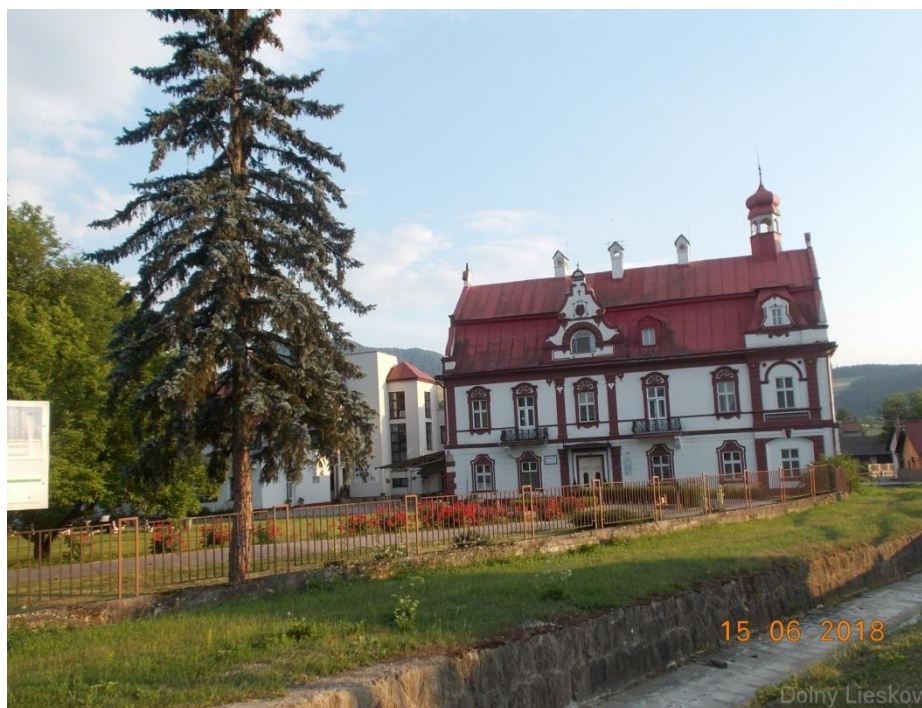




NÁŠ ČAS

Špeciál nulté číslo
2021

Časopis vydávaný klientmi CSS Nádej Dolný Lieskov



Ako sa dozviete v tomto nultom vydaní nášho a aj vášho nového časopisu, ľudia volia rôzne, často kľukaté cesty, ako sa dopracovať k chvíľkam vnútornej spokojnosti. Prajeme vám, aby ste svoj vzácny čas minuli na veci, ktoré za to stoja a priviedli vás k pozitívnemu mysleniu. Niekedy je dobré na chvíľu sa zastaviť, obzrieť sa, zdravo pospomínať a trochu hodnotiť. Človek aspoň príde na iné myšlienky a možno ho aj osvieti nejaký pozoruhodný nápad. Podnetom na takéto nezáväzné úvahy je i tento časopis. Dúfame, že aspoň niektoré z tém vás zaujmú, inšpirujú, pobavia. A možno vám aj ponúknú trochu iný pohľad na realitu. V časopise Náš čas na vás čaká veľa pútavých tém, nad ktorými iste strávite príjemné chvíle odpočinku a budete sa tešiť na každé nové číslo.

P.C.



Aktuality

Dňa 25.06.2021 sa v našom zariadení CSS –NÁDEJ Dolný Lieskov konal Športový deň, ktorého účastníkmi boli klienti z Dolného Lieskova a tiež zariadenia podporovaného bývania v Stupnom. Športový deň je v CSS –NÁDEJ tradíciou už viac ako 20 rokov. Pôvodné športové hry postupne nahradili Hry bez hraníc s viac inkluzívnymi disciplínami. To, že podujatie bolo veľmi obľúbené, dokazuje každoročná vysoká účasť zariadení sociálnych služieb v zriaďovateľskej pôsobnosti Trenčianskeho samosprávneho kraja. Prišiel však rok 2020 a s ním aj pandémie koronavírusu, ktorá spôsobila najskôr iba obmedzenie, neskôr aj zrušenie hromadných aktivít. S o to väčšou radosťou preto prijali naši klienti správu, že si takýto športový deň v roku 2021 pripravíme aspoň pre nás domácich. Súťažné disciplíny boli naozaj rôznorodé a klienti si zmerali sily vo futbale, streľbe z luku, vodnej pištole na cieľ, skoku vo vreci, ruských kolkách. Tí menej zdatní mali možnosť prejsť si loptičkovú dráhu. Po súťažiach im prišiel vhod kotlíkový guláš, zákusky, ovocie a večer opekačka s čapovanou kofolou. Súťažiaci sa tešili z medailí a odznakov, vyrobených v našich dielnach. Počasie nám naozaj prialo, a tak okrem súťaží sme si užili deň aj pri hudbe. Mnohí klienti mali záujem prezentovať svoju tvorbu –básne, spev, tanec, hru na hudobný nástroj. V tejto príjemnej atmosfére sme si tiež pripomenuli 60-te výročie založenia nášho zariadenia, ktoré pripadlo na minulý rok, no pandémie nám ho nedovolila osláviť.

