Cemjatský prameň





ČASOPIS PRE MLÁDEŽ
Z CEMJATY
NAD 60 ROKOV

Č. 11

2011

Príhovor riaditeľky

Milí obyvatelia a zamestnanci,



Keď sa prejdete po našom zariadení, všade cítiť čarovný čas Vianoc. Nevzniklo to samo. Zamestnanci vynaložili veľké úsilie, aby Vám urobili radosť a verte robili to s veľkou láskou, ako doma. Aj touto cestou im chcem vrele poďakovať.

Čas, sviatočný, čas výnimočný, čas priam zázračný vošiel aj do nášho zariadenia so všetkým, s čím si spájame najkrajšie sviatky roka. Želám si aby tento čas nám všetkým priniesol prívetivosť, znášanlivosť, láskavosť, ako prirodzené vlastnosti každého človeka.

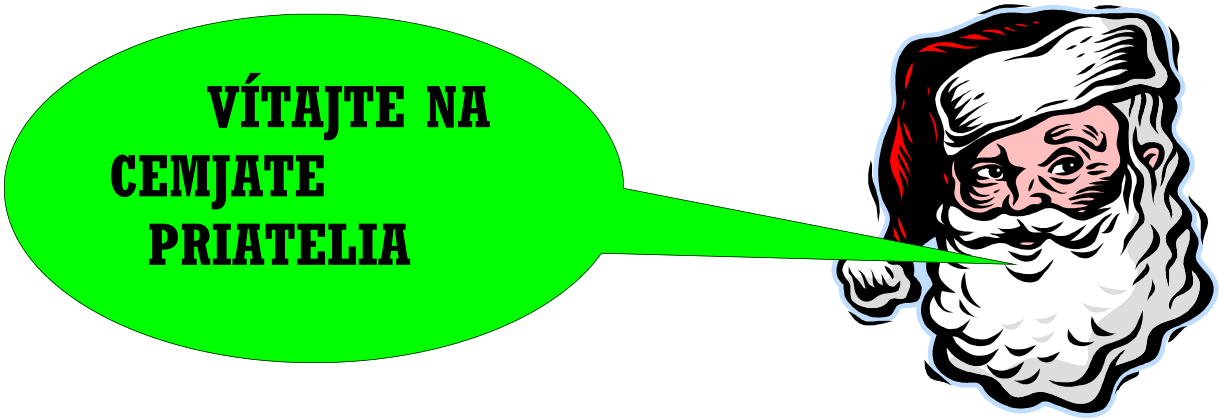
Zastavme sa ... a zaspomínajme si na krásne chvíle prežité v tomto roku. Tiché a úprimné rozhovory pri sviečkach či už so mnou, alebo ostatnými zamestnancami, bez náhlenia, plné pochopenia, radosti a potešenia z prítomnosti milého človeka zanechávajú stopy v človeku na celý život. Domov - to je predovšetkým pocit bezpečia a istoty a to sa Vám snažíme vytvoriť počas celého roka a samozrejme nevynímajúc Vianoce.

Prajem Vám šťastné, veselé a požehnané sviatky, ale aj pokoj v duši, ktorý nech sa udrží po celý budúci rok.

Mgr. Anna Buzgóová
riaditeľka zariadenia

Z obsahu :

1. Príhovor riaditeľky str. 2
2. Vítajte priatelia str. 3
3. Navždy nás opustili str. 4
4. Naším objektívom a naším perom
   - Cemjatská vatra II. str. 5
   - Výlet na prešovskú Kalváriu str. 6
   - Návšteva pešej zóny v Prešove str. 7
   - Komisia MsZ v Prešove sociálna a bytová zasadala v ZpS Harmónia
     - PhDr. Ivan Benko str. 8
   - Mikuláš na Cemjate str. 9
5. Napísali o nás
   - Mesiac úcty k starším str. 10
   - Primát Cemjaty str. 11
6. Poďakovanie z PSK str. 13
7. Transformácia a optimalizácia str. 14
8. Užitočné informácie str. 15
9. Na sviatočné chvíle oddychu str. 18



Od septembra 2011 sme privítali v našej Cemjatskej rodine týchto nových členov :

