



# Novinky z lesnej čistinky

september 2024

[www.domovvprirode.sk](http://www.domovvprirode.sk)

Občasník pre obyvateľov Domova v prírode, rodinných príslušníkov a blízkych priateľov.

## Príhovor

Milí naši seniori, zamestnanci a všetci, ku ktorým sa dostal náš časopis.

Držíte v rukách prvé číslo nášho časopisu Novinky z lesnej čistinky, chceme sa Vám prostredníctvom

neho prihovárať, priniesť spomienky na prežité udalosti, užitočné rady a informácie o aktuálnych

témach, množstvo zaujímavých článkov, vlastnú tvorbu našich seniorov, poučenie aj trochu zábavy.

Moja vďaka patrí všetkým, ktorí prispeli k tomu, aby časopis uzrel svetlo sveta, za ich ochotu

a kreativitu. Už teraz sa teším na ďalšie číslo a nové nápady.

Na záver chcem časopisu a celej redakčnej rade popriať veľa úspechov, tvorivej radosti pri príprave

ďalších čísel a najmä spokojných čitateľov.



Mgr. Zuzana Pavlová

riaditeľka zariadenia





## **Túžobne očakávaná JESEŇ je tu.....**

Po náročne teplom ale krásnom lete prichádza obdobie, ktoré je u nás veľmi obľúbené. Jeseň. Navnadme sa básňami, ktoré si pre nás pripravili naše milé dámy Renátka a Mária.

- **Renátka zložila vlastnú báseň.**



Kam dievčatko, kam, že kam?  
Do lesa na hríby utekám.  
Nechod' dievčatko do lesa  
V lese s medved'om stretneš sa  
ten t'a kopne do nosa.  
Možno dostaneš bodyček  
Vybehne ti soplíček ,  
Posadíš sa na pníček a uvidíš zopár hviezdičiek.  
Ak chceš aby t'a mal každý rád musíš vedieť poslúchať  
a medved'om sa vyhýbať'.



- **Zbierka básní pani Márie**

Jeseň pani bohatá  
Farbí stromy do zlata  
Premal'úva celý sad.  
Zlietol vietor šiky - miky  
Hojdal všetky konáriky  
Vraj, že stromy zoblíeť rád.  
Ale strom len rozosmiaty  
Ako dáky peniaz zlatý,  
Púšť'a len list po liste.



Oberaj hrozienko , oberaj,  
Všetko do suda pozbieraj  
Sladučké, voňavé len dozreté  
Ved' už je po lete, je po lete.  
Oberaj hruštičky oberaj,  
Všetky ich do koša pozbieraj  
Sladučké, voňavé len dozreté  
Ved' už je po lete, je po lete.





## Zdravie

### Imunitný systém

Problémy s imunitou znamenajú slabý imunitný systém, alebo jeho zlú reguláciu.

#### Čo je vlastne imunitný systém?

Je to zložito regulovaný súbor imunitných buniek a rôznych látok, ktorými medzi sebou bunky komunikujú. Hlavnými predstaviteľmi imunitného systému sú biele krvinky (leukocyty). Imunitný systém predstavuje pre náš organizmus štít, ktorý odráža všetky nebezpečné patogény. Je veľmi dôležitý pri hojení zranení a pri zápaloch. Sila imunity klesá vekom. Starší ľudia sú preto náchylnejší na choroby.

#### Ako sa prejavuje znížená imunita?

- zhoršené hojenie rán
- únava, vyčerpanie
- náchylnosť k infekciám
- kožné problémy

#### Aké sú typy imunity?

**Nešpecifická imunita** – to je tá, s ktorou sa už narodíme a je podmienená našimi génmi. Je to prirodzená imunita, vrodenná – neadaptívna. Funguje celý život.

**Špecifická imunita** – je to mladšia sestra nešpecifickej imunity, ktorá so staršou úzko spolupracuje na ochrane organizmu. Je málo podmienená génmi, rozvíja sa až po narodení tým, že imunitný systém sa učí rozpoznávať špecifické vzorce, na ktoré si vytvára protilátky.

