNÉ. VEDENIE MÁ BYŤ STRÁŽCOM TEJTO KULTÚRY A PRÍKLADOM CITLIVOSTI, DISKRÉTNOSTI A OHL'ADUPLNOSTI.

DekaCert – praktická implementácia hodnoty

Podľa programu DekaCert (etický program podľa Desatora pre organizácie) existujú tri základné úlohy voči intímnemu systému rodiny:

1. **posilňovať** rodinné väzby,
2. **chrániť** rodinu pred „cudzími systémami“ (ekonomika, právo, sociálne služby atď.),
3. **zabezpečiť kompatibilitu** práce a rodiny.

Tieto ciele sa pretavujú do riadenia kvality a personálnych politík: jasné pravidlá súkromia, dôvery, plánovania času a hraníc dostupnosti.

Rodina potrebuje stabilný časový poriadok; chronický časový deficit spôsobený prevádzkovým tlakom ničí rodinný život, obeťami sú najmä deti. Intimita rodiny funguje iba tam, kde je funkčným „komunikačným médiom“ láska a kde sú rešpektované hranice súkromia. Úlohou vedenia je vytvoriť účinný hodnotový rámec, ktorý sa premieta do merateľných kritérií a nástrojov riadenia.

Ako to DekaCert prekladá do praxe (kritériá a nástroje):

- **Ochrana súkromia a dôvery:** princíp *need-to-know*, súhlas s fotografovaním a publikovaním, bezpečné spracúvanie citlivých údajov a obmedzenie prístupu (politiky hesiel, uzamykateľné skrinky/miestnosti, čistý stôl).
- **Intímna starostlivosť:** štandardy osobnej obsluhy (stála obsluha, rovnaké osoby, obraznosť reči, zaklopanie, zásteny, vhodné odevy), pravidlá pre návštevy a pre telefonovanie v citlivých situáciách.
- **Čas a kompatibilita práce a rodiny:** stabilné smeny, predvídateľný rozpis, právo na „nerušený čas“ mimo služby, obmedzovanie presunov na poslednú chvíľu; preferencia stabilných tímov.
- **Etické rozhodovanie:** etický prípadový rozhovor pri dilemách (zváženie dôstojnosti osoby, dobra rodiny a prevádzkových potrieb), dokumentované závery a spätné učenie sa v tíme.



ŠPEHOVANIE ZA DVERAMI, ILUSTRÁČNÉ FOTO, ZDROJ: freepik.com

- **Vzdelávanie a kultúra:** pravidelná formácia o etike súkromia a intimity, supervízia a ochrana pred sekundárnym stresom pri práci s intímnymi témami.

K praktickému uplatneniu patrí ochrana súkromného priestoru (pravidlo zaklopania, rešpekt osobných vecí a vzťahov), dôverné narábanie s citlivými údajmi, odborná a stála obsluha pri intímnych úkonoch a citlivá komunikácia v tíme. Zamestnanci charity sa usilujú o profesionálnu diskretnosť, zodpovedné plánovanie služieb a primeranú flexibilitu pri rodičovstve či starostlivosti o blízkeho. Intímny priestor klienta a rodiny je vždy nadradený prevádzkovému pohodliu.

Riziká pre túto kultúru vznikajú tam, kde sa do súkromia zasahuje bez potreby – neprimeraným zdieľaním informácií, necitlivými zásahmi do intímnej starostlivosti, klebetami alebo tlakom na dostupnosť mimo dohodnutého času. Zlyhaním je aj neprehľadné plánovanie služieb, ktoré dlhodobo rozkladá rodinný poriadok pracovníkov či ignorovanie partnerských a rodinných väzieb klientov. K zneužitiu patria aj digitálne zásahy do súkromia (nezabezpečené dáta, fotografie bez súhlasu).

Ochrana hodnoty Rodinné spoločenstvo/Intímny priestor preto znamená mať jasne určené pravidlá a zodpovedných: minimálne zdieľanie citlivých údajov (*need-to-know*), uzamykateľné súkromné priestory, stabilné tímy, etický prípadový rozhovor pri dilemách a spravodlivé plánovanie služieb. Rozhodovanie má brať do úvahy nielen prevádzkové a právne ukazovatele, ale predovšetkým dôstojnosť osoby a dobro rodiny. Súčasťou je nulová tolerancia voči porušovaniu dôvery a dôsledná edukácia o etike súkromia.

Vedenie organizácie zohráva kľúčovú úlohu pri vytváraní prostredia, v ktorom je rodina a mita vnímaná ako zverené dobro: treba ju chrániť, podporovať a múdro sprevádzať. Táto hodnota nie je doplnok, ale podmienka kvality – posilňuje dôveru, predchádza vyhoreniu a robí z charity miesto, kde je láska viditeľná aj vo štruktúrach.

Citát (prof. Elisabeth Jünemann):

„V organizáciách má byť dohodnuté, čo platí a čo neplatí, aby mohla vzniknúť kultúra dôvery.“ (Pozn.: Prof. Elisabeth Jünemann je autorkou a garantkou programu DekaCert; od roku 2021 vedie aj inštitút DekaCert Slovensko.)

