



Gaudium

Informačný časopis pre nepočujúcich

5/2021

ročník
XXV.



Pápež František na Slovensku
Stretnutie seniorov v Lúčkach
Sociálne okienko



Gaudium

Informačný časopis
pre nepočujúcich
5/2021

OBSAH

Úvodné slová

Príhovor	2
Na zamyslenie	3

Zážitky nepočujúcich

Pápež František	4-7
Prekonaj strach	8-9
Stretnutie v Lúčkach	10-12
Aneps Levice	16
V živote sa nestratíš	17-19
Vrbov	20-21
Deaf Rysy	22-23
MDN Snepeda	24-25

Správy a zaujímavosti

Autogénny tréning	13-15
Putovanie za sv. Jakubom	26-27
Sociálne okienko	34

Osobnosti

Ľubko Janoštiak	28-31
Beata Chrenová	32-33

Bodka na záver

Jubileum	35
Oznamy a omše	35



Požehnaný deň prajem, milí nepočujúci. Obdobie prázdnin sa skončilo a začal čas, kedy sa väčšina z nás začína sústrediť na svoje povinnosti. A preto sa možno aj pýtame: ako prežívať pokoj, a kde ho možno načerpať do svojho života?

Nájsť naozajstný pokoj je v súčasnej spoločnosti naozaj komplikované. Väčšina zdanlivo zábavných ponúk priniesie pokoj len na krátko. No my ľudia túžime po trvalom pokoji. Kde ho teda nájsť? Naozajstná radosť a pokoj sa často nachádzajú ukrytí v kruhu najbližších pri spoločne trávených chvíľach. Rovnako je možné pokoj zaciťiť aj v nádhere našej prírody, kedy pri turistike často zisťujeme, že ešte stále nás dokáže naša príroda prekvapiť svojou krásou.

My, veriaci kresťania, však veľmi dobre vieme, že zdroj naozajstného vnútorného a duchovného pokoja sa nachádza pri „studnici milosti“, ktorou je sám Boh. Mnoho svätých v ťažkých časoch svojho života padalo na kolena pred krížom a v modlitbe prosilo Boha, aby im dal silu a pokoj do srdca, vďaka čomu budú môcť prejsť cez tento ťažký úsek svojho života. Prečo tak nerobíme dnes aj my? Nepočujúci, nebojíme sa v modlitbe rozprávať s Bohom? Niekedy možno aj áno! A preto vás chcem povzbudiť, aby ste sa nebáli „každý deň“ rozprávať s Bohom v modlitbe. Nepotrebujete na to posunky ☺, stačí len vaše otvorené a úprimné srdce, ktoré sa bude chcieť s Bohom rozprávať. Boh vás trpezlivo čaká, aby si vypočul vaše slová a odpovedal na ne. Ak sa budete takto úprimne rozprávať s Bohom, zaciťíte vo svojom srdci a duši nesmierny pokoj, ktorý nebude možné odstrániť.

Želám každému z vás milý nepočujúci, aby ste vo svojich životoch budovali naozajstný a úprimný vzťah s Bohom. Veď k autenticite viery nás na nedávnej návšteve Slovenska pozval aj pápež František. V duchu odkazu sv. Františka z Assisi, ktorého sviatok slávime 4. októbra, vám v živote želám naozajstný Pokoj a Dobro (Pax et Bonum).

Váš brat Silvester OFM

Redakcia: GAUDIUM, Kapitulská 21, 974 01 Banská Bystrica; **Zodpovedná redaktorka:** Mgr. Marika Šebestová, PhD.; **Redaktorky:** Mgr. Iris Domancová, PhD., Mgr. Marika Šebestová, PhD., Mgr. Jana Cmarová; **Korektúry:** Mgr. Iris Domancová, PhD., Mgr. Marika Šebestová, PhD.; **Vydavateľ:** Kresťanské centrum nepočujúcich na Slovensku (KCNS), Kapitulská 21, 974 01 Banská Bystrica, **IČO:** 17059721; **Telefón/fax:** 048/47 20262; **E-mail:** redakcia.gaudium@gmail.com; **Web:** www.kcns.sk; **SMS-infoservis:** 0911 222 351, 0905 403 697; **Bankové spojenie:** Tatrabanka, a.s., č. účtu: SK231100000002628778466; **Grafika a tlač:** DALI-BB, s.r.o., Banská Bystrica, www.daliprint.eu; **Cena:** 1,- €; **Dátum vydania:** 30. 9. 2021; **Ročník:** XXV.; **Vychádza:** šesťkrát ročne; **ISSN 1335-2865;** **EV 4781/13;** **Obálka:** archív KCNS

Zamyslenie o hodnotách

Úvaha o živote

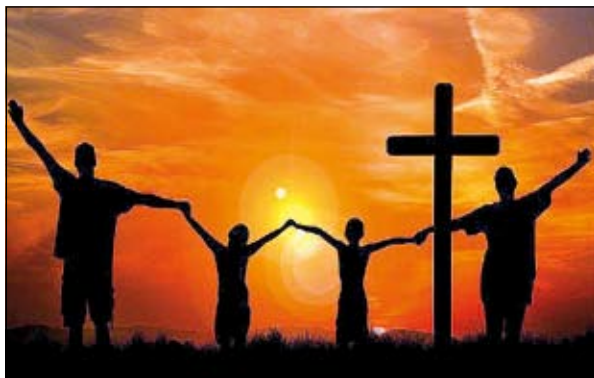
Profesor stál pred triedou, kde mal hodinu filozofie a pred sebou mal nejaké veci. Keď hodina začala, bez slov vzal veľmi veľkú prázdnu fľašu od majonézy a začal ju plniť golfovými loptičkami. Potom sa opýtal študentov, či je fľaša plná. Oni súhlasili, že je. Potom profesor vzal krabicu s kameňkami a vsypal ich do fľaše. Fľašou zľahka zatriasol. Kamenky spadli do voľných miest medzi golfovými loptičkami. Potom sa znova opýtal študentov, či je fľaša plná. Oni súhlasili, že áno. Profesor ďalej vzal krabicu s pieskom a vsypal ho do fľaše. Samozrejme, že piesok všetko zasypal. Znova sa opýtal, či je fľaša plná. Študenti odpovedali súhlasným „áno“. Profesor potom vybral dve šálky kávy spod stola a vliaval kávu do fľaše, čím zaplnil voľné miesto medzi pieskom. Študenti sa smiali.

„Teraz“, povedal profesor, keď smiech utíchol, „chcem, aby ste pripustili, že táto fľaša predstavuje váš život. **Golfové loptičky sú dôležité veci – rodina, deti, zdravie, priatelia a obľúbené vášne** – ak by ste stratili všetko ostatné a len tieto veci by

zostali, váš život by bol ešte stále naplnený. **Kamenky sú ďalšie veci, na ktorých záleží, ako práca, dom a auto. Piesok je všetko ostatné – maličkosti.** Ak dáte piesok do fľaše ako prvý, nezostane v nej miesto na kamenky a golfové loptičky. To isté platí o živote. Ak miniete všetok svoj čas a energiu na maličkosti, nikdy nebudete mať priestor na veci, ktoré sú pre vás dôležité. Takže... Venujte pozornosť veciam, ktoré sú dôležité pre vaše šťastie. Hrajte sa so svojimi deťmi. Nájdite si čas na zdravotnú prehliadku. Pozvite partnera/partnerku na večeru. Vždy bude dostatok času na upratanie domu a opravenie odpadu. Najskôr sa postarajte o golfové loptičky: veci, na ktorých naozaj záleží. Stanovte si priority. Zvyšok je len piesok.“

Jedna študentka sa opýtala, **čo predstavovala káva.** Profesor sa usmial. „Som rád, že ste sa opýtali.“ „Tá vám len ukazuje, že **bez ohľadu na to, aký plný sa vám zdá váš život, vždy je priestor na pár šálok kávy s priateľom.**“

Zdroj a foto: <https://citaty-slavnych.sk>



Sv. omša s pápežom Františkom v Šaštíne

Milovaní nepočujúci bratia a sestry.

Asi neexistuje človek, ktorý by nemal rád dobré správy. Každá dobrá správa nás vie potešiť. O čo viac, ak takáto správa je smerovaná nielen nám samým, ale všetkým ľuďom v našej krajine. A práve pred niekoľkými mesiacmi sme niečo takého mohli zažiť! S veľkou radosťou sa dňa 4. júla 2021 niesla po Slovensku správa, ktorú vyslovil pápež František po pravidelnej modlitbe Anjel Pána na námestí sv. Petra vo Vatikáne. Pápež František vtedy povedal: „*Mám radosť oznámiť, že od 12. do 15. septembra, ak Pán Boh dá, prídem na Slovensko na pastoračnú návštevu.*“ Vtedy sa na námestí začali radovať všetci prítomní Slováci, na čo zareagoval Svätý Otec spontánnymi slovami: „*Tamtí Slováci sú spokojní!*“ Pápež

František ďalej pokračoval: „*Prídem 12. septembra popoludní. Predtým budem koncelebrovať v Budapešti záverečnú svätú omšu Medzinárodného eucharistického kongresu. Ďakujem zo srdca všetkým, ktorí pripravujú túto cestu a modlím sa za nich. Modlime sa všetci za túto cestu a za ľudí, ktorí pracujú na jej organizovaní.*“

Aj my nepočujúci sme vtedy s veľkou radosťou prijali správu, že pápež František príde na Slovensko. Hneď potom, ako bol zverejnený verejný program návštevy pápeža na Slovensku, sme začali organizovať plán našej účasti na stretnutí sa s pápežom. A v mene všetkých nepočujúcich môžem vyjadriť nesmiernu vďaka Bohu za to, že sa nám táto príprava podarila.

