

ŽIVOT NAPLNO

Čítanie pre aktívnych seniorov

CYRIL MAKARA: UMENIE JE MÔJ ŽIVOT, NEVIEM ODPOČÍVAŤ

S mladickým šarmom a iskrou v očiach hovorí o písaní, o tom, čo dáva zmysel jeho životu. Niekdajší učiteľ, riaditeľ školy a potom aj vedúci školskej inšpekcie Cyril Makara si každý deň užíva plným priehrštím. Jeho príbeh je inšpirujúci...

„Venujem sa hlavne kultúrno - spoločenským aktivitám od stredoškolských čias. Umenie mi dáva zakaždým novú silu a inšpiráciu, zvlášť keď sa niečo podarí. Je to môj život. V našom Dennom centre a stacionári na Námestí Kráľovnej pokoja píšem scenáre pre rôzne aktivity ako Poetické odpolednia, sú to besedy so spisovateľmi. Hostami boli napríklad jazykovedec a básnik docent František Ruščák, doktor Ján Varga Lipnický. Sú to moji priatelia, s ktorými sa často stretávam, diskutujeme o literárnych témach, veľmi ma to obohacuje,“ hovorí Cyril Makara. Súčasne prezradil, že najbližšie pripravuje ďalšie Poetické odpolednie. „Bude venované písucim autorom z nášho centra, aby prezentovali svoje výtvory.“ Stojí aj za organizovaním súťaže v prednese poézie a prózy a prezentáciou vlastnej tvorby pre dôchodcov z jednotlivých centier v Prešove, kde si do odbornej poroty pozval svojich priateľov Františka Ruščáka a Jána Vargu.

S pýchou v hlase hovorí aj o stretnutiach s mladými. „Pre žiakov v ZŠ na Prostějovskej ulici sme pripravili už tri ročníky súťaže v umeleckom prednese poézie a prózy a tiež tretí ročník súťaže Čo viem, odpoviem.“ Pri rozhovore o študentoch sa vrátil do čias, keď ešte pôsobil ako vychovávateľ: „Pamätám si ako som s učňami našťudoval divadelnú hru, ktorú sme hrali na javisku v učňovskom stredisku i priamo v závode pre zamestnancov. Išlo o hru Strieborný vietor a práve vtedy bola aj v repertoári DJZ. Bolo to výborné predstavenie.“

A ako sa vlastne Cyril Makara dostal k písaniu. Hovorí sa, za všetkým hľadaj ženu, no v jeho prípade to boli jeho dvaja priatelia.



„Keď som odišiel do dôchodku, tak ma títo dvaja páni donútili písať,“ smeje sa a dodáva: „Píšeme si navzájom bonmoty, robíme si zo seba vtipy.“

Rady priateľov padli na úrodnú pôdu. V roku 2018 vyšla Cyrilovi Makarovi kniha Vo vlnobití času. „Nie je to autor, ktorý píše (iba) text..., ale ten, ktorý v látke, téme, probléme a tvare vidí na prvom mieste čitateľa s cieľom obohatiť ho o nepoznané či historicky už) oslabené, je vtipný, kriticko-ironický, no spravodlivo súdiaci a - čo je azda najviac dôležité - s evidentným mravným posolstvom, ktoré, pravdaže, nikomu nevnučuje...“ napísal o knihe František Ruščák.

Dobrou správou je, že čoskoro svetlo sveta uzrie jeho druhá kniha. „Druhá kniha bude o mojej rodnej dedine Suchá dolina, o mojich chlapčenských rokoch. Bude to z každého rožka troška. Druhá kapitola bude aj o tom, ako reagujem na spoločenské javy. Viete, korona zasiahla do našich životov ako apokalypsa, no niekedy je zlo na niečo dobré a ja som mal čas venovať sa písaniu. Napísal som aj básň o našom centre, o tom, ako to seniori prežívali.“ Samozrejme, písať sa vždy nedarí. „Musí ma to chytiť. Píšem, píšem a potom to nejde.