Mgr. DENISA POVAŽANOVÁ
Stavby sveta – Nigel Hawkes
britannica.com, theguardian.com

TUNEL CEZ MASÍV SV. GOTTARDA V ALPÁCH

Z GÖSCHENENU V ŠVAJČIARSKOM KANTONE URI DO AIROLA V TALIANSKU JE TO IBA 16 KM CEZ CESTNÝ TUNEL POD ALPAMI, KTORÝ OTVORILI ROKU 1980. TALENTOVANÍ INŽINIERI SA PO STÁROČIA ZAMESTNÁVALI ÚSILÍM SPOJIŤ OBE MIESTA PO CESTE ČI PO KOĽAJNICIACH. DNES MÔŽE PREJŠŤ AUTO CELÚ TRASU Z HAMBURGU V NEMECKU DO REGIO DI CALABRIA NA CIPE TALIANSKA BEZ TOHO, ABY MUSELO OPUSTIŤ DIALNICU, A TO VĎAKA TUNELU – KTORÝ JE NAJDLHŠÍM CESTNÝM TUNELOM NA SVETE.

Priesmyk sv. Gottharda bol vždy dôležitý pre svoju polohu na priamej trase, ktorá spája Miláno s údolím Rýna. Na alpské pomery to nie je mimoriadne vysoko – 2115 m nad hladinou mora. Je tu však nepríjemná prekážka na švajčiarskej strane, ktorou je úzka a strmá Schöllenen-ská roklina nad Göschenenom.

Na začiatku 13. storočia neznámi stavitelia preklenuli roklinu úzkym dreveným mostom vo výške asi 300 m nad riekou Reuss. Prístup k mostu po kolmóm kamennom útese tvorila 73 m dlhá drevená cesta pripevnená ku skale reťazami. Bol to mimoriadny úspech stredovekej technológie známej ako

„Diablov most“

Drevený most roku 1595 nahradil kamenný oblúk, a roku 1707 viedol cez pohorie prvý alpský tunel Urnerloch, ktorý nahradil cestu. Bol dlhý 24 m a vysekal ho Petro Morettini z Tessinu. Mal rozmery iba 3,6 m x 3 m, čo je príliš úzke pre povozy, hoci roku 1775 ním prešiel v ľahkom koči anglický mineralóg Greville a stal sa tak prvým človekom, ktorý prešiel priesmykom sv. Gottharda v dopravnom prostriedku. Roku 1830 galériu rozšírili, aby sa do nej zmestili kočiare normálnej veľkosti.

Roku 1799 sa priesmyk stal miestom mimoriadnej zrážky armády 21 000 ruských vojakov, ktorých viedol generál Suvorov s armádou revolučného Francúzska. Po 12-hodinovej bitke na talianskej strane

priesmyku sv. Gottharda porazil Suvorov Francúzov, ktorí však pri ústupe zničili Diablov most. Zostal tam zadný voj, aby bránil Urnerloch. V krutej bitke zahynulo veľa Rusov, keď sa pokúšali vytlačiť Francúzov, až sa im nakoniec podarilo nájsť brod cez rieku. Most znova opravili a Suvorov ním previedol svojich mužov.

Kanton Uri dal v rokoch 1818 až 1830 urobiť na ceste cez priesmyk sv. Gottharda rozsiahle opravy. Náklady na opravy ho priviedli takmer na mizinu. V tých časoch sa priesmyky v zime nezatvárali, ale robustní obyvatelia kantonu ich udržiavali otvorené. Keď napadol sneh, vyšli s pluhmi a volskými záprahmi, aby presekali úzky priebeh v nánosoch snehu. Cestujúci zababušení v kožuchoch a dekách si z kočov presadli na sane ťahané konskými záprahmi po cestách, ktoré vysekali voly. Existovali špeciálne prechody pre kone. Na vrchole priesmyku bol hostinec, v ktorom sa cestujúci mohli zahriať a najesť.

Okolo roku 1850 sa cestujúci dostali po koľajniciach na obe strany veľkých alpských priesmykov. Aby ich prešli, potrebovali povozy, kone a sane.

V šesťdesiatych rokoch 19. storočia pod Mont Cenis úspešne vysekali prvý alpský tunel a Nemecko, Taliansko a Švajčiarsko podpísali roku 1871 dohodu, že podporia vyhlásenie tunela cez masív sv. Gottharda. Zakázku získal Louis Favre z Janova

a to ho zničilo. Bankrot jeho firmy spôsobili pokuty za neskoré dokončenie a Favre zomrel ako zničený človek ešte pred tým, ako tunel konečne v máji 1882 otvorili.

Zásadným problémom bola voda, prúdiaca dovnútra silou, ako by striekala z hadice. Robotníci pracovali po kolená vo vode. Dynamit, ktorý vkladali do otvorov, aby vyhodili skalú, odplavilo ako žltý kal. V tuneli bola tropická teplota, šíрили sa tu nákazy, ľudia i kone buď hynuli, alebo prestali pracovať. Kompresormi vháňali na pracovisko vzduch, ktorým poháňali vrtáčky a ľudia ho dýchali; ale kompresormi prácu nemohli dokončiť a robotníci mali dýchacie ťažkosti.

Najväčším zo všetkých problémov bol zosuv strechy na úseku tunela dlhom 2,4 km na švajčiarskej strane. Tunel prechádzal na tomto mieste nestabilným sadrovcom a živcom. Rozmáčali sa pri styku s vlhkým vzduchom, pričom vyvinuli silu pôsobiacu na obmurovku tunela, ktorá ju rozdrvila. Po dvoch rokoch problém vyriešili výstavbou žulovej steny s hrúbkou okolo 2,5 m, s oblúkom hlbokým 1,4 m a dostatočne pevným, aby zadržal lepkavú masu. Bolo to drahé zdržanie.

