

Wu-chan. A čo sa tam udialo v útrobach netopiera, plaza, v žalúdku a pľúcach Číňanov ovplyvňuje dodnes aj nás tu v Tatrách.

Tak ako chronický stres spomaľuje hojenie rán, podľa výsledkov výskumu z r. 1995 vedeného Kielcoltom-Glaserom, aj dlhotrvajúci stres z pandémie COVID-19 spomaľuje ozdravenie. Škodí ľuďom. Psychično je veľmoc. Duša je neviditeľný dýchací orgán. Vítala sila. Živnou pôdou duše je prirodzený život, s dostatkom manuálnej práce aj telesného pohybu. Jednoduchý život a vznešené myslenie.

Zaplať Pánboh, že sme sa počas 1. vlny dokázali utíšiť a plne sme sa sústredili na pokyny premiéra a odborníkov, ktoré nám sprostredkovali jasne a zrozumiteľne naše masmédiá, televízne debaty a správy. Ide o veľmoc duše a dokážu si mienku tvorní ľudia, vládni či opoziční, mimoparlamentní politici, ľudia s rozhodovacími kompetenciami schopní, si to naplno uvedomiť, že psychično je veľmoc? Väčšia ako vojenské veľmoci, ako atómové zbrane, aj ako biologické zbrane? V zásade sme do tej miery zahalení do psychologických obrazov, že nám uniká prítomný okamih a skutočnosť.

„Každý žije vo svojom svete. Kto ho chce zmeniť, musí zmeniť seba“ - zdôrazňuje nemecký lekár Dr. Ruediger Dahlke

Ako poškodená platňa na gramofóne škrípe, ak na to miesto príde ihla, aj my z veľkej časti žijeme v minulosti, pripomínajúc si v mysli, v rozhovoroch, v svojich komentároch, v článkoch, na tlačových konferenciách staré bolačky, zaškatulkovanie ľudí, príbuzných, kolegov, šéfov, či politikov. A to je povestné zmätenie jazykov na Babylonskej veži. Že každý kvazi-intelektuál si opisuje „svoj pohár do polovice prázdny“, drása svoje bolačky z minulosti a škrípe ako tá poškodená platňa.... Paralyzuje ľudí. A tak je tu korona, čo nás uzatvára, paralyzuje, aj kritici tohto stavu, tejto vlády. Pomáha mindfulness, koncentrácia na prítomnosť. O tom je vnútorná premena a reštart. Prekonať princíp polarity, prestať vidieť čiernu škvrnu na bielej košeli a rozvíjať rys súdržnosti.

V 3. miléniu je výzvou dialóg, spolupráca, najmä v oblasti udržania, znovu získanie duševného zdravia. V minulom storočí sme čelili dvom svetovým vojnám, počas ktorých sa vzájomne zabilo milióny Európanov a išlo o nepredstaviteľne ťažkú záťaž. Aaron Antonovský (1979, 1987) zamerával svoju pozornosť na Židov, ktorí prežili holokaust. Na základe svojho výskumu formuloval osobnostnú charakteristiku nazývanú koherencia – rys súdržnosti, zmysel pre integritu. Ide o pospolitost v sociálnom slova zmysle, aj vnútornú integritu, pevný charakter. Opakom je nesúdržnosť, neustále rozpory v skupine ľudí, v spoločnosti a s tým spojená nejednotnosť osobnosti. Koherentný človek žijúci v spoločnosti, ktorá je súdržná, ťahá za jeden povraz, vzdoruje životným ťažkostiam. Nenechá sa zvalcovať, chápe situáciu, zmysluplne bojuje, problém považuje za zvládnuteľný. Antonovského výskumy boli využité desiatkami iných psychológov v celom svete (1993). Medzi onkologickými pacientmi, vojakmi, policajtm, vedúcimi pracovníkmi, atď. O tom je zmena myslenia a znovu získaná schopnosť ťahať za jeden povraz. Počas nášho projektu, ktorý začal 15. augusta a prešiel rôznymi fázami domácej karantény, pred a po celoplošnom testovaní i počas vianočného lock-dawnu sme si uvedomili, že je potrebné žiť v prítomnosti, striktné dodržiavať epidemiologické odporúčania a ROR, že to je predovšetkým vnútorná vec a rozhodnutie každého z nás, do akej miery sa ustráži, koncentruje, bude disciplinovaný doma, aj vonku. Rozvojom koncentračných schopností počas cvičenia jogy v jogovom centre v Jakubovanoch a mindfulness (koncentráciu na prítomný okamih bez úniku do minulosti, omieľať staré bolačky, či vymýšľať negatívne očakávania, čerta maľovať na stenu), meditovaním možno získať psychické zdravie a z lepšou imunitu. Duplom v kombinácii so zdravou stravou, bohatou na vitamíny, minerálne prvky. V kurzoch varenia zdravej stravy v Jakubovanoch sa takto mnohí postupne preladiť z bežnej mäsej stravy, s prevahou ťažko stravitelných údenín, tučných jedál a sladkostí a mali možnosť počas niekoľkých dní detoxikovať tráviaci systém a ochutnať, naučiť sa variť vegetariánske jedlá. Oboznámili sa s metódou

