



Centrum sociálnych služieb - NÁDEJ Dolný Lieskov



# NÁŠ ČAS

16.,17. číslo  
12 / 2022,1/2023

---

Časopis vydávaný klientmi CSS Nádej Dolný Lieskov





## Centrum sociálnych služieb - NÁDEJ Dolný Lieskov

Milí naši čitatelia,

v našom zariadení sa toho udialo za posledné obdobie toľko, že sme to ani nestíhali zaznamenávať.

V tomto dvojčíslí nájdete všetko, čo bolo dôležité pre našich klientov v období okolo adventu a vianočných sviatkov až po pôst.

**Ešte pred tým, než sa uložila príroda na zimný odpočinok, naši klienti ju predtým trošku očistili od vecí, ktoré do nej naozaj nepatria.**

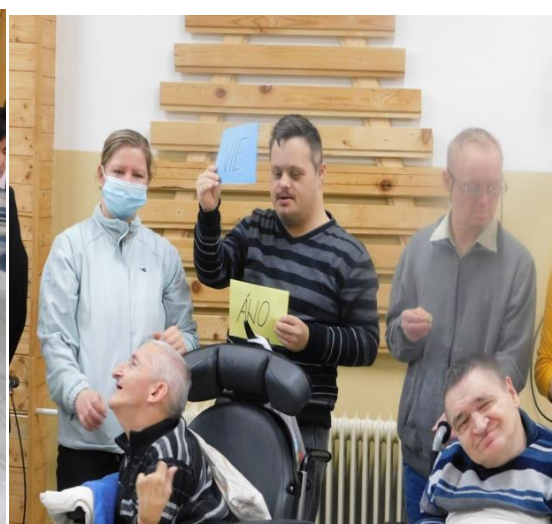






Každoročne sa v našom zariadení konala Katarínska zábava. Nakoľko chrípková situácia nebola priaznivá, zábava sa konala bez družobného zariadenia.

Napriek tomu si to páni užili, zasúť'ažili si a zatancovali.





## Obľúbený stoličkový tanec



## A nastal čas adventný.....







**Každoročne privítame v zariadení Mikuláša.**





**Náš areál sa zahalil do bielej periny a vo vzduchu voňali Vianoce**



**Bielu perinu sme využili aj na závlahu skleníka, kam ju chlapci navozili**





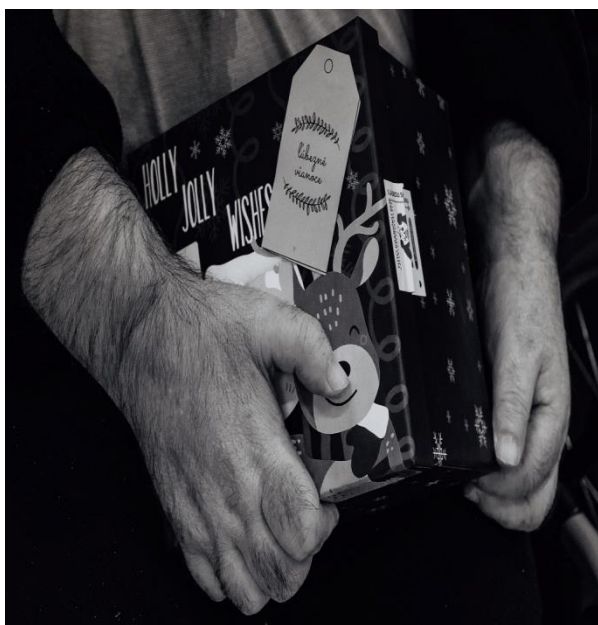


**No a skôr ako prídu Vianoce, je potrebné sa trošku vyparádiť, o čo sa postarala v našom zariadení naša pani pedikérka a holičky - dobrovoľníčky.**





**Na vianočnom večierku, kde sme mohli porozdávať „Krabíčky plné lásky“  
sme spolu s fotografkou Katkou Tekel'ovou videli až do duše našich  
klientov.**















## Centrum sociálnych služieb - NÁDEJ Dolný Lieskov

### Tichá noc, svätá noc.....





**Naši dobrovoľníci nás obdarili nielen krásnymi piesňami, koledami,**



**ale iní dobrovoľníci nám zase poslali nádherné a hlavne chutné zákusky.**







**Na tomto mieste ďakujeme všetkým ľuďom, ktorí sa počas roka akýmkoľvek spôsobom podieľali na spríjemnení života našich prijímateľov sociálnych služieb. Či to už bola služba alebo vecné dary, ĎAKUJEME!**

### *Vianoce*

Vianoce začínajú príchodom adventu a narodením pána Ježiša Krista. Najkrajší sviatok na Vianociach je štedrý večer, ktorý je 24. decembra.

Symbolom Vianoc je vianočný stromček a štedrá večera, kde sa celá rodina stretne za vianočným stolom. Medzi vianočné jedlá patrí tradičný kapor, kapustnica alebo hríbovica a zemiakový šalát. Vianoce majú svoje čaro a sú veľmi dojemné.

I.F.

### *Prišli Vianoce*

Prišli Vianoce radujme sa veselme sa. Budú také, aké ich chceme mať?

Záleží len od nás ľudí veď Jezuliatko lásku v nás vzbudí.

A my všetci budeme zrazu akýsi inakší, veselší a krajší.

Za priehrštie lásky, šťastia. Obrátíme svoje srdcia a v pokľaku dojatí budeme všetci zrazu bohatí.

Aleluja, aleluja narodil sa Kristus Pán

radujme sa, veselme sa bo narodil sa Boží Pán.

Mojmír Maceka



**Po Vianociach nás obdarovali duchovne ďalší dobrovoľníci Jasličkovou slávnosťou aj so sv. omšou**







**Silvester a naše prania zdravia a všetkého dobrého s prípitkom**



**Po Novom roku si môžeme znova popreťahovať údy a prevetrať mozgové závitky**









## Rozhovor s klientom

**Meno:** Ján Polomský

**Kedy si sem prišiel o odkiaľ pochádzaš?**

-Prišiel som sem v roku 2017 a bol som tu 2 roky potom som sa vrátil domov do Prievidze a o rok som sem znova prišiel.

**Ako sa ti tu páči?**

-Málo sa mi tu páči lebo nie som v rodnom meste ani v jeho okolí.

**Ako si spokojný zo stravou?**

-Nemám rád guláše a hovädzie mäso.

**Čo ti tu najviac chýba?**

-Mama

**Čo tu rád robíš vo svojom voľnom čase?**

-Nahrávam na pásku muziku.

**Aké sú tvoje plány – túžby do budúcnosti?**

-Založiť si firmu.









