



NÁŠ ČAS

2. číslo
9 / 2021

Časopis vydávaný klientmi CSS Nádej Dolný Lieskov





Tak ako v minulom čísle, aj v tomto budú patriť prvé stránky odozvam našich milých priateľov – čitateľov, príbuzných našich klientov .

Za ich príspevky sme vďační, spätná väzba je veľmi dôležitá pre našu prácu.

Vážená redakcia časopisu "Náš čas"

Po prečítaní Vášho 1.čísła časopisu "Náš čas", chcem oceniť a poďakovať celej redakčnej rade a prispievateľom za ich tvorivosť, zanietenosť a úsilie pri tvorbe Vášho časopisu. Želám Vám všetkým, aby bol tento časopis požehnanou platformou pre všetko, čo dáva radosť, čo buduje dobré vzťahy a pokoj. Verím, že aj ďalšie vydania budú informatívne a zaujímavé.

Veľmi si vážim zanietenosť prispievateľov, ktorí približujú život v Centru sociálnych služieb Nádej v Dolnom Lieskove.

Dovoľte mi, aby som pár slovami zhrnula, čo ma najviac zaujalo.. Sú to fotografie a rozhovory so zamestnancami, s klientami, aktuálne témy týkajúce sa Covidu - 19, zaujímavosti o športových aktivitách, ale i Duchovné Slovo.

Vyjadrujem veľké poďakovanie vedúcej sociálno-zdravotného úseku pani Kataríne Ondrejčíkovej, ktorá venuje veľkú starostlivosť svojim klientom a je ústretová a obetavá všetkým, ktorí sa na ňu s dôverou obrátia. Ďakujem Vám pani Katke, že všetko čo s láskou robíte pre svojich klientov.

Na záver Vám všetkým prajem tvorivého ducha, pevné zdravie a veľa Božieho požehnanie.


Olga Kusendová



Mojimi očami.

V časopise Mŕi čas je v Bratislave a úrovni prípravkov lárka usadená veľmi vysoko. Poturim sa pozrieť na pohľad na CSS Nádej.

Ja dobrý profesionálny predstaviteľ pári moja veľká celému kolektívu CSS na čele v riaditeľom p. Marthausovej. Zvedá sa deň, že majú pozornosť viacerých televíznej stránke, ale starajú sa o dušu človeka. V bežnom živote sme sa veľmi uchytiť uvoľniť materializmu veľkou. Zapríčinila to aj materialistická ideológia v socializme je veľa číru rovnako zhrávanu karabázd, zbytočnosti, materializmu a len, pre ktorého to celkom - človeka - sa v tom zhone kam si držal.

Veľmi si celkom ke v CSS Nádej je to ľudč. Celkom záujem je som človek, - klient - pacient a pre jeho blaho zmeruje veľká číru, máha a elán všetkých pracovníkov ústavu.

Choroba si ušlo u vyberá. Je to realita života že existuje rakovina, autohavária s ušľachtilyu korenie, a mnoho iných chorôh aj duševných pre ktoré je aj CSS Nádej.

A tak mi pripadá, že máve v areáli CSS je veľký prírny, poradie hodnôt má také aké má byť.



Chorý človek so je súčasťou pre
zdravých. Súčasťou ubírat, že sme
ľudia.

Už dlho sa uvažujeme o
funkcii Bielych pani v parku ESS.
V tomto rámci chceme občas
staviť medzi stromami.
Treba by také škôlky pripravil
oživenie detských, trochu vauče
a možno aj komerčný efekt.

Lidia Ambrožová



Zo života v našom zariadení

Takúto kopu piesku bolo treba navoziť do „kruhovky“ – jazdiarne pre koníky.





Niektorú si trúfne na dlhší výlet,



niektorú na kratší.





Canisterapia

Canisterapia (lat. *canis* = pes) je jednou z foriem animoterapie.

Canisterapia využíva pozitívne pôsobenie psa domáceho na fyzickú, psychickú a sociálnu pohodu človeka. Uplatňuje sa hlavne ako pomocná psychoterapeutická metóda v situáciách, keď iné metódy nemožno použiť, alebo nie sú účinné. Kladie dôraz na riešenie psychologických, citových a sociálno – integračných problémov. Pôsobenie na fyzické zdravie človeka je u canisterapie druhotné, motivuje k rehabilitácii a povzbudzuje imunitu prostredníctvom psychiky.

