



Centrum sociálnych služieb - NÁDEJ Dolný Lieskov



NÁŠ ČAS

18.,19. číslo
2,3/2023

Časopis vydávaný klientmi CSS Nádej Dolný Lieskov





Milí čitatelia,

toto dvojčísle začíname obdobím pôstu.

Naše zariadenie ponúklo klientom niekoľko aktivít, ktoré im umožnili hlbšie prežívanie pôstneho obdobia. Či už to boli chvíle strávené pri filmoch s náboženskou tematikou, čítaním duchovnej literatúry, modlitebnými spoločenstvami alebo samotnou svätou omšou.





Centrum sociálnych služieb - NÁDEJ Dolný Lieskov

Zaujímavé chvíle sme prežili pri pracovníčkach z Považskej knižnice, ktoré nás obohatili vedomosťami o Braillovom písme.



A takto vyzerá naše aktívne posedenie pri hudbe





Centrum sociálnych služieb - NÁDEJ Dolný Lieskov

Pár dní pred Veľkou nocou sme boli v kine Mier Považská Bystrica na super film Bud' chlap! Predstavenie sme si užili a ďakujeme kinu Mier za vytvorenie podmienok pre všetkých, ktorí si film chceli pozrieť.





Centrum sociálnych služieb - NÁDEJ Dolný Lieskov

Pred Veľkou nocou sme mali veľa práce: pletli sme korbáče, vyrábali sme ozdoby...





Sv. JOZEF

Dňa 19. marca sme mali v kalendári meno Jozef. V našom zariadení máme 7 Jozefov. Týmto spôsobom im chcem zapriať dodatočne všetko najlepšie k meninám. Je to veľmi zaujímavé a populárne meno.

Jozef bol pestúnom pána Ježiša, ktorý bol počatý Máriou ale z ducha svätého. Bol veľmi dobrý otec ale aj remeselník. Preto je aj patrónom remeselníkov. Staral sa o Ježiša veľmi vzorne akoby bol jeho vlastný. Máriu chcel spočiatku prepustiť, no zjavil sa mu anjel a ten mu povedal, aby dal dieťaťu meno Ježiš, že na Máriu vstúpil duch svätý. Rozhodol sa teda pre Máriu ako svoju ženu a dieťa ako svojho syna. Svätý Jozef bol veľmi nábožný človek.

VEĽKÁ NOC

Veľká noc začína 40-dňovým pôstom od Popolcovej stredy. Počas veľkého alebo svätého týždňa máme Zelený štvrtok, Veľký piatok, ktorý je najväčším sviatkom kresťanov a dodržiavame prísny pôst. Vtedy bol ukrižovaný Pán Ježiš, ktorý trpel a zomrel za naše hriechy.

Biela sobota je dňom hrobového odpočinku Ježiša. Názov tohto dňa je odvodený od obvyčajne začínajúceho nového svetla. V katolíckej cirkvi sa v Bielu sobotu veriaci prichádzajú pokloniť a pomodliť k Božiemu hrobu a ku krížu. Počas dňa sa nekonajú omše, až vo večerných hodinách je vigília zmŕtvychvstania Ježiša Krista, svätá omša, ktorá sa končí radosťou z Pánovho vzkriesenia. Počas Veľkonočnej vigílie sa znovu rozozvučia zvony, ktoré od štvrtka večera mlčali.

Veľkonočná nedeľa je radostným sviatkom zmŕtvychvstania Ježiša Krista. Ako najstarší a najväčší sviatok liturgického roka sa slávi v prvú jarnú nedeľu po splne mesiaca vo všetkých kresťanských cirkvách. Tento deň končí obdobie štyridsaťdňového pôstu.

Veľká noc končí Veľkonočným pondelkom, keď chodia chlapci alebo muži polievať a šibať ženy a dievky, kedy končí aj veľkonočný pôst a chystáme bohatý pokrm.

I.F.



Veľká noc

Veľká noc tu je.

Nejeden mládenec nejedna deva sa raduje.

Chlapci uplietli korbáče devy zase upiekli koláče.

Veru veru tak, devy čaká oblievák
a chlapcov čaká príjemná to robota
keď nie je ďaleko do najbližšieho potoka.

