

# SENIORSKÝ PRAMEN

DENNÉ CENTRUM  
**PRAMEN**  
BREZNO

2011 ročník 4 /č.1

*Prameň informácií, poučení, rád a zábavy pre všetkých členov a sympatizantov*

*Denného centra PRAMEN v Brezne.*

*„Nepridávať roky k životu ,ale život k rokom“*

DENNÉ CENTRUM  
**PRAMEN**  
CENTRUM NAŠICH AKTIVÍT

DOPRAVÁČI

LASTOVIČKY

DIVADELNO - TANEČNÝ  
KRÚŽOK

SPEVÁCKA SKUPINA SENIOR

GAZDINKY

VÝTVARNÍCI

POČITAČOVÝ KRÚŽOK



# TVORIVÁ ČINNOSŤ NAŠICH SENIOROV

SARKO

*Gratulujem !*

*Nám všetkým, ktorým je medzi 22. až 65 rokmi.... Podľa dnešných pravidiel a zákazov by sme my, deti narodené v 40., 50., 60., 70., 80., rokoch, nemali vôbec šancu prežiť... Naše postieľky boli maľované farbou, ktorá obsahovala olovo. Nemali sme žiadne pre deti bezpečné fľaštičky na lieky. Žiadne poistky na dvere a okná, a keď sme jazdili na bicykli alebo kolobežke, nemali sme prilby. Pili sme obyčajnú vodu z hadice a nie z fliaš. Jedli sme chlieb a maslo, pili limonády s cukrom a neboli sme obézni, pretože sme stále lietali niekde vonku. Z jednej fľašky nás obvykle pilo niekoľko, ale všetci sme to v zdraví prežili... Niekoľko hodín sme sa mordovali a stavali hurtovnice zo starých nepotrebných vecí, púšťali sme sa z kopca, len aby sme až potom prišli na to, že sme zabudli na brzdu. A tak po niekoľkých pristátiach v garáde sme ju rozbitú rozobrali. Skoro ráno sme sa šli von hrať a prišli sme domov, až vtedy keď sa večer rozsvietili pouličné lampy. Rodičia si tiež užili nervozity, ale mobily neexistovali, takže nebolo kam volať... Nemali sme žiadne Playstation, Nintendo eller X-box – vlastne ani televízne hry, žiadnych 99 televíznych kanálov, žiadny surround – sound, počítače, chatrooms a internet. Mali sme kamarátov, boli sme vonku a vyhľadali sme si ich !! Spadli sme zo stromu, porezali sme sa, zlomili sme si ruku či nohu, vybili sme si zuby, ale nikto kvôli tým úrazom nebol zažalovaný. Boli to úrazy a nikto neniesol vinu – len my sami !! Našli sme si hry s loptičkami (niekedy aj tenisovými), a palicami, jedli sme aj trávu (najmä šťavel). Aj keď nás druhí varovali, nikdy sme si nevypichli oko. Posledných 50. rokov bolo explóziou nových nápadov. My sme mali voľnosť aj zodpovednosť – naučili sme sa chovať a poradiť si... Blahoprajem !!!! Každému, kto zažil toto veľké šťastie a žil ako dieťa !!!  
Aj Ty si jedno z nich !!!!*

Príspevok: Vízner Samuel



### **Dnešný deň**

Dnešný deň je pozoruhodný deň.  
Je tvoj. Včerajší deň sa ti už  
vyklízol z rúk.

Ten už nemôže mať iný obsah,  
než aký si mu dal.

Zajtrajšok ešte máš pred sebou,  
Ale nemáš ho prisľúbený.

Ale dnešný deň, ten je jediný  
s ktorým si môžeš byť istý.

Môžeš ho naplniť čím len chceš.

Využi to!

Dnes môžeš niekomu spraviť  
radosť.

Dnes môžeš niekomu pomôcť.

Dnes môžeš žiť tak, že ti niekto  
večer poďakuje,

že si, že existuješ, že ťa pocítil.

Dnešný deň je význačný.

Je tvoj!

príspevok : O. Donovalová

### **Fašiangový čas**

Už sa v kraji všetko chystá  
medzi ľuďmi radosť istá.

Deň sa dlží, noc sa kráti,  
čas fašiangov sa k nám vráti.

Prehľadajú všetky kúty

na rad príde povala,

By cigánku, šaša, smrtku

oprášili a dali sa do gala.

Kilečká už naviac máme,

vo švíkoch to praská,

Vystrč prsia, stiahni brucho

bude sranda veľká.

K tomu ešte rezké tóny,

klobása a pampúšky,

čaj s rumíkom a grapňami

dobrú vôľu vylúdi.

Zahod' svoje starosti,

so spevákom spievajme.

Rozhýbajme svoje telo

na parkete zahanbiť sa nedajme

príspevok: B. Omiliaková

## **♣♣ Prameň šikovnosti a nápaditosti**



**Je to super nápad ak máte praktické nápady aj vy neváhajte doneste do DC aby sme ukázali ostatným**

# ♣ Prameň ostrážitosti

## Tipy a odporúčania ako sa nestat' obeťou podvodu.

- Nikdy nepúšťajte do bytu neznámu osobu, vždy si overte totožnosť neznámeho človeka a za akým účelom prichádza. Od pracovníkov rôznych firiem žiadajte preukaz!
- Peniaze si skryte na viac miest, nikdy nie len na jedno. Keď vás už podvedú, aspoň vám nezoberú všetko!
- Pokiaľ ide o ženy žijúce bez partnera, je vhodné keď si dajú na dvere menovku typu „Novákovci“ alebo „Novák“ – v mužskom rode!
- Nenechajte sa tlačiť do podpisovania čohokoľvek, čítajte všetko pozorne a majte pri sebe niekoho, komu dôverujete, aby všetko skontroloval!
- Nikdy nedávajte číslo svojho sociálneho poistenia, bankového konta nikomu po telefóne!
- Neskrývajte kľúče do poštovej schránky, pod kvetináče alebo pod rohožku (namiesto toho si rezervný kľúč nechajte u susedov, priateľov)!
- Neverte všetkému, čo znie až príliš dobre na to, aby to bola pravda (napr. dovolenka zadarmo, zbierky na liečenie rôznych chorôb, nízke rizika a vysoké výnosy pri investovaní), nenakupujte veci, ktorých cena je nápadne nízka!

## Keď viete, čo vás môže ohroziť na ulici, máte väčšiu šancu sa nebezpečenstvu brániť.

- Na verejnosti nerozprávajte ,koľko máte peňazí doma alebo pri sebe. Nikdy neviete, kto vás počuje!
- Peňaženku, doklady, mobilné telefóny noste skryté a čo najbližšie k telu. Nenoste ich v zadnom vrecku nohavíc, kabelky a tašky noste riadne uzatvorené!
- Pri výbere z bankomatu dávajte pozor, či vás niekto nesleduje, radšej vyberajte peniaze za prítomnosti ďalšej spoľahlivej osoby.
- Snažte sa byť pozorní, keď uhýbate z rušnej ulice niekam do bočnej tichej uličky. Všímajte si, čo sa deje za Vami!
- Ak máte neprijemný pocit z kohokoľvek za Vami, je dobré zastaviť sa a nechať dotyčného, aby vás predišiel, prípadne zamierte na miesto, kde sa nachádza viac ľudí!
- Nechodte v tesnej blízkosti tmavých vchodov do domov, rohov a zaparkovaných áut. Môže tam byť ukrytý niekto neznámy!
- Nevstupujte do domu a výtahu s cudzími osobami, nerobte tak ani za bieleho dňa!
- Ak Vás niečo alebo niekto znepokojuje, verte inštinktom a odíďte!
- **Krádež vždy neodkladne nahláste na políciu!**



## ♣ Gazdinky Denného Centra - PRAMEŇ pripravili:

### Piškóťový baranček

**Suroviny:** 4 vajcia, 2 lyžice horúcej vody, 4 kopcovité lyžice práškoveho cukru, 5 lyžíc polohrubej múky, redší lekvár.