Canisterapia sa delí na:

- živelnú – klasické držanie psa v domácnosti ako spoločníka a priateľa,
- riadenú – pes patrí terapeutovi, ktorý so psom navštevuje pacientov.

Riadená canisterapia

Odborník na tento druh terapie:

- pacientovi zaobstará vhodného psa a do vzťahu medzi pacientom a psom istú dobu vstupuje
- využíva vlastného vycvičeného psa pri návštevách chorých

Druhý spôsob ďalej možno rozdeliť na:

1. **AAT** (Animal-AssistedTherapy): psovod aj so psom sú dlhodobou začlenením do liečenia osoby, sú neoddeliteľnou súčasťou terapeutického procesu. Je zameraná len na jednu osobu, alebo viac osôb s tým istým problémom. Vede ju zdravotnícky profesionál so špeciálnymi odbornými vedomosťami. Používa sa k posilneniu žiadúceho, alebo utlmeniu nežiaduceho chovania (napr. liečenie fóbií, alebo nácvik chôdze). Výsledky sú objektívne pozorovateľné a merateľné.
2. **AAA** (Animal-AssistedActivity): prebieha v podobe návštev pacientov, pes sa venuje viacerým, rôznym osobám. Sú motivačným, výchovným, odpočinkovým a terapeutickým prostriedkom zameraným na zvýšenie kvality života pacienta. Výsledky sa dajú vyjadriť „len“ ako radosť, šťastie, spokojnosť. Používa sa napríklad:

pri **pacientoch s detskou mozgovou obrnou (DMO)**: pes sa stáva nielen priateľom, ale aj motiváciou k pohybu a rehabilitácii. Je zdrojom nových podnetov, spetrením života. Odvádza pozornosť od vlastných problémov. Vychováva k zodpovednosti a k empatii.

Starí ľudia, domov dôchodcov: starší ľudia často trpia depresiami, pocitmi nepotrebnosti, straty motivácie ďalej žiť. Psy prebúdzajú v týchto osobách pozitívne emócie. Sú zmenou v zabehaných kolajach ich života. Umožňujú telesný kontakt. Zlepšuje sa vzájomná komunikácia obyvateľov domova dôchodcov, spoločná radosť uvoľňuje často napäté vzťahy. Pre niektorých je psík zdrojom relaxu, so psom sa maznajú a hladkajú ho. Pre iných zase aktivity: štvornohý terapeut aportuje, behá, nabáda k pohybu, spoločným hrám, prechádzke. Znižuje



sa potreba vyžadovania pozornosti od ošetrovateľov. U ľudí trvale podráždených výrazne klesá miera agresivity voči okoliu.

Mentálne postihnutí: pes udržuje duševne zaostalého človeka v pozornosti dlhšie ako iné objekty, pozoruje a skúma ho. Udržiava ho v aktivite. Dotyky a hladenie uspokojujú potrebu po nežnosti, ktorá je u nich mnohokrát zvýšená. Je výchovným prostriedkom: ako sa správne chovať k zvieratám, neskôr k ľuďom. Zvyšuje samostatnosť a zodpovednosť. Motivuje k rehabilitácii a rozvoju jemnej motoriky (hádzaním loptičky, hladkaním, napodobňovaním činnosti psa...), podnecuje k naháňaniu a skákaniam pri hre a tým k rozvoju motorických schopností. Prispieva k zníženiu osamelosti a uzavretosti, podporuje spontánnosť prejavu. Zvyšuje neverbálne komunikačné schopnosti mentálne retardovanej osoby.

Autisti: do seba zahĺbeným autistickým deťom aj dospelým pomáha pes obracať ich pozornosť navonok. Vytrháva ich z ich vnútorného psychického sveta. Zmierňuje ich agresivitu voči okoliu. Zlepšuje sa spoločenské správanie autistickej osoby.

Deti a dospelí v nemocnici: zvieratá v cudzom prostredí nemocnice predstavujú spojenie s vonkajším svetom. Zmäteným, rozrušeným a depresívnym osobám pomáhajú komunikovať. Sú rozptýlením v nemocničnej rutine, odvádzajú pozornosť od choroby, bolesti. Taktiež fungujú ako výchovný prostriedok.

