



# NÁŠ ČAS

6. číslo  
1 / 2022

---

Časopis vydávaný klientmi CSS Nádej Dolný Lieskov





Milí naši čitatelia,

Vianočný čas máme za sebou, ale ja som si ho dovoľil nám priblížiť. Z neba padajú malé snehové vločky, ktoré vytvoria biely koberec. Vianoce sú čas keď sa hluk, hnev a nepokoj premenia na lásku a ticho. Predvianočné obdobie sa začína zapálením prvej sviečky na adventnom venci. Na Vianoce nám v domácnostiach rozvoňali koláčiky a medovníky pečené s láskou. Aspoň teda pre tých čo boli na sviatky doma, ale aj pre tých čo zostali v zariadení. Zamestnanci sa nám snažili prichystať vianočnú atmosféru už pred Štedrým dňom či už prostredím rôznymi ozdobami, stromčekmi alebo samotným vianočným večierkom, kde sme dostali aj darčeky, za čo im chcem touto formou poďakovať. Ja osobne som oslavoval so svojou rodinou, ale čo mi referovali klienti boli pekné a požehnané sviatky aj tu. Mohli si pochutiť na kapustnici, rybke a šaláte. Veď Vianoce nie sú len o darčekom, ale hlavne o atmosfére a tú sme mali prichystanú, o duchovno bolo tiež postarané, bola tu predvianočná omša a spoveď.

Nový rok sme decentne oslávili. Symbolicky sme si pripili šampanským a kapustnica rozvonjavala už od poobedia. Ohňostroj pripravili dedinčania, takže sme si mohli popásť oči rôznymi svetelnými efektami.

Vianoce sú čarovné obdobie, ktoré by malo zostať v našom srdci čo najdlhšie a nový rok tiež. Nieкто hovorí, že Vianoce by mali byť každý deň. Nebojme sa prekvapiť.

I.F.





## Centrum sociálnych služieb - NÁDEJ Dolný Lieskov







Tak ako každý rok, aj tento, zavítal k nám Mikuláš.





Už druhý rok sa vianočné posedenie klientov spája aj s krásnym projektom Koľko lásky sa zmestí do krabice od topánok? ❤️ Ďakujeme všetkým dobrým ľuďom, ktorí sa zapojili a preniesli tak kúsok svojej štedrosti a podpory v krabičkách ku nám do CSS - Nádej.. Ďakujeme všetkým individuálnym darcom, ale aj p. Lenka Krasňanová Lukajková, obec Horný Lieskov, Obec Podskalie, zamestnanci RÚVZ a Mestský úrad Považská Bystrica, žiaci 8. B triedy ZŠ Slovanská 1415/7, Považská Bystrica a ich p. učiteľke triednej Mirka Žideková. Taktiež ďakujeme našim zamestnancom, ktorí sa zapojili a kontaktnej osobe projektu v Považskej Bystrici, p. Katarine Drapalovej.

Usmiate tváre našich klientov hovoria za všetko :- )

Atmosféru tohto dňa a čaro krásnych okamihov pre nás profesionálne zachytila p. Katarína Tekel'ová.





## Centrum sociálnych služieb - NÁDEJ Dolný Lieskov







Vianoce boli požehnaným obdobím, mnohí klienti mohli navštíviť svoje rodiny. Štedrý večer bol dôstojne pripravený, dokonca aj koledníci zavítali.





## V roku novom

Starý rok

Je tatam

A ja na váhu pozerám

I hútam

Ako stále priberám

Hútam, hútam

A tiež si prajem

Že aj v novom roku

By sme sedeli v redakčnej rade

Svorne bok po boku

A s nejedným nápadom

By sme si našli cestu k našim čitateľom

Prichodí mi tiež

Popriať dobré zdravie

A s milým slovom

Byť späť v roku novom







## Diagnóza

### Diabetes mellitus

názvy: **cukrovka, cukrová, úplavica, diabetes, diabetizmus** lat. *diabetes mellitus*, skratka **DM**) je nehomogénna skupina chronických metabolických ochorení, spojených so zvýšenou hladinou glukózy v krvi - hyperglykémiou, ktorú spôsobuje porucha sekrécie alebo účinku Inzulínu. Býva sprevádzaná poruchou metabolizmu cukrov, tukov a bielkovín. Chronická hyperglykémia pri DM sa spája s dlhodobým poškodením, dysfunkciou alebo zlyhaním rôznych orgánových systémov, osobitne očí, obličiek, nervov, srdca a ciev.