Veľká noc sviatok starý
vrať sa jej tiež sviatok jari.

Mojmír Maceka



Citáty

Z počiatku som si myslela, že je potrebné obracať ľudí na vieru. Dnes viem, že mojou úlohou je milovať. – Matka Tereza

Tak ako najsilnejší vietor nepohne pevnou skalou, tak ani ohováрка, ani chvála nepohne múdрым človekom. – Buddha

Nie šťastie, ale sklamanie učí muža poznávať ženy. – Nemecké príslovie

Múdry, kto rozumie iným, osvietený, kto rozumie sebe. –Lao – c

Muži túžia byť prvou láskou ženy a ženy poslednou láskou muža. –OscarWilde

Nie každý, kto blúdi je stratený. –John RonaldReuelTolkien

Keď dorazíš ku dverám príležitosti, neklop. Rozkopni tie dvere, usmej sa a predstav sa.
-Dwayne Johnson

Nevyčítaj životu, čo ti nedal, ale uč sa oceňovať čo ti dal. – Lev Nikolajevič Tolstoj

Nezáleží na tom, aká ťažká bola tvoja minulosť, vždy môžeš začať znovu. –Buddha
Najosamelejším človekom je ten, ktorý stratil lásku. – Ernest Hemingway

Iba Boh ma môže súdiť. –TupacShakur

Keď stretnesh v živote naozajstnú lásku, nezavrhní ju, lebo keď ju stretnesh druhýkrát, vyhne sa ti. – MarcusAurelius



Význam cudzích slov

Solventný - schopný platiť dlhy, vyhovieť peňažným záväzkom

Insolventný - neschopný vyhovieť peňažným záväzkom

Ortodoxia - pevné a nezvratné pridržovanie sa určitého myšlienkového smeru, učenia, presvedčenia, určitej viery, ortodoxnosť

Intelektuál - príslušník inteligencie, duševne tvorivo pracujúci človek, vzdelanec so samostatným názorom na základné otázky filozofie, umenia, politiky, náboženstva a pod.

Bagatelizovať - podceňovať, znižovať, znevažovať, zľahčovať

Hierarchia - poradie, stupnica, postupnosť podľa hodností, dôležitosti

Integrácia - spájanie do jedného celku, zjednocovanie, scelenie

Dezintegrácia - rozpojenie, uvoľnenie, rozpad, rozklad nejakého celku

Amok - chorobná zúrivosť, vražedné šialenstvo ako prejav akútnej duševnej poruchy

Ambícia - úsilie, snaha vyniknúť, uplatniť sa, ctižiadosť; cieľ, na ktorý sa človek upiera a chce ho dosiahnuť

S.K.

9 najčastejších kožných problémov a ich liečba

Môžete ich zdediť, spôsobiť nesprávnou starostlivosťou o pokožku, či „priniesť si ich“ z verejného kúpaliska. Kožné ochorenia a problémy. Ktoré patria k tým najčastejším? Dá sa im vyhnúť? A ak ich už máte, ako ich najlepšie liečiť?

1. Akné

Aspoň v období dospievania sa s ním určite stretol každý z nás. Akné spôsobuje nadmerná produkcia mazových žliaz. Nadbytok mazu upcháva póry a dochádza k zápalu. Výsledkom sú tmavé uhry a hnisavé vyrážky.

Akné sa najčastejšie objavuje na tvári, krku, chrbte a v oblasti dekoltu. Často vymizne samé. No existujú aj závažnejšie formy akné, ktoré je potrebné liečiť.

Liečba akné

Ak sa nestratí po puberte a jeho prejavy sú závažné (napr. zanecháva jazvy), je **vhodné navštíviť dermatológa**. Ten môže predpísať lokálne alebo vnútorné užívané lieky.



Domáca liečba akné spočíva v dostatočnej každodennej hygiene pleti. Odporúča sa vyhnúť slneniu a nepoužívať mastné krémy. Akné by sa nemalo vytláčať, pretože tak môžu vzniknúť jazvy.

2. Psoriáza

Mnohí sa mylne domnievajú, že je to infekčné ochorenie. Psoriáza je však chronické zápalové autoimunitné ochorenie. Prejavuje sa zapálenými ložiskami na koži, ktoré sú šupinaté a často vytvoria až akýsi pancier.