Priatelia mi poradili - nechaj to a potom sa k tomu vráť. Majú pravdu, veď sú to profesionáli,“ smeje sa.

Ďalšou srdcovkou Cyrila Makaru je spev. Patrí mu sólo v mužskom spevokole Pridaj še a aj v zmiešanom zbere Radosť, ktoré pôsobia v dennom centre Na námestí Kráľovnej pokoja. „Máme tu priateľské vzťahy, šéfka ženského spevokolu Alica Vašková či šéf mužského Dušan Halama sú skvelí.“

A aký je recept na spokojný život? Robiť to, čo vás robí šťastným. Pre Cyrila Makaru je to umenie. Už dnes sa tešíme na jeho druhé dielo...

Adriena Šmihulová

KORONA VÍRUS

V pokore sklonil svet hlavu, svetadiely cestu k sebe našli, zahodili márnú ľudskú slávu. pozná to aj neskúsený básnik.

Mystické proroctvá mi v mysli ožívajú, apokalypsa deň čo deň zuby cerí, zloba i nenávisť sa zo srdc vytrácajú, učíme sa pokore, chceme žiť v mieri.

Pusto je v našom stacionári, stíchli každodenné živé vravy, nepočut vzácne tóny piesní žensko-mužskej chasy, nadhlo zmĺkli naše hlasy.

Neusmieva sa žolík v rukách milých dám, stop je i spoločenským hrám, chýbajú i múdre slová otca Baku, za ktoré si vždy vyslúžil našu vďaku.

Absentujú posedenie pri pariacej sa káve, rozhovory čo nás boli a čo je nám drahé, iba vzduchom lieta dotieravá muška, vyrušuje Jitku s Valikou, ktoré šijú rúška.

Láska i dôvera nás k sebe púta, raz pomínie táto doba krutá, vráti sa život do centra i stacionára, verím, že sa všetko k dobru pootvára.

PaedDr. Cyril Makara

ČO NÁM DALA A VZALA „KORONA“: ZMENILA NÁM ŽIVOT

Marec 2020 úplne zmenil naše životy. „Korona“ naplno odhalila, čo trápi seniorov, kde sú slabé miesta našej spoločnosti. Nútená, takmer trojmesačná izolácia, priniesla nové skúsenosti, odhalila aj naše slabé stránky. Najhoršia bola osamelosť - zhoduje sa väčšina seniorov.

Báli sa otvoriť dvere...

Päťdesiatročná Prešovčanka Iveta je opatrovatelkou seniorov desať rokov. Má svojich šiestich starých, ktorých navštevuje tri až štyrikrát do týždňa. Stretli sme sa s ňou u jednej z jej „zverených“. „Bola to aj pre mňa určite nová skúsenosť. V prvé dni boli všetci starkí veľmi vyľakaní, báli sa aj dvere otvoriť. Zo dňa na deň ostali úplne sami. Všade v médiách každú chvíľu upozorňovali, aby deti svojich starých rodičov nenavštevovali. Oni zrazu ostali zatvorení medzi štyrmi stenami. Mojou úlohou je im nakúpiť, pomôcť s upratovaním. Teraz to bolo úplne iné, oni sa veľmi chceli rozprávať. Preberali sme koronu, rodinu,



dokonce aj politiku. Ten sociálny kontakt im veľmi chýbal. Predtým mali svoj režim, chodili k lekárovi, posedieť si vonku. Cítila som, ako doslova potrebujú sa vyrozprávať. Je pravdou, že mnohí boli v kontakte s najbližšími cez sociálne siete, no niekedy im tie nefungovali. Ukazovala som im ako sa prihlásiť na internet, niektorí si nevedeli dať rady s telefónom. Bola to, a ešte doteraz aj je, pre mňa nová skúsenosť.“

