

Vianočný ŠPECIÁL 2020

POPROČ



Prečo tento špeciál ?

Slovensko, podobne ako zvyšok sveta, zasiahla pandémia rýchlo sa šíriaceho vírusu Covid-19, ktorý predstavuje náročnú skúšku pre každého jedného z nás. Žiaľ, dnes sa ocitáme v situácii, kedy si na svoje zdravie musíme dávať pozor oveľa viac ako doteraz. Slovo imunita sa skloňuje viac než kedykoľvek predtým a všetci hľadajú spôsoby na to, ako sa chrániť. V tomto mimoriadnom špeciáli, ktorý tvorí prílohu vianočného čísla našich novín, vám chceme poskytnúť rady a návody na to, ako zvládnuť dnešnú pandémiu, ale aj konkrétne príklady – osudy ľudí, ktorí zmenou životného štýlu výrazne zlepšili svoj zdravotný stav. Nájdete tu aj slovo odborníka - lekárky i futbalového trénera. Zároveň prinášame prezentáciu mladých športových talentov a záujmových kolektívov, ktorých výsledky sú dôkazom, že pravidelný pohyb je jedným z pilierov imunity, ale zároveň má blahodarný vplyv aj na duševné zdravie. Rovnako má vplyv na budovanie charakterových vlastností i na odolnosť jednotlivca pri zvládaní stresových situácií. Nech sú tieto životné príbehy pre všetkých inšpiráciou.

starostka obce

„Po rodičoch môže dať deťom najviac šport. Schopnosť biť sa so životom, sebadovedomie, sebadisciplínu, vytrvalosť, pokoru – strašnú spústu vecí.“

(Tomáš Markovič)

Každý krok, ktorý spravíme, sa počíta

Prebiehajúca pandémia COVID-19 je v súčasnej modernej dobe globálnou krízou obrovského rozsahu, ktorá sa nevyhýba žiadnej oblasti ľudskej činnosti, vrátane celospoločensky prítomného športu, rekreačným či pohybovým aktivitám. Napriek celosvetovému úsiliu vedcov a optimistickým správam je účinná antivírusová liečba a očkovacia látka stále hudbou budúcnosti. Z tohto dôvodu sú aj naďalej súčasťou našich životov prísnejšie či menej prísne reštrikčné opatrenia, ktorých úlohou je znížiť prenos vírusu, ale ktoré majú zároveň veľký dopad aj na šport a cvičenie. Potreba zostať doma vedie k zníženiu fyzickej aktivity a k zvýšeniu pasívnej, sedavej činnosti. Táto skutočnosť sa významne dotkla aj detí a mládeže, kedy prerušená školská dochádzka a výrazne obmedzené, resp. až znemožnené fungovanie telovýchovných zariadení, či v jarnej fáze pandémie alebo teraz na jeseň, zapríčinili výrazný pokles fyzickej aktivity u tejto skupiny populácie. Tieto skutočnosti aj naďalej zhoršujú trend posledných rokov, kedy majú deti a mladí ľudia všeobecne málo fyzickej aktivity, čo sa prejavuje jednak na ich telesnej zdatnosti, ale aj na zdravotnom stave.

Pravidelná fyzická aktivita významne prispieva k fyzickej a psychickej pohode mladých ľudí. Dostatočne fyzicky aktívni ľudia sú odolnejší, majú pevnejšie zdravie, silnejšiu imunitu, lepšie zvládajú fyzickú aj psychickú námahu, sú odolnejší voči stresu. Naopak, nedostatok pohybovej aktivity, sedavý spôsob života v kombinácii s nadmerným príjmom potravy prispieva ku vzniku nadváhy a obezity, znamená väčšiu záťaž na pohybový aparát, vedie k rozvoju cukrovky či k ochoreniam srdca a ciev.

Koronavírus SARS Cov-2, ktorému už takmer rok čelíme, nás neohrozuje len tým, že môžeme ochoriť na COVID-19. Škodí nám aj preto, že nemôžeme žiť život, aký sme poznali, že sa nemôžeme stretávať a bez obmedzení sa venovať aktivitám, ktoré nás baví a naplňujú. Súčasťou zvládnutia tejto situácie je aj odhodlanie napriek všetkým ťažkostiam nájsť cestu k tomu, čo naše zdravie posilní.



Osvojiť si nový životný štýl v súvislosti s trávením dlhšieho času v domácom prostredí, ostať fyzicky zdatný a psychicky odolný, je v súčasnosti našou veľkou výzvou. Avšak aj v domácom prostredí, bez špeciálneho vybavenia a s obmedzeným priestorom, môžeme zostať fyzicky aktívni a zredukovať sedavé správanie, ak využijeme zopár trikov a dobrých rád.

Každý deň by sme sa mali aktívne pohybovať minimálne 30 minút, ideálna je jedna hodina. Doprajme si krátke aktívne prestávky počas celého dňa. Môže to byť krátke cvičenie alebo tanec, ale aj práca v domácnosti či v záhrade, pri ktorej sa zadýchame a aspoň trochu spotíme, sa počíta. Pár prestávok vyplnených intenzívnou činnosťou a časový limit hravo naplníme.

Využiť môžeme aj množstvo dostupných **online cvičení**. Mnohé z nich sú k dispozícii zdarma a polahky ich vieme nájsť na rôznych internetových stránkach. Samozrejme vždy je nutné posúdiť, či sa dané cvičenie dá aplikovať v našej domácnosti tak, aby nedošlo k úrazu či k prekročeniu osobných limitov. Aj počítačové hry, ktoré sa hrajú v stoji, resp. pri ktorých je potrebný pohyb, sú v tomto neštandardnom období nápomocné.

V obmedzených priestoroch našich domácností nám môže pomôcť zostať aktívnymi aj obyčajná **chôdza**. Pri telefonovaní, čítaní či skypovaní sa predsa môžeme namiesto sedenia postaviť a prechádzať sa. Vstaňme a urobme pár krokov kedykoľvek je to možné, snažme sa prerušiť čas sedenia každých 30 minút, v čase dištančného vzdelávania je potrebné **každú prestávku využiť na pohyb**. Aj jednoduché rozhábanie a ponáňanie sa, vybehnutie po schodoch, pár rýchlych cvikov, to všetko prekrví naše telo a uvedie svaly do činnosti. Nezaбудnime – každý krok, ktorý spravíme, sa počíta! Výborným pomocníkom sú jednoduché mobilné aplikácie alebo špeciálne hodinky, ktoré nás upozornia na to, že je čas sa postaviť, prejsť, či rozhábať.

