



Centrum sociálnych služieb - NÁDEJ Dolný Lieskov



NÁŠ ČAS

1. číslo
8/ 2021

Časopis vydávaný klientmi CSS Nádej Dolný Lieskov





Toto číslo začíname dopisom, ktorý sme obdržali od našej čitateľky p. Ambrózovej.

Sme veľmi vďační za takúto odozvu, ktorá nás potešila a dala nám novú chuť do práce.

Vážená redakcia NAŠ ČAS,
so záujmom som si prečítala
mnohé číslo vášho časopisu. Som
rada, že časopis vznikol a
žičiam mu dlhý život, pekný
obsah, záujem zo strany čitateľov
aj ktorej verejnosti!
Keď dávno obdivujem prácu
celého personálu CSS Nádej Dolný
Lieskov pod vedením p. riaditeľky
F. Matthausa a k jeho slovom v
úvodnom rozhovore sa v popredí sú
teraz materiálne podmienky a pod.
mám toho: je známa vec, že rešpekt
na rozdiel v dom ohľadku, ktoré
je najväčšie. Takisto kvalita
spoločnosti na uverenie podľa tých
ktorí sú bohatí, rešpektív, ale
podľa toho ako sa bohatá, určitá
spoločnosť portará o svoj
najväčší článok, o chorých, chudo-
bnych a dakých čo mali v živote
smolu a uverdia sa o rešta portarát
samici



V tomto duchu vám prajem
zochopenie spoločnosti, radosť a
úspechov klientov a všetkým
vzoploak nové zdravie a
oskutočneniu všetkých dobrých
myšlienok a plánov!

Lidia Ambúžová

Trenčín, 22.7.2021



Zo života nášho zariadenia



Doobedňajšia aktivita, na ktorej sa zúčastňuje 18-22 klientov



Posedenie v kaviarni



Canisterapia



Pobyt na slniečku vždy prospeje



Rozhovor so zamestnankyňou

Meno: Jarmila Bednárová Vek: 59



Aká je náplň Vašej práce?

Náplň mojej práce je šitie, obšívanie a žehlenie prádla. Keď mám voľný čas, pomáham pri praní prádla.

Koľko rokov pôsobíte na tomto pracovisku?

Na tomto pracovisku pôsobím 12 rokov, 27 celkovo pred tým som pracovala ako upratovačka od roku 1994.

S čím ste tu spokojná a čo naopak by ste tu privítala?

Celkovo som tu spokojná, práca ma baví. Za tých veľa rokov, čo tu pracujem som si vybudovala pekné vzťahy s kolegami.



Ste spokojná s atmosférou, kde pracujete?

S atmosférou na som spokojná, aj keď vzniknú občas malé nedorozumenia, všetko sa nakoniec vyrieši.

Ste spokojná s úrovňou komunikácie zamestnanec- klient?

Áno, som spokojná, nikdy som sa nedostala do nejakého konfliktu s klientom. Snažím sa k nim chovať slušne. A rovnako tak sa chovajú klienti ku mne.

Ste spokojná so spätnou väzbou ktorú získavate na základe vašej vykonanej práce?

Svoju prácu robím rada a dúfam, že aj dobre.

Preto aj spätná väzba je pozitívna, čo ma teší a verím, že to tak bude aj naďalej.

Rozhovor s klientom :

Meno: Ľuboš Berhan Vek: 45





Aká je náplň tvojej práce?

Náplň mojej práce- výplň môjho voľného času niečím rozumným.

Koľko už funguješ na tejto pozícii?

Asi od 2010, denne 3,5 hodiny, ak je suchá strava 2,5 hod. denne.

Okrem toho od začiatku pandémie, po olovrante dezinfikujem kľučky, rúčky, stolíky a vypínače.

Baví ťa táto práca?

Práca ma baví.

Si spokojný s prístupom od zamestnancov a klientov k tvojej práci?

Nemám žiadne výhrady.

Prijal by si nejaké zlepšenie, ak áno aké?

Prijal by som viac peňazí , aby som si mohol kúpiť telefón.

Jarke aj Ľubošovi ďakujeme za ich obetavú prácu a prajeme veľa chuti a síl do ďalšej práce .



