

***Prameň informácií, poučení, rád a zábavy pre všetkých seniorov  
V BREZNE.***

„Nepridávať roky k životu ,ale  
život k rokom“







Zákusky čo  
napiekli  
GAZDINKY  
išli na dračku.



Výtvarníci sa  
pochválili  
svojím umením.



Ľudia obdivovali  
čo dokážu šikovné  
ruky seniorov



Grécky tanec sa  
tiež páčil.

**Dni mesta 2012 sa v Brezne  
vydarili  
a seniori k tomu prispeli tiež.**



# Najkrajšou cestou, po ktorej môžeme kráčať tu na zemi, je, keď ideme jeden k druhému.

Dopraváci a ich cesta k cyklomaratónu



Cesta prírodou - rozlúčka s letom



Cesta k divadelnej hre „RUNA“



Cesta k vzdelávaniu



Spoločné cesty seniori - juniori príprava občerstvenia a stretnutie zo študentmi  
Gymnázia pod názvom „**DEŇ INÝ AKO OSTATNÉ**“





## DNI MESTA BREZNA 2012

Dni mesta Brezna sa tento rok uskutočnili v termíne od 31. mája do 2. júna 2012.

Tri dni žilo mesto pestrým programom, ktorý bol určený od tých najmenších až po seniorov.

Aj Denné centrum PRAMEN prispelo svojou troškou do mlyna.

V sobotu 2. júna členky a členovia DC sa zúčastnili na „Jarmoku – tradične a netradične“, kde ukázali svoju šikovnosť, v tkaní kobercov, výrobou vianočného pečiva, servítkovou technikou, maľovaní obrazov i výrobou drobných darčkových predmetov.

Záujem okoloidúcich bol veľký a najčastejšie bolo počuť pochvalu, že seniori sa venujú rôznym činnostiam a nezatvárajú sa doma vo svojich bytoch a žijú aktívne.

Podvečer vystúpili so svojim programom spevácka skupina Rozmajrín-OZZP a spevácka skupina SENIOR.

Večer uvádzal Otto Weiter, ktorý svojím spevom a vtipným komentárom bavil publikum.

Divadelný súbor STUDNIČKA sa prezentoval gréckym tancom, ktorý mal veľký úspech a návštevníci sa v hojnej miere pripojili k účinkujúcim. Bolo to spontánne a všetci sa dobre zabavili.

Na záver oficiálneho programu vystúpili MAŽORTETKY so svojou choreografiou, ktorá zožala veľký potlesk. Nakoniec sa na pamiatku všetci odfotovali s Ottom Weiterom.

Host' - Otto Weiter



Všetci tancovali seniori, juniori a ostatní



Návšteva z Nadlaku navštívila aj naše DC Prameň odovzdali sme im dar obrazy mesta Brezna, ktorých autor je člen výtvarného krúžku Krajinka p.Štefan Vyberči. Po autorovi, ktorého obrazy skrášľujú mesto Nadlak p.Jánovi Strmeňovi do klenotnice „Dary od našich rodákov“ pribudli ďalšie, ktoré prevzali p.prednosta evanjelickej cirkvi a primátor mesta Nadlak.

Odovzdávanie daru

Návšteva v našej kuchynke



*Redakčná rada: Ing. Dalibor Lupták, Mgr. Daniel Kianica, Iveta Pampúriková, Etela Medved'ová, jazyková úprava Mgr. Anna Vrbická.*

## Milan Rastislav Štefánik / politici minulosti /



### **Milan Rastislav Štefánik**

astronóm, politik, generál francúzskej armády, zakladateľ československého štátu, prvý československý minister vojny

\* 21.07.1880 Košariská

† 04.05.1919 Vajnory - Bratislava

**motto**

*Veriť, milovať, pracovať ...*

### **vzdelanie**

**1890** evanjelické lýceum v Bratislave

**1893** Šopron

**1898** gymnázium v Szarvasi

**1898** študoval stavebné inžinierstvo v Prahe

**1900-1904** študoval astronómiu na Filozofickej fakulte Karlovej univerzity

**1904** obhájil dizertačnú prácu O novej hviezde v súhvezdí Cassiopea, zložil rigorózne skúšky a bol promován na doktora filozofie

### **životopis**

V novembri **1904** odišiel Milan Rastislav Štefánik do Francúzska. V Paríži pod vedením profesora Julesa Janssena. Už v prvých rokoch publikoval 12 vedeckých prác. Zúčastnil sa výpravy na Mont Blanc, aby pozorovali s profesorom Janssenom Slnko a Mars. Nasledovali ďalšie pozorovania na Mont Blancu, výpravy do Španielska, zúčastnil sa na zjazde Medzinárodnej únie pre výskum Slnka v Oxforde.

V Paríži pracoval Štefánik v slávnom observatóriu Meudone. Neskôr sa stal plateným spoluriaditeľom observatória na Mont Blancu, ale spoločnosť tohto observatória sa rozhodla v roku **1908** hvezdárňu zrušiť.

V roku **1910** bol poverený vedeckými ústavmi Bureau des Longitudes a Bureau Central Météorologique pozorovaním Halleyovej kométy na Tahiti. Tu sa mu podarilo položiť základy tahitskej hvezdárne a založiť meteorologickú stanicu. Aj po návrate do Paríža venoval veľké množstvo energie na dobudovanie tejto hvezdárne.

Od roku **1912** pracoval vo francúzskej hvezdárni. V tomto roku získal M. R. Štefánik francúzske občianstvo.

Bol členom Belgickej astronomickej spoločnosti. Stal sa uznávaným vo vedeckých kruhoch, obdržal pozvania aj na univerzitu v Oxforde. V roku **1912** mu zamietli žiadať o mimoriadnu profesúru v Prahe.

### **Vedecké ocenenia:**

Jassenova a Wildeho cena Francúzskej akadémie vied

Cena Francúzskej astronomickej spoločnosti

**1914** Rád rytiera Čestnej légie za vedecké a diplomatické úspechy francúzskou vládou

**máj 1907** Janssenova cena za početné práce uskutočnené na montblanskom observatóriu (Francúzska astronomická spoločnosť)

Zvest' o prvej svetovej vojne zastihla Štefánika v Maroku, kde mal v pláne zriadiť observatórium. Po návrate do Francúzska absolvoval výcvik v leteckej škole v Chartres a výcvik v stíhacej divízii v hodnosti poručíka. V máji **1915** bol odvelený na front. Počas boja upozornil na seba odvahou, chladnokrvnosťou a vynaliezavosťou.

V septembri **1915** bol odvelený na srbský front. Keďže sa vo Francúzsku poznal s ľuďmi z najvyšších kruhov, uviedol do nich aj T. G. Masaryka a Eduarda Beneša, s ktorými potom vo februári roku **1916** v Paríži založil Národnú radu československú, vrcholný orgán Česko - slovenského zahraničného odboja, ktorého sa stal podpredsedom.

V pláne vytvoriť československú armádu zo zajatých Rakúsko - uhorských vojakov českej a slovenskej národnosti, diplomatické vyjednávanie v Rusku, v Taliansku, získavanie dobrovoľníkov v USA, to všetko bolo úlohou M. R. Štefánika.

V roku **1917** v USA u prezidenta W. Wilsona dosiahol s podporou francúzskej diplomacie súhlas s náborom a v krátkom čase získal 3000 dobrovoľníkov. Nasledovali ďalšie rokovania na talianskej strane. Úspech a podpis zmluvy o organizácii čs. armády bol v roku **1918**. Vďaka úspešným diplomatickým krokom československá armáda mala 100 000 vojakov. M. R. Štefánik si vyslúžil hodnosť generála.