Za psoriázou stojí dedičnosť, slabá **imunita**, ale vyvolať ju môže aj stres. Stav sa spravidla zlepšuje v lete, keďže pomáha slnenie, ale aj slaná a sladká voda. Odporúča sa kúpeľná liečba.

Ako sa lieči psoriáza

Na lokálnu liečbu sa používajú krémy, masti alebo roztoky na báze dechtu. Lekár môže predpísať kortikosteroidy alebo odporučiť biologickú liečbu, či fototerapiu.



3. Atopická dermatitída

Ochorenie známe aj ako ekzém alebo **atopický ekzém**. Je veľmi časté u malých detí, no nezriedka pretrváva aj v dospelosti.

Ekzém sa prejavuje zapálenou, začervenanou a suchou kožou v oblasti záhybov (lakte, kolená, za ušami). U detí sa objavuje aj na tvári a lícach, u dospelých aj v oblasti genitálií.

Ekzematická pokožka silno svrbí, pričom škrabanie môže spôsobiť vznik bakteriálnej alebo vírusovej infekcie. Ekzém spôsobujú potravinové a iné alergény, ale aj nevhodné oblečenie a psychická nepohoda.

Liečba atopickej dermatitídy

Pri liečbe je nevyhnutná psychická pohoda. Postihnuté miesta sa musia intenzívne hydratovať vhodnými krémami alebo olejmi. Stav zlepšujú lokálne kortikoidy, antibiotické a dechtové masti.



4. Rosacea

Toto chronické ochorenie sa prejavuje na tvári. Plet' je začervenaná, citlivá a vyskytujú sa na nej pľuzgieriky. Cievky sú výrazné, tvoria sa hnisavé a zapálené vyrážky. Pokožka je mimoriadne citlivá na dotyk.

Príčinou ochorenia je zvýšená reaktivita ciev v kombinácii s infekciou. Spúšťačom môže byť pobyt na slnku, korenené a horúce jedlá, reakcia na kozmetiku alebo stres. Zaujímavé je, že rosaceou netrpia deti a mladiství, ale len dospelí.

Ako liečiť rosaceu?

Ochorenie sa bohužiaľ nedá liečiť, iba zmiernovať príznaky. Užívajú sa orálne antibiotiká s protizápalovým účinkom. Lokálne sa aplikujú masti, ktoré zmiernia začervenanie a zápal. Odporúča sa tiež ošetrovanie laserom, ktoré zmierni výrazné cievky.

5. Seborea

Je chronické ochorenie, ktoré spôsobujú kvasinky. Prejavuje sa hlavne v oblasti vlasov, obočia, ale aj na trupe. Pokožka je zružovelá a objavujú sa na nej žltohnedé mastné šupiny. Tie môžu svrbieť.

Seborea nie je prenosná. Prečo vzniká? Dôvodom môže byť genetická predispozícia, mastná koža, choroby imunitného systému, nezdravý životný štýl, ale aj stres.

Ako sa lieči seborea

Dôležité je zastaviť lokálny zápal, zmierniť tvorbu lupín a uľaviť od svrbenia. Vhodné sú najmä šampóny a krémy na pokožku so seboréou, ktoré sa dajú zakúpiť v lekární. Pokožku nemastia a potláčajú kvasinky. Pri ťažkých stavoch lekár predpíše lokálne kortikoidy.

6. Mykózy

Mykózy sú hubovité ochorenia kože. Existuje niekoľko druhov mykóz. K najčastejším však patria tie, ktoré sa objavujú na nechtoch rúk a ešte častejšie nôh.

Nechty najskôr zmenia farbu – zožltnú. Neskôr zhrubnú, začnú sa olupovať a nakoniec sa rozdrobia.

Ako mykóza nechtov vzniká? Mykózy sú vlastne plesne. A tie obľubujú teplo a vlhko. Ľahko teda môžete chytiť plesne nechtov napríklad na kúpalisku, ale aj v nevhodnej obuvi, ak sa noha veľmi potí.