Katarína Bobáková	**odd. č. 3**	**Bíla Mária**	**odd. č. 8**
Paulína Palková	**odd. č. 8**	**Škovránová Mária**	**odd. č. 3**
Dušan Marguš	**odd. č. 6**	**Ňachajová Melánia**	**odd. č. 8**

Margita Micajová	**odd. č. 3**	**Ing. Zachar Ján**	**odd. č. 6**
Leitmanová Anna	**odd. č. 7**	**Haščáková Mária**	**odd. č. 3**
Stanislav František	**odd. č. 8**	**Jokeľ Ján**	**odd. č. 9**
Douděrová Mária	**odd. č. 3**	**Maková Anna**	**odd. č. 3**

Bezproblémovú adaptáciu

Vám prajú

Zamestnanci ZpS „HARMÓNIA“



NAVŽDY NÁS OPUSTILI



Buchtiaková Anna	†	**20.09.2011**
Očkovič Augustín	†	**04.10.2011**
Bačíková Magdaléna	†	**04.10.2011**
Miháľ Andrej	†	**10.10.2011**
Podbojová Anna	†	**19.10.2011**
Brandísová Anna	†	**01.11.2011**
Vaňo Ján	†	**08.11.2011**
Semanová Mária	†	**11.11.2011**
Mihaľová Anna	†	**12.11.2011**
Hromadíková Mária	†	**28.11.2011**
Pokorná Magdaléna	†	**28.11.2011**

Česť vašej pamiatke



Našim objektívom a našim perom

Cemjatská vatra II.

26.augusta 2011 sa v našom zariadení konalo v poradí druhé pietne spomienkové stretnutie prijímateľov sociálnej služby z príležitosti 67. výročia SNP .



p. Lelák - účastník bojov v SNP

Akcia nadväzovala na pilotný projekt „ Starší mladším a naopak“, ktorí bol realizovaný v spolupráci s mestom Prešov a Radou seniorov.

V areáli sa zišlo viac ako 70 obyvateľov nášho zariadenia.

Kto ste sa akcie zúčastnili, iste si spomínate na zaujímavé a pútavé spomienky priameho účastníka SNP a rodáka z vypálenej obce Zlatá Baňa, obyvateľa nášho zariadenia p. Štefana Leláka.

O tomto podujatí informovali aj noviny PREŠOVSKÉ ECHO z 9.9.2011.



Výlet na prešovskú KALVÁRIU



Mesto Prešov sa môže popýšiť viacerými vzácnymi historickými stavbami. Určite jednou z nich je aj komplex barokových kaplniek a kostola, nachádzajúci sa na pahorku na západnom okraji mesta Prešova.



Prešovská Kalvária vznikla začiatkom 18. storočia, pôsobením jezuitov v období rekatolizácie z iniciatívy „Spolku umierajúceho Krista“. S výstavbou prvých sakrálnych objektov sa začalo r. 1720, ale niektoré kaplnky krížovej cesty sa budovali ešte aj v 19. storočí. Ako prvá bola na jeseň r. 1721 posvätená kaplnka Krista na Olivovej hore a kríž. Stavbu realizovali z prostriedkov mesta a darcov spomedzi mešťanov a okolitej šľachty. Celý komplex Kalvárie bol ukončený až v r. 1893 a okrem kostolíka sv. Kríža ho tvorí štrnásť kaplniek krížovej cesty, kaplnka Svätých schodov, katakomby a priľahlý cintorín.



Toto zaujímavé miesto s výhľadom na celý Prešov obyvatelia nášho zariadenia navštívili 22.9.2011 v dopoludňajších hodinách.

Návšteva pešej zóny



27. 9. 2011 zamestnanci sociálno - kultúrneho úseku zorganizovali pre nás imobilných prijímateľov sociálnej služby obhliadku pešej zóny v Prešove.

Po vystúpení z nízko podlažného autobusa pri Trojici, prechádzka viedla do kostola sv. Mikuláša, kde pri tichom rozjímaní a prekrásnych tónov orgánu sme zotrvali asi pol hodiny. Ďalšie naše „kroky“ viedli k soche cisárovnej Sisi a fontáne Neptún v miestnom parku. Čo nás prekvapilo, boli farebné rybičky plávajúce vo vode.