## Rozhovor zo zamestnancom

**Meno:** Stanislava Romanová

### **Od kedy tu pracujete a na akej pozícii?**

-V našom zariadení pracujem od októbra 2016 ako sociálna pracovníčka.

### **Aká je náplň vašej práce?**

-Náplň v mojej pracovnej činnosti je rôznorodá. Časť spočíva v administratívnej činnosti a to konkrétne vo vedení spisovej agendy ,registrácii, vypracovaní úhrad za poskytnuté služby, vedení pohľadávok a zoznamu čakateľov do nášho zariadenia. Taktiež zariadenie a našich klientov zastupujem na súdnych a notárskych konaniach .Druhov a pre mňa určite srdcu bližšou, je priama práca s klientmi pri rôznych kultúrno - športových aktivitách a tvorivej práci v sviečkovej dielni, ktorú mám na starosti.

### **Ako ste spokojná so svojim ohodnotením a spätnou väzbou ?**

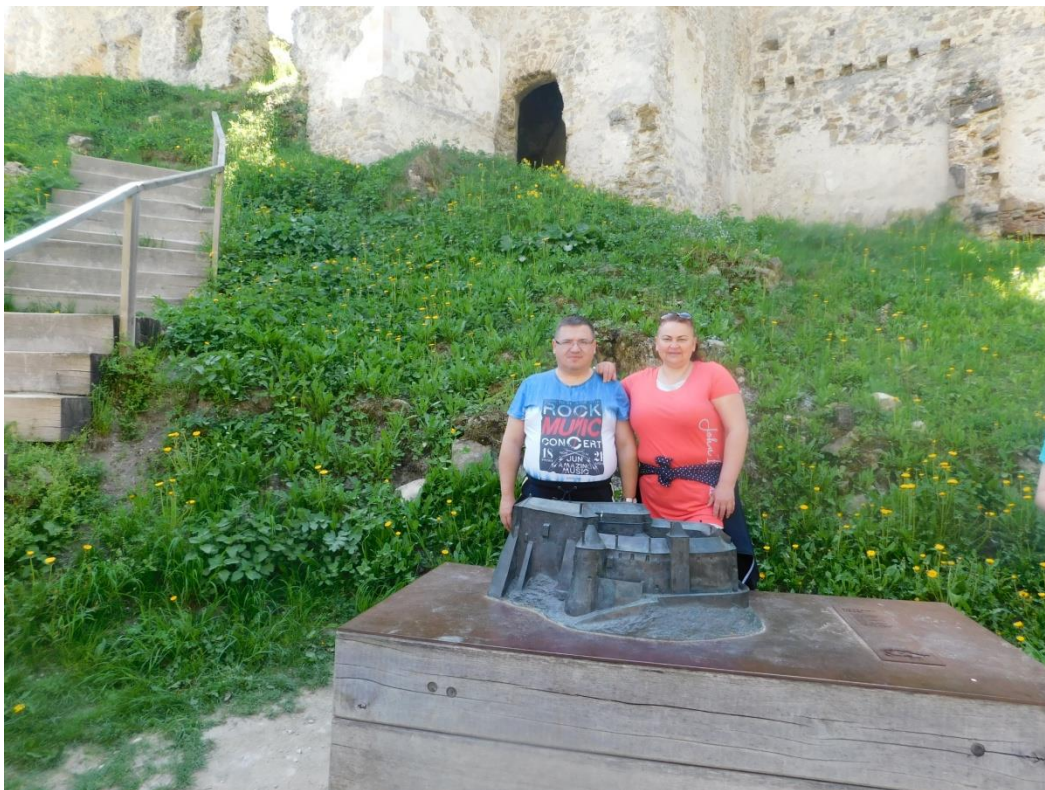
-Spätnú väzbu mám prevažne od klientov, ktorí si cenia ak sa k nim niekto správa milo a ústretovo. Vždy ma poteší keď sa prídu porozprávať, majú dobrú náladu a cítim z ich strany úprimný záujem a vzájomnú interakciu. To je pre mňa najkrajším ohodnotením, ak sa ľudia v mojej prítomnosti cítia dobre.

### **Čo Vás baví najviac na vašej práci?**

-Baví ma rôznorodosť v každodennej činnosti, s klientmi. Práca je tvorivá a zábavná. Každý deň môže byť iný , priniesť niečo nové čo obohatí život klienta a zároveň aj môj.

### **Ak by sa mohlo niečo vylepšiť alebo doplniť na Vašom pracovisku čo by to bolo?**

-Určite by som privítala zlepšenie materiálnych podmienok zariadenia, najmä v podobe nového interiérového a exteriérového vybavenia, technologických zariadení a vozidiel. Tieto by zdvihli kvalitu, ale aj uľahčili prácu zamestnancom. Keďže práca s našimi klientmi je z dlhodobého hľadiska psychicky a fyzicky náročná, uvítala by som pre zamestnancov benefit v podobe príspevkov napr. na rehabilitáciu, vzdelávanie, oddychovú, kultúrnu či športovú činnosť.



S.K.

**Pozn. redakcie**

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





## Diagnóza

### Čo je mozgová mŕtvica a ako ju rozpoznať?

Cievnu mozgovú príhodu (tiež známu ako mozgová mŕtvica či iktus) spôsobuje porušenie cievneho zásobovania mozgu krvou. V 90 % prípadov ide o nedostatočné prekrvenie, teda prerušenie toku krvi do niektorej časti mozgu.



**Foto: SHUTTERSTOCK**

Oslabenie polovice tela - patrí k najčastejším príznakom mŕtvice.

Desať percent prípadov je spôsobených krvácaním, prasknutím mozgovej cievy. Bez krvi, a teda aj bez kyslíka, vydržia mozgové bunky (neuróny) približne len 5 minút, potom začínajú odumierať. Ak sa teda prívod krvi a kyslíka do mozgu rýchlo neobnoví, môže dôjsť k vážnemu trvalému poškodeniu či dokonca k smrti. O tom, či sa pacient po mŕtvici vylieči úplne alebo bude čiastočne či úplne invalidizovaný, alebo dokonca zomrie, rozhoduje predovšetkým čas.

### Mozgová príhoda v číslach

- celosvetovo je mŕtvica treťou najčastejšou príčinou úmrtia
- každé 4 sekundy na svete niekoho zasiahne mŕtvica a každých 40 sekúnd na ňu niekto zomrie
- trvá len 5 minút, než začnú odumierať prvé mozgové bunky
- približne 70 % pacientov sa úplne zotaví, ak sa začnú liečiť do 1 hodiny od vzniku príznakov
- na začatie liečby má pacient od vzniku príznakov maximálne 6 hodín
- vo viac než 50 % prípadov môžeme cievnej mozgovej príhode predísť prevenciou.



