



NÁŠ ČAS

7. číslo
2 / 2022

Časopis vydávaný klientmi CSS Nádej Dolný Lieskov





Milí naši čitatelia,

na titulnej stránke sme si pripomenuli fašiangovú zábavu z nášho zariadenia. Dúfame, že nám všetkým bude slúžiť zdravie a budeme sa môcť spolu tešiť na podobnej akcii 28.2.2022.

V tomto čísle sa autori článkov zamerali na obdobie fašiangu a tiež prípravou na pôstne obdobie.

FAŠIANGY

Fašiangy je obdobie od troch kráľov až do polnoci pred popolcovou stredou. Podľa prameňov z obdobia Veľkej Moravy sa u nás v 9.storočí používal termín mjasopust (koniec jedenia mäsa pred pôstom). V Česku sa toto slovo zachovalo ako masopust, na Slovensku sme však neskôr prebrali nemecký názov fašiangy(nemecky der Fasching).

Fašiangy na dedine a v meste sú trochu odlišné.

Na oslavy fašiangov napr. na Liptove v obci Čičmany sa varila praženica, na ktorú bola pozvaná celá dedina. Mládenci najprv týždeň pred zábavou chodili po dedine a pozývali dievčatá ale i starších. Pri tejto obchôdzke nezabudli zozbierať vajíčka a slaninu.

V Honte bolo zvykom robiť pálenku. Chlapci chodili po dedine a vyberali zrno, taktiež spojené s obchôdzkami za dievčatami.

Na fašiangy v meste robili remeselné cechy. Konali sa tu zábavy, ktorých hlavnými organizátormi boli tovariši. V tomto období sa zvykli stávať z učňov tovariši. Museli však uspieť v rôznych skúškach. Napr. v Kežmarku bolo typické kúpanie v studenej a teplej vode, nosenie žrdi atď.

I.F.





VALENTÍN- VIETE AKO VZNIKOL SVIATOK ZALÚBENÝCH- DEŇ SV. VALENTÍNA?

14. február je deň, kedy sa oslavuje Valentín. Tento deň je sviatkom všetkých zamilovaných, kedy si vyznávame lásku viac ako inokedy. Obdarúvame sa kvetmi, sladkosťami, či inými drobnosťami a stretávame sa na romantických miestach.

Viete však, že sviatok Sv. Valentína nie je novodobým výmyslom? Viete, kto to bol sv. Valentín a prečo si ľudia práve v tento deň vyznávajú lásku?

Pôvod dňa svätého Valentína je opradený záhadami. Sú s ním spojené mená najmenej troch svätcov- martýrov. Prvým bol svätý Valentín, ktorý trpel v Afrike so svojimi spoločníkmi. Druhým svätým bol biskup z Interamny a tretím bol rímsky kňaz Valentín z 3. storočia. O prvom a druhom Valentínovi sa vie len veľmi málo, a tak je najznámejší príbeh tretieho Valentína.



O svätom Valentínovi, ktorý žil v 3. storočí nášho letopočtu, koluje veľa legiend. Jednou z najznámejších je kresťanská legenda, ktorá hovorí o svätom Valentínovi, ktorý bol mučeníkom žijúcim za vlády cisára Claudia II. Tento panovník rád a často viedol vojny, ale rímski muži jeho nadšenie nezdieľali a neradi vstupovali do vojska. Podľa Claudia bol ich dôvod jednoduchý: nechceli opúšťať svoje ženy a rodinu. Ženatých mužov nepovažoval za dobrých bojovníkov. Preto zakázal všetky zásnuby a sobáše v celom Ríme. Valentín bol rímsky kňaz, ktorý aj napriek cisárovmu zákazu tajne sobášil zamilované páry. Keď to cisár Claudius zistil, uväznil Valentína a odsúdil ho na trest smrti. Poprava sa konala 14. februára roku 296. Pred svojou smrťou napísal Valentín milostný list dcére väzenského dozorca, do ktorej sa zaľúbil. A tak vzniklo prvé valentínske pranie.

V roku 469 pápež Gelasius ustanovil deň smrti sv. Valentína za pamätný deň na jeho počesť. Sv. Valentín sa tak stal patrónom zaľúbených.

Či už sú tieto legendy pravdivé alebo nie, Valentín sa stal patrónom zamilovaných a tento sviatok sa stal obľúbený nielen na Slovensku, ale aj v zahraničí.