#### Sedem tipov ako posilniť imunitný systém:

**1, Vitamíny** – od A, B, C, D, E – všetky. Dostatok vitamínov obsahuje zdravá a pestrá strava.

**2, Minerálne látky** – zinok, selén, železo, horčík, fosfor, meď. Medzi vitamínmi a minerálmi na imunitu je nápadne mnoho látok s antioxidantnými vlastnosťami. Nedá sa preto čudovať, že fajčenie produkuje ohromné množstvo oxidačného stresu a preto fungovanie imunitného systému zhoršuje.

**3, Mikrobióm** – sú dobré baktérie, ktoré s nami bývajú v jednom tele. Zdravý mikrobióm chráni napríklad pred rozvojom niektorých porúch imunity – autoimunitných ochorení. Prípravky, ktoré obnovujú zdravú črevnú mikroflóru sa označujú ako probiotiká.

**4, Bylinky, huby a ďalšie formy podpory imunitného systému** – dary prírody majú pozitívny vplyv a imunitu. Sú to včelie produkty – propolis, z bylín echinacea, rakytník, kapucínka. Z kuchyne bryndza, cesnak, cibuľa – to sú prírodné probiotiká.

**5, Lyzáty** – čiastočky baktérií, ktoré nijako neuškodí, práve naopak, výrazne nám prospejú – naštartujú imunitu.

**6, Veľa spite a dávajte pozor na stres** – dostatok spánku, 7 hodín denne, vyhýbať sa ťažkým jedlám, alkoholu, stresu. Zdravé vzťahy pozitívne pôsobia na zdravie.

**7, Pohyb a aktívny životný štýl** – fyzická aktivita a zdravý životný štýl sú dvaja nerozluční partneri. Uvoľnenie stresu, budovanie svalovej hmoty, otužovanie, opaľovanie.

Po celý rok sa oplatí starať o imunitu. Na jej posilňovanie preto myslite už koncom leta, pretože mnoho prípravkov na imunitu potrebuje čas na rozvinutie svojho efektu.

Ambulatná sestra Bc. Eva Lüttmerdingová





## Prečo potrebujeme spať:

Pred viac ako 70 rokmi sa väčšina ľudí domnievala, že spánok je pasívna činnosť počas, ktorej telo a mozog spia. Ukázalo sa, že spánok, je čas počas, ktorého sa mozog venuje mnohým činnostiam potrebným pre život, ktoré úzko súvisia s jeho kvalitou. Experti upozorňujú, že zdravé množstvo spánku je nevyhnutné pre „plasticitu mozgu“, alebo jeho schopnosť prispôbovať sa vstupným informáciám ak človek spí príliš málo, nedokáže spracovať to, čo a počas dňa naučil a v budúcnosti má väčšie problémy si informácie zapamätať. Vedci sa domnievajú, že spánok môže podporovať odstraňovanie odpadu z mozgových buniek. Organizácia SLEEP FOUNDATION pripomína, že nedostatok spánku má vážne následky. Už jedna noc bez kvalitného spánku vám môže sťažiť sústredenie a myslenie, preto sa počas dňa môžete cítiť unavení alebo pomalí. Keď ste sa dostatočne nevyspali, je pravdepodobnejšie, že sa budete cítiť podráždení budete mať zlý úsudok. Nedostatok spánku výrazne zvyšuje riziko spochybnenia v práci alebo dopravnej nehody. Dlhodobý nedostatok môže potlačiť imunitný systém, zvýšiť riziko vzniku srdcových problémov, cukrovky druhého typu a vysokého krvného tlaku, narušiť metabolizmus a zvýšiť riziko obezity. Môže zhoršiť vzťahy v práci, či v súkromí a viesť k depresii a úzkosti.

Renáta B.

## Zázvorový shot

Zázvorový shot podľa Aničky: slovo shot /šot/ pochádza z anglického úder, rana. Práve tento nápoj by mal dať ranu všetkým bacilom a nepriaznivým vplyvom prostredia. V malom poháriku sa nachádza enormné množstvo vitamínov a enzýmov. Na prípravu budeme potrebovať nasledovné ingrediencie:

- \* 100 g čerstvého zázvoru
- \* 500 ml vody
- \* kôra z 1 citróna (nastrúhať na jemno)
- \* 2 lyžice medu
- \* šťava z citróna



Zázvor si nastrúhame na jemno a spolu s citrónovou kôrou pridáme do vriacej vody. Chvilku povaríme. Následne hrniec odstavíme pridáme med a citrónovú šťavu. Necháme vychladnúť. Hotový lúh scedíme cez sitko prípadne utierku. Skladujeme v chlade a v sklenej fľaši. Spotrebuje do dvoch dní.