Náš doprovod nezabudol ani na potrebu načerpať sily pomocou občerstvenia a tak sme sa po chvíli prechádzky okolo starého divadla Jonáša Záborského ocitli v prezidentskej reštaurácii - bývala Verchovina, tam pri kávičke a zákusku sme mohli obdivovať namaľované portréty všetkých prezidentov v histórii





spoločného štátu Čechov a Slovákov ako aj samostatného Slovenska. Po občerstvení naša cesta viedla pred DJZ, kde sme chvíľočku počkali a tak nastúpili do autobusu, ktorý nás priviezol pred naše zariadenie na Cemjate.

Touto cestou by sme sa chceli poďakovať vedeniu zariadenia, ktoré nám zabezpečilo autobus, ako aj siedmim zamestnancom, ktorí naše vozíky tlačili po celej pešej zóne.

Pavel Poloha a Jozef Fedorjak
odd. č. 7

Komisia MsZ v Prešove sociálna a bytová

Pozvánka

Pozývame Vás na 8. riadne rokovanie Komisie MsZ v Prešove sociálnej a bytovej, ktoré sa uskutoční dňa

20.10.2011 0 13.00 hod.

v priestoroch
Zariadenia pre seniorov - Harmónia, Cemjata 4

Pozvánku takéhoto znenia dostali členovia sociálnej a bytovej komisie, ktorí realizovali svoje rokovania v priestoroch jedálne v našom zariadení do neskorých odpoludňajších hodín. Jedným z členov komisie, ktorý navštívil naše zariadenie bol aj prvý a zároveň posledný porevolučný predseda MsNV v Prešove



PhDr. Ivan Benko.

Narodil sa v rodine typografa 31. 5. 1947,v Prešove. Základnú školu ukončil v roku 1962 a nastúpil na Strednú priemyselnú školu stavebnú – odbor dopravné stavby. Ktorú ukončil maturitou v roku 1966. Na Filozofickú fakultu v Prešove UPJŠ v Košiciach bol prijatý v roku 1967 na odbor Výchova a vzdelávanie dospelých špecializácia sociológia kultúry, kde v roku 1972 bol promovaný v odbore. Nastúpil ako sociológ na Podnikové riaditeľstvo Pozemných stavieb š.p. Prešov, kde pracoval až do nástupu na základnú vojenskú službu.

(pán poslanec číta časopis Cemjatský prameň)

V rokoch 1984 – 1986 absolvoval posgraduálne štúdium vysokoškolskej pedagogiky, ktoré ukončil absolutóriom. V roku 1980 rigoróznou skúškou získal titul PhDr. (doktor filozofie).



MIKULÁŠ

6. 12. 2011 na svoje meniny navštívil naše zariadenie Mikuláš.

So sebou si priviedol aj členov Združenia kresťanských seniorov zo Sídliska Sekčov, ktorí svojim kultúrnym programom spríjemnili toto sviatočné popoludnie. No ani naši členovia spevácko - dramatického krúžku sa nedali zahanbiť a predviedli scénku „Mikuláš a bohatý kupec“, na úrovni profesionálnych hercov.

Po scénke nasledovalo rozdávanie mikulášskych balíčkov. Na každého sa ušlo. Aj na tých, ktorí zo zdravotných dôvodov nemohli prísť do jedálne. Mikuláš každého jedného navštívil na izbe a odovzdal mu balíček osobne.

Mikuláš je dedko starý,
vie on robiť veľké čary.
Nadelí ti radosti,
čižmu plnú sladkostí.
Príď Mikuláš, príď aj k nám,
nemusíš však chodiť sám!



Mikuláš v našom zariadení určite nechodil sám, mal aj šarmantné pomocníčky, čoho dôkazom je aj foto z podujatia.

Na Cemjate oslavovali mesiac úcty k starším

Zariadenie pre seniorov Harmónia na Cemjate, tak ako každý rok, oslavovalo aj tentoraz Mesiac úcty k starším dňom otvorených dverí.



Asi stovka obyvateľov domova sa tešila najmä na vystúpenie ľudového súboru Šarišan, no úspech mali aj akordeonisti a speváčka Petra Magdová zo Základnej umeleckej školy Mikuláša Moyzesa.