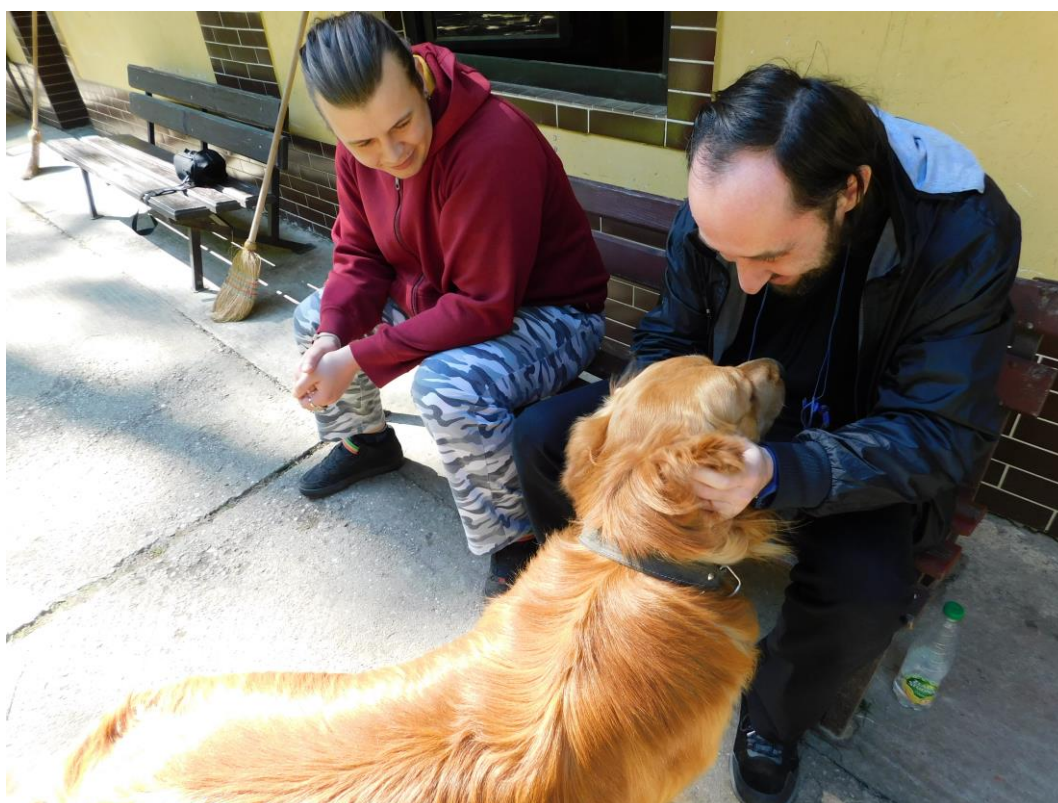
Požiadavky na terapeutického psa

Musí vedieť plniť základné povely: sadni, zostaň, k nohe, aportuje predmety pri dotykoch pacienta, často nie veľmi citlivých, ako aj pri jeho prudkých pohyboch a náhlých výkrikoch zostáva pokojný a neprejavuje agresivitu. Mal by byť pokojný a vyrovnaný, bez akýchkoľvek zlých skúseností s ľuďmi (deťmi) aj psami, s ktorými bude neskôr pracovať v skupine. Musí byť ovládateľný a trpezlivý. Terapeutický pes musí mať bezpodmienečné veterinárne potvrdenie o svojom zdraví, platné očkovanie a odčervenie. Mal by byť vždy umytý, s ostrihanými pazúrami a bez parazitov. **Najdôležitejšie:** Terapeutický pes musí mať rád ľudí, rád sa s nimi zoznamovať a byť k nim priateľský. Ide tu skôr o povahu a výchovu ako o výcvik psa. Už od šteňaťa musí žiť so svojim pánom v domácnosti, v žiadnom prípade v koterci mimo domu, pretože musí mať k majiteľovi vytvorený pevný vzťah. Terapeutický pes môže chodiť na návštevy jedine so svojim majiteľom, nikdy s inou osobou, ktorá psa nepozná tak dôkladne a pes nereaguje adekvátne na jej povely. Súhra psa a človeka musí byť bezchybná. Pre psa je terapeutické sedenie psychicky náročné, preto musí mať možnosť následného odreagovania sa (dostatok hier, odpočinku, prechádzok). Nemal by pracovať dlhšie ako dvakrát do týždňa po jednej hodine. Návštevy u pacienta by mali byť vždy v rovnakom čase a na rovnakom mieste. Pes musí mať zaručený pokoj pri spaní a kŕmení. Mal by žiť v priateľskom prostredí harmonickej rodiny s jasnými vzťahmi a mať jedného stáleho, dobre známeho pána.