Anna K.





## Niečo pre dámy .....

Vždy keď som v spoločnosti našim dám sa dozviem veľa praktických vecí. Sú hotovou encyklopédiou, majú radu na všetko. Vďaka nim už viem ako vyšperkovať mäso, či múčnik, ale aj zaručený recept na to ako sa zbaviť slimákov, mravcov a iných dotieravých "domácich miláčikov". Ja mám však najradšej rady na krásu. Domáce recepty sú vždy tie naj a na to aby sme boli pôvabné je potrebné urobiť aj niečo pre svoju krásu.

**Maska proti starnutiu:** má zázračné účinky nie lenže má protizápalové účinky a lieči akné ale i pomáha pleti odolávať starnutiu. Na tento zázrak potrebujeme len pár ingrediencií, ktoré máme doma:

- 3 lyžice pomletých ovsených vločiek, 1 lyžica medu, ½ čajovej lyžičky kurkumy, pár kvapiek citrónu. Zmes zmiešame a nanesieme na tvár. Necháme pôsobiť 15 minút a zmyjeme vlažnou vodou.

Sociálna pracovníčka Michaela

## Do zbierky receptov:

### Orechové žltkové rezy:

*Cesto:*

250 g práškového cukru

230 g hery

230 g mletých orechov

140 g hladkej múky

5 bielkov

*Postup:*

Heru vyšľaháme s práškovým cukrom. Pridáme mleté orechy, múku a sneh z 5 bielkov. Cesto roztrieme na vymastený a múkou vysypaný plech. Pečieme v zohriatej rúre na 200 °C asi 15 minút. Žĺtky vymiešame s práškovým cukrom a vanilkovým cukrom. Polevu rozotrieme na ešte horúce upečené cesto. Rezy krájame až keď poleva stuhne.

*Poleva:*

6 žĺtkov

240 g práškového cukru

1 balík vanilkového cukru



Dobrá chuť!

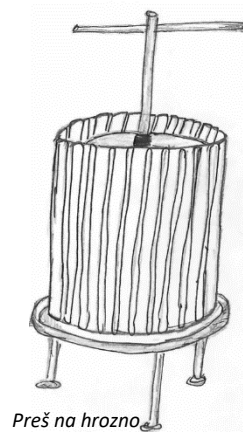
Mária M.





## Niečo pre pánov.....

Od mala som zvedavá a vždy som sa pohybovala v spoločnosti dospelých. Rada som nasávala informácie a vždy som všetko chcela vedieť a robiť. Najväčšiu trpezlivosť somnou mali starí rodičia najmä starký, ktorému som sa vždy obšmietala pod nohami a veselo pomáhala. Pochádzam z dediny, ktorá bola široko ďaleko považovaná za vinársku. Nad našou dedinkou si ľudia vystavali malé kamenné pivničky. Tak urobili aj moji predkovia vďaka, ktorým sme vlastnili malú milú pivničku. Spočiatku to bolo žriedlo, nad ktorým vyrástla jednoduchá stavba so sedlovou strechou. Na vonok malá nenápadná, ale hĺbka žriedla dosahovala hĺbku 5 metrov. Pivničky plnili dôležitú funkciu nie len pri uskladnení vína, zeleniny, ovocia ale počas nájazdov Turkov a druhej svetovej vojny slúžili ako úkryt pred nebezpečenstvom. Nakoľko boli na kopci obyvatelia na vynášanie aj donášanie používali krošne, do ktorých sa zmestili zásoby uskladnené v pivniciach. Nečudo, že nám prischla prezývka "krošniari". Vždy som sa tešila na jeseň. Keď bola oberačka stretla sa celá rodina pri oberaní hrozna. Obraté hrozno sme so starkým odstopkovali a dávali do takzvanej tunky, v ktorej sme rukami bobuľky ešte potlačili. Pamätám sa, že som mala celé rúčky zafarbené do fialova od hrozna. Pomocou sítka sme vyberali do listu šupky a zrníčka a pomocou kľuky sme ich stláčali a lisovali šťavu. Muštomerom sme merali cukornatosť a sladkosť muštu. Následne sme mušt naliali do veľkých sklenných fľaš prikryli gázovou zátkou a nechali odpočívať. V pivničke bola stála teplota 18°C. Starký chodil počúvať či už spieva a keď spievalo vtedy bol burčiak hotoví. Pozor. Plyny môžu byť veľmi nebezpečné, kvôli nim pri príchode do pivničky bola vždy zapálená sviečka. Pokiaľ horela bolo dobre ako náhle však zhasla bolo to veľmi nebezpečné. Na viniciach a v pivniciach bolo vždy v septembri veselo. Z každej strany bolo počuť spev a vravu. Vo vzduchu sa šírila vôňa dozrievajúceho ovocia a vyprešovaného hrozna. *IN VINO VERITAS!*