## Cievna mozgová príhoda

**Cievna mozgová príhoda** (iné názvy pozri nižšie) je akútne poškodenie ohraničenej oblasti mozgu s charakteristickými príznakmi poruchy jeho funkcie, vznikajúce v dôsledku náhlej poruchy prekrvenia pri čiastočnom alebo úplnom uzatvorení mozgovej tepny alebo následkom neúrazového krvácania z tepny.

### Názvy

Slovenské názvy tejto choroby sú: cievna mozgová príhoda (skr. CMP), náhla cievna mozgová príhoda (skr. NCMP), akútna cievna mozgová príhoda (skr. AMCP), (náhla/akútna) mozgovocievna príhoda, apoplexia<sup>1</sup>, iktus, náhla mozgová príhoda, (náhla/akútna) mozgová cievna príhoda, mozgový záchvat, cerebrálny záchvat, cerebrálny infarkt, apoplektický infarkt, apoplektický záchvat; staršie: mozgová porážka, mozgová mŕtvica, mŕtvica, mŕtvicový záchvat; ľudovo: porážka; nepresne: mozgový infarkt/cerebrálny infarkt, mozgová príhoda, infarkt.

Latinské názvy sú *apoplexia cerebri*, *ictus apoplecticus cerebri*, *ictus*.

### Epidemiológia

Ide o chorobu starších ľudí, ale niektoré druhy cievnych mozgových príhod postihujú aj mladých. Je to tretia najčastejšia príčina smrti v ekonomicky vyspelých štátoch. Odhaduje sa, že na cievnu mozgovú príhodu umrie v celom svete ročne asi 5 miliónov ľudí, vyššiu úmrtnosť majú ischemické cievne mozgové príhody. V USA umiera do mesiaca v súhrne 28 % pacientov. Na Slovensku sa v roku 2017 vyskytlo 11556 prípadov, pričom postihnutých je skoro dvojnásobne viac mužov, ako žien. U mnohých prežívajúcich pacientov dlhodobo pretrváva deficit neurologických funkcií, čo najmä v prípadoch poruchy pohyblivosti vedie k ich závislosti na opatere.

### Príčiny

Náhle cievne mozgové príhody sa rozdeľujú podľa mechanizmu vzniku do dvoch základných skupín, na ischemické (z nedokrvenia) a hemoragické (spôsobené krvácaním). Hoci majú príznaky podobné, liečba sa zásadne líši a preto je potrebná rýchla a presná diagnostika.





### Ischemické cievne mozgové príhody

Sem patrí približne 80 % zo všetkých náhlych cievnych mozgových príhod. Podľa závažnosti nedokrvnenia sa prejavujú ako:

- **tranzientný ischemický atak**, pri ktorom príznaky ustúpia do 24 hodín
- **reverzibilný ischemický deficit**, pri ktorom príznaky vymiznú do 7 dní
- **mozgový infarkt**, po ktorom je výpadok mozgových funkcií trvalý

Podkladom je ložisková ischemia mozgu - miestna porucha zásobenia mozgového tkaniva tepennou krvou, ktorá má za následok nedostatok kyslíka a metabolických substrátov a spôsobuje buď reverzibilné, alebo trvalé poškodenie neurónov.

Príčiny obmedzenia alebo úplného zastavenia prietoku niektorou mozgovou tepnou a tým ischemickej náhlej cievnej mozgovej príhody sú najmä:

- ateroskleróza
- kardiogénna embolizácia - upchatie tepny úlomkom nástenného trombu (krvnej zrazeniny), pripravenej prúdom krvi zo srdca, kde trombóza vzniká na nepohyblivej stene ľavej srdcovej predsieni pri fibrilácii predsieni alebo ľavej srdcovej komory po infarkte myokardu;
- arteritídy a vaskulitídy - zápaly cievnej steny pri infekčných a systémových chorobách spôsobujú postihnutie viacerých úsekov tepenného riečišťa.
- trombofilné stavy, spojené so zvýšenou zrážanlivosťou krvi, majú za následok vznik trombov aj v nepoškodených cievach

U mnohých pacientov sa príčina náhlej cievnej príhody nedá zistiť.

### Príznaky

Malá časť pacientov, najmä s hemoragickými cievny mozgovými príhodami, rýchlo stráca vedomie a umiera na mieste. Do bezvedomia upadá aj ďalšia časť pacientov s rozsiahlym poškodením mozgu, ktorých vyhliadky na dlhodobé prežívanie sú väčšinou zlé. Menej závažné poruchy vedomia sa vyskytujú u mnohých pacientov. Najväčšia skupina pacientov, väčšinou s ischemickými príhodami, je postihnutá poruchami vnímania - necitlivosťou časti tela, poruchami zraku a poruchami porozumenia reči, alebo poruchami pohyblivosti –



oslabením alebo úplným ochrnutím končatiny, poruchou reči, ochrnutím svalov tváre, čo sa prejaví jej stranovou asymetriou, napríklad poklesom kútika úst. Poruchy pamäte a psychické zmeny nie sú zriedkavé a pacienti sa môžu javiť ako zmätení alebo intoxikovaní alkoholom. Očné príznaky sú časté - zreničky bývajú nerovnako široké, pohľad fixovaný alebo nystagmus, videnie neostré, dvojité, zriedkavejšie úplná slepota. Postihnutie závisí od miesta poškodenia mozgu a väčšinou (nie vždy) je lokalizované na ľavú alebo pravú polovicu tela. Častými príznakmi sú tiež bolesti hlavy, závrat, zvracanie, alebo len zmätenosť, ktorá môže byť len krátkodobá a ako príznak cievnej mozgovej príhody sa ľahko prehliadne. Aj ak sú príznaky nevýrazné a čoskoro ustúpia, takíto pacienti sú ohrození skorým opakovaním náhlejšej cievnej príhody s horším priebehom, mali by byť odborne vyšetrení a mali by dostať preventívnu liečbu, ak je potrebná a možná.

Výpadky nervových funkcií často pretrvávajú aj po liečbe. Plasticita centrálnej nervovej sústavy však umožňuje, aby v mnohých prípadoch okolitá mozgová kôra prebrala funkciu zaniknutej oblasti a tým sa po určitom dlhšom čase (týždne, mesiace) v určitom rozsahu, niekedy aj úplne obnovila porušená nervová funkcia, napríklad ochrnutie, strata citlivosti alebo porucha reči. Podmienkou je jej aktívne cvičenie zo strany pacienta - rehabilitácia.

