



HRUŠTÍN

11/2008

z podujatia • z podujatia • z podujatia • z podujatia



ne zabavili a aj duchovne posilnili. Tešili sme sa zo spoločenstva, ktoré sme vytvorili a ktoré neostalo bez odozvy. Nasledujúci deň v pondelok prišlo na stretnutie na faru 20 detí! A preto by sme touto cestou chceli pozvať všetky deti, ktoré majú chuť sa zahrať, niečo nové sa dozvedieť a urobiť niečo pre seba ale najmä pre ostatných, na stretnutí v pondelok od 16.00 do 18.00 do spevárne.

Ako ste využili jeden z posledných teplých dní Babieho leta? No my si môžeme povedať, že užitočne, pretože dňa 12. 10. 2008 sme sa o 13.00 stretli pred kostolom a po krátkej modlitbe k anjelom strážnym sme sa vybrali na cyklovýlet. Tých anjelov sme naozaj potrebovali, pretože spolu nás bolo 42 a áút bolo v ten deň smerom na Zábavu naozaj neúrekom.

Celé popoludnie sme strávili modlitbou ruženca, spevom a hrami. Deti sa úžas-

Tešia sa na vás: Gabika, Vladka, Júlia, Aďa a Barča!



„Kritizovať iných je veľmi ľahko, ale ťažko je naprávať seba.“

(František Saleský)

Jeseň pokročila o krok ďalej a príroda sa obliekla do zlatistých farieb jesene.

Posledné zvyšky babieho leta dovolili mnohým občanom robiť stavebné, poľnohospodárske a iné práce.

Činnosť za mesiac október:

- 1/ Počas tohto mesiaca sme pokračovali v prácach na hale pri MKS. Prišlo nám počasie a tak ku koncu mesiaca sme s murárskymi prácami finišovali. Boli vymurované všetky obvodové múry na hale. Zároveň tieto múry boli na hrubo ovakované. Murárske práce nám robili páni Ľudovít Martvoň a Matej Hutira. Za túto odbornú prácu sa im chcem veľmi pekne poďakovať. Zvraciacie práce na vstupných dverách do haly, nám urobil pán Jozef Drigel, ktorému tiež za túto prácu veľmi pekne ďakujem. Moje poďakovanie patrí aj pracovníkom obce a nezamestnaným, ktorí sa podieľali na všetkých ostatných prácach pri výstavbe haly.

Očami starostu

Vážení občania

Tak ako dobrý hospodár si na jeseň pozbiera úrodu z poľa a porobí poriadok vo dvore, tak by sme sa mali správať aj my občania, voči svojmu okoliu v obci.

Ziaľ vytváraním divokých skládok komunálneho odpadu v okrajových častiach obce napr: aj pri dolnej zastávke smerom na Babin, nesprávame sa ako dobrý hospodár, ale naopak. Nezaujímá nás čo sa deje za plotom nášho dvora. Tento neporiadok svedčí o kultúre nášho zmýšľania a vzťahu k životnému prostrediu. Obec vynakladá nemalé finančné prostriedky na likvidáciu takýchto divokých skládok. Tieto finančné prostriedky v konečnom dôsledku za platíme my sami občania z našich daní, ktoré by mohli byť použité na iný účel - na rozvoj obce.

Mgr. František Škapec
starosta obce

Informácie Očú

Dňa 11. novembra, utorok, sa uskutoční v našej obci zber nebezpečného odpadu, elektronického šrotu, železného šrotu, autobaterií a pneumatík. Tieto veci vyložte pred svoje domy, odkiaľ ich zamestnanci obce pozbierajú.

Nebezpečný odpad: kovové, plastové alebo sklenené obaly zo zvyškami alebo zo znehodnotenými rozpúšťadlami, kyselinami, lúhmi, vývojkami, ustaľovačmi, olejmi, farbami, agresívnymi čistiacimi prostriedkami, liečivami; ďalej sú to odpadové ortuťové žiarivky a výbojky, opotrebované oleje z áut, lieky po záručnej dobe, batérie a akumulátory, drevo nasiaknuté olejom, moridlami a inými škodlivými látkami a sadze a prach z komínov

Elektronický šrot: chladničky, pračky, sporáky, vysávače, rozhlasové a televízne prijímače, mikrovlňné rúry, el. ventilátory, kávovary, fritézy, fény, mlynčeky, videorekordéry, hriankovače, mobily, telefóny, počítače, holiace strojčeky, žehličky, vŕtačky a pod.