Konečné náklady na tunel predstavovali 57,6 miliónov frankov, teda o 14,7 milióna viac ako žiadal Favre. Keď vezmeme do úvahy obrovské ťažkosti, ktoré musel prekonať, z dnešného pohľadu je to skromný výdavok navyše, ale železničná spo-



GOTTHARDSKÝ CESTNÝ TUNEL, ZDROJ: vignette-schweiz.com

ločnosť trvala na tom, aby Favreho firma znášala straty podľa rozsudku vyneseného súdom, za oneskorené dokončenie zaplatil pokutu 230 000 libier. Favre bol už mŕtvy, ale následkom krutých podmienok zanikla aj jeho spoločnosť. Nebol jedinou obeťou: tunel sv. Gottharda stál životy 310 robotníkov a ďalší 877 boli zranení.

V súčasnosti týmto vrchom prechádza druhý tunel, v ktorom vedie cesta. Aj to bola náročná úloha. Práce sa začali roku 1969 a tunel bol otvorený o 11 rokov neskôr v septembri 1980. Pod nátlakom švajčiarskeho automobilového zväzu rovnobežne s hlavným tunelom vo vzdialenosti 30,5 m postavili bezpečnostný tunel, ktorý slúžil ako úniková cesta v prípade požiaru. Oba tunely vedú kľukatou trasou v kopci, čiastočne aby zabezpečili krátke vetracie tunely prístupné z jestvujúceho priesmyku, a čiastočne aby obišli záludnú skalú. Navyše jazda miernou zákrutou dĺžkou 16 km s meniacim sa sklonom je menej únavná a riziková ako dokonale rovná trasa.

Tunel začali vŕtať z oboch strán

5. mája 1970 bežnou razičskou metódou. Skalú rozrušili pomocou výbušniny, potom ju zo staveniska odviezli cestnými alebo železničnými vozidlami. Bezpečnostný tunel a štyri ventilačné tunely sekali súčasne. Bezpečnostný tunel hlbili v malom predstihu, ktorý upozornil na prípadné zlé terénne podmienky. Hlavný tunel má šírku 7,6 m postačujúcu na vytvorenie jednoprádovej cesty v oboch smeroch. Jeho výška je 4,4 m.

Pri vŕtaní tunela použili „zvinovaciú oceľovú podlahu“ dlhú vyše 225 m. Pri postupnom kopaní podlahu posúvali dopredu. Vytvorila pevný podklad pre nákladné autá odvážajúce skalú a pre plošinu, z ktorej sa stavala obmurovka podopierajúca strop tunela. Správny smer tunela zabezpečoval systém deviatich laserových lúčov. Boli osadené na začiatku tunela, mierili dopredu a označovali prierez výkopov.

Každých 320 m sa posúvali bližšie k čelu a mierili smerom, ktorým tunel pokračoval. V mieste asi 800 m vzdialenom od severného portálu tunel prechádza skalou 4,9 m priamo

pod železničným tunelom, preto pri trhačských prácach, museli dávať pozor, aby sa nepoškodil starší tunel.

Pracovalo tu celkovo asi 730 robotníkov, z každej strany polovica. Spojili sa v marci 1976. Počas výkopových prác napriek bezpečnostným opatreniam zahynulo 19 robotníkov. V dokončenom tuneli sa nachádza špeciálny bezpečnostný systém. Osvetlenie je nepretržité, každé desiate svietidlo je napojené na samostatný nezávislý energetický zdroj.

Rovnako ako Favreho, aj tunelových robotníkov zaskočila náročná skala a neočakávané množstvo vody pod masívom sv. Gottharda. Spôsobili, že otvorenie tunela sa oneskorilo o tri roky. Konečné náklady dosiahli 690 miliónov švajčiarskych frankov, čo predstavovalo vyše dvojnásobok pôvodného rozpočtu. Inflácii možno pripísať polovicu zvýšenia a náročnej skale štvrtinu. Ďalšiu sumu vyčerpali na prípravu druhého tunela, ktorý sa postaví v budúcnosti, keď sa naplní kapacita existujúceho (1800 vozidiel za hodinu).

MENO: LENKA

VEK: 22

POHLAVIE: ŽENSKÉ

„SKÚSENÁ“ REBELKA

Rodinná anamnéza

Klientka žije v adoptívnej rodine už od detstva. Po jej narodení, keď mala 2 týždne, ju do svojej rodiny prijali toho času bezdetní manželia. Adoptívny otec je povolaním zubný technik a adoptívna matka je zdravotná sestra. Biologických rodičov a súrodencov nepozná. Vie, že žijú, ale nikdy neprejavila záujem ich vyhľadať a skontaktovať sa s nimi. Klientka má mladšiu sestru Bianku (21 r.), ktorá je biologickou dcérou rodičov a narodila sa rodičom do roka po adopcii. Sestra býva s rodičmi a aktuálne študuje na VŠ v odbore biológia. Klientka hovorí, že má

pekny vzťah s rodičmi, v detstve mala všetko, čo chcela. Rodičia medzi sestrami nerobili rozdiely. Vzťahovo však viac inklinuje k matke ako k otcovi. So sestrou Biankou nemá dobrý sesterský vzťah. Od detstva ich porovnávali hlavne v škole a sestra sa na ňu hnevá kvôli jej drogovej závislosti, ktorou narušila fungovanie rodiny, a tým bola vždy stredobodom pozornosti.

Osobná anamnéza

Aktuálne je klientka 22-ročná, slobodná a bezdetná mladá žena. Vyrastala v adoptívnom, no stabilnom rodinnom prostredí.