### **Diagnostika**

Podozrenie na cievnu mozgovú príhodu je možné vysloviť na základe príznakov, približnú lokalizáciu postihnutej oblasti mozgu je možné určiť klinickým neurologickým vyšetrením, pri ktorom sa zisťujú poruchy citlivosti a funkcie rôznych častí tela a zmyslových orgánov a prítomnosť základných reflexov. Týmto spôsobom nie je možné presne stanoviť miesto postihnutia mozgu a hlavne nedá sa bezpečne zistiť, či ide o poškodenie nedokrvením alebo krvácaním. Preto je pri podozrení na cievnu mozgovú príhodu nevyhnuté okamžité vyšetrenie mozgu počítačovou tomografiou (CT), ktoré rozlíši medzi krvácaním a nedokrvením mozgu a s odstupom niekoľkých hodín zobrazí aj rozsah nedokrvenia. Podľa vybavenia je možné vykonať aj CT angiografiu.

Vyšetrenie mozgomiešneho moku (liquor cerebrospinalis), odobratého lumbálnou punkciou (napichnutím miešneho kanála v driekovej oblasti) sa v súčasnosti používa len za špecifických okolností.





Existuje však možnosť aj trombózy, ktorá je zriedkavejšia a ktorá sa pri CT diagnostikuje lepšie ako pri MR a aj liečba je iná, navyše sa ako príčina obvykle ani neuvažuje.

### Liečba

Po stanovení diagnózy závažnej náhlej cievnej mozgovej príhody je potrebné čo najskôr zahájiť jej liečbu. Týka sa to mozgového infarktu a hemoragických príhod, ale aj po tranzientnom ischemickom ataku a reverzibilnom ischemickom deficite má nasledovať komplexné vyšetrenie pacienta s cieľom zistiť príčinu príhody a zabrániť jej opakovaniu s horšími následkami.

Čo najskoršie nasadenie liečby pri mozgovom infarkte je potrebné preto, lebo v oblasti zníženého prekrvenia (ischemická penumbra) sa vždy vyskytuje mozgové tkanivo, ktoré len postupne, v priebehu hodín podlieha deštrukcii a je možné zachrániť ho rýchlym obnovením krvného prietoku. Pri hemoragických príhodách je vždy riziko rozširovania krvného výronu s poškodzovaním ďalšieho susediaceho tkanivá a vzniku komplikácií.

V rámci predlekárskej prvej pomoci je preto dôležité rýchlo rozpoznať príznaky a privolať záchrannú službu, ktorá, ak je dobre organizovaná, vopred zabezpečí aj urýchlenú diagnostiku v zdravotníckom zariadení. Odporúča sa pacientov uložiť so zvýšením hornej polovice tela o 30 - 60 stupňov, pacientov v bezvedomí treba uložiť do stabilizovanej polohy a pri poruchách vitálnych funkcií zahájiť kardiopulmonálnu resuscitáciu.

Ďalšia liečba sa zásadne líši pri mozgovom infarkte a hemoragických cievnych mozgových príhodách.

Súčasťou liečby je prevencia epileptických záchvatov a podávanie osmotických diuretík (napr. manitolu) s cieľom znížiť vnútrolebečný tlak.

Po neodkladnej liečbe nasleduje komplexné vyšetrenie pacienta a snaha o zvládnutie ochorení, ktoré by mohli spôsobiť opakovanú cievnu mozgovú príhodu. Dôležitou súčasťou starostlivosti je fyzioterapia a rehabilitácia, smerujúca k čo najúplnejšej obnove zaniknutých neurologických funkcií - rehabilitácia reči, pohybu, starostlivosť o dostatočnú výživu u pacientov s poruchami prehĺtania atď. Okrem nácviku pohybu je podstatné zvládnuť spasticitu - tendenciu k fixácii končatiny v pokojovej polohe. Niektoré zaniknuté funkcie sa zlepšia alebo obnovia až po mesiacoch. Mnoho pacientov nakoniec potrebuje dlhodobu pomoc inej osoby alebo kompenzačné pomôcky.



### **Komplikácie**

Nebezpečné je druhotné zakrvácanie do mozgového tkaniva, ku ktorému môže dôjsť aj u ischemických príhod (hemoragická transformácia). Všetky krvácania spôsobujú metabolické procesy, spojené s opuchom mozgu. Tým dochádza k zvýšeniu vnútrolebečného tlaku, ktoré môže poškodiť dýchacie centrum a obmedziť prietok krvi v mozgu s fatálnymi následkami. Vyskytujú sa epileptické záchvaty a poruchy vitálnych funkcií, najmä dýchania.

Pacienti po závažnej cievnej mozgovej príhode ostávajú dlhšiu dobu upútaní na lôžko so všetkými dôsledkami. Ohrození najmä sú preležaninami, hlbokou žilovou trombózou a pľúcnou embóliou, hypostatickou pneumoniou. Najmä u pacientov s poruchami prehĺtania hrozí dehydratácia, podvýživa a vdýchnutie stravy.

### **Prevenicia**

Rizikové faktory náhlej cievnej mozgovej príhody sú zhodné so všeobecnými rizikovými faktormi aterosklerózy a srdcovocievnych chorôb. Zvlášť sú ohrození fajčiari, obézni ľudia, pacienti s vysokým krvným tlakom, aterosklerózou, významným rizikom pre ischemickú cievnu mozgovú príhodu je fibrilácia srdcových predsiení u pacientov s ischemickou chorobou srdca. Preventívne opatrenia sú zhodné s prevenciou a štandardnou liečbou uvedených ochorení.

### **Prognóza**

Počet cievnych mozgových príhod na Slovensku za posledné desaťročie podstatne vzrástol, ale vďaka pokrokom v liečbe úmrtnosť klesá. Väčšine pacientov po mozgovom infarkte alebo hemoragických príhodách zostáva menší alebo väčší funkčný deficit, ktorého miera sa dá korigovať včasnou a kvalifikovanou rehabilitáciou s aktívnou účasťou pacienta. Podstatné zlepšenie výsledkov sa dosiahlo najmä vďaka včasnej liečbe, prognóza teda vo veľkej miere závisí na rýchlom rozhodnutí pacienta alebo blízkych volať zdravotnícku záchrannú službu už pri prvých príznakoch.



## Bylinky

### Liečivá sila lopúcha



Lopúch bol v stredoveku používaný ako liečivá bylina proti mnohým neuhom tak v západnej ako aj vo východnej medicíne. S nástupom „farmaceutického industrializmu“ bola éra „škaredých bylín“ systematicky ukončená (resp. vo forme výrobkov predávaná pod pozlátkou nič nehovoriacich latinských názvov o stovky percent drahšie, než by ľudí vyšla jednoduchá domáca výroba týchto liečív). Doslova na smetisko boli vytlačené rastliny ako žihľava, bodliak a samozrejme aj lopúch ako niečo škaredé. Až s postupom času sa mohli ľudia dozvedieť z obalov liečív, ale aj kozmetických prípravkov či šampónov, že tieto obsahujú zložky zabudnutých bylín.