Príhovor k športovému dňu.

Tak sme sa tu zišli opäť a prajeme si v zápäť,
by pri športovaní nám nechýbali sily a ani vôľa.

Ved' naša vôľa všetko zdoľá.

A pri tomto športovaní si zmeriame šikovnosť i sily,
ale myslíme pri tom na to, že víťazi sme všetci,
i keď len krátko.

Tak teda do toho a nebojme sa nikoho.

Športu trikrát zdar.

Mojmír Maceka



Báseň k 60-ému výročiu CSS – Nádej Dolný Lieskov

Milé dámy, vážení páni.

Čo Vám chcem dnes povedať, že ústav má dnes rokov šesťdesiat.

Čas nezastavíte, ani o deň,ba ani o mesiac.

A pri tomto jubileu nepoletíme určite na Mesiac,

ale zostaneme pekne skromne pri Zemi,

pomáhať ľuďom v trabloch, v trápení.

A natíska sa nám všetkým otázka, či pri tom okrúhlom jubileu,

zostali nám ideály až do dneška.

Určite je ťažko začať, no o to ťažšie je vytrvať

a v započatom diele zotrvať.

Chce to len kus dobrej vôle a pracovitosti s ňou.

A pri tom jubileu okrúhlom

popriať si všetko dobré, lásku nevynímajúc z toho diela

a s perlivým vínom v ruke, šťastia si popriať veľa.

Mojmír Maceka





Rozhovor o športovom dni so zamestnankyňou Mgr. Uričovou

1. Ako sa ti páčil športový deň?

Bol úplne super, myslím si, že z obyčajného dňa sme spravili výnimočný. Všetci sa veľmi dobre bavili, mali z toho veľkú radosť a boli zapojení aj všetci zdravotníci, aj klienti zo zdravotníckeho oddelenia. Bolo to veľmi krásne a milé.

2. Prekvapil ťa v niečom tohtoročný športový deň?

Prekvapil ma v tom, že aj klienti, o ktorých sme si mysleli, že by sa nevedeli zapojiť do žiadnej súťaže, tak sa zapojili do viacerých súťaží a veľmi ich to tešilo aj bavilo a úplne sa z toho radovali.

3. Čo si myslíš o organizácii tohtoročného športového dňa?

Zorganizované to bolo podľa mňa dobre, lebo sme mali veľa času na každého klienta. Mohli sme sa porozprávať, zabaviť, nebolo to násilné- že by to bolo treba rýchlo stihnúť, takže to bolo príjemné.