Ako spoločenstvo 28 nepočujúcich zo Slovenska, ale aj z Českej republiky, sme sa dňa 15. septembra 2021 vydali na spoločnú púť k Sedembolestnej Panne Márii do Šaštína, kde záverečnú slávnostnú sv. omšu z jej sviatku mal slúžiť sám nástupca apoštola Petra, pápež František. Po prekonaní malej i väčšej vzdialenosti naprieč Slovenskom, sme sa skoro ráno (5:30 hod.) vydali na cestu autobusom smer Šaštín. Cesta pred





cieľom síce nebola ľahká, ale organizátori nám umožnili, že sme mohli zaparkovať blízko nášho ZŤP sektora. Po prekonaní veľmi prísnej bezpečnostnej kontroly sme zamierili do nášho sektora, kde boli pre nás pripravené veľmi pekné stoličky a pre tlmočníkov pult na tlmočenie. Komunikačnú ulahčovala a spríjemňovala aj veľkoplošná obrazovka, ktorá bola veľmi blízko, vďaka čomu nám neunikol ani jeden detail. Tesne pred začiatkom sv. omše každý z nás bol plný očakávania príchodu pápeža Františka. Hneď, ako sme zazreli jeho papamobil, ponáhľali sme sa k bariéram, pred ktorými bola cesta, kadiaľ mal prejsť pápež. Ešte doteraz majú niektorí z nás živé spomienky, keď vo vzdialenosti asi 1,5 m od nás pomaly prechádzal pápež František a žehnal nás s úsmevom na perách. Je to veľmi silný až dojemný zážitok, ktorý ostane dlho zakotvený v našich spomienkach. A takto vnútorne posilnení a plní radosti sme začali sláviť sv. omšu, ktorú nám zo slovenčiny a latinčiny tlmočili 4 tlmočníci (Katka Vidová, Terézia Grešnerová, Tomáš Vojtkovský, br. Silvester OFM).

Pápež František nás vo svojom príhovore povzbudzoval, aby sme si brali veľký

príklad od našej matky Panny Márie. Pápež povedal: „*Vo svetle evanjeliovej state, ktorú sme si práve vypočuli, môžeme hľadať na Máriu ako na vzor viery. [...] Máriina viera je predovšetkým vierou, ktorá sa vydáva na cestu. [...] Takto je Panna Mária vzorom viery pre tento slovenský národ: viery, ktorá sa vydáva na cestu, vždy pobádaná jednoduchosťou a úprimnou zbožnosťou, vždy na púti, v hľadaní Pána.*” (Homília pápeža Františka, Šaštín 15. 9. 2021)

No vo svetle histórie nášho národa a jeho rôznych útrap nám pápež pripomenul, že aj Mária, matka Božieho Syna Ježiša Krista, bola zasiahnutá bolesťou. Veď na konci Ježišovej krížovej cesty „*Mária, Bolesná Matka, jednoducho zostáva pod krížom. Stojí pod krížom. Neutečie preč; nesnaží sa zachrániť si život; nepoužíva ľudskú leš ani duchovné anestetiká, aby sa vyhla bolesti. Toto je dôkaz súcitu: zostať pod krížom. Zostať s tvárou plnou slzi, ale s vierou človeka, ktorý vie, že vo svojom Synovi Boh premieňa bolesť na radosť a víťazí nad smrťou.*“

Po príhovore sme sa každý z nás mohli zamyslieť nad obsahom týchto slov, ktoré nás pozvali vykročiť na cestu viery, cestu,

ktorá nie vždy je ľahká, ale s prítomnosťou Boha vedľa nás je to cesta víťazná!

Na záver sv. omše pápež František urobil jedno veľmi vzácne gesto. Z nesmiernej úcty a vďaky voči Sedembolestnej Panne Márii jej odovzdal „zlatú ružu“. Tento vzácny dar odovzdávajú pápeži len na veľmi cenných a milostivých miestach, kde sa uctieva Božia matka Mária. A práve Sedembolestná Panna Mária zo Šaštína sa stala jednou z mála, ktorým vo svete tento dar zlatej ruže patrí.

Po ukončení sv. omše a po odchode pápeža Františka sme boli naplnení veľkými emóciami, ktoré sme sa chceli zdieľať. Preto teraz pripájame svedectvá nepočujúcich, ktorí sa osobne tejto púte a sv. omše s pápežom Františkom zúčastnili:

Mária Š. (Trnava): Prišla som do Šaštína na sv. omšu s pápežom Františkom, lebo som veriaca, katolíčka. Svätý Otec František prináša poslanstvo katolíckej viery, ktorá spája všetky národy.

Blaženka B. (Majcichov): Bola som už na viacerých stretnutiach so Sv. Otcom Jánom Pavlom II. a Benediktom. Teraz v Šaštíne s pápežom Františkom som sa tešila, mal krásny príhovor a bolo aj krásne počasie.



Jana N. (Praha, Česká republika):

O tom, že stretnutie s pápežom Františkom v Šaštíne 15. 9. sa bude tlmočiť pre nepočujúcich, som sa dozvedela z Facebooku od brata Silvestra. Sme z Prahy a veľmi sme chceli vidieť Sv. Otca. Je to výnimočná situácia, ktorá sa už nikdy nezopakuje, je to len raz v živote. Preto sme prišli, aby sme to mohli zažiť a vidieť, byť s pápežom Františkom.

Jozef J. (Topoľčany): Prišiel som si sem po radosť a šťastie v týchto ťažkých časoch. Pápež František to má oveľa ťažšie, ako my všetci, a prišiel medzi nás, aby sa s nami podelil o vieru a Ježišovo poslanstvo. Prišiel som sem aj za svojich najbližších, aby som aj im toto poslanstvo a požehnanie odovzdal. Aj vďaka tlmočníkom máme všetky slová od pápeža v srdci a v duši.

Mária H. (Bratislava): Veľmi sa teším, že som videla naživo pápeža Františka. Chcela som sa ho aj dotknúť, ale to sa mi žiaľ nepodarilo. Bolo to krásne.

Barborka B. (Žilina): Prišla som do Šaštína, lebo som sa chcela veľmi stretnúť so Sv. Otcom, ktorý je najvyšším predstaviteľom Cirkvi, zástupcom Ježiša. Prišla som si po požehnanie priamo od Sv. Otca. Mám rada pápeža Františka, pretože je ako naozajstný dobrý pastier. Stará sa o slabých,

zranených a chudobných. Jeho kázne sú silné, nútia človeka uvedomiť si svoje chyby. Najkrajšie je, že nás učí neodsudzovať ľudí, ale dáva jednoduché návody, ako dosiahnuť pokoj v duši, byť šťastný. Sv. omša bola prekrásna. Veľmi sa mi páčilo, že kážeň a rozlúčkový príhovor Sv. Otca na konci sv. omše boli na veľkej obrazovke s titulkami. Mohla som jeho slová sledovať nielen cez tlmočníkov, ale aj cez titulky.

Anna P. (Bratislava): Som veľmi šťastná, že som bola na sv. omši s pápežom Františkom. Prvýkrát som zblízka videla Sv. Otca, mohla som mu zakývať. Veľmi sa mi páčilo, ako pápež František zobral viackrát, asi aj štyrikrát, do vlastných rúk sochu Sedembolestnej Panny Márie s Ježišom a pobožkal ju.

Linda S. (Bratislava): Som veľmi rada, že som bola na sv. omši s pápežom Františkom v Šaštíne. Veľmi sa teším, že pápež František s nami oslávil sviatok Sedembolestnej Panny Márie. Panna Mária sa v nebi určite tomu raduje. Naplnilo ma to pokojom, radosťou a povzbudilo ma to do ďalších dní. Modlila som sa k Panne Márii za nás všetkých. Bol to krásny duchovný zážitok.