Milý priatelia a čitatelia nášho časopisu chcel by som vám touto cestou popriať pekného Valentína je to predsa sviatok lásky pre každého aj ten kto nemá svoju milovanú polovičku má svojich priateľov a rodinu. Prajme si teda aby sme boli k sebe milší a zbytočne si nesťažovali životy a samozrejme úsmev vždy poteší :)

5 múdrostí

„Dobre urobené je lepšie ako dobre povedané.“ – Benjamin Franklin

Poznať samého seba je začiatkom všetkej múdrosti.“ – Aristoteles

Ten, kto žil múdro, sa nemusí obávať ani smrti. Budha

Umlč zlostného láskou. Umlč zlomyseľného vľúdnosťou. Umlč lakomca štedrosťou. Umlč klamára pravdou. Budha

„Nech hviezdy odnesú tvoj smútok preč,
nech kvety naplnia tvoje srdce krásou,
nech nádej zotrie tvoje slzy navždy z tváre.
A predovšetkým, nech ťa ticho urobí silnejším.“
– náčelník Dan George

Význam cudzích slov

Lockdown - obmedzenie pohybu

Selektovať - vybrať, voliť

Valorizácia - sú súhrn opatrení na umelé zvýšenie cien určitého tovaru (napr. znížením výroby) , súhrn opatrení na zvýšenie kurzu papierových peňazí

Interpretácia - rozbor, objasňovanie, vystvetľovanie

Inflácia - nadmerný výdaj peňazí spojený s ich prudkým znehodnotením

S.K.



Detoxikácia – očista tela od škodlivín.

Naše telo je výnimočné. Ak sa oň dobre staráme, odvdáčí sa nám pevným zdravím, vitalitou aj dlhovekosťou. S telom je to podobne ako s autom. Ak ho pravidelne čistíme, chodíme na kontroly do servisu (*čítaj: na preventívne lekárske prehliadky*), kvalitne ho živíme – slúži nám dobre a dlho. No kto z nás sa o svoje telo stará na 100%? Kto sa naozaj zdravo stravuje, pravidelne cvičí, spí 7-8 hodín denne, nezažíva stres, nežije v znečistenom prostredí? Asi nikto. I preto sú dôležité **pravidelné očistné či detoxikačné kúry**.

Čo je to detoxikácia?

Detoxikácia alebo odstraňovanie toxínov z tela človeka je očistný spôsob, ktorým sa zbavíte škodlivín, ktoré telo zaťažujú fyzicky aj psychicky. Nahromadené škodliviny predstavujú pre organizmus ohrozenie – môžu spôsobiť poruchy činnosti jednotlivých orgánov a poškodiť ich. Detoxikácia je spôsob, ako v organizme obnoviť rovnováhu. Podobne ako vonkajšia očista, aj vnútorná očista má veľký vplyv na celkové zdravie človeka.

Ako zistíte, že očistu- detoxikáciu naozaj potrebujete?

- **pokožka** – vaša koža je indikátorom č. 1, ktorý vás upozorní na to, že s vašim organizmom nie je všetko v poriadku. Trápi vás suchá koža, vyrážky, akné aj keď ste už dávno sfúkli 18 sviečok na torte? Je vaša pokožka podráždená, extrémne citlivá, začervenaná? Dôvodom môže byť aj potreba hĺbkovej vnútornej očisty.
- **ranné prebúdzanie/kvalita spánku** - jedným z neklamných znakov toho, že vaše telo potrebuje detoxikovať je prevládajúci pocit únavy hneď po prebudení. Spali ste min. 7 hodín, no i napriek tomu ste ráno bez energie? Horšie zaspávate a v noci sa budíte?
- **horšia nálada, depresívne stavy alebo pocit vyhorenia?** Psychika je dôležitým ukazovateľom preťaženia organizmu. Nepodceňujte ju.
- **máte problémy s trávením alebo vylučovaním?** Trápi vás pocit plnosti, trpíte plynatosťou, nevylučujete pravidelne, každý deň.



Aké druhy detoxikácie poznáme?

"Detoxikácia môže byť celková alebo zameraná na určitý orgán. Asi najznámejšou je detoxikácia podľa tradičnej čínskej medicíny, no existuje aj ajurvédská detoxikácia, detoxikácia surovou rastlinnou stravou, jogová či javorová očista".

Medzi obľúbené formy detoxikácie patrí **pôst a hladovka**. Krátkodobý pôst je taký, kde týždenne jeden deň hladujete alebo dlhodobý, kedy sa na viac dní až týždňov vzdávate jedla. Pozor, dlhodobé pôsty sa vykonávajú pod dohľadom lekára. Jemnejšou formou je zaradiť tzv. „odľahčujúci“ deň, kde konzumujete len ovocie, zeleninu alebo šťavy z nich.