P.C.

Zdroj: Wikipedia.sk







Rozhovor s klientom

Meno: Ľubomír Belan

Vek:60

Od kedy ste v tomto zariadení?

- 7. októbra 2021 to bude 7 rokov

Zvykol ste si tu?

-zvykol som si tu

Páči sa Vám tu?

-páči sa mi prostredie, jazierko kde sú ryby

Na aké terapie chodíte?

-Na terapie chodím. Chodíme sa poprechádzať mimo DSS, športujeme a robíme poriadok v DSS.

Vykonávate tu nejaké práce vo vlastnom záujme?

-Chodím do skladu pomáhať s tovarom a v sobotu a nedeľu chodím do kuchyne čistiť zeleninu

Máte nejaké výhrady?

-Výhrady nemám. Až na to že by mohlo byť viac cigariet.





Rozhovor so zamestnancom

Meno: Mária Haršányová Vek: 59

Môžete nám povedať náplň Vašej práce?

- Mojou hlavnou náplňou je terapia s klientom v snoezeleni a na zdravotnom úseku zabezpečujem 1x týždenne skupinovú terapiu. Podľa potreby zaskakujem aj na domácnosti, v jedálni, pri rozcvičke, pri prácach v skrášľovaní areálu vonku, tiež v interiéri pri zhotovovaní násteniek. Mám na starosti všetky kostýmy, masky, parochne, ktoré uschovávam v posilňovni v skriniach aby sa nepoškodili. Kým nás nezasiahol COVID-19, som sa každoročne podieľala na príprave Športových hier alebo Hier bez hraníc a taktiež pri nácviku kultúrneho programu (Omar). Určitú dobu som tiež vypomáhala v pracovni a na covidovom oddelení počas covidových PN.

Odkedy tu pracujete?

-Patím k najstarším pracovníkom, som tu od februára 1987 teda 35.rok

Môžete nám povedať niečo o miestnosti snoezelen?

Miestnosť snoezelen je priestor, kde sa klientovi stimulujú zmysly - chuť, čuch, zrak, sluch, hmat a patrí tu aj vestibulárny podnet - pohyb. Po príchode do relaxačnej miestnosti si klient vyberie svoje "bezpečné miesto", kde sa uvoľní, oddýchne si- a to buď na plávajúcej vyhrievanej posteli, ktorá je naplnená vodou alebo si vyberie hojdacie kreslo, poprípade si sadne do tulivaku. Rozhodne sa, čo bude počúvať, akú hudbu, štebot vtákov, vodopád, búrku, či rozprávku, možností je veľa. Tiež čo bude sledovať. Môže sledovať bublinkový valec s meniacimi sa farbami, obrázkový projektor- s ročnými obdobiami atď. Nieкто je len po tme a počúva. Po krátkej relaxácii s klientom pracujem väčšinou pri stole, kde vystrihujeme, lepíme, maľujeme, tvoríme koláže, vkladáme predmety podľa tvarov, motáme vlnu, triedime, párimo, navliekame- teda vlastne precvičujeme jemnú motoriku, cvičíme, tancujeme, spievame, hádzeme loptu, riešime hlavolamy, píšeme diktáty....Prácu vyberáme podľa zdravotného stavu klienta a jeho stupňa postihnutia. Niekedy sa chce niektorí z chlapcov len porozprávať ,vypiť si čaj, kávu. Veľkou výhodou je počítač, ktorý nám pomáha pri práci. Klienti tu chodia radi, pretože im venujem hodinu času a on si vyberá, čo budeme robiť, s čím budeme pracovať. Práca je to náročná, ale zaujímavá, oni sa učia odo mňa a ja od nich.

Ste spokojná na Vašom pracovisku a ak by sa mohlo niečo zlepšiť čo by to bolo?