MKS pri OcÚ Hruštín

PODUJATIA V MESIACI NOVEMBER 2008

- 8.11. Svadobná veselica
- 12.11. Predaj MASNICA
- 15.11. Svadobná veselica
- 18.11. Predaj ALADIN
- 22.11. Katarínska zábava
- 26.11. Predaj LANTASTIK



- 2/ Pracovníci firmy HAKOM, zrealizovali dopravné značenie prechodov pre chodcov, ktoré by malo zvýšiť bezpečnosť chodcov v centre obce. V minulosti v týchto úsekoch cesty často dochádzalo k dopravným nehodám, ktoré si vyžiadali až 9 ľudských životov.



Dejiny Hruštína od Štefana Šmihľa

34. časť:

ZMENY A NOVOTY V NÁBOŽENSKOM ŽIVOTE PO ROKU 1945

V roku 1945 dekrétom Slovenskej národnej rady v Košiciach (vtedajšej to revolučnej vlády) boli bez náhrady vyvlastnené a poštátnené všetky cirkevné školy a internáty bez náhrady. Vyučovanie náboženstva od týchto čias bolo vyhlásené za nepovinný vyučovaci predmet v škole. Kríže zo škôl boli odstránené.

V roku 1945 spišský biskup Ján Vojtáššák bol zatknutý, najprv v Štávniku internovaný a potom odvedený do žalára v Bratislave.

Boli zrušené a zakázané všetky náboženské spolky. Bolo zakázané vydávať náboženské knihy, časopisy a tlačivá.

V apríli 1948 bola vyvlastnená Cirkev všetka pôda až na výmeru jedného hektára, okrem intravilánu.

V roku 1949 bol zriadený štátny „Slovenský úrad pre veci cirkevné“ so sídlom v Bratislave, ktorý si osvojil riadenie všetkého cirkevno organizačného a náboženského života. V každom okrese bol ustanovený úrad tzv. „cirkevného tajomníka“, ktorý dozerá na činnosť kňazov.

Dňa 3. júna 1950 biskup Ján Vojtáššák po dočasnom prepustení zo žalára pre chorobu bol znovu internovaný vo svojej rezidencii a 15. septembra odvedený do Prahy, do žalára v Ruzini.

Dňa 14. augusta 1950 boli likvidované všetky kláštory (220) a to tak, že v noci všetci obyvatelia kláštorov boli odvezení, skoncentrovaní na čas na istých miestach, vytriedení a potom porozovávaní na nútené práce do odľahlých miest v Čechách.

Dňa 31. augusta 1950 takým istým spôsobom zo 720 ženských kláštorov a rehoľných spoločenstiev bolo odvezených 10.500 rehoľných sestier a potom bez zistenia „viny“, bez súdneho pojednávania boli umiestnené na odľahlých miestach v republike – poväčšine v Čechách na nútené práce v lesoch, na štátnych poľnohospodárstvach (Bila Voda, v Sliezku), v ľanárskych závodoch (Trutnov), kde vo vode, v prachu, kde bez primeraného obydľia (v Trutnove na sklade), šatstva, stravy, lekárskej pomoci, neraz vystavené šikanovaniu, potupe bezočivých ľudí, pod dozorom žili do r. 1968. V dôsledku toho niekoľko stoviek z nich predčasne zomrelo na tuberkulózu pľúc. V roku 1968 nastala istá úľava v ich postavení. Mohli opustiť ich telesných schopnostiam neprímeranú prácu, niektoré boli pripustené za ošetrovateľky do ústavov nevyliciteľne chorých, ku debilným ľuďom a pod. po roku 1969 ostatné, zvlášť prestáre sestry boli skoncentrované do tzv. charitných domovov (v Čechách ich je 26, na Slovensku 14) kde sa vzájomne opatrujú, kým nevyumrú.

Dňa 26. októbra 1950 na príkaz štátnej správy spišský kanonici vyvolili za správcu biskupstva kňaza Ondreja Scheffera v hodnosti kapitulného vikára.

Dňa 15. januára 1951 biskup Ján Vojtáššák bol odsúdený štátnym súdom v Bratislave na 24 rokov žalára pre „velezradu a iné zločiny.“

Sloboda náboženského života od týchto čias veľmi obmedzená. Púte a procesie zakázané. Svätky zrušené. Bohoslužby mimo nediel sú dovolené len včas ráno alebo večer. Žiaden kňaz v cudzej farnosti bez výslovného štátneho dovolenia nesmie vykonať žiaden náboženský úkon, kázať, sv. omšu sláviť, spovedať, sobášiť, krstíť, pochovávať... Biskupský úrad nemôže ustanoviť kňaza za kaplána alebo správcu farnosti v žiadnej obci, kým na to nedostane súhlas od štátneho úradu a zase musí ho preložiť, keď

štátny úrad to nariadi. Mnoho kňazov bolo takto odstránených z duchovnej služby. Mnohí boli odsúdení pre „protištátnu činnosť“ a po odpykaní žalára museli nastúpiť ako robotníci na prikázané pracoviská.