Samozrejme, nechýbal ani program obyvateľov Zariadenia pre seniorov Harmónia, ktorí sa predstavili s Cemjatským drišľakom (na fotografii).

Aj napriek tomu, že bohatý program bol určený najmä pre seniorov zo zariadenia, riaditeľku Annu Buzgóovú mrzela najmä neúčasť predstaviteľov mesta, ktorí sa ospravedlnili pre chorobu a pracovné povinnosti. „Chcela som túto príležitosť využiť na to, aby som si u ich aj niečo vyprosila pre našich starkých, ale musím to nechať na inokedy. Zároveň som im chcela ukázať, že Cemjata už nie je pochmúrne miesto, ale že tu vytvárame medzi seniormi dobrú náladu a momentálne sa k nám hlási stále viac dôchodcov," skonštatovala riaditeľka.

Primát Cemjaty

U nás v ZpS Harmónia má svoj domov najstaršia Prešovčanka !!!

Mesto **PREŠOV**

Najstaršia Prešovčanka oslavila 103 rokov

Meno Gizela Duždová je už dlhší čas známe. A najmä nám, Prešovčanom. Ide totiž o najstaršiu Prešovčanku, ktorá sa od včera pýši vekom 103 rokov. Pri príležitosti včerajších narodenín sa dnes na odbore sociálnych služieb MsÚ konala oslava, na ktorej nesmel chýbať ani primátor, slovami pani Gizky, „najvyšší“.





Pani Gizka sa priazni primátora, ktorý je každoročným gratulantom, veľmi teší. K blahoželaniam sa pripojil aj viceprimátor René Pucher, poverený vedúci odboru sociálnych služieb Igor Dacko či Anna Buzgóová, riaditeľka ZpS Harmónia na Cemjate, ktoré sa tejto čipernej starkej stalo domovom už od jej stého jubilea. Práve tu totiž od leta roku 2009 trávi chvíle v harmonickom kruhu seniorov.

Na oslave si zaspomínala aj na svoju mladosť, ale napriek tomu, že mala ťažký život, má na čo spomínať. „Ťažko som pracovala, často zadarmo alebo za 5 korún na deň, “ opisuje oslávenkyňa, ktorá prežila dve svetové vojny. Podľa slov opatrovateliek ide o vitálnu babičku, ktorá je v takom úctyhodnom veku v mnohých prípadoch sebestačná.



Recept na dlhovekosť pani Gizka nemá, tvrdí, že dôležité je byť dobrým človekom a mať chuť žiť. Dnes jej spoločnosť robila nevesta s vnučkou, zaspomínala si aj na svojich šiestich synov, ktorí už však svojej mamičke blahoželať nemohli... Starká sa ale pýši tridsiatimi vnúčatami a tridsiatimi šiestimi pravnúčencami.
Primátor tak zaželal oslávenkyni hlavne veľa zdravia, elánu a ešte mnoho rokov. „Tešíme sa, že máme jednu z najstarších obyvateliek Slovenska, “ dodal Pavel Hagyari a rovnako zaprial všetkým Prešovčanom, aby sa dožili takého krásneho veku v zdraví.
Mesto Prešov eviduje k dnešnému dňu 5 žien nad 100 rokov.

(www.presov.sk)

K blahoželaniu sa pripájajú všetci obyvatelia a zamestnanci ŽpS Harmónia, Prešov - Solivar

POĎAKOVANIE



Dňa 9.12.2011 bolo doručené na webovú stránku nášho zariadenia poďakovanie z Odboru sociálneho Prešovského samosprávneho kraja tohto znenia:

Vážení a milí kolegovia,

úprimne Vám ďakujem za aktívnu účasť a spoluprácu pri organizovaní Vianočných trhoch PSK. Podujatie malo priaznivú odozvu a Vy ste sa na úspechu a príjemnej atmosfére priamo podieľali.

Verím, že v týchto rýchlo plynúcich dňoch ste sa aj Vy stihli trošku zastaviť v čase a vdýchnuť blížiacu sa vianočnú atmosféru. Všetkým prajem, aby Vám táto atmosféra vydržala počas celého adventu a aby ste Vy aj Vaši prijímatelia počas Vianoc našli pokoj, pohodu a lásku v kruhu najbližších.