V auguste **1918** podstúpil náročnú cestu k légiám na Sibíri. V Rusku ho prijali s veľkou vážnosťou. Bolo mu udelené vysoké vyznamenanie - Rad Sv. Vladimíra najvyšším ruským velením. V roku **1919** Štefánik dojednal postupný odsun légií z Ruska.

Koncom apríla **1919** zabezpečil Štefánik odchod našich zajatcov. V nedeľu **4. mája 1919** sa v Galarate rozlúčil Štefánik s najvyššími predstaviteľmi Talianska. Pri návrate do vlasti, kde sa mal ujať funkcie ministra vojny v Československej vláde sa jeho lietadlo pri Ivanke pri Dunaji zrazu zrútilo na zem. Milan Rastislav Štefánik zahynul spolu s dvomi talianskymi letcami a mechanikom.

Nehoda dodnes nie je objasnená.





## Trápia vás opuchnuté nohy? Precvičte si ich s nami!

Zdroj: BÁJEČNÁ ŽENA/ Sylvia Derňárová 18. jún 2012, 07:00

Trápia vás ťažké nohy? Precvičte si ich.

**Každodenným preventívnym cvičením znížite riziko vzniku krčových žíl, pretože povzbudíte spätný tok krvi v dolných končatinách.**

Ak totiž nefunguje dostatočne, trápia vás ťažké a opuchnuté nohy. Navyše si posilníte klenbu chodidla proti poklesnutiu a natiahnete málo používané svaly lýtok i prstov, ktoré bývajú pre nedostatok pohybu často skrátené.



**Radí Miriam Hrabinská, fyzioterapeutka, Centrum Revitalis, Bratislava**

### 5 účinných cvikov

1. V sede s vystretými nohami priťahujte špičky k sebe a od seba.
2. V stoji si natiahnite celé telo a zodvihnite sa na špičky. Spravte 20 krokov.
3. Palcami nôh zbierajte zo zeme drobné predmety alebo prekladajte kamienky z jednej kôpky na druhú.
4. Krátko kráčajte po vonkajších hranách chodidla.

5. Ideálnym cvikom je bicyklovanie v ľahu. Nohami robte pohyby ako pri jazde na bicykli. Zopakujte desaťkrát. Potom skúste napodobniť bicyklovanie opačným smerom, akoby ste ťahali pedálmi dozadu.



Výborné je cvičenie na nestabilných plošinách. Využite úseče, bosu, propiofoot, posturomed či iné terapeutické pomôcky. Zoženiete ich v športových predajniach.

## POZOR!

**Pohyby robte radšej pomalšie, no dôkladne. Ak vás trápia akútne bolesti, necvičte.**

## Prevenia nadovšetko

Kým vás trápí iba únava nôh, opuch či mierna bolesť, stále máte šancu úpravou životného štýlu znížiť riziko zhoršenia týchto problémov. Preto skontrolujte svoj pitný režim a zastúpenie vitamínu C a vlákniny v strave. Céčko obsahujú najmä zemiaky varené v šupke, paprika, kyslá kapusta. Vlákninu získate z celozrnných výrobkov a zo zeleniny. Preventívne pôsobí aj pitie čaju zo šúpiek pohánky satej, či konzumácia varenej pohánky.

## Doktori z kvetináča



### Nejúčinnejší prírodný antidepresívum

## Bazalka

Bazalka je jedno z najúčinnejších prírodných antidepresív. Možno preto sú Taliani stále v pohode...

Žiadna stredomorská kuchyňa sa bez nej nezaobíde. Táto kráľovná medzi bylinkami má veľmi aromatickú chuť aj vôňu. Málokto ale vie, že bazalka je tiež liečivá a okrem iného patrí medzi najúčinnejšie prírodné antidepresíva. Možno aj preto majú Taliani alebo Francúzi omnoho lepšiu náladu ako my Stredoerópania. Na zahnanie našich zimných depresií je teda ako stvorená.

Jej názov pochádza z gréčtiny. Basileus znamená kráľ a táto bylina je svojho mena naozaj hodná. Pochádza z Íranu a Indie, ale už v staroveku sa rýchlo rozšírila do Európy. Mnoho národov bazalku považovalo za posvätnú bylinku a bola symbolom ochrany a sprievodcom zomrelého na druhý breh. Rimania ju zas považovali za kúzelníčku lásky....

Všieliek ukludňujúci žalúdok a myseľ, výborný repelent.

Bazalka má veľmi priaznivý vplyv na náš tráviaci trakt. V Stredomorí sa používa ako čaj na ukludnenie žalúdka, pri kolikách a kataroch. Stimuluje tvorbu žlče, pomôže pri trávení ťažkých jedál. Pomáha tiež pri liečení chrípky a nachladnutia.

Silica, ktorú bazalka obsahuje, patrí k najúčinnejším látkam, pôsobiacim na našu nervovú sústavu. Éterický olej významne pomáha odstrániť bolesti hlavy, znižuje stres, únavu a tlmí pocity úzkosti. Ide o silné antidepresívum, ktoré dokáže zlepšiť náladu a zaženie tak prírodnou cestou naše zimné depresie.

Šťava z listov tiež pomáha pri bodnutí hmyzom. Ten jej aromatickú vôňu neznáša, takže sa bazalka sa hodí aj ako repelent, vďaka ktorej muchy, osy a ďalší hmyz radšej vášmu bytu sa vyhnú.

Bazalku môžete pestovať v byte celý rok. Ako na to ?

Na záhonoch sa dá v našich podmienkach pestovať bazalka len ako jednoročka. Keď chcete zbierať listy



cely rok, tak ju môžete pestovať v kvetináči alebo debničke doma na okne. Neznáša presádzanie, preto je vhodné ju vysiať do kvalitnej humusovej zeminy. Kvetináč musí mať otvor pre odtok vody. Bazalka je smädul'ka, preto bude potrebovať stále zalievanie a rosenie. Keď je smädná, dá vám to vedieť zvesenými lístkami. Tie je najlepšie zbierať v období, keď nasadzuje na kvitnutie. Keď sa o bylinku dobre staráte, dočkáte sa zberu aj dvakrát do roka. Listy môžete použiť zelené, naložiť ich do oleja, octu alebo soli, alebo dať usušiť. Najvhodnejší spôsob uskladnenia je jej zamrazenie, tak uchová všetky liečivé látky.

**Kuchynské využitie:** Používame čerstvé alebo sušené lístky, ktoré majú silnú korenistú chuť a vôňou pripomínajú klinčeky. Výborne sa hodí do šalátov, polievok, paradajkovej šťavy a omáčok. Používame ju i na dochucovanie majonézy a na prípravu bylinkového masla. Skvele dopĺňa jedlá z tekvice, fazule a húb. Bazalkou taktiež koreníme mäsité jedlá. Jej výraznú chuť neprehluší ani cesnak a spolu s ním tvorí bazalka klasickú omáčku "**PESTO**". Bazalku pridávame do varených jedál tesne pred dovarením. Ostrosť chuti tejto bylinky sa zvyšuje varením. Čerstvé lístky si uchovávajú aromatickosť, ak ich naložíme do oleja alebo octu. Nemožno nespomenúť nakladané uhorky s bazalkou a ani bazalkový sorbet.