Preš na hrozno

Sociálna pracovníčka Michaela





## Historická revue:



### Významná osobnosť Tomáš Garrigue Masaryk

Narodil sa ako Tomáš Masaryk v Hodoníne na Morave. Jeho otec, Jozef Maszárík, bol pôvodom Slovák z Kopčian, chudobný kočiš na statku v Hodoníne. Jeho matka bola Terezie Kropáčková, panská kuchárka. Masaryk neskôr uviedol, že mu v tomto chudobnom prostredí nikdy nenapadlo, že raz bude niečím iným ako chudobným robotníkom.

Po skončení ľudovej školy v Hodoníne a krátkom štúdiu na strednej škole v Hustopeči sa krátko učil vo Viedni za zámočníka a za kováča v Čejči. Potom na popud bývalých učiteľov

Študoval filozofiu na Viedenskej univerzite, ktorú absolvoval s doktorátom v roku 1876. Od čias stredoškolských štúdií vo Viedni sa živil súkromným učiteľstvom a vychovávateľstvom. Po ukončení štúdia odišiel v roku 1876 s jedným svojím chovancom do Lipska, aby sa venoval ďalšiemu filozofickému štúdiu (1876–1877). V Lipsku sa zoznámil s americkou študentkou Charlotte (Charlie) Garrigueovou. V roku 1878 sa vzali v New Yorku a Tomáš prijal meno Tomáš Garrigue Masaryk. Z manželstva sa narodilo celkom 6 detí: Alice, Herbert, Ján, Eleanor, Oľga a Hana.

V roku 1882, kedy sa pražská univerzita rozdelila na nemeckú a českú, ponúkla Tomášovi česká univerzita miesto mimoriadneho profesora filozofie. V Prahe sa zapojil do českého politického života a začal študovať českú problematiku. Jeho populárne prednášky na univerzite mu získali veľa mladých stúpenčov, medzi iným aj Slovákov študujúcich v Prahe, ktorých tam v tom čase z dôvodu intenzívnej maďarizácie v Uhorsku študovalo pomerne veľa. Slovenskí študenti ako napríklad Vavro Šrobár a Milan Rastislav Štefánik boli združení v spolku Detvan .

Masaryk spolu s filológom Jánom Gebauerom v časopise *Atheneum*, ktorého bol zakladateľom (1884), dôrazne postavili proti ich pravosti, čo mu prinieslo veľa nepriateľov medzi Čechmi a na univerzite. Po dlhom boji skoro s celým národom sa mu podarilo dokázať ich nepravosť. V súvislosti s týmto sporom vznikol aj týždenník *Čas*, vydávaný Masarykom a jeho priateľmi. Súčasne začal Masaryk politicky vystupovať – verejne vystúpil v mladočeskej strane a v roku 1891 bol zvolený za poslanca ríšskeho snemu i českého zemského snemu. Smer prezentovaný Masarykom a *Časom* sa stal známy ako politický realizmus (či buržoázny reformizmus), v ktorom išlo o reformovanie klasického liberálneho kapitalizmu pomocou sociálneho zákonodarstva, drobnej osvetovej práce a zmiernenia triednych rozporov. Po dvoch rokoch pôsobenia ako poslanec sa vzdal poslanskeho mandátu, pretože intrigy odporcov, ktorých si získal v boji o rukopisy, neustávali. Nato založil časopis *Nová doba* a venoval sa vedeckej práci – napísal diela o Husovi, Havlíčkovi, Pascalovi, o českej otázke a o sociálnej otázke. V roku 1893 sa vzdal mandátu poslanca v ríšskom i zemskom sneme kvôli rozporom s vedením mladočeskej strany.