Zlatokop

Už ako malý chlapec hľadal poklady. Bol taký vytrvalý v tom hľadaní pokladov, že to hraničilo až s posadnutosťou. Jeho vášeň a tiež vytrvalosť bola však nezlomná a jeho takpovediac zlatý inštinkt nemal v jeho blízkom okolí konkurenta.

Vždy sa mu darilo niečo nájsť. Buďto na chodníku, alebo v pivnici, či na povale u starej mamy. To ho naplňovalo nezvratným presvedčením, že raz nájde niečo veľké, niečo čo bude mať, ako on hútal, veľkú fazónu a cenu, cenu zlata. Nikomu však nepovedal, o čom premýšľal, o čom sníval. Sníval o veľkom poklade, o niečom, čo by ho urobilo veľkým boháčom.

Čas plynul, roky mu pribúdali a z malého rojka o veľkom zlatom poklade sa pomaly, ale isto, stával zrelý, mladý muž. Avšak v čase jeho junosti sa niečo v jeho živote stalo. To niečo, bola taká malá, pre neho ešte nepoznaná vec a tou vecou bola jeho zaľúbenosť do spolužiačky v škole. Pravda, vtedy s ním mlátila puberta, ale on, nikým nepoučený a tiež neskúsený, predsa sa zachoval dobre. Mal to šťastie, že jeho o štyri roky starší kamarát mu poradil, ako si získať srdce svojej spolužiačky.

„To musíš jej niečo dať, niečo, čo zlomí jej srdce.“ To boli slová jeho kamaráta. Tak poďme na to, hovorí si v duchu. Posmelený radou kamaráta dal sa do veľkého hütania a rozmýšľania nad tým, čo by zlomilo srdce jeho spolužiačky. Hútal, hútal, rozmýšľal. No čím viac si lámal hlavu nad problémom, tým viac si nevedel dať rady, nič ho nenapádalo, na nič nevedel prísť. Vtedy si nevdojak spomenul, aké mával šťastie, keď bol ešte mladší. Čo všetko ponachádzal na chodníkoch, v pivnici, na povale u starej mamy.

A tu zrazu, hop, blysko mu mysl'ou... a už to mal. Strašne sa zaradoval nad tým, na čo prišiel. Totiž spomenul si na ten malý prstienok, ktorý našiel ešte ako malý chlapec na povale u starej mamy. Dobre vedel, kde ho má ukrytý. Išiel preň do svojej skrýše v pivnici a na druhý deň ho zanesol do zlatníctva, nech mu povedia, akú má cenu. Myslel si, že je zlatý. No aký bol prekvapený, keď mu zlatník povedal: „Chlapče, chlapče. Toto nie je zlatý prsteň. Je to obyčajná meď.“ Ale on sa nedal len tak ľahko odbiť slovami zlatníka. I vraví mu: „To nie obyčajná meď. To je zlato. Ja som totiž zlatokop.“ „Čo si?“ pýta sa zadivene zlatník a pokračuje: „Ak si skutočne zlatokop, tak prečo mi tu nosíš túto meď? Háá, ty luhár jeden.“ No po chvíli ticha, ktoré potom nastalo, sa zlatník uškrnul a vraví, akože naoko: „Nuž teda pán zlatokop a máte toho zlata ešte viac?“ Ale chlapec na to nič nepovedal. Schmatol prsteň a zahanbený ušiel.

A ušiel aj zo života svojej spolužiačky. A svoj veľký, zlatý poklad, hľadá dodnes, alebo o ňom aspoň sníva.

Mojmír Maceka



Dobre vedieť

STRES

Stres je neoddeliteľnou súčasťou našich životov. Vnímame ho skôr ako negatívny aspekt, má ale i svoje pozitívne vlastnosti – napríklad motiváciu k lepším výkonom.

Ide vlastne o reakciu na fyzickú alebo psychickú záťaž. Aby človek toto zaťaženie zvládol, aktivujú sa v tele i hormóny. Tými najznámejšími sú kortizol a adrenalín. Kortizol ako hormón stresu vzniká v nadobličkách a spôsobuje stres i úzkosť. Hlavnou funkciou kortizolu je mobilizácia organizmu pri stresovej záťaži bez ohľadu na to, či je fyzická alebo psychická. Cieľom je pri stresovej situácii zaistiť dostatok glukózy pre mozog. Príliš mnoho kortizolu spôsobuje úzkostné stavy či nespavosť. Málo hormónu zase nízky tlak alebo neplodnosť. Dôkaz o vzájomnej prepojenosti hormónov je preukázaný i v tomto prípade. Pri dlhodobom pôsobení kortizolu sa trvale znižuje hladina serotonínu v mozgu a dochádza ku klinickej depresii ako priameho dôsledku chronického stresu.