### Epidemiológia

Na diabetes mellitus trpia stovky miliónov obyvateľov. Ich podiel na celkovej populácii sa zvyšuje, vo vyspelých krajinách sa pohybuje okolo 10% a počíta sa, že u ďalších percent populácie ostáva nediagnostikovaný. Jeho šírenie súvisí predovšetkým s civilizačnými faktormi, relatívnym dostatkom stravy a s tým súvisiacim šírením nezdravých stravovacích návykov. Komplikácie diabetu sa podieľajú na rastúcom počte pacientov s kardiovaskulárnymi ochoreniami.

### Klasifikácia diabetes mellitus:

#### 1. Diabetes mellitus 1. typu (DM1T)

Je charakterizovaný takmer úplným alebo čiastočným deficitom inzulínu. Vzniká väčšinou v mladosti, ale zriedkavo aj vo vyššom veku .

Bez liečby vzniká rozvrat metabolizmu charakterizovaný hyperglykémiou, ťažkou dehydratáciou a ketoacidózou, pretože pacienti s DM1T nemajú žiadnu, respektíve minimálnu sekrečnú kapacitu inzulínu. Ich život závisí od dodávania exogénneho inzulínu.

#### 2. Diabetes mellitus 2. typu (DM2T)

Je charakteristický inzulínovou rezistenciou (necitlivosťou na účinok inzulínu) s defektom sekrécie inzulínu. Vyskytuje sa 7 až 10 krát častejšie ako DM1T. Prejavuje sa prevažne v



dospelom a vyššom veku a to najmä u tučných jedincov, ale ojedinelo sa môže vyskytovať aj u mladých ľudí a v rodinách s autozómovou - dominantnou dedičnosťou. Za najdôležitejšie exogénne (vonkajšie) faktory sa považujú nadmerný príjem potravy, nevhodné zloženie stravy, nedostatok fyzickej aktivity, obezita, fajčenie a iné nezdravé, väčšinou civilizačné návyky. Choroba môže prebiehať roky bez príznakov a väčšinou sa zistí náhodou, často pri vyšetreniach v rámci diagnostiky iného ochorenia.

### **3. Iné špecifické typy diabetes mellitus**

Vznikajú následkom genetických defektov funkcie B-buniek, genetickej poruchy účinku inzulínu, ochorenia pankreasu (pankreatitída, nádor), ďalej endokrinných ochorení a porúch - akromegália, Cushingovsyndróm, glukagonóm, feochromocytóm, hypertyreóza, somatostatinóm, účinkom liekov (glukokortikoidy, hormóny štítnej žľazy a iné), následkom infekcií (rubeola, cytomegalovírusová infekcia a iné) a v rámci vrodených ochorení (Downovsyndróm, Klinefelterov syndróm, Turnerov syndróm a iné).

### **Diagnostika diabetes mellitus**

K podozreniu vedú anamnestické údaje - polydipsia, polyúria, slabosť, chudnutie, výskyt DM v pokrvnom príbuzenstve a iné. Diagnózu však možno potvrdiť iba laboratórnym vyšetrením. Najjednoduchšie je vyšetrenie glykémie - hladiny cukru v krvi nalačno a cukru (a ketolátok) v moči. Ak zistíme prítomnosť glukózy v moči - glykozúriu a nalačno opakovane výraznú hyperglykémiu (nad 7,8 mmol/l v žilovej krvi) alebo v priebehu dňa je postprandiálna glykémia (po jedle) nad 11,1 mmol/l, potvrdzuje to diagnózu.

K diagnostike diabetes mellitus patria aj ďalšie vyšetrenia s cieľom zistiť prípadnú prítomnosť komplikácií.

### **Liečba**

Diabetes, u ktorého sa liečbou dosiahli uspokojivé hodnoty glykémie a hodnoty glykovaného hemoglobínu, sa označuje ako kompenzovaný, ináč ako čiastočne kompenzovaný alebo dekompenzovaný; do tohoto označenia zvykne uvádzať, akým spôsobom bola kompenzácia dosiahnutá (diétou a režimom, inzulínom atď.)