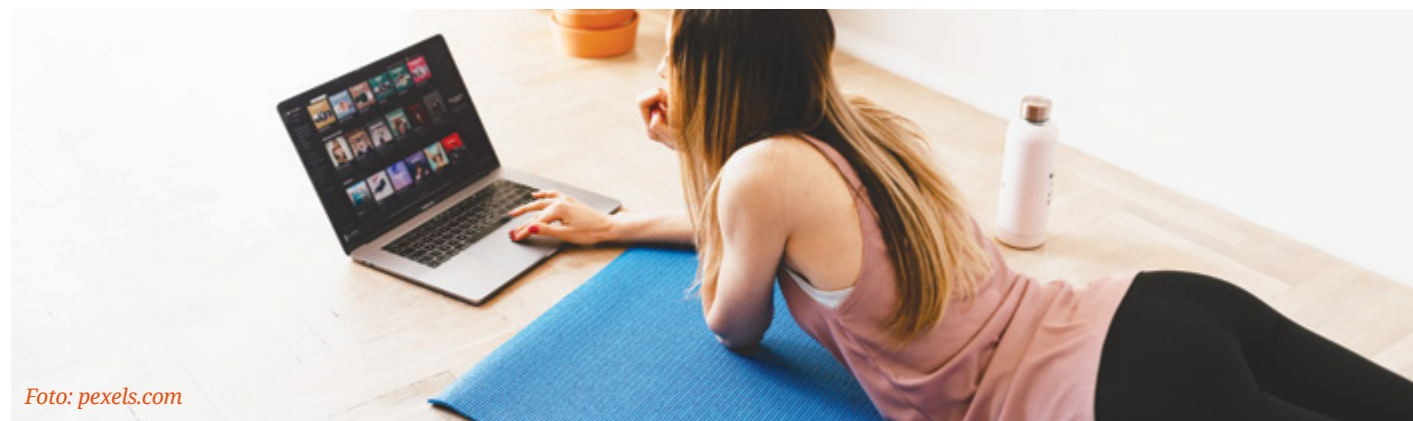


Foto: pexels.com

Odmenia nás krátkou pochvalou, ale tou skutočnou odmenou je krok k zlepšeniu kondície, k zlepšeniu imunity a nášho zdravia.

Samozrejme po splnení si všetkých školských či pracovných povinností je namieste vybrať sa von, do prírody, aspoň na krátku rýchlu prechádzku alebo sa zahrať, zašportovať si pokiaľ to počasie a podmienky dovoľia. Dni sa nám výrazne skrátili, ideme do zimného obdobia, napriek tomu je **pobyt v exteriéri**, za dodržania podmienky dostatočného odstupu od ostatných ľudí, **nenahraditeľný**.

Pre tých, ktorí **ochorenie COVID – 19 prekonávajú** alebo nedávno **prekonali**, odporúčame **vrátiť sa k fyzickej aktivite a športovým činnostiam po siedmich dňoch od skončenia domácej izolácie**, ak je priebeh ochorenia bez príznakov alebo po siedmich dňoch od ich odznenia. Ak mal človek ťažký priebeh ochorenia a bol nutný pobyt v nemocnici, návrat k fyzickej aktivite je potrebné vždy konzultovať so svojim všeobecným lekárom. Zároveň je však nevyhnutné „počúvať“ svoje telo, a v týchto prípadoch sa nesnažiť prekročiť svoje hranice, aby sa priebeh návratu k bežnému životu zbytočne nepredlžil.

Pohyb a športové aktivity sú jedným dielikom v mozaike nášho zdravia. Nezabúdajme tiež na vyváženú stravu s množstvom zeleniny a ovocia a s obmedzením soli, sladkostí či tučných mastných jedál, dostatočný pitný režim ideálne prostredníctvom čistej pitnej vody, a úplne sa vyhýbajme cigaretám, alkoholu a iným návykovým látkam.

V súvislosti s prevenciou ochorenia COVID – 19 samozrejme stále **dodržiavajme základné pravidlá** – nosenie rúšok, časté umývanie a dezinfekcia rúk a dodržiavanie aspoň dvojmetrových odstupov.

MUDr. Jana Kollárová
Regionálny úrad verejného zdravotníctva
so sídlom v Košiciach



Najťažšia a zároveň najkrajšia je práca s mládežou

Zdravím všetkých čitateľov obecných novín v Poproči. Dovoľte mi, aby som sa na úvod predstavil. Volám sa **Ladislav Šimčo** a pani starostka spolu so zástupcom starostky J. Spišákom ma v lete oslovili s myšlienkou podpory rozvoja športu v obci. Keďže je futbal celosvetovo najmasovejší šport a v Poproči má dlhú tradíciu, tak sme sa rozhodli „naštartovať“ činnosť mládeže vo futbalovom klube. S futbalom som začínal aktívne v ôsmich rokoch v Lokomotive Košice a podarilo sa mi hrať najvyššiu česko-slovenskú ligu a neskôr aj samostatné ligy na Slovensku a v Čechách. Po skončení kariéry som plynulo prešiel na trénerskú dráhu a tej sa venujem dodnes. Som **futbalový odborník s najvyššou európskou licenciou EURO-PRO** a mám za sebou dvadsaťročnú prax v najvyššej futbalovej lige mužov, dorastencov a žiakov. Preto sa považujem za dostatočne skúseného v oblasti športu a môžem povedať, že najťažšia a zároveň najkrajšia je práca s mládežou.



Na začiatku bolo našou hlavnou myšlienkou opäť nadchnúť pre futbal čo najviac detí.

Samozrejme s tým úzko súvisia aj podmienky, ktoré deti pre šport majú a aké im vieme vytvoriť. Už pri prvom rozhovore som zistil, že podmienky pre futbal sú v Poproči výborné, treba len deti motivovať a úspech sa dostaví. Je pravda, že dnešná doba pandémie nám hádže polená pod nohy, ale musíme sa snažiť udržať mládež v optimál-

nom stave telesnej aj duševnej pohody. Na pozitívny vplyv pohybu na zdravie človeka poukazuje už 6000 rokov starý epos o Gilgamešovi, v ktorom kráľ Gilgameš obdivuje fyzickú krásu Enkidu, ktorý žil vo voľnej prírode. Keď tento odíde s kráľom do mesta žiť život s nedostatkom pohybu a nadmernou výživou, po krátkom čase ochorie a zomiera. Niekde tu hľadajme paralelu s dnešným životom našich detí, ktoré sú v dobe prebytku stále viac bez pohybu, niektoré aj obézne, nervózne a podráždené. Najúčinnějšíu metódou boja proti týmto fyzickým a duševným stavom je pohyb a šport. Pri pohybe sa uvoľňuje hormón *endorfín* (tzv. hormón šťastia), ktorý vás urobí šťastnejšími a šťastní ľudia prirahujú do svojho života pozitívne udalosti, pohodu, pokoj, dobrú náladu a správnych ľudí. Okrem toho *endorfín* podporuje aj činnosť imunitného systému. Na imunitu majú veľmi ovplyvňujúci účinok aj vitamíny, hlavne vitamín C, E, betakarotén a D. Dobré je ich prijímať hlavne v pestrej strave v podobe čerstvej zeleniny a ovocia. Enzýmy, ktoré sa tu nachádzajú spolupracujú pri transporte vitamínov a tým sú vitamíny účinnejšie a pre telo efektívnejšie. A obzvlášť dnes je posilnená imunita dôležitá v boji proti vírusovým ochoreniam vrátane COVID-u 19.