Ochorenie je nákazlivé. Preto sa odporúča na kúpaliskách nechodiť naboso, nosiť v lete vhodnú obuv a používať výlučne vlastné pomôcky na pedikúru.

Liečba nechtovej mykózy

Liečba spočíva v aplikácii antimykotických prípravkov, ktoré sa nanášajú priamo na postihnuté miesto. V lekární si môžete zakúpiť rôzne krémy, roztoky, laky alebo masti. Tie zároveň zabráňujú šíreniu ochorenia. Ak už choroba postúpila a je napadnutých viacero nechtov, je vhodná návšteva lekára. Ten predpíše orálne antimykotiká.

7. Pigmentové škvrny

Hyperpigmentácia, čiže tvorba pigmentových škvŕn, nie je len problémom starších ľudí. Škvŕny, ktoré sú tmavšie ako odtieň pleti, vznikajú z rôznych dôvodov.

Príčinou je nadmerné slnenie, kožné zápal a poranenia, užívanie liekov, tehotenstvo, či hormonálne zmeny. Tieto škvrny môžu mať rôzne veľkosti a tvary. Najčastejšie sa objavujú na tvári, krku, v dekolte a na rukách.

Prevenciou je dostatočná ochrana pokožky pred slnečným žiarením. Pred každým pobytom na slnku sa natrite opaľovacím krémom s vysokým UV faktorom.

Liečba pigmentových škvŕn

Spôsob liečby sa volí v závislosti od toho, aký veľký je problém s pigmentovými škvrnami. V mnohých prípadoch postačí kozmetika na pigmentové škvrny v podobe bieliacich krémov. Pomáha aj chemický piling, ktorý pôsobí hlbkovo a odstráni škvrny. V ťažších prípadoch sa praktizuje terapia svetlom alebo laserom.



8. Jazvy

Vznikajú po rôznych poraneniach, chirurgických zákrokoch, popáleninách alebo po akné. Je to prirodzený proces hojenia rán na pokožke. U niekoho sa **jazvy** hoja lepšie, u iného zas horšie, pričom hojenie je sprevádzané svrbením a pálením. Preto je vhodné hojenie jaziev podporiť.

Ako odstrániť jazvy

Na domácu liečbu využite rôzne krémy a gély. Tie je nevyhnutné nanášať dlhodobo. Spravidla sú voľne predajné a majú protizápalové vlastnosti, pričom urýchľujú prirodzený proces hojenia pokožky. Na staršie výrazné jazvy však takáto liečba príliš nezaberá. Vtedy je možná terapia laserom, liečba tekutým dusíkom, či injekčná aplikácia kortikoidov priamo do jazvy.

9. Vrásky

Aj keď sú s pribúdajúcim vekom vrásky prirodzené, potrápiť môžu už v mladosti, a to najmä mimické vrásky, ktoré sa objavujú v oblasti očí, na čele, či v kútikoch úst.



Liečba vrások je náročnejšia. **Preto je dôležitá najmä prevencia.** Tá spočíva v dôkladnej starostlivosti o pokožku a jej pravidelnej hĺbkovej hydratácii.

Odporúča sa vyhýbať zlozvykom ako fajčenie a alkohol. Nevhodné je nadmerné slnenie bez dostatočnej ochrany pleti.



Liečba vrások

Liečba vrások spočíva v používaní kvalitnej kozmetiky s obsahom kyseliny hyalurónovej. Tá dokáže obnovovať poškodené tkanivá, podporiť vypnutie pleti, dodať jej mladistvý vzhľad a spomaliť starnutie. Populárna je v súčasnosti liečba botulotoxínom, ktorý sa injekčne aplikuje priamo do vrások.

Základom účinnej liečby kožného ochorenia je jeho správna diagnostika. Mnohé zo spomínaných kožných ochorení sa totiž môžu zamieňať (napr. seborea a rosacea). Ak si teda nie ste istí svojou diagnózou, neváhajte sa poradiť s lekárom. Až potom pristúpte k liečbe.

P.C.



Rozhovor s klientom

Meno: Jaroslav Pastorek **Vek:** 53

Odkiaľ pochádzaš a kedy si prišiel do nášho zariadenia?