Na prípravu **bazalkového pesta** potrebujeme :

- 500 g čerstvých bazalkových listov
- 3-4 strúčiky cesnaku (podľa chuti)
- 100 ml olivového oleja
- 40 g píniových orieškov
- 50 g syr parmezán
- soľ (najlepšie morská), korenie Bazalku s cesnakom a olivovým olejom dokonale rozdrvíme v mažiari, pridáme píniové oriešky, soľ, čierne mleté korenie a parmezán. Všetko spolu dôkladne rozdrvíme na hladkú kašu. Môžeme použiť i mixér. Pesto uskladňujeme v chladničke, môžeme si ho však pripraviť i do mrazničky. V tom prípade odporúčam pripraviť pesto bez parmezánu. Pridajte ho do pesta až pred priamou prípravou jedla.

## LEVANDUĽA



Levanduľa pohladí nekludnú dušu a vie zabrániť hysterickým záchvatom.. Tíši bolesti hlavy, migrénu, tlmi pocity napätia a nervozity, zmierni tiež hysterický záchvat alebo mu zabráni. To je len niekoľko dôvodov, prečo doma v debničke pestovať levanduľu. Jedným z tých ďalších je tiež to, že krásne vyzerá a vonia.....

Levanduľu dnes poznáme skôr ako súčasť kozmetiky, maximálne si kúpime voňavý vankúšik na spríjemnenie spánku. Ale napríklad vo Francúzku sa pestuje a oberá vo veľkom. A naše babičky veľmi dobre vedeli, prečo nesmie chýbať za oknom, alebo v záhradke.

### Krásna na pohľad, užitočná nielen telu...

Používali jej kvietok, ako prírodný deodorant, poslúžila aj ako prostriedok proti moliam v šatníku a repelent odpudzujúci hmyz. Tiež dobre vedeli, že je prospešná aj nášmu zdraviu..

Okrem už zmienených účinkov na náš nervový systém, pôsobí levanduľový čaj tiež na zmiernenie tráviacich ťažkostí – zmierni žalúdočné bolesti, nafukovanie a koliku. Táto bylina lieči dýchacie problémy, angínu i chrípku. Ale pozor ,tehotné ženy by sa jej užívaniu mali vyhnúť.

Vo Francúzku sa levanduľa pestuje vo veľkom, ale vám pre radosť postačí aj pár kríčkov. V stredomorských krajinách levanduľu radi používajú aj ako korenie pri príprave rýb, grilovaných mäsových výrobkov alebo do duševných pokrmov. Ak aj vy chcete doma v kuchyni vyskúšať jej pestovanie, majte na pamäti, že je silne aromatická, má horkú chuť, preto s týmto korením je potrebné v kuchyni narábať veľmi opatrne.

### Ako pestovať levanduľu?

Najčastejšie sa pestuje levanduľa lekárska, ale môžete vyskúšať aj niektorú inú z desiatok druhov levandule. Je to drevitý kríček, dorastajúci do výšky 60 cm.

Do kvetináča môžete zasiať semená, zasadiť odrezok, alebo kúpenú sadenicu. Vyžaduje ľahšiu pôdu s neutrálnym alebo zásaditým pH. Nepotrebuje veľa vlhky, ale pamätaj na to, že miluje slniečko. Aby sa ker zahustil, na jar zostrihneme niekoľko výhonkov, nie však drevité vetvičky.

Drobné kvietky levandule prevoňajú vašu záhradu aj byt, navyše z nej môžete spraviť voňavé vankúšiky, mydlo a poslúži aj v kuchyni.

### Aký je správny zber levandule?

Ak ju používate aj ako korenie, jej lístočky môžete otrhávať celý rok. Kvety sa zbierajú od júna po september a to tesne pred tým, než plne nerozkvitnú. Kvety sa sušia na papieri alebo pergamene. Ak zostriháte celé vetvičky, tie sušíme zavesením. Usušené kvety skladujeme v hermeticky uzavretej nádobe.

zdroj : Internet

## Zázračný zeler: - aj na demenciu!



Zeler je skvelý na potenciu, ale dokáže liečiť ja veľa chorôb. Niektorí ho považujú za lahôdku, iní zas pre prenikavú arómu ho nemôže ani cítiť. Aj ten najzatvrdlejší odporca zeleru však zmení názor, keď sa dozvie, čo všetko táto zelenina, korenie ale aj liek v jednom dokáže.

To, že zeler výrazne zvyšuje potenciu, vedeli už egyptskí faraóni. Ale viete, že vňať tejto zeleniny používali starí Rimania nielen na zdobenie smútočných vencov, ale tiež ako silné afrodisiakum? A táto zelená viagra pôsobí aj na ženy!

### Zelerom proti žalúdočným vredom, nachladnutiu aj vysokému tlaku

Zvyšovanie sexuálneho apetítu je však len jedna z mnohých „zázračných“ vlastností tejto zeleniny. Okrem vitamínov skupiny **B**, vitamínov **C**, **A**, **K** a **E**, **draslíka**, **horčíka**, **chrómu**, **sodíka**, **vápnika**, **železa**, **zinku** a **jódu** obsahuje **zeler éterické oleje**, ktoré mu dodávajú jeho nezmeniteľnú arómu.

**Náš organizmus (predovšetkým sliznica)** tieto oleje veľmi ocení. Pôsobí **antibakteriálne a antimykoticky**, dezinfikuje tráviaci trakt a zabíja infekcie v **ľadvinách a močových cestách**. Zeler vraj



tiež pomáha pri liečbe **bolestí kĺbov, znižuje krvný tlak a pôsobí ako prevencia proti žalúdočným vredom.**

Zeler je **ideálna zbraň v boji proti nachladnutiu.** Zelerové silice **rozpúšťajú hlien, dezinfikujú sliznicu a zabíjajú mikroorganizmy.** Keď si doprajete čerstvú zelerovú šťavu, dodáte organizmu veľké množstvo vitamínov, čím posilíte jeho obranyschopnosť.

### **Aký je správny zber a uskladnenie zeleru?**

**Zeler zo záhonu sa najlepšie vyberá vidlami.**

Vzhľadom na umiestnenie bulvy pod zemnou a odolnosti voči mrazom, necháva veľa pestovateľov zeler až na koniec zberu zeleniny. Ďalším dôvodom je aj jeho rast a tým zväčšovanie bulvy vďaka dostatku jesennej vlahy.

- 1) Zeler zo záhonu vyberajte rycími vidlami. Listy neodrežte, ale je lepšie ich odtrhnúť.
- 2) Ponechajte len stredové srdiečko listov.
- 3) Do debničky s pieskom, rašelinou, alebo zeminou ukladajte jednotlivé bulvy po skrátaní koreňov. Nesmú sa navzájom dotýkať a do substrátu by sa mala uložiť len spodná tretina bulvy.

## **STÉVIA** - sladidlo tisícročia **sladká bomba bez kalórií**



Stévia je tristokrát sladšia ako cukor.

Autor: Shutterstock

Hovoria jej sladká tráva, sladký kríček, medové lístky alebo dokonca cukríček. Niektorí predajcovia ju pod anglickým názvom Sugar baby. Čo je super – nemá žiadne kalórie!

**Čo je to za zázrak?** Táto nenápadná rastlinka pochádza z Paraguaja a jej blahodarné účinky poznali Indiáni už pred mnohými storočiami. Používali ju ako sladidlo, ale aj ako liečivú bylinu, napríklad na pálenie záhy, cukrovku, na dezinfekciu úst a ako prevenciu proti zubnému kazu. Jej liečivé účinky si dávno všimli aj vedci a lekári. „Stévia obsahuje komplex sladiacich látok, ktoré nespôsobujú zvýšenie hladiny cukru v krvi, naopak, pomáhajú ho udržiavať v rovnováhe v krvi a pečeni. Preto môže byť užitočnou pomôckou pre diabetikov a ľudí, ktorí chcú schudnúť,“ odporúča ju aj gastroenterológ MUDr. Peter Minárik.