**Poleva:** 1bielok, 150 g práškoveho cukru, 1 lyžička citrónovej šťavy.

**Postup:** Žĺtky vyšľaháme s cukrom do penista a postupne pridávame za stáleho šľahania vriacu vodu. Potom zamiešame múku a zľahka vmiešame tuhý sneh z bielkov. Formu vymastíme a vysypeme hrubou múkou, do spodnej časti nalejeme cesto, prikryjeme vrchnou časťou a dáme piecť do predhriatej rúry. Upečeného a vychladnutého barančka potrieme štetcom redším lekvárom a necháme zaschnúť. Potom ho polejeme dva až trikrát bielkovou vodou. Na očka použijeme hrozienka alebo zrnká kávy.

**Príprava polevy:** Bielok, práškový cukor a citrónovú šťavu vymiešame na hustú a hladkú polevu.

### Veľkonočný koláč

**Suroviny:** 1kg polohrubej múky, 220 g masla, alebo rastlinného tuku, 220 g práškoveho cukru, 4 žĺtky, 60 g droždia, 0,4 dcl vlažného mlieka, postrúhaná kôra z citróna chemicky neošetreného, 1/2 balíčka práškoveho cukru, trochu rumu, 10 g soli, 100 g hrozienok, 70 g mandlí.

**Postup:** Z trochy mlieka, múky, cukru a droždia pripravíme kvások. V mise vymiešame zmäknuté maslo s cukrom a žĺtkami, pridáme postupne časť múky, kvások, mlieko, v ktorom sme rozmiešali soľ (mlieko pridávame postupne), rum, vanilkový cukor a trocha postrúhanej citrónovej kôry. Varechou vymiešame cesto, ktoré potom preložíme na pomúčenú dosku. Pridávame do neho zvyšnú múku a vypracovávame rukami tak, aby sa nelepilo na dosku. Nakoniec dáme hrozienka a časť nakrájaných mandlí, vložíme ho späť do misy a necháme na teplom mieste nakysnúť. Keď cesto dvakrát zväčší objem, znova ho položíme na dosku, rozdelíme na dve časti a vytvarujeme z neho dva bochníky, ktoré položíme na vymastený plech a dáme vykysnúť. Potom ich potrieme rozšľahaným vajcom, posypeme zvyšnými pokrájanými mandľami, ostrým nožom urobíme do stredu kríž a upečieme vo vyhriatej rúre. Bochníky pečieme pomaly 45 minút až hodinu.

### Veľkonočné fánky

**Suroviny:** 30 g hladká múka, - špeciál, 7 dkg masla, postrúhaná kôra z citróna chemicky neošetreného, štipka soli, 2 pol. Lyžice práškoveho cukru, 3 žĺtky, 6 pol. lyžíc kyslej pochúťkovej smotany, 1/2 dcl rumu.

**Postup:** Všetky suroviny zmiešame do veľkej misy spolu do hustejšej hmoty - cesta, tak aby sa to dalo vyvalkať na pomúčenej doske. Predtým, než budeme cesto valkať a vykrajovať, necháme ho na teplom mieste odležať 1 hodinu. Znova ho položíme na pomúčenú dosku a vyvalkáme ho. Potom vykrajujeme štvorce asi približne 7 x 7 cm a v prostriedku spravíme vykrajovacím kolieskom z kríža otvor. Fánky potom smažíme ako šišky. Posypeme práškovým cukrom.

Dobrú chuť vám praje V. Kianicová

**Vedúca Gazdiniek p. Mária Medved'ová privíta všetky šikulky a spoločne vyskúšajú dobré nápady a rady**

## Trnkový likér

1 liter dobre zreých trnok zalejeme 1 l 40% vodky, pridáme 1-2 ks celej škoricice a necháme odstáť 9 dní na tmavom mieste. Občas premiešame. Po odstátí šťavu scedíme. Zvlášť uvaríme 0,5 l vody s 35-40 dkg cukru a necháme vychladnúť. Nakoniec zmiešame s trnkovou šťavou. Na zjemnenie pridáme 1-3 dcl rumu.

Podávame s citrónom.

## Medovo-orechový koláč

**Cesto:** 500g múka hladká; 200g práškový cukor; 200g maslo; 2 vajcia; 2 lyžice medu; sóda bikarbóna

(2 lyžičky) ; Rozmiešame v múke

**Orechová zmes:** 300-350g vlašské orechy nasekané; 80 g práškový cukor ; 120g maslo; 3 lyžice medu

Spolu zmes skaramelizujeme a necháme vyhladnúť

**Krém:** 3 dcl mlieka ; 2 lyžice múka hladká; 100g práškový cukor; 250g maslo alebo Hera; 1 vanilkový cukor

**Postup:** Z pripravených surovín vypracujeme cesto, rozdelíme ho na polovicu, každú zvlášť vyvalkáme a upečieme na masnom papieri. Na druhej polovici dáme orechovú zmes a pečieme spolu asi 15 min.

**Krém:** Polovicu mlieka varíme s vanilkovým cukrom, do druhej polovice zamiešame múku – uvaríme hladkú kašu. Maslo s cukrom vyšľaháme, spojíme s vychladnutou kašou, keď je spojená, pridáme trochu rumu podľa chuti, aby bola hladká.

**Plnenie:** Na spodný plát nakvapkáme trochu rumu, natrieme plnku, prikryjeme orechovým plátom, ktorý tiež pokvapkáme rumom. Necháme odstáť 1 deň. Pokrájame na rezy.

Dobrá chuť vám praje G. Zatlková

## Z lacnejšej kuchyne

### Staré recepty z handeľskej kuchárskej knihy:

#### PODLUPKE

Pri nakladaní kapusty zostanú vrchné kapustné listy. Nakrájame ich na malé kúsky, uvaríme so zemiakmi nakrájanými na kocky a zahustíme zápražkou..

#### RAJS V MLIEKU

Ryžu uvaríme vo vode, osolíme a dolejeme mliekom na hustotu polievky. Zahustíme ju vajcom, v ktorom sme rozmiešali trochu hladkej múky. V tanieri ju dochutíme cukrom, škoricou alebo kakaom. Môže byť pripravená aj na slano bez vajca, hladkej múky, cukru a škoricice. Takto pripravená polievka na slano je ľahká a vhodná na večeru.

#### TEKVICA V MLIEKU S MRVENIČKOU

Tekvicu očistíme a nastrúhame na rajbadle na veľké slzičky. Dáme ju variť do malého množstva vody. Uvarenú zalejeme mliekom. Do tekvice zavaríme mrveničku, alebo ryžu. Zahustíme vajcom, v ktorom sme rozmiešali trochu hladkej múky, dochutíme cukrom.