- Pochádzam z Dubnice nad Váhom a prišiel som sem 19.8.2021.

Kde si bol pred tým?

- V zariadení v Pruskom 17 rokov 9 mesiacov a 2 týždne potom v Kolonka Púchov 2 mesiace a 15 dní.

Prečo ťa dali do ústavu?

- Mojej sestre preplo aj otec ma dal aj mama

Čo sa ti tu páči a čo nie?

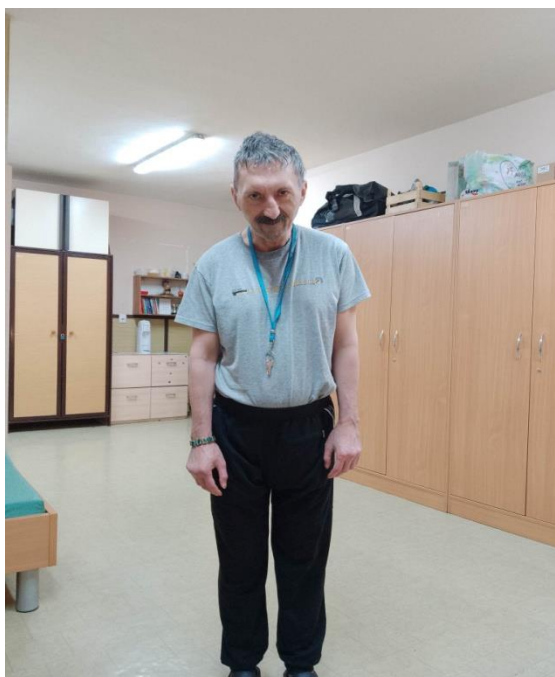
- Páči sa mi keď je po večeri , môžem oddychovať a fajčiť. Nepáči sa mi jedlo k obedu by mohli dávať pepsicolu a viac cigariet.

Čo rád robíš vo svojom voľnom čase?

- Počúvam rádio pesničky ma bavia.

Čo by sa tu mohlo podľa teba vylepšiť?

- **Všetko, chodiť do obchodu a dostávať peniaze.**





Rozhovor zo zamestnancom

Meno: Andrea Sopková

Od kedy a na akej pozícii pracujete v našom zariadení?

- Nastúpila som 1.6.2022 zatiaľ ako vrátnička.

Aká je náplň vašej práce?

- Udržiavanie poriadku na vrátnici a tiež okolo vrátnice.

Ako sa vám vaša práca páči?

- Práca je dobrá, je tu klud a pokoj.

Chceli by ste si vyskúšať aj inú prácu v našom zariadení?

- Rada by som robila opatrovateľku keďže ma tá práca baví.

Ak by sa mohlo niečo vylepšiť alebo doplniť na vrátnici čo by to mohlo byť?

- V prvom rade by tu mohlo byť WC a voda. Ale keďže to nie je možné tak sa prejdeme do inej budovy kde je. A potom by bola dobrá lepšia brána.



S.K.

Pozn. redakcie

Vyjadrenia klientov a zamestnancov sú publikované tak, ako ich odprezentovali opýtani, nie sú upravované.



Blahodarný zázvor, prevencia, liek i skvelé korenie

Zázvor inak zvaný *Ďumbier lekársky* nielen dodáva jedlám lahodnú chuť – je tiež plný výživných látok. Ľudia používajú koreň na varenie a liečenie už tisíce rokov. Staré spisy z Ríma, Grécka, Číny a arabských krajín popisujú použitie a účinky zázvoru ako liečiva. V ázijskej medicíne bol populárny najmä pri liečbe žalúdočných problémov vrátane nevoľnosti a hnačiek. Medzi ďalšie tradičné lekárske použitie zázvoru patrí liečba bolesti svalov a kĺbov, nachladnutia a chrípky, bolesti žalúdka, menštruačné kŕče a popáleniny kože.

Čo je to zázvor?

Zázvor je tropická kvitnúca rastlina, ktorá pôvodne rástla v juhovýchodnej Ázii, ale dnes je široko dostupná od pestovateľov z celého sveta. Biologicky je príbuzný kurkume.