Internet má pomáhať

Osemdesiatdvaročná pani Klára sa „stretávala“ s rodinou cez in-

ternet. „S najbližšími som tie tri mesiace komunikovala cez internet, ale pocit mať človeka pri sebe nič nenahradí. Pani Ivetka mi veľmi pomáha. Spomínala, že svojim klientom pomáhala s počítačom. Ja s tým, našťastie, nemám problém. No zistila som ako fungujú niektorí naši lekári. Potrebovala som sa objednať k očnej lekárke. Na internete som našla, že na vyšetrenie sa máme objednať telefonicky vo vyhradenom čase a to od 14. do 15. hodiny. Už týždeň tam vyvolávam, no márne. Pani Ivetka musela ísť osobne a objednať ma. Pani doktorka nemá ani mail. Keď si pozriete kontaktné údaje aj

niektorých iných lekárov zistíte, že okrem pevnej linky tam nie je nič iné. Rozprávala som sa aj s inými kamarátkami, mali podobné skúsenosti. Dokonce niektorí lekári ešte ani nevydávajú e-recepty, musíme si po ne chodiť osobne. Kompetentní by mali dozrieť na to, aby elektronický portál s informáciami o lekároch mal všetky náležitosti,“ myslí si seniorka.

„Stretnutia so seniormi nám zakaždým prinášajú nové postrehy, ktoré chceme zozbierať a následne predostrieť úradom, ktoré môžu pomôcť či už s legislatívou, alebo jednoducho s opatreniami. Aj tu sme nadabli na problém s elektronizáciou, s tým, ako to vyzerá v reálnom živote. Seniori sú tí, ktorí tvoria najpočetnejšiu skupinu pacientov a práve tu by ministerstvo malo hľadať spôsoby, ako im uľahčiť život,“ myslí si Iveta Stromková, projektová manažérka projektu Striebro spoločnosti a studňa múdrosti. Ako dodala, zdravotníctvo je len jednou z oblastí, kde chcú poukázať na problémy seniorov. Tých je oveľa viac.

Ilustračná foto: www

S koronavírusom 2019-nCoV sa prostredníctvom sociálnych sietí, internetových diskusií i hromadných e-mailov šíri vlna dezinformácií a falošných správ, teda „Fake News“. Niektoré sú úsmevné, iné, bohužiaľ, vzbudzujú strach a narušujú dôveru v demokratický systém.

Pre vysvetlenie ponúkame prehľad najčastejších fake news a hoaxov o koronavírusu:

Koronvírus má zaistiť finančné prostriedky pre Čínu. Jednou z konšpiračných teórií je správa, že koronavírus je v skutočnosti nástrojom, ktorým čínska ekonomika vyláka značné finančné prostriedky od zvyšku sveta. Cieľom je získanie kapitálu i ekonomické oslabenie západných krajín.

NIE JE SPRÁVA AKO SPRÁVA: POZOR NA HOAXY!

Vysvetlenie: Čínska ekonomika je najsilnejšou ekonomikou na svete. Získavanie finančných prostriedkov, napríklad prostredníctvom zdravotníckej krízy, nepotrebuje.

Liekom na koronavírus je pivo Corona. Ďalšie správy tvrdia, že liek na koronavírus 2019-nCoV je dávno známy. Má to byť mexické pivo Corona. Chorí by mali denne vypíť aspoň niekoľko pohárov.

Vysvetlenie: Ako vtipná historika v krčme pri pive táto správa posluži skvelo. Smutnou skutočnosťou ale je, že podľa americkej spravodajskej stanice CBS News mnoho ľudí tejto úplne neracionálnej správe verí.

Svetové vlády obmedzia prístup k internetu. Do trčice je tu správa, ktorá môže u obyvateľov vyvolať nedôveru v štát, prípadne v demokratický systém. Falošnou správou je, že vlády západných krajín obmedzia ľuďom prístup k internetu, aby nebolo možné šíriť „skutočnú“ pravdu o koronavírusu.

Vysvetlenie: Snáď si vážne nemyslíte, že sme súčasťou medzinárodného „spiknutia“? Pravdou je, že internetové spoločnosti, ako napríklad Facebook sa dlhodobo snaží bojovať so šírením Fake News a dezinformačných správ.