Existuje **množstvo foriem a druhov očisty**. Každý si môže zvoliť to, čo mu vyhovuje najviac. Nie je na škodu prečítať si literatúru na túto tému alebo sa poradiť s odborníkmi. Majte na pamäti, že tak ako pri iných činnostiach, aj tu je dôležitá príprava a tiež ujasnenie si **cieľov (ak chcete v prvom rade schudnúť, hlavným účelom detoxikácie nie je chudnutie. Je to len sprievodný, hoci príjemný vedľajší efekt.) Pomôcť vám môžu aj vhodné zvolené doplnky výživy, čaje a ďalšie prostriedky podporujúce detoxikáciu – napríklad detoxikačné náplasti.**

Pozitívne účinky detoxikácie

Ak je detoxikácia urobená správne, **vaše telo bude po jej skončení zharmonizované**, upraví sa vám trávenie, budete lepšie spať. Možno schudnete aj pár kíľ, no čo je dôležitejšie - **pocítite prílev energie.**

1. Naše telo je veľmi múdre, a pre svoju očistu má určité mechanizmy a orgány, ktoré nás zbavujú škodlivín. Ide predovšetkým o pečeň, ktorá filtruje všetky toxíny zo stravy a z liekov. Črevá majú za úlohu všetko z tela odvádzať a lymfatický systém, ktorý zachytáva cudzie toxíny, mikroorganizmy a vstrebáva tuky.

2. Všetko v našom organizme je spolu prepojené a pracuje v maximálnom súlade.



3. Ako podporiť „detoxikačné“ orgány?

Pečeň – prirodzenú očistu pečene podporí predovšetkým dostatočný pitný režim, čerstvo odšťavené zeleninové šťavy, citrónová šťava alebo pečenevé čaje. Z bylín sa hodí napríklad ostropestrec mariánsky.

Črevá – je dôležité myslieť na našu črevnú flóru, posilňovať ju, aby bola schopná bojovať s votrelcami a správne spracovať prechádzajúcu potravu. Nie nadarmo sa hovorí, že črevá sú náš druhý mozog – to, v akom stave máme črevá, môže ovplyvňovať aj našu náladu. Vhodné sú probiotiká, ľanové semienka, psyllium, ľahká zdravá strava a dostatok tekutín.

Lymfatický systém – ak sa cítite opuchnutý, unavený a podráždený, dajte pozor. Na vine môže byť stagnujúca lymfa. Potom je fajn zájsť si na lymfatickú masáž a lymfu podporiť aj bylinkovými čajmi a tinktúrami. Tok lymfy podporia tiež miernejšie športy, ako je svižná chôdza alebo plávanie.

Nielen vyššie spomínané, ale aj ďalšie orgány sa spoločne podieľajú na tom, aby udržiavali naše telo čo najviac zdravé, čisté a odolné.

Počas očisty vynechajte masťné, prepálené a nezdravo masťné jedlá. Samozrejmosťou je vynechanie alkoholu a cigariet.

P.C.

Potraviny vhodné na detoxikáciu organizmu

Ako sa cítite? Je vám dobre?

To nie je len zdvorilostná otázka, hoci veríme, že sa máte fajn. No výber vhodného jedla má na nás neuveriteľné účinky a dokáže s nami poriadne zamávať. Všetko to už dobre viete? A pritom sa tým mnohí neriadime – vieme, čo nám škodí, a predsa si to doprajeme s nejakým ospravedlnením. Potom nás nafukuje, máme bolesti brucha, mierne kŕče, prípadne príde hnačka alebo naopak, zápcha.



No a ďalšie dôsledky nenechajú na seba dlho čakať – únava, bolesti hlavy, potravinová intolerancia, pobolievanie...

Pritom stačí dodržiavať pár jednoduchých zásad na detoxikáciu tela a všetko sa môže radikálne zmeniť!