Už teraz sa teším na budúci ročník Vianočných trhov PSK a prajem Vám i Vaším prijímateľom veľa skvelých a originálnych nápadov.

S vďakou

Mgr. Margita Ďorďová
Odbor sociálny
Prešovský samosprávny kraj

Transformácia a optimalizácia v ZpS Harmónia - obdobie 2009 - 2011

Základné informácie k projektom realizovaným v našom zariadení

V súlade so zákonom NR SR č. 544/2010 o pôsobnosti Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR na základe spracovaného projektu bola schválená dotácia na podporu rozvoja sociálnych služieb na rok 2011:

- Kto poskytol dotáciu : MPSVaR SR, Špitálska 4-6, Bratislava
- Na aký účel : podpora rozvoja sociálnych služieb (10 ks polohovateľné postele, 30 ks váľandy)
- V akej výške : 12 500 EUR (90%)
- Spolufinancovanie : 1 389 EUR (10%) (získané sponzorsky)
- Spolu : 13 889 EUR

Pre zaujímavosť od roku 2009 na základe spracovaných projektov riaditeľky zariadenia, vďaka finančnej podpore MPSVaR SR a získaných finančných prostriedkov sponzorsky sme získali :

V roku 2009 :

13 630 EUR MPSVaR **1 514 sponzorsky**
(zakúpenie 12 ks polohovateľné postele, 21 ks skrine, 11 ks váľandy a 15 ks nočné stolíky)

V roku 2010 :

18 365 EUR MPSVaR SR **2 041 sponzorsky**
(zakúpenie konvektomatu a elektrického kotla do stravovacej prevádzky)

Celkove za roky 2009, 2010, 2011 sme získali pre ZpS Harmónia, Prešov - Cemjata 49 349 EUR (z toho MPSVaR 44 495 EUR a sponzorsky 4 944 EUR) čím sme o uvedenú sumu zvýšili rozpočet mesta a vzhľadom k tomu, že ide o základné vybavenie, sme aj ušetrili mestu Prešov finančné prostriedky

Mgr. Anna Buzgóová, riaditeľka

Užitočné informácie



Mozgové ochorenia patria v posledných rokoch medzi najčastejšie sa vyskytujúce choroby. Prejavujú sa najmä u starších ľudí, ale aby sme im zabránili, mali by sme dbať o ich prevenciu v každej životnej etape.

Funkcie nášho mozgu využívame dennodenne, ale jeho dôležitosť si väčšinou začneme uvedomovať, až keď pocítime nejaké problémy. „*Najlepšou liečbou je prevencia, preto by sme mali počas života neustále trénovať a posilňovať naše mozgové schopnosti. Existujú na to špeciálne metódy, ale ako tréning stačí aj bežné učenie a zdravý životný štýl,*“

Udržiavať mozog v dobrej kondícii je dôležité najmä počas staroby. Starí ľudia by mali svoj mozog a pamäť precvičovať každodennými aktivitami, aby nedošlo k vážnejším ochoreniam, ako je napríklad Alzheimerova choroba.



„Mozog funguje podobne ako naše telo. Ak máte pravidelný pohyb, dostávate sa do lepšej kondície, ak prestanete, vaša kondícia klesá. Dobré psychické dispozície ovplyvňujú funkcie pamäti a schopnosť sústredenia sa. Ak prestaneme mozog namáhať, bunky zoslabnú, až postupne zahynú, čo spôsobuje mnohé ťažkosti,“

Štúdium ľudského mozgu patrí medzi najatraktívnejšie oblasti modernej biomedicíny 21. storočia. Posledné výskumu hovoria, že seniori s dobre fungujúcou pamäťou a čulou mysľou patrili počas celého života k spoločensky aktívnym.

Aktívne vyplnenie voľného času pozitívne prospieva psychickej kondícii a dobrej mozgovej činnosti,“



Okrem špeciálnych cvičení na tréning pamäti a jej aktívneho využívania, pomáha dobrej funkcie pamäti aj správna výživa, dostatočný spánok a relax.