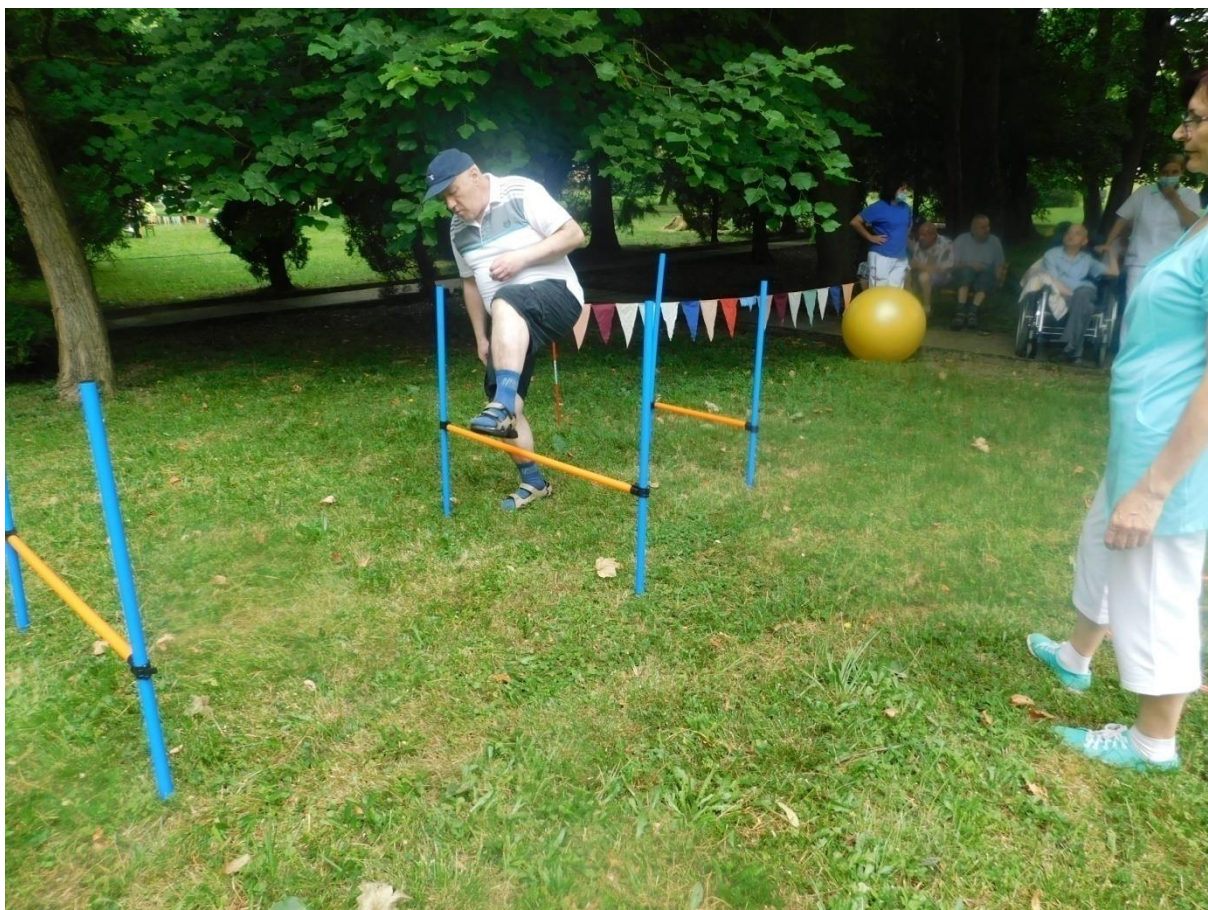
4. Myslíš, že by sme sa mohli do ďalšieho ročníka Športového dňa v niečom zlepšiť?

Myslím, že ani nie, bolo to tento rok také rodinné. Samozrejme, keď nás je viac, nedá sa to takto spraviť. Myslím, že takýto pohodový deň si môžeme vyčarovať aj na budúci rok, myslím, že by to bolo super.

5. Ako sa ti pozdávalo počasie?

Počasie bolo úplne perfektné, pretože bolo pod mrakom a nebolo veľké teplo. Dokonca ani nepršalo – takže super.

S.K.





Rozhovor s klientom Pet'om Dušátkom

1. Ako sa ti páčil športový deň?

Bol pekný, som rád, že som sa stretol s kamarátmi zo Stupného.

2. Prekvapil ťa v niečom tohtoročný športový deň?

Prekvapilo ma, že neprišli iné zariadenia.

3. Ktorá disciplína sa ti najviac páčila?

Skákanie vo vreci, aj keď som spadol a prekážkový beh.

4. Bol si spokojný so svojim výkonom?

Mohlo to byť aj lepšie, ale uspokojil som sa s výsledkami.

5. Ako Ti chutila strava?

Guláš aj špekačky boli vynikajúce.

S.K.





ROZHOVORY SO ZAMESTNANCAMI

Rozhovor s riaditeľom zariadenia Ing. Františkom Martausom PhD.

Otázka: Mohli by ste mi povedať niečo k tomuto jubilejnému výročiu?

Odpoveď: Naše zariadenie bolo založené v decembri r. 1960. Bolo to v inej dobe, za iných podmienok. Bolo to zariadenie v podstate z dnešného pohľadu niečo podobné ako Domov dôchodcov. Vtedy vlastne bola iba budova kaštieľa a 1. prístavba. Už v tomto čase malo kapacitu 111 klientov z čoho vyplýva, že prevádzkové podmienky boli celkom iné. Za tých 60 rokov sa podarilo mnoho vecí: ďalšia prístavby ubytovacieho a prevádzkového pavilónu aj so stravovacou prevádzkou, kotolňou, následne ďalšia prístavba pavilónu terapií a administratívnych priestorov, mnohé rekonštrukcie, modernizácie, pribudlo zariadenie v Stupnom, priestory kaviarničky v Považskej Bystrici. Vytvorili sme mnoho projektov, zaviedli mnohé zmeny na skvalitnenie života klientov, nové terapie – animoterapia, dielne, snoezelen..... Napriek tomu by som chcel povedať, že prevádzkové podmienky, ich zlepšovanie sú dobrou podmienkou pre skvalitnenie života klientov ak sú správne využívané. Nie sú však podstatné, podstatní sú ľudia, aké sú vzťahy, atmosféra... Myslím si že všetci kvalitu života posudzujeme nielen podľa materiálnych podmienok, ale hlavne podľa pocitu šťastia, spokojnosti, vzťahov medzi ľuďmi. Tu sa mi zdá, že táto oblasť nie je teraz spoločensky preferovaná a do popredia sa dostávajú materiálne podmienky, byrokracia a pod. Je to podľa mňa škoda. Želám nášmu CSS, klientom a pracovníkom do budúcnosti len to najlepšie, aby sa zachovávali hodnoty, na ktorých sme budovali dnešné výsledky.