Prvý krok pri detoxikácii tela, samozrejme, spočíva v odstránení či znížení toxického záťaž. Niektoré potraviny prispievajú k tvorbe škodlivín, zatiaľ čo iné podporujú ich neutralizáciu. Väčšina však pôsobí zároveň kladne aj záporne. Medzi potraviny, ktoré určite pomáhajú pri detoxikácii, patria:

zelenina – vhodné sú všetky druhy, no najvhodnejšie artičoka, cvikla, brokolica, ružičkový kel, mrkva, karfiol, čakanka, uhorka, kel, paprika, tekvica, červená kapusta, špenát, naklíčené semená a strukoviny, batat, paradajka a potočnica. Zemiaky a avokáda by ste mali jesť s mierou;

ovocie – medzi najprospešnejšie druhy s najvyšším detoxikačným potenciálom patria čerstvé marhule, bobuľové ovocie (všetky druhy), citrusové ovocie, kivi, mango, melón (červený aj kantalup), papája, broskyne a červené hrozno. S banánmi to nepreháňajte – doprajte si najviac jeden denne. Pokiaľ ide o sušené ovocie, urobíte najlepšie, ak sa mu počas týchto deviatich dní budete vyhýbať.

S.K.



Rozhovor so zamestnancom

Meno: Daniela Ručková

Od kedy tu pracujete?

2012 nástup do zamestnania, na pozíciu ergoterapeuta. V súčasnosti ako inštruktor sociálnej rehabilitácie

Aká je náplň Vašej práce?

Mojou hlavnou náplňou je práca v dielni. Tvorivá dielňa - už z názvu je poznať, že práca v tejto dielni je pre tvorivé duše a rozvíja kreativitu našich klientov.

Čo sa Vám tu páči a čo zas nie?

Na mojej práci ma baví hlavne to, že môžem odovzdávať svoje zručnosti a skúsenosti s materiálom aj iným. Používame rôzne materiály a vyrábame z nich nové veci takže aj recyklujeme.

Akú máte spätnú väzbu od klientov?

Myslím že dobrú, klienti môžu vždy prísť, rada im ak je to v mojich silách pomôžem a vypočujem.

Čím si Vás vedia klienti získať??

Svojou otvorenosťou a vynaliezavosťou.

Ako si vychádzate zo zamestnancami na pracovisku?

Zo svojimi kolegami máme nadštandardné vzťahy , čo je v tejto ťažkej dobe veľká vzácnosť. Málokto sa do práce teší tak ako ja. Je to moja druhá rodina.

Ak by ste mohli povedať niečo na záver čo by to bolo?

Ak spolu vychádzame klienti aj zamestnanci, tvoríme jednu veľkú rodinu čo priaznivo pôsobí na celý chod tohto zariadenia. Život v ňom je pre obe strany spokojnejší a ľahšie sa riešia veci, ktoré nás trápia.





Klient: Pavol Kubiš

Kedy si sem nastúpil?

2008

Zvykol si si tu?

Áno je tu dobre a aj doma

Akú prácu tu vykonávaš okrem terapií?

Čistím zemiaky a zeleninu v kuchyni.

Aké sú tvoje záľuby?

Rybárstvo, chovateľstvo, hubárčenie a rád počúvam tvrdú muziku.

Na aké terapie chodíš?

Modelárska dielňa u pána E. Minarčina. Rád pletiem koše v dielni u pani D. Ručkovej. Mám rád prácu s novým náradím, hrabanie lístia a zametanie chodníkov.

Aké tu máš obľúbené jedlo?

Kexíky

Čo sa ti tu najviac páči?

Ženy, lekná v jazierku a stromy.

Čo by si tu vylepšil?

Kúpil nové pracovné náradie.





Priateľstvo.

Priateľstvo je ako víno perlivé,
Ktoré náladu urobí a dušu zohreje.

Priateľstvo je kompas v nás,
Nenechá nás stratiť sa
A domov nás vráti zas.

Priateľstvo bolo, je a bude,
To prvé, ktoré prichádza vtedy,
Keď všetko odišlo.

O priateľstve sa dá povedať veľa,
No je jedna pravda nemenná,
Že život nemá cveng
Bez priateľa

Mojmír Maceka



V minulom čísle sme sa venovali stolnému tenisu, v tomto čísle si môžete prečítať o biliarde – jeho histórii, ale hlavne o jeho účinkoch na organizmus človeka. Práve preto aj v našom zariadení je zaradený medzi terapie, ktoré sa poskytujú našim klientom.

História biliardu

Od stredoveku po dnešok je biliard legendárny po celom svete, spieva sa o ňom, spomína sa v poézii a próze, vo výtvarnom umení a v kine. O tejto hre píše v encyklopédiách, samotné slovo „biliard“ v mnohých krajinách sa ustálilo v slovníkoch a prekvapivo znie takmer rovnako krásne v mnohých jazykoch národov sveta. Bez preháňania môžeme o biliarde povedať toto: je to úžasná ušľachtilá hra, ktorá adekvátne predstavuje kultúrne dedičstvo starých civilizácií v 21. storočí.