### **Kde bola doteraz?** Stévia sa už viac ako 30 rokov používa ako prírodné

sladidlo v Japonsku, odkiaľ sa rozšírila do Číny a ďalších ázijských štátov. Európa sa jej dlhé roky bránila. Niektoré štúdie totiž tvrdili, že látky, ktoré obsahuje, sú mutagénne, teda môžu spôsobiť rakovinu. Celé roky tak európske inštitúcie nepovolili užívanie stévie ako sladidla do potravín, ani ako potravinového doplnku. Podľa mnohých obhajcov tejto zelenej sladkej rastliny išlo o obyčajný lobizmus zo strany výrobcov umelých sladidiel. V roku 2006 nové štúdie našťastie preukázali, že stevizoidy, ktoré obsahuje, neuvolňujú žiadne mutagény. Naopak, majú liečivé účinky!

**Nepredávajte sa** Predávkovanie drogou prakticky nehrozí, pretože vo veľkých dávkach je jej sladkosť už nepríjemná. Stévia je vhodná aj pre ľudí vyššieho veku. Jej využitie pre celkom malé deti a tehotné a dojčiace ženy je ešte predmetom výskumu, ale zdá sa, že ani v tomto prípade pri rozumnom dávkovaní nehrozí žiadne nebezpečenstvo.

**Prírodná cukorníčka poruke** V obchodoch so zdravou výživou a potravinami a v internetových obchodoch už dostať sušené listy, prášok, rôzne extrakty a prípravky zo stévie. No ideálne je mať ju doma čerstvú. Môžete si ju vypestovať zo semienka alebo kúpiť v obchodoch s exotickými rastlinami, či dať si ju poslať na dobierku.

- Stévia má rada slnko a vlhko, no slnko by na ňu nemalo svietiť priamo.
- Položte si ju napríklad aj na jedálenský stôl neďaleko okna, kde bude poruke ako vaša prírodná cukorníčka.
- Na osladenie litra čaju

postačia dva až tri lístky. Používajú sa v čerstvom stave, ale môžeme si ich aj zamraziť alebo usušiť. Sušené sú dokonca sladšie ako čerstvé.

- Z jednej rastlinky získate až pol kilogramu sušených lístkov, ktoré nahradia viac ako sto kilogramov cukru.
- V zime a na jar je sladivosť lístkov menšia ako v lete.

Sušené listy stévie obsahujú: 52,8 % sacharidov, 6,2 % bielkovín, 5,6 % tuku, 15 % steviosidu a približne 42 % látok rozpustných vo vode

### **Takto vám bude rásť**

- Pestovanie je jednoduché, stačí väčší kvetináč (14 cm).
- Svedčí jej teplé miesto s nepriamym slnkom a dostatok vody.
- Na prezimovanie je ideálna teplota 5 až 10 °C.
- V zime listy zmiznú, ale napriek tomu ide o trvalku, ktorá pretrváva koreňom.
- Koreňový bal preto môžete nechať prezimovať aj na tmavom mieste.

**STÉVIA**

**Čo ešte dokáže** • „Stévia podporuje činnosť pankreasu a lieči diabetes II. typu. Uplatnenie v prírodnej medicíne našla aj pri poruchách trávenia a zvýšenej kyslosti žalúdka,“ hovorí MUDr. Minárik.

• Táto skromná rastlinka okrem toho chráni pred vysokým tlakom krvi a podieľa sa na zhutnení svalovej hmoty, čo je dôležité napríklad pri odtučňovaní.

### **Pomáha pri liečbe**

akné a ekzémov, znižuje chuť na alkohol a tabak.

• Rastlina pôsobí ako všeobecné tonikum – stimuluje využitie energie a mentálnu bdelosť.

### **Náš tip:**

- Každý deň požujte lístok na vydezinfikovanie ústnej dutiny.
- Sladidlo je rozpustné vo vode, môžete vylúhovať 1 až 2 čerstvé listy nakrájané na kúsky priamo v čaji.
- Hodí sa aj na prípravu zdravých sladkostí. Na rozdiel od umelých sladidiel sa môže piecť.
- Listy alebo extrakt zmiernujú aj bolesť pri bodnutí hmyzom. Mokry list alebo kvapka extraktu sa priloží na miesto bodnutia, bolesť o krátky čas prejde.





Zdroj Internet

## ZAMYSLIME SA

### 1. OTEC A SYN

Kým muž opravoval auto jeho syn zobral do ruky kameň a poškriabal auto. Muž chytil svojho syna a zo zúrivosti mu viackrát udel po ruke nevšimnúc si, že ho bije francúzskym kľúčom. Chlapec je v nemocnici... stratil všetky svoje prsty kvôli zlomeninám. Keď sa chlapec spýtal svojho otca uboleným pohľadom: - Otec, kedy mi znova narastú prsty? Otec poznávajúc závažnosť situácie nebol schopný nič povedať. Išiel naspäť k svojmu autu a viackrát do neho kopol. Rozhorčený si sadol pred auto a pozeral sa na škrabance. Chlapec napísal: "L'ÚBIM ŤA OCKO"

Veci sú na používanie, ľudia sú na milovanie! Problém v dnešnom svete spočíva v tom, že LUDIA SÚ POUŽÍVANÍ A VECI SÚ MILOVANÉ!

### 2. MYŠLIENKY

- \*Kto pravidelne cvičí, zomrie zdravší!
- \*Jediná skutočná láska, ktorá sa dá kúpiť za peniaze je pes...
- \*Nič tak neobmedzuje slobodu slova, ako rozbitá huba.
- \*V pive je málo vitamínov, preto ho musíme piť veľa!!!!
- \*Je vedecky dokázané, že fajčenie skrakuje vašu cigaretu.
- \*Kružok na kľúče je starý vynález, ktorý nám umožňuje stratiť všetky kľúče naraz.

**\*Motto na dnešný deň:** Čo musí v živote urobiť muž? Zasadiť strom, postaviť dom a splodiť syna. Čo musí v živote urobiť žena? Polievať strom, upratať dom a starať sa o tých dvoch.

### **3. PRIATELIA**

Dvaja priatelia sa vydali na cestu cez púšť. A ako to už medzi priateľmi býva, na ceste sa pre čosi malicherné veľmi pohádali. Vyprovokovali jeden druhého natoľko, že jeden z nich dal zrazu facku druhému. Dotyčný onemel. No prv, než by niečo povedal, rýchlo sa zohol a napísal prstom do piesku: "Dnes mi môj najlepší priateľ dal facku." Vstal a šiel bez najmenšieho slova ďalej... Ten druhý priateľ sa tomu celému začudoval. Čakal rovnakú pomstivú odpoveď, a dostal iba ticho a nápis na piesku, od ktorého sa vzd'alovali. Bolo mu toho všetkého, čo sa stalo, veľmi ľúto a tak sa po chvíli mlčania ozval a poprosil priateľa o odpustenie. Nakoniec sa pomaly rozhovorili a ďalšiu cestu strávili v družnom priateľskom rozhovore. Ku koncu dňa došli ku krásnej oáze s hlbokým jazierkom. Rozhodli sa, že sa okúpu. Ten, ktorý prednedávnom dostal facku, sa však začal topiť, ale ten druhý ho zachránil. Vytiahol ho z vody. Keď sa prebral, vysušil a upokojil, vstal, podišiel ku ned'alekému obrovskému kameňu vyčnievajúcemu na okraji z jazera a vytesal do kameňa: "Dnes mi môj najlepší priateľ zachránil život". Keď to jeho priateľ videl, spýtal sa ho nechápavo: "Keď som Ťa udrel na začiatku našej cesty, napísal si to, čo sa stalo, len do piesku a tentokrát si to vytesal do kameňa. Prečo?" Odpovedal mu jeho priateľ: "Vieš, rozhodol som sa, že keď mi niekto ublíži, napíšem to len do piesku, aby vietor tieto riadky odfúkol na znak môjho odpustenia. Ale keď mi niekto pomôže, vytesám to do kameňa, aby to tam ostalo naveky..." *Nauč sa svoj žiaľ, hnev a krivdy od iných písať len do piesku a svoje šťastie vyryť do kameňa!* K.K

## ***Horoskopy***



### ***Rak (22.6. - 22.7.)***

Na čo si dávať pozor Raci mávajú problém so zubami. Ich citlivá oblasť je žalúdok, pečeň a prsia.