Otázka: Zaujímalo by nás akú máte väzbu od klientov tohto zariadenia?

Odpoveď: V našom CSS pracujem od roku 1991. Musím povedať, že si nepamätám na nejakú negatívnu skúsenosť so spätnou väzbou od klientov. Dovolím si povedať, že som sa stretol iba s pozitívnymi reakciami, s pozitívnym správaním klientov. Klienti vždy ocenia veľmi srdečne keď sa k nim niekto správa dobre, milo, snaží sa im pomôcť v ich situácii. A o to som sa vždy snažil. Dá sa povedať, že vzťahy v zariadení sú úprimnejšie, jasnejšie ako mimo zariadenia. Samozrejme, že boli nejaké výnimky napr. súvisiace so zdravotným stavom



klienta, za ktoré nemôže, ale to treba tak aj chápať. Takže v tejto oblasti mám so spätnou väzbou pozitívne skúsenosti a dúfam, že aj klienti majú pozitívny pocit z môjho správania k nim, to je rovnako dôležité.

Otázka: Chceli by sme vedieť, aby ste sa vyjadrili ohľadne práce a spolupráce vašich zamestnancov.

Odpoveď: Za tých 30 rokov čo v CSS pracujem som sa stretol s množstvom kolegýň a kolegov. Všetkých čo robia túto prácu si veľmi vážim. Je to ťažká, záslužná práca. Stretol som tu mnoho dobrých ľudí, obetavých pracovníkov. Samozrejme, že sú a boli aj nejaké rozdiely. Nie sme všetci rovnakí a nemáme rovnaké povahy, talenty a dary a možno aj schopnosti a vôľu na obetovanie sa v tejto práci. Bolo tu a sú tu vo veľkej väčšine dobrí ľudia a pracovníci a a dovoľm si povedať, že mnohí z nich boli aj sú mimoriadne kvalitní pracovníci, ktorí dávajú práci veľa, sú ochotní robiť aj veci nad rámec pracovných náplní, robiť mnohé projekty na skvalitňovanie života klientov za čo im patrí vďaka. Bez nich by sme nemohli dosiahnuť výsledky aké máme. Patrí im za to uznanie a vďaka. Dúfam len, že pozitívne skúsenosti a pocity majú oni z mojej práce a vzťahu k nim.

S.K.



DOBRE VEDIEŤ

1. Prečo nám pri cigarete viac chutí pivo

Ako vedia všetci milovníci večierkov, ľudia radi siahnu pri popíjaní po cigarete a prahnú po alkohole, keď fajčia. Nebolo jasné, prečo je to tak, ale teraz americkí vedci prišli na stopu, ako sa tieto dve návykové látky ovplyvňujú. Môžu za to stresové hormóny a takzvané centrum odmeny v mozgu. Vedci skúmali spojitosť medzi pitím alkoholu a fajčením tak, že podávali nikotín potkanom pred tým, ako im ponúkli nejaký drink. Zistili, že nikotín zvýšil záujem potkanov o alkohol, aj keď im ho poskytl až 15 hodín po dávke nikotínu. Toho sa potkanov organizmus zbavuje približne po 90 minútach, čo znamená, že droga mení reakciu mozgu na alkohol aj po tom, ako opustí telo zvieratá. Po alkohole narastá hladina dopamínu v mozgových centrách odmeny a spôsobuje to pocity eufórie. Po dávke nikotínu sa pre zmenu zvyšuje v tele hladina hormónov glukokortikoidov, čo u potkanov znižuje potešenie z alkoholu podmienené dopamínmi. Preto túžia po ďalšom drinku. Tínedžeri už tradične experimentujú s nikotínom v tabaku a to môže pre nich znamenať, že budú v živote zraniteľnejší, čo sa týka alkoholu. Preto je nutná oveľa vyššia ostražitosť pred prvým stykom s nikotínom. Navyše výskum potvrdzuje, že sa treba pri prevencii a terapii zamerať na stresové hormóny. Nové zistenia prišli po správe, že fajčiari oveľa ťažšie prežívajú stav ráno po opici ako nefajčiari. Americkí vedci totiž zistili, že tabakový dym obsahuje chemikálie, ktoré sa tvoria v telovom tkanive, keď ľudia fajčia, a tie potom znásobujú ťažké stavy po prehýrenej noc.