Adrenalín ako hormón boja a úteku vzniká tiež v nadobličkách a spôsobuje stres, strach. Jeho biologickou úlohou je príprava organizmu na stresové situácie. Zvyšuje dodávky kyslíku a glukózy do mozgu a svalov. Spoločne s kortizolom sa podieľa na udržaní organizmu pri stresovej reakcii a navzájom proti sebe pôsobia. Adrenalín burcuje k extrémnym výkonom, stimuluje srdcovú činnosť a uľahčuje prísun krvi do svalstva a mozgu. Aby neprišlo napríklad k zástave srdca, utlmuje ho kortizol. Na adrenalín reaguje tiež dopamín vyvolávajúci pocity spokojnosti a úspechu.

Zdroj: Svět na dlani 10/2017

P.C.



Diagnóza

COVID-19 (z angl. *CoronaVirus Disease*) je infekčné ochorenie, vyvolané koronavírusom SARS-CoV-2 (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2, predtým dočasne ako 2019-nCoV), ktorý patrí do rodu Betacoronavirus a bol po prvý raz identifikovaný u pacientov so závažným respiračným ochorením v decembri roku 2019 v čínskom meste Wu-chan. Postihuje hlavne dýchací systém, v ťažkých prípadoch vyvoláva ťažkú pneumóniu (zápal pľúc) a môže viesť k úmrtiu pacienta. Infekcia bola potvrdená ku koncu apríla 2021 u viac, ako 150 miliónov ľudí, u ďalších s ľahkým priebehom, bezpríznakových alebo mimo dostupnosti zdravotnej starostlivosti sa predpokladá a choroba mala v polovici roku 2021 vyše 4 milióny zaznamenaných obetí. Predpokladá sa, že skutočný počet priamych a nepriamych obetí pandémie COVID-19 môže byť aj násobne vyšší.

Pôvodca

SARS-CoV-2 (predtým 2019-CoV) je betakoronavírus, patriaci do širokej skupiny koronavírusov. Je to pozitívny jednoreťazcový (+ssRNA) vírus. Koronavírusy spôsobujú ochorenia rôznej závažnosti, od prechladnutia po závažné ochorenia ako MERS (Middle East Respiratory Syndrome) a SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome). J

Spôsob prenosu nákazy

Predpokladá sa, že prví pacienti sa nakazili na trhu s predajom živých zvierat vo Wu-chane (angl. Huanan Seafood Market) prenosom mutovaného koronavírusu zo zvierat. Po čase sa potvrdil prenos vírusu SARS-CoV-2 z človeka na človeka. Sú správy o detekcii protilátok proti vírusu SARS-CoV-2 u bezpríznakových osôb v Európe a USA už od leta 2019, ktoré by mohli svedčiť o vtedajšej prítomnosti vírusu v populácii, (snáď menej virulentného), ale je možnosť skríženej reakcie testu s protilátkami proti iným koronavírusom. Trvanie inkubačnej doby ochorenia je od 2 do 14 dní. Prenos infekcie je možný aj v inkubačnej dobe, teda v období bez príznakov ochorenia. Najrizikovejšie je obdobie 1 deň pred nástupom príznakov a potom nasledujúcich 5 dní. Vírus sa prenáša kvapôčkami sekrétu pri kašli, kýchaní a rozprávaní, ohrozené sú osoby po blízkom alebo dlhšie trvajúcim styku s nakazeným – vo vzdialenosti do 2 metrov a viac, ako štvrt'hodinu. Typickými situáciami sú nákaza v spoločnej domácnosti, pri spoločnom stravovaní, oslavách, svadbách, náboženských stretnutiach, obchodných stretnutiach. Podstatne vyššie riziko nákazy je v uzatvorených priestoroch, prípadne aj zle vetraných (stravovacie zariadenia, sociálne zariadenia, spoločné ubytovne, väznice), pri hlasnom hovore, speve a pod. (zvyčajne spojený s hlučným prostredím na zábavách, diskotékach, v baroch).