FAKE NEWS – Falošné správy sú druhom „zdieľania“, ktoré je založené na cielenej tvorbe a šírení dezinformačných správ. Fake news informujú o takzvaných „alternatívnej pravde“, prekrúcajú realitu a podporujú najrôznejšie konšpiračné teórie. Cieľom fake news je vyvolanie strachu, paniky i názorové rozdelenie publika. Fake News sa najčastejšie šíria prostredníctvom dezinformačných webov a na sociálnych sieťach.

HOAX – Označenie pre hromadné e-maily, ktoré užívateľov varujú pred nebezpečenstvom, dávajú mu overené správy z vedeckých štúdií, skúsenosti iných používateľov a ďalšie informácie, o ktorých „médiá mlčia“. Zároveň hoaxy adresáta žiadajú, aby správu ďalej rozposlal. Nebezpečenstvo hoaxov je, že vzbudzujú falošnú dôveru, pretože prichádza od priateľov, ktorým užívateľ dôveruje.

VEK JE LEN ČÍSLO: OSEM DÔVODOV PREČO SA SKAMARÁTIŤ S POČÍTAČOM

Čo je to internet, ako s ním pracovať? Ako si vytvoriť a používať e-mailovú schránku? Čo sa všetko dá vyhľadať na internete, aké sú výhody a hrozby? Aj toto a mnoho iného sa mohli a aj naďalej môžu dozvedieť prešovski seniori vďaka projektu Striebro spoločnosti a studňa múdrosti.

Možno je to pre niekoho prekvapujúca informácia, že svetovo najrýchlejšie rastúcou skupinou užívateľov internetu sú ľudia nad 50 rokov. Dokonca ho využívajú aj seniori starší 85 rokov! Aj napriek tomuto trendu si mnohí povedia, že nové technológie už nie sú pre nich. Tiež si myslíte, že by bolo pre váš ťažké „na staré kolená“ učiť sa ovládať počítač? Nebojte sa, zvládnete to! Naše najnovšie skúsenosti tomu nasvedčujú...

Ak si myslíte, že internet je zbytočný, máme tu pre vás 8 dôvodov, prečo by ste ho mali používať

1. Elektronická pošta

Doručí váš „list“, teda e-mail okamžite. Nemusíte hľadať obálku so známku a ísť s listom na poštu. Navyše všetky odoslané aj prijaté „listy“ máte automaticky uchované.

2. Telefonovanie

Spojiť sa s rodinou či kamarátmi môžete napríklad pomocou Skypu a to dokonca zdarma. Ak máte

vo svojom počítači aj kameru, môžete si „naživo“ poklebetiť so svojou vnučkou i keď je práve na študijnom pobyte v Amerike.

3. Sociálne siete

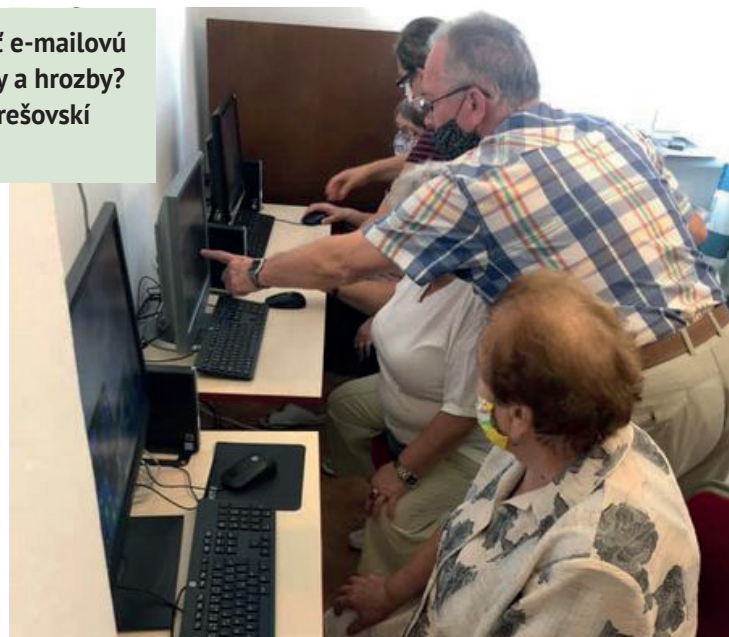
Facebook už nie je len doménou „nástročných“, svoje účty už majú aj seniori. Môžu tak zdieľať s rodinou a priateľmi svoje zážitky prostredníctvom fotografií či videí. Nemusíte už tak sami doma čakať až k vám prídu na návštevu deti s vnúčatami, môžete s nimi byť „stále“.