Roku 1899 Masaryk opäť raz rozšíril okruh svojich odporcov tým, že sa zastal Žida Leopolda Hilsnera (tzv. Hilsnerova aféra) z Polnej obvineného z rituálnej vraždy mladej dievčiny. Išlo o to, že sudcovia a vyšetrovatelia zvalili vinu na túlavého Žida, aby tak odvrátili pozornosť od vlastnej neschopnosti vypátrať vraha. Masaryk sa zásadne postavil proti primitívnemu antisemitizmu,





klerikalizmu a nacionalizmu nehodnému kultúrneho národa. Podobne bránil srbských a chorvátskych vlastencov, ktorých rakúske súdy súdili na základe vyfabrikovaných dokumentov (Friedjungov proces).



Roku 1900 (31.3.-1.4.) založil vlastnú realistickú stranu, ktorej predsedom bol až do roku 1914.

Roku 1907 bol znovu zvolený za poslanca ríšskeho snemu. Ako poslanec bránil práva českého národa a odhaľoval praktiky vládnucích viedenských kruhov aj samého ministra zahraničia Aerenthala. Po Černovskej tragédii na Slovensku v roku 1907 [uhorskí žandári, slovenskej národnosti (Ján Ladický, rodený Slovák) zastrelili viacerých slovenských veriacich, vrátane tehotných žien a detí, len preto, že chceli, aby im kostol vysvätil ich rodák Andrej Hlinka a nie cudzí, biskupom určený farár, Martin Pazúrik v ríšskom sneme vyslovil ostrý protest proti tomuto uhorskému „barbarstvu“.

V máji 1918 sa podieľal na príprave Pittsburskej dohody medzi českými a slovenskými krajskými organizáciami v Spojených štátoch a stal sa jedným z jej signatárov. 14. októbra sa stal predsedom dočasnej česko-slovenskej vlády v Paríži a 18. októbra vydal vo Washingtone *Vyhlásenie o nezávislosti Česko-Slovenska*, v ktorom deklaroval vytvorenie samostatného, demokratického česko-slovenského štátu. 14. novembra 1918 ho Revolučné národné zhromaždenie (česko-slovenský parlament) zvolilo za prezidenta, ale až 20. decembra 1918 sa vrátil z emigrácie do Čiech. 21. decembra pricestoval do Prahy a 22. decembra 1918 prečítal členom vlády svoje prvé prezidentské poslanstvo.

V dobe od roku 1914 do roku 1937 bol Masaryk celkom sedemnásťkrát navrhnutý na ocenenie Nobelovou cenou za mier.

V roku 1924 vydal svoje pamäti o zahraničnom odboji nazvané *Světová revoluce*. V rokoch 1920, 1927 a 1934 ho parlament opätovne zvolil za prezidenta, ale 14. decembra 1935 odstúpil zo zdravotných dôvodov. Zostal žiť na zámku v Lánoch, kde i o necelé dva roky neskôr, v septembri 1937, zomrel.

## Vzťah k Slovákom

Masaryk bol ideológom čechoslovakizmu, považoval teda Čechov a Slovákov za jeden národ. Po vzniku prvej česko-slovenskej republiky (ČSR) v roku 1918 podcenil pokračujúce emancipačné kultúrne i politické úsilie Slovákov a ich autonomistické predstavy odmietal. Jeho osobný vzťah k Slovákom bol síce srdečný, ale nepretavil sa do politickej podoby.<sup>[2]</sup> Na Slovensku často a rád pobýval aj ako prezident (Topoľčianky, Hrušov, Bystrička a i.). Vo svojich vyjadreniach na Slovensku a voči Slovákom (vrátane amerických Slovákov počas prvej svetovej vojny) sa vydával za zástancu Slovákov a autonómneho Slovenska (napríklad roku 1918 výrok: *Bude slobodné Česko a bude slobodné Slovensko...Každá vetva bude pánom vo svojom dome*), ktoré však za jeho prezidentovania nikdy nevzniklo, zo zrejmých obáv oslabenie jednoty proti nedemokratickým susedom.