V detstve prekonala iba bežné detské ochorenia. V dospelosti bola dvakrát operovaná pre zistený (nezhubný) nádor na vaječníkoch. Od školského veku mala diagnostikované poruchy učenia (dyslexia, dysgrafia, dyskalkúlia), zajakávala sa, mala problémy v škole ako s učením, tak aj s nadväzovaním sociálnych kontaktov medzi rovesníkmi, a tiež problém s rešpektovaním autority. Už od detstva bola v psychiatrickej starostlivosti lekárov kvôli problémom so školou a v neskoršom veku aj kvôli samovražedným myšlienkam. V teenagerskom veku sa aktívne venovala atletike

a plávaniu. Športovo veľmi nadané dievča, ktoré vyhrávalo súťaže, no nikdy nebola dostatočne ocenená za svoj výkon. Štúdium na strednej ekonomickej škole neukončila a mesiac pred maturitou odišla zo školy s odôvodnením, že ju škola nebaví. Postupom času sa nedokázala stabilne udržať ani v štyroch zamestnaniach. Od 18. roku života sa začala stretávať so „zlou partiou“. Klientka bola štyrikrát znásilnená a tiež nevylučuje, že keď bola pod vplyvom omamných látok, aj viackrát. Do veku 21 rokov bývala s rodičmi a potom sa ocitla na ulici. Rodičia už toho mali dosť, rezignovali, nechceli a nevládali podporovať jej závislý spôsob života, ktorý pomaly, ale isto rozbíjal rodinu. Na ulici spoznala svoju „lásku“ Filipa, o ktorom rozpráva aj teraz. Hovorí, že ju naučil do života veľa aj dobrého aj zlého. Bol starší a skúsenejší v každej oblasti a ona sa na neho naviazala skôr ako na otca. Zaľúbila sa, aj keď si sama uvedomovala, že tento vzťah asi nebude mať perspektívu, keďže má priateľku a deti. Klientka, po vynútení matkou, opakovanne absolvovala viacero liečebných pobytov v kombinácii s psychiatrickou liečbou v nemocnici. Užívanie pervitínu v nepretržitom trvaní cca 2 mesiace aj 3 dávky denne, bolo u klientky podporené nadmerným užívaním energetických nápojov, alkoholom a fajčením. Pervitín si kupovala alebo vymenila za veci, ktoré ukradla.

Status praesens

Klientka s diagnózou závislosti od liekov a psychoaktívnych látok je v tomto čase v resocializačnom zariadení. Do zariadenia prišla v sprievode sanitky z psychiatrického oddelenia, kde absolvovala detoxikačnú liečbu. Prvýkrát sa slobodne a dobrovoľne rozhodla pre resocializačné zariadenie. Všetky obmeny liečební a hospitalizácií, ktoré predtým absolvovala, boli vynútené zo strany rodičov, hlavne matky. Pri prvom osobnom

kontakte pôsobila submisívne a nedôverčivo, ale spolupracovala a adekvátne reagovala na podnety zamestnanca v resocializačnom zariadení. Klientka sa pomerne rýchlo adaptovala na režim, osvojila si pravidlá a už po 2 týždňoch bola rozhodnutá vydržať do konca resocializačného programu. Aktuálne je v zariadení 5. mesiac a nedávno postúpila do 2. seba-poznávacej fázy tohto programu, v ktorom sa snaží plniť úlohy, stanovené ciele a povinnosti. Kvôli svojej bipolárno-afektívnej poruche často reaguje neprimerane a impulzívne na dané situácie a niekedy prichádza do konfliktu kvôli svojej výbušnej povahe. So svojím zamestnancom, ktorého si vybrala na osobné vedenie počas pobytu, absoljuje pravidelné individuálne rozhovory, ktoré sama iniciuje a rozoberá s ním aktuálne prežívanie aj to, čo vo svojom živote potrebuje zmeniť, aké plnohodnotné ciele si stanoviť, aby ich dokázala naplniť. Klientka potrebuje dlhodobejšiu psychologickú pomoc pri pravidelnom usmerňovaní, pri preberaní zodpovednosti za vlastné rozhodnutia a svoje konanie a rovnako pri spracovaní traumatických zážitkov. Počas rodinných stretnutí, ktoré sa v zariadení konajú raz za tri mesiace, pravidelne prijíma návštevu matky a snaží sa pracovať na zlepšovaní rodinných vzťahov.

Stanovenie cieľov práce s klientkou

- psychoterapia (motivácia, adaptívne spôsoby zvládania záťaž),
- individuálna terapia (zmena submisívneho postoja k vlastným potrebám a hodnotám),
- skupinová terapia,
- konzultácie s psychológom, psychiatrom a obvodným lekárom (spracovanie traumatických zážitkov),
- rodinná terapia (posilňovanie rodinných vzťahov),
- duchovné poradenstvo.

Prognóza

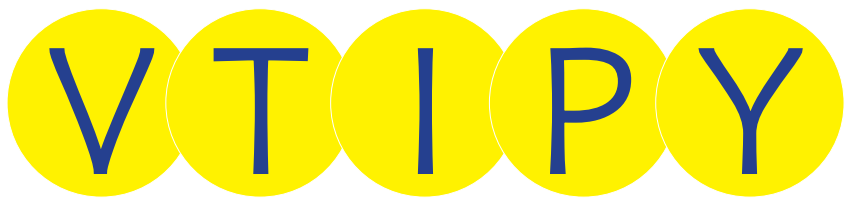
Veľmi dôležité je to, aby klientka cítila bezprostrednú oporu zo strany tímu zamestnancov, psychológa a sociálneho pracovníka, ktorí ju sprevádzajú vedením rozhovorov na individuálnych a skupinových terapiách, kde môže sama lepšie pochopiť svoju situáciu a získať tak podporu okolia k trvalej pozitívnej zmene a tiež jej poskytnúť pomoc v oblasti sociálneho poradenstva. Úlohou psychológa v rámci individuálnej práce s klientkou bude ciele kladenie dôrazu predovšetkým na zvyšovanie motivácie k doľiečovaniu a podporu k zachovaniu abstinencie. Potrebné je tiež motivovať ju, aby pracovala na zlepšovaní vzájomných rodinných vzťahov. Okrem odborníkov, ktorí jej pomáhajú napredovať v reálnom živote, sa zúčastňuje aj na duchovnom programe, ktorý je ponúkaný v zariadení. Dôležitým prvkom na ceste k trvalej abstinencii je aj najbližšia rodina klientky. Spolupracovať s nimi, edukovať ich o spoluzávislosti a podporiť okolie, aby prispelo k pozitívnemu riešeniu tohto problému.