Pozývame vás dnes na prechádzku svetom lopúcha, rastliny, ktorá rastie takmer všade, no my jej málokedy venujeme pozornosť. A to je škoda. Možno ste nevedeli, ale lopúchom sa dajú okrem liečenia tiež spoľahlivo diagnostikovať zápalové choroby, ktoré možno následne lopúchom liečiť. To všetko bez použitia farmakologických prípravkov. Poďme však po poriadku.

#### **Všemocný?**

Lopúch síce všemocný nie je, no jeho liečivé účinky sú veľmi silné. Prečo? Pretože obsahuje množstvo prospešných látok, kvôli ktorým môžeme o ňom hovoriť ako o liečivej rastline. Patria sem proteíny, inulín, polysacharidy, silice, glykosidarkciín, horčiny, bielkoviny, živice,



kyselina palmitová a stearová, tuky, sulfáty a fosfáty vápnika, draslíka a horčíka. V listoch sa okrem toho nachádza tiež kyselina askorbová.

Zo stredovekých spisov sa dozvedáme, že lopúch sa používal na liečenie rôznych bolestí vrátane močových kameňov, žalúdočných vredov a podobne. Aj v dnešnom ľudovom liečiteľstve je lopúch vysoko cenený a využíva sa okrem iného pri liečbe cukrovky, dny, zápalov kĺbov, reumy, tiež psoriázy a iných kozmetických defektov vrátane odrenín. Lopúch si teda právom zaslúži, aby sme sa o ňom vyjadrovali ako o liečivej rastline.

Z lopúcha sa na liečebné účely využíva rovnako nadzemná časť ako koreň. Ľudia, žijúci na dedine hovoria o lopúchu ako o ťažko vykynožiteľnej burine. Nedá sa jednoducho vytrhnúť zo zeme ako repa, alebo vykosiť bez následkov, že sa rozmnoží ešte viac. To všetko kvôli veľkému množstvu zásobných látok v liečivom koreni.

### **Lopúchový diagnostický skafander**

V našich končinách môžeme naraziť hlavne na tri druhy lopúchov – väčší, menší a plstnatý. Majú podobné účinné látky a rovnaké liečivé účinky. Skôr, ako sa im budeme venovať, popíšeme si spôsob diagnostikovania zápalov pomocou listov lopúcha.

Hovorí sa tomu „lopúchový skafander“, no skôr by sa dalo hovoriť o podobnosti s múmiou. Už oddávna je známa diagnostická metóda pomocou lopúchového listu. Odporúča sa praktikovať ju aspoň jedenkrát ročne: Celé telo zabalíme do listov lopúchov a previažeme ich pevnejšie elastickým obvazom. Ideálne je, ak takto pôjdeme spať, minimálny čas by však nemal byť kratší, ako štyri hodiny. Spôsob prikladania listov – vrchnou stranou k pokožke. Keď čas pôsobenia uplynie, odviažeme obvaz a postupne skladáme z tela listy. Prezeráme ich a zaujíma nás hlavne ich farba. Ak sa niekde zmenila, znamená to, že máme v tej časti tela zápal. Dôležitá je tiež samotná zmenená farba – ak je škoricová, znamená to silný zápal, ak čierna či hnedá, signalizuje stredný zápal. Na veľkosti farebnej škvrny nezáleží. Môže mať len pár cm<sup>2</sup>, no môže byť aj cez celý list. Pri silných zápaloch sa môže list lopúchu po odviazaní obväzu drobiť, nakoľko reaguje vysychaním.

### **Liečenie zápalov lopúchovým listom**

Zápaly nemožno podceňovať. Sú príčinou mnohých ochorení, ktoré by nás nikdy nenapadlo dávať do súvisu s ním (vrátane srdcových chorôb či mozgových príhod). Ak sme si diagnostikovali zápal pomocou lopúchového listu, môžeme ho takmer rovnakým spôsobom vyliečiť. Tentokrát priložíme lopúch priamo na postihnuté miesto, previažeme obvazom a necháme účinkovať čo najdlhšie. Ideálne je po dobu 24 hodín, alebo minimálne počas





spánku v noci. Túto procedúru musíme opakovať až pokým farba listu nezostane bez zmien (čo bude signál, že je zápal vyliečený). Doba tejto kúry je rôzna, v závislosti od zápalu trvá najčastejšie 1 – 2 týždne pri strednom zápale a cca 1 mesiac pri ťažkom zápale. V tejto dobe sa vyhýbajte kúpaniu vo vani. Postačí krátka sprcha obdeň.



### **Ako sušiť koreň lopúcha**

Koreň lopúcha je zo zeme vcelku ťažko dobývateľný. Hlavne ten, ktorý vám narastie v záhrade. No s pomocou záhradníckych nástrojov sa k nemu určite dostanete. Všeobecne sa odporúča vykopávať lopúch mimo ciest a civilizácie, čiže hlavne pri vodných tokoch a v prírode bez automobilových splodín a podobne. Koreň sa musí dôkladne vyumývať čistou vodou, pozdĺžne krájať a sušiť až do lámavej konzistencie. Potom ho môžeme skladovať v suchu. Ak si vyberieme pivnicu, je dôležité chrániť usušené korene pred hlodavcami. Dôležité je aby teplota pri sušení nepresiahla 40°C. Koreň chráňte pred priamym slnkom.

### **Na rast vlasov**

Budeme potrebovať: 3 lyžice sušeného drveného lopúchového koreňa alebo na kúsky rozkrájaný čerstvý koreň a 1 l vody. Z týchto ingrediencií si pripravíme lopúchový odvar.

Do hrnca s vložíme buď 3 lyžice sušeného drveného lopúchového koreňa, alebo na kúsky rozkrájaný čerstvý koreň a zalejeme litrom vody. Privedieme k varu a necháme na miernom ohni vriť 15 minút.



Necháme vychladnúť. Keď je odvar vlažný, scedíme ho. Po umytí vlasov bežným šampónom odvarom vlasy niekoľkokrát prepláchneme. Potom na 15 minút zabalíme do ručníka a necháme pôsobiť. Vlasy už viac neumývame, upravíme ich bežným spôsobom.

Odvar z koreňa lopúcha je vhodný nielen na rast vlasov, ale tiež na nadmerne sa mastiace vlasy aj pokožku a proti lupinám.