Zdroj Wikipedia.







## Čo sme spolu v tomto roku zažili:



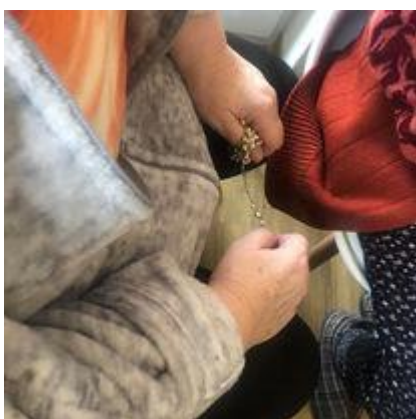
Spoločné cvičenie

## Výlety





Modlitby



Sväté omše





Návštevy

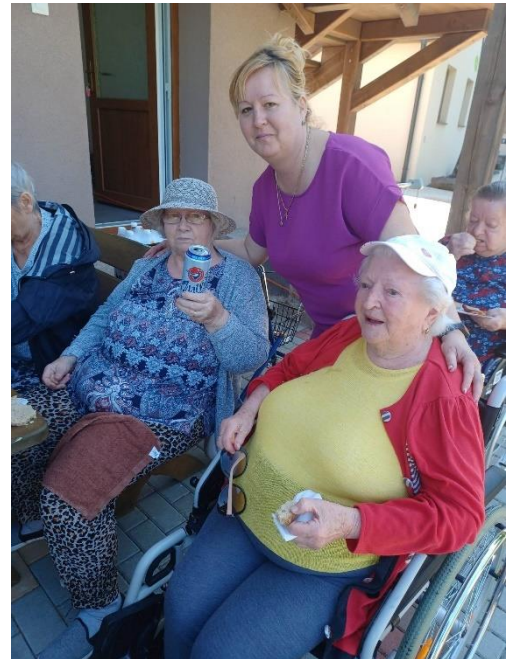




Vol'ný čas







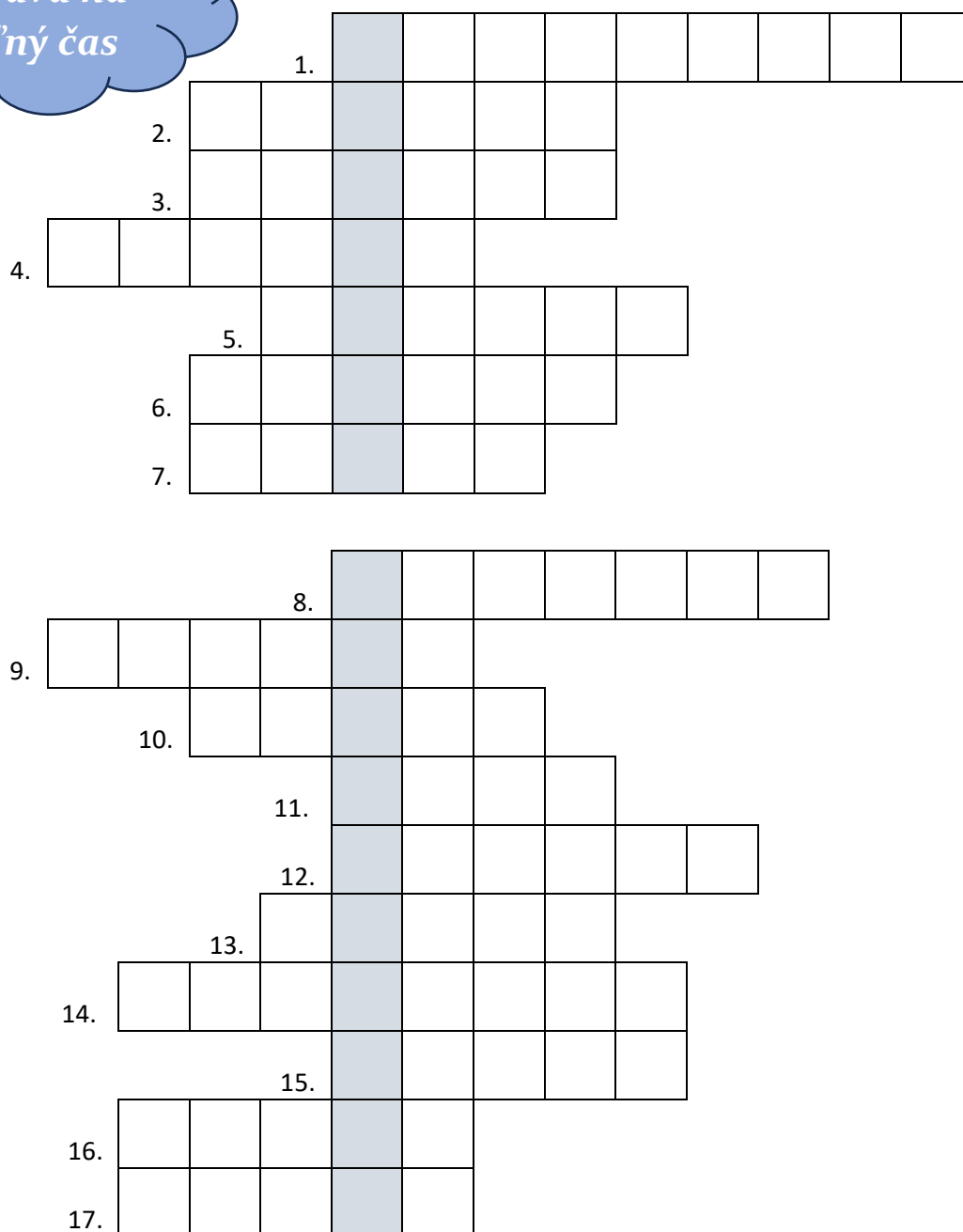
Jubileá







Zábava na  
voľný čas



LEGENDA:

- |    |            |     |            |     |                 |
|----|------------|-----|------------|-----|-----------------|
| 1. | Izrael     | 7.  | Grécko     | 13. | Česká republika |
| 2. | Rakúska    | 8.  | Poľsko     | 14. | Maďarsko        |
| 3. | Ruska      | 9.  | Španielsko | 15. | Slovenské mesto |
| 4. | Chorvátska | 10. | Bielorusko | 16. | Bulharsko       |
| 5. | Turecko    | 11. | Nórsko     | 17. | Ukrajina        |
| 6. | Anglicko   | 12. | Belgicko   |     |                 |







## VYLÚŠTITE SI SUDOKI

4	3	1	
2		4	
		2	1
	2		4

	4	2	
2		4	1
4			
3		1	4

	4	3	2
	2		
2	1		
		2	1

4	2	1	
			4
1		4	
		3	1

### Vtipy na koniec...

Nieko zaklope na dvere policajnej kancelárie.

- Kto je to?