Patofyziológia

Koronavírusy napádajú epitelové bunky slizníc. Najčastejšie sú to len sliznice nosohltana, vtedy infekcia prebieha len s príznakmi nádchy alebo bezpríznakovo. Býva to u osôb bez iných ochorení, vystavených menšiemu množstvu vírusových častíc. Na likvidáciu vírusu v takom prípade postačia prostriedky nešpecifickej slizničnej imunity a špecifické protilátky sa



nemusia vôbec vytvoriť. Pacient už môže infikovať iných ľudí, RNA vírusu sa dá identifikovať v steroch z dýchacích ciest, ale testy na protilátky proti vírusu ostanú negatívne. Po vystavení väčšej infekčnej dávke vírusu alebo oslabenej imunity prenikne vírus do dolných dýchacích ciest a vyvolá zápal priedušiek alebo zápal pľúc. Tieto sa už prejavujú horúčkou a kašľom. Pri závažnom postihnutí pľúc sa znižuje prestup kyslíka do krvi, v krvi je nedostatok kyslíka (hypoxia), objavuje sa dýchavica a stav pacienta začína byť vážny. Prvým príznakom môžu byť práve prejavy nedostatočného okysličenia mozgu – zmätenosť až bezvedomie a takíto pacienti patria k tým, ktorí náhle a nečakane umierajú. Niektorým pacientom pomôže vdychovanie kyslíka, iní vyžadujú umelú pľúcnu ventiláciu, nakoniec môže dôjsť k zlyhaniu dýchania pri syndróme akútnej respiračnej tiesne (CARDS - s Covidom asociovaný ARDS). Vylučovanie vírusu je masívne a riziko nakazenia iných osôb vysoké. Po zničení pľúcneho tkaniva sa vírus dostáva do krvi a napadne ostatné orgány. Stáva sa tak až po dlhšom trvaní ochorenia. Pri tomto tzv. multiorgánovom postihnutí je stav pacienta veľmi vážny. Následkom poškodenia cievnej výstelky – endotelu sa aktivuje zrážanie krvi v cievach, aktivuje sa systémová zápalová odpoveď a hrozí smrť.

Prevenencia

V prevencii nákazy vírusom SARS-CoV-2 sa odporúča vyhnúť sa možnosti styku s infikovanými osobami, hlavne vdychnutiu výlučkov z kašľa a kýchania alebo ich zanesením do očí, na sliznice úst alebo dýchacích ciest rukami. Ruky sa odporúča umývať mydlom najmenej 20 sekúnd. Predmety, ktoré mohli prísť do styku s infekciou, treba umývať a dezinfikovať alebo zlikvidovať. Zdravotníci pracujú v ochranných odevoch so špeciálnymi filtrami, obyčajné rúška majú menšiu účinnosť (netesnosť, slabá filtrácia).

Liečba

Ako v prípade väčšiny vírusových ochorení, účinná liečba zatiaľ nie je známa. Pacienti sú liečení symptomaticky, s prihliadnutím na skúsenosti z minulých koronavírusových epidémií SARS a MERS. V ťažkých prípadoch je nevyhnutná podpora vitálnych funkcií na jednotkách intenzívnej starostlivosti – umelá pľúcna ventilácia, pri jej zlyhaní mimotelová membránová oxygenácia (ECMO), pokiaľ je k dispozícii. Pomerne veľa pacientov, ktorých stav vyžaduje umelú pľúcnu ventiláciu, však nakoniec umiera, čo špičkoví odborníci pripisujú nevhodnosti štandardných ventilačných režimov a odporúčajú pri pneumónii, spôsobenej vírusom SARS-CoV-2 použiť protektívne režimy umelej pľúcnej ventilácie (ktoré sú realizovateľné len na špičkových ventilátoroch a vysoko kvalifikovaným personálom).

Vakcinácia

Na výskume vakcín proti vírusu SARS-CoV-2 sa pracuje v mnohých krajinách, o.i. aj na Slovensku. Odhaduje sa, že vo svete sa vyvíja niekoľko stoviek vakcín na rôznych princípoch. Na konci roka 2020 bola u viacerých ukončená 3. fáza klinického skúšania, boli postupne zaregistrované vo viacerých krajinách a začala ich distribúcia. Účinnosť je väčšinou dobrá, napríklad firma Moderna udáva 94,5-percentnú účinnosť svojej vakcíny a koncern Pfizer s biotechnologickou spoločnosťou BioNTech 90-percentnú účinnosť. Predpokladá sa potreba dvoch aplikácií vakcíny a počíta sa s výskytom určitých, väčšinou miernych nežiadúcich účinkov po ich aplikácii charakteru krátkej virózy.