-Na svojom pracovisku som spokojná, práca ma baví, neustále ma núti hľadať nové poznatky, nové nápady, ktoré potom zúročím s našimi chlapcami a druhá časť otázky čo by som vylepšila? Vylepšovať sa dá stále niečo. Bolo by dobré, keby si každý svoju prácu vážil,



Centrum sociálnych služieb - NÁDEJ Dolný Lieskov

prostredie zveľaďoval, do práce chodil s radosťou a odchádzal s pocitom dobre vykonanej práce. Priala by som si, keby sme si boli jeden druhému nápomocní, láskaví, zhovievaví, veď tu trávime väčšinu svojho života, mali pekné vzťahy a tak spolu tvorili jednu veľkú rodinu.





Liečivé rastliny

Chmeľ obyčajný

Humulus lupulus

Doba zberu: August , September

Zbierame: šištice

Chmeľ obyčajný (Humulus lupulus) – čeľaď konopovitá

Chmeľ je trváca, pravoovíjavá, dvojdomá bylina. Stonka je tenká, dutá, drsná a dlhá, niekedy až do 12 m. Pokrytá je krátkymi, ohnutými štetinami, ktorými sa rastlina prichytáva o okolité stromy a predmety. Listy sú protistojné, veľké, zúbkaté, dolné dlaňovito päťdielne a horné trojdielne. Samičie kvety vytvárajú žltozelené klasy, z ktorých sa vyvinú vajcovité šištice. Pri dozrievaní sú šištice dlhé do 50 mm. Plod je sivastá, vajcovitá nažka. Nájdeme ho na vlhkých pôdach, najmä na pobrežných zárastoch, v krovinách, na okraji kanálov a pod. Divý chmeľ je nevhodný na liečebné ciele. Používa sa výhradne šľachtený chmeľ, ktorý sa pestuje pre pivovarnícky priemysel.

Čo obsahuje chmeľ obyčajný ?

Lupulín obsahuje éterický olej so zložením: humulén, luparenol, luparol, živичnaté látky humulón a lupulón, vosky, linalol, cholín, triesloviny, vitamín C, žlté farbivo, horčiny a fytoncidy.

Použitie a účinky na zdravie

Lupulín pôsobí:

- utišujúco na nervovú sústavu pri nespavosti
- je vhodný pri ťažkostiach v období klimaktéria
- pri zvýšenej nervovej podráždenosti
- je vhodný pri migrénach
- neurotických stavoch spojených so sexuálnym vzrušením u mužov a pri frigidnosti žien
- zvyšuje chuť do jedla a zlepšuje trávenie
- účinkuje utišujúco pri bolestiach funkčných ochorení tráviaceho ústrojenstva spojených s hyperaciditou a anorexiou
- podporuje tráviace procesy
- má aj močopudné účinky
- zvonka sa používa pri zle sa hojacich ranách



Zber

Na získanie lupulínu sa používajú samičie súkvetia. Zbierajú sa v auguste až septembri, kým sú ešte zatvorené. Vtedy sú šupiny súkvetia zlepené živičnatým exkrétom vylúčeným zo žliazok. Preosiatím a vyčistením usušených šištic získame tzv. chmeľovú múčku, t. j. prášok z chmeľových žliazok, čiže lupulín.

Upozornenie

Rastlina je vo väčších dávkach jedovatá. Pri práci s čerstvými šišticami môžu vzniknúť alergické kožné choroby, prípadne aj nevoľnosť, ospalosť a pod. Plesnivé šišstice zapríčínujú otravu.

Liečenie s prípravkami z chmeľu sa uskutočňuje iba pod lekárskou kontrolou.





Benedikt lekársky

Cnicus benedictus

Doba zberu: Máj , Jún , Júl , August , September , Október

Zbierame: listy

Benedikt lekársky (Cnicus benedictus) - čel'ad' astrovitá

Benedikt lekársky má silné a pozitívne účinky pre zdravie z vnútra i z vonku. Je to liečivá bylina dorastajúca do 40cm. Má kopijovité listy, podobné bodliaku, ktoré sú posiate chĺpkami, kvet má žltý bodliakovitý. Nájdeme ho na suchých kamenistých lokalitách, okrajoch ciest ale aj v záhradách.

Čo obsahuje?

- triesloviny, silice, minerály, vlákninu, kyseliny, lignany, glukózu, sliz a živicu.

Použitie a účinky na zdravie

- používa sa ako odvar na posilnenie 1 čajovú lyžičku sušených listov zalejeme šálkou vriacej vody. Podávame dve šálky denne.