Zdroj výskumník John Dani pre internetovú stránku MedicalDaily

2. Čo je to vlastne závislosť

Význam slova závislosť je medzi odborníkmi dlho jablkom sporu. Jedni ho dávajú do súvislosti s užívaním omamných látok, druhí hovoria o závislosti na jedle alebo hazardu. Podľa skorších názorov sa závislosť vzťahovala na čisto fyziologické procesy. Dnešní



psychológovia tvrdia, že všetky druhy závislosti spojuje i psychická potreba. Zdôvodňujú to napríklad fajčiarmi, u ktorých je potreba vykonávať fajčiarsky rituál a mať niečo v ruke často silnejšia než fyziologická potreba nikotínu. Definovali tiež oba druhy závislosti. Tá fyziologická je chronický stav, kedy sa jedinec stáva biologicky a fyzicky na niečom závislý, čo sprevádzajú i chemické zmeny v organizme. Tá psychologická je definovaná ako opakované nutkanie prevádzať znovu a znovu špecifické chovanie, i keď vieme, že je škodlivé. Pri závislosti ide o chronické onemocnenie centrálnej nervovej sústavy. Dá sa popísať ako stav, kedy sa človek bez látky nedokáže obísť, túži po nej a stále ju chce. Pokiaľ ju nemá, cíti sa psychicky a fyzicky zle. Pokiaľ dotýčný stráca nad svojím jednaním kontrolu, jedná sa o patologickú závislosť.

Zdroj Svět na dlani 8/2016

3. Skleníkový efekt

Ide o prirodzený jav, ktorý umožňuje život na Zemi. Slovenský hydrometeorologický ústav SHMÚ uvádza, že príčinou globálneho otepľovania teda nie je existencia skleníkového efektu, ale jeho zosilnenie zvýšením koncentrácie skleníkových plynov v dôsledku ľudskej činnosti. Uvoľnené skleníkové plyny zachytávajú a k zemskému povrchu vracajú väčšiu časť emitovaného infračerveného žiarenia ako v prípade prirodzeného skleníkového efektu. Medzi skleníkové plyny patrí napríklad vodná para, oxid uhličitý CO_2 , metán CH_4 a oxid dusný N_2O . Bez skleníkových plynov by bola priemerná globálna teplota vzduchu pri zemskom povrchu približne o 33°C nižšia ako je dnes. Zem by pravdepodobne nebola vôbec vhodná na život, ako ho poznáme, bola by pokrytá snehom a ľadom od rovníka až k pólom.

Zdroj SHMÚ

P.C.



DIAGNÓZY

Schizofrénia

Schizofrénia je psychiatrická diagnóza označujúca často chronickú a rôzne ovplyvňujúcu správanie, myslenie a emócie. Pojem schizofrénia pochádza z gréckych slov *σχίζω* (*schizó*) = rozdeliť a *φρενός* (*phrenos*) = myseľ a v preklade znamená rozdelená myseľ. Stav schizofrénie je sporný, hlavne kvôli nedostatku objektívnych kritérií pre diagnózu a následnú náročnosť dostatočného výskumu nedostatočne definovaného stavu. Výskum však naznačuje, že dôležitými prispievajúcimi faktormi sú genetické aj spoločenské vplyvy. Zvyčajne, ale obvykle nesprávne, sa predpokladá, že schizofrénia zahŕňa „rozdvojenú osobnosť“.

Prehľad

U pacienta so schizofróniou dochádza k rozštiepeniu mysle a celkovému úpadku osobnosti. Pacient je vzťahovačný, neustále prenasledovaný bludmi a myšlienkami, rozpráva si sám pre seba, vytvára umelý svet. Často v hlave počuje 'hlasy' (niekedy mu pomáhajú, niekedy prikazujú robiť veci, ktoré pacient robiť nechce). Je veľmi komplikované si len predstaviť čo človek postihnutý touto chorobou prežíva. K paranoidným vplyvom sa pridružujú poruchy pohybu (schizofrenik je schopný celé hodiny vydržať v neprirodzenej polohe) a vnímania. Otupenosť citov, inokedy extrémnu precitlivosť sprevádza vytváranie si neologizmov a nezmyselných súvislostí. Schizofrenik je veľmi plachý a neprestajne stráca spoločenskú istotu a svoje miesto v spoločnosti. Emócie sú vystupňované a nezodpovedajú situáciám, ktoré život prináša. Schizofrénia má veľa podôb, sú ľahšie prípady aj veľmi závažné. Sluchové a vizuálne halucinácie sú tiež sprievodnými javmi choroby. Nie je vymedzená presná doba prejavu choroby, avšak najčastejšie k schizofrónii dochádza medzi 16. - 25. rokom života (je možný prejav už vo včasnom detstve). Schizofrénia môže vážne poškodzovať mozog, ale taktiež môže naraz odznieť bez porúch kognitívnych a intelektových funkcií. Dedičnosť hrá veľkú úlohu pri vzniku choroby.