Zdroj: Wikipedia.sk

P.C.



Liečivé rastliny

Baza čierna (*Sambucus nigra*)

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

Zbierame: mladé lístočky, kvety a plody



Baza čierna je ker alebo stromček, ktorý od mája, do približne júla kvitne bielymi až bledo žltými kvetmi, ktoré sa zbierajú na bazový sirup alebo iné chutné produkty z bazy čiernej. Z bazy sa dajú konzumovať aj jej plody, bobule, ktoré dozrievajú okolo septembra, ale pozor nikdy ich nekonzumujte bez tepelnej úpravy! Bazové bobule totiž obsahujú látku sambunigrín, ktorá musí prejsť varom, aby sa znehodnotila. Táto látka pôsobí na naše zdravie toxicky . Baza čierna rastie najmä na vlhkejších miestach, na lúkach, poliach, v lesoch, v mestách ale aj v horách.

Účinné látky

kvety - éterický olej, vitamíny B, C, flavonoidy, silicu maslovú, saponíny, organické kyseliny a trieslovinu.

kôra - éterický olej, fytosterín, kyselinu valérovú, cholín, triesloviny, živice.

plody - tuk, sacharidy, bielkoviny, vlákninu, vitamín A, B, C, železo, sodík, draslík, pektín, horčiny, kyselinu jablčnú a silice.



Použitie a účinky na zdravie

kvety - účinkujú protizápalovo, potopudne, sekrétoľyticky a uvoľňujú hlieny pri zápaloch dýchacích ciest, prechladnutiach, bronchitíde, pneumónii (zápale pľúc). Majú čistiaci účinok a vyplavuje toxíny z nášho tela. Obklad z kvetov nám pomôže pri bolestiach a únave končatín.

plody - sa používajú na tíšenie bolestí nervového pôvodu

mladé listy - osožia pri jarných kúrach napomáhajúcich látkovú premenu, pomáhajú aj proti nepríjemnému telesnému zápachu, silná podpora imunity, chráni bunky pred radikálmi, antivírusové, antibakteriálne účinky, antiseptické a detoxikačné účinky, mierne antibiotické účinky, podporuje potenie (chrípka...), podporujú trávenie, prečisťujú tráviaci trakt, odstraňuje zápchu, upravuje stolicu, odstraňuje plynatosť a bolesti brucha, udržiava zdravé dýchacie cesty, eliminuje zápal, kašeľ a hlieny, účinkuje pri bolestiach hrdla a zápale hrtana, vhodná pri nádche, chrípke, alergii, bronchitíde, močopudný účinok, čistí obličky a močové cesty, uvoľňuje z tela kyselinu močovú, eliminuje bolesti kĺbov (reuma, dna, zápal kĺbového púzdra), je vhodná na kŕčové žily, upokojuje nervový systém, eliminuje stres, zmierňuje bolesti a kŕče (migréna, brucho), podporuje hojenie pokožky (vyrážky, ekzémy, poranenia, popáleniny, dezinfikuje a urýchľuje hojenie kože, obklady sa používajú na presílenie svalov a bolesti svalov po výkone.

Zber

V čase kvitnutia zbierame mladé lístočky, kvety a plody bazy čiernej. Mladé lístočky a výhonky sa zbierajú v apríli a máji, kvety v máji až júli a plody na jeseň.

Upozornenie : rastlina je vo väčších dávkach jedovatá. Najmä plody!

Čakanka obyčajná (Cichorium intybus)





Doba zberu: Júl , August , September , Október

Zbierame: koreň, kvitnúcu vňať, prípadne len kvety

Čakanka je trváca bylina vysoká 30-120 cm s rozkonárenou stonkou pokrytou chlčkami. Listy sú kopijovité, podlhovasté a zúbkaté. Kvety sú belasé a nachádzajú sa na vrchole stonky. Koreň je vretenovitý, mäsitý, často rozkonárený, dlhý až 150 cm. Zvonka je koreň sivohnedý, zvnútra biely alebo žltkastý. Rastlina je slabo horká a nevoní, koreň je horký. Nájdeme ju takmer všade, na lúkach, poliach, medziach, popri poľných cestách.