Akí sú Hoci pôsobia rázne v skutočnosti sú neistí. Ťažko znášajú kritiku a často trpia vo vnútri. Cenia si vernosť a náklonnosť. Sú to milí a príjemní spoločníci so sklonom k fantazírovaniu.

Zdravie V mladosti často trpia žalúdočnou nervozitou aj bolesťami hlavy. Ženy by si pravidelne mali kontrolovať prsníky. Nejedzte jedlá, o ktorých viete, že vám nerobia dobre. Určite nesiahajte po alkohole, keď hľadáte nejaké riešenie.

Prevenia Prácu si systematicky rozložte a nechcete robiť všetko hneď. Doprajte si dostatok vápnika a fluóru, zamedzíte vzniku zubného kazu. Pozitívny účinok má na vás šalvia.



### ***Lev (23.7. - 23.8.)***

Na čo si dávať pozor Najnáchylnejšie na choroby je srdce, miecha, nervy a krvný tlak. Hrozia aj problémy s chrbticou, takže pozor pri dvíhaní ťažkých vecí.



Akí sú Radi vedú a organizujú druhých a vystavujú sa na obdiv. Nemajú radi protirečenie, sršia energiou a silou. Neúspechy znášajú ťažko.

Zdravie Chráňte najmä svoje srdce, pozor aj na tepny a trombózy. Citlivý je aj žlčník, vyhnite sa dráždivým jedlám. Choroba u vás zväčša prepukne náhle a neočakávane.

Prevenca. Dožičte si veľa spánku a náročné úlohy zvládnete ráno - vtedy vám to najviac páli. Dopujte sa vitamínmi najmä v prirodzenej forme. Používajte viac petržlenu, rasce a kôpru.

## Panna (23.8. - 22.9.)



**Vzt'ahy k iným znameniam:** súladný je s ďalšími zemskými znameniami, čiže s Býkom a Kozorožcom, priateľský je s Rakom a Škorpionom a napäťový je s inými mutuálnymi (pohyblivými) znameniami, čiže s Blížencom a Strelcom. **Povaha:** Pre svoju veľkú náročnosť sú ľudia narodení v znamení panny voči ostatným mimoriadne kritickí a súčasne si sebakritikou podkopávajú aj vlastné sebavedomie. Ako exaktní pozorovatelia, ruku v ruku so svojou vlastnou opatrnosťou a existenčným strachom neustále pátrajú po zlepšovacích možnostiach úspory energie a peniazov. Svoje jednanie dokážu panny skoro vždy dobre odôvodniť pred sebou samými i pred druhými. Nikto nedokáže tak bezpečne inštinktívne rozlišovať medzi tým, čo je zdravé a čo nezdravé, užitočné a neužitočné, prospešné a škodlivé, ako práve oni. Pretože dávajú túto schopnosť radi do služieb ostatných, preberajú najviac úlohy, kde sa môžu starať o nejaký organizmus, či systém a chrániť ho. Väčšinou sú spokojní aj v podriadenom postavení. Sympatická je u nich spoľahlivosť a nenápadná prispôsobivosť, odvodená z potreby vyhýbať sa zbytočným problémom a čo možno utvárať život bezrizikovo a efektívne. Tento človek býva obvykle bystrý, skromný, čistotný, precízny, pracovitý, metodický, skôr skeptický s prísne racionálnym správaním, na druhej strane ale môže byť malicherný, vypočítavý, úzkostlivý, suchopárny a citovo chladný. Panna má väčšinou dobre vyvinutý zmysel pre detail, čo ju predurčuje na vykonávanie činností, kde je potrebné mať presné oko. Svojim puntičkárskym prístupom môže druhým poriadne znepríjemňovať život. V popredí stojí snaha dôkladne pozorovať okolie, zvedavo prijaté informácie trieťvo analyzovať a zhodnotiť, aby bola vyvinutá stratégia minimálneho použitia síl s maximálnou nenápadnosťou. Panna svojim usilovaním o hygienu, aby zabránila možnostiam nákazy a sťažila tvorenie zápachu, mnohokrát vyvoláva dojem sterility. Rešpekt k príkazom a pravidlám sa u panny spojuje so snaživosťou, so starostlivým plnením úloh. S touto serióznosťou a perfekcionizmom panna pôsobí, ako by brala svet až príliš vážne. Existencia je pre panny synonymom povinnosti, poriadku a cnosti. Niekedy nemusia byť ani tak poriadkumilovné, ale skôr sa dá povedať, že dokážu dobre zvládať chaos. D.K



## Milí seniori hubárska sezóna začína

Vďaka premenlivému počasiu tohto leta sa v našich lesoch objavuje čoraz viac hubárov. Je to neklamný znak toho, že aj tento rok bude hubárska sezóna úspešná. Do lesa chodíme radi takmer všetci. Prechádzky nám dávajú energiu a našu radosť znásobí, ak prideme domov s plným košíkom. Hubami si oddávna spestrujeme náš jedálny lístok. Sú nielen chutné, ale aj zdravé, ale v tom prípade, ak ich dokonale poznáme. Nezberame bezhlavo všetko, o čom si myslíme, že je jedlé. Na Slovensku rozoznávame približne 150 druhov jedlých húb najvyššej kvality.

### Niekoľko zásad pri zbieraní húb:

- zbierajte huby zdravé, nenahnité a nenasiaknuté vodou
- nezberajte huby mladé a nevyvinuté
- odrezávanie tesne nad zemou sa pripúšťa, ale viac výhod prináša vytrhávanie celých húb
- po očistení odtrhnutej huby prikryte vzniknutú jamku v zemi lístím, aby podhubie nevysychalo
- už pri zbere odstraňujeme nielen mechanické nečistoty, ale aj poškodené časti plodníc
- huby v lese ukladajme do košíkov alebo v debničkách, na igelitovú tašku ani nepomyslite, huby sa v nej rýchlo zaparia, pričom sa v nich tvoria jedovaté látky

- nazbierané huby si doma znova prehliadnite a skontrolujte, či sú skutočne jedlé, podľa Atlasu húb
- nejedzte huby pred spaním
- nezapíjajte huby alkoholom
- pre deti do troch rokov sú huby ťažko stráviteľné, radšej im hubové pokrmy nedávajte.

## Varíme a pečieme s gazdinkami

### Kotlíkový guláš s kúriatok

**Potrebuje:** 750 g kúriatok, 1 cibuľu, 100g prerastenej slaniny, 3 dcl pohár leča, 500g zemiakov, majoránku, mletú červenú papriku, mleté čierne korenie, nové korenie, borievku, rascu, vegetu, soľ, bobkový list, 1 lyžicu múky.