Na záver mi zostáva už len dodať jediné: nenechajme si ujsť veľmi dôležité slová



pápeža Františka, ktoré na svojej ceste adresoval všetkým nám Slovákom. Hlavnou myšlienkou týchto slov bolo, aby sme žili naozaj a úprimne autentickú vieru, snažili sa nasledovať Boha, boli ochotní odpúšťať si, mali lásku a úctu k sebe navzájom a v tejto láske pomáhali tým, ktorí sú slabí a najviac našu lásku a pomoc potrebujú. Nech nám k uskutočňovaniu týchto slov pomáha orodovanie Panny Márie a požehnanie nášho milosrdného Boha.

V modlitbách za vás nepočujúcich

br. Silvester OFM

Zdroj citátov:

<https://www.kbs.sk/obsah/sekcia/h/dokumenty-a-vyhlasenia/p/dokumenty-papezov/c/sk2021-homilia-papeza-frantiska-ktoru-predniesol-na-svatej-omsi-v-sastine>
<https://www.tkkbs.sk/view.php?cislocianku=20210704001>

Foto: Iris Domancová a Zoltán Duray

Akcia pre deti: Prekonaj strach, oči nezatváraj!



Koncom júla Snepeda usporiadala akciu pre deti a ich rodičov s názvom Prekonaj strach, oči nezatváraj! Zo začiatku si deti s pomocou dospelých vyskúšali prekonávať strach z výšky, ako aj zdolávať prekážky na lanovom centre Lanoland na Kolibe v Bratislave. Celá trasa vo výške 4 až 6 metrov, s dĺžkou 423 metrov, so 42 prekážkami a 2 lanovkami, veru nebola ľahká. Klobúk dole všetkým, ktorí čo i len vyliezli na strom.

Po náročnom lezení na všetkých čakala bobová dráha. Tú si náramne užili malí aj veľkí a niekoľkokrát. 😊 A, samozrejme, po takýchto aktivitách už boli všetci hladní, tak si rozprestrelí svoje deky a pochutnali

si na bagetkách, koláčoch a sladkých nápojoch od sponzorov. Nechýbala ani súťaž o najchutnejšie jedlo, ktoré pripravili rodičia. Medzi 7 súťažiacimi boli aj dve mladé slečny, ktoré ponúkli svoje upečené koláče. Pochútky hodnotili všetci zúčastnení. Na troch najlepších čakala odmena vo forme darčkových balíčkov. Najkrajším pohľadom bola súdržnosť detí a rodičov, spoločná komunikácia v ich rodnom jazyku, jazyku posunkovom, ktorá v čase korony chýbala.

Táto aktivita sa uskutočnila vďaka finančnej podpore Nadácie ZSE. Ďakujeme aj sponzorom za vecné odmeny pre deti (Národná banka Slovenska, Všeobecná





zdravotná poisťovňa, RTVS, Powerlogy, DAXE (Maxík), darčkové balíčky pre súťažiacich (COUNTRY-LIFE), občerstvenie pre všetkých zúčastnených (Bagetka na Račku, PIJO BIO, Minit Slovakia, Grotto). Ďakujeme aj tlmočnice Lucii Kotulovej,

dobrovoľníkom Romanovi Vojtechovskému, Ivici Duray Tichej, Denise Gálovej a fotografovi Zoltánovi Duraymu.

Veronika Vojtechovská,
organizátorka podujatia

Foto: archív Snepedy



Táto akcia sa uskutočnila vďaka finančnej podpore Nadácie ZSE.



Vecné a darčkové odmeny nám poskytli:



POWERLOGY

Maxík

countrylife

Občerstvenie nám zabezpečili:



Stretnutie seniorov a rodín v Lúčkach

V termíne 5. – 8. augusta sa uskutočnilo stretnutie nepočujúcich seniorov v Lúčkach pri Kremnici.

Zišli sa nepočujúci z celého Slovenska, od Prešova po Bratislavu. Program bol bohatý, každý si mohol vybrať.

Vo štvrtok poobede sa zvali seniory a spoločne oslávili sv. omšu v posunkovej reči s kňazom Robertom.

V piatok sa vybrali na výlet autobusom, ktorý vybavil kňaz Robert, do Hronského Beňadika navštíviť Perlu Pohronia – krásny a mohutný opevnený benediktínsky kláštor patriaci medzi najstaršie a najvýznamnejšie stavebné pamiatky na Slovensku. V minulosti bol vstupnou cestou priamo k bohatým bankským mestám.

Podľa historických dokumentov ho založili na základe rozhodnutia kráľa Gejzu II. v roku 1075 s cieľom kolonizovať dovtedy riedko osídlenú dolinu Hrona a podporovať myšlienku kresťanstva.

V chráme sa nachádza aj kaplnka s relikviou (= pozostatok, časť tela svätca) Ježišovej krvi. Je to kúsok zo šatky svätej Veroniky, ktorou utrela Ježišovi tvár na jeho krížovej ceste a zostali na nej kvapky



Ježišovej krvi. Tuto relikviu daroval pápež Pavol II. kráľovi Matejovi Korvínovi v r. 1483 ako poďakovanie za pomoc v boji proti Turkom, a ten za dôstojné miesto uloženia relikvie uznal Hronský Beňadik.

Vďaka tejto relikvii je kláštor veľmi známy medzi duchovenstvom a svetskou vrchnosťou.

Relikvia je uložená v zlatej schránke s pečatou kardinála Alexandra Rudnaya (1829).

Veriaci putujú do Hronského Beňadiku, aby našli pokoj, uzdravenie a silu, a to aj vďaka tejto relikvii Kristovej Krví.

Okrem chrámu seniory navštívili aj zrekonštruovanú prízemnú časť „sýpky“





s expozíciou približujúcou dejiny opátstva sv. Benedikta.

Po prehliadke baziliky a kláštora si seniori oddýchli v priestoroch kláštornej čajovne, ktorá dýchala históriou, osviežili sa bylinkovým čajom a kávou.

Touto prehliadkou seniorov sprevádzala pracovníčka kláštora Barbora Lenčesová a tlmočníčka Katka Vidová.

Ďalšou zastávkou bol vodný raj Vyhne, kde seniori načerpali nové sily v liečivej vode a unavení sa vrátili do Lúčok. Medzi-

tým sem poprichádzali nepočujúce rodinky, z čoho bola veselá partia.

V sobotu bola prednáška so psychologičkou Katkou Divulit. Naplánovaná téma „Zvládanie pandémie a jej následky“ sa nakoniec nečakane zvrtila na psychohygienu, a to „Zvládanie stresu a strachu“. Na účastníkov to malo veľmi dobrý vplyv, pretože tak, ako každý zdravý človek, aj nepočujúci zažívajú stresové situácie a potrebujú ich vedieť zvládať. Prednáška sa stretla s veľkým úspechom.





Poobede si každý naplánoval svoj program – niektorí išli na turistiku, niektorí zaspomínať na staré školské časy do Kremnice a niektorí sa opäť išli kúpať do Vyhní.

Večer nás všetkých čakala grilovačka a vtipné prekvapenie Attila Balka. Posledný deň stretnutia v nedeľu ráno po raňajkách a sv. omši seniorom porozprával a predstavil brat Silvester preklad Biblie.

Celý pobyt bol veľmi úspešný a seniori aj rodiny odchádzali domov oddychnutí a naplnení poznatkami a priateľstvami.

Ďakujeme v mene všetkých zúčastnených nepočujúcich a KCNS tlmočnice Katke Vidovej za jej krásne a humorné tlmočenie. Ďakujeme kuchárke Márii a pomocnej kuchárke Tatiane za fantastické jedlo.

Tešíme sa opäť o rok na stretnutie.

Jana Cmarová

Foto: archív KCNS



Autogénny tréning – praktické cvičenia

Prikladáme článok od psychologičky Katky Divulit, ktorá sa stretnutia seniorov a rodín v Lúčkach zúčastnila.

Dnešná doba pôsobí na človeka veľmi stresujúco. Stále meniace sa podnety z okolia človeka vedia dostať do nepohody. Možností, ako odolávať negatívnejmu vplyvu stresu na naše telo a psychiku, je viacero. Ja by som vám preto rada predstavila spôsob, ako riešiť stres a navodiť uvoľnenie. Tým spôsobom je **AUTOGÉNNY TRÉNING**. Je to **technika, ktorá učí naše telo uvoľniť sa**, a to prostredníctvom našich slovných príkazov vyslovovaných v mysli a smerovaných k určitým častiam

nášho tela. Cez uvoľnenie tela sa uvoľní aj naša psychika.

Cieľom tejto techniky je dosiahnuť hlbokú relaxáciu a **redukovať stres**. Po navučení si techniky autogénneho tréningu ho môžeme používať kedykoľvek a kdekoľvek, keď potrebujeme zvládnuť svoju nervozitu, úzkosť, či rôzne psychické a fyzické problémy cestou dosahovania vnútornej vyrovnanosti a pokoja, životnej pohody, koncentrácie, sebaovládania a sebaistoty. Tak isto autogénny tréning môže byť nápomocný **pri prekonávaní určitých závislostí** (fajčenie, gambling).