Kňazské semináre v jednotlivých biskupstvách boli zrušené a bol zriadený jeden centrálny seminár v Bratislave pre celé Slovensko s obmedzeným počtom chovancov. Na teologickej fakulte môže študovať len ten, kto dostane od štátneho úradu na to súhlas.

Dňa 3. mája 1952 všetky cirkevné materiály od tých čias ako kde boli písané až po dátum 1. októbra 1895 sa museli odovzdávať štátnym matričným úradom. Štátna správa totiž do 1. októbra 1895 nevedla matriky občanov, takto si teda, pre svoju potrebu mať matriky, pomohla.

V roku 1954 bolo nariadené vo veci vyučovania náboženstva na ľudových školách, že v prvom a ôsmom ročníku sa nesmie vyučovať náboženstvo a v II. – VII. len tie deti sa môžu učiť mimo rozvrhu ostatného učiva, ktoré rodičia na vyučovanie náboženstva písomne si prihlásia do stanoveného dňa.

V roku 1974 počet hodín takéhoto vyučovania bol obmedzený už len na jednu hodinu v týždni s počtom 40 detí v jednom oddelení.

Štefan Šmihel

JUBILANTI v mesiaci november 2008

- 80 rokov:** Tetáková Mária
- 75 rokov:** Matašáková Helena
- 70 rokov:** Očkajáková Zuzana
- 65 rokov:** Hutira Vendelín
- 60 rokov:** Kaprálová Terézia
- 55 rokov:** Gereková Zuzana
- 50 rokov:** Zemenčík Stanislav
Katrenčíková Emília
Kazimier Ján



Prišli medzi nás:

Matej Žilinc ● Sofia Matečková ● Adam Vlžák ●
Vanesa Žilincová ● Ladislav Kakačka

25. výročie sobáša:

Ján Slaničan a manželka Rozália

Uzatorili manželstvo:

Jozef Martvoň - Monika Sivčáková
Lukáš Kušnier - Patrícia Hutirová
Jozef Stacho - Veronika Jurovčíková
Dušan Fabian - Elena Gombalová
Igor Sojka - Emília Firicová

Odišli od nás:

Helena Zajacová, 71 rokov
Ján Drigel, 69 rokov

ZO ŽIVOTA ŠKOLY OKTÓBER 2008

8. 10. – žiaci 5.ročníka sa zúčastnili exkurzie do Dolného Kubína. Vo Florinovom dome si pozreli výstavu „Flóra Oravy - rastliny našich lesov“, ktorá ich veľmi zaujala.



Florin

10. 10. – žiaci I. stupňa absolvovali didaktické hry v prírode. V rámci nich absolvovali žiaci dopravnú výchovu, kvíz MALÝ DOPRAVÁČIK



Dopravná výchova

12. 10. – turistický krúžok sa zúčastnil výstupu na Piľsko v počte 19 žiakov a 2 dozorkonajúci členovia.



Piľsko

13. 10. – konalo sa plenárne rodičovské združenie za účasti 86 rodičov. Bola podaná správa o ZŠ za uplynulý školský rok, správa o hospodárení s prostriedkami Združenia rodičov,

čov, zvolení triedni dôverníci. Potleskom rodičia poďakovali Ing. Jozefovi Dríglovi a jeho firme za venovanie 2% dane. Ešte raz – ďakujeme všetkým, ktorí podporili svoje, ale i ostatné hruštínske deti.

15. 10. sa uskutočnila exkurzia žiakov 7.-9. ročníka do Hviezdoslavovej hájovne pod Babou horou, k soche Krista nad obcou Klin, k múru dejateľov Hornej Oravy na Námestí P.O.H. v Námestove.

20. 10. – konala sa Rada školy, ktorá si vypočuła a schválila Záverečnú správu o výchovno-vzdelávacej činnosti a jej výsledkoch za školský rok 2007/2008

16. 10. sa konala teoretická i praktická časť účelového cvičenia. Žiaci II. stupňa plnili úlohy v oblastiach: zdravotná príprava, riešenie mimoriadnych udalostí - CO, pohyb a pobyt v prírode. Deviatci plnili úlohy pomocníkov p. učiteľov na stanovištiach.

23. 10. sa uskutočnilo na ihrisku v Lokci obvodové kolo súťaže starších žiakov vo futbale - Liga majstrov - Mč Donald Cup. Naši žiaci obsadili 2.miesto, keď zdolali ZŠ Babín, remizovali s Lokcou a prehrali s Námestovom – Slnecnou ul.