Odvar pri zažívacích poruchách: 1 čajovú lyžičku byliny dať do 1/4 litra vody a pomaly nechať zovrieť, 2 minúty nechať spariť. Piť 2 krát denne pred jedlom.

Benedikt ďalej používame pri :

- chorobách žlčníka a pečene
- podporuje trávenie a napomáha látkovú premenu
- používa sa pri nechutenstve, nadúvaní, žlčníkových chorobách
- pri reumatických chorobách a dne
- udržiava zdravú črevnú mikroflóru
- má antibiotické účinky a pôsobí na niektoré choroby vyvolané vírusmi napr. herpes, pásový opar
- urýchľuje hojenie hnisavých rán a vyrážok
- používa sa na čistenie rôznych rán a vriedkov
- má antiseptické a detoxikačné účinky, prečisťuje krv
- upokojuje nervový systém, odstraňuje stres a zlepšuje kvalitu spánku
- na liečbu hemoroidov sa používa vo forme sedacieho kúpeľa



Zber

Z benedikta lekárskeho zbierame listy a to viackrát do roka. Najskôr prízemné listy, neskôr byl'ové vřšky, ktoré sušíme pri teplote 30 stupňov.

Upozornenie

Pri manipulácii s bylinkou odporúčame používať rukavice, lebo pichá a zanecháva na rukách horkosť.

Vo väčších dávkach vyvoláva zvracanie!





Pranostiky

September

- 1.9. Aké je počasie na 1. septembra, taký bude celý mesiac.
- 1.9. Keď na prvého septembra prší, repu budú ťahať z blata.
- 2.9. Na svätého Štěpána krále je už léta namále.
- 4.9. Keď Rozália kvety páli, Lucia /13.12/ kvetmi pomaľuje obloky.
- 5.9. Svätá Regina ruky rozpína.
- 8.9. Panny Márie narodenie, lastovičiek rozlúčenie.
- 8.9. Ak neprší na Narodenie Panny Márie, bude suchá jeseň.
- 10.9. Najlepšie je siať na Mojžiša.
- 12.9. Keď Mária štvrtrok končí s prázdnu korbel'ou, tak Blažej /3. február/ požehná polia veľkou burinou.
- 14.9. Po svätom Kríži, jeseň sa blíži.
- 15.9. Od Panny Marie Sedmiboletné teplota rychleji poklesne.
- 16.9. Svätá Ludmila, dešdom obmyla.
- 21.9. Po svätom Matúši daj kučmu /baranicu, čiapku/ na uši.
- 21.9. V Matúšovom týždni seje sa žito.
- 21.9. O Matúši ľahko na duši.
- 22.9. Je-li jasno na den svätého Mauricia, bude v zimě mnoho větrů.
- 23.9. Svätá Tekla posledné jablko zjedla.
- 26.9. (v súčasnosti 27.). Na svätého Cypriána chladno býva často zrána.
- 27.9. Na Kosmu a Damiána studeno býva zrána.
- 28.9. Na svätého Václava býva blata záplava.
- 28.9. Na Václava mráz nastáva.
- 29.9. Ak sa do Michala hrozno nedovarí, nebudeš mať z neho vína súdok starý.

S.K.



Duchovné slovo

Milý naši čitatelia!

Nakoľko nás čoskoro navštíví pápež František, som si dovoľil napísať pár slov o jeho menovcovi Františkovi z Assisi, ktorý je mojim obľúbencom.

František sa narodil v roku 1181 Assisi a zomrel 3.októbra 1226.V škole sa naučil latinčinu a francúzštinu. Začiatkom 20.storočia sa obrátil na Boha. Vzdal sa luxusného života a rozdal svoj majetok chudobe.12 jeho učeníkov odišlo do Ríma, kde získal súhlas pápeža Innocenta 3. za františkánsku vládu života. Bol milovníkom prírody, sociálny pracovník oslavujúci chudobu a kazateľ. Vytvoril tretí rád bratov a sestier pokánia a bratstvo. Kázal aj moslimom a šíril posolstvo viery. Francis mal skúsenosť v roku 1223, keď sa stal označený ranami ukrižovaného Krista a dostal najdôležitejšie posolstvo od Boha. O dva roky neskôr zomrel. Bol františkánskym mníchom.