#### FUČKA SO ZÁPRAŽKOU

Zemiaky nakrájame na kocky alebo na plátky, osolíme a uvaríme. Scedíme ich a roztlačíme s trochou mlieka a redšou malou zápražkou. Takáto fučka sa jedla ku kyslej kapustovej polievke.

#### FUČKA S KYSLOU KAPUSTOU

Zo zemiakov nakrájaných na plátky uvaríme múkovú fučku a to tak, že po uvarení vodu nescedíme, ale všetko dobre rozmiešame habarkou. Pomaly za stáleho miešania prisýpame polohrubú múku. Po zovretí pridáme do nej vyžmýkanú a nakrájanú kyslú kapustu. Na tanieri omastíme rozpraženou slaninou.

Prispela O. Donovalová Čierny Balog

1. Kedy bola prvá písomná zmienka o Brezne?
  - a/ 1350
  - b/ 1265
  - c/ 1160
2. Kedy boli udelené mestu kráľovské výsady a kým?
  - a/ Ľudovítom I. – 1380
  - b/ Ferdinandom II. – 1330
  - c/ Béloom IV. – 1290
3. Aký bol pôvodný názov mesta Brezna ?
  - a/ Berezol'
  - b/ Berezum
  - c/ Brizna
4. Ako sa nazýval rytier v pôvodnom znaku mesta Brezna?
  - a/ Bombura
  - b/ zbojník Jakub Surovec
  - c/ Jánošík
5. Ktorí významní spisovatelia pôsobili v meste Brezne?
  - a/ Samo Chalupka, Karol Kuzmány, J.G.Tajovský
  - b/ A.P.Záturský, Fr.Kreutz, M.Kukučín
  - c/ Ján Chalupka, M.Rázus, K.Z.Laskomerský
6. Ktoré pohoria obkolesujú mesto Brezno?
  - a/ Nízke Tatry, Veporské vrchy
  - b/ Vysoké Tatry, Slovenské Rudohorie
  - c/ Nízke Tatry , Slovenské Rudohorie
7. Ako sa nazýva chránené územie, ktorého súčasťou je aj chotár Brezna.
  - a/ NAPANT
  - b/ TANAP
  - c/ Horehronský národný park
8. Koľko pomníkov významných dejateľov, politikov, pomníkov padlých, je na Nám. gen. M.R.Štefánika ?
  - a/ 4
  - b/ 5
  - c/ 6
9. Mestská veža slúžila ako?
  - a/ vyhliadková veža
  - b/ požiarna veža
  - c/ strážna veža
10. Ktorý z predstaviteľov mesta Brezna nebol priamo zvolený občanmi za primátora?
  - a/ Vladimír Faško
  - b/ Vladimír Strmeň
  - c/ Emil Lukáč
11. S ktorými mestami má družobné styky mesto Brezno?
  - a/ Nový Bydžov, Nadlak, Medoun
  - b/ Nový Bydžov, Chios, Praha
  - c/ Nadla, Báčsky Petrovec, Katowice
12. Ktoré významné športové stredisko bolo v poslednom čase v meste Brezne dobudované?
  - a/ krytá plaváreň
  - b/ futbalový štadión
  - c/ zimný štadión

13. Koľko mostov je vybudovaných ponad rieku Hron v meste?

- a/ 3
- b/ 4
- c/ 5

14. Kto reprezentoval 2x naše mesto Brezno na ZOH?

- a/ Anna Murínová
- b/ Branislav Surový
- c/ Elena Medzihradská

15. Ktorý spevák pochádza z mesta Brezna?

- a/ Pavol Habera
- b/ Jozef Ambróz
- c/ Martin Babjak

16. Ktorá sakrálna budova v meste Brezne je najstaršia?

- a/ Kaplnka Sv. kríža na Bráničke
- b/ Kaplnka Piaristického kláštora
- c/ Sinagoga

17. Ktorá ulica sa v 16.storočí volala Venecia?

- a/ Lichardova
- b/ Štúrova
- c/ Chalupkova

18. Ktorému známemu humoristovi a hercovi bolo udelené „Čestné občianstvo mesta Brezna“?

- a/ Ján Grexa, Ladislav Chudík
- b/ Ján Snopko, Andrej Mojžiš
- c/ Ivan Krajíček, František Zvarík

19. Nachádza sa v Brezne vysoká škola?

- a/ áno
- b/ nie

20. Brezno malo byť sídlom?

- a/ Národnej rady
- b/ Matice slovenskej
- c/ Uhorského snemu

21. Budova radnice na námestí slúži ako?

- a/ sídlo primátora
- b/ múzeum
- c/ koncertná sieň

22. Časť územia Slovenska, v ktorom leží Brezno sa zemepisne nazýva ?

- a/ Horehronské Podolie
- b/ Horehronské údolie
- c/ Horehronská dolina

Správne odpovede

1.		12.	
2.		13.	
3.		14.	
4.		15.	
5.		16.	
6.		17.	
7.		18.	
8.		19.	
9.		20.	
10.		21.	
11.		22.	

MENO \_\_\_\_\_

Odovzdať v DC Prameň p. K. Kokavcovej



## **GRATULUJEME**

Do tvojich spomienok už sa veľa zmestí, šťastie i slzy, chvíle bez bolesti. Prajem telu zdravie, ruke pevný stisk, pokoj do srdca i nejaký ten zisk. Každý deň začínať s chuťou narodiť sa znova, dnes k tvojmu sviatku, ťažko hľadať slová. Sme s tebou všetci, čo ťa máme radi, na zdravie pripíme, nech si večne mladý! Všetko najlepšie k narodeninám praje ...

### **JANUÁR:**

*Brečková Marta, Brozmanová Anna, Ďurďák Jozef, Fillová Jolana, Mičudová Mária, Ondrejková Valéria, Rybárová Darina, Scherérová Mária, Strmeň Vladimír, Zaťko Anton, Zaťková Margita, Gajdošová Alžbeta, Kováčiková Anna, Kubaliaková Margita, Turošíková Marta, Vozárová Lýdia, Luptáková Anna, Golianová Viera, Kilvádyová Edita, Vrbovský Milan*

### **FEBRUÁR:**

*Dubovský Rudolf, Francistyová Anna, Kianica Daniel, Kováčiková Emília, Kühnelová Jarmila, Macuľová Alžbeta, Rončák Štefan, Schulcz Jozef, Stanislavová Anna, Ťažká Anna, Kováčik Štefan, Štjlajter Štefan, Štulajterová Anna, Štefančíková Viera, Borovič Ján, Rakyta Daniel, Gemzický Vladimír, Halama Ivan, Matejková Mária, Pôbišová Margita.*

### **MAREC:**

*Habanová Mária, Kolářová Mária, Ličková Katarína, Majerová Margita, Szalai Ladislav, Szalaiová Mária, Štefaňáková Angela, Muránsky Jozef, Rohál'ová Oľga, Smetanová Anna, Schön Vojtech, Žúdeľová Anna, Kováčik Milan, Strelcová Anna, Maruškin Jozef, Bulla Pavol, Golianová Cecília, Schönová Marta, Medveďová Anna, Očenášová Anna, Tapajčíková Vilma, Bystrianská Jozefa, Lupták Branislav.*