Autogénny tréning pozostáva **zo šiestich štandardných cvičení**. Učíme sa cítiť





teplo, tiaž, uvoľnenie a chlad v tele. Zvyčajne sa praktizuje 2-3 krát denne (resp. podľa vašich časových možností – **aspoň 1x za deň**) cca 10-15 minút. Každé nové ďalšie cvičenie je treba začať prečítaním si inštrukcie a jej prevedením. Pravidelným cvičením môže byť táto technika osvojená už aj za 8-12 týždňov (jedno cvičenie cca 2 týždne i viac). Ideálnym časom na nácvik môže byť čas večer pred zaspávaním. V prípade, že by ste počas cvičenia aj zaspali, je to v poriadku. Dosiahli ste stav pokoja a uvoľnenosti.

Príprava na cvičenia:

Nájdite si tiché, príjemné prostredie, posadte sa alebo si ľahnite a uvedomte si svoje telo a dych. Upokojte si myseľ, vypnite vnímanie okolia. Potom si začnite v myšli opakovať: „*Som pokojný/á*“ so zavretými očami. Pomaly, hlboko sa nadýchnite a pomaly vydýchnite. Uistite sa, že sa cítite príjemne a pohodlne.

Prvé cvičenie

Sústredte sa na tiaž ramien/rúk a nôh. Predstavte si v myšli, že vaše ruky a následne nohy sú ťažké, napr. ako olovo,

alebo sú tak ťažké, že ich to ťahá smerom dole. V myšli/v duchu si opakujte pomaly: „Som úplne pokojný (1x),“ potom: „Moja pravá ruka je ťažká (6x), moja ľavá ruka je ťažká (6x), moje obe ruky sú ťažké (6x)“. Následne: „Som úplne pokojný (1x).“ Prejdite na nohy: „Moja pravá noha je ťažká (6x), moja ľavá noha je ťažká (6x), obe moje nohy sú ťažké (6x)“. Predstavujte si, že vaše svaly sú uvoľnené, ochabnuté, ťažké ako olovo. Spojte príkazy v myšli s predstavou tiaže. Na záver: „Som úplne pokojný/á“ (1x). Cvik cvičte 2-3 minúty.

Druhé cvičenie

Ďalšia formula sa týka tepla rúk a nôh. V tomto cvičení budete cítiť príjemné teplo a prehriatie tela v súvislosti s uvoľnením. Pomôže to k väčšiemu prekrveniu svalov rúk a nôh. Prechádzajte jednotlivé časti tela: „Som úplne pokojný/á (1x),“ potom: „Moja pravá ruka je veľmi teplá (6x), moja ľavá ruka je veľmi teplá (6x), moje obe ruky sú veľmi teplé (6x).“ Nasleduje: „Som úplne pokojný“ (1x) a prejdite na nohy: „Moja pravá noha je veľmi teplá (6x), moja ľavá noha je veľmi teplá (6x), moje obe nohy sú veľmi teplé (6x), potom: „Som pokojný/á (1x).“ Spojte príkazy v myšli s predstavou tepla. Predstavte si, že vaše ruky a nohy sú teplé, príjemne a pohodlne teplé, ako položené v teplej vode, alebo vám na ruky a nohy svieti príjemné a hrejúce slnko. Cvičte 2-3 minúty.

Tretie cvičenie

V tejto fáze sústredte svoju pozornosť na svoj pulz, pravidelný a rytmický tlkot srdca. Opakujte si: „Som úplne pokojný/á“ (1x), „Pulz je pokojný a pravidelný“ (6x). „Som úplne pokojný/á“ (1x), „Pulz je po-

kojný a pravidelný“ (6x). Spojte príkazy v mysli s predstavou pokojného pulzu. Fáza trvá rovnako 2-3 minúty.

Štvrté cvičenie

Pozornosť na dýchanie. Predstavte si svoje dýchanie ako pokojné, pravidelné, alebo pomalé a ľahké. Môžete si predstaviť svoje brucho, ako sa pomaly zdvíha a klesá, ako sa plne nadychujete a vydychujete. Dovoľte vzduchu prirodzene prúdiť dnu a von z vášho tela. Opakujte: „Som úplne pokojný/á“ (1x), nasleduje: „Môj dych je pokojný a pravidelný“ (6x). Pokračujte: „Som úplne pokojný/á“ (1x), potom: „Môj dych je pokojný a pravidelný“ (6x). Spojte príkazy v mysli s predstavou pokojného dychu. Opakujte 2-3 minúty.

Piate cvičenie

Dovoľte teplu naplniť vaše brucho. Táto oblasť je centrom tela. Predstavte si teplo slnka na bruchu a v bruchu. Tiež si môžete predstaviť teplo vychádzajúce z vášho brucha smerom von. Dajte si čas a trpezlivosť dosiahnuť tento krok. Predstavte si tiež teplé biele svetlo ako centrum vašej bytosti a ako toto svetlo žiari teplé vlny prúdia navonok cez vašu oblasť brucha a telom smerom von. Opakujte: „Som úplne pokojný/á“ (1x), následne: „Moje brucho je teplé“ (6x). Pokračujte: „Som úplne pokojný/á“ (1x), potom: „Moje brucho je teplé“ (6x). Spojte príkazy v mysli s predstavou tepla v bruchu. Opakujte 2-3 minúty.

Šieste cvičenie

Teraz nepôjde o prežívanie tepla, ale chladu. Dovoľte si v predstave vnímať chlad na vašom čele. Predstavte si chladný vánok vejúci na čelo. Opakujte: „Som



úplne pokojný/á“ (1x), nasleduje: „Moje čelo je príjemne chladné“ (6x). Pokračuje: „Som úplne pokojný/á“ (1x) a „Moje čelo je príjemne chladné“ (6x). Spojte príkazy v mysli s predstavou chladu. Opakujte 2-3 minúty.

Počas tohto posledného kroku je vaše telo hlboko zrelaxované a vy si môžete vybrať a uviesť prvé úmyselné sugescie (= vplyv na našu osobu) zamerané na pozitívne zmeny, ktoré potrebujete: sú to vlastné autosugestívne formulky, ktoré si volíme podľa vlastných potrieb či ťažkostí (napr. „som šťastný“, „som sebavedomý, energický a rozhodný“, „môj žalúdok je uvoľnený“, „pankreas je pokojný“, „môj spánok bude nerušený a hlboký“, „alkohol mi je ľahostajný“, „budem žiť bez fajčenia“, život je radostný“ (cca 2-3 minúty).

Postupne môžete ukončiť relaxáciu – zhlboka sa nadýchnite, podržte dych 3 sekundy a pomaly vydýchnite. Potom sa pomaly vystrite a natiahnite svaly rúk a nôh. Potom pomaly otvorte oči, precitujte svoju relaxáciu, pokoj. Získate tým aj „čosi“ navyiac. Na to pridete sami.

Katarína Divulit

Foto: archív KCNS

ANEPS Levice na chate v Santovke

Centrum Nepočujúcich ANEPS Levice (CN ANEPS Levice) uskutočnilo pre svojich členov v dňoch 5. až 8. augusta 2021 sociálno-rehabilitačný pobyt na chate v Santovke. Zúčastnilo sa ho 17 členov.

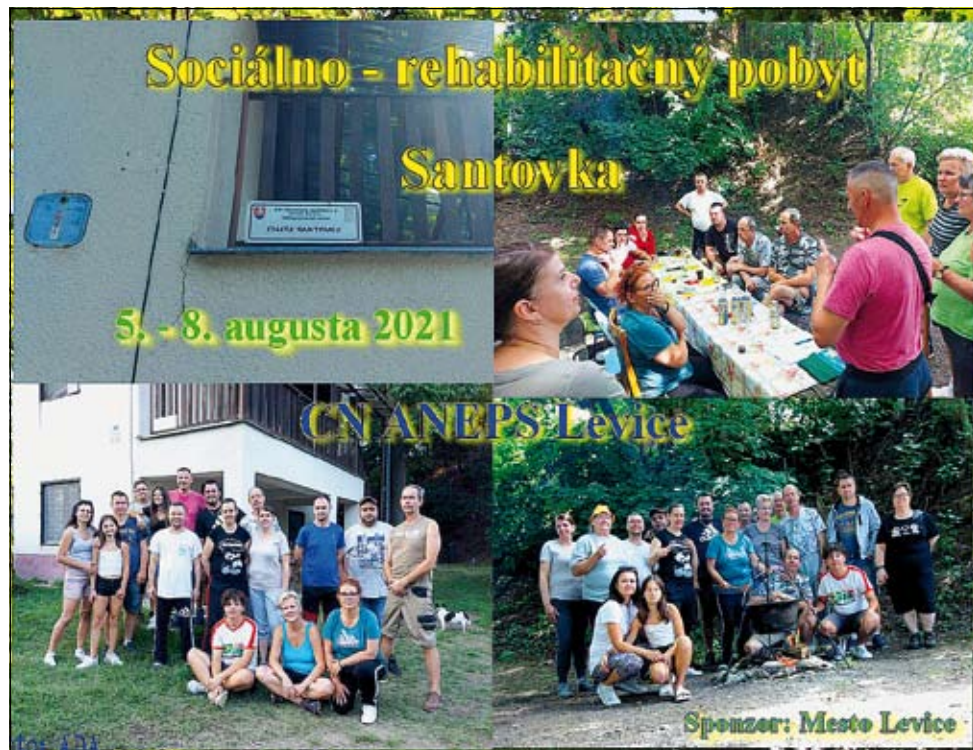
V deň príchodu nám pršalo, no dobrá nálada všetko zahнала a večer sa vyčasil. Niektorí stanovali, pri grile sme sa vystriedali. Potom sme už mali len krásne počasie. Dopriali sme si súťažné aktivity. Popri tom sme si navarili guláš, kukuricu, no a na večer sme trochu grilovali. Mäsom na guláš (z diviny a jeleňa) nám sponzorsky prispeli poľovníci. Každý z účastníkov niečo prinie-