### Inzulín

Inzulínom sú liečení všetci diabetici s DM1T, všetky deti, mladiství a tehotné ženy, a diabetici s DM2T, u ktorých zlyhala liečba diétou a perorálnymi antidiabetikami. Pôvodne sa používal bravčovú a hovädzí inzulín, získaný extrakciou z pankreasov zvierat. Dnes sa používa bio syntetický ľudský inzulín a jeho analógy, ktoré vznikli úpravou polypeptidovej molekuly inzulínu s cieľom upraviť - predĺžiť dobu jeho účinku alebo zrýchliť nástup účinku. Ľudský inzulín, podaný podkožne začína pôsobiť asi do pol hodiny a účinkuje niekoľko hodín, takže musí sa podávať viackrát denne, pričom rovnomerne nepokrýva bazálnu sekréciu inzulínu. V snahe napodobiť denný priebeh sekrécie inzulínu, liečba inzulínom je rozdelená na viacero dávok rýchlo účinkujúceho inzulínu, podávaných pred jedlami v kombinácii s preparátmi s dlhodobým účinkom ako náhradou bazálnej sekrécie inzulínu.

Inzulíny s rýchlym a krátkym účinkom sú: glulizin, lispro, aspart, humánný inzulín. Inzulíny s predĺženým trvaním účinku sú: glargin, detemir, deglutec. Vyrábajú sa aj preparáty s rôznymi podielmi krátko a dlho účinkujúceho inzulínu, ktoré je možné zvoliť podľa individuálnej potreby pacienta.

Rozpis dávkovania sa zvykne nazývať schéma. Inzulín je možné aplikovať rôznymi spôsobmi:

Používajú sa špeciálne inzulínové striekačky so zatavenou ihlou, ihly sú tenké a pokryté špeciálnou vrstvou, čo umožňuje bezbolestné podanie inzulínu. Inzulín sa najčastejšie podáva do podkožia brucha, stehna alebo sedacieho svalu. Miesta vpichu treba kvôli šetreniu podkožia pravidelne striedať.

Podanie inzulínu pomocou inzulínového pera už prakticky nahradilo aplikáciu inzulínu injekčnou striekačkou. Je jednoduchšie a manipulácia s ním je ľahšia aj pre pacientov s poškodeným zrakom. Do pera sa vkladajú hotové náplne s inzulínom, tzv. cartridge alebo penfilly. Následne sa na koniec pera pripevní ihla. Naplnené pero sa skladuje pri izbovej teplote a pacient ho môže nosiť so sebou. Inzulín si pacient podáva do podkožia brucha rovnako, ako pri podaní inzulínovou striekačkou.

Podanie inzulínu pomocou inzulínovej pumpy je vyhradené skôr pre ťažko kompenzovateľných pacientov s diabetes mellitus typu 1. typu alebo pacientov s





komplikáciami. Inzulínovou pumpou sa napodobňuje fyziologickú sekrécia inzulínu. Na pumpu sa napája špeciálna infúzna súprava, zakončená ihlou, zavedenou do podkožia.

Najčastejšou akútnou komplikáciou liečby inzulínom je hypoglykémia - nadmerný pokles hladiny glukózy v krvi, ďalej býva postupný vzostup telesnej hmotnosti a alergické a infekčné komplikácie v mieste vpichu.

Domáce monitorovanie inzulínovej liečby (samokontrola - selfmonitoring) pomáha pri optimalizácii dávkovania inzulínu. Edukovaný pacient si sám odoberá z prsta kvapku krvi na testovací prúžok, z ktorého pomocou prístroja - glukometra odčíta glykémiu. Vyšetrenie sa robí v prípade potreby niekoľkokrát denne, najmä pred jedlom. Podľa zistenej hodnoty si pacient môže upraviť nasledujúcu dávku inzulínu alebo podľa nameraných hodnôt z dlhšieho obdobia môže lekár upraviť základnú dávkovaciú schému. Monitorovanie tiež pomáha vyhnúť sa hypoglykémiam, alebo v prípade príznakov overiť, či sa skutočne jedná o hypoglykémiu.