### **Na omladnutie tela**

Rovnaký odvar z koreňa lopúcha, v ktorom navyše vyvaríme kus dubovej kôry vynikajúco pôsobí na aknóznu pleť v tvári, na ramenách i na chrbte a tiež sa oddávna využíva do liečivého kúpeľa na celkové omladenie pokožky. Kúpeľ si pripravíme tak, že v dvoch litroch vody varíme 20 minút 7 lyžíc sušeného, alebo niekoľko kúskov čerstvého lopúchového koreňa, odstavíme a necháme polhodinu lúhovať. Potom vylejeme do vane s horúcou vodou a kúpeme sa 15 minút a viac. Tento kúpeľ pri pravidelnom používaní aspoň raz týždenne pôsobí na pleť a pokožku a okrem omladzovania budú pri ňom miznúť aj pigmentové a starecké škvrny. V ľudovom liečiteľstve sa používal aj na omývanie ekzémov, pri kožných zápaloch, nečistej pleti, stmavnutých kolenách a lakťoch, pri plesňových dermatózach.

### **Proti akné aj reumatizmu**

Extrakt z koreňa lopúcha vynikajúco pomáha na liečenie akné. Recept si upravte podľa požadovaného množstva, základný je: Na 1 liter frankovky (Alpy) ide 400 g sušeného rozdrveného koreňa. Zmes necháme 4 týždne lúhovať v uzavretej nádobe a každý deň ju pretrepeme. Potom sa prefiltruje, zmieša s rovnakým dielom vody a potierajú sa miesta s uhrami a akné.

Ak extrakt nezmiešame s vodou, môžeme si ním priamo masírovať boľavé kolena a kĺby. Neriedený pomáha aj pri reumatizme.

### **Čaj z koreňa lopúchu**

Lyžičku sušeného a podrveného koreňa lopúchu necháme lúhovať v horúcej vode, potom prefiltrujeme. Nesladíme (maximálne stéviou či medom). Pijeme po dúškoch denne po dobu dvoch týždňov. Lopúch má močopudný i potopudný účinok, zlepšuje teda látkovú výmenu. V ľudovom liečiteľstve sa čaj z koreňa používa pri cukrovke, dne, ľadvinových a močových kameňoch, žalúdočných vredoch a bolestiach. Tiež pri chudnutí a na čistenie krvi, pri stukovatení pečene a chorobách močových ciest. V neposlednom rade urobí lopúchový čaj dobrú službu pri zápale ústnej dutiny, kedy ho treba klokať.

### **Lopúchový obklad (zábal)**

Vďaka svojim antibakteriálnym účinkom ( a nielen im) je lopúch vhodný vo forme obkladov na niektoré kožné problémy ako dermatitída či ekzémy (vrátane psoriázy). Odvar z koreňa lopúcha nechajte vychladnúť a potom opäť zohrejte na cca 60°C. Namočte do neho uterák a ešte za tepla ho prikladajte na postihnuté miesta. Prípadne využite uterák na zábal.





### **Ďalšie recepty ľudovej medicíny, v ktorých sa využíva lopúch**

Na popraskanú a svrbivú kožu a pri bodnutí hmyzom: Čerstvý koreň lopúcha prerežte na polovice a rezom potierajte postihnuté miesto.

Pri poruchách metabolizmu: Dve polievkové lyžice drveného sušeného koreňa lopúcha zalejte 600 ml vody izbovej teploty a nechajte 3 hodiny odstáť. Potom varte na miernom ohni 15 minút, nechajte trochu vychladnúť a vypite pol šálky po jedle. Zostávajúci odvar uložte v chladničke a podľa potreby zohrievajte a pite dvakrát denne (vždy po jedle).

Proti ekzému a atopickej dermatitíde: Do šálky vriacej vody nasypete polievkovú lyžicu drvených lopúchových listov, stiahnite z ohňa a nechajte lúhovať v termoske minimálne 2 hodiny. Pite 2x denne pol šálky a zároveň pomocou vatového tampónu potierajte postihnuté miesta priamo na koži rovnakým odvarom (po vypití si nechajte na dne šálky trochu výluhu).

## **Vianočná ruža a jej pestovanie**

### **Pestovanie a starostlivosť o prýštec najkrajší známy tiež ako vianočná ruža**

Vianočná ruža je tradičné pomenovanie pre subtropickú rastlinu prýštec najkrajší (Euphorbiapulcherrima), ktorá je v našich klimatických podmienkach obľúbenou izbovou rastlinou. Prýštec pochádza zo Strednej Ameriky, kde vo voľnej prírode dorastá do výšky menších stromov a je dokonale prispôsobený na tamojšie podmienky prostredia. Svoj názov „vianočná ruža“ dostal prýštec podľa obdobia v ktorom zvyčajne kvitne. Vďaka jej pestrým farbám decembrového kvitnutia sa stala vianočná ruža v strednej a severnej Amerike symbolom vianoc a obľúbenou izbovou rastlinou po celom svete.

### **Pestovanie Vianočnej ruže**

Mnohí pestovatelia presne nevedia ako sa starať o vianočnú ružu tak, aby prosperovala a prinášala im radosť v podobe vianočného kvitnutia. Pestovanie vianočnej ruže nie je však zložité a jedinou náročnejšou úlohou je stimulovanie rastliny aby kvitla. Inak sa príliš nelíši od pestovania iných izbových rastlín:



**Svetlo:** Vianočným ružiam vyhovuje veľa rozptýleného svetla. Ideálnym stanovišťom pre prýstec je v blízkosti východného okna, kde je vystavený ráňajšiemu slnku a počas horúcejšej časti dňa je v tieni, no vhodná je aj južná, či západná expozícia. V každom prípade by mala mať ruža minimálne 5 hodín svetla denne.

**Voda:** Pôdu udržiajte vlhkú no nie premočenú. Ak je substrát na dotyk suchý, vianočnú ružu výdatne zalejte tak aby prebytočná voda odtiekla drenážnymi otvormi z kvetináča. Ak by prebytočná voda ostala v kvetináči ohrozilo by to zdravotný stav rastliny. Príznakom prelievania rastliny sú žltnúce listy, zatiaľ čo pri nedostatočnom zalievaní listy vädnú a opadávajú.

**Teplota:** Vianočným ružiam vyhovuje izbová teplota od 16 do 22°C. Nočná teplota môže klesnúť aj na 10 až 15°C no nie je to podmienkou úspešného pestovania. Prýstec by nemal byť umiestnený v blízkosti zdrojov tepla, prievanu a nemal by sa dotýkať ani chladného okenného skla, keďže teploty pod 10 stupňov mu už nevyhovujú. Vianočné ruže môžeme letniť aj v exteriéri, no až potom ako pominie hrozba mrazov a priemerná nočná teplota neklesá pod 10 °C. Na letnenie si vyberáme miesto s dostatkom slnka .

**Hnojenie:** Vianočné ruže môžeme pravidelne (jeden krát mesačne) hnojiť vyváženým, univerzálnym, tekutým hnojivom. Rastlinu hnojíme najmä počas neskorej jari a leta, zatiaľ čo počas obdobia kvitnutia (december - január) hnojenie úplne prerušíme.