sol, hladní sme teda neboli. Konečne sme boli spolu a tešili sa z toho. Spomínali sme, smiali sme sa, aj kritizovali, či sa dozvedeli novinky. Na tých pár dní sme zabudli na všetky starosti i prácu. Prišiel deň posledný, kedy sa do očí tlačili slzičky; ťažko sa nám bolo lúčiť.

Sponzorom pobytu bolo Mesto Levice. Chatu nám prenajali Slovenské lesy SR š.p. BB, Odštepny závod Levice. Sponzorom veľmi pekne ďakujeme.

Andrea Jurošková

Foto: archív autorky článku



Akcia pre deti: V živote sa nestratíš, ak máš niekoho, komu veríš!

V polovici augusta, čiže 14-teho, sme my z občianskeho združenia Snepeda usporiadali na Partizánskej lúke v Bratislave akciu pre deti: V živote sa nestratíš, ak máš niekoho, komu veríš!

Prichystali sme im 10 stanovišť. Každé dieťa dostalo mapu s označenými miestami, kde sa stanovištia nachádzajú. Staršie deti sa vydali na cestu samé, mladší si prizvali na pomoc svojich rodičov. Pri niektorých zastávkach si museli pomôcť sami a na niektorých stanovištiach stáli dobrovoľníci, ktorí zadali nejakú úlohu. Úlohy boli zamerané predovšetkým na environmentálnu a zmyslovú výchovu, čítanie s porozumením a orientáciu v priestore. Mali správne pospájať názvy listov z listnatých



stromov, hádzať šišky do vedier, spoznávať vône ovocia a určiť ich, oboznámiť sa s časom rozkladu odpadov v prírode. Vyskúšali sme ich vedomosti o európskej tiesňovej linke 112, aj to, koľko posunok na daný tvar ruky poznajú. Museli správne určiť, aká je lesnatosť v jednotlivých krajinách,





podľa hmatu, či je tam piesok, voda, kameň alebo drevo. Na konci ich čakalo triedenie odpadkov či vylúštenie tajničky.

Deťom sa program páčil; deti boli šikovné, a tak každé dostalo odmenu vo forme balíčkov a nápojov. A tí najlepší z dvoch kategórií podľa veku dostali aj darčekovú poukážku Martinus na nákup v hodnote 20 eur. Po súťaži sme si spravili piknik, kde

sa mohli všetci najesť a pochutnali si aj na výborných nápojoch od spoločnosti Kofola. A popritom sme sa bavili, rozprávali, hrali a šantili v potoku.

Táto aktivita sa uskutočnila vďaka finančnej podpore Nadácie ZSE. Ďakujeme aj sponzorom za vecné odmeny pre deti (Národná banka Slovenska, Všeobecná zdravotná poisťovňa, RTVS, Powerlogy,





DAXE (Maxík), nápoje pre všetkých zúčastnených (Kofola ČeskoSlovensko). Ďakujeme aj tlmočníčke Kvetoslave Lepótovej, dobrovoľníkom Romanovi Vojtechovskému, Ivici Duray Tichej, Denise Gálovej,

ako aj Ludmile Baťovej, Jane Antušekovej, Kataríne Gašovej a Zoltánovi Duraymu.

Veronika Vojtechovská,
organizátorka podujatia

Foto: archív Snepedy

Táto akcia sa uskutočnila vďaka finančnej podpore Nadácie ZSE.



Vecné odmeny nám poskytli:



POWERLOGY

Maxík

Nápoje nám zabezpečili:



Predĺžený víkend vo Vrbove

V termíne 26. – 29. august 2021 sa stretli tri nepočujúce rodinky s deťmi a jeden nepočujúci pod Tatrami vo Vrbove. Ubytovanie v penzióne Mária bolo príjemné a skromné, spestrené nočnými zaujímavými a podnetnými rozhovormi do skorého rána. Počasie síce neprialo, ale o to viac sme boli nútení porozmýšľať nad programom, čo sa nám aj podarilo a prežili sme bohatý program.

Voda láka v každom ročnom období a v každom počasi, využili sme preto hlavne kryté kúpanie v Aquacity Poprad, vo Vrbove nás zohriala voda v neďalekom termálnom kúpalisku. Mesto Kežmarok dýcha históriou a ponúklo nám krásnu prechádzku historickým námestím a návštevou mestského hradu. Jeden deň sa javilo aj krásne počasie, a tak sme sa vybrali lanovkou z Lomnice





na Skalnaté pleso. Bol to veľký zážitok pre deti. Ako sa hovorí, Tatry sú nevyspytatelné a počasie nám výhľady nedoprialo, zato teplý čaj a herničku pre deti áno. Jedna rodinka sa rozhodla zísť zo Skalnatého plesa dole turistickým chodníkom a počasie im tento výlet veru okorenilo dažďom, i krúpami. Ostatní si vychutnali cestu dole v teple a suchu lanovej kabínky. Cestou domov sa niektorí zastavili v Tatralandii – Legolande, kde sa vyhrali nielen malí, ale aj dospelí.

Ďakujeme za krásne strávený čas s priateľmi a ich detičkami. A veríme, že koronová situácia postupne dovolí stretávať sa aj vo väčšej skupinke ľudí.

Tešíme sa na ďalšie zorganizované akcie s vami.

Redakcia Gaudium

Foto: archív KCNS

DEAF RYSY 2021

Športovať sa oplatí a športový Fénix II.



**DEAFLYMPIJSKÝ VÝBOR
SLOVENSKA**

Cez víkend 10. – 12. september 2021 sa konal 6. ročník športovo-turistického podujatia Deaf Rysy 2021 pod pracovným názvom – mottom: *Športovať sa oplatí!* a odovzdanie ceny Šport Fénix II. Zúčastnili sa ho deaflympionici a členovia realizačných tímov, ich fanúšikovia a podporovatelia, nepočujúci či počujúci, ale aj pracovníci ministerstva školstva.

V piatok sa v podvečerných hodinách stretli deaflympionici a členovia realizačných tímov, aby boli informovaní o nadchádzajúcej 24. Letnej Deaflympiáde, a aby si vypočuli systém nominácie na túto vr-

cholnú súťaž nepočujúcich športovcov. Na druhý deň vyštartovali smerom na vrchol Rysov, kam nakoniec mnohí o 13:00 hod. za pekného počasia aj dorazili a nafotili sériu krásnych záberov. Večer sa venovali oceneniu matky tragicky zosnulého Adriána Babiča Márii Babičovej, ktorá musela opakovane prežívať cestu na dno a návrat do obyčajného, denného života. V nedeľu doobeda sa vydarené podujatie ukončilo.

Všetci sa tešia na rok 2022, keď sa uskutoční 7. ročník, ktorý by mal priniesť niektoré inovatívne prvky.

Zdroj a foto: www.deaflympic.sk





7. Prešporský Medzinárodný deň nepočujúcich

Je to vždy krásny pocit, keď sa na jednom mieste zídu deti, hrajú sa, komunikujú v posunkovom jazyku, smejú sa a v ich očiach žiari šťastie a radosť. Nebolo tomu inak ani 18. septembra pri futbalovom ihrisku Novomestského športového klubu 1922 v Bratislave. My, organizátori z občianskeho združenia Snepeda, sme zorganizovali 7. ročník Prešporského Medzinárodného dňa nepočujúcich. Tento rok niesol tému: **Hrou k sociálnej interakcii.**

Najskôr nás čakala rozcvička, spoločne sme si zahrali kooperatívne hry. Deti sa potom rozdelili do 5 skupín, kde si zasúťažili v rôznych 10 kolách. Úžasné bolo sledovať,

ako starší pomáhali mladším. Aj najmenšie deti mali o zábavu postarané, hrali rôzne hry. Deti sa potešili aj maľovaniu na tvár, o ktoré sa postarala Barbora Jányová. Po súťaži na všetkých čakala krásna a chutná torta. Potom sa deti rozhodli, že si zahrajú futbal. Prekvapili sme ich aj snehovou guľovačkou. Ani dospelí sa nenudili, mali sme pre nich pripravený vedomostný kvíz. Traja najlepší dostali krásne vecné odmeny. Na konci deti dostali kopy darčiekov.