### **APRÍL:**

*Grafiková Emília, Halamová Jozefa, Kubove Vojtech, Kupcová Paulína, Murgašová Mária, Nadudvári Alexander, Nadudváriová Emília, Pazúrová Mária, Salczburger Ladislav, Schönová Katarína, Schulcová Anna, Tišliar Jozef, Fašková Katarína, Giertlová Anna, Sujová Eva, Štulrajterová Margita, Šugárová Helena, Cenknierová Mária, Cabanová Anna, Kluka Jozef, Plánka Ľubomír.*

### **MÁJ:**

*Daxnerová Margita, Kacliková Blanka, Kester Stanislav, Košková Elena, Macková Anna, Matušiaková Helena, Medveďová Anna, Medveďová Elena, Pampúriková Iveta, Vlčková Mária, Weisempacherová Edita, Hiblerová Zuzana, Kubaliak Ján,*

*Peukerová Elena, Brozmanová Katarína, Husenicová Anna, Svetlíková Viera,  
Štulajterová Edita, Mlynáriková Irena, Macíková Marcela, Dlugošová Gabriela,  
Kováčiková Mária, Kováčik Vojtech, Szabo Július, Luptáková Mária.*

### ***Okrúhle jubileá január, február, marec, apríl, máj***

**65**

TUROŠÍKOVÁ Marta  
SCHÖN Jozef  
HALAMOVÁ Jozefa  
NADUDVÁRIOVÁ Emília

**70**

ŠTULAJTEROVÁ Anna  
PÔBIŠOVÁ Margita  
SMETANOVÁ Anna  
KESTER Stanislav  
KOŠKOVÁ Elena  
KOVÁČIK Vojtech

**75**

FILLOVÁ Jolana  
KLUKA Jozef

**80**

VLČKOVÁ Mária



**A hoc sa myseľ ešte viackrát v  
spomienkach k prešlým rokom vráti,  
radšej sa smelo napred zahľad', na to,  
čo ešte život dá ti.**

**Človek, kým žije, silou celou  
snaží sa, ako srdce velí a nevzdáva  
sa svojich cieľov  
rozdať sa svojim drahým celý.**

## ***K MDŽ namiesto kvetov***

### ***Muž v domácnosti – denník***

**Pondelok:** Som sám doma. Žena na týždeň odcestovala. Je to skvelý pocit. Veľmi príjemná zmena. Myslím, že prežijem nezabudnuteľný týždeň. Urobil som si presný rozvrh. Keď som odhadol celkový čas na všetky domáce práce, zistil som, že mi zostane veľa voľného času. Nepochopím, prečo ženy toľko hovoria o domácnosti a robia z toho takú veľkú vedu. Treba vedieť všetko dobre zorganizovať.

Večeriame rezeň. Ja i pes. Na stole mám sviečku, pretože to vytvára dobrú atmosféru. Tiež som dal sviatočné prestieranie a do vázy kvety. Pijem víno, fajčím cigaru. Už dlho som sa necítil tak dobre.

**Utorok:** Musím sa znova pozrieť na svoj časový rozvrh. Zdá sa, že budem musieť urobiť určité zmeny. Psovi som vysvetlil, že každý deň nemôže mať rezeň. Nemôžeme si dať predkrm dezert, veď to je veľa riadu, kto to má umývať. Pri raňajkách som si všimol, že výroba ovocnej šťavy má nevýhodu. Ovocie znečistí celý odšťavovač. Iná možnosť je urobiť si šťavu na dva dni. Takto ho môžem umývať každý druhý deň. Ďalší objav - párky môžem ohrievať v polievke. Vysávať nebudem každý deň, ako si to priała žena. Stačí pred jej príchodom.

**Streda:** Mám pocit, akoby mi domáce práce zaberali viac času ako som odhadoval. Musím svoju činnosť zracionalizovať. Prvý krok. Kúpil som si jedlo vo vrecúškach. Jednak nemusím strácať čas varením a jednak umývaním riadu. Druhý krok. Ustielanie postele vynechávam, stačí predsa vyvetrať. Večer si aj tak do nej ľahnem. Mam pocit márnosti. Tretí krok. Psovi tiež nepripravujem zložité jedlo. Kúpil som hotové jedlo pre psov. Tvári sa síce divne, ale nedá sa nič robiť. Keď môžem ja jesť hotové jedlo, prečo by nemohol aj on.

**Štvrtok:** Už žiadne pomarančové šťavy. Neviete si predstaviť ako taký pomaranč dokáže zašpiniť celý prístroj. Kupujem hotovú šťavu. Objav. Podarilo sa mi vyliezť z postele tak, že som skoro nenarušil prikrývku. Chce to však cvik a počas spánku sa človek nesmie príliš vrtieť. Bolí ma trochu chrbát, ale napravím to horúcou sprchou. Prestal som sa holiť každý deň. Je to ďalšie zistenie: Je zbytočné jesť každý deň z čistého taniera. Je to hotové mrhanie. Umývanie riadu mi začalo liezť na nervy.

**Piatok:** Koniec ovocným šťavám. Fľaše sú ťažké, kto to má stále vláčť. Pes dostal sušené jedlo, je rovnako výživné ako to z konzervy. A hlavne nemaže miskú. Už som si pripadal ako automatická umývačka riadu. Zistil som, že polievka rovnako chutí dobre z hrnca. Žiadne taniere, žiadna naberačka. Prestal som umývať podlahu v kuchyni. Táto činnosť mi lezie na nervy, tak ako ustielanie postele. Mám dojem, že mám veľa odpadkov, neviem kde sa berú.

**Sobota:** Načo sa mám večer vyzliekať, keď sa ráno musím obliekať? To si radšej dlhšie poležím. Naviac sa nemusím prikrývať a posteľ zostane perfektne ustlaná. Pes narobil omrvinky. Vynadal som mu. Nie som žiadna slúžka! Zvláštne, uvedomil som si, že takto občas hovorí moja žena. Dnes je deň holenia, vôbec sa mi do toho nechce. Môj nervový sta nie je dobrý. Raňajkovať budem len to, čo sa nemusí rozbaľovať, otvárať, krájať, natierať a variť. Všetky tieto činnosti ma totiž rozčuľujú. Obed jem z vrecúška. Popoludní telefonovala moja žena, pýtala sa, či som umyl okná a vypral bielizeň. Hystericky som sa rozosmial. Povedal som jej, že na také veci nemám čas.

**Nedeľa:** Pozerali sme so psom z postele ako v televízii jedia ľudia najrôznejšie lahôdky. Obom sa nám zbíhali slinky. Ráno sme raňajkovali zo psej misky. Ani jednému to nechutilo. Mal by som sa umyť, oholiť, učesať, umyť riad, povysávať a urobiť celú kopu vecí, no nemám ani chuť ani sil. Jedným svetlým bodom dnešného dňa je návrat mojej ženy. Tá zachráni mňa i nášho psa.

**Koniec. Poučenie:** „**Ženy vždy a vo všetkom majú pravdu - bez žien by sme boli stratení!**“





## Kostihoj lekársky

našim predkom oddávna nahrádzal chirurga a pomáhal im pri všetkých úrazoch od výronov až po zlomeniny.

*Stonka* tejto trvalej byliny je meter vysoká, drsná a vo vnútri dutá. Hrubé elipsovité listy pokrývajú jemné chĺpky. Kvitne od mája do septembra, kvety rastú na vrchole stonky a sú zvyčajne svetlofialovej, ružovej, alebo bielej farby.