Pravidelným športovaním zvyšujeme aj fyzickú odolnosť a vytrvalosť.

Od septembra, keď som začal pracovať pri žiakoch futbalového klubu, sme s výnimkou *lockdownu* postavili základy práve na pravidelnosti tréningov. S veľkým potešením môžem konštatovať, že ešte pred druhou vlnou COVID-u sa navýšil počet detí na tréningoch z počtu 7 na 20-25 detí. Ja to vnímam ako signál, že **je tu veľký personálny potenciál detí, s ktorým sa dá pracovať**. Preto prosím všetkých rodičov, podporujte a motivujte svoje deti k športovej aktivite práve v súčasnej pandemickej dobe. Úrad verejného zdravotníctva SR dovoľuje vykonávať športovú aktivitu/tréning v malých skupinách na jednom športovisku. Aj keď sa nám už ozýva zima, stále trénujeme v skupinách na multifunkčnom ihrisku na štadióne. Verte mi, že pre športovca neexistuje zima, len nesprávne oblečený športovec. S podporou obecného úradu, základnej školy a futbalového klubu sa pokúsime naplniť naše plány o zvýšení športovej aktivity detí v Poproči, a tak pomôcť ich zdravému vývoju, aby boli šťastní a robili šťastných aj nás. **Športu zdar a futbalu zvlášť!**

Ladislav Šimčo, futbalový tréner

Talent roka 2019



Volám sa **Viktor Borovský** a som žiakom 8.A triedy ZŠ v Poproči.

Venujem sa lukostrelbe, strieľam z olympijského luku. Poznáme ešte luk kladkový, holý a dlhý. Lukostrelba sa venujem od roku 2016. Som členom Lukostreleckého klubu v Jasove. Je to ťažký a náročný šport, samotná príprava mi trvala päť mesiacov, kým som dostal svoj prvý luk. Súťažná sezóna sa delí na zimnú - halovú a letnú terčovú - strieľa sa vonku. Súťažiaci sú rozdelení do vekových kategórií, a to 10,12,14 rokov, kadeti, juniory, dospelí a veteráni. Súťažiť som začal ako mladší žiak. V roku 2018 som sa umiestnil v Slovenskom pohári na druhom mieste, na Majstrovstvách Slovenska (MS) som bol štvrtý. Rok 2019 bol pre mňa veľmi úspešný: v hale som získal v Slovenskom pohári 1.miesto aj titul Majstra Slovenska. V letnej sezóne som tiež získal titul Majstra Slovenska a 1.miesto v Slovenskom pohári.

Som držiteľom dvoch slovenských rekordov a bol som vyhlásený za Talent roka 2019. V tomto roku som začal súťažiť v kategórii starší žiaci do 14 rokov. Je to už náročnejšie, lebo sa strieľa na väčšiu vzdialenosť. V hale som získal v Slovenskom pohári 1. miesto a na MS 3. miesto. Vonku sa mi veľmi nedarilo, v SP som získal 3. miesto a na MS 7. miesto. K lukostrel-



be ma priviedli rodičia, najmä otec, ktorý tiež strieľa. Hľadali sme pre mňa vhodný šport a zapáčila sa mi práve lukostrelba. Trénujem dosť veľa, niekedy aj 12 hodín týždenne, vystrelím približne 900 šípov. Strieľam rád, takže ma to neobmedzuje, ale niekedy sa mi nechce. Členský poplatok klubu je 120 € za rok. Pre začiatočníkov má klub dostatok náradia na tréning. **Rodičia ma veľmi podporujú a fandiť mi.** Tento šport si vyžaduje fyzickú aj psychickú prípravu a disciplínu. Každý, kto má záujem, sa môže prísť pozrieť a vyskúšať si streľbu v Jasove na strelnici, kde ich moji tréneri Peter a Pavol Nagyovci zoznámia s týmto športom. **VB**



Dnes je z neho hokejista

Alexej Hritz má 9 rokov a je žiakom ZŠ v Poproči. Ešte na začiatku roku 2020 nevedel korčuľovať a dnes je z neho hokejista. Všetko začalo vo februári 2020, kedy začal trénovať v Košiciach v Aréne sršňov ako začiatočník, čo je skupina s označením HP0. Od marca kvôli pandémie Covidu-19 nemali tréningy, ale Alexej nechcel vyjsť z cviku, preto počas cca troch mesiacov chodil individuálne na korčuľovanie. Vyplatilo sa. Vďaka jeho zápalu a napredovaniu čoskoro postúpil do vyššej skupiny HP1 a čoskoro bude hrať aj zápasy. Samozrejme, že nemalú zásluhu na jeho úspechu má jeho mama Tatiana. Ona je tá, ktorá ho vozí do Košíc dvakrát do týždňa na hokejové tréningy. Vo štvrtok poobede a v sobotu ráno od 9.00 do 10.00, nasledovaný korčuľovaním až do obeda. Hokej zároveň nie je lacným športom, celú výstroj kupuje rodič. Napriek všetkému ho rodičia podporujú. Položili sme Alexejovi a jeho mame Tatiane pár otázok.

Alexej, prečo si sa začal venovať práve hokeju? Bol to cielový výber alebo zhoda náhod?

Bola to len zhoda náhod. Len som to skúsil a už ma to chytilo. Mojm vzorom bol Filip Vrábel, hrá za HC Košice. Chodili sme do Steel Arény, lebo som ho chcel vidieť hrať. Vzal ma aj do šatne, dostal som podpísanú šiltovku.

Čo ti dáva tento šport?

Mám nových kamarátov. A mamka chodí so mnou, podporuje ma, veľmi jej za to ďakujem.

A fyzicky? Cítiš sa silnejší alebo nao-pak si viac unavený?

Hokej ma vždy nakopne a cítim sa silnejší.

Chce sa ti v sobotu ráno vstávať na tréning?

Vstávam na povel, okamžite. Niekedy som skôr hore ako ma mama príde zobudiť.

Myslíš si, že pri hokeji zostaneš aj v budúcnosti?

Áno, zostanem stále pri hokeji.

Mama Tatiana, nie je to únavné, cestovať hore dole a cez soboty byť pol dňa preč z domu?

Áno, ale rada to všetko obetujem, hlavne nech sa venuje tomu, čo ho baví, nech sa hýbe a nesedí za počítačom.

Neovplyvňuje to jeho výsledky v škole?

Nie, v škole mu to ide a čo sa týka jeho záujmu o hokej, uvažujeme dokonca o tom, že ho dáme od 5. ročníka na hokejovú školu.

Vidíte na Alexovi nejakú zmenu či už fyzicky alebo v správaní?

Nemyslím si, že ho to v niečom zmenilo, prvoradá je škola. Aj keď je večer unavený, musí sa učiť. Ale to ho neodrádza.

Hokej je tvrdý, rýchly kontaktný šport. Nemáte strach zo zranenia?