Listová rastlina dorastá do výšky asi 90cm a vytvára strapce zelenofialových kvetov. Koreň zázvoru alebo je časť použitá ako korenie alebo liečivá pomôcka. V závislosti od odrody môže byť vnútorná strana koreňa žltá, červená alebo biela. Zberá sa vytiahnutím celej rastliny z pôdy, odstránením listov a vyčistením koreňa.

Ďumbier môžete jesť čerstvý, sušený a skladovaný ako korenie alebo z neho pripraviť tablety, kapsuly a tekuté extrakty. V koreni sú asi 2 percentá éterického oleja, ktorý sa používa v kozmetickom priemysle ako vôňa v mydlách a kozmetických výrobkoch.

Vedecky podložené prínosy blahodárneho koreňa

Zázvor obsahuje viac ako 400 chemických zlúčenín, ale vedci sa domnievajú, že práve gingerolové zlúčeniny sú zodpovedné za zdravie koreňa. Zodpovedajú tiež za jeho vôňu a chuť. Gingerol má silné antioxidačné a protizápalové vlastnosti, ktoré môžu telu pomôcť rôznymi spôsobmi a to napr: - znižuje zápal, upokojuje podráždený žalúdok, znižuje hladinu cukru v krvi, znižuje riziko rakoviny, zmierňuje menštruačné kŕče, skracuje dobu prechladnutia a zvyšuje imunitu

Spôsoby ako zaradiť zázvor do našej diéty

Existuje mnoho spôsobov, ako si **zázvor** vychutnať – od popíjania čaju až po jeho začlenenie do hlavného jedla. Môžete ho skutočne použiť na dochutenie sladkých i slaných jedál. Používa sa na prípravu tinktúr, odvarov, dezertov, marinád a dressingov.



Pri kúpe zázvoru podľa receptu je zdravšie zvoliť radšej čerstvý koreň ako sušenú práškovú

formu. Takto získate viac gingerolu. Odlúpnite hnedú vrstvu kože škrabkou na zeleninu alebo krájacím nožom a potom ju nakrájajte alebo nasekajte ľubovoľným spôsobom.



Zázvorový čaj – ideálny partner na zimné mesiace

Zázvorový čaj je u nás pomerne obľúbený nápoj s dlhou tradíciou a ľudia si ho obľúbili hlavne pre jeho protizápalové a posilňujúce účinky na organizmus. Je to skvelý priateľ na boj proti infekciám a zápalom hlavne počas chrípkového obdobia.

Recept na zázvorový čaj:

Ideálna je súhra troch, pre organizmus veľmi prospešných, potravín. Potrebujeme čerstvý koreň zázvoru, citrón, med a vodu. Ďumbier (ak nie je biologicky pestovaný) očistíme od vonkajšej kôry a nakrájame na menšie kúsky -plátky. Vložíme do vody a privedieme k varu. Na nízkom plameni varíme cca. 5 minút podľa želanej intenzity čaju. Po dovarení si do nádoby vytlačíme celý citrón a primiešame polievkovú lyžicu medu.

Odvar z bobkového listu na chudnutie aj prečistenie organizmu

Na internete nájdete množstvo "zaručených" receptov na chudnutie, detoxikáciu, na liečenie dny a podobne, v ktorých hrá prvé husle bobkový list. Vždy sa vyzdvihujú blahodarné účinky bobkového listu na organizmus, málokde je však dopísané aj "b": bezhlavá očista bobkovým listom môže vyvolať vážne zdravotné problémy, dokonca aj životu nebezpečné krvácanie. Bobkovému listu (a najmä odvarom a čajom z neho) sa musia úplne vyhýbať tehotné ženy. No ak budeme užívať odvar v zmysle známeho "všetkého s mierou", určite pomôže. Musíme však dodržiavať niektoré zákonitosti počas prípravy a užívania nápoja.



Prečo je zdravý?