Diagnóza a klinické príznaky a prejavy

Klinická diagnóza schizofrénie sa opiera o dôkladné odobranie anamnézy a vyšetrenie duševného stavu pacienta. Vyšetrením lekár zbiera údaje o tom, čo pacient prežíva, ako sa správa a tieto dopĺňa svojim vlastným pozorovaním. V súčasnosti neexistuje žiadny jednoznačne špecifický príznak schizofrénie. Diagnóza sa tak stanovuje hodnotením závažnosti jednotlivých príznakov a podľa ich kontextu. Pri tomto rozhodovaní, ktoré nie je



ľahké, pomáha psychiatrovi životná skúsenosť a „zdravý rozum“. Medzinárodná klasifikácia chorôb (MKCH-10) obsahuje diagnostické vodidlá, ktoré stanovujú pravidlá pre hodnotenie prítomnosti či neprítomnosti týchto príznakov.

Príznaky choroby sú v rôznych fázach ochorenia rôzne. Tieto príznaky môžu viesť k zhoršenej adaptácii a k manifestácii problémového správania, vrátane sklonu k rozvoju závislosti na návykových látkach alebo prepadnutiu rôznym sektárskym skupinám.

Prognóza

Prognózu pre túto chorobu je ťažké určiť, pretože sa neustále menia lieky i liečebné postupy. Avšak retrospektívne štúdie ukazujú, že asi tretina sa vylieči úplne, tretina vykazuje známky zlepšenia, avšak nie úplné vyliečenie a tretina zostáva chorá. Prognóza do značnej miery závisí aj od rýchlosti jej diagnózy a od veku, kedy vznikne; čím je postihnutý jedinec mladší, tým je prognóza schizofrénie horšia.

Zdroj Wikipedia.sk

P.C.

PRANOSTIKY – JÚL

V júli do košeľe obleč sa, v decembri po uši odej sa.

- 4.7. Svätý Prokop, koreň podkop.
- 5.7. Na Cyrila a Metoda mnohý hospodár sa smeje.
- 8.7. Keď na Kiliána prší, bude žito chudobné.
- 13.7. Svätá Margita, vopchá kosák do žita.
- 15.7. Ak prší na deň Rozoslania apoštolov, bude drahota.
- 18.7. Na svätého Kamila, slnko má najväčšiu silu.
- 20.7. Na svätého Eliáša je dopoludnia leto, popoludní jeseň.
- 21.7. Na svätého Praxedamla zrána k zemi usedá.
- 22.7. Ak prší na Máriu Magdalénu, trpia orechy.
- 25.7. Včely lietajú len do Jakuba do hôr.
Koľko mračien na Jakuba, toľko snehu v zime.
- 26.7. Svätá Anna – chladno z rána.
- 28.7. Dážď na deň Ignáca znamená lahodnú zimu.
- 30.7. Aký Ábel, taký bude i september.
- 31.7. Od svätého Ignáca – leto sa obracia, oplakáva.

S.K.



Duchovné slovo

Tento mesiac sme oslavovali veľký sviatok sv. Petra a Pavla.

Nakoľko tu máme 29.6. oslávencov 6 Petrov a 11 Pavlov, dovoľm si pripomenúť týchto svätcov, ale aj významných ako zosnulý hokejista Palo Demitra, či speváci Palo Habera alebo Peter Dvorský. Nezabudnime na nášho p.farára, ktorí je tiež Paľko. Teraz by som rád načrel trochu do histórie.