**Čas prípravy:** 45 minút. **Počet porcií:** 6

**Postup:** Pokrájame slaninku a cibuľku a spolu upražíme. Pridáme pokrájané huby, porestujeme, kým sa voda nevyparí, dochutíme soľou, mletou paprikou, čiernym korením, novým korením, borievkou, rascou, vegetou a pridáme lečo. Zalejeme vodou a dusíme približne 30minút. Potom dolejeme podľa potreby vodou a pridáme očistené, na kocky nakrájané zemiaky. Keď sú zemiaky mäkké, guláš zahustíme múkou a nakoniec pridáme majoránku.

### Hubové soté

**Potrebuje:** 800 g húb, 2 cibule, 1 väčšiu sterilizovanú uhorku, 4 lyžice pikantného kečupu, mletú rascu, vegetu, mleté čierne korenie, sójovú omáčku, mletú papriku (sladkú i pálčivú), olej.

**Čas prípravy:** 45 minút **Počet porcií:** 4

**Postup:** Huby očistíme, pokrájame na plátky, zalejeme ich vriacou vodou a po chvíli scedíme. V rajnici zohrejeme olej, pridáme časť pokrájanej cibule a chvíľu ju pražíme. Pridáme huby a za stáleho miešania ich chvíľu dusíme. Zmes ochutíme vegetou, korením a paprikou, pridáme kečup a trochu vody. Zakryté dusíme do mäka (občas premiešame). Uhorku pokrájame na malé kocky a spolu so zvyšnou cibuľou zmiešame s hubami. Podľa potreby dochutíme soľou, korením a rascou. Podávame s chlebom alebo s pečivom.

### Hubovník

**Potrebuje:** 400 g húb, 2 žemle, 3 vajcia, 1 – 2 strúčiky cesnaku, mlieko, maslo, krupicu, petržlenovú vňať, mleté čierne korenie, soľ.

**Čas prípravy:** 50 minút

**Počet porcií:** 4

**Postup:** Huby očistíme, pokrájame na plátky a do mäka podusíme na lyžici. Potom ich jemne osolíme a okoreníme. Žemle pokrájame na kocky a zalejeme troškou mlieka. V myse vymiešame 50 g masla, pridáme žĺtky, vyžmýkame žemle, udusené huby, posekanú petržlenovú vňať, prelisovaný cesnak a podľa chuti ešte prisolíme. Nakoniec jemne vmiešame do tuha vyšľahaný sneh z bielkov. Ak treba masu zahustíme krupicou.

Zmes dáme do vymastenej ohňovzdornej misy, navrch poukladáme pár kôpok masla a v stredne vyhriatej rúre upečieme dozlatista.. Hubovník podávame čerstvou zeleninou.

**Elektrická rúra:** 180°C

**Teplotovzdušná rúra:** 160°C **Plynová rúra:** stupeň 3

D.K

## Rebarbora okrasná - Reveň dlanitá



Rebarbory patria k najstarším bylinám, lebo dosahujú až 2 m výšku. Pochádzajú z Ďalekého východu, z Číny, Turkestanu a Tibetu. U nás sa niektoré druhy dosť často pestujú jednak na ozdobu, jednak ako obľúbená zelenina, ako aj na lekárske účely. V zemi má hrubý hľuzovitý podzemok, ktorý rok čo rok mohutnie a vytvára podzemok s početnými vedľajšími mäsitými koreňmi a pozemkovými hľuzami. Listy sú veľké, hrubá dutá byl má v lete ozdobné a mohutné strapcovité súkvetie zložené z veľkého počtu bledožltých až červenkastých kvietkov. Kvety majú vo dvoch kruhoch po troch okvetných lístkoch a dva druhy tyčiniek. Plody sú trojboké krídlaté nažky.

Kto chce pestovať rebarboru musí sa dobre oboznámiť s technikou pestovania. Pestuje sa buď zo semien, čo je však veľmi zdĺhavé, lebo treba semenáčiky predpestovať a niekoľkokrát presádzať, alebo rýchlejšim spôsobom, delením starých trsov a odnoží zo starých rastlín. Keď sa pestujú ako zelenina,



upotrebuju sa listové stopky na prípravu kompótov a marmelád, na liečebné účely zasa liečivý podzemok a koreň, ktorý sa používa ako prehŕňavý, prečisťujúci a trávenie podporujúci prostriedok. Vykopáva sa vo štvrtom až šiestom roku. Hlavné zložky koreňa sú antrachinónové deriváty.

EM

## Recepty z „rebarbory“

### Rebarborový koláč s tvarohom

#### **Cesto:**

600 g hladkej múky, 250 g Hery, 200 g práškového cukru, 2 žĺtky, ½ prášku do pečiva, 250 ml mlieka /podľa potreby/, 1 lyžica kakaa

#### **Plnka:**

500 g tvarohu hrudkovitého, suchého, 2 vajcia, 1 vanilkový cukor, mletá škorica, práškový cukor podľa chuti, postrúhaná citrónová kôra, 500 g ošúpanej rebarborovej stopky, 1 žĺtok na potretie koláča.

#### **Postup:**

Na doske vypracujeme cesto, rozdelíme ho na 2 polovice a každú z nich vyvaľkáme. Jeden plát cesta uložíme na vymastený plech a roztrieme naň plnku, ktorú sme vymiešali z pretretého tvarohu, vanilkového a práškového cukru, 2 žĺtkov, postrúhanej citrónovej kôry a zo snehu z 2 bielkov.

Ošúpanú rebarboru pokrájame na kúsky, posypeme cukrom a škoricou. Rozložíme na tvarohovú plnku, prikryjeme druhým plátom cesta a dlaňou pritlačíme. Povrch koláča potrieme žĺtkom. Dáme piecť do predhriatej rúry. **Dobrá chuť!**

EM

### Kysnutý rebarborový koláč

#### **Cesto:**

½ kg polohrubej múky, 50 g tuku, 300 – 350 ml mlieka, 20 g droždia, 3 Pl cukru, 1 kg rebarbory, soľ

**Posýпка:** 150 g hrubej múky, 75 g masla, 50 g cukru

#### **Postup:**

Z múky, mlieka, tuku a kvásku vymiešame redšie cesto, hneď ho roztrite na vymastený plech a dajte vykysnúť. Na koláč potrebujeme len stonku z lístkov. Stonku ošúpte a pokrájajte na kocky. Keď je koláč nakysnutý, posypte ho kryštálovým cukrom a navrch rozložte pokrájanú rebarboru. Z hrubej múky, masla a práškového cukru urobte posýпку-drobenku, ktorou posypte koláč. Môžete ochutiť škoricou. Pečte v elektrickej rúre pri 180 stupňoch, v teplovzdušnej rúre pri 160 stupňoch, v plynovej rúre na stupni 3.

**Dobrá chuť!**

EM

Redakčná rada SENIORSKÉHO PRAMEŇA DC V BREZNE otázky VI. kola kvízu

### „o Slovenských spisovateľoch“

Správne odpovede zakrúžkujte! Za každú odpoveď Vám zarátame jeden bod. Vypracované kvízové otázky odovzdajte **do 30.09.2012** v DC PRAMEŇ Brezno Rázusova 2.

1/ V ktorých rokoch v Brezne pôsobil významný slovenský spisovateľ a básnik Martin Rázus?

- a) 1930 - 1937
- b) 1935 - 1942
- c) 1929 - 1936

2/ V ktorom roku v Brezne pôsobil prvý významný slovenský dramatik Ján Chalúпка?

- a) 1824 - 1847
- b) 1824 - 1871
- c) 1817 - 1824

3/ Kto žil takmer polstoročia v Brezne?

- a) Ján Smrek
- b) Ján Botto
- c) Ján Chalúпка

4/ Kde a kedy sa narodil spisovateľ a prvý podpredseda Matice slovenskej Karol Kuzmány?