telesnej a duševnej očisty pôstom MUDr. Ruedigera Dahlkeho. Pri sebarozvíjaní sa osvedčilo pestovanie koníčkov, ručné práce, práca v tvorivej dielni, skrášľovanie obytných priestorov v Jakubovanoch, užitočné práce a pomoc pri očiste prostredia, objavovanie nových nenáročných lesných chodníčkov s krásnym výhľadom na Tatry, čo samo o sebe vedie k prirodzenej meditácii.

Komunikačné schopnosti sa cibrili v každej situácii – či už on-line, spoločnou kávou telefonicky, meditáciou, modlitbou alebo počas videokonferencie. Ukázalo sa, že spolu s Českou sieťou proti chudobe, ktorá sa posledné roky sústredila na najstaršiu vekovú kategóriu kvôli upadajúcej demografickej krivke a potrebe aktívne a autonómne starnúť, je dôležité prestať hádzať starých ľudí do starého železa. Naopak. Sú to práve aktívne seniorky a seniory, ktorí aj



počas pandémie, dokážu pomôcť seba reštartovať a byť príkladom pre mladšie generácie, aj pre deti a vnúčatá. A pomôcť svojou iniciatívou a kreativitou. Pociť, že človek je schopný riadiť chod dejín, bol vždy spojovaný s predstavou lepšieho zvládania životných situácií (Bandura, 1977). Osobnostná charakteristika vnímaná kontrola bola v psychologických štúdiách definovaná ako „presvedčenie, že človek je schopný určovať a kontrolovať svoje vnútorné psychické stavy i svoje správanie, ovplyvňovať svoje okolie a dosahovať žiaduce výsledky. Bandura tento rys osobnosti nazýva self-efficacy tj. vnímaná osobná zdatnosť.“

V celej rade štúdií sa ukázalo že táto osobnostná charakteristika úzko koreluje s kvalitou života. Slovenská sieť proti chudobe v novembri 2020 zorganizovala video-konferenciu „Európa pre človeka, jeho well-being a planétu“ a jej pokračovanie v decembri 2020 s vyhodnotením projektu. Ide o novú paradigmu po voľbách do Európskeho parlamentu, ešte pred pandemiou COVID-19. Namiesto predošlej paradigmy udržateľnej Európy, ekonomicky prosperujúcej ide tento krát o človeka a jeho well-being. Sústredili sme sa na slovo well-being – vnútorná spokojnosť, vnímaná osobná zdatnosť zabojuvať v ťažkej životnej situácii. Nenechať sa valcovať vonkajšími silami a situáciami. Ako sa hovorí: človeče, pomôž si sám, aj Boh ti pomôže“. Prvé výsledky tohto projektu potvrdili našu hypotézu, že psychično je veľmoc, že treba začať reštart od seba a nečakať iba na rozhodnutia pandemickej komisie, či politikov, či iných decision-makers, alebo iných ľudí s rozhodovacími právomocami. Nášmu organizmu pomôže vakcinácia. Ale keď 1/3 občanov Slovenska (a podobne je to aj u seniorov) je rozhodnutá sa nechať očkovať, chce to nahliadnuť do vnútorného sveta a začať čistiť vnútro od strachov, útlmu, negatívnych očakávaní. Milí čitatelia, v novom roku 2021 Vám želáme reštart a wellbeing. Chce to začať od seba, vizualizovať si dobrý rok a vážiť si aj teplo v izbe, možnosť kúpať sa v teplej vode, čo celé generácie našich rodičov, prarodičov, predkov nemali. A ďalšie dobré veci, ktoré denne zakúšame. PhDr. Anna Galovičová a autorský tím, Slovenská sieť proti chudobe

„Realizované s finančnou podporou Ministerstva investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie Slovenskej republiky – program Podpora regionálneho rozvoja“.



DOMOSS® kúpeľne

► **KÚPEĽNE VYBAVUJEME
AJ ONLINE.** ◀
SPOJTE SA S NAMI.

tel.: +421 33 77 44 820 • e-mail: kupelne.pn@domoss.sk



**Pri objednávke kúpeľne do 31.1.2021
zľava až do výšky 35%**

a možnosť výhry ručnej sprchy Hansgrohe Rainfinity 130 3jet.