Otázka, kde a kedy prvýkrát začali hrať biliard, zostáva otvorená dodnes. Nie je nerozumné, že Indočína je považovaná za rodisko biliardu, odkiaľ hru priniesli do Európy janovskí obchodníci.

Avšak dávno pred objavením sa „čínskeho biliardu“ v Európe v mnohých krajinách už existovali hry, ktoré by sa dali nazvať prototypmi biliardu. Napríklad Nemci hrali hru Balkespiel, v ktorej sa používal drevený stôl s bočnými stranami a kamennými guľami; niekoľko z nich muselo byť zahĺbených do priehlbín stola špeciálnym obuškom. V Anglicku existovala iná verzia - Pall-Mallspill. Cieľom tejto hry bolo zasiahnuť loptičky v špeciálnej bráne umiestnenej na pevne vrazenej zemnej plošine.

Kontroverzná zostáva aj otázka pôvodu slova „biliard“. Podľa anglického výskumníka Johna Wilka bol pôvodný názov hry „ball-yerds“, zložený z dvoch slov zo starosaského jazyka („ball“ - lopta a „yerd“ - palica). Podporovatelia inej francúzskej verzie pôvodu slova poukazujú na francúzske korene názvu: „bille“ - guľa alebo „billart“ - drevená palica. Biliard sa právom nazýva „hra kráľov“. Boli to kráľovské osoby, ktoré v priebehu storočí významne ovplyvňovali vývoj hry, niekedy ju zakazovali (ako napríklad anglický kráľ George II), a niekedy - naopak, podporili rozvoj biliardu a osobným príkladom zaujali subjekty, ako napríklad Peter Ja, Napoleon Bonaparte a Karl IX... Mary Stuart Škótska kráľovná a vášnivá milovníčka hry, dokonca aj v deň svojej vlastnej popravy, požiadala v liste



arcibiskupovi z Glasgowa o biliardový stôl.