Katamnéza

V tomto čase je klientka stále v resocializačnom zariadení. Nedávno ju navštívila matka, ktorá jej oznámila, že sa jej opätovne vrátila rakovina prsníka. Je z toho smutná a znepokojená. V hlave má myšlienky, že za to môže ona. Má výčitky vo svedomí, pri ktorých si uvedomuje, že do istej miery za zhoršený zdravotný stav svojej matky je zodpovedná práve ona. Tohto času klientka nie je pripravená opustiť zariadenie, potrebuje sa učiť samostatnosti a prijať rozhodnutie riešiť svoju životnú situáciu konzultáciami a následnými intervenciami, ktoré budú pre ňu vytvárať novú perspektívu pre opätovné začlenenie sa a fungovanie v živote.



MLADÉ DIEVČA V KRÍZE, ILUSTRAČNÉ FOTO, ZDROJ: freepik.com



„Najväčšou odmenou za námahu nie je to, čo za ňu dostaneme, ale to, ako ...“

(dokončenie výroku je v tajničke krížovky).

autor: P.K.	RÍMSKA BOHYŇA ÚRODY	PÔSOBISKO MATKY TEREZY (V INDIÍ)	PRACOVAL NA POLI		Pomôcky: YOR, ART, ENAK	TALIANSKY SÚHLAS	CITOSLOVCE (TICHO!)	OKOVANÁ NÁDOBA	VYPI!
JAZERO BEZ ODTOKU				PALESTÍN. PRAOTEC	PREDLOŽKA TAJNIČKA				
TEPLÁ HRADA									
OBSAHU- JÚCA SOĽ						ROZTÁPAJ KÓD JORUBČINY			
	VRCH. ČASTI OBILIA RUS. RIEKA						ZHOTOVUJ VENIEC PARK		
RUSKÝ SÚHLAS			KTOSI (BASN.) PAPAGÁJ					PRAŽÍ	LOVKYŇA PERÁL
OTÍLIA (DOM.)				SLOVEN. KRAJ UMENIE (FRANC.)					
NÁHLE						ČMUD MENO CHA- ČATURJANA			
	OSMIČKA (KART.)	VOJEN. PREDAJŇA NADOL					DETSKÝ POZDRAV OKOVAL		
PREDLOŽKA (ODO)			HRÓZOVLÁDA POPRAVCA						IZRAELITA
OPONENT, RIVAL				NARIAĎ PREDLOŽKA (DNU)					
MLÁDENCI									
VÝROBOK FIATU					SÚLAD (KNIŽ.)				

Autorom krížovky je Peter Kailing. Znenie tajničky a poštovú adresu pošlite vždy najneskôr do 20. dňa aktuálneho mesiaca na e-mail redakcie alebo SMS správou na číslo: 0903 982 440 alebo email: mesacnik.cesta@gkcharita-po.sk.
Výherca za mesiac október: V. Sedliaková z Bratislavy. Gratulujeme!

Kričí manžel na manželku:
„Bol som pekný blázon, keď som si ťa bral!“
„Tak to pozor, pekný si nikdy nebol!“

Pýta sa šéf zamestnanca:
„Máte rád teplé pivo a spotené ženy?“
„Nie, to samozrejme nie.“
„Výborne, tak dovolenku si budete čerpať až v novembri.“

Príde pani do cukrárne a pýta sa:
„Prosím vás, máte niečo bio, bez tuku a bez cukru?“
„Áno. Servítky.“

Párky sú božský pokrm. Iba Pán Boh vie, čo v nich je.

To je tak úžasný pocit, keď otvoriš šatník a zistíš, že sa vojdeš do odevu, ktorý tam visí už 10 rokov.
Tak napríklad dnes som si vytiahla šál a padne mi skvele.

Čo má spoločné hnačka a elektrické auto?
U oboch s napätím sleduješ, či to zvládneš až domov.

Dnes som sa skoro udusila mrkvou. Len chcem podotknúť, že s krémešom by sa mi to nikdy nestalo.

Keby som vyhral športku, vôbec by ma to nezmenilo.
Stále by som sa správal ako idiot, ale vo svojom vrtuľníku.

Chlapec ide po prvý raz do školy. Keď sa vráti domov, rodičia sa ho nadšene vypytujú: „Tak aké to bolo?“ Chlapec neskrýva svoje sklamanie: „No hrôza. Stoličky drevené, servis žiaden, občerstvenie nula – tak aká 1. trieda?“

Viete, ako žena pozná, že je stará? Keď stretne atraktívneho polonahého chlapa a bojí sa, aby nenachladol.

Dopoludnia som bola na prednáške o kleptománii. Musím povedať, že som si z toho dosť veľa odniesla.

Najlepší influencer v našej rodine je určite chladnička, pretože za deň má minimálne 456 zhliadnutí.