Vysušený koreň je čierny len na povrchu, jeho vnútro ostáva biele. Skladujeme ho na suchom a vzdušnom mieste. Počas kvitnutia rastliny možno zbierať jej listy ako náhradu za koreň. Sušíme ich v tieni v tenkých vrstvách.° Koreň je mäsitý, vretenovitého tvaru a

dorastá do dĺžky 30 centimetrov. Na povrchu je čierny, jeho vnútro je biele. Zbierame ho predovšetkým v marci, auguste alebo v novembri. Možno ho uskladňovať čerstvý, podobne ako zeleninu v debničkách s pieskom, využíva sa však najmä ako sušený. Narežeme ho na väčšie kusy a sušíme ho rýchlo v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 60 st.C. Kostihoj obsahuje 0,6 až 0,8% purínového derivátu alantoinu. Táto látka urýchľuje regeneráciu tkanív a podporuje tvorbu leukocitov. Stimuláciou tvorby kalusu, kostného a väzivového pletiva pomáha pri liečení zlomenín kostí. Okrem toho sa v kostihoji nachádzajú alkaloidy - konsolidín, liziokarpín a cynoglozín. Pyrolizidínové alkaloidy pôsobia toxicky na pečeň, preto sa kostihoj neodporúča užívať dlhodobo. Triesloviny majú zase protizápalový účinok., a tak pomáhajú pri ťažko sa hojacich ranách, vredoch, popáleninách či omrzlinách.

Kostihoj stimuluje rast buniek a regeneráciu tkanív pri kostných zápaloch, vykĺbeniach, či zle sa hojacich ranách. Pomáha pri neuralgii po poraneniach, pri hnisavých ranách a vredoch, prispieva k zlepšovaniu stavu po amputáciách.

Odvary z kostihoja sa užívajú pri žalúdočných a dvanástorníkových vredoch, pri gastritíde a všeobecne pri žalúdočných ťažkostiach. Pomáha aj pri odkašliavaní. Bylina má výrazné diuretické účinky, ktoré sa s podporou regenerácie slizníc využívajú pri zápaloch močových ciest. Je vynikajúcim prírodným analgetikom.

Kostihoj sa v ľudovom liečiteľstve používal aj pri tuberkulóze, bronchitíde, pľúcnych krvácaniach a pri kašli. Liečili sa ním ťažké zápalové rany v hrdle a ústach, lymfatické opuchliny, zlomeniny a všetky druhy zápalov.

Na prípravu záparu potrebujeme dve kávové lyžičky kostihoja. Tie zalejeme šálkou vriacej vody a pijeme raz cez denne. Odvar pripravený z takého istého množstva rastliny používame na obklady a kloktanie

Na vonkajšie použitie 20 gramov kostihoja varíme v 400 mililitroch (4dcl) vody desať minút na slabom ohni.

Lúhujeme 30 minút a precedíme. Používame na obklady a výplachy.



## Cesnak medvedí

S blížiacou sa jarou sa v záhradách i voľnej prírode prebúdzajú niektoré rastliny, ktoré majú v našich kuchyniach nenahraditeľné miesto - medzi nimi je aj divý cesnak, ktorý dostal prívlastok medvedí. Pomáha prečisťovať krv, pozitívne vplýva na kožu a má veľmi podobné účinky ako klasický cesnak. Kedysi sa jeho zelené, mimoriadne voňavé kopijovité listy s prenikavou cesnakovou arómou používali tak na liečivé účinky ako aj v kuchyni. Prvé listy vyženie už v marci alebo v apríli. Zberajú sa skôr ako zakvitne bielymi listami. Cesnak medvedí je 20 - 30 centimetrov trvacia bylina, patriaca do čeľade

ľaliovitých. Odborný názov je odvodený z poznatku, žena jar ho s obľubou vyhľadávajú medvede. Rásť začína zavčasu na jar. Darí sa mu vo vlhšej pôde, dobre zásobenej humusom a má rád tieň, napríklad pod porastom bukov.

Nájde ho i v riedkych hájoch a parkoch. Cibule sa nachádzajú v hĺbke 15 – 20 centimetrov. Obsahuje rovnaké zlúčeniny ako kuchynský cesnak. Výrazný zdravotný účinok na ľudský organizmus majú sírne zlúčeniny a vitamín C, dôležitý je aj jeho antibakteriálny účinok. Listy sa zbierajú na jar a cibulky na jeseň. Sušením cesnak medvedí stráca účinnosť, preto ho treba používať v čerstvom stave, prípadne vo forme extraktov. Čerstvý, nadrobno pokrájaný cesnak čistí obličky a močové cesty, podporuje močenie a priaznivo vplýva na vencové tepny srdca. Používa sa aj pri ženských chorobách a výtokoch. Zvonku sa ním liečia kožné vyrážky, povrchové vredy, zle sa hojace rany sa po potretí šťavou z čerstvého medvedieho cesnaku vyčistia a rýchlejšie hoja. Šťavou možno odstrániť aj lišaje, v oficiálnej medicíne sa šťava využíva ako antibakteriálny prostriedok. Používanie medvedieho cesnaku tiež znižuje

škodlivý vplyv nikotínu na ľudský organizmus a podľa doterajších poznatkov preventívne pôsobí aj proti rakovine. Zabraňuje kôrnatenie ciev, účinkuje proti skleróze, podporuje pamäť, znižuje krvný tlak, pôsobí pri nespavosti, proti závratom, tlaku v hlave, úzkosti, sklúčenosti a hučaniu v ušiach. Na jar možno rozkrájané listy podávať na chlebe s maslom. Používajú sa aj na ochutenie polievok. Spolu s mladými listami žihľavy z nich môžeme pripraviť šalát. Pri zahlienení pľúc, priedušiek a na zmiernenie dýchacích ťažkostí je dobré víno s vňaťou medvedieho cesnaku: asi za hrst rozkrájaných listov krátko povaríme v 250 ml (2,5 dcl) vína. Niekoľko minút necháme vylúhovať. Pri scedení osladíme medom. Užívame po lyžičkách. Rozdrvené listy môžeme zaliať vriacim mliekom. Po 2 – až 3 – hodinovom odstátí precedíme a po dúškoch vypijeme. Aj keď maximálna dávka nie je oficiálne stanovená a vedľajšie účinky nie sú známe, nemá sa užívať dlhodobo a pri užívaní tinktúry je dobré v užívaní urobiť prestávku. Dnes už sú na trhu dostupné semená a cibulky cesnaku medvedieho na pestovanie v záhrade.

## **O Samovi Chalupkovi trochu inak**

V učebniciach a odborných príručkách sa dozvieme

Samo Chalupka \* **27.február 1812 Horná Lehota**

+ **10.máj 1883 Horná Lehota**

Slovenský štúrovský romantický básnik, tvorca historického spevu ,  
evanjelický kňaz.

**Štúdiá:** Lýceum v Kežmarok, Rožňava, Bratislava  
teológia vo Viedni.

**Pôsobenie :** knihovník na bratislavskom lýceu , vychovávateľ v Liptove,  
farár v Chyžnom /zastupoval Sama Tomášika /  
farár v Jelšavskej Teplici  
od roku 1840 farár v Hornej Lehote.