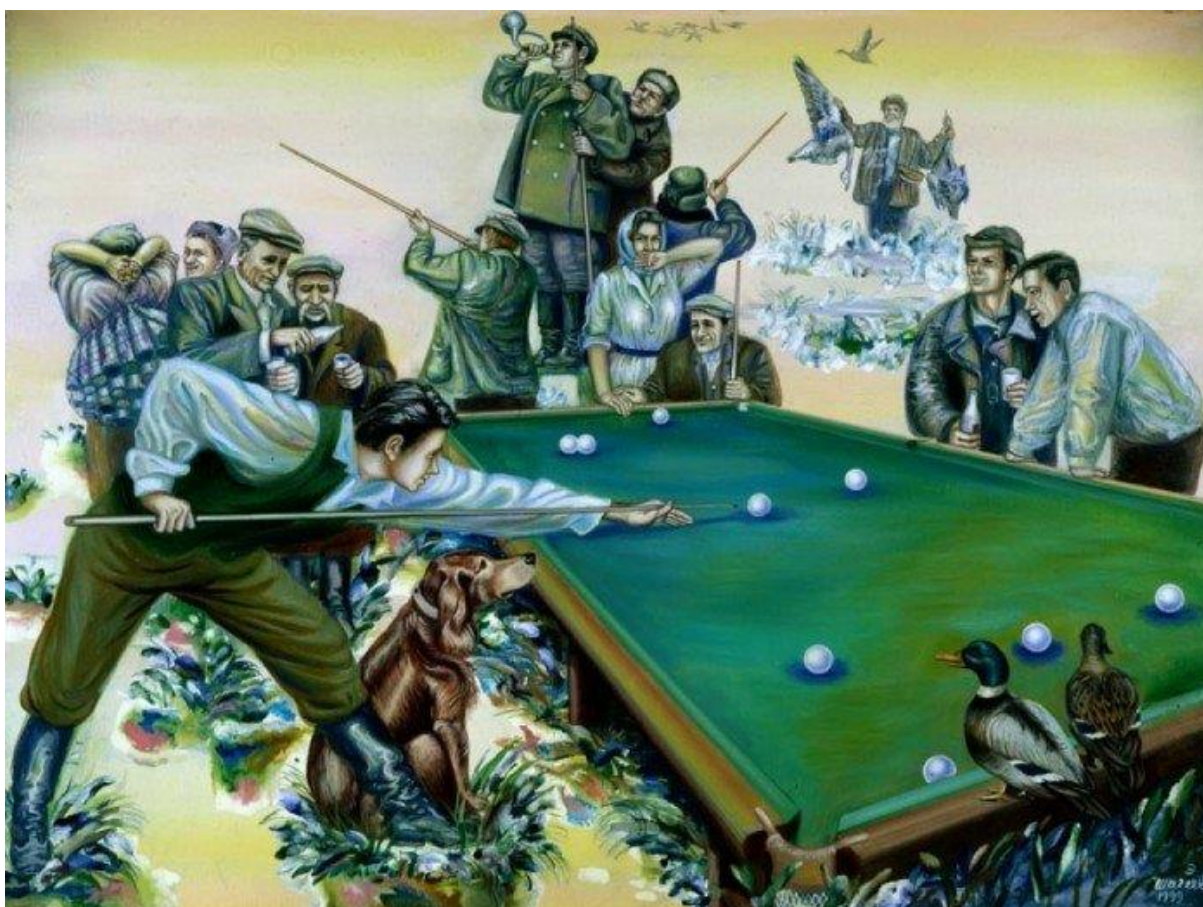
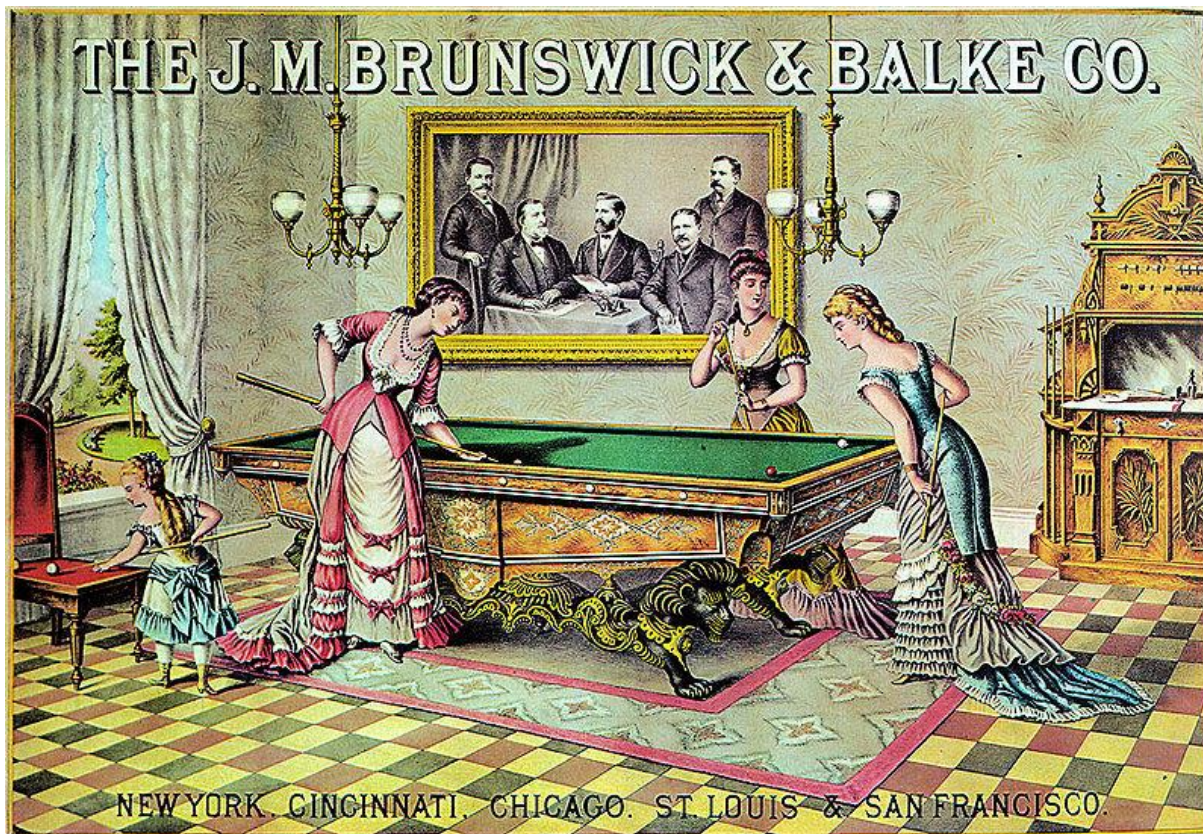
Vassals, ktorí sa snažili potešiť svojich pánov, ich všemožne napodobňovali, vč. a v záľube pre biliard a pre niektorých z nich hra prispela k ich kariére, napríklad Michel Chamillard, ktorý pôsobil na dvore francúzskeho kráľa ĽudovítaXIV... Podnikavý dvoran, ktorý túto hru zvládol na výbornú a bol považovaný za najlepšieho hráča v krajine, sa stal stálym kráľom. Chamillar pravidelne podľahol Louisovi a on, ktorý mal po víťazstve samolúbe dispozície, hovorieval, že nebyť „profesorom biliardu“, stále výborne ovládal tágo. Potom sa z Chamilara z úradníkov stal kontrolór financií a ešte neskôr sa stal francúzskym ministrom vojny. Približne v rovnakom čase, v Lyone, zverejňuje Francúz Etienne Liaison prvý súbor pravidiel pre hru biliardu.