Existujú tri typy ľudí. Tí, ktorí sa každý deň sprchujú. Potom takí, ktorí sa radšej kúpu vo vani a tretia skupina sú tí, ktorí so mnou cestujú autobusom.



DUŠIČKOVÝ ČAS

Je čas dušičiek a v našich srdciach sa obnovujú spomienky na našu dcérku Luciu a všetky deti, ktoré ešte nezačali žiť, ale už spoznali bolesť a utrpenie. Naša dcérka bola vytúžená a očakávaná s láskou celej rodiny. Bola ako princezná svojím zjavom, jemnosťou, šikovnosťou a krásou, podobala sa tým, o ktorých sa hovorí v rozprávkach. Keď mala desať rokov, prišiel kríž, bolesť a utrpenie, ktorý na nás a na naše dieťa bolestivo doliehal a my sme boli nešťastní a bezradní. Predsa sme verili, že sa stane zázrak a budeme sa všetci spolu tešiť a prežívať radostné chvíle so svojím dieťaťom každý deň.

Lenže neskončilo to ako v rozprávke, odišla do neba. Pre každú matku je bolestivé prežiť svoje dieťa a to svedectvo chcem napísať práve teraz, keď je čas dušičiek. Tak veľmi by sme chceli vidieť svoju dcérku, počuť jej smiech, pohľadiť ju, privinúť si ju na srdce, veď toto je túžba každej milujúcej mamy. Spomínam si, ako mi nosila kvety z rozkvitnutej lúky a s láskou mi ich dala do náručia. Teraz ich ja nosím dcérke a kladiem na chladný kameň, pod ktorým spí.

Aj keď v nebi nemerajú čas na hodiny, dni, mesiace a roky, nám je tu už bez teba veľmi dlho, no žijeme v nádeji, že prídem k tebe, stretneme sa a bude to úžasné a krásne, keď sa po čase stretne matka s dcérou, ktorá odišla za svojou Láskou.

Anjelik náš, cítime tvoju ochranu, tvoju pomoc z neba. Vieme, že si tu s nami. Je sviatok všetkých Svätých a ty, pretože si čistá a nevinná, s krásou duše, patíš medzi nich.

Mnohí ľudia, ktorí ťa poznali, spomínajú na teba a prosia ťa o pomoc z neba.

Tvoja mamka a ocko

1. adventná nedeľa

celoslovenská Zbierka na charitu

30. november 2025

V prvú adventnú nedeľu sa vo všetkých katolíckych kostoloch a chrámoch na Slovensku uskutoční tradičná zbierka na charitu.

Vaša štedrosť pomáha ľuďom v núdzi prostredníctvom **diecéznych, arcidiecéznych a eparchiálnych charít.**

V Prešovskej archieparchii výnos zo zbierky podporí činnosť Gréckokatolíckej charity Prešov, vydavateľa mesačníka Cesta.

Ďakujeme, že svojou štedrosťou pomáhate ľuďom v núdzi.



NIE VŠETKO, ČO SA DARUJE, POMÁHA ROVNAKO

Mgr. VERONIKA FUTEJOVÁ

Pomoc, ktorá neskončí v odpade

V posledných týždňoch sa v online priestore objavili otázky o tom, ako nakladáme s materiálnou pomocou pre ľudí v núdzi. My v charite si vážime každého darcu a každého človeka, ktorý nám dôveruje. Preto chceme otvorene ukázať, ako celý proces funguje – od momentu, keď niekto prinesie tašku s oblečením, až po chvíľu, keď si ho niekto v núdzi oblečie.

Naši pracovníci denne triedia desiatky až stovky kusov oblečenia. Niektoré sú ako nové, iné by ste už pravdepodobne sami nenosili. Čo všetko ľudia prinášajú? Kto to triedi? Čo je použiteľné a čo, žiaľ, nie? Verejnosti často kontaktuje naše nízkoprahové denné centrum pred odovzdávaním vecí, niekedy však prinesie svoje dary bez ohlásenia – zväčša vrecia s obnoseným šatstvom. Naši odborní pracovníci spolu s dobrovoľníkmi tieto veci triedia počas pracovnej doby popri iných činnostiach, ako je starostlivosť aj o 70 prijímateľov centra denne, vydávanie teplej polievky, poskytovanie špecializovaného sociálneho poradenstva a ďalších služieb.

Vytriedené oblečenie sa ďalej rozdeľuje podľa stavu a vhodnosti na rôzne formy využitia. Časť z neho putuje do krízového šatníka, kde platia jasné pravidlá, aby bola pomoc poskytovaná efektívne a podľa aktuálnych potrieb jednotlivých prijímateľov. Ďalšie kusy, najmä oblečenie so spoločenským charakterom, ponúkame verejnosti prostredníctvom charitných bazárov, z ktorých výťažok opäť smeruje na podporu našich sociálnych služieb krízovej intervencie. Veci, ktoré nie sú vhodné pre našich prijímateľov, posúvame iným organizáciám či komunitným centráм. Ak sú už nepoužiteľné, je potrebné ich vytriediť a zlikvidovať.

Pravdou je, že k nám pomerne často prichádzajú aj veci, ktoré už nie je možné ďalej využiť. Chápeme, že väčšina darcov to myslí dobre, preto sme spísali niekoľko jednoduchých odporúčaní, ktoré pomáhajú, aby darovanie malo svoj skutočný zmysel. Preferujeme sezónne oblečenie, keďže naše kapacity na uskladnenie sú obmedzené. Veci by mali byť čisté, funkčné a zachovalé – vhodné sú napríklad mikiny, tričká, rifle, tepláky či legíny. Nedostatkovými kusmi sú spodná bielizeň a obuv. V letnom i zimnom období je veľmi vítaná aj pokrývka hlavy, ako sú čiapky, šiltovky, šály. Prinášajte, prosím, len také veci, ktoré by ste sami ešte nosili alebo s pokojom posunuli blízky – nie to, čoho sa už len chcete zbaviť.