**Tvorba:** básnická zbierka **Spevy Sama Chalupku** obsahuje celú jeho tvorbu. Známe sú jeho  
básne **Likavský väzeň, Boj pri Jelšave , Turčín Poničan , Branko , Kráľohol'ská , Valibuk ,**  
**Zabitý a iné.** Najznámejšia je epická skladba **Mor'ho** , ktorá zohrala významnú úlohu v dejinách  
Slovenska.

Toľko z učebníc.

Ale mne sa pri jeho mene zjaví pred očami moja stará mama. Múdra, láskavá , trpezlivá ,  
presne ako babička z knihy Boženy Němcovej.

Hoci som rodáčka z Hornej Lehoty , bývali sme v Brezne. Všetky prázdniny sme so  
sesternicou však trávili v Lehote a naša stará mama vedela o Chalupkovi zaujímavosti, ktoré boli  
známe len Lehoťanom. Niektoré z nich teraz prerozprávam.

Pri evanjelickom kostole bola fara , v ktorej sa narodil o 21 rokov neskôr po bratovi Jánovi  
Chalupkovi Samo Chalupka. Vedľa fary bola cirkevná škola , kde básnik získal základné  
vzdelanie . Lehoťania boli zväčša chudobní , ale veľmi hrdí. Večerami si rozprávali povesti  
o tajomnom Hrádku / kopec pri dedine /,rozprávky a malý Samko ich nadšene počúval. Neskôr ich  
použil vo svojej tvorbe.

Cestou do kostola nám stará mama ukázala dom ,ktorý sa spájal s Chalupkovou účasťou  
v poľskom povstaní. Ako dobrovoľník bol zranený v boji , a preto jeho otec poslal učiteľa  
Blázyho , aby ho priviedol domov. Musel ho však zachrániť pred žandármi, ktorí ho chceli  
uväzniť. Väčšinou sa stihol skryť do jaskyne pri Hrádku , ktorá sa volala Pavúčnica /lebo pavúk  
vraj zamotával vchod do jaskyne/.Ale raz sa skryť nestihol, preto ho dedinčania skryli v tom  
dome do pece , v ktorej pekávali chlieb. Na ohni pred dvierkami pece gazdiná varila obed  
a žandárom ani nenapadlo nazrieť do vnútra.

Keď vrchnosť nariadila premerať a zakresliť lehotský chotár ,túto prácu vykonával geodet Ján  
Botto , básnik a jeho priateľ. Sedeli na kopci nad dedinou a na Bottovu otázku , ktorú horu chce  
ako cirkevný majetok , ukázal na horu oproti, lebo bola krásne sfarbená. Volá sa Suchá.

Pri svojej ceste po Slovensku navštívila Chalupku v Lehote aj Božena Němcová. Bola nadšená  
rozprávkami , povestami, pesničkami, ktoré jej Lehoťania porozprávali a zaspievali ,očarila ju  
krásna príroda. Z tejto návštevy sa zrodila aj jej poviedka **Chyža pod horami**. Vystupujú v nej  
obyvatelia Lehoty, dokonca použila mená ,ktoré sa vyskytujú v obci dodnes.

Chalupka sa zaujímal aj o národopis , históriu a archeológiu a poznatky využíval aj v tvorbe. Veľa času trávil vo včelíne, ktorý stál v cirkevnej štepnici. Svoje myšlienky , nápady, verše si zaznačoval aj po stenách včelína. Vo svojich spomienkach na básnika sa zmieňuje o tom aj Samuel Medvecký , jeho priateľ, peštiansky právnik. Na konci svojho života básnik stratil zrak a 10. mája 1883 po 43 rokoch služby na lehotskej fare tíško zomrel. Keď vás niekedy vaše kroky zavedú na lehotský cintorín , pod mohutnými lipami ,ktoré zasadil Jozef Gregor Tajovský , je biely náhrobok s nápisom:

**„Pravde žil som , krivdu bil som ,  
verne národ svoj ľúbil som.“**

Venujte mu tichú spomienku. Bol to veľký človek.

Príspevok A.V.

## **♣♣ Zo života Denného Centra - PRAMEŇ**

### Aktuálne činnosti seniorov

#### Pravidelné činnosti :

Spevácka skupina Senior - každý pondelok od 9-11.00h

Výtvarníci Krajinka- utorok od 9-12.00h

Nemecký jazyk pre seniorov –utorok 9-10.00h(začíname v mesiaci marec)

Anglický jazyk pre seniorov – utorok 10-11.00h(skupina je kompletná. Záujemcov zapisujeme, ak bude dostatočný počet, začneme ďalší kurz v septembri 2011.

Divadelný krúžok Studnička - streda 9-12.00h

Prednášky „Mám 65 a viac... - p.Parobeková Mária (zdravotné prednášky)každú druhú stredu.

Začíname znova od prvého ročníka. Seniori, ktorí majú záujem a sa chcú vzdelávať v oblasti zdravia, prvej pomoci, alternatívnej medicíny, fyto terapie, homeopatie, argoterapie a rôznych iných foriem, chcú skvalitniť svoj život a starať sa o svoje zdravie a zapíšte sa. Dohodneme termíny a začiatok vzdelávania.

Prednášky končia obdržaním certifikátu od organizácií, ktoré sa priamo podieľajú na vzdelávaní seniorov a tým aj na skvalitňovaní ich života.( Lektorka, RÚVZ B.Bystrica , OŠaSV mesta Brezno, MO JDS – Brezno).

Plávanie- streda od 12-13.00 h (vstup pre seniorov a členov DC- Prameň).

Cvičíme s Andrejkou - každú druhú stredu od 14-15.00h Odborná a špecializovaná rehabilitačná sestra Mgr. Andrea Tapajčíková vám poradí, predvedie cvičenia na odstránenie vašich problémov. Môže sa dohodnúť s vami na individuálnych stretnutiach. Informácie v Dennom centre.

Prvá streda v mesiaci krúžok Gazdinka- vždy nejaké kulinárske prekvapenie a spoločné posedenie, tanec pri hudbe Jožka Ambróza. Pozývame vás na ČAJ o 13-tej .

Štvrtok –práca s PC – od 8-13.00h začiatočníci.(e-mail,Skype, Word, Excel,atď)

Prvý štvrtok v mesiaci - projekt CINDY – poradňa zdravia meranie tuku, cukru, tlaku a cholesterolu poradenstvo v stravovaní.(deň a hodinu vášho vyšetrenia dohodnete v DC)

Prednášková činnosť, rôzneho zamerania je pravidelne zverejnená na nástenke v DC a vo vitríne pred DK na Švermovej ulici (bývalý Mostárenský klub).

### V mesiaci marec 2011 sa môžete tešiť na stretnutia:

\*\*2.3. o 15 00 h (streda) Fašiangové stretnutie, masky tombola a hudba Jožka Ambróza.

\*\*15.3 o 14.00 h (utorok) Prednáška MUDr. Bučková Emília „Jar , zdravie, vek“ O tomto sa budeme rozprávať pri stretnutí s primárkou oddelenia pre dlhodobé chorých , ktorá sa každý deň stretáva s problémami a zodpovedne pristupuje k riešeniu.

\*\*31.3 (Štvrtok) v Mestskom kultúrnom stredisku (kinosála) Regionálna prehliadka speváckych skupín, kde DC-Prameň bude reprezentovať naša spevácka skupina Senior. Nájdite si čas na povzbudenie našich seniorov.