Sme radi, že ich daždivé počasie neodradilo a prišli. Našťastie na mieste prestalo pršať a slniečko začalo dokonca svietiť. Deti si tak celú akciu náramne užili, na





torte si pochutnali a spoločne sa zabávali.

Týmto sa chcem poďakovať dobrovoľníkom Romanovi Vojtechovskému, Denise Gálovej, Ivici Duray Tichej, Kataríne Gašovej, fotografovi Zoltánovi Duraymu a tlmočníčke Lucie Kotulovej. Ďakujem aj Ladislavovi Hlavatému za pomoc a poskytnutie priestoru, ktorý patrí Novomestskému športovému klubu 1922.

Táto aktivita sa uskutočnila vďaka fi-

nančnej podpore Nadácie ZSE. Ďakujeme aj sponzorom za vecné odmeny pre deti (Národná banka Slovenska, Všeobecná zdravotná poisťovňa, RTVS, Powerlogy, DAXE (Maxík), Pijo Bio, Onaque, Spoločenská terapia), nápoje pre všetkých zúčastnených (Kofola ČeskoSlovensko) a finančné príspevky od Jána Pašáka a Kataríny Vidovej.

Veronika Vojtechovská,
hlavná organizátorka podujatia

Foto: archív Snepedy

Táto akcia sa uskutočnila vďaka finančnej podpore Nadácie ZSE.



Vecné odmeny nám poskytli:



POWERLOGY

Maxik



**PIJO
BIO**

onaque

Bublina

Nápoje nám zabezpečili:



Finančne prispeli:

**Katarína Vidová
Ján Pašák**

Putovanie za sv. Jakubom

Táto zvláštna doba má aj jednu pozitívnu vlastnosť. Ľudia začali viac chodiť do prírody. Či už ste vášnivý turista, alebo len začínate objavovať krásy prírody, možno ste sa na svojich potulkách stretli s jednou zvláštnou značkou – modrý štvorcový podklad so žltým symbolom mušle hrebanatky (niekomu skôr pripomína slniečko alebo niečo podobné). Objavuje sa vo forme samolepky na turistických smerovníkoch, prípadne ako plechová alebo plastová tabuľka. Zaujala vás? Je to medzinárodný symbol Svätajakubskej cesty, púte k sv. Jakubovi alebo aj Camino de Santiago. Teda jednej z troch najvýznamnejších európskych púti.

V samotnom Španielsku je viacero ciest, ktoré majú ale jeden spoločný cieľ – hrob sv. Jakuba „staršieho“ v Santiago de Compostela. Túto cestu asi najlepšie vystihuje citát: „Ak chceš spoznať pápeža, choď do Ríma, ak Ježiša, choď do Jeruzalema a ak seba,

choď do Compostely.“ V minulosti sa táto púť často dávala ako pokánia za spáchanie ťažkého hriechu. Pútnici z ďalekých krajov (napr. aj z oblasti dnešného Slovenska) putovali celé mesiace sami bez znalosti jazyka krajín, cez ktoré prechádzali, a preto mali nekonečne veľa času premýšľať. O sebe, svojej minulosti a budúcnosti. Preto sa táto cesta nazývala cestou poznania.

V minulosti bola táto púť veľmi frekventovaná. Potom, v čase cholery a križiackych vojen, postupne upadala do zabudnutia. V dnešnej dobe (pred korunou) znovu začala nadobúdať na popularitu. Podľa posledných štatistík chodilo do Santiaga okolo 300 000 pútnikov ročne. Aj keď ide o kresťanskú púť, dôvody na vydanie sa k sv. Jakubovi už dávno nie sú iba náboženské. Dokonca čisto náboženské dôvody sú už dnes v menšine. Nech už sa vydávate na cestu z akýchkoľvek dôvodov, nikdy vás nesklame, a hoci počas prvých dní riešite



najmä fyzické problémy, potom nastúpi aj to duchovno. Po ceste môžete navštíviť mnoho zaujímavých miest s krásnou prírodou a kultúrnymi pamiatkami. Samozrejme sa môžete venovať aj sebapoznávaniu alebo spoznávaniu ďalších zaujímavých ľudí z celého sveta.

Ale čo robí táto značka na Slovensku? Svätajakubská cesta sa obmedzuje iba na Španielsko. V Španielsku má len cieľ. Veľa pútnikov sa chce vydať na cestu z domu, a na to sú práve dobré jednotlivé regionálne európske cesty. Neslúžia však iba takýmto „super pútnikom“. Je veľa ľudí, ktorí by sa na Camino aj vydali, ale či už z finančných, časových alebo iných dôvodov je pre nich Španielsko nateraz nedostupné. Alebo sú ľudia, ktorí už v Španielsku prešli viacero ciest a teraz hľadajú niečo nové. A hoci je slovenská cesta iba v plienkach (= v začiatkoch), v porovnaní s inými európskymi cestami, určite má čo ponúknuť.

Ak ste sa rozhodli, alebo uvažujete o tom, že sa na Camino de Santiago Slovenska vydáte, určite nepodceňte prípravu. Celú cestu vytvára a realizuje občianske združenie; je to nezisková organizácia. To aj vysvetľuje, prečo práca nejde tak rýchlo, ako by sme si predstavovali. Legislatíva je tiež jedna z príčin, prečo nie je značka (alebo žltá šípka) na každom stĺpe alebo plote ako v Španielsku. Týmto vás ale vôbec nechcem odradiť. OZ Priatelia svätajakubskej cesty na Slovensku vydáva aj bedekre a existuje aj webová stránka, kde nájdete všetko podstatné od histórie cez rady, ako sa pripraviť, až po opis jednotlivých etáp aj s popisom zaujímavostí, možností ubytovania a pod.

Ako to vlastne celé funguje? Pútnik si pred cestou zaobstará tzv. Credencial, akýsi



pas pútnika, kde po ceste zbiera pečiatky ako dôkaz o svojej ceste. Ak pri príchode do Santiaga predloží dôkaz o prejení minimálne 100 km pešo alebo 200 km na bicykli, obdrží Compostelu (niečo ako diplom), ako významnú pripomienku svojej cesty. My máme tiež svoj slovenský credencial. Trasa na Slovensku kopíruje pravdepodobnú trasu stredovekých pútnikov. Pri jej súčasnej podobe sa vychádzalo z erbov obcí, kde majú buď priamo sv. Jakuba alebo niektorý z jeho symbolov, najčastejšie mušlu hrebenatku. Ďalším orientačným bodom sú existujúce alebo aj už neexistujúce kostoly zasvätené sv. Jakubovi.

Či sa už rozhodnete prejsť celú trasu z Košíc do Bratislavy, alebo iba jej niektoré časti, môžem vám zaručiť, že budete spokojní.

Na záver by som parafrázoval kamaráta Cástora, jedného zo spoluzakladateľov svätajakubskej cesty na Slovensku. Tak, ako meno Jakub má v rôznych krajinách rozdielne podoby, tak aj názov cesty je v jednotlivých krajinách odlišný. V Poľsku je to napríklad Droga św. Jakuba. A ono to je naozaj taká droga – návyková, ale veľmi prospešná droga. Ak s ňou raz začnete, je veľmi ťažké prestať.

Buen camino.

Pavol Szabo

Foto: archív autora článku

Vesmír v posunkoch – Ľubko Janoštiak

Nepočujúci m chýba zmysel sluch, ale o to viac majú vyvinuté iné vnímanie, vo väčšine je to zrak. A práve v tomto článku vám predstavíme zaujímavého človeka, ktorý si chýbajúci sluch plnohodnotne nahradil zrakovým vnímaním a venuje sa skúmaniu vesmíru. Je to Ľubko Janoštiak a porozprávali sme sa s ním o jeho záľube.



Ahoj, Ľubko, prezradíš niečo o sebe?

Ako bolo spomenuté, volám sa Ľubomír Janoštiak a mám 40 rokov. Som slobodný, čo mi umožňuje naplno sa venovať mojej záľube. Pochádzam z Brezna. Som nepo-

čujúci, takže som navštevoval materskú a základnú školu pre SP v Lučenci. Potom som chodil na obchodnú akadémiu. Moji rodičia sú počujúci, tak isto aj brat Marek.



Ako si sa dostal k astronómii?