V Rusku sa biliard objavil za vlády Petra Veľkého. Za 300 rokov vývoja tejto hry v našej krajine sa stala významným fenoménom v kultúrnom a športovom živote Rusov. Nie je prehnané tvrdiť, že v poslednej dobe nahradila mnoho tradičných hier a oprávnene zaujíma svoje oprávnené miesto v športe a kultúre našej spoločnosti. Biliard má v ruských dejinách osobitné miesto.



Biliard v obrazoch







Biliard vo vede

Prvýkrát o matematickom základe biliardovej hry hovoril Gaspard Gustav Coriolis vo svojej knihe „Théorie mathématique du jeu de billard“ (ruský preklad: „Matematická teória javov biliardovej hry“) v roku 1835. Pri svojej práci použil prvky teórie pravdepodobnosti, teórie limitov a všeobecnej analýzy. Kniha však nevzbudila medzi súčasníkmi (podľa Lehmana) veľký záujem: ani medzi matematikmi, ani medzi biliardovými hráčmi.

Uplynulo viac ako stopäťdesiat rokov a matematický biliard sa vyvinul do vlastnej teórie, ktorá vyvolala niekoľko vedľajších účinkov. „Teória biliardu“ je dnes neoddeliteľnou súčasťou ergodickej teórie a teórie dynamických systémov, má hlavné uplatnenie vo fyzike. Matematik Halperin vytvoril spôsob, ako definovať číslo pomocou biliardu. Oveľa bližšie k všeobecne vzdelanému čitateľovi sú výsledky výskumu matematikov Steinhaus, Alhazena a Gardnera.

Definícia z Dahlovho slovníka

BILLIARDS, m. - akýsi stôl s okrajmi (boky) a šiestimi vreckami (vreckami) visiacimi do rohov a uprostred dlhých okrajov pre známu hru a samotnú hru pomocou tága a kostné gule. Biliardový stôl je zložený z dvoch okrúhlych štvoruholníkov (štvorcov), nastavených a na úrovni vystužených a pokrytých látkou bez švu. Čínsky biliard, bix, malý, sklonený; lopta bežiaci späť po údere určuje výhru. Biliardová miestnosť pred biliardom. Biliya alebo bili w. biliardová guľa vyrobená úderom na tág do vrecka; tiež relatívna poloha loptičiek na biliarde; je v rytme, umiestnenie loptičiek je pre neho prospešné. Biliard m. Biliardový majster, stolár.

Hlavné odrody

- Carom (francúzsky biliard)
- Ruský biliard
 - Ruská pyramída
 - Dynamická pyramída (Nevskaya)
- Snooker (anglický biliard (nesmie sa zamieňať s rovnomennou hrou))
- Biliard (americký biliard)



- Kaiza (Karolína) (fínsky biliard)
- Novus (baltský biliard)

Biliard ako terapia

- "Zvuk dopadu na biliardové gule dokonale lieči nervový systém, pri hre pracujú všetky **svalové skupiny a trénujú sa vôľové vlastnosti človeka.**"

- „Biliard je pre ľudí mimoriadne vzrušujúca a užitočná hra. V prvom rade **rozvíja intelektuálne schopnosti, harmonizuje myslenie, bystré oko a posilňuje nervový systém.**“

Jeden z popredných ruských chirurgov, generálny riaditeľ Lekárskeho centra administratívneho oddelenia prezidenta Ruskej federácie, akademik S.P. Mironov. V rozhovore pre časopis „Russian Billiards“ (2002) uviedol: „... iba pri jednej,, ruskej “hre podľa krokometru hráč prejde 3,5 km a súčasne vykonáva celý rad cvičení v umeleckej a rytmická gymnastika." Okrem toho, S.P. ako špecialista na ľudskú fyziológiu Mironov sem dodáva: „**Biliard dokonale trénuje očné svaly, rozvíja oko** - veľa biliardových hráčov je vynikajúcich šípov; biliard rozvíja vynaliezavosť, vďaka čomu si môžete vybrať jediný správny s mikrónovou úrovňou presnosti z tisícov možných návrhov v hre.