### Pripravujeme:



**\*\*Kvíz senióri + junióri** Tému určíme po zozbieraní príspevkov a spracovaní materiálov. Ak sa chcete zapojiť, prípadne prispieť odborným materiálom už teraz ďakujeme.

**\*\* stretnutie** so Spojenou školou, kde žiaci predvedú prípravu miešaných nápojov a aranžovanie k Veľkej noci.

**Termín stretnutia 11.4. od 9.00- 12.00 h (pondelok).**

### **Informujeme:**

**\*\* Čaj o 13-tej** v mesiac i marec a apríl nebude –dôvod pôstne obdobie .

Najbližšie stretnutie bude **4.5.2011 (streda).**

\*\*\*\*\*

## **♣ Prameň zábavy**

\*\*\*\*\*

### Asertivita - to fakt nemá chybu

Muž měl už po krk stálého komandování od manželky,  
tak zašel k psychiatrovi, co s tím.

Psychiatr mu poradil, jak si budovat sebevědomí  
a dal mu knihu o asertivitě.

Chlap ji v autobuse cestou domů celou přečetl.

Přijde domů, rozkopne dveře, přistoupí k manželce,

ukáže na ni prstem a říká: Od teďka chci, abys věděla,

že JÁ JSEM PÁN V TOMTO DOMĚ A MOJE SLOVO JE ZÁKON!

Chci, abys mi teď připravila dobré jídlo a až ho sním,

očekávám dezert!

Po večeři mi připravíš koupel, abych si mohl oddychnout.

A po koupeli, hádej, kdo mně obleče a učeše?"

"Asi někdo z pohřebního ústavu,"

odpoví manželka.

## **MÚDROSTI**



**Možno nám chýba vychovanie a utržíme ešte mnoho rán, máme však jedno veľké pranie:  
Byť sám sebou a nebyť sám.**

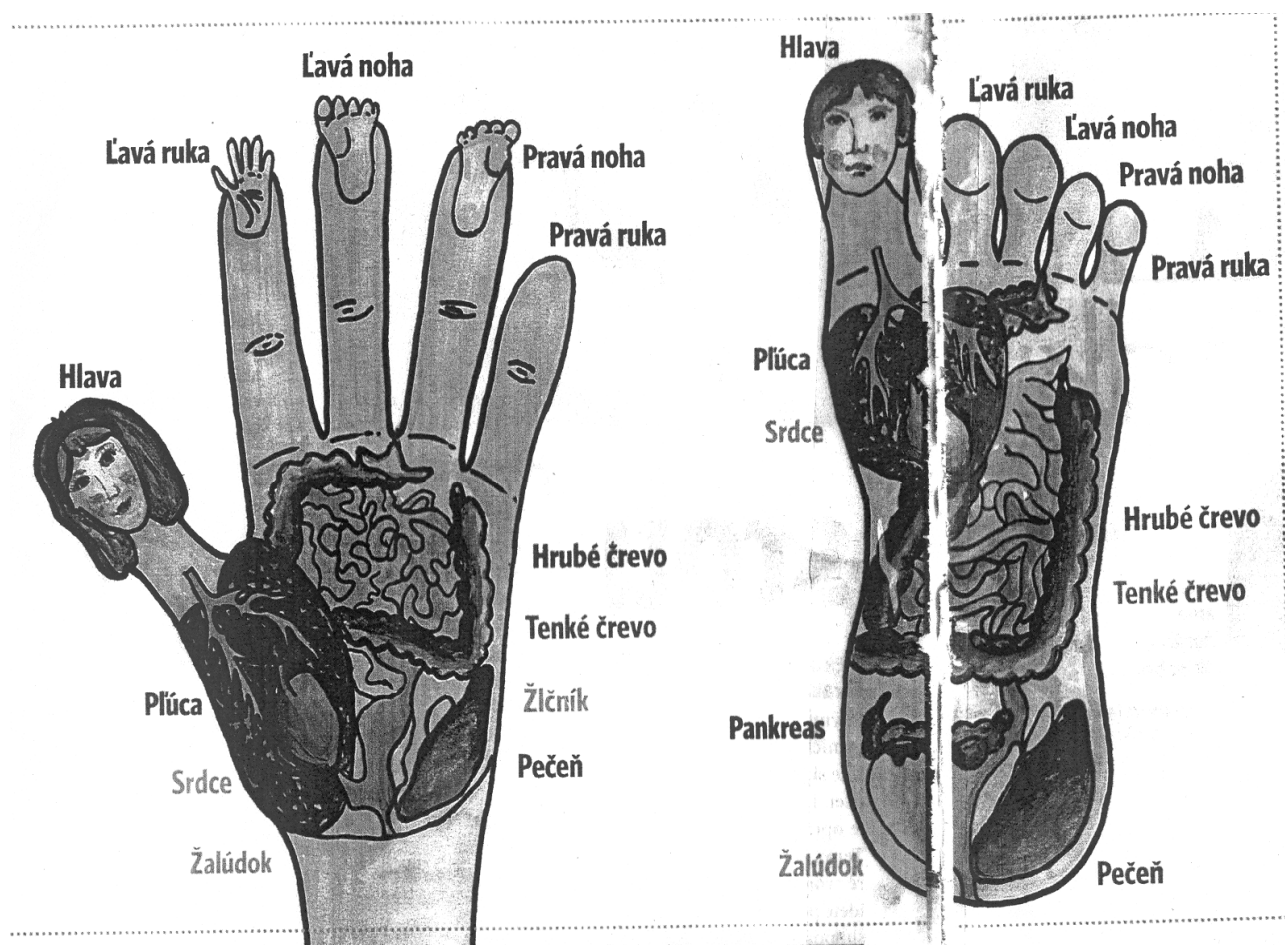


**Láska nie sú dvaja ľudia hľadiaci jeden na druhého.**

Naučili sme sa lietať ako vtáci, potápať ako ryby, zostáva len jediné, naučiť sa žiť na Zemi ako ľudia.

Pravda je jediná vec, ktorej nikto nechce veriť.

### Vyskúšajte a povedzte aj ostatným.



Rozbolí nás hlava, zub, žalúdok, siahneme po tabletku. A pritom existuje spôsob ako si pomôcť prirodzenou cestou. Vychádza zo starej čínskej, indickej a egyptskej medicíny, ktoré chápu pacienta ako celok a pristupujú k nemu komplexne. Rešpektujú všeobecné a nemenné pravidlá harmónie, rovnováhy jin a jang a systému podobnosti.

#### **Preventívne**

Dobre si pozrieme svoje nohy a ruky a prstami poriadne premasírujeme zatvrdnuté a zhrubnuté miesta. Masírujeme, až kým nepocítíme teplo. Veľmi sa osvedčila masáž končekov prstov, vrátane nechtov. Táto zóna zodpovedá mozgu a je na nej premietnuté celé telo, takže pri masáži ozdravujeme celý organizmus.

#### **Tlakom**

Používa sa pri akútnych problémoch. Kruhovými pohybmi masírujeme bod 1 až 2 minúty alebo do odstránenia bolesti.

Pri chronických ťažkostiach stimulujeme bod intenzívne a rýchlo 5 až 10 sekúnd niekoľkokrát po sebe viackrát denne.