Spoza dverí:

- Ja.

Policajt sa zamyslí:

- Ja? Ale veď ja som

Učiteľka hovorí deťom:

- Deti, kto si myslí, že je sprostý, nech sa postaví! Malý Bafo vstane.

- Malý Bafo, prečo si myslíš, že si sprostý?

- Pani učiteľka, ja si to nemyslím, ale nechcel som vás v tom nechať samú...

Moja žena je naštvaná, že som pokazil naše výročie. Nechápem ako, ani som nevedel, že je to dnes.

Keď som bol malý, bál som sa tmy. Keď dnes počúvam, koľko budem platiť za elektrinu, začínam sa báť svetla.

Lekár sa pýta storočnej babky:

- Máte vo vašom veku nejaké problémy?

- A viete, že ani nie? Odkedy je dcéra v domove dôchodcov, nemám žiadne.





Novinky z lesa vyrobila redakčná rada Domova v prírode, n. o.,

Redakčná rada: Mgr. Zuzana Pavlová, Bc. Eva Lüttmerdingová, Renáta Barteková, Anna Klimová,  
Mária Minariková, Mgr. Michaela Pupáková.

Za príspevky ďakujeme všetkým, ktorí boli ochotní a venovali kúsok svojho času na vznik nášho  
občasníka.

Ilustrácie: Renáta Barteková,

[www.domovvprirode.sk](http://www.domovvprirode.sk)

©2024