Určite áno, ale je to šport ako každý iný, má výstroj, takže som spokojnejšia.

Ďakujeme a držíme prsty.

Ing. Martina Pástorová



Vlož do toho srdce a budeš víťaz



Volám sa **Martin Jaklovský** a toto je môj príbeh o tom, ako som sa stal zápasníkom. V roku 2018 som bol na kúpalisku s kamarátom, ktorý chodil na zápasenie. Povedal mi, že by som sa hodil na zápasenie, tak som povedal, že to skúsím a uvidím. Prvý tréning som nestíhal, všetci išli ako gule a ja... ako slimák. Po prvom tréningu som skoro zomrel, ale keďže som ho prežil, tak som išiel na ďalší. Po niekoľko tréningoch som konečne išiel na prvú súťaž. V mojej kategórii bolo veľa súperov, až na jedného. Ako obvykle som prehral, ale nevzdával som sa. Ďalej som trénoval, cvičil. Po dvoch mesiacoch boli v Moldave n/B Majstrovstvá Slovenska v grécko-rímskom štýle. (Možno netušíte, aký je rozdiel v štýloch, veď ani ja som to predtým nevedel. Rozdiel je taký, že pri voľnom štýle môžete útočiť všade, ale pri grécko-rímskom štýle nemôžete zaútočiť, alebo použiť nohy.)

V ten deň som si povedal: Maťo, dáš to, len sa treba sústrediť a sledovať, čo robí „nepriateľ“. I keď som si to neustále opakoval, bol som stále nervózny. Nakoniec som sa po náročných zápasoch umiestnil na 3.mieste. V tej chvíli som sa cítil tak dobre, že sa to nedá vyjadriť slovami. A odvtedy si stále vravím: Je jedno, aký si silný, je jedno, ako si dobrý, pokiaľ nevložíš srdiečko do toho, čo robíš, nikdy nič nedokážeš. **MJ**

Každé dieťa túži v niečom uspieť



a mnohé zažívajú svoje najväčšie úspechy v športe či umení. Dôležitú úlohu pri tom zohráva vnútorná motivácia, ktorá je ukrytá v každom z nás. Je to akási hnacia sila, ktorá dáva nášmu životu zmysel. Zlatým pravidlom je, aby sme dokázali vytvoriť deťom také podmienky, aby mali šancu uspieť. To sa snažíme zabezpečiť pre deti na krúžku mladých hasičov, ktorý je zameraný hlavne na tréning disciplín hasičského športu, nácvik individuálnych schopností a tímovej spolupráce, základy prvej pomoci, poznávanie hasičskej techniky, vecných prostriedkov a ich použitie. Snažíme sa šíriť medzi našimi najmenšími myšlienku dobrovoľníctva a solidarity a pripraviť ich v tomto duchu pre budúcnosť, aby sa aj budúce generácie mali možnosť oprieť o základnú myšlienku, ktorou je nezištná pomoc spoluobčanom v núdzi. Tréningy sú zamerané na telesný, psychický a sociálny rozvoj detí, ktoré sa učia rýchlo a účinne riešiť problémy, osvojujú si vytrvalosť a schopnosť pracovať v tíme. Postupne sa medzi nimi vytvára vzťah založený na rešpekte a dôvere. Vzájomne sa podporujú a tí starší a skúsenejší odovzdávajú svoje

zručnosti svojim mladším kamarátom. Všetko, čo si osvoja na krúžku, môžu potom využiť na súťažiach, kde si zmerajú svoje sily so súpermi z iných DHZ-tiek. Z každej takejto súťaže si odnášajú pozitívne skúsenosti a zážitky, ktoré prispievajú k získaniu sebavedomia a rozvoju ich šikovnosti a talentu. Neraz sa stane, že medzi súpermi na trati, kde si nič nedarujú, sa v súkromí zrodia nové priateľstvá. Zrazu vidíte, ako sa červené tričká premiešajú so žltými tričkami najväčších súperov a spolu trávia čas pokiaľ čakajú na výsledky súťaže. Najväčšou odmenou je, keď sa ich tréningová snaha pretaví do úspechu na súťaži. O tom, že sa im to darí naplňať, svedčí sedemročná šnúra ich neporaziteľnosti v Lige mladých hasičov v družstve dievčat a taktiež skvelé umiestnenia chlapcov.

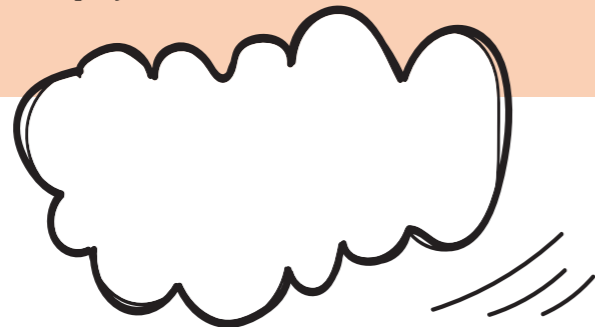
Môžeme len konštatovať, že správna motivácia detí a podpora zo strany rodičov vedie k dosahovaniu skvelých úspechov a tie ich posúvajú vpred. A prečo sa tieto deti rozhodli byť mladými hasičmi? Tí odvážni to povedia sami.

Mgr. Katarína Harčariková



Volám sa **Alica Šimková** a mladou hasičkou som sa stala už v 4. ročníku ZŠ. Prvýkrát som mladých hasičov videla behať na ihrisku a zaujalo ma to, tak som sa prihlásila na krúžok. Vždy sme usilovne trénovali, aby sme dosahovali čo najlepšie výsledky. Stala sa z nás super banda, s ktorou je veľká sranda, na tréningoch aj na súťažiach. Navzájom sa podporujeme a fandíme si, hoci nechýbali ani drobné škriepky. Úspechov máme veľa. Umiestňovali sme sa hlavne na popredných miestach. Dievčatá boli väčšinou prvé, ale je pravda, že sme mali menšiu konkurenciu. A k tomu nesmeli chýbať ani putovné poháre. Je škoda, že sa kvôli karanténe zrušila celá jedna liga, pretože ja už mám 16 rokov, takže je to môj posledný rok. **Budú mi chýbať všetci naši hasiči, ale aj naša vedúca Katka, ktorá nás vždy podporovala.** Držím všetkým mladým hasičom palce v úspešnom pokračovaní a prajem veľa úspechov do budúcnosti a veľa prvých miest.

Mám 15 rokov, volám sa **Peťa Meszárosová** a do zboru chodím už 4 roky. Je to neuveriteľné, ako rýchlo to zbehlo a koľko zážitkov som zažila s touto hasičskou rodinou. Do zboru som sa dostala náhodne cez kamarátku, ktorá zháňala nejaké dievčatá na súťaž. Od prvej chvíle na súťaži som vedela a bola som presvedčená o tom, že sem patrí. Milujem sa zúčastňovať súťaží so zborom, pretože ten adrenalin a tímový duch je neskutočne úžasný. A asi najviac milujem ten pocit, keď ideme so zdvihnutými hlavami a s ďalším pohárom do zbierky domov. Je to mega pocit! **Vedieť, že sa v tíme podržíme a že sa navzájom podporujeme a nielen medzi sebou ako kamaráti, ale už aj ako rodina.** Pevne dúfam, že sa naše dobrodružstvá v zbere neskončia a budeme spolu až kým nás plamene nerozdelia.