Účinné látky

Korene obsahujú inulín, bielkoviny, fruktózu, živice, triesloviny, olej, enzýmy a iné.

Listy obsahujú inulín a mliečnu šťavu.

Celkovo rastlina obsahuje bielkoviny, sacharidy, tuk, železo, horčík, vápnik, mangán, vitamíny A, B, C, E, K, betakarotén a iné.

Použitie a účinky na zdravie

Čakanka podporuje trávenie a koreň zvyšuje chuť do jedla, osoží pri chorobách pečene a žlčníka, napomáha látkovej premene a detoxikuje organizmus, prečisťuje a podporuje funkciu pečene, používa sa pri obličkových kameňoch, pri ochoreniach močových ciest, používa sa ako zmäkčujúci prostriedok pri angíne a zápaloch horných dýchacích ciest, ako prostriedok na utíšenie nervovej sústavy, koreň sa uplatňuje aj pri liečení cukrovky, zvonku sa používa pri kožných vyrážkach, opuchlinách a vredoch.

Mladé čerstvé listy možno použiť na šalát. Pražený koreň čakanky sa používa ako náhrada kávy. Je známy pod názvom cigória alebo cigorka.

Zber

Nadzemnú časť rastliny zbierame v čase kvitnutia (júl-august) a korene vykopávame na jeseň (október). Sušia sa v tieni pri teplote do 40° C.

S.K.



Pranostiky v auguste

4. August

Horúčosť na sv. Dominika znamená veľmi tuhú zimu.

Keď sa potí Dominik, Marek bude v kožuchu.

6. August

Na premenia /deň premenia Krista Pána/ je premena vôd.

8. August

Vietor, ktorý sa strhne na Oskára, potrvá štyri dni.

10. August

Ak je na Vavrinca slnce, budú medu plné hrnce.

Ak na Vavrinca prší, bude mnoho myší.

15. August

Ak prší na Nebovzatie Panny Márie, kazia sa zemiaky.

Jasný deň na Nebovzatia Panny Márie sľubuje peknú jeseň.

Panny Márie narodenie, lastovičiek rozlúčenie.

16. August

Když prší na svätého Rocha, je pak pěkný podzimek.

Na svätého Rocha zemiakov trocha.

18. August

Ľan siaty na Helenu máva dlhé vlasy.

20. August

Pekná chvíľa na Štefana Kráľa sľubuje radostné oberačky.

24. August

Ak bude pekný Bartolomej, na peknú jeseň máme nádej.

Aký Bartolomej, taká celá jeseň.

28. August

Ako je teplo na Augustína, taká chladná bude Katarína.

Kol svätého Augustina odchádzajú pryč teplé dny.



29. August

Když na den Stetí svatého Jana prší, velikou zkázu ořechy trpěti mají.

Stetí Jana - přestávají již parna.

31. August

Aký je august posledný deň, taká má byť celá jeseň.

ŠPORT

Horúce novinky zo sveta športu mesiac júl

Na práve skončenom cyklistickom podujatí TDF 2021, musel kvôli zraneniu odstúpiť náš Peťo Sagan. Povieť len jediné meno Tadej Pogačar. Fenomén tohtoročnej TDF, ktorý s obrovským náskokom deklasoval konkurenciu cyklistov svetovej špičky. Opäť po roku dokázal obhájiť okrem bodkovaného dresu pre najlepšieho vrchára a biely dres jazdca do 25 rokov aj ten najcennejší žltý dres pre celkového víťaza TDF. Tým len potvrdil svoju dominanciu a právom je momentálne považovaný za najlepšieho cyklistu planéty. Už len na okraj aby som doplnil víťazov všetkých dresov zelený dres vyhral nestarnúci Mark Cavendish, ktorý s 34 víťaztami vyrovnal rekord fenomenálneho Eddyho Mercksa.

Nedá mi nespomenúť už skončený európsky šampionát, ktorý nám ponúkol viaceré prekvapenia ako je vyradenie úradujúcich európskych šampiónov Portugalsko, ktorých vyradilo Belgicko, ale hlavne majstri sveta Francúzi ktorých vyradili Švajčiari. Ako určite viem vo finále sa stretli Angličania a Taliani. Bol veľmi napínavý a vyrovnaný zápas ktorý rozhodli až penaly po ktorých sa radovali Taliani a Angličanom ostali len oči pre plač.