4. Zájmy, koničky, hry

Určite ste mali veľa záujmov, ktoré by ste chceli ďalej rozvíjať. Chýba vám ale inšpirácia či niekto, s kým by ste to robili. Na internete nájdete množstvo informácií k vami vybranej téme a mnoho webových stránok pre seniorov, ktoré obsahujú napríklad aj zoznamky, rady, návody, skúsenosti iných seniorov, uputávky na rôzne akcie, diskusné fóra a mnohé iné...

5. Hry on-line

Vďaka on-line hrám si máte s kým zahrať trebárs šachy alebo



Lektor V. Husár zaučá do tajov internetu seniorov v DS Nižná Šebastová.

scrabble aj keď ste doma sami. Upozorňujeme ale, že niektoré počítačové hry sú návykové.

6. Užitočné informácie

Na internete nájdete tiež cestovné poriadky, správy o počasí, prehľad kultúrnych podujatí, kontakty na lekárov, recepty, televízny program a, samozrejme, správy z domova i zo sveta.

7. On-line vzdelávacie kurzy

Ak ste sa už trochu „skamarátili“ s počítačom, pre skutočne

aktívnych seniorov „pátračov“ po neustálom sebavzdelávaní ponúka internet on-line kurzy, ktoré budete navštevovať z pohodlia svojej izby a v čase, ktorý si určite vy sami. Stačí, aby ste boli on-line – pripojení k internetu.

8. Nakupovanie cez internet

Korona nás naučila viac nakupovať cez internet. V takzvaných e-shopoch – internetových obchodoch – dnes už môžete kúpiť takmer všetko. Ak máte zdravotné problémy, táto služba je na nezaplatenie.

Potešilo nás

ZRUČNOSTI PADLI NA ÚRODNÚ PÔDU...

Projekt Striebro spoločnosti a studňa múdrosti Prešovskej rozvojovej agentúry trafil do čierneho! Sám život ukázal, aké dôležité sú počítačové zručnosti našich seniorov. Samotu zvládali aj vďaka novým poznatkom, za všetkých aspoň dva postrehy, ktoré sme dostali:

„Patrí vám veľké ďakujem. Ani si neviete predstaviť, čo mi dali stretnutia s vaši-

mi lektormi. Priznám sa, na začiatku som si myslela, že som už stará a internet ne-

potrebujem. Postupne, keď som sa viac naučila, začala som komunikovať s kamarátkami, pozerala som si informácie o účinkoch liekoch či o zdravej výžive. Najviac mi to ale pomohlo počas korony, keď som ostala sama doma. Cez sociálne siete som mala aspoň aký taký kontakt s najbližšími. Naozaj to bola

paráda a to len vďaka vašej aktivite.“

„Moje deti zostali prekvapené, keď som im posielala fotografie cez mobil. Do marca som nevedela, na čo všetko mi mobil môže slúžiť. Paráda, dokonca hrám aj hry, čím som si krátila čas počas korona krízy. Ďakujem vám.“