- Kúpeľňové štúdio DOMOSS nájdete na novej adrese. Priamo v OC DOMOSS na Bratislavskej ulici.
- Komplexné riešenie kúpeľne ▪ Vybavenie a príslušenstvo do kúpeľne
- Vizualizácia návrhov ▪ Odborné konzultácie riešení
- Spracovanie technickej dokumentácie

www.domosskupelne.sk



PREDAJ - KÚPA

Kto daruje alebo predá knihy a platne do antikvariátu, odvoz zabezpečím. Tel.: 0905 764 006

- **Výkup** parožia. Tel.: 0904 834 937
- **Predám** pascu na líšky. Tel.: 0949 282 417
- **Predám** slnečnicu, proso, ovos nahý, lesknicu, kýmne zmesi pre malé a stredné papagáje. Možnosť dovozu. Tel.: 0908 192 604

Environment - novinka: zber papiera (časopisy, noviny, kancelársky papier), vykupujeme železo, farebné kovy, autobaterie a odoberáme elektro-odpad. Najlepšie ceny v okolí, platíme v hotovosti. Poskytujeme kontaktný odvoz, nakládka na mieste. Environment s.r.o., Bodona 74, bývalý areál PHS - oproti penziónu Bodona. Otvorené pondelok-piatok: 8.00- 15.30, sobota 9.00-12.00hod. Tel.: 0903 551 969

- **Predám** pšenicu, jačmeň, kukuricu, kýmny ovos, hrach, repku, možnosť zošrotovať, kýmne zmesi pre holuby, hydinu. Možnosť dovozu. Tel.: 0908 192 604
- **Elektronické** cigarety pasáž Tesco Piešťany. Otvorené po-so: 10,00-18,00 hod. Nedľa: zatvorené. Tel.: 0940 703 507

Predám lúpané vlašské orechy 8 Eur/kg. Tel.: 0917 616 804

Zberateľ vykupuje - mince, bankovky, známky, medaile, pohľadnice, odznaky. Teplická 35. Tel.: 0907 215 042

- **Predám** kukuricu. Tel.: 0908 194 365
- **Vykupujem** staré československé bankovky. Tel.: 0909 109 048
- **Predám** 3 dámske slovenské kožuchy na výšku cca 165cm, vel. 40-42. Lacno. Tel.: 0908 199 023

Predaj zemiakov na zimné uskladnenie. 25kg balenia po 0,40€/kg a 15kg po 0,50€/kg. Dovoz zdarma. Tel.: 0905 530 949

- **Predám** proso. Tel.: 0908 303 802
- **Stavet** - predaj stavebného reziva, tatranský profil, dlážkovic, lišty, OSB dosky, spojovací materiál, stavebné železo, hutný materiál, škárovka. Moravany. Tel.: 0905 966 435, 0908 605 547
- **Predám** Velsumku striebornú, sliepky aj kohútov, 10 Eur. Tel.: 0918 259 788
- **Predám** dámske korčule č. 24,25, detský bicykel 16", dlhý kožený dámsky kabát č. 38. Tel.: 0915 750 141
- **Pečiem** starodávne ťahané štrúdle, plnené mak, višne. Tel.: 0915 764 160
- **Predám** pštosie vajcia (cca 600g), pekné, veľké, zelené. Tel.: 0903 053 139, 0910 330 174
- **Predám** auto plachtu proti krúpam, veľkosť "M", 430 (dlž.) x 165 (šír.) x 119 (výš.). Pôvodná cena 89 Eur teraz 40 Eur. Tel.: 0908 618 673
- **Predám** jazvečiu masť. Tel.: 0903 452 984
- **Predám** veľko-kuchynský stôl. Vhodný aj na zabijačky. Tel.: 0915 764 160
- **Predám** lúpané orechy 8 Eur/kg. Tel.: 033 774 73 75
- **Predám** nestriekané jablká, rôzne sorty. Tel.: 0915 764 160
- **Predám** krásne mladé andulky. Tel.: 0917 796 703
- **Predám** chodítko, nepoužívané (mame bolo úzke) za 50 Eur. Tel.: 033 772 45 13
- **Darujem** 2 mesačné mačiatka. Tel.: 0948 460 891
- **Predám** Škodu Fabia, bordová farba, 1.2, combi, 80 000 km, cena 2 500 Eur. Tel.: 0917 305 285
- **Predám** mraziaci box 250 litrový, lacno. Tel.: 0910 693 143
- **Kúpim** Jawa Pionier alebo Mustang aj nepojazdný. Ponúknite. Tel.: 0903 473 688