### **Semenami a pieskom**

Liečebné miesta najskôr starostlivo vymasírujeme a potom na ne na 24 hodín nalepíme semená pohánky, pšenice, či jablk. Každé 4 hodiny pritom semená na bodoch premasírujeme krúživým pohybom. Ak pocítite svrbenie, šteklenie alebo teplo, vaše telo sa uzdravuje. Po 24 hodinách staré semená vymeňte za čerstvé. Táto metóda účinkuje najmä pri chronických ochoreniach kĺbov a pri liečbe detí. Prikladáme len kvalitné semená. Môžeme použiť aj zrnká piesku, drobné kamienky, kúsočky ľadu, či iné prírodné materiály



## Niečo na prečítanie a zamyslenie

1. Vieš, že človek, ktorý sa zdá duševne silný, je v skutočnosti citlivý a slabý?
2. Vieš, že tí ktorí trávia svoj čas tým, že chránia ostatných, potrebujú najviac, aby ich niekto chránil?
3. Vieš, že tri veci, ktoré je najťažšie povedať, sú: Mám ťa rád, prepáč mi, pomôž mi?
4. Vieš, že ľudia, ktorí sa obliekajú do červeného, sú najviac sebaistí?
5. Vieš, že ľudia, ktorí sa obliekajú do žltého, sú najviac spokojní so svojím vzhľadom?
6. Vieš, že ľudia, ktorí sa obliekajú do čierneho, nechcú byť videní a potrebujú pomoc a porozumenie?
7. Vieš, že keď niekomu pomôžeš, rovnaká pomoc sa ti vráti?
8. Vieš, že je oveľa ľahšie niektoré veci napísať, než povedať priamo? A predsa vieš, že je oveľa cennejšie to povedať priamo.
9. Vieš, že ak žiadaš o niečo čestné, tvoje želania sa splnia? Môžeš spôsobiť, že tvoje sny sa stanú skutočnosťou, láska, byť zdravý, bohatý. Ak o to žiadaš a skutočne tomu veríš, budeš prekvapený, čo všetko môžeš urobiť!

## Naučil som sa:

- .. že najlepšia učebňa života je minulosť staršieho človeka, než som ja....
- .. že byť priateľským a láskavým je viac, než mať pravdu..
- .. že človek nikdy nemôže odmietnuť darček od dieťaťa...
- .. že nezáleží, akým vážnym je človek v živote. Každý potrebuje priateľa, s ktorým dokáže robiť i hlúposti...
- .. že život je ako rolka toaletného papiera. Dostaneš sa tým skôr ku koncu, čím rýchlejšie sa odvíja...
- .. že pod tvrdou schránkou každej osobnosti sa skrýva niekto, kto potrebuje byť ocenený a milovaný....
- .. že najľahšia cesta vyrásť ako osobnosť je obklopiť sa ľuďmi šikovnejšími, ako som ja...
- .. že každý, koho stretneš si zaslúži byť pozdravený úsmevom....
- .. že život je tvrdý ...
- ..že šance nie sú nikdy stratené ... a tú, ktorú človek prepasie, dostane niekto iný....
- .. že by si človek prial povedať mamine ešte raz, ako ju má rád predtým ako odišla..
- .. že každý by mal svoje slová udržiavať jemne a nežne, pretože zajtra sa k nemu môžu vrátiť....
- .. že úsmev je najlacnejší spôsob, ako zlepšiť svoj vzhľad..
- .. že si človek nemôže vybrať ako sa cíti, ale môže si vybrať, čo s tým urobí...
- .. že najlepšie je dávať rady len v 2 prípadoch: pokiaľ si o ne požiadany alebo ide o nebezpečenstvo ohrozenia života..
- .. že čím menej času človek strávi prácou, tým viac vecí urobí ...



**PRAVDIVÉ**

**PREČÍTAJ JE TO**

## 10 prírodných bojovníkov s cholesterolom

*Ak počujeme slovo „cholesterol“, okamžite nám v hlave zabliká varovná kontrolka. Hneď myslíme na rôzne zdravotné riziká a infarkt.*

To je len polovičná pravda. Cholesterol sám o sebe nie je zlý – je to látka, ktorú telo z veľkej časti vytvára samé. Hrá významnú úlohu v udržovaní nášho zdravia. Bez neho by sme nemohli fungovať. Až keď je jeho koncentrácia v krvi príliš vysoká, môže nás začať ohrozovať.

Okrem toho musíme rozlišovať „zlý“ – škodlivý LDL a „dobrý“ HDL – lipoproteíny, ktoré cholesterol medzi bunkami prenášajú.

LDL lipoproteín má nízku hustotu a usadzuje sa na vonkajších cievach. HDL lipoproteín má hustotu vysokú a vďaka jemu sa už usadený cholesterol znovu dostáva do pečene a je tu spracovávaný. Preto platí, že **čím vyšší HDL cholesterol, tým lepšie.**

Cielenou stravou môžeme hladinu cholesterolu udržiavať na zdravej hladine.

### Tipy, aké potraviny sú zdraviu vyložene prospešné a môžu vám pomôcť.

#### **\*\*Hrávkový šalát**

Pôsobí na hladinu cholesterolu dlhodobo pozitívne. Látky v ňom posilňujú aj srdcový sval.

#### **Pokvapkajte listy olivovým olejom.**

#### **\*\*Vlašské orechy**

Stačí pohryzť 5-8 orechov denne. Pre spestrenie si pripravte zeleninový šalát s 2 lyžičkami oleja z vlašských orechov.

**\*\*Sója** Aj vo výrobkoch ako sú tofu, sójové mlieko alebo sójový jogurt sú rastlinné látky – izoflavony, ktoré znižujú LDL cholesterol až o 10%.

#### **\*\*Ryba**

Ryby obsahujú omega-3-mastné kyseliny a majú pozitívny vplyv na rovnováhu cholesterolu. Ideálne sú dve až tri porcie týždenne.

#### **\*\*Artičoky**

U nás málo používaná zelenina obsahuje látku cynarín, ktorá podporuje činnosť pečene. Je uložená v listoch. Varia sa v pare nenakrájané. Srdiečka sa dajú jesť surové v šaláte a s citrónom.

#### **\*\*Čakanka**

Horčiny v čakanke stimulujú činnosť žľáz a slinivky. Ak zjete denne 200g, cholesterol sa zníži o 10 percent.

#### **\*\*Cesnak**

4 čerstvé strúčiky cesnaku denne potlačia hladinu LDL asi o 10 percent. Ak cesnak robí zažívacie problémy, v lekárňach sa dajú dostať potravinové doplnky.

#### **\*\*Ovsené otruby**

Obsahujú vlákniny, ktoré ľahko zasýtia a menej zjeme, takže môžeme aj chudnúť. Vlákniny obsahujú aj ovsené vločky, ktoré zľahčujú napr. aj koláče.

#### **\*\*Jablko**

Vláknina **pektín** viaže v črevách kyselinu žľčovú – tú tvorí hlavne cholesterol. Jedzte denne 3-4 jablká.

#### **\*\*Olivový olej**

Vďaka fenolom je olivový olej dobrý pre srdiečko a krvný obeh. **1 lyžica denne** dodá cievam pružnosť a HDL začne stúpať.

Spracované na základe článku v časopise Tina.

**Pripravili:** Kokavcová Katarína, Ondrejková Valéria, Pampuríková Iveta, Ing. Lupták Dalibor.  
**Jazyková úprava** Mgr. Anna Vrbická