Na základnej škole sme mali predmet prírodopis, a v tom ma veľmi zaujal vesmír a všetko okolo neho. Ako teenager (= 13 až 15 ročný mladý chlapec) som s obľubou čítal knihy a časopisy o astronómii. Keď som mal asi 16 rokov, videl som na

nočnej oblohe žiarit veľkú kométu Hale-Bopp a súhvezdia Orión. Veľmi ma to nadchlo a vďaka tomu som sa začal venovať astronómii a študovať rôzne knihy. Podobne, ako keď niekto dostane ako by „osvietenie“, že je to jeho poslanstvo a cesta. Mojou najobľúbenejšou knihou je kniha „Hviezdy a planéty“ od autora Patrick Moore. Táto kniha poskytuje všetky informácie potrebné pri pozorovaní nočnej oblohy.



Kométa C/2020 F3 NEOWISE 2020 (c) KYŠUČA Observatory (Eukemir, JarošLuk)

Pri tvojej záľube je potrebné mať aj technické zariadenie. Máš niečo také?

Jasné, bez toho by to nešlo. Môj prvý astronomický ďalekohľad s refraktorom priemeru 6 cm som dostal ako darček k 18. narodeninám. Veľmi som sa tešil, že ma rodičia v mojej záľube podporujú. O ďal-

ších osem rokov som si kúpil počítačový astronomický ďalekohľad MEADE ETX-70AT, ale po roku sa pokazil. V roku 2007 som si kúpil ešte väčší astronomický zrkadlový ďalekohľad s priemerom 20 cm. Je to finančne náročné, ale ako sa hovorí, láska (v mojom prípade vesmír) nepozná žiadne hranice.





Pozorovať hviezdy sa chodí v noci, a na to slúžia tzv. hvezdárne. Máš aj niečo takéto?

Áno, postavil som si vlastnú astronomickú pozorovateľňu s odsúvacou strechou v roku 2016. Hvezdárňu mám v Kysuci (Drábsko), okres Brezno. Stavba ma vyšla približne 1 500 eur. Najprv som si urobil projekt na odsúvaciu strechu a použil koľajnice na ručné vysúvanie strechy. Pomáhal mi pri tom kolega a použil som teda na vysúvaciu strechu koľajnice. V budúcnosti si plánujem vyrobiť strechu na elektronické ovládanie.

Lubko, vesmír má široké uplatnenie, čomu sa konkrétne venuješ ty?

Ja viac študujem kométy a premenné hviezdy, ktoré z nejakého dôvodu menia jasnosť. Tiež pozorujem planéty a mesiace.

V ktorom období je teda najlepšie pozorovať kométy, hviezdy, mesiac? Pozoru-

ješ aj zatmenie slnka? Vedieš si o tom aj záznamy?

Voľným okom je najlepšie pozorovať na jar a v lete mliečnu dráhu a miliardy hviezd. Tiež pozorujem aj tie najzaujímavejšie zatmenia Slnka a Mesiaca. V júni tohto roku bolo čiastočné zatmenie Slnka na našom území. Ďalšie čiastočné zatmenie Slnka bude viditeľné 25. októbra 2022. Mesiac vtedy zakryje 31 až 39 percent slnečného disku. Nikdy však nepozorujte voľným okom Slnko, hrozí trvalé poškodenie zraku. Najlepšie je, ak si zabezpečíte buď kvalitný slnečný filter alebo priemet Slnka cez ďalekohľad na papier. Alebo, ak máte možnosť, navštívte najbližšiu hvezdárňu vo svojom okolí. Úplné zatmenie Slnka na Slovensku bude možné pozorovať až v roku 2135 a prstencové zatmenie Slnka v roku 2075. Naposledy som videl úplné zatmenie Mesiaca 21. januára 2019. Najbližšie úplné zatmenie Mesiaca, ktoré bude pozorovateľné z nášho územia, bude až 7. septembra 2025.

Čomu sa ešte venuješ okolo vesmíru?

Venujem sa aj astrofotografii nočnej oblohy, ale najradšej fotím Mesiac a najjasnejšie planéty, taktiež hlboký vesmír, napríklad hmloviny, galaxie a iné. Používam zrkadlový fotoaparát. Najlepšie sa mi fotí v tmavom prostredí a nastavujem dlhšiu expozíciu. Používam elektronickú astronomickú montáž s ovládaním, ktorá sleduje presný hviezdny pohyb.

Spolupracuješ aj s nejakou astronomickou inštitúciou alebo hviezdárňou?

Nie, so žiadnou inštitúciou nespolupracujem. Je to len moja záľuba. Ale vymieňam si skúsenosti a názory s hviezdárom Martinom Mašekom z Českej republiky, ktorý skúma premenné hviezdy.

Hovorí sa, že každý má obľúbený citát zo svojej srdcovej záležitosti. Je to tak aj v tvojom prípade?

Áno, mám citát, ktorý ma poháňa vpred a stále je pre mňa výzvou na bádanie vesmíru. Pochádza od Alberta Einsteina a znie

„Najnepochopiteľnejšie na našom vesmíre je to, že je pochopiteľný.“

Všimli sme si, že na Facebooku si uverejnil pútavé videá „Vesmír v slovenskom posunkovom jazyku“. S akým cieľom si to urobil?

Áno, založil som si na Facebooku stránku „Vesmír v slovenskom posunkovom jazyku“ asi pred dvomi rokmi. Cieľom bolo priblížiť nepočujúcim kamarátom krátke, stručné a ľahko pochopiteľné videá o astronómii. Keďže sa vesmíru nikto nevenuje v posunkovom jazyku, videl som v tom príležitosť. Spojil som vesmír a posunky dokopy. Videá nájdete na tejto stránke www.facebook.com/vesmir.spj. Založil som si aj www stránku, odkaz nájdete tu: sites.google.com/view/vesmir-spj/.

Čo by si rád odkázal nepočujúcim čitateľom?

Veľmi rád by som všetkým nepočujúcim odkázal, že stránka na Facebooku „Vesmír v slovenskom posunkovom jazyku“ je pre nich a pre budúcnosť. Ak majú akékoľvek otázky, rád im odpoviem.

Ďakujeme Ľubkovi za zaujímavý a podnetný rozhovor. Želáme mu do budúcnosti, aby sa mu darilo rozvíjať jeho záľubu a talent.

Jana Cmarová

Foto: archív Ľubka
Janoštiaka



Kráter - Theophilus

2020 (c) KYBUCA, Observatórium (Ľubomír Janoštiak)

Začiatky KCNS

Rozhovor s Beatkou Chrenovou

Čas rýchlo beží a o chvíľu tu máme 30. výročie KCNS. Pri tejto príležitosti by sme s vami radi zaspomínali na spoločné časy v prvých rokoch. Prinášame bližší pohľad na ľudí, ktorí nám pomáhali od začiatku. Či už zapájaním sa do aktivít, stretnutiami, alebo aj dobrovoľníckou aktivitou. Títo ľudia majú dušu v KCNS. Jednou z nich je aj Beatka Chrenová.

Beatka, priblížíš čitateľom, kto si?

Volám sa Beata Chrenová, som vydatá, máme 1 dcéru a 5 vnúčat. Od r. 1980 som pracovala ako učiteľka v MŠ. V triede sme mali bežne 30 až 38 detí. Postupne som začala mať zdravotné problémy s hlasivkami a lekárka mi odporučila zmeniť zamestnanie.

Ovládaš posunkový jazyk. Ako si sa ho naučila?

V r. 1990 som začala pracovať ako vychovávateľka pre sluchovo postihnutých



v Domove mládeže v Kremnici. Posunkový jazyk som sa učila postupne od rôznych študentov, spytovala som sa ich na jednotlivé slová. Cez službu počas víkendov ma učil posunkovú reč Marián Baláž, žiak s nariadenou ústavnou starostlivosťou. Mala som slovník, písala som si slová, ktoré najviac potrebujem na komunikáciu, a on ma skúšal. Absolvovala som tiež kurz pre tlmočníkov a dostala som preukaz tlmočníka.

Spomínaš si na začiatky KCNS?

V Kremnici v tom čase, keď som začala pracovať s nepočujúcimi, pôsobil ako kňaz vdp. František Bartoš, ktorý sa začal duchovne venovať nepočujúcim a založil KCNS v Lúčkach, kde sme chodili s deťmi a študentmi na rozličné akcie, aktivity, duchovné obnovy. Každý týždeň sa niektorí žiaci zo základnej a strednej školy zúčastňovali svätej omši v posunkovej reči. Ja som tam vždy rada chodila a tlmočila som liturgiu slova, a to, čo odpovedajú ľudia. Nepočujúci vedeli, kedy majú rovnako ako

ja odpovedať. Naučili sa spievať aj piesne v posunkovom jazyku. Bol to krásny, požehnaný čas, pripravovali sme žiakov, študentov na sviatosti: krst, sviatosť zmierenia, 1. sv. prijímanie, birmovku. Na školách sa začalo učiť náboženstvo a nemal kto učiť. Katechéti neboli. Urobila som si katechetický kurz a začala som učiť náboženstvo na základnej škole pre sluchovo postihnutých. Začiatky boli ťažké. Nemala som skúsenosti, vedomosti, pomôcky. Prvý rok som učila náboženskú výchovu v zborovni na internáte o 18.00 hod., druhý rok v miestnosti materskej školy. Potom už v triedach ZŠ a od r. 1997 som učila na ZŠ a aj na strednej škole. Cez prázdniny sme chodili so študentmi, kňazmi, a aj môj manžel a dcéra na týždňové tábory (výlety po Slovensku). Mám na to krásne spomienky.