Glukózový senzor je miniatúrne zariadenie, ktoré sa zavádza do podkožia a umožňuje trvalé sledovanie hladiny glukózy počas približne týždňa. Oproti opakovaným odberom glykémie dokáže zachytiť aj krátkodobé výkyvy, najmä hypoglykémie, a to aj počas spánku, čo má zvlášť veľký význam u detských diabetikov.

### **Perorálne antidiabetiká (PAD)**

Sú to látky nehormonálneho charakteru, ktoré znižujú hyperglykémiu pri perorálnom podávaní. Používajú sa v liečbe DM2T. Patria sem:

**Deriváty sulfonylurey** (glibeklamid, gliklazid, glimepirid, glipizid a iné) účinne stimulujú sekréciu inzulínu. Vedú však k vzostupu telesnej hmotnosti a môžu vyvolať hypoglykémiu, a to najmä u starších osôb.

### **Režimová liečba**

V prvých štádiách DM2T môže postačovať liečba úpravou stravovania a pohybového režimu. Podstatná je však pre všetkých pacientov s diabetes mellitus.



V súčasnosti prevláda názor, že diabetik sa môže stravovať ako každý iný zdravý človek, ale musí si sledovať množstvo sacharidov v požitom jedle. Okrem toho je dôležité stravovať sa v pravidelných časových intervaloch (v špecifických podmienkach to však nie je pravidlom).

Pacient s diabetom potrebuje poznať niektoré vlastnosti potravín, ako napr. glykemický index sacharidov, ktorý uvádza, o koľko percent sa zvýši hladina cukru v krvi po požití potravy v porovnaní s rovnakým množstvom čistého cukru – glukózy. Pre diabetikov sú vhodné sú potraviny s nízkym glykemickým indexom (napr. celozrnný chlieb, strukoviny, koreňová zelenina, paradajky, paprika, ovocie, orechy), ktoré nespôsobujú rýchle zvýšenie hladiny cukru v krvi po jedení a poskytujú dlhšie trvajúci pocit nasýtenia, čo je dôležité aj pre kontrolu krvných tukov a telesnej hmotnosti. Tým môžu prispievať k zníženiu rizika srdcovocievnych chorôb. Veľký význam pre dobrú kontrolu hladiny cukru v krvi má príjem vlákniny. Niektoré druhy zeleniny a všetky druhy húb svojím obsahom vlákniny neovplyvňujú hladinu cukru v krvi a pacienti ich môžu neobmedzene konzumovať a kedykoľvek zahnať hlad bez obavy zo zvýšenia glykémie. Kuchynský cukor u diabetikov nie je nutné bezvýhradne zakazovať, nie je však vhodným zdrojom sacharidov. Ako umelé sladidlo je povolený sacharín, aspartám, acesulfám draselný, sukralóza a steviol. Príjem tukov by nemal presahovať 30 % z celodennej energetickej potreby, pretože môže prispievať k obezite a rozvoju aterosklerózy. Ako optimálny zdroj tukov v jedálnom lístku diabetikov sa odporúčajú rastlinné oleje (repkový, slnečnicový, sójový), morské ryby a orechy. Bielkovín treba denne prijať v potrave 1g bielkovín na 1 kg telesnej hmotnosti. Najzdravšie bielkoviny sa nachádzajú v rybách, hydine, strukovinách, orechoch a vaječnom bielku.

U diabetikov je známe, že telesné cvičenie vo forme tréningu nielen zlepšuje citlivosť tkanív na inzulín na postreceptorovej úrovni zvýšením počtu inzulínových receptorov, ale môže zlepšiť aj toleranciu glukózy. Okrem toho znižuje hladinu cholesterolu v krvi. Zvyšuje tiež toleranciu telesnej záťaže, čím priaznivo ovplyvňuje kvalitu života. Kladne ovplyvňuje telesnú hmotnosť u obéznych a krvný tlak, čím vhodne ovplyvňuje rizikové faktory vývoja aterosklerózy. Najmä pacienti s DM1T na liečbe inzulínom však musia zohľadniť príslušný výdaj energie a prispôbiť tomu dávky inzulínu.