Žiaľ, stále sa nájdu aj darované kusy, pri ktorých nám dokáže zmiznúť úsmev z tváre. Preto prosíme, aby ste pred darovaním zobrali do úvahy naše odporúčania: nenoste roztrhané, zatuchnuté ani špinavé oblečenie, spoločenské oblečenie, obleky a saká, obuv na vysokom podpätku či veci po zosnulých – nemáme ich komu posunúť.

Ľudia bez domova si zaslúžia dôstojný prístup, preto sa im snažíme prinavracat' dôstojnosť aj formou darovania čistého a funkčného oblečenia. S každým darom hospodárime transparentne. Darované veci prideliujeme podľa potrieb prijímateľov a nadbytočné posúvame ďalej iným organizáciám, aby každá pomoc našla svojho adresáta. V niektorých obdobiach materiálnu pomoc dočasne neprijímame, aby sme vedeli zodpovedne nakladať s tým, čo máme.

Naša práca však nespočíva len v rozdávaní vecí. Prijímateľov sa snažíme viesť k zodpovednosti, samostatnosti a schopnosti lepšie si nastavovať životné priority. Každý z nich má svojho kľúčového pracovníka, ktorý pozná jeho situáciu a hľadá s ním riešenia. Skutočná pomoc znamená viesť človeka k zmene a umožniť mu začať odznova.

Pomôžte nám v tejto vízii pokračovať – darovanie s ohľadom na pravidlá prináša poriadok a efektívnu pomoc. náš dobrovoľnícky program zároveň umožňuje verejnosti osobne sa zapojiť do triedenia a rozdeľovania pomoci a na vlastné oči vidieť, že darované veci končia u tých, ktorí ich skutočne potrebujú.

V charite veríme, že pomoc má mať svoj zmysel a dôstojnosť – pre toho, kto ju prijíma, aj pre toho, kto ju dáva. Ďakujeme všetkým, ktorí nám dôverujú a podporujú našu prácu s otvoreným srdcom.



Na 17. púti charít v Klokočove sa modlili za ukončenie vojny na Ukrajine

V areáli Pútnického miesta Klokočov sa 26. septembra uskutočnil 17. ročník celoslovenskej púte charít, ktorú zorganizovala Gréckokatolícka eparchiálna charita Košice. Na podujatí sa zúčastnilo viac ako 600 pútnikov – zamestnancov, dobrovoľníkov a členov charitnej rodiny z celého Slovenska. Zastúpené boli všetky jedenásť diecéznych a eparchiálnych charít na Slovensku.

Hlavnou témou tohto ročníka bola modlitba za ukončenie vojny na Ukrajine. Popoludňajší program obohatilo vystúpenie Ukrajinského národného zboru Karpaty, popoludní v kultúrnom programe vystúpili Zbor učiteľov

Strednej odbornej školy služieb a priemyslu sv. Jozafáta v Trebišove a deti zo Základnej umeleckej školy v Michalovciach – folklórny súbor Čerkotky.

Vrcholom púte bola slávnostná archijerejská liturgia, ktorú celebroidal prešovský arcibiskup metropolita, vladyka Jonáš Maxim. Spoluslúžili aj biskupi Cyril Vasil', Milan Lach a Milan Chatur. V homílii sa prítomným prihovril prezident Slovenskej katolíckej charity a žilinský diecézny biskup, Tomáš Galis, ktorý zdôraznil význam solidarity, služby a občianskej angažovanosti v dnešnej spoločnosti.

Popoludňajší program bol venovaný oceneniu pracovníkov charít a prezentácii aktivít, ktorými charita pomáha v jednotlivých regiónoch Slovenska.



DISTRIBUČNÉ MIESTA

Dom charity sv. Vincenta
Bratislavská 423/27, 010 01 Žilina
Mgr. Pavol Zeman
tel.: +421 41 724 47 95, +421 918 314 197
dchvincent.za@gmail.com

Dom charity sv. Gianny
Kukučínova 4, 022 01 Čadca
Bc. Eva Ondrušková
tel.: +421 41 432 40 88
dchgianna.ca@gmail.com

Dom charity sv. Krištofa
Kollárova 24, 036 01 Martin
Mgr. Peter Fekiač, PhD.
tel.: +421 43 427 06 51
dchkristof.mt@gmail.com

Sociálne centrum Humenné
Štefánikova 1525/29,
066 01 Humenné
Mgr. Martina Pitelová
tel.: +421 57 775 69 93
sc.humenne@gkcharita-po.sk

Charitný dom pre mládež
Lúčna 812, Vranov nad Topľou 093 01
tel.: +421 903 982 906
chd.vranov@charita-ke.sk

Farská charita Trenčín - Juh
Námestie Svätej rodiny 2,
911 08 Trenčín
Pavol Iring
tel.: +421 908 030 268
pavol.iring@gmail.com

Charitný dom sv. Alžbety
Bosákova ulica,
040 01 Košice
Martina Kochová,
tel.: +421910 842 182
martina.kochova@charita-ke.sk

Trnavská arcidiecézna charita
Hlavná 43
917 01 Trnava
Mgr. Peter Mlynský
tel.: +421 940 602 151
peter.mlynsky@charitatt.sk