Ako som už informoval v minulom čísle začali sa dlho očakávané OH 2020 Tokio, ktoré kvôli pandémie COVID – 19 odložené o rok. Ani to neodradilo podávať vynikajúce výkony športovcov. Nanešťastie moc sa nedarilo slovenským reprezentantom, ktorý nenaplnili očakávanie s ktorými išli na olympiádu až na pár výnimiek. Strelkyňa Zuzana Rehák-Štefčeková ,ktorá sa stala olympijskou víťazkou v novom olympijskom rekorde a Jakub Grigar ktorý získal striebro v K1.

M.B.



DUCHOVNÉ SLOVO

Terézia Benedikta z Kríža (Edith Stein), panna a mučenica, spolupatrónka Európy

Sviatok: 9. august

* 12. október 1891 Vratislav, dnes Wrocław, Poľsko

† 9. august 1942 Auschwitz, dnes Oświęcim, Poľsko



Sv. Terézia Benedikta z Kríža

Edita Steinová sa narodila 12. októbra 1891 vo Vratislavi (Wrocław) v Poľsku vo veľkej a nábožnej židovskej rodine ako najmladšia zo súrodencov. Bola výnimočnou študentkou. Najviac sa zaujímal o filozofiu a fenomenológiu. Dosiahla doktorát. Časom sa začala zaujímať o katolícku vieru, najmä po preštudovaní diela sv. Terézie Avilskej. V roku 1922 bola pokrstená v katedrále v Kolíne v Nemecku. O jedenásť rokov neskôr vstúpila do karmelitánskeho kláštora v Kolíne. Prijala meno Terézia Benedikta z Kríža. Slávnostné sľuby zložila v roku 1938. Neskôr do kláštora vstúpila aj jej rodná sestra Róza. Kvôli politickým pomeroch vo vtedajšom Nemecku ju poslali do Holandska, do kláštora v Echte. Keď nacisti obsadili Holandsko, Teréziu zatkli a spolu s jej sestrou Rózou ich deportovali do koncentračného tábora v Osvienčime. Naskytla sa im možnosť ujsť, no neurobili tak. 9. augusta roku 1942 tam Terézia zomrela v plynovej komore. Mala vtedy 51 rokov. V roku 1987 ju pápež Ján Pavol II. v kolínskej katedrále blahorečil. Svätorečená bola 11. októbra 1998. Za patrónku Európy bola vyhlásená 1. októbra 1999 spolu so sv. Brigitou Švédskou a Katarínou Sienskou. V rokoch 1930-1945, keď ľudia a predovšetkým židia veľmi trpeli, Edita Steinová – Terézia Benedikta viedla odovzdaný život modlitby, pôstu, pokánia. Napriek tomu, že jej život vyhasol kvôli diabolskému plánu genocídy, pamiatka jej života žiari o to intenzívnejšie aj v dnešnej dobe.

Zdroj: www.zivotopisysvatych.sk

I.F.



Spomíname



24.7. sme oslavovali Vladimíra. Pozrime sa do minulosti tohto mena.

Vladimír I. (Kyjevská Rus)



Narodil sa okolo roku 956 v Kyjeve na Ukrajine. Bol vnukom svätej Oľgy a stal sa ruským kniežaťom. Mal dvoch bratov. Najstarší zabil brata Olega a ohrozoval aj Vladimíra, ktorý ho ako pohan premohol a ujal sa zvrchovanej vlády nad ríšou, ktorú po svojom obrátení priviedol ku kresťanstvu. Postupoval pritom mocensky, pohanstvo oficiálne zakázal a kresťanstvo prehlásil za štátne náboženstvo.

Bol patrónom kresťanstva v Rusku a na Ukrajine a patrónom vrahov a rodičov veľkých rodín. Dal postaviť školy a kostoly. Jeho synovia Dávid a Roman boli zabití pre vieru. Vladimírov príklad má mužov nabádať k obráteniu. Naučme sa v ňom hľadať myšlienky, ktoré nám budú smernicou ku kresťanskému životu. Zomrel 15. júla v Berestove pri Kyjeve na Ukrajine.