PREČO JE DOBRÉ BYŤ HASIČOM?

Zuzana Jaklovská
Hasičkou som sa stala, lebo som chcela byť so svojím bratom. Prináša mi to priateľstvá, radosť z víťazstva a dobrý kolektív. Najväčší úspech Chodbovica 2019, lebo bola moja prvá. Rodičia nás plne podporujú, tešia sa s nami a podľa potreby nás rozvážajú po súťažiach.

Martin Jaklovský
Hasičom som sa stal, lebo hasiči sú hrdinovia. Prináša mi to v živote priateľstvo, kondíciu a naučil som sa viazať uzly. Najväčší úspech OK Plameň 2017. Keď som sa dozvedel výsledok, že prvé miesto, tak som sa rozplakal od šťastia.

Natália Vincová
Mladým hasičom je dobre byť preto, aby sme získavali veľa skúseností, hlavne pre tých, ktorí od malička snívajú byť hasičmi, napríklad tak ako ja. Mladou hasičkou som už tretí rok, a dodnes neľutujem ani jednu minútu strávenú s mojou hasičskou rodinou.

Samuel Drabik
Byť mladým hasičom ma baví a páči sa mi to. Na krúžku sa veľa naučím, na súťaži ukážem, čo viem a keď budem veľký, chcem ako dobrovoľný hasič pomáhať.

Martin Varga
To je jednoduché!
- Cestujete za zaujímavými súťažami!
- Pripravujete sa na zábavných tréningoch!
- Zistíte, či by ste chceli byť v budúcnosti hasičom!
- Spoznáte super kolektív!
- Naučíte sa spolupracovať ako tím!
- Zlepšíte si kondičku!
- Zažijete adrenalin...hocikedy ide aj ao stotiny!
- A čakajú na vás zaujímavé chvíle a úspechy!

Liliana Dancáková
Hasičstvo ma baví a chcem sa naučiť nové veci.

Matej Michalko
Stále sa tam niečo deje. Učím sa, aké je to pomáhať. Prostredníctvom súťaží spoznávam nových ľudí a získavam priateľov. Na mojej prvej Chodbovici bola úžasná atmosféra a veľa zábavy.

Viktória Sopková
Chcem byť hasičkou lebo sa mi páči pomáhať druhým ľuďom. Baví ma súťažiť s kamarátmi, je tu skvelý kolektív.

Ilustračné foto na pozadí: pixabay.com

Majstri z „dediny na konci sveta“



Pri sledovaní televíznych prenosov zo stolnotenisových zápasov často máme pocit, že vzájomné výmeny loptičiek ignorujú zemskú gravitáciu. Kolko umenia a úsilia musia hráči vynaložiť, aby nám predviedli takéto úžasné divadlo. Avšak skôr ako sa dostanú na takúto úroveň, musia nekonečne hodiny a dni trénovať a venovať sa tomu, ako skrotiť toto malé „čudo“, ako dať úderu potrebnú silu, razanciu a správny falš tak, aby odchádzali od stola ako víťazi. Drvivá väčšina najlepších svetových hráčov pritom pochádza zo skromných čínskych, alebo európskych pomerov. Možno práve to z nich robí majstrov.

Stolný tenis v Popročí začal písať svoju históriu koncom päťdesiatich rokov 20. storočia. Iniciátorom tohto kroku bol Jozef Lindvai. Od začiatku sa striedali skupiny nadšencov, ktorým osud tejto hry nebol ľahostajný. Posúvali latku vyššie a vyššie a na začiatku tisícročia hrali dokonca prvú ligu. Dnes je opäť pokope a pri kormidle partia správnych ľudí. Dosiahnuť úspech je snom nejedného začínajúceho športovca. Mať talent a snívať už dávno nestačí. V každej ľudskej činnosti, v športe zvlášť, okrem tvrdého tréningu potrebujeme mať kúsok šťastia a stretnúť správnych ľudí, ktorí nám pomôžu na ceste k úspechu. Stretnúť človeka, ktorý bude vedieť ostatných strhnúť a zapáliť pre dobrú vec hoci aj v skromných podmienkach, hoci aj vo vlastnej garáži. Naši takéhoto človeka majú. Nerád sa ukazuje na verejnosti, nerád je stredobodom pozornosti. Život mu prinášal radosť, ale aj pád na samé dno. Pozbieral sa a úspechy v športe, ktorému zasvätil celý život, sú mu odmenou za všetky príkoria. Naposledy, keď celý svet bojuje so zákernou chorobou, on vychováva majstrov vo svojej garáži. Celé stolnotenisové Slovensko ho pozná a po tohtoročných výsledkoch svojich bývalých aj terajších zverencov si právom zaslúži titul „tréner šampiónov“ – reč je o trénerovi **Martinovi Gumáňovi**.

Tohtoročné výnimočné úspechy našich stolných tenistov

- **Martin Gumáň ml.**

- **majster Slovenska vo štvorhre mužov**

Spolu so Zelinkom, keď už vo štvrtfinále porazili prvý nasadený pár Pištej - Kalužný a odplatili im prehru z minuloročného finále a následne vo finále porazili dvojicu Brat - Špánik, bronzových medailistov z Majstrovstiev Európy hráčov do 21 rokov 3 : 2.

- **bronzová medaila v dvojhre mužov na majstrovstvách Slovenska**

Bronzovú medailu pridol v dvojhre mužov, keď v semifinále prehral s neskorším majstrom Slovenska Pištejom po veľkom boji 4 : 3, keď nevyužil mečbal za stavu 12 : 11.

- **Adam Klajber (odchovanec)**

- **majster Slovenska v dvojhre dorastencov**

- **majster Slovenska v štvorhre dorastencov**

- **strieborný v miešanej štvorhre**

- **Bianka Bacsová**

- **bronzová medaila vo štvorhre dievčat na majstrovstvách Slovenska**

V júli na majstrovstvách Slovenska žiakov nám pripravila obrovské prekvapenie, keď so spoluhráčkou Kolesárovou vybojovala fantastické bronzové umiestnenie.

Výborne si počínali aj ďalšie naše deti, a to dvojica:

- **Petráš – Gregová**

Veľa nechýbalo a boli by sme z **majstrovstiev Slovenska** priniesli ďalšiu medailu, a to **v miešanej štvorhre**. O postup do semifinále vo vyrovnanom zápase prehrali v piatom sete 9 : 11.