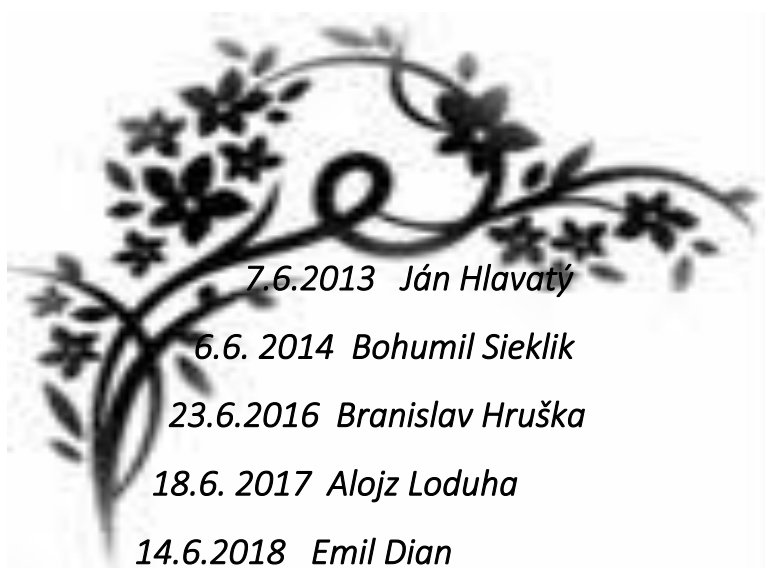
Sv.Šimon Peter sa narodil pri Tiberiadskom jazere. Jeho otec sa volal Ján(Jonáš) spolu sním a bratom Ondrejom, tiež apoštolom, boli pôvodom rybármi. Bol to Ondrej, ktorý doviedol svojho brata Šimona k Ježišovi. Vtedy mu Ježiš dal meno Kéfaz, po grécky Petros, čo znamená skala. Sv. Peter sa spomedzi apoštolov najviac spomína v evanjeliach. Podľa týchto opisov si môžeme dosť presne poskladať jeho osobnosť, ale aj povahu.

Keď zostaneme pri apoštoloch spomenieme si tiež na sv. Pavla. Narodil sa niekedy v rokoch 5-10 po Kristovi v Tarze v Cilícii (južné Turecko), v židovskej rodine, ktorá používala práva rímskeho občianstva. Rodičia mu dali dve mená: Šavol (Saulus – meno 1.židovského kráľa) a Pavol (Paulus – ma-lý).Dostal vynikajúce vzdelanie, najprv v samotnom Tarze v Helenistickej škole a neskôr v Jeruzaleme pri nohách slávneho učiteľa Gamaliela. Popri tom ako správny Žid sa vyučil stanárskemu remeslu. Vyrábala stany alebo lodné plachty, čo bol vtedy veľmi hľadaný tovar.

Medzi najobľúbenejších Pavlov patril dnes už svätý Ján Pavol II - pápež Karol Jozef Wojtyła.

I.F.

Spomíname





ŠPORT

Horúce novinky zo sveta športu v mesiaci jún

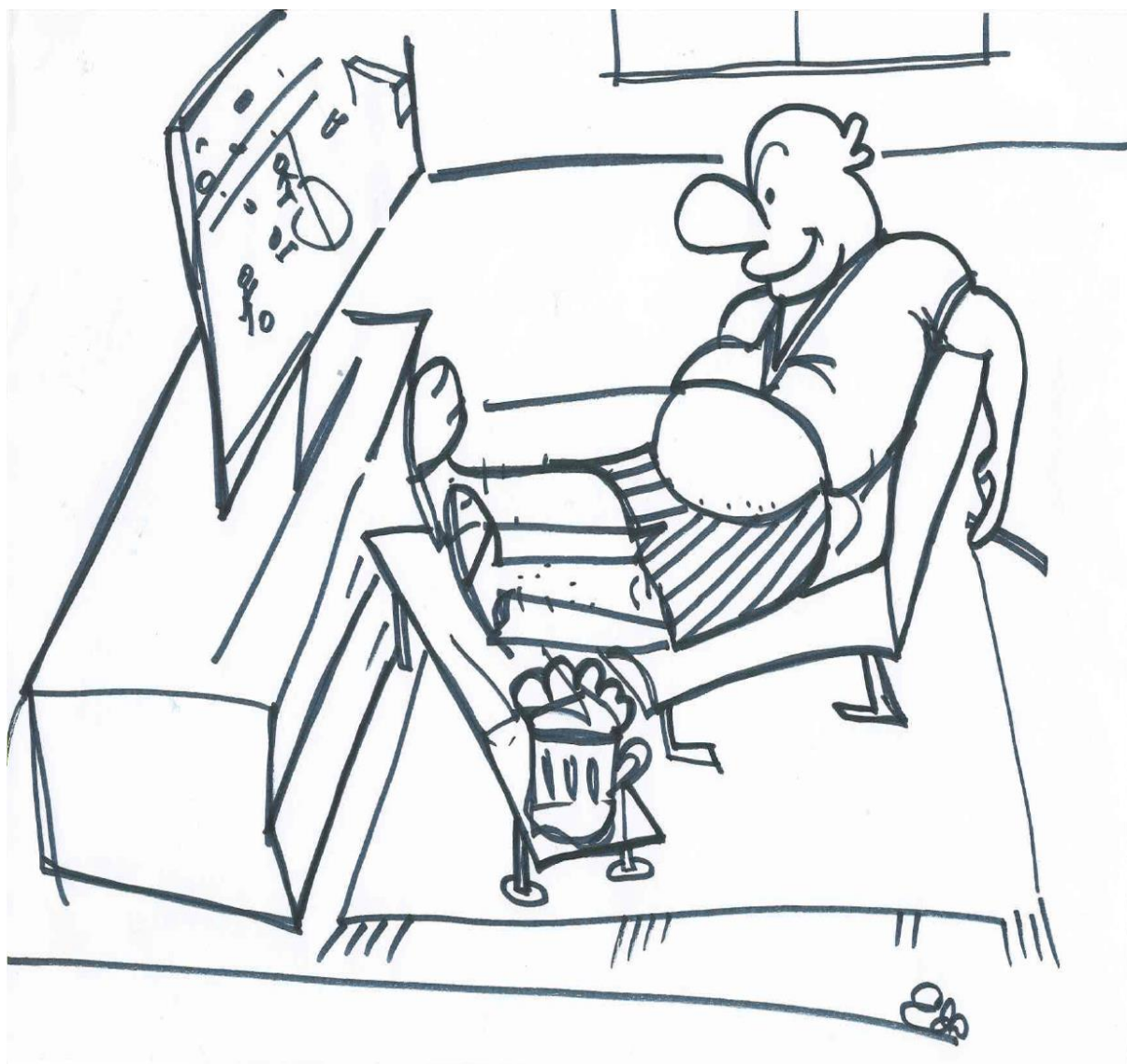
Ako určite vieme v tomto mesiaci sa začali dlho očakávané ME tzv. EURO 2020. Kvôli pandémie, ktorá zasiahla celý svet museli byť preložené až na tento rok. Ale ani to nezabránilo tomu aby na šampionáte neprišlo k prekvapeniam. Týchto majstrovstiev sa zúčastnilo aj Slovensko. Síce veľa vody nenamútilo, ale aspoň si pripísalo jedinú výhru a to hneď v úvodnom zápase proti Poľsku 2:1. Veľmi prekvapila hlavne hra Maďarska, ktorá potrápila veľkých favoritov v „Skupine smrti“. Aj keď nakoniec nepostúpili zanechali výborný dojem z predvedenej hry. Ďalšie novinky z EURA 2020 ako sú vyradňovacie súboje vám prinesieme v nasledujúcom mesiaci.