### **Komplikácie**

V minulosti umierali diabetici na akútne komplikácie, súvisiace so zvýšením glykémie a metabolickým rozvratom, ktoré sú dnes už zriedkavé. Pozornosť sa obrátila na chronické komplikácie, ktoré vznikajú postupne, ale nakoniec skracujú život pacientov o celé roky.

### **Akútne komplikácie diabetes mellitus**

Akútne komplikácie diabetes mellitus, spojené s vysokou hladinou glukózy v krvi - hyperglykémiou, dehydratáciou a nahromadením ďalších produktov metabolizmu sú diabetická ketoacidóza, hyperglykemický hyperosmolárny syndróm a laktátová acidóza. Zapríčinené bývajú nedostatkom inzulínu alebo nadmerným príjmom sacharidov, ale môžu byť vyvolané aj stresom - akútnym ochorením, infekciou, chirurgickým výkonom alebo aj niektorými liekmi. Niekedy ostáva príčina nejasná.

**Hypoglykémia**, čiže príliš znížená hladina glukózy v krvi je život ohrozujúca komplikácia liečby diabetes mellitus. Len zriedka býva zapríčinená nejakým iným ochorením alebo dlhodobým hladovaním. Najčastejšie je dôsledkom predávkovanie liekov (inzulínu, niektorých antidiabetík), nedostatočného príjmu potravy alebo neobvyklej fyzickej aktivity. Charakteristické príznaky sú hlad, tras, potenie, zmätené, niekedy aj agresívne správanie zameniteľné za príznaky opitosti, tachykardia. Môžu sa objaviť kŕče, zameniteľné s epileptickým záchvatom. Bez liečby nastáva bezvedomie, nakoniec nenávratné poškodenie mozgu a smrť. Diagnózu hypoglykémie potvrdí zlepšenie stavu po požití cukru v akejkoľvek podobe, vyšetrením glykémie sa zistia hodnoty pod 3,0 mmol/l.

Liečba spočíva v podaní glukózy alebo obyčajného cukru, v prípade bezvedomia roztoku glukózy vnútrožilne; po nadobudnutí vedomia by sa mal pacient najesť.

Inou, zriedkavejšie používanou liečbou, ktorá sa dá aplikovať aj pacientovi v bezvedomí, je injekcia glukagónu (ale nasledovne sa tiež musí najesť). Dôležité je potom zistiť príčinu hypoglykémie a zvážiť, či netreba upraviť liečbu diabetu.

### **Chronické komplikácie diabetes mellitus**

Vysoká koncentrácia glukózy v krvi a telesných tekutinách má za následok reakciu glukózy s molekulami bielkovín - glykáciu, čím spúšťa procesy, vedúce k poškodeniu tkanív, zvlášť ciev a nasledovne viacerých orgánov. Toto poškodenie v konečnom dôsledku skracuje život pacientov, preto je chronickým komplikáciám venovaná vysoká pozornosť.

**P.C.**





## Rozhovor s klientom

**Lukáš Masár**                      Vek: 42

Kedy si prišiel do tohto zariadenia?

-v 2007

Ako sa ti tu páči?

-dobre

Aku prácu tu vykonávaš?

-nosím prádlo

Aké su tvoje hoby?

-tanec a hudba

Aké jedlo ti tu najviac chutí a čo zas nie?

-zemiaková kaša áno a kapustné fliačky nie.

Chcel by si tu ostať alebo odísť?

-odísť

Čo ti tu chýba?

-viac terapií

Ak by si tu mohol niečo zlepšiť čo by to podľa teba bolo?

-Strava





## Rozhovor zo zamestnancom

Meno: **Emília Košútová**      Pozícia: opatrovateľka na ŠZ

### **Aká je náplň Vašej práce?**

Náplňou mojej práce je dbať na dodržiavanie čistoty na oddelení, ktorá spočíva vo výmene osobného a postelného prádla, udržiavanie poriadku v stolíku, skrini, nosenie osobných vecí z pracovne a rozdeľovanie. Pomoc pri značení osobného prádla. V neposlednom rade dbať na dodržiavanie denného harmonogramu každého klienta- osobná hygiena a celkový kúpeľ pri ktorých v prípade potreby pomáhame, na systematickom odovzávaní cigariet, kávy, cukor, sirup a iné potrebné veci, balíkov ktoré dostanú od rodín, dodržiavanie liečebného režimu. Závady a nedostatky hlásim vedúcemu tak ako aj zdravotné problémy. Vedenie klientov k samostatnosti, niektorých návykov a vytváranie domácej pohody spolupatričnosti, komunikujem s nimi.