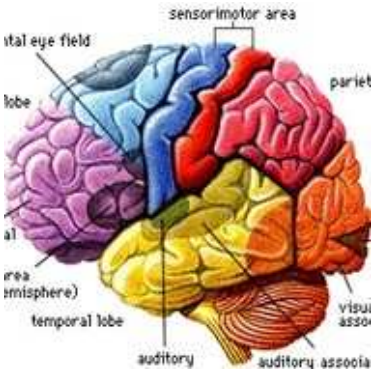
Voľný čas v našom Zariadení pre seniorov Harmónia, Prešov - Cemjata vypĺňame pestrými aktivitami, ako sú muzikoterapia, ergoterapia, čiže terapia prácou a arteterapia, pri ktorej sa venujeme výtvarným technikám.



Mozog spotrebuje desaťkrát viac energie ako ostatné orgány, preto by sme mali zvýšiť príjem celozrnných obilnín a zeleniny. Nachádza sa v nich bohatý zdroj glukózy vo forme zložených cukrov, ktorá je pre mozog niečo ako pohonná hmota. Dôležitý je aj dostatok vitamínu B, ktorý vyživuje nervy a mozgové bunky. Ak k tomu pridáte ešte častý pohyb na čerstvom vzduchu, odborníci tvrdia, že vaša pamäť môže fungovať skvele až do osemdesiatky.

(zdroj : internet)

Niekoľko tipov pre dobrú pamäť



Pozitívny postoj

Nehovorme: „Ja si to nezapamätám!“, „To nie je pre mňa!“, ale povedzme si: „Ja nie som o nič horší ako iní!“, „Ja to dokážem!“

Koncentrácia

Vedome zamerajme pozornosť na podstatu. Čím sme sústredenejší, tým je naša pamäť lepšia. Rozložme si cielene svoju energiu, nerozptyľujme sa množstvom informácií.

Asociácie

Všetko so všetkým súvisí. Pýtajme sa: „Čo mi táto situácia pripomína?“ „Kde som sa stretol s podobným človekom?“ Podobné otázky nám pomôžu pri spomínaní, ale aj pri zapamätávaní si nových informácií.

Selekcia

Nezaťažujme si myseľ a pamäť priemernými, deprimujúcimi a zbytočnými myšlienkami a informáciami. Myslime kriticky a posudzujme, čo skutočne stojí za to pamätať si.

Vizualizácia - obrazotvornosť

Prostredníctvom mentálnych obrazov si vytvárajme vlastné obrazy.
V takejto forme sú všetky informácie ako jedinečné a neopakovateľné dobre uložené v našej pamäti.

Intelektuálna zvedavosť

Čím máme viac vedomostí, tým bude ďalšie zapamätávanie si ľahšie a rýchlejšie. Informácie vzájomne nadväzujú, nové doplnia staré.

Stres

Úzkosť, strach a depresia prispievajú k poruchám pamäti. Zameriavajú pozornosť a všetku energiu na množstvo zbytočných detailov, zhoršujú schopnosť koncentrácie.

Emócie

Čím viac je informácia spojená so silnou emóciou, či už pozitívnou alebo negatívnou, tým lepšie sa vtisne na dlhšiu dobu do pamäti.

Odpočinok

Uvoľnenie, odpočinok a dostatočný spánok umožňujú aby si mozog oddýchol, prebúdzal sa svieži a myseľ sa naplnila energiou.

Otestujte sa

Máte zmysel pre humor ?

1. Ste schopní sa s vedúcim reštaurácie pohádať hoci aj pre jeden cent ?
áno - 4 body nie - 1 bod

2. Počúvate radi predpoveď počasia ?
áno - 5 bodov nie - 0 bodov

3. Posmievate sa televíznej hlásateľke, keď sa preriekne?
áno - 4 body nie - 1 bod

4. Považujete nedeľné popoludnie, ktoré ste strávili s nepríjemnými príbuznými za stratené
áno - 0 bodov nie - 4 body

5. Ak počujete slovo „určite“, pocítite bezpečie alebo nedôveru?
bezpečie - 1 bod nedôveru - 4 body

6. Myslíte si, že niektoré z vašich nedostatkov sa už nedajú napraviť?
áno - 5 bodov nie - 1 bod

7. Idete so svojim priateľom a ten sa rozhodne, že osloví neznámu ženu. Keď je už takmer pri nej, potkne sa a roztrhne jej pančuchu. Smejete sa mu, alebo ho ľutujete?
smejem sa - 5 bodov ľutujem ho - 2 body