Bobkové listy sú vlastne listami vavrínu pravého (*Laurusnobilis*). V Stredomorí sa okrem listov využívajú aj bobuľovité plody, z ktorých sa lisuje olej. Typickú vôňu a korenistú, príjemne horkú chuť dodáva bobkovému listu éterický olej menom laurin. Ďalej táto rastlina obsahuje 3% silice, horčín a triesloviny. Do jedál (vrátane čajov a odvarov) používame list vždy celý - nikdy ho nedrvíme! Je zaujímavé, že chuť uvoľňuje pomaly a postupne a jeho sila sa počas lúhovania koncentruje a zväčšuje. V kulinárstve sa využíva na dochutenie polievok, prívarkov, marinád, zálievok na zaváranie, ale aj mäsa. Po dokončení tepelnej prípravy jedla (alebo pred konzumáciou) sa bobkový list z jedla vždy odstraňuje.



Centrum sociálnych služieb - NÁDEJ Dolný Lieskov

Už naši pradávni predkovia vedeli, že bobkový list zlepšuje trávenie. V spojitosti s prípravou strukovín ho Slováci oddávna pridávali do fazuľovej polievky, pretože vedeli, že bude zmierňovať nadúvanie, typické po konzumácii strukovín.

Neskôr bolo jasné, že sa táto rastlina dostane aj do hľadáča vedy, ktorá zistila, že má silné antiseptické účinky, pomáha pri detoxikácii organizmu a zároveň vyvoláva upokojujúce

stavy. To preto, že pôsobí ako jemné sedatívum. Má tiež protizápalové a močopudné účinky. Pomáha vyrovnať hladinu krvného cukru (glukózy). Zlepšuje tiež pamäť a schopnosť duševnej koncentrácie. V podobe oleja pridaného do kúpeľa (vavrínový olej) prospieva stuhnutým svalom a kĺbom, odbúrava stres a únavu

Pomoc pri chudnutí

Múdri vravia, že základom spokojnosti nie je super modelkovsky dokonalá postava, ale to, ako sa cítite vo vlastnom tele. A mal by to byť pocit harmónie - jednoducho to, že sa cítite dobre. Odvar (čaj) z bobkových listov v človeku vyvolá pocit ľahkosti aj v prípade, že máte nejaké to kilečko navyše. Okrem toho ingrediencie v nápoji pomáhajú organizovať činnosť tráviaceho systému a očisťujú telo. Jednoducho povedané - ide v podstate o spaľovač tukov a nápoj sviežosti tela, ktorý poznali už v antike. Ako si ho pripravíme?

Potrebujeme len tri rastlinné ingrediencie a vodu:

- kvalitný zelený čaj, ideálny je sypaný a nie vo vrecúškach. Môžeme ho nahradiť aj vlastnou čajovou zmesou zo sušenej žihľavy či púpavy.
- 3 bobkové listy (aj keď sa v mnohých receptoch stretnete aj s päťnásobne väčším množstvom, nepreháňajte to. Odvar by vám viac uškodil, ako pomohol).
- jednu - dve celé škorice
- kvalitnú vodu (pod týmto pojmom je myslená voda bez chlóru, ideálne pramenitá, priamo z prírodného zdroja so zachovaním minerálnych zložiek /nikdy nie destilovaná!/)

Postup:

1. 1 polievkovú lyžicu kvalitného zeleného čaju vložte do väčšieho džbánu alebo hrnca a zalejte 8 dcl vriacej vody.
2. Pridajte jeden až dva kusy celej škorice a 3 bobkové listy.
3. Odvar zakryte a nechajte lúhovať 15 minút.
4. Potom preced'te a môžete piť.



Užívanie:

Aby mal čaj skutočne chudnúce účinky, vypite 3 malé šálky denne. Pripravte si nápoj vo väčšom množstve naraz a pite ho postupne. Prvú šálku si dajte ráno na lačný žalúdok, druhú môžete v čase medzi raňajkami a obedom a tretiu večer po poslednom jedle. Čaj neprisládzajte ani medom! Nikdy ho nepite po dvadsiatej hodine!

Účinky troch ingrediencií, alebo ako to funguje?

Zelený čaj nemá žiadne kalórie a sám o sebe je silným spaľovačom kalórií. Okrem iného jeho pravidelné popíjanie brzdí chuť k jedlu, podporuje spaľovanie tukov v oblasti brucha. **Škorica** podporuje trávenie, zlepšuje funkciu inzulínu a zabraňuje zvýšenému ukladaniu tukov v tele. Okrem ďalších účinkov je aj účinným afrodisiakom a zlepšuje stav pokožky. **Bobkový list:** táto nenápadná i keď chuťovo výrazná korenina dokáže oveľa viac, než len ochutiť polievku či omáčku. Dokáže výrazne pomôcť aj pri detoxikácii organizmu a podporuje trávenie.