### **Od kedy tu pracujete?**

V CSS- Nádej pracujem od r. 2006, kedy som nastúpila ako upratovačka. Na toto obdobie si veľmi rada spomínam ,boli sme super partia. Asi po dvoch rokoch som bola preradená na pozíciu opatrovateľky menšej komunity domácnosti. Bola to veľmi odlišná zmena a zároveň príjemná a pekná , pretože to bola práca s klientmi. Neskôr som opäť bola preradená na ŠZ s rovnakou pozíciou.

### **Považujete svoju prácu za náročnú?**

Po toľkých rokoch čo svoju prácu vykonávam ako najlepšie viem ju vnímam skôr ako hoby.

### **Ako si vychádzate s klientmi?**

S klientmi si vychádzam veľmi dobre, priateľsky. Mám ich všetkých veľmi rada, som im nápomocná , beriem ich ako moju ďalšiu rodinu.

### **Ako si vychádzate so zamestnancami?**

O tom by som vedela veľa písať. Veľa zamestnancov sa tu prestriedalo a viem, že čo som tu zažila ja tu nezažil nikto „Zažité prežité “!Bolo to náročné obdobie, ktoré mi viac otvorilo oči a zatvorilo srdce no zároveň ma to veľmi, veľmi „Posilnilo“! Na ŠZ máme super kolektív, rozumieme si, obdarovávame sa v čase sviatkov. Porozumenie vychádza určite aj z toho, že sme zmiešaný kolektív 3 ženy a 2 muži. (muži robia svoje).



**Ak by ste tu mohli niečo vylepšiť čo by to bolo?**

Chýba tu psychologička a s tým spojené skupinové sedenia.

Aby mohli svoje osobné veci nakupovať s doprovodom (ošatenie, obuv....)

Možnosť vzdelávania sa .

Aby mohli sami vybrať služby pedikúra, kaderník, kozmetika.....

Ten kto by zvládal mal svoj vlastný príbor, tanier.

Osobne sa o svojich zdravotných problémoch porozprávať (byť vyšetrení) s odborníkom.

Dávať priestor zažívať reálny život.

...vždy je čo zlepšovať, vylepšovať.....!

S.K.

**Pranostiky na mesiac Január**

2. január:

Keď je druhého jasno, bude dlhá zima, keď ale nesneží, nie je ďaleko jaro.

6. január:

Na Tri krále mnoho hviezd - mnoho zemiakov.

11. január:

Na svätého Hygina sa začína pravá zima.

16. január:

Na svätého Marcela zima lezie do tela.

20. január:

Fabiánskej zimy boja sa cigáni.

21. január:

Keď sa na Vincenta vták na koľaji vody napije, ten rok mnoho vína sľubuje.

25. január:

Keď sa na Pavla vtáča z koľaje napije, bude pozdna jar

29. január:

Na Saleského Františka meluzína si často zapíská.





### **Päť múdrostí**

„Láska je niečo, čo môžeš po sebe zanechať, keď zomrieš. Takú má moc.“

John Fire/Chromý Jeleň, Lakota

„Svoj život musíš žiť od začiatku do konca. Nikto iný to nemôže urobiť namiesto teba.“

Starec, Hopi

„Ži svoj život tak, aby strach zo smrti nevstúpil do tvojho srdca.“

Tecumseh, Šauní

„Nehovor, pokiaľ tvoje slová nie sú lepšie než ticho.“

Buddha

Mám priateľov medzi zaočkovanými i nezaočkovanými navzájom sa rešpektujeme a neútočíme na seba. Nenechajme sa rozdeliť niekým, komu sa to hodí.