Spomíname

19.8.2010 Jozef Babčan

21.8.2013 Jaroslav Zúbek

23.8.2015 Jozef Mračko

18.8.2016 Róbert Mizera

23.8.2016 Marko Ďurkovič

29.8.2017 Miroslav Chovanec

9.8.2018 Gustáv Molnár

29.8.2019 Anton Šatka



O našej obci

Dolný Lieskov

História Dolného Lieskova sa datuje do roku 1327 ako Maior villa Lyzkocz, patrila Miklošovi Balogovi. Bola to časť vyňatá z majetku košeckého hradu, v roku 1330 pod názvom pod názvom Leskouecz, Lieskowecz, v roku 1943 už pramene rozlišovali Malý a Veľký Lieskovec, v roku 1598 to už bola obec Lieskowecz a od roku 1773 sa datuje aj ako obec Dolný Lieskov.

Obec bola začlenená do Trenčianskej stolice (neskôr župa). Patrila zemianskym rodinám Lieskovských. V roku 1598 mala obec 14 zemianskych domov, v roku 1724 mala 6 daňovníkov (želiarov), v roku 1784 mala 30 domov, 33 rodín a 198 obyvateľov. V roku 1828 mala 16 domov a 175 obyvateľov, ktorí sa zaoberali najmä poľnohospodárstvom. V 19. storočí boli majiteľmi dolnolieskovského panstva nemeckí a uhorskí šľachtici. Známe sú mená grófov Cyulayho, Rambuisopeka, Hýra a Karl Karlsteina z Lichtenfeldu.

Od roku 1920 spravovala dolnolieskovské panstvo rodina Taranzová, ktorá ho zveľadľovala do roku 1948. Po roku 1948 znárodnením prešiel všetok majetok do vlastníctva štátu. Najväčší majetok tvorili lesy, pasienky a kaštieľ zo 17. storočia, s rozsiahlym parkom, kde sa doteraz zachovali vzácne dreviny, medzi ktoré patrí aj vzácna 350 – ročná, zákonom chránená lipa malolistá, ktorá patrí medzi tretiu najväčšiu a najstaršiu v okrese.

V besiedke, vytvorenej medzi jej hrubými ramenami, písal významný maďarský spisovateľ Kálman Mikszáth (1874 – 1910) dielo „Dáždnik svätého Petra“. Uprostred parku je rybník s malým ostrovčekom, na ktorom pôvodne rástla lipa. Dnes tu namiesto nej stojí besiedka ku ktorej viedol drevený mostík.





Šport

Športové novinky z CSS Nádej Dolný Lieskov

Bol krásny slnečný deň 8.9. 2021, ideálny čas na to, aby sa mohol odohrať futbalový zápas na miestnom ihrisku CSS Nádej Dolný Lieskov. Motivácia bola veľká, nakoľko si mohla väčšina klientov zahrať proti svojim inštruktorom, a tak im ukázať, že vedia, ako sa futbal hrá. A čo sa týka samotného zápasu bolo to veľmi napínavé, ale len na začiatku zápasu.

Ďalší priebeh už bol väčšinou v rézii najlepších hráčov na ihrisku ako bol Simon Kusenda, Igor Franc, v obrane výborný Pavol Kubiš, Jaroslav Haviar, Roman Jurčo a v neposlednom rade v bráne vynikajúco chytajúci Dušan Mendel. Ale nedala sa zahanbiť ani druhá strana, tiež výborne chytajúci Lubo Vašík, ktorý bol v určitých momentoch ako skala, ale aj Filip Gergel, ktorý ma veľmi milo prekvapil. Nemôžem samozrejme zabudnúť na môjho kolegu Eda Minarčina, ktorý mal síce smolu v zakončovaní, ale bolo vidno, že dal do toho všetko. Som rád, že som mohol byť súčasťou tohto výborného zoskupenia. Ďalšie novinky zo sveta športu ale aj športových aktivít Vám rád prinesiem v ďalšom čísle .

M.B.