Venuješ sa momentálne tlmočníctvu?

Tlmočím len pri svätých omšiach v Kremnici, každý druhý týždeň.

Aký prínos malo KCNS do tvojho života?

V KCNS aj v škole som spoznala veľa veľmi dobrých a milých nepočujúcich, počujúcich ľudí, ktorí sú až doteraz moji priatelia. Niektorým, napr. Danke, Márii, Silvii, Timei, sme boli aj s mojím manželom, dcérou a kňazmi na svadbe, stali sa nášmu srdcu blízkymi. Ako už s dospelými sme boli spolu na púti v Medžugoríi; bol to znova krásne spoločne prežitý čas. 13 rokov vyučovania náboženstva pre sluchovo postihnutých mi pomohlo nájsť cestu k Bohu a jeho Matke Márii, viac ho spoznať, milovať. Musela som sa každý týždeň pripravovať na vyučovanie, rozmyšľať, ako jednoducho vysvetliť pravdy viery

a pomôcť nepočujúcim nájsť cestu k Bohu. Môj manžel a dcéra nazreli do sveta nepočujúcich. Učili sme sa prijímať druhých takých, akí sú, milovať bez predsudkov, bezpodmienečne. Viem, že Pán Boh vedie môj život. Nič v živote človeka nie je náhoda. Boh mi dal chorobu hlasiviek, aby som musela zmeniť prácu. Presunul ma ako na šachovnici na miesto, kde ma potreboval. A keď ma tam už po 16 rokoch nepotreboval, presunul ma zas na iné pracovné miesto. Vrátila som sa späť do materskej školy a nemám žiadne problémy s hlasivkami. Bohu vďaka!

Čo by si odkázala nepočujúcim čitateľom?

Prajem im, aby v živote dali na prvé miesto Pána Boha a ostatné veci a hodnoty sa potom správne poskladajú. Aby si vážili svoju rodinu a starali sa o ňu, aby v nej bolo dosť lásky, viery. Prajem im, aby sa každý deň spolu modlili. Rodina, ktorá sa modlí spolu, ostáva spolu. *Prajem im hojnosť toho, čo sa nedá kúpiť za peniaze: lásku, vieru, nádej, pokoj a radosť v srdci.*

Jana Cmarová

Foto: archív Beaty Chrenovej



Sociálne okienko: Ako požiadať o zvýšenie invalidného dôchodku

V minulom čísle sme priblížili základné pojmy – invalidný dôchodok a príspevky na kompenzáciu. V tomto článku stručne priblížime, ako požiadať o zvýšenie invalidného dôchodku. V tejto situácii je potrebné si uvedomiť, že o zvýšenie invalidného dôchodku nemožno žiadať len na základe pocitu zo zhoršeného zdravia alebo preto, že sa niekomu zdá, že má málo peňazí. Výška invalidného dôchodku sa odvíja od zdravotného stavu a posúdenia miery invalidity. Ak chcete požiadať o jeho zvýšenie, musíte ísť najskôr na lekárske vyšetrenia k špecialistom, ktorí zdokumentujú prípadné zhoršenie zdravotného stavu. Nemusíte čakať na vopred určený termín kontrolnej lekárskej prehliadky. Môžete aj sám z vlastnej iniciatívy požiadať o prehodnotenie zdravotného stavu a zvýšenie invalidného dôchodku.

Ako na to?

- V závislosti od diagnózy **absolvovať vyšetrenia** u špecialistov (ORL, foniater, neurológ, ortopéd, očný špecialista, kardiológ a podobne).

- **Napísať neformálnu** (vlastnými slovami, bez vyplnenia predpísaného formulára) **písomnú žiadosť** o prehodnotenie zdravotného stavu a podať ju v príslušnej pobočke Sociálnej poisťovne podľa trvalého pobytu. Spolu s touto žiadosťou odovzdáte aj výsledky spomínaných vyšetrení, ktoré preukazujú zhoršenie zdravotného stavu a budú potvrdené vaším ošetrovateľným lekárom. Keď máte poruchu sluchu je potrebné priložiť aj potvrdenie od ORL lekára o poruche sluchu a audiometrické vyšetrenie nie staršie ako 3 mesiace.

- Treba **počkať na výzvu zo Sociálnej poisťovne** a v určenom čase sa dostať na posúdenie zdravotného stavu.

- **Posudkový lekár posúdi** výsledky odborných vyšetrení a na základe toho rozhodne o zmene invalidity. Podľa výšky percenta invalidity Sociálna poisťovňa následne upraví výšku invalidného dôchodku.

- Poberateľ invalidného dôchodku dostane na korešpondenčnú adresu **písomné rozhodnutie o zvýšení invalidného dôchodku**. Ak neprišlo k zmene percenta invalidity, aj v tomto prípade dostane písomné rozhodnutie.

Výška dôchodku a percento invalidity:

- Ak máte mieru poklesu schopnosti pracovať **do 40 % vrátane**, nemáte nárok na výplatu invalidného dôchodku.

- Ak je miera poklesu schopnosti pracovať **od 41 % do 70 %**, dostávate určené percento z vypočítaného invalidného dôchodku. V prípade žiadosti o zvýšenie invalidného dôchodku pre zhoršený zdravotný stav sa vám percento poklesu schopnosti vykonávať zárobkovú činnosť môže zvýšiť. Potom sa vám zvýši aj invalidný dôchodok.

- Ak máte priznanú invaliditu **nad 70 %**, máte celý vypočítaný invalidný dôchodok, zvýšenie invalidného dôchodku už nie je možné. Percentá poklesu vykonávať zárobkovú činnosť vám môžu zvýšiť, ale suma dôchodku zostane nezmenená, pretože invalidný dôchodok sa už vypláca v plnej sume.

Spracovala podľa zákona č. 461/2003 Z. z.

Jana Cmarová

Blahoželanie k jubileu

Poznáme veľa ľudí, ale takého ako Ty, nikoho. Možno máš málo kamarátov, priateľov „horolezcov“, ale vyliezť v našich skromných podmienkach v 70. rokoch na Rysy je obdivuhodné. **Ďakujeme Ti** za všetky krásne chvíle, ktoré sme s Tebou strávili a tešíme sa na ďalšie stretnutia v spoločnosti nepočujúcich a nedoslýchavých priateľov. Stále veríme, že sa v najbližšej dobe stretne.

Milý Dušan, **k Tvojim 75. narodeninám** Ti prajeme zdolanie ešte 57 turistických trás na našom krásnom Slovensku. Za 50 rokov si prešiel 180 miliónov krokov, či to bola dolina, jaskyňa, kopec, štít, ešte tam taký nebol nikto.

Zo srdca prajú Jana & Jano a Gabika & Jano

Aj my z KCNS sa pripájame a nášmu dobrému priateľovi Dušanovi Skokánekovi prajeme najmä zdravie, pohodu, úsmev na tvári, radosť v srdci a Božie požehnanie.

Tím KCNS



Kalendár sv. omší pre nepočujúcich v októbri a novembri 2021

(prosím, sledujte situáciu/aktuálne opatrenia proti šíreniu koronavírusu v kostoloch)

Banská Bystrica: *Katedrála sv. Františka Xaverského* – 31. 10. a 28. 11. 2021 o 14:00 hod. (spoveď od 13:00 hod.)

Žilina: *Katedrála Najsvätejšej Trojice, ul. Farské schody* – 6. 11. 2021 o 15:00 h (spoveď od 14:00 hod.)

Trnava: *Kostol Najsvätejšej Trojice* – 14. 11. 2021 o 15:00 hod. (spoveď od 14:00 hod.)

Nitra: *Kaplnka sv. Františka Saleského – Effeta* – 14. 11. 2021 o 16:00 hod. (spoveď od 15:00 hod.)

Trenčín: *Kostol Notre Dame* – 17. 10. a 21. 11. 2021 o 16:00 hod. (spoveď od 15:00 hod.)

Prešov: *Františkánsky kostol* – 30. 10. 2021 o 14:00 hod. (spoveď od 13:00 hod.), podľa dohovoru a aktuálnych opatrení možno aj 27. 11. 2021 o 14:00 hod.

Kremnica: *Kostol sv. Alžbety* – 19. 10., 2. 11., 16. 11. a 30. 11. 2021 o 14:30 hod. (každý druhý utorok v mesiaci)

Bratislava: *Františkánsky kostol – Kaplnka sv. Rozálie* – každú nedeľu o 16:00 hod.

Pozývame vás sledovať aj sv. omšu pre nepočujúcich v TV Lux, a to v sobotu 13. 11. o 16:00 hod.