### **Malý text o vd'ačnosti**

Vd'ačnosť je veľmi silná energia. Nedá sa mi a ako vidím nie je jej dost' ,zvlášť v takomto zariadení by si to mal človek mohol uvedomiť teda čo sa týka hlavne zdravia. Ohľadom peňazí ma mrzí že človek pozerá na nejakých Nemcov, Švajčiarov či milionárov. Pri tom sme nesmierne bohatí. Na svete sú stále ešte 2 miliardy ľudí ktoré nemajú prístup k pitnej vode a my sa v nej kúpeme. Byť vd'ačný za veci, ktoré beriete ako samozrejmosť vás aj pozitívne naladí. Čo taká Severná Kórea, kde si poviete svoj názor a do konca života skončíte v pracovnom tábore v katastrofálnych podmienkach? A v afrických štátoch kde tisícky ľudí umiera od hladu, na HIV a vládnu tam ozbrojení rebeli ?Alebo Afganistan kde žena nemá žiadne práva? Myslím, že po tomto budete viacej vd'ační za to, čo máte, a ak nie hľadajte chybu v sebe.

-anonym-

S.K.



## Bylinky na január

Úžasný **NÁDCHOVNÍK!** 6 spôsobov, ako využiť silu tejto voňavej rastliny

### 1. Pomôžu čerstvé listy

Ak budete cítiť, že na vás "niečo lezie" či vás trápi nádcha, tak stačí, že pár lístkov popučíte v ruke a takto sa nadýchate ich vône. Vôňa pomôže uvoľniť nosné dutiny.

### 2. Inhalovanie

Rovnako účinná je aj inhalácia. Postačí, ak do misky s horúcou vodou pridáte nalámané lístky nádchovníka a pod hrubším utekárom vdychujete.

### 3. Pre lepší vzduch

Odvar z nádchovníka môžete dať aj do aromalampy pre spríjemnenie a zlepšenie ovzdušia doma.

### 4. Na čaj a výluh

Čaj je veľmi jednoduchý. Pár lístkov zalejte horúcou vodou a nechajte 5-10 minút lúhovať.

Čaj môžete ochutiť medom. Popíjajte ho teplý.

Odvar z neho využíva na urýchlenie hojenia drobných rán či popálenín. Postačí vám polovica šálky listov, ktoré zalejte horúcou vodou a necháte vychladnúť. Potom precedíte a výluhom obmývate poranené či popálené miesto.

### 5. Domáca masť

Potrebujete: kokosový olej alebo čistú živočíšnu masť, listy nádchovníka

Príprava je veľmi jednoduchá. Do rajnice dajte na sporák rozpustiť kokosový olej alebo masť a primiešajte listy nádchovníka, ktoré môžete trochu podrviť v rukách. Dôkladne premiešajte a potom nechajte vychladnúť. Vychladnutú zmes odložte do chladničky a na druhý deň ju opäť ohrejte. Následne ho precedíte, aby ste ho zbavili listov a masť dajte do čistého skleneného pohára či nádoby. Dôkladne uzatvorte a skladujte v dvierkach chladničky.

Používajte pri nachladení na potieranie nosa či hrudníka.





6. Domáci sirup z nádchovníka

Potrebujete: cca 40 lístkov nádchovníka. 1 väčší citrón, 1 kg cukru, vodu

Do hrnca dajte lístky a zasypte ich cukrom. Citrón nakrájajte na kolieska a tiež pridajte do hrnca. Zalejte vodu tak, aby hladina pola asi pol centimetra nad cukrom. Nechajte odstáť 1 deň.

Potom varte 3 hodiny a občas premiešajte. Po uvarení preced'te cez sitko a med ešte horúci naplňte do fliaš a dôkladne uzatvorte. Používajte do čaju pri prechladnutí a chrípke.



S.K.





## S pokorou

Vraví sa, že v núdzi poznáš priateľa

Veru-veru, pravda to odveká

Vystavený núdzi covidu

Nečakal si priveľa

A veru pomáhala ti aj modlitba

By si nestratil hlavu

Veď mal si pri sebe priateľa

Čo ti dávalo silu

A v nejednu chvíľu

Tvoja myseľ zalieta,

A zase je tu modlitba

Ktorá ti vlieva do srdca pokoru

A bázeň už odlieta

Podchvíľou, dlhou

Dobrá je i cigareta

Pravda, všetko s mierou

Tá cigareta je krátka

No nikto tu nebedáka

Ale čaká s pokorou

Na príchod rána, večera

Spomienka na covidové liečenie.

M.M.