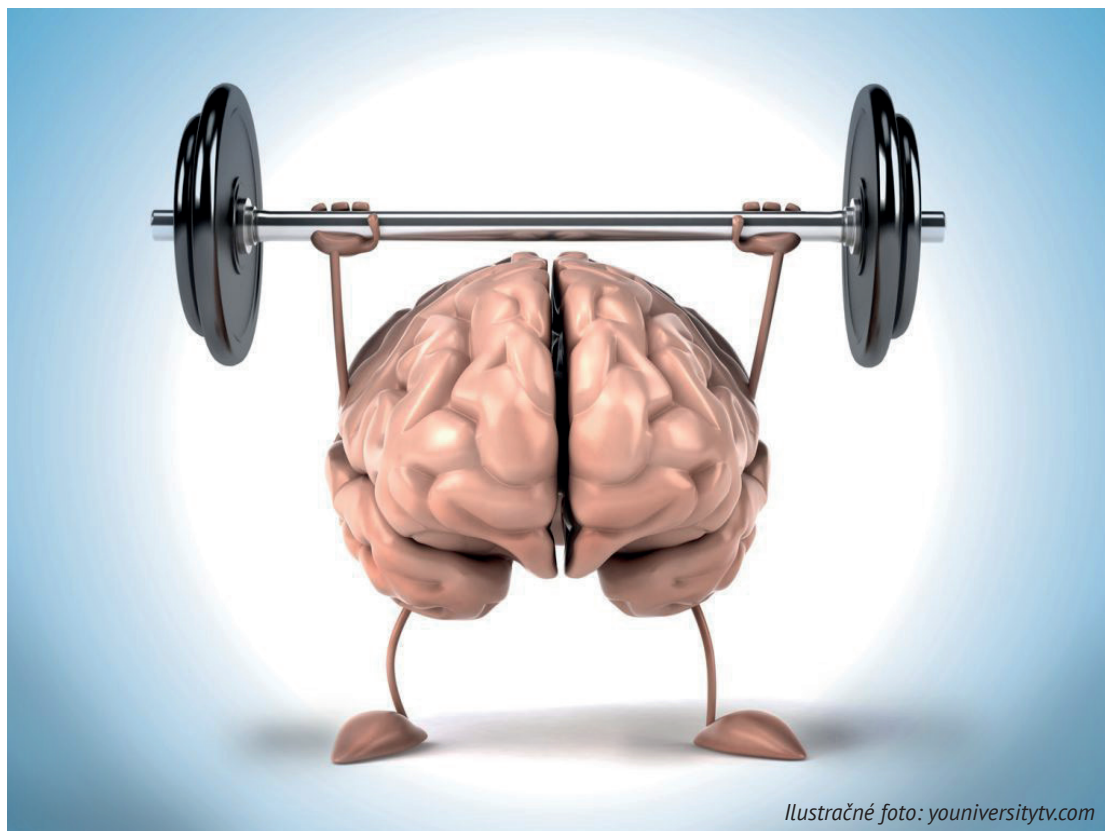


SPRAVTE NIEČO PRE SVOJ MOZOG!

Buďte chytrí a zostaňte chytrí! Vedci potvrdzujú, že stimuláciou si môžeme udržiavať myseľ v dobrej kondícii a tým oddialiť rozvoj ochoreni mozgu. Udržiavajte svoj mozog v čínorodosti. Precvičujte ho hádankami, hrami, riešením problémov a tvorivou činnosťou!

Vykonajte nasledujúce úlohy presne v tomto poradí:

1. Predstavte si miesto, kde by ste chceli byť. Možno by ste radi surfovali na obrovskej vlne alebo sa vyhrievali v lúčoch slnka na piesčitej pláži. Možno by ste sa chceli prechádzať rozkvitnutým parkom alebo chytať ryby v rannej hmle. Alebo by ste chceli byť vo svojej izbe, kde si doprajete chvíľku spánku... Predstavte si toto miesto vo svojej mysli a udržte si túto predstavu 1 - 2 minúty.
2. Započúvajte sa do zvukov vo svojom okolí. Pozorne počúvajte. Čo počujete? Spev vtákov za oknom? Tlmený smiech na chodbe? Tiché hučanie hudby v pozadí? Skúste zistiť koľko zvukov rozlíšite.
3. Potichu postupne poklepávejte prstami jedným za druhým. Potom otočte poradie poklepávania. Ďalej poklepávejte dvakrát jedným prstom za druhým a naopak. Potom trikrát, štyrikrát atď.
4. Odčítajte po sedem od 100 smerom nadol.
5. Spomeňte si na nejakú príhodu zo svojho života. Napríklad, keď ste šli prvýkrát sami na bicykli alebo keď babička piekla vaše obľúbené koláče. Predstavte si to miesto a snažte sa vybaviť si všetko naokolo: kto tam bol s vami, čo ste mali na sebe oblečené, aké ste mali pocity...