- a) v Bacúchu
- b) v Brezne
- c) v Braväcove

5/ V ktorom roku sa narodil Karol Kuzmány?

- a) 1806
  - b) 1846
  - c) 1856
- 6/ V ktorom roku zomrel Karol Kuzmány?
- a) 1876
  - b) 1866
  - c) 1856
- 7/ Kto je autorom prvého slovenského románu René mládenca príhodi a skúsenosti?
- a) Ján Chalúpka
  - b) Jozef Ignác Bajza
  - c) Karol Kuzmány
- 8/ ... sa do dejín slovenskej literatúry aj ako prvý kodifikátor spisovnej slovenčiny, ako národného spisovného jazyka?
- a) Anton Bernolák
  - b) Ľudovít Štúr
  - c) Ján Holý
- 9/ Prvým veľkým dielom napísaným v bernolákovskej slovenčine Dúverná medzi mníchom a diablom, o prvých počátkoch a včerajších premenách reholníctva ...
- a) Jána Kollára
  - b) Martina Hanuliaka
  - c) Juraja Fándlyho
- 10/ Kto je autorom básne Mor ho!, ktorá po prvý raz vyšla v časopise Sokol v roku 1864?
- a) Samo Chalúpka
  - b) Janko Kráľ
  - c) Svetozár Hurban - Vajanský
- 11/ Zaťom Samuela Jurkoviča, popredného zakladateľa učiteľských a čitateľských spolkov, prvého úverového družstva na európskom kontinente národného divadla nitrianskeho bol ...
- a) Michal Miloslav Hodža
  - b) Jozef Miloslav Hurban
  - c) Ľudovít Štúr
- 12/ Jozef Zachar nakrútil celovečerný film na námety dvojdielného románu ... Demokrati
- a) Mila Urbana
  - b) Jána Hrušovského
  - c) Janka Jesenského
- 13/ Martin Rázus je autorom kníh pre mládež ...
- a) Čenkovej detí a Jano
  - b) Maroško a Maroško študuje
  - c) Spojky v hlave a Vlekári
- 14/ Ako sa volá literárna predloha celovečerného filmu Otec ma zderie tak či tak, ktorej autorom je Vincent Šíkula?
- a) Jožko Mrkvička a Spáč
  - b) Prázdniny so strýkom Rafaelom
  - c) Tak chutí svet
- 15/ Dobšinského Prostonárodné povesti prebásnil ...
- a) Ján Smrek
  - b) Andrej Plávka
  - c) Milan Rúfus
- 16/ Kto je autorom zhudobnenej básne Jesenná láska, ktorá je súčasťou repertoáru Miroslava Žbirku?
- a) Miroslav Válek
  - b) Vojtech Mihálik
  - c) Ján Navrátil
- 17/ Andrej Sládkovič, autor básnických skladieb Marína a Detvan, sa vlastným menom volal:
- a) Ján Poničan
  - b) Matej Bencúr
  - c) Svetozár Hurban - Vajanský
- 18/ Zberateľ národných piesní a rozprávok, národný buditel' a jeden z prvých rozširovateľov kníh Matej Hrebenda bol
- a) slepý
  - b) hluchý
  - c) nemý
- 19/ Základy nového spisovného jazyka po gramatickej stránke položil ... dielom Náuka o reči slovenskej.
- a) Pavol Ország Hviezdoslav

- b) Ján Franciscy Rimavský  
c) Ľudovít Štúr
- 20/ V ktorom meste možno navštíviť múzeum Pavla Országa Hviezdoslava?  
a) v Dolnom Kubíne  
b) v Martine  
c) v B. Bystrici
- 21/ Jozef Gregor Tajovský, vedúca osobnosť druhej vlny slovenského literárneho realizmu a zakladateľ slovenskej realistickej drámy vytvoril nezabudnuteľné postavy v dielach ...  
a) Rysavá jalovica, Neprebudený, Keď báčik z Chocholova umrie  
b) Maco Mlieč, Na chlieb, Mamka Pôsková  
c) Jerguš Lapin, Zbojnícka mladosť, Výšiny
- 22/ Autor kníh pre deti Budkáčik a Dupkáčik, či Smelý zajko a Smelý zajko v Afrike ... založil tlačiareň, ktorá mala umožniť šírenie lacných edícií slovenskej literatúry a redigoval viaceré časopisy, okrem iných aj Slniečko.  
a) Rudolf Móric  
b) Fraňo Kráľ  
c) Jozef Cíger Hronský
- 23/ Kto je autorom knihy Tri gaštanové kone?  
a) Ľubo Ondrejov  
b) Fraňo Kráľ  
c) Margita Figuli
- 24/ Kto je autorom knihy Čenkovej deti a Jano?  
a) Janko Kráľ  
b) Božena Slančíkova Timrava  
c) Fraňo Kráľ
- 25/ Kto je autorom knihy Levočská biela pani?  
a) Jozef Nižňanský  
b) Štefan Nižňanský  
c) Rudolf Móric

Spracoval: Daniel Kianica

***Za účasť v kvíze Vám vopred ďakujeme.***

Meno a priezvisko \_\_\_\_\_

Adresa \_\_\_\_\_

## ***Kalendár zberu liečivých rastlín***

### **Júl**

Kvety bazy čiernej, chluchavky bielej, nevädze poľnej, rumančeka kamilkového, arniky, divozele. V kultúrach kvety ibiša lekárskeho, parumanu spanilého, nechtíka lekárskeho, levandule a ibiša čierneho. Listy žihľavy, ostružiny malinovej, ostružiny černicovej, jahody, blenu, ľuľovca, podbeľu liečivého, skorocelu, v kultúrach list náprstníka vlnatého, pribice tuhej, ibiša lekárskeho, durmana, mäty a rozmarínu. Vňať zemežľče, komonice lekárskej, ľubovníka bodkovaného, rebríčka obyčajného, prasličky, pamajoránu, stavikrvu vtáčieho, pastierskej kapsičky, alchemilky, repíka, dúšky materinej, fialky trojfarebnej. V kultúrach vňať paliny, bolehlavu, čakanky, dúšky tymianovej. Semeno horčice bielej a čiernej a kamienky lekárskej. Kyjanička purpurová.

### **August**

Kvety slezu lesného, divozelu, rumančeka, vresu. V kultúrach kvety nechtíka lekárskeho, ibiša lekárskeho, ibiša čierneho, levandule. Listy ľuľovca zlomocného, žihľavy, skorocelu, čučoriedky, blenu. V kultúrach listy náprstníka čiernej. V kultúre plody bedrovníka anízu, koriandra. Vňať zemežľče, pastierskej kapsičky, repíka, materinej dúšky, stavikrva vtáčieho, pamajoránu, myšieho chvosta obyčajného, komonice lekárskej, ľubovníka bodkovaného, blenu. V kultúrach vňať yzopu, petržlenu, paliny, semeno horčice bielej a čiernej, ľanu.