## ***Spomíname***

*20.12.2010 Štefan Ligda*

*23.12.2012 Anton Hapujda*

*21.12.2014 Dušan Špánik*

*27.12.2018 Vladimír Novosasd*

*10.1.2010 Dominik Pavlík*

*12.1.2011 Libor Rosina*

*23.1.2011 MUDr. Imrich Zavartkay*

*10.1.2014 Daniel Polčan*

*13.1.2014 Jozef Prokeš*

*5.1.2015 Peter Chupáň*

*26.1.2017 František Beťák*

*26.1.2017 Ján Barančík*

*13.1.2018 Ing. Jozef Bajza*





## História stolného tenisu

Vznik stolného tenisu siaha až do obdobia pred dvoma tisícročiami. Hra sa nazývala *gossima* a do Európy, z Japonska, ju priniesli Angličania v 80. rokoch 19. storočia. Skutočným začiatkom stolného tenisu bol však tenis, ktorý sa jeho nadšenci snažili počas zimných mesiacov preniesť do sálového prostredia - na stôl. Stolný tenis sa sprvu hral na rôznych rozmeroch stolov, s gumovými poprípade korkovými loptičkami a drevenými raketami. Stolný tenis ako oficiálna športová hra sa začala zavedením celuloidovej loptičky do hry, a to Angličanom J. Gibbom v roku 1899. V roku 1909 sa stolný tenis začal šíriť z Anglicka do Európy (Nemecka, Rakúska, Maďarska, Česko-Slovenska). Ako pretekárska hra sa však dlho neudržel a pestoval sa viac ako spoločenská zábava. Až v roku 1920 u nás stolný tenis znova ožil a aj v ostatných európskych krajinách sa rýchlo rozvíjal a spopularizoval.

## Vplyv na fyzický aj psychický stav človeka

Stolný tenis má priaznivý vplyv na rozvoj pohyblivosti rúk, rozvíja malé motorické zručnosti, posilňuje svaly rúk a zápästia. Pomáha zvyšovať rýchlosť pohybu rúk, rozvíjať pozornosť a reakcie. Pri hraní stolného tenisu sú svaly na nohách dostatočne dobre zaťažené a sú silnejšie. Kardiovaskulárne a respiračné systémy začnú lepšie fungovať a obohacujú telo kyslíkom. Stolný tenis rozvíja zručnosť, oko, flexibilitu. Vďaka vývoju reakcií sa náš mozog naučí riadiť telo ešte rýchlejšie. Hraním stolného tenisu, vyvíjate bedrový kĺb, zápästie, lakte a ramenné kĺby a dokonca aj spojenie chrbtice. Existuje taká fráza: "Osoba je zdravá, zatiaľ čo jeho chrbtica zostáva flexibilná." To je ďalší dôvod, prečo má stolný tenis pozitívny účinok a posilňuje naše zdravie.

Nakoľko má stolný tenis pozitívny vplyv na naše psychické aj fyzické zdravie, praktizujeme tento druh športu aj v našom zariadení. Konajú sa tu rôzne stolnotenisové turnaje, kde preukazujú klienti svoje zručnosti a to nielen pohybové, ale aj mentálne. Turnaj sa tu hrá formou tzv. pavúka, kde sa vylosujú jednotlivé dvojice. Hrá sa na dva víťazné sety, kde poslední dvaja postupujú do samotného finále a tam si to rozdajú o titul.



## Centrum sociálnych služieb - NÁDEJ Dolný Lieskov

Absolútnym fenoménom v tomto športe v našom zariadení je **Simon Kusenda**, ktorý z posledných 22 turnajov dokázal vyhrať až 18 krát čo je absolútny rekord. Na druhom mieste to už bolo vyrovnannejšie, ale najviac až 5 krát to bol **Dušan Mendel**. No a na 3. mieste to bolo rôznorodé. Dobrými hráčmi sú aj: **Jozef Šipoš, Ľubo Belan, Miro Šišťík** a iní...

Už len na záver by som chcel povedať, že je vidno u viacerých klientov ktorí sa zúčastňujú týchto turnajov aký má hranie stolného tenisu pozitívny vplyv na ich mentálne aj fyzické zdravie.







## Zasmejme sa

Moje predsavzatie na rok 2022 je  
splniť predsavzatia z roku 2021,  
ktore som mal splniť v roku 2020.





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.

---