Ilustračné foto: youniversitytv.com

6. Teraz sa uštipnite. Vyberte si citlivé miesto na vnútornej strane ruky a kožu stlačte dostatočne silne, aby ste cítili bolesť.

Pri plnení týchto šiestich úloh ste práve aktivovali veľkú časť svojho mozgu. Aj niečo tak „jednoduché“, ako poklepávanie prstami postupne za sebou vyžaduje fenomenálny rozsah koordinácie medzi miliónmi nervových buniek v celom mozgu, ktoré fungujú spoločne v dokonalom načasovaní, aby vytvorili signály vedúce pohyb prstov.

Čo sa pri týchto úlohách deje v našom mozgu?

1. Pri prvej úlohe - vizuálna predstavivosť - sa aktivuje zraková kôra v zadnej časti mozgu a ďalej dráhy vedúce sem z oka vo vnútri zrakového nervu.
2. Rozlíšenie jednotlivých zvukov vo vašom okolí aktivuje sluchovú kôru a pridružené oblasti.
3. Postupné poklepávanie prstov aktivuje skupinu neurónov v najmenej štyroch rozdielnych oblastiach mozgu:

- prefrontálna kôra, kde vzniká vedomé rozhodnutie vykonať určitú úlohu,
- premotorická kôra, kde sa formujú pokyny k vyplneniu úlohy,
- motorická kôra, ktorá je svojím spôsobom spojovacia stanica, ktorá odosiela tieto pokyny k rukám a svalom rúk, ktoré pohybujú prstami,
- mozoček, ktorý dohliada nad celým procesom a upravuje túto činnosť podľa potreby v odozve na vonkajšie informácie, ako napríklad - kde sa vaša ruka nachádza vo vzťahu ku stolu.

4. Odčítaním po sedem je komplexná kognitívna úloha a vyžaduje súčinnosť mozgových centier pre vyššie myslenie v prefrontálnej kôre.
5. Vybavenie si spomienky z minulosti pravdepodobne zaktivuje hippocampus, čo je štruktúra vo vnútri mozgu, ktorá sa podieľa na tvorbe a uchovávaní pamäte. Zároveň sa aktivujú tie oblasti mozgu, ktoré zodpovedajú tomuto typu pamäte. Napríklad spomienka na prvú samostatnú jazdu na bicykli, čo je moto-

rická úloha, zaktivuje motorickú oblasť mozgu, vybavenie si vône babičkiných koláčov zaktivuje čuchové centrum.

6. V poslednej úlohe, kedy ste sa mali uštipnúť, vysielajú receptory bolesti v kožných nervoch signály späť do mozgu, aby ho upozornili na miesto a intenzitu bolesti a spustili opravnú reakciu, ak je nutná (prestaň ma štípať!). Pokiaľ je bolesť intenzívna, mozog môže uvoľňovať endorfíny, to sú prirodzené hormóny, ktoré blokujú prenos bolestivých signálov. Silné analgetiká tlmiace bolesť, ako napríklad morfium, napodobňujú tieto prirodzené endorfíny.

Ku všetkým týmto činnostiam dochádza behom zlomku sekundy. Z hľadiska práce mozgu sa tu nejedná vôbec o „ľahkú“ úlohu. Keby ste ležali vo vnútri zariadenia PET alebo MRI - čo sú nástroje, ktoré moderná neuroveda používa k zobrazovaniu živých častí mozgu v priebehu činnosti - snímky by ukázali „rozsvietenie“ určitých oblastí mozgu pri vykonávaní každej z úloh.

Zdroj: <http://www.alzheimer.sk/informacie/zabudanie.aspx>