Dôležitý je aj záver akademika a jeho apel na tých, ktorým môže biliard pomôcť pri liečbe chorôb: „**Biliard je nenahraditeľný ako faktor sociálnej a fyzickej rehabilitácie pacientov a zdravotne postihnutých ľudí s úrazmi pohybového aparátu.**“

Dnes teda biliard nie je len športová hra alebo zábava, biliard je celá kultúra s vlastnými tradíciami, rituálmi a bohatou históriou. Mnoho veľikánov poznamenalo, že biliard prispieva nielen k tréningu tela, ale rozvíja aj špeciálne myslenie, vyrovnanosť a odhodlanie.

Odborníci zdôrazňujú jej pozitívne účinky nie len na celkový psychický rozvoj, ale aj na stimulovanie a podporu tvorivého myslenia.





V našom zariadení, sa na pravidelných turnajoch zúčastňuje priemerne 18 klientov.

A toto sú mená tých, ktorí obsadili najčastejšie prvé 3 miesta:

Lídrom je Simon Kusenda, zvyčajne obsadí 1. miesto. Väčšinou druhé, ale aj 1. a 3. miesto zastáva Jožko Šipoš a Paľko Kubiš, 3. je zväčša Šišťík Miro a Dušan Mendel. Ďalší, ktorí obsadzovali rôzne miesta sú: Mojko Maceka, Ľubo Belan, Peťo Ďurek, Haviar Jaro, Lukáš Masár, Slavko Vlčko, Roman Jurčo, Geri Pavel, Matej Ambróz, Ivo Dvorský, Igor Franc.

Ďalšími hráčmi sú: Miro Pružinec, Ľubo Vašík, Ferko Fečko, Janko Reichmann, Jurko Vojkovič, Jarko Gardoň, Marián Krcheň, Peťo Hrušovský....



Otec si prezerá vysvedčenie so samými jednotkami a dieťa mu hovorí:
„Oci, vraj si chcel vidieť pekné známky! Tak som ti priniesol vysvedčenie spolužiaka Mateja.“

„Ocinko, má mamička vo všetkom, čo hovorí, pravdu?“ pýta sa malý Simon svojho otca.

„Áno, úplne vo všetkom. A čo hovorila?“

„ Ukázal som jej vysvedčenie a hovorila, že som sprostý po tebe.“



Fašiangové dobroty

Klasické šišky už isto nejedna z nás piekla. Ale vedeli ste, že sa dajú upiecť aj v rúre? Samotné cesto je trochu odlišné ale chuťovo ani o štipku horšie. Šišky sa namiesto vysmážania upečú v rúre.

Na šišky z rúry budeme potrebovať:

50 dkg polohrubej múky

3 dkg droždia

2,8-3 dl mlieka

7 dkg cukru

5 dkg masla

1/2 KL soli

2 žĺtky

Marhuľový lekvár

Práškový cukor

Postup:

Z droždia urobíme kvások v 1 dl mlieka s malým množstvom cukru..

Ostatné ingrediencie (okrem lekváru a práškového cukru) zmiešame spolu so zvyšným mliekom. Cesto necháme v teplom mieste vykysnúť na dvojnásobok, troška vypracujeme a znovu necháme chvíľu odpočívať.

Cesto si vylejeme na vymúčenú dosku a vyvalkáme na 1,5-2 cm. Pomocou pohára vykrajujeme šišky.



Šišky poukladáme na plech vystlaný papierom na pečenie a prikryté kuchynskou utierkou ich necháme odpočívať 20-25 minút.

Rúru si predhrejeme na 190°C. Do šišiek urobíme prstom dierky do ktorých vložíme po jednej lyžičke lekváru.

Vložíme do rúry a pečieme kým nám nezačnú hnednúť.

Po vybratí šišky prikryjeme na 5 minút kuchynskou utierkou a posypeme práškovým curkom.





Spomíname

03.02.2010 Jozef Král

08.02.2010 Emanuel Haviar

24.02.2011 Ladislav Konta

21.02.2018 Ján Čulen

02.02.2019 Ján Štekláč

20.02.2021 Ján Šteruský





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.