Vyhodnotenie :

- Nad 23 bodov **:** Nič ľudské vám nie je cudzie, ľudské slabosti beriete skôr s humorom ako s pohŕdaním. Dajte si ale pozor, ak sa prestanete kontrolovať môžete pôsobiť dojmom nevychovanca. V každom prípade máte dokonalý zmysel pre humor

- 15 - 23 bodov **:** Pojem „zmysel pre humor“ nepatrí k veciam, ktoré by vám boli príliš blízke. A to je škoda: prezrádzate totiž istý talent pre komické situácie, ktorý zanedbávate, možno preto, že málo chodíte do spoločnosti alebo aj keď chodíte v spoločnosti si chcete zachovať svoju „dôležitosť“.

- 14 bodov a menej : Vy sa zásadne vyhýbate všetkým spoločenským udalostiam. Obávate sa, že keby vám padla vreckovka, tak by ste sa ešte týždeň červenali. Zmysel pre humor nemáte. No nezúfajte, zmysel pre humor sa dá aj pestovať a preto sa na svojich slabostiach snažte objasniť nejakú humornú stránku. Presvedčíte sa, že sa vám hneď bude ľahšie žiť!

Overte si svoje vedomosti !



Na odmeranie lieku stačí lyžička

Je to pravda ?

NIE JE ! Ak chceme odmerať 5 mililitrov lieku čajovou lyžičkou, užijeme ho v priemere o 10% mernej. Pri veľkej lyžici zase nameriame až o 15% viac. Prvé dávkovanie spôsobí časom nedostatočnú medikáciu, druhé dávkovanie je častou príčinou otravy liekmi, najmä u detí.

Pitný režim treba dodržiavať po celý rok

Je to pravda ?

ÁNO JE ! Nespoliehajme sa iba na pocit smädu, organizmus zásobujme vodou vedome. Správny pitný režim je dôležitý pre optimálne fungovanie ľudského organizmu, inak vás prekvapí únava, pocit slabosti, závraty, suchá pokožka, zápach z úst aj oslabená imunita. Pozor najmä pri malých deťoch a starých ľuďoch – majú znížený pocit smädu !

Gladiátori sa zabíjali z donútenia

Je to pravda ?

ČIASTOČNE !Veľká väčšina musela ísť do arény z donútenia pod hrozbou smrti a bojovať o holý život. Bolo však aj veľa dobrovoľných profesionálov, ktorí za vyhratý zápas na život a na smrť dostali až 2000 sesterciov.

Zaevidovali sme už aj fóbiu z manželstva

Je to pravda ?

ÁNO JE !Viete, že existuje aj taká ? Označuje sa ako gamofóbia a osoba, ktorá ňou trpí, má obrovský, doslova až panický strach z manželstva. Konkrétne zo zlyhania v ňom, či už zo sexuálnej stránky, v súvislosti s plodením detí, ale problémom môže byť aj strach zo spoločného bývania s partnerom v jednej domácnosti. Psychológovia vidia príčinu tejto fóbie v nejakom zážitku v minulosti, napríklad v rozvode rodičov, no čoraz častejšie uvádzajú aj negatívne vykresľovanie manželstva v televíznych seriáloch či na filmovom plátne. Hoci si postihnutá osoba predstavuje manželstvo ako niečo, čo jej zničí život, neznamená to,, že s touto predstavou musí žiť do smrti. Ak vyhľadá psychológa, môže sa z fóbie úplne vyliečiť.

Krv je červená

Je to pravda ?

NIE VŽDY !Červenú farbu má na svedomí hemoglobín, ktorý v pľúcach na seba viaže kyslík a transportuje ho do celého tela. Hmyz a niektoré antarktické ryby hemoglobín nemajú a ich krv je teda biela. Slimáky, raky a kalmare majú v krvi hemokyanín, čo spôsobuje, že ich krv je modrá.



Príjemné prežitie vianočných sviatkov a veľa zdravia do nového roka

Vám praje

Cemjatský prameň

Text, grafika, foto, úprava : Mgr. Vladislav Varga