**Mäta pieporná**



Je trváca 30 – 40 cm vysoká bylina s rozkonárenou stonkou, ktorá je husto porastená stopkatými končistovajcovitými, ostro pílkovitými listami. Kvety sú na koncoch konárov ankipené do papraslenov prechádzajúcich v klasy, majú päťzubý kalich, bledonachovú korunu a štyri tyčinky. **Kvitne v júni až júli. Zbiera sa list** a to niekoľkokrát do roka priamo ručne a rýchlo sa usuší. Obsahuje až 2 % voňavej mätopiepornej silice, triesloviny a horčiny. Zo silíc sa vylučuje kryštalický mentol, ktorý je výborným dezinfekčným prostriedkom a má okrem toho žľopudný, proti nadúvaniu a kŕčom pôsobiaci účinok. Podporuje trávenie a pôsobí osviežujúco. **Používa sa na prípravu liečivých čajov, aromatických vôd, liehov a sirupov.**

### **Jahoda obyčajná**

Jahoda rastie hromadne v lesoch aj na rúbaniskách, **rozkvitá v máji a kvitne celé leto. Zbierajú sa mladé listy** buď bez stopiek, alebo s krátkymi stopkami. Listy sa dobre usušia. Obsahuje triesloviny, silicu, cukor, vitamín C a soli. Má zvierané a sťahujúce účinky a poskytuje príjemný bylinkový čaj. Pije sa ako močopudný prostriedok s účinkom proti kožným vyrážkam. Plody jahody sú najchutnejším lesným bobuľovitým ovocím. Ich užívanie sa odporúča pri dne a močových kameňoch.

### **Malina - Ostružina malinová**

**Kvitne od mája do augusta.** Rastie hojne na lesných rúbaniskách, porastených stráňach a v riedkych lesoch. Zbierajú sa mladé listy. Pre veľký obsah trieslovín majú zvieravý, sťahujúci účinok **a požívajú sa ako prostriedok proti hnačkám a úplavici.** Poskytujú príjemný bylinkový čaj. Plody majú veľký význam v potravinárstve pri výrobe malinovej šťavy.

### **Rebríček obyčajný**

Rastie na medziach, lúkach, brehoch, pri cestách a na okrajoch lesov. Má horkastú chuť a ostrú korenistú vôňu. **Zbiera sa vňať a to asi horná polovica stoniek.** Dolná časť je veľmi drevnatá. Materiál sa najlepšie suší v tieni a v prievane na povalách. Obsahuje trochu silice, hočinu achilleín, trieslovinu a organické kyseliny. V silici sa nachádzajú terpény a to borneol, ceneol, pinén a tujón. Pôsobí najmä ako prostriedok zastavujúci krvácanie, vzpružuje a zvyšuje žalúdočnú sekréciu. Má aj žľopudný účinok a používa sa na navoniavanie. V ľudovej liečbe sa používa najmä na rany a pri rôznych vnútorných chorobách v podobe čajov a odvarov.

Naše hory, lúky, lesy sú našou prírodnou lekárňou nielen pri zbere liečivých rastlín, ale aj pri príjemných prechádzkach. Preto človek do tejto lekárne by mal vkročiť niekoľkokrát do týždňa, aby nemusel navštevovať „lekárne s liekmi“, ktoré sú chemicky vyrobené.

Prajem všetkým dlhé roky pri návšteve „našich krásnych prírodných lekární“.

EM

## ***Stručná história speváckej skupiny SENIOR***

Spevácka skupina SENIOR vznikla v roku 2004 v Klube dôchodcov Brezno, ako samostatná ženská skupina. Jej zakladajúcimi členkami boli p. Anna Stanislavová, Klára Pacerová, Margita Fašangová, Mária Medveďová, Edita Weisempacherová, Alžbeta Košičiarová, Viera Benešová, Božena Omiliaková, a Alena Luptáková.

V rokoch 2004-2010 bol vedúcim skupiny p. Stanislav Kester, ktorý zároveň sprevádzal spevákov na akordeóne. Od roku 2010 sa stala vedúcou skupiny p. Mária Scherérová a o hudobný sprievod sa stará p. Eva Brucháčková. Naše vystúpenia sprevádza hovoreným slovom p. Božena Omiliaková. Sólisti súboru sú Eva Brucháčková, Alena Luptáková, Mária Scherérová a Ľubomír Prečuch.

V súčasnosti má spevácka skupina 31 členov - 19 žien, 12 mužov. V repertoári má viac ako 100 piesní. Od svojho vzniku sa zúčastnila siedmich ročníkov okresných prehliadok speváckych skupín okresu Brezno v obci Bacúch a toho roku v obci Hronec. V roku 2005 bola účastníkom krajskej prehliadky speváckych skupín a sólistov v Žiline. V roku 2007-2010 bol Senior účastníkom regionálnych prehliadok v Brezne a v Revúcej.

Mesto Brezno úspešne reprezentovali v družobnom meste Nadlak v Rumunsku, kde žije početná slovenská menšina. Naše ľudové piesne očarili miestnych obyvateľov. Odmenou bolo hlasné „ďakujeme“

Senior vystupuje pravidelne na kultúrno-spoločenských podujatiach v meste – Dni mesta Brezna, pre spoločenské organizácie - SČK, MS, MOJDS, OOJDS, pri Lipke štátnosti – deň ústavy, a na spoločensko – zábavných stretnutiach seniorov.

Od svojho vzniku Senior pravidelne navštevuje zariadenia sociálnych služieb Luna a Kotva v Brezne , ale aj sociálne zariadenia v Hronci, a Dubovej počas fašiangov, v rámci Mesiaca úcty k starším a v predvianočnom období

V Nasledujúcom období pripravujeme nový program. Nacvičujeme ho na našich pravidelných stretnutiach vždy v pondelok v dennom centre Prameň. Uvažuje sa , že spevácka skupina Senior bude spievať aj na poslednej rozlúčke s členom DC ak to požiadajú príbuzní.

Je potrebné popriať všetkým členom speváckej skupiny SENIOR pevné zdravie, krásne hlasy, aby mohli naďalej pokračovať v činnosti, ktorá im dáva radosť zo života a zabúdajú pri tom na svoj vek a všelijaké bolesti s ním súvisiace.

DSS Kotva Predné Halny



DSS Tereza -Hronec



Dni obce Polomka



Dni obce Čierny Balog



## JUBILANTI

**65** Anna Barčišová

*Želmíra Klimeková*

*Ľubomír Prečuch*

*Blažena Valentová*

**70** Milan Kučera

*Dalibor Lupták Ing.*

*Elena Širgelová*

*Janka Šluchová*

**75** Ľudmila Boldišová

**80** Margita Kovalíková

*Ivan Hvizdák Ing.  
Božena Omiliaková  
Mária Žilová*

**85** *Miroslav Kolář Ing.*



Veľa ďalších rokov,  
veľa šťastných krokov,  
veľa dobrých vecí želáme

Vám všetci.

Členovia DC Prameň

## Júl

Eva Bullová, Emília Čuníková, Božena Fryvaldská, Anna Giertlová, Terézia Giertlová, Ján Gregor, Eva Hanúsková, Magdaléna Kesterová, Milan Klimek, Rudolf Kološta, Danko Košťálová, Jozef Krč, Edita Mihálová, Anton Pavelka, Dáša Waitziková.

## August

Božena Bartošová, Eva Beňačková, Vlasta Dandulová, Štefan Dlugoš, Anna Fil'ová, Peter Horváth, Ema Katriňáková, Vlasta Kianicová, Mária Laudárová, Ivan Macko, Amália Medved'ová, Marta Molnárová, Miroslav Pepich, Mária Prečuchová, František Prekop, Anna Repková, Mária Rydzoňová, Hana Saksunová, Emil



Schaller, Ján Strmeň, Jaroslav Ševčík, Božena Štefušová, Anna Švantnerová, Margita Vančová.

## September

Ol'ga Donovalová, Helena Fašková, Ol'ga Gašparíková, Mária Gemzická, Mária Gillová, Katarína KIndernayová, Elena Kohútová, Jozef Kováčik, Anna Kováčiková, Ján Nemčok, Július Petrek, Ondrej Repka, Ľudmila Surová.

Nech je Váš život ako násobilka,  
ktorá násobí radosť, delí starosť,  
umocňuje lásku, odmocňuje nenávisť  
a všetko dobré dohromady spočíta.