Diecézna charita Rožňava
Kósu Schoppera 141/22,
048 01 Rožňava
Bc. Brigita Benoová
tel.: +421 907 667 975
ndc.roznava@gmail.com

Doma u Kapucínov, n.o.
Župné námestie 592/10
811 03 Bratislava 1
Kristína Simonová Tapalágová
tel.: +421910852090
kristina.simonova@domaukapucinov.sk

**DORKA - Centrum pre obnovu rodiny
Ružomberok**
Pod Skalami 16,
034 01 Ružomberok
tel.: +421948 834 129
E-mail: ruzomberok@centrumdorka.sk

SPODMaR Svidník
Dlhá 505/9
089 01 Svidník
Mgr. Valéria Kurillová
tel.: +421917 673 107
info@spodmar.sk

Charitný dom E. Jakabovej
M. R. Štefánika 342/76
076 22 Vojčice
Ján Varga
tel.: +421 905716761
chd.erikajakabova@gmail.com

M E S A Č N Í K O K V A L I T E Ž I V O T A



Mesačník Cesta je charitný, pouličný, duchovný a odborný časopis. Vychádza od roku 2002 a je distribuovaný pouličnými distribútormi. Mesačník Cesta vychádza aj s podporou Konferencie biskupov Slovenska a s podporou Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR.

Adresa:
Cesta
Hlavná 2
080 01 Prešov
tel.: 051/ 772 39 70
mesacnik.cesta@gkcharita-po.sk

Vydavateľ:
Gréckokatolícka charita Prešov
Hlavná 2
080 01 Prešov
tel.: 051/ 772 39 70
IČO: 35514388

Cirkevné schválenie:
Gréckokatolícky biskupský úrad
Prešov, č. 2641/2004 zo
16. augusta 2004

**Cenzor v oblasti vierouky
a mravouky:**
prof. ThDr. Marek Petro, PhD.

Šéfredaktor:
Mgr. Denisa Považanová
tel.: 051/ 758 11 38

Redaktor a grafická úprava:
doc. Mgr. Peter Kyslan, PhD.

Jazyková úprava:
Mgr. Dominika Luptáková

Koordinátor distribúcie:
Mgr. Jana Motýľová
051/758 11 38
distribucia.cesta@gkcharita-po.sk

Redakčná rada:
Ing. Eduard Malatinec – predseda
o. Mgr. Jozef Gača
prof. ThDr. PaedDr. Ing. Gabriel Paľa, PhD.
doc. ThDr. Michal Hospodár, PhD.
Mons. doc. ThDr. Ľubomír Petřík, PhD.
doc. PhDr. Stanislava Hunyadiová, PhD.
Ing. Mgr. Martina Podhájecká
Mgr. Veronika Futejová
Mgr. Anna Kubicová
Mgr. Silvia Hrabčáková

Bankové spojenie:
IBAN SK18 7500 0000 0040 0842 5976
VS: 04030, KS: 0008

Foto: redakčný archív, databáza freepik
Predná obálka: freepik.com
Zadná obálka: SKCH

Tlač: Vydavateľstvo M. Vaška, Prešov



Reg. číslo: EV 3391/09
ISSN: 1138-1432
Web: gkcharita-po.sk/kategoria/mesacnik-cesta/
Ročník XXIII. č. 11, rok 2025
Vydané v októbri 2025.

PRAVIDLÁ DISTRIBUTÉROV

1. Každý distributér je povinný byť označený na viditeľnom mieste svojho oblečenia preukazom distributéra. Preukaz musí byť čistý a nepoškodený.
2. Distributér nesmie časopis distribuovať inde ako na mieste, ktoré má pridelené a uvedené na svojom preukaze.
3. Distributér nesmie vchádzať do vnútorných priestorov jednotlivých budov (kostoly, reštaurácie, obchody ...) označený preukazom distributéra. Taktiež nesmie v týchto priestoroch ponúkať časopis.
4. Distributér je povinný dbať o svoj zovňajšok. Pri distribúcii časopisu je povinný mať čisté oblečenie.
5. Distributér je povinný dbať o hygienu svojho tela. Pri distribúcii časopisu musí mať nevyhnutne čisté ruky a nechty na rukách. Má mať čistú tvár a primerane upravené vlasy.
6. Žiaden distributér nesmie distribuovať časopis pod vplyvom alkoholu ani žiadnej inej návykovej látky.
7. Distributér nesmie počas distribúcie časopisu fajčiť, smie si však urobiť fajčiarsku prestávku, počas ktorej musí časopisy aj preukaz distributéra odložiť tak, aby neboli viditeľné.
8. Distributér nesmie v styku s verejnosťou a s ostatnými distribútormi používať vulgárne výrazy, nadávky, výrazy alebo narážky so sexuálnym podtónom, ani rasistické a iné spoločensky neprípustné výrazy.
9. Distributér nesmie pri distribúcii časopisu obťažovať okoloidúcich, zdržovať ich proti ich vôli a zdržovať dopravu.
10. Distributér je povinný správať sa voči zákazníkovi zdvorilo, pekne a slušne.
11. Distributér nesmie počas distribúcie časopisu žobrať alebo iným nepovoleným spôsobom získavať od ľudí peniaze.
12. Distributér nesmie od záujemcu o časopis požadovať sumu inú, ako je oficiálne stanovený príspevok za časopis.
13. Distributér musí dodržiavať epidemiologické nariadenia a hygienické štandardy.



ADOPCIA[®]
NA DIAĽKU

**Deti moje, nemilujme
len slovom a jazykom,
ale skutkom a pravdou.**

1 Jn 3, 18