Aktuality zo sveta športu február, marec, apríl

V nemeckom Oberhofe sa konali 8. 2. 2023 – 19. 2. 2023 Majstrovstvá sveta v biatlone. Najväčším favoritom medzi mužmi bol suverén tejto sezóny nór Johannes Thingnes Bø. Potvrdil to v prvých piatich štartoch, ktoré pretavil na zlato. J. T. Bø triumfoval v šprinte, stíhačke i vytrvalostných pretekoch a s krajanmi aj v miešanej štafete a mixe dvojíc. V štafete mužov získal striebro a v nedeľňajších hromadných pretekoch bronz, keď ho po poslednej streľbe prebehli Švédi Sebastian Samuelsson a Martin Ponsiluoma. So svojou zbierkou z Oberhofu je najúspešnejší pretekár na jedných MS. Na svetových šampionátoch nazbieral dokopy už 30 cenných kovov (17-10-3). Preto sa najúspešnejšou krajinou na majstrovstvách sveta v biatlone sa stalo podľa predpokladov Nórsko. Jeho reprezentanti nazbierali v nemeckom Oberhofe dokopy trinásť medailí, z toho vyše polovicu Johannes Thingnes Bø, ktorý získal cenný kov v každej disciplíne, v ktorej štartoval.



V japonskej Saitame sa konali v dňoch 20. 3. 2023 – 26. 3. 2023 Majstrovstvá sveta v krasokorčuľovaní. Titul v kategórii mužov získal domáca nádej Šoma Uno , ktorý obhájil titul majstra sveta. Na domácom lade potvrdil pozíciu lídra už vo voľnej jazde v krátkom

programe. Uno na majstrovstvách sveta získal už štvrtú medailu, okrem dvoch zlatých má na konte aj dve strieborné z rokov 2017 a 2018. V kategórii žien obhájila titul majsterky sveta domáca pretekárka Kaori Sakamotová . To si udržala už po prvom kole vo voľných jazdách, kde obsadila 1. miesto po krátkom programe. V kategórii tanečných párov zvíťazili americký pár Madison Chocková a Evan Bates . Vyhrali aj napriek pádu vo voľných tancoch.



Majstrovstvá sveta v hokeji žien sa konali 5. 4. 2023 – 16. 4. 2023 v kanadskom Bramptone. Hokejistky USA získali jubilejný desiaty titul majsteriek sveta. Vo finále svetového šampionátu v Bramptone zdolali domáce Kanadanky 6:3. Hilary Knightová sa na triumfe podieľala hetrikom a strelila aj kľúčový gól Američaniek tri minúty a desať sekúnd pred koncom, keď zlomila nerozhodný stav 3:3. Na svetových šampionátoch nastrieľala dokopy už rekordných 61 gólov. Hráčky USA vybojovali prvé zlato po štyroch rokoch. Kanadanky neobhájili titul z predchádzajúcich dvoch MS, do svojej zbierky pridali deviate striebro. Naďalej tak vedú historickú medailovú bilanciu (12-9-1). Bronzové medaily obhájili české reprezentantky, ktoré zvíťazili v súboji o 3. miesto nad Švajčiarkami 3:2.



Redakčná rada

1. Ing. Pavol Cigánik
2. Simon Kusenda
3. Mojmír Maceka



Centrum sociálnych služieb - NÁDEJ Dolný Lieskov

4. **Igor Franc**
5. **Ľuboš Demko**
6. **Mgr. Michal Belavý**
7. **Eduard Minarčín**
8. **Mgr. Katarína Ondejčíková**

Ďakujeme za dobrovoľné príspevky, ktoré budú využité na ďalšie spracovanie nášho časopisu, prípadne ako malá odmena pre klientov, ktorí sa na tvorbe časopisu podieľajú.

U dotknutých osôb je podpísaný informovaný súhlas s použitím fotografií v časopise.