**Strihanie:** Prýstec najkrajší vo svojom prirodzenom prostredí Strednej Ameriky dorastá až do 5 metrovej výšky, takže aj v kvetináči si vyžaduje pravidelný rez, ktorý ho bude udržiavať v hustom a kompaktnom tvare. Ideálnym obdobím na zostrih je marec a apríl, kedy môžeme rastlinu zostrihnúť na 20 cm. Aj po tomto reze môžeme zostrihávať príliš dlhé výhonky (mladé výhonky môžeme odštipnúť aj prstami) aby sme vianočnú ružu zahustili, no od septembra už rastlinu nestriháme.

**Presádzanie:** Jún je ideálnym obdobím na presádzanie vianočnej ruže do väčšieho kvetináča.

**Rozmnožovanie vianočnej ruže:** najvhodnejším spôsobom ako si rozmnožiť vianočnú ružu je použitie odrezkov (7-10 cm), ktoré môžeme odobrať z rastliny počas leta. Odrezky zapichneme do zmesi piesku a substrátu, odložíme do tieňa a substrát udržiavame vlhký pokým odrezky nezakorenia (cca. 3 týždne). Následne môžeme vianočné ruže presadiť do väčších kvetináčov.





**Kvitnutie:** Vianočná ruža nemá extra nároky na starostlivosť, no jej pestovanie za účelom kvitnutia si vyžaduje simulovanie svetelných podmienok jej prirodzeného prostredia. Na to aby vianočná ruža zakvitla, potrebuje rastlina počas jesene (od októbra po dobu 8 až 10 týždňov) 14 hodinovú úplnú tmu každú noc. Zníženie dávky denného svetla stimuluje vianočné ruže k tvorbe kvetných pukov a k sfarbovaniu vrchných listov. Na zabezpečenie úplnej 14 hodinovej tmy pre rastlinu môžete prýštec zakryť krabicou, vložiť do skrine, prípadne akýkoľvek iný spôsob ktorý zamedzí prieniku akéhokoľvek svetla a vytvorí úplnú tmu. Dajte si však pozor nato aby k rastline neprenikol ani najmenší lúč prirodzeného alebo umelého svetla, pretože by to oddialilo kvitnutie. Po 14 hodinovej tme doprajte rastline každý deň 6 až 8 hodín jasného svetla, ktoré dodá listom jasné farby. Vianočná ruža začne po takomto striedaní tmy a svetla jasne kvitnúť počas decembra.

### Naše tipy:

- Vianočná ruža patrí k izbovým rastlinám, ktorým vyhovuje aj samozavlažovací kvetináč
- Vianočná ruža nie je jedovatá rastlina, no po konzumácii väčšieho množstva listov môže spôsobiť tráviace ťažkosti a pri práci s ňou môže podráždiť pokožku.
- Ak sú vianočné ruže pestované pri jasnom svetle a nízkej vlhkosti vzduchu vyžadujú si častejšiu zálievku, prípadne poprašovanie vodou.





## Význam cudzích slov

Prosperita –úspešný vývoj, úspech, blahobyt

Bisexualita - záujem o opačné aj rovnaké pohlavie súčasne

Paradox - protizmyslové tvrdenie, také, čo odporuje zdravému rozumu; nepravdepodobnosť

Lodžia - otvorená stĺpová chodba; krytý balkón nevyčnievajúci z priečelia domu

Emisia - vydanie, vyslanie, uvedenie do obehu, napr. bankoviek; množstvo znečisťujúcich prímiesí prenikajúcich z určitého zdroja do ovzdušia

Progres - pokrok, postup, napredovanie, vzostup, rast

Lojálny - nestranný, kladný, súhlasný

Autentický - pravý, pôvodný, hodnoverný

## Citáty

Môžeš mať všetko materiálne bohatstvo tohto sveta, ale ak nemáš lásku v srdci, vždy budeš chudobný. MassimoTroisi

„Dva najdôležitejšie dni vo vašom živote sú deň, kedy ste sa narodili a deň, kedy zistíte prečo.“ MarkTwain

„Ak chcete premeniť víziu na realitu, budete musieť do toho dať 100% a nikdy neprestať veriť vo svoj sen.“ Arnold Schwarzenegger

„Odpustenie je rozhodnutie milovať. Je to prvá schopnosť sebalásky.“ Mahátma Gándhí

„Keby platilo, oko za oko, svet by zostal slepý.“ Mahátma Gándhí

„Vzdialenosť nezabráni priateľstvu, môže len obmedziť jeho intenzitu.“ Sokrates

„Jediný spôsob, ako robiť skvelú prácu, je milovať to, čo robíte.“

„Čím máme viac lásky, tým sa ľahšie pretĺkame svetom.“

„Čím ťažšie sa víťazstvo tvorí, tým väčšie je šťastie, ktoré z neho vzíde.“ Pelé



## Tip na výlet

### Považský Inovec

**Najvyšší vrch trenčianskeho regiónu** navštevujú turisti za každého počasia. Hlavným bodom záujmu dlhšej prechádzky býva **22-metrová vyhliadková veža** a zároveň príjemné posedenie s chutným jedlom na **Inoveckej chate**. Prežité pekné popoludnie na Inovci aj vy! V okolí Trenčína nenájdete vyššie položené miesto ako je na Považskom Inovci. Po zdolaní jeho vrcholu vo výške 1042 metrov sa vám odmení **360 stupňovým výhľadom** na okolité mestá Nové Mesto nad Váhom, Dubnica nad Váhom, Trenčín, Topoľčany, Bánovce nad Bebravou. Za priaznivých meteorologických podmienok uvidíte tiež vrchy Vršatec, Kľak, Lopeník na Morave či Veľkú Fatru. Nerušene pozorovať okolie sa dá aj z nižšie položeného **sedla Palúch** a hornej časti lyžiarskej lúky.

### Inovecká chata

Nemusíte mať obavu, túru na Inovec zvládnete aj v prípade, že nemáte veľkú kondičku. Vyvezte sa autom až k parkovisku pred Inoveckou chatou a ďalej pokračujte pešo hore asfaltovým chodníkom. Ak by sa vám v tomto prostredí zapáčilo natoľko, že sa rozhodnete zotrvať dlhšie, **prespať môžete priamo na chate**. Ponúka komfortné ubytovanie, pestré menu aj voľnočasové aktivity. Zahrať si môžete bowling, volejbal, futbal a na záver si odpočinúť v saune. Najmenší sa vybláznia na lezeckej stene či detskom ihrisku.