- **Jakub Petráš**

- **strieborný na turnaji v Bošianoch**

Ešte pred majstrovstvami Slovenska si išli overiť formu a ako sú pripravení Bianka Bacsová a Jakub Petráš na turnaj do Bošian. Tam Jakub výborne zahral, predviedol skvelé výkony a obsadil nečakané 2. miesto. Nesklamala ani Bianka Bacsová, ktorá s oveľa staršími pretekárkami hrala vyrovnané zápasy a nakoniec skončila v Bošianoch na delenom 5. až 8. mieste.

Za celoročné drinu a poctivú prípravu na každodennom tréningu prišli pekné umiestnenia na bodovacích turnajoch a tým pádom aj postup v rebríčkoch na popredné miesta. Od novej sezóny bude **umiestnenie našich hráčov v Slovenskom rebríčku** nasledovné:

- Bianka Bacsová na 4. mieste
- Miriam Gregová na 7. mieste
- Jakub Petráš na 9. mieste
- Rastislav Hilovský na 15. mieste

Umiestnenie v krajských rebríčkoch:

- Bianka Bacsová na 1. mieste
- Miriam Gregová na 3. mieste
- Mirka Holováčová (sedemročná!) na 7. mieste
- Jakub Petráš na 3. mieste
- Rastislav Hilovský na 5. mieste
- Riško Holováč na 9. mieste

Bianka Bacsová odchádzala na majstrovstvá ako Popoluška a vrátila sa ako princezná. Stolný tenis hrajú spolu s mamou. Vyspovedali sme ich a odpovede prinášame.

Otázky pre mamu Štefaniu:

Čo prežíva rodič, keď vidí dcéru na stupni víťazov?

Mama: Prežívali sme ako rodičia nesmiernu hrdosť a radosť. Uvedomili sme si, že sa oplatí venovať čas svojim deťom v napredovaní aj na úkor straty svojho vlastného času.

K súperom je nemilosrdná. Za stolom nepozná strach a rada vypráši aj staršie súperky. Aká je Bianka doma?

Mama: Bianka je doma taká ako vtedy, keď trénuje alebo hrá zápasy. Nehrá sa na nič, je láskavá a priateľská, ale nie je hlúpa. ☺ Samozrejme vie aj vystrájať, je stále dieťa...

Po úspechu prichádza uspokojenie. Nestúplo Bianke sebavedomie? Alebo je to tá istá Bianka ako predtým?

Mama: Myslím, že ona si to až tak neuvedomuje, aký úspech dosiahla. Aj my rodičia, aj tréneri sa ju snažíme viesť k tomu, aby ju bavila hra za stolom, výsledky prídu samé!

Kolko času venuje dcéra stolnému tenisu?

Mama: Bianka trénuje každý deň, je to pre ňu už rutina, má na to chuť a radosť. Niekedy štyri hodiny dvojfázovo, inokedy dve hodiny.

Otázky pre Bianku:

Áký je to pocit stáť na stupni víťazov?

Bianka: Bola som šťastná, a radosť bola o to väčšia vidieť mojich rodičov ako sa tešia so mnou.

Všetci vieme, že tréning je niekedy jednotvárnny. Musíš stále opakovať tie isté údery, pohyby. Rada trénuješ?

Bianka: Rada trénujem. Údery a pohyby musím dookola trénovať, aby som sa zlepšovala.

Čo hovoria spolužiaci z triedy a čo spoluhráči v klube na tvoj úspech? Pocítila si aj závisť, alebo máš len dobré ohlasy?

Bianka: V škole mi budú určite gratulovať k úspechu a pýtať sa, aké to bolo. V klube mi niektorí blahoželali, iní zasa nie! Preto, áno, pocítila som aj závisť! ☺



Trénovať s mamou je výhodou alebo nevýhodou?

Bianka: S mamkou spolu netrénujeme, ja som lepšia ☺, ale ani by som nechcela...

Otázky pre obidve:

Ako a kto vás priviedol k stolnému tenisu?

Bianka: Mamka bola iniciátor, ďalej nás viedol už len tréner Martin Gumáň.

Áký tréner je Martin? Vie sa aj nazlostiť a zakričať?

Bianka: Martin je výborný tréner – na mňa kričať nemusí, na mamku občas áno. Najkrajší na tréningu je koniec, kedy mi tréner dá ako odmenu wafleeee...mňam. Obe by sme chceli trénerovi Martinovi poďakovať za jeho čas, ochotu a hlavne trpezlivosť. Máme vás veľmi radi a vždy budete pre nás tréner NR.1.

Povedzte nám niečo o sebe, čo ste zatiaľ nikomu nepovedali. (nikto o tom nebude vedieť, len čitateľa novin).

Mama: Čo nehovoríme a nedáme najavo je tréma, ktorú máme obe pred každým zápasom.

Neviem si predstaviť ako to vyzerá u vás v dome, keď sa vám tréningu mánilo a rozhodnete si zatrénovať aj doma.

Mama: Stôl doma máme, ale veľká motivácia tu nie je. Nepotrebuje sa ničím preháňať, keďže tréningu máme niekedy viac než dost!

Tolko úspechov a tak málo pozornosti. Všetcí sú žiakmi prvého stupňa. Rastie nám generácia budúcich majstrov. Zaslúžia si našu podporu a povzbudenie. Veríme, že sa čochvíľa budú môcť vrátiť na palubovky a rozdávať radosť. Ich výsledky sú tou najlepšou pozvánkou. Za ich výsledkami je mravčia a neraz nedocenená práca iných. Okrem Martina treba hľadiť aj na ostatných, nateraz skrytých ľudí, ktorí sa podieľajú na celom chode stolnotenisového klubu. Sú ako hviezdy. Nie vždy ich vidíme, ale vieme, že sú tam.

Ďakujeme.

Oleg Brada



Na začiatku som sa hanbil



Aj takýto výrok nájdete v nasledujúcom príbehu. Jeho autor a hlavný hrdina zároveň už síce nepatrí do kategórie najmladších, ale v mnohých smeroch by niektorých určite prekonal. Nebolo to tak vždy. Kedy a prečo sa rozhodol zmeniť svoj život, vyrozpráva Marko Grác starší. Oslovili sme ho, aby sa podelil so svojimi zážitkami aj s vami. A on súhlasil.

Kto je Marko Grác? Povedz nám o sebe pár slov, lebo hoci si Popročan, mnohí z dnešnej generácie ťa možno nepoznajú.

Volám sa Marko Grác - senior. Mám aj syna Marka. Veľa ľudí si nás mylí, aj na facebooku, preto senior. Som Popročan, moji rodičia sú Popročania. Kto som? Strašne mám rád prírodu, beh, pohyb, voľnosť. Idem tam, kde chcem, s kým chcem, kedy chcem. Lebo všetko, čo robím, robím pre potešenie, šťastie, zdravie. Veľmi chcem propagovať, nielen pre mládež, ale pre všetkých, aj dospelých, že sa treba hýbať. Jednoducho sa hýbať. To prináša pocit šťastia a tiež zdravie. Kto neskúsi, nedá sa to vysvetliť slovami. Je treba skúsiť.