Svätý Vladimír sa oslavuje podľa grécko-katolíckeho kalendára 15. júla a svätým bol vyhlásený v pravoslávnej cirkvi.

Založil mnoho miest (Vladimír (990), Beľgorod (991)) a iné. K obyvateľom svojej ríše a k členom svojej družiny bol štedrý a pohostinný. Panovník viedol aktívnu zahraničnú politiku a počas svojej vlády podpísal mnoho mierových, diplomatických a obchodných zmlúv s vladármi iných štátov: Štefanom I. (Uhorsko), Boleslavom I. Chrabрым (Poľsko), Boleslavom II. (České kráľovstvo), Silvestrom II. (rímsky pápež) a Basileiom II. (Byzantská ríša).

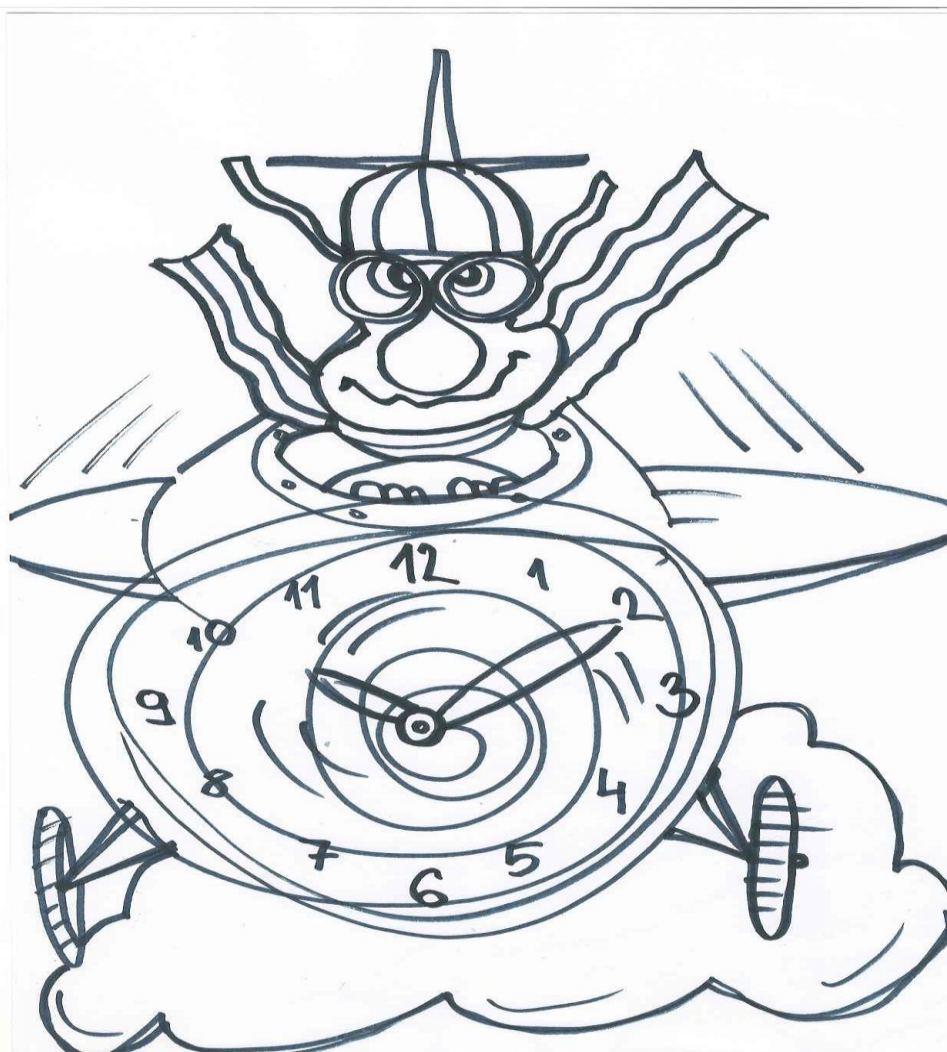
Zdroj: [sk.wikipedia.org/wiki/Vladimír_I._\(Kyjevská_Rus\)](http://sk.wikipedia.org/wiki/Vladimír_I._(Kyjevská_Rus))

I.F.



Doplňte s nami

Zlá správa je, že čas letí, dobrá správa je,



E.M.



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.