Cyklistické šialenstvo sa práve začalo reč je o veľkom cyklistickom sviatku Tour de France 2021, kde sa predstaví aj cyklistický fenomén a šoumen zo Slovenska Peter Sagan. Prvá etapa bola poznačená pádom väčšiny štartového pola neopatrnosťou jednej z fanúšičok. Tá vyradila mnoho výborných cyklistov na urobenie dobrého výsledku. Pádu sa nevyhol ani Peter Sagan do ktorého nešťastnou náhodou zavadil Caleb Ewan, ktorý sám seba vyradil z tohtoročnej Tour. Ďalšie novinky z Tour de France, čo sa týka nasledujúcich etáp ako aj o účinkovaní Petra Sagana vám prinesieme v budúcom čísle.

M.B.

ZASMEJME SA

Zhovárajú sa dvaja priatelia : „Vieš čo? – Šport ma úplne fascinuje. Ja celé hodiny dokážem.....“ (vylúštenie v tajničke)





Naplavenina						
	Domácky Samuel					
Dedo zdrobnenina						
Športová potreba						
Vôkol						
Značka japonského auta						
Presvedčenie o niečom						
Prameň inak						
Staré autá						
Športové súperenie						

E.M.



Predstavili sme Vám naše nulté číslo časopisu, ktorý sme mohli začať vydávať vďaka CSS, n.o., kde sme sa zapojili vďaka Mgr. Soni Hajduchovej do grantovej výzvy Henkel Slovensko seniorom, s projektom Zo života v Nádeji.

Na zostavení sa podieľala redakčná rada, v zložení:

1. **Ing. Pavol Cigánik**, ktorý si pripravuje rubriky Diagnózy, Dobré vedieť a podieľa sa na úprave časopisu a prepisovaní textov.
2. **Simon Kusenda** – jeho rubriky: Pranostiky, Rozhovory so zamestnancami a klientmi.
3. **Mojmír Maceka** – prispieva svojimi básňami, poviedkami...
4. **Igor Franc** si pripravuje Duchovné slovo.
5. **Ľuboš Demko** - fotograf
6. **Mgr. Michal Belavý** – rubrika šport a spolupráca pri tlači.
7. **Eduard Minarčín** – rubrika – zasmejme sa , kresby, koordinácia
8. **Bc. Katarína Ondejčíková** – korepetície, úprava, tlač

Budeme radi, ak nám svojimi námetmi, radami a postrehmi vylepšíte úroveň a čitateľnosť časopisu.

Redakčná rada

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