Zmeniť zaužívaný spôsob života nie je vôbec jednoduché. Chce to najmä pevnú vôľu. Čo sa udialo v tvojom živote, že si sa rozhodol ho v istom čase zmeniť a prečo?

Keď som mal 49 rokov, manželka mi kúpila tandemový zoskok padákom. Ja som trochu taký akčný. Ona to vedela. Dva roky predtým som skákal bungee jumping vo Vysokých Tatrách. Mám rád výzvy, mám rád adrenalín. To je moje. Nechcem sa predvídať, ja robím veci, po ktorých túžim, ktoré sú pre mňa výzvou. Pri tandemovom zoskoku padákom je ale jedna podmienka - človek musí mať menej ako 90 kg. A ja som mal 107 kíl! Keď som vyšiel hore Západnou ulicou, nevedel som sa už ani poriadne nadýchnuť. Nevládal som. Padákom som ale chcel skočiť, takže som vedel: treba schudnúť. Pomyslel som si, žiadny problém, v telke behajú, aj ja budem, obmedzím jedlo, lebo som rád „papkal“. Začal som behať, prebehol som 200 m a koniec! Uvedomil som si, že to nie je také jednoduché - behať. Šiel som ale



behať aj na druhý deň, postupne som pridával metre, vynechal večere, raz do týždňa som nejedol nič. Syn mi zmeral aplikáciou trojkilometrový okruh - okolo družstva, ku dubine a späť, a ten som sa snažil zabehnúť. Mój syn behal dlhší okruh, až ku Kráľovej lúke. Ja som ho za to obdivoval. Po dvoch mesiacoch som schudol 15 kíl. Presne na sviatok Sedembolestnej panny Márie 15. septembra som padákom skákal. Bolo to čosi nádherné! Krásne počasie, nezabudnuteľný zážitok. Splnil som si svoj tajný sen.

Lenže po roku prišla moja 50-tka, v apríli 2014, a po náročnom dni som skončil v nemocnici s infarktom. Mal som strach, veď tolko chlapov z našej ulice večer ľahlo, ráno sa už nezobudilo, lebo dostali infarkt. Lekár mi vysvetlil, že ide o malé zrazeniny, ktoré v žilách kolujú roky predtým a nabaľujú sa a nabaľujú, až cievu upchajú... Mne sa upchali naraz dve.

Neodradilo ťa to od ďalšieho športovania? Nebál si sa?

Chodím dvakrát do roka na kardiologiu a lekár mi povedal, že už mám na srdci jazvu, to už sa nezmení, ale dá sa posilniť srdce tým, že sa budem hýbať. Povedal, že kilá musia ísť dole. Ja som si uvedomil, že pokiaľ chcem žiť, musím mať denno-denne pohyb. Na každej ďalšej kontrole na kardiológii mám stále lepšie hodnoty, takže viem, že som na správnej ceste. Mal som sen - zabehnúť minimaratón. To je 4,2 km. Behával som každodenne svoju trojkilometrovú trasu a chodil na turistiku. Na začiatku som sa hanbil. Išiel som behať do Nižnej Myšle, lebo tam ma nikto nepozná. Len čo som otvoril v Myšli auto, niekto ma pozdravil. Ale behal som. Tam začal môj bežecký príbeh. Behával som aj trasy v Poproči a okolí. Až sa mi to podarilo. Zabehnúť minimaratón. Cítil som, že môžem dosiahnuť viac, nabaľoval som si metre, kilometre, začal som pravidelnejšie chodiť na preteky, behal som 5 aj 7 kilometrové. Ale mojím cieľom boli 16-kilometrové v Blažiciach. Šiel som a zvládol som to. Ten pocit, keď dobehneš do cieľa, sa nedá opísať. Len ten, kto beháva, pochopí. Beh nie je len o behu, je o pocitoch, eufórii, cítiš sa pri ňom šťastný. Začínal som ťažko s 200 metrami a potom som zabehol 16 km. Nedá sa to z frajeriny, alebo že chceš niekomu niečo dokázať. Len pre pocit sa to dá. Ten pocit sa nedá opísať slovami. Treba to zažiť.

Musel si s niečím „bojovať“?

Ja keď niečo chcem, snažím sa to dosiahnuť, idem za svojím cieľom. Na začiatku som chcel zažiť tandemový zoskok. A urobil som všetko preto, aby som tento cieľ dosiahol. Potom som chcel zabehnúť minimaratón. Obavy som mal, boju-

ješ aj s tým, že tí mladší už budú doma, kým ty prídeš do cieľa. A zrazu dobehli až za mnou. Ja urobím všetko preto, aby som cieľ dosiahol.

Výdobytky doby nám prinášajú také pohodlie, že sa ani nemusíme pohnúť, na všetko máme ovládač. Tak prečo by sme sa mali hýbať?

Ja behám pre svoje potešenie. Chcem beh, pohyb propagovať. Prepínanie kanálov nikomu šťastie neprinesie. Beh áno. Keď bolí hlava, ľudia vezmú tabletku. Ja vezmem svoje tenisky a idem si do prírody zabehať. Tak ma to prejde, tak sa upokojím, že nepotrebujem žiadny iný liek. Príroda a pohyb, to je všetko, čo potrebujeme.

Tvoja najkrajšia spomienka spojená so športom a pohybom...

Najkrajšiu spomienku mám na môj prvý polmaratón v Medzeve. Bol som prihlásený len na 10 km, ale cítil som sa výborne. Chcel som skúsiť, či na to mám. Manželke a synovi som nič nepovedal, vyhrešili by ma. Ja som ale vedel, že nepôjdem za každú cenu, ale stálo za to sa pokúsiť. Kritickým bolo strmé a dlhé stúpanie na Štós, ale povedal som si, že musím aspoň po otočku na vrchu, potom už ide rovinka, klesanie a možno dokážem aj ďalej, aj keď by to malo trvať tri hodiny. Jeden kamarát, ktorý bežal so mnou, ma „fahal“, nie naozaj, len psychicky. To mi strašne pomohlo. Nakoniec som zvládol tento polmaratón za 2 hodiny, 10 minút, čo je perfektný čas.

Druhým najkrajším zážitkom bolo, keď som po druhýkrát bežal polmaratón a obhájil som ho. Niekedy sa podarí zabehnúť raz, možno náhodou, možno psychickou a fyzickou pohodou v tom danom momente, možno počasím, ale veľakrát druhýkrát už nie. Ja som to dokázal.

Bežný deň a víkend. Ako ich tráviš?