### VZDIALENOSŤ Z TRENČÍNA: 21 km

**PRÍSTUP:** Autom z Trenčína smerom na Bánovce nad Bebravou, treba odbočiť do obce Trenčianske Jastrabie. Od smerovej tabule pri obecnom úrade je to k Inoveckej chate ešte 8 km. Autobusom do obce Selec a odtiaľ asi 3 hodiny pešo po zelenej značke až na Považský Inovec alebo vlakom do Mníchovej Lehoty a odtiaľ asi 2,5 hodiny pešo po červenej značke až na vrchol.

Už po desaťročia je Inovecká chata a celá oblasť magnetom pre turistov z celého Slovenska. Inovecká chata bola postavená pod najvyšším kopcom Inovec (1042m) podľa dostupných informácií prvýkrát už v roku 1921. Táto chata však nebola dobre postavená a preto ju v roku 1931 prestavali. Po pár rokoch, v roku 1944 ju vypálili Nemci.





## Centrum sociálnych služieb - NÁDEJ Dolný Lieskov

V 50-tych rokoch 20. storočia sa chata opäť stavia a turistom slúži s malými úpravami až dodnes. V roku 2010 prešla chata komplexnou rekonštrukciou.

Na chate je výborná kuchyňa, príjemný personál pripravený plniť vaše prania - preto, ak nevíete kam cez týždeň, kde sa ísť zažiť, čo cez víkend, kde s deťmi, budeme radi, ak sa zastavíte.

Chatármi, ktorí sa dnes postarajú o Vaše požiadavky sú Ivan Bulík ([www.ivanbulik.sk](http://www.ivanbulik.sk)), Tatiana a Benedikt. O poriadok v chate, ako aj vedenie obsluhy sa stará vždy usmiata Barborka. V kuchyni kraľuje Jano, Maja Ad'a. No a ešte je tu obsluha - Lucia, Janka, Zuzka, Táňa, Ria, Sandra



**Inovecká chata je otvorená celoročne (!),**  
**možný prístup autom,**  
**243km cyklotratí a 10 turistických chodníkov vedie priamo k nám**



**Chata je pre vás otvorená:**

**pondelok - piatok:**

**od 09:00 hod - 17:00 hod,**

(pre ubytovaných hostí otvorené až do 21:30 hod.)

**sobota a nedeľa:**

**od 09:00 hod - 19:00 hod (kuchyňa do 17:00hod.)**

(pre ubytovaných hostí otvorené až do 21:30 hod.)

**Možnosti v lokalite -**

- **umelá lezecká stena**
- **rozľahlé detské ihrisko**
- **WiFi - pre ubytovaných hostí, pripojenie zdarma**
- **priamo na Inovci - výborné cyklotrasy, turistika, hubárčenie, prechádzky po okolí, zábava, športy, let padákom**
- **do 10 km - vodná nádrž na kúpanie, obchody**
- **do 15 km - obchodné centrá, historické pamiatky, bary, diskotéky**

**Novinky zo sveta športu november, december, január**

V novembri sme mohli sledovať v netradičnom termíne MS vo futbale , ktoré sa konali pre futbal v netradičnej krajine Qatar. Nebola núdza o prekvapenia . Hneď v prvom zápase Argentína prekvapujúco nestačila na Saudskú Arábiu a prehrala s ňou 1:2. Ďalším príjemným prekvapením bolo Maroko, ktoré to nakoniec dotiahlo až do semifinále, kde podľahlo Francúzsku. Síce v zápase o bronz podľahlo Chorvátsku, ale zanechalo veľmi pozitívny dojem v srdciach fanúšikov. Ale najväčšia pozornosť sa upriamovala na futbalového génia Lionela Messiho. Či dokáže konečne získať vytúžený titul a zaradí sa medzi najväčšie legendy svetového futbalu, nakoľko to bol jeho posledný zápas za Argentínu na veľkých turnajoch. Ako už všetci vieme čo sme sledovali tento turnaj nakoniec sa mu to aj podarilo. Písal sa 18. december a v jednom z najlepších finálových turnajov v histórii MS vo futbale vyhrali po veľkej futbalovej dráme nad Francúzskom. A pripísali si celkovo tretí titul MS.



MS v hokeji do 20 rokov 2023 sa uskutočnili v tradičnom vianočnom termíne od 26. decembra 2022 do 5. januára 2023. Usporiadateľmi boli kanadské mestá Halifax a Moncton. Turnaj sa uskutočnil iba štyri mesiace po preložení šampionátu 2022. V auguste sa z víťazstva tešil domáci tím Kanady, ktorý vo finále porazil Fínsko. Slovenským hokejistom vystúpenie v letnom termíne nevyšlo podľa predstáv, skončili pred bránami štvrtfinále a obsadili konečnú deviatu priečku.

Napriek úspešnému draftu, výber Ivana Feneša nemohol počítať s trojicou Juraj Slafkovský, Šimon Nemeč a Filip Mešár. Formát turnaja 2023 zostal rovnaký ako v minulých rokoch. Podujatia sa zúčastnilo desať tímov rozdelených do dvoch päťčlenných skupín, z ktorých postúpili štyri najlepšie mužstvá do štvrtfinále. My sme vo štvrtfinále narazili na Kanadu, ktorej sme podľahli až po predĺžení. Výbery na poslednej piatej pozícii čakal vzájomný súboj o záchranu. V elitnej kategórii sa napokon udržalo Lotyšsko na úkor Rakúska. Z titulu majstrov sveta sa jubilejný 20. raz tešila Kanada, ktorá vo finálovom stretnutí zdolala Čechov 3:2 po predĺžení. Hrdinom bol Dylan Guenther. Najväčšou hviezdou bola predpokladaná budúcoročná jednotka draftu Connor Bedard.







Slovenská hokejistka Nela Lopušánová získala ocenenie pre najužitočnejšiu hráčku MS žien do 18 rokov. Na turnaji vo švédskom Östersunde zároveň triumfovala aj v produktivite, keď v 5 zápasoch nazbierala 12 bodov za 9 gólov a 3 asistencie. Vo veku 14 rokov zaujala aj efektným lakrosovým gólom (tzv. Michiganom) v stretnutí proti Švédsku či zakončením s hokejkou medzi korčuľami proti Česku. Lopušánová sa dostala aj do All star tímu turnaja podľa hlasovania akreditovaných médií. Zároveň sa stala aj najlepšou útočníčkou turnaja. Slovenky obsadili konečné 6. miesto po prehre s Českom 3:6 o umiestnenie. Majsterkami sveta sa stali Kanadanky, ktoré vo finále deklasovali Švédky 10:0. Bronz si odniesli Američanky po víťazstve nad Fínskom 5:0.





Redakčná rada

1. **Ing. Pavol Cigánik**
2. **Simon Kusenda**
3. **Mojmír Maceka**
4. **Igor Franc**
5. **Ľuboš Demko**
6. **Mgr. Michal Belavý**
7. **Eduard Minarčín**
8. **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.