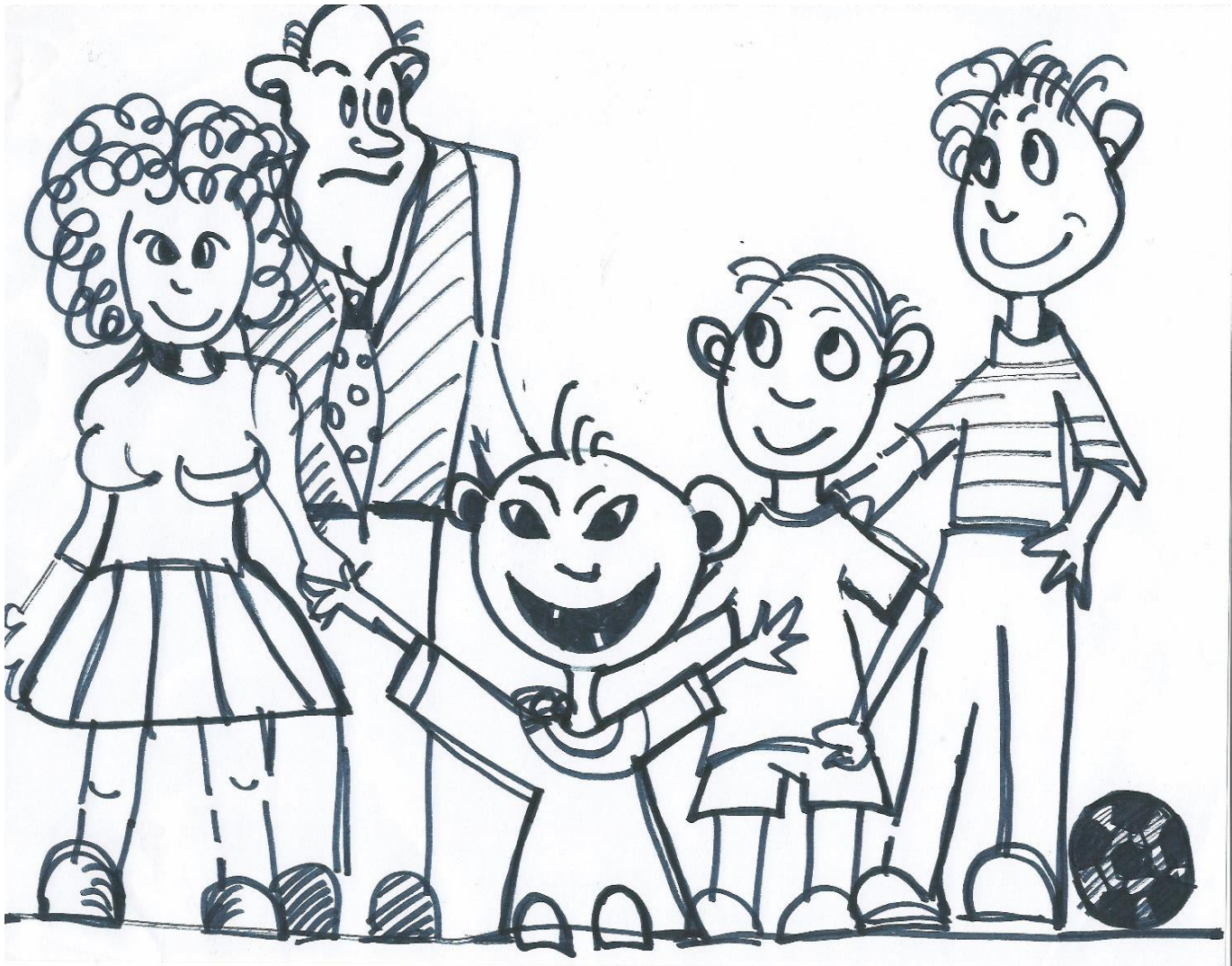




Zasmejme sa

Na svete je miliarda Číňanov. To znamená, že každý piaty človek je Číňan. V našej rodine je nás päť. Teoreticky je jeden z nás Číňan. Môže to byť hocikto-mama, otec, ja malý Pu-Whong alebo Šaňo.

Ja si myslím, že je to Šaňo.





Redakčná rada

1. **Ing. Pavol Cigánik**
2. **Simon Kusenda**
3. **Mojmír Maceka**
4. **Igor Franc**
5. **Ľuboš Demko**
6. **Mgr. Michal Belavý**
7. **Eduard Minarčín**
8. **Bc. Katarína Ondejčíková**

U dotknutých osôb je podpísaný informovaný súhlas s použitím fotografií v časopise.