Ja doma varím, upratujem, pracujem,

kde treba, dva dni idem na tréning. A cez víkend som málokedy doma, až teraz Corona to pribrzdila. Nie sú už možnosti, behy sú zakázané, ja som naposledy bol 26. septembra na Behu za Tatry a hneď na druhý deň som šiel na Čečehovský polmaratón. Raz do roka chcem absolvovať polmaratón. A dôležitá pre mňa je tiež príroda. Milujem Tatry, milujem Slovensko, milujem turistiku. Ja sa na fb nepredvádzam. Veď keď vyjdeš na Rysy, alebo na Kôprovský štít, to je 10 hodinová túra, to je síce trápenie, ale šťastné trápenie. Keď vyjdeš na vrchol a vidíš tú nádhru... preto to robím. Pre svoje šťastie a pre svoje zdravie. Nieкого sa spýtajú, ako sa má, odpoveď väčšinou znie, že na jednotku. Ja sa mám na dve jednotky. Veď pozrite na moje fotky. Dva palce hore.

Aký je tvoj jedálniček?

Milujem zeleninu. Ale samozrejme bez soli. Soľ je potrebná len trochu, ináč škodí. A banány mi odporúča môj kardiológ, nielen na srdce, ale na celý organizmus. Veľmi mám rád jablká. Ale mám rád aj popročské halušky a slaninku. Všetko s mierou.

Čo na tvoje aktivity hovorí manželka a synovia?

Moja manželka aj moji synovia vedia, že pri behu, pri turistike som šťastný. Nie vždy má človek náladu ísť. Niekedy mi sám syn povie, aby som šiel. Podporujú ma všetci a plne to akceptujú. S manželkou chodíme na dovolenky roky po celom Slovensku. Ona vyberá miesto, ja program. Hrady, zámky, jaskyne, zaujímavosti Slovenska. Všetky sme prešli. A ja Slovensko všade propagujem. To je jedna nádherná krajina. Nechodte do Chorvátska, do Turecka, na Maledivy... Choďte ku Hájskym vodopádom. Tam uvidíte krásu. A je naša.

Človek by nemal nikdy prestať snívať. Ako je to s tvojimi snami? Čo by si chcel ešte vo svojom živote urobiť, dokázať, zažiť a prečo?

Pre bežného turistu je sprístupnených 8 tatranských štítov. A ďalšie dva, Lomničák a Gerlach, len s vodcom. Ja ich mám zdolaných 7. Jeden jediný mi chýba, a to je z poľskej strany Svinica. To je môj sen, dokončiť všetkých 8 štítov. Tajný sen je ísť aj na ostatné dva s vodcom. Je to strašne namáhavé a náročnejšie na financie. Dúfam, že raz sa podarí.

Niektorí ťa poznáme aj ako „ladového medveďa“. Prečo si skončil s otužilcami?

Nerád robím čosi z povinnosti, že sa patrí, musí. Otužovanie je moja radosť, bola a aj bude. Ale niekedy, keď začnú prevládať negatíva nad pozitívami, je treba zmenu.

Je pre teba COVID -19 strašiacom, alebo ako vnímaš túto dobu?

Za svojich 56 rokov som nič také ako Covid pandémie nezažil. Strašiacom by som to nenazval. Tohto roku som prešiel celé Slovensko, ale mám rešpekt. Snažím sa dodržiavať opatrenia, nosím rúško, dodržiavam odstup, nepodávam si ruky. Pokiaľ sa toto nedodržiava, v mojich očiach to znamená nezodpovednosť.

Každý príbeh prináša nejaké poslanstvo. Aké je to tvoje a najmä mladým ľuďom?

Buďte akční. Hýbte sa a budete zdraví. Zapájajte sa. Ja napríklad rád prispievam, kde môžem. Na veľkonočných tvorivých dielniach učim deti vlastnoručne si upliesť korbáč. Nie kúpiť ho v obchode, ale pocítiť tú radosť, keď si ho sám vyrobí. Zapájam sa aj do organizácie súťaže vo varení halušiek. Nechcem, aby sa na túto tradíciu zabudlo. Ako hlavný rozhodca som pomáhal pri športovom dni detí, rád sa zapájam, podieľam sa, prispievam. Príďte, hýbte sa, cvičte, pre svoje potešenie, pre svoje zdravie, pre seba.

Ďakujeme za rozhovor.

Ing. Martina Pástorová

Futbal v Poproči bol, je a aj bude



História popročského futbalu siaha až do roku 1946. Za ten čas sa podarilo vychovať veľké množstvo skvelých futbalistov, ktorí dokázali hájiť nielen naše klubové farby, ale aj farby klubov na najvyššej úrovni. Všetci odštartovali svoje futbalové kroky už ako deti a práve na tie sa chce náš klub zamerať.

Aj v posledných rokoch môžeme nájsť mnoho talentovanej mládeže. Za jednu z najperspektívnejších generácií možno považovať ročníky 2003 – 2005, kde ochota trénovať a napredovať bola na vynikajúcej úrovni. Práve chlanci z tejto kategórie reprezentovali náš klub aj na sústreďení slávneho anglického klubu West Ham United v Košiciach v roku 2018, na ktorom sa zúčastnili **Marek Harčarik**,

Jakub Brada, Martin Sopko a Adam Štovčík. Práve tam nadobudli množstvo cenných rád a skúseností pri rozvoji svojej futbalovej kariéry. Momentálne sa už pomaly úspešne zapájajú do A-mužstva a môžu tak byť vzorom aj pre ďalšie ročníky mladých futbalistov, ktorých radi privítame v našom klube.

V posledných rokoch síce počet mládežníkov klesá, no napriek tomu je vedenie klubu odhodlané pracovať a zlepšovať podmienky, či už technickým vybavením, zlepšením samotného areálu futbalového ihriska aj kvalitnými tréningovými jednotkami pod vedením kvalifikovaných odborníkov tak, aby sa aj naďalej pokračovalo v tradícii a úspechoch, pretože **futbal v Poproči bol, je a aj bude**. Ing. Ladislav Kraus

Výzva zostáva

Milí čitatelia!

Veríme, že príbehy ľudí i slová a dobre mienené rady odborníkov v tomto špeciáli vás aspoň trochu oslovili. Nieкого možno inšpirujú, a niekto si možno povie, že to robí presne tak isto alebo ešte lepšie. Veríme, že je to tak. Dokonca dúfame, že je takýchto skvelých ľudí, ktorí môžu ísť príkladom, veľa, len nám nedali o sebe vedieť (zatiaľ). Výzva zostáva. V obecnom rozhlase, na webstránke obce bola otvorená všetkým, prioritne mladým ľuďom. A stále tu je. Výzvou pre nás všetkých môžu byť aj tieto sviatky. Vymeňme neživé kamenné nákupné centrá za živú prírodu. My ten luxus v Poproči máme, nemusíme za ním nikam cestovať. Tam sa môžeme voľne a zhlboka nadýchnuť. Tam sa môžeme hýbať takmer bez obmedzení a čerpať tak silu a životnú energiu. Lebo doba nás naučila, že to nie je až také samozrejmé, ako sa to doteraz zdalo. Skúste. A potom dajte vedieť, napíšte a ukážte ostatným, ako sa to dá.

Ďakujeme.

redakčná rada

(zdroj citátu z titulnej strany: M. Podolan – Kniha citátov, s. 705)