24. 10. sa v Or. Veselom uskutočnili atletické preteky - beh do vrchu. Naša škola bola úspešná, keď vo svojich kategóriách ukázali chrbát všetkým súťažiacim Klaudia Lihanová, Miňo Jašica i Ada Gombalová. Blahoželáme!

25. 10. sa členovia nášho turistického krúžku s p.uč. Fircovou a Kormanákovou spolu s námestovskými turistami vybrali na túru do Veľkej Fatry. Za krásneho jesenného počasia prešli Tlstú i Ostrú.

20. 10. – 24. 10. sa žiaci 3.- 4. ročníka zúčastnili plaveckého výcviku na plavárni v Nižnej v počte 63 žiakov. Tretiaci sa učili plávať a štvrtáci sa zdokonaľovali. Odmenou pre všetkých bolo mokré vysvedčenie, lízanka a veľké uznanie od inštruktora za úspešné zvládnutie plaveckého výcviku.

27. 10. sa v telocvični ZŠ Hruštín uskutočnil kvalifikačný zápas na regionálne kolo vo floorbale medzi ZŠ Hruštín a ZŠ Klin. Naši žiaci využili výhodu domáceho prostredia a hosťom z Klina nedali žiadnu šancu - zvíťazili 7:3. O úspech sa pričínil najviac L. Páterek a B. Kapráľ.

28. 10. žiaci 4. ročníka absolvovali exkurziu do Planetária v Žiari nad Hronom.

Mgr. Július Kubáni, riaditeľ školy

Najmladšia generácia v obci

Krásne októbrové počasie sme s deťmi využívali na pobyt vonku v prírode. Zbierali sme prírodný materiál, ktorý sme využívali na výtvarnej a pracovnej výchove. Uskutočnili sa prechádzky prírodou, rôzne hry v prírode, púšťanie šarkanov a beh s veternicami. Niektorých šarkanov sme si aj zhotovili. Spoločné práce sú vystavené na výstavke prác detí z okresu Námestovo v polyfunkčnom dome „KLINEC“. Výstava potrvá do konca novembra 2008. Všetci účastníci, teda aj my, boli odmenení stavebnicou a knihou v hodnote 1000,- Sk. Ceny venoval starosta Spoločného obecného úradu Zákamenné.

11. 11. 2008 o 10.30 hod. sa uskutoční fotografovanie detí na vizitky. Jedná sa o bezplatný projekt, ktorý je pre nás a deti zaujímavý.

Projekt „Angličtina hrou“, pokračuje aj v novembri a to každý utorok a štvrtok, jedna skupina od 12.00 do 13.00 a druhá skupina od 13.10 do 14.10 hod.

V mesiaci november sa chceme, po dohode s pani učiteľkami 1. ročníkov ZŠ, priamo zúčastniť vyučovania v ZŠ s deťmi predškolského veku. Cieľom tejto účasti na vyučovaní je podporiť radosť s učenia sa. Chceme, aby sa deti na školu tešili, aby mali radosť s učenia sa a nemali strach z neznámeho, proste aby s deťmi boli sebavedomí budúci školáci.

V mene detí MŠ aj mojom, chcem poďakovať mamičke: Dáši Kupčulákovej, ktorá nám sprostredkovala opravu Akordeónu - klávesový nástroj, ktorý potreboval naladenie a opravu. Ďakujeme.

V mesiaci november plánujeme opravy: oprava sociálnych zariadení, výmenu mixážnych ventilov v kúpeľniach detí a opravu soc. zariadenia pre kuchárky. Ďalej výmenu podlahovej krytiny v jedálni, šatni detí, chodby, schodišťa v pavilóne „C“.

Na záver chcem poďakovať a požiadať rodičov o pochopenie pri možnom obmedzení pri realizovaní opráv. Prípadné obmedzenia budú dané na vedomie včas rodičom, prípadne stravníkom.

z podujatia • z podujatia • z podujatia



Obec Hruštín v spolupráci s Farským úradom Hruštín usporiadali vo štvrtok, 23. októbra, už tradičné Posedenie s dôchodcami. Akcia začala o 10. hodine sv. omšou. Po nej sa pozvaní dôchodcovia presunuli do kultúrneho domu, kde ich privítal starosta obce a v programe sa im predstavili deti z materskej školy, žiaci základnej školy a folkloristi. Po kultúrnom programe nasledoval obed.



Vystúpenie na akcii

*Olga Bombiaková
riaditeľka MŠ Hruštín*

DOBRÁ RADA

AKO NA „OPICU“?

Najprv si odpusťte (stačí opica fyzická, tá morálna je zbytočná, výčitkami už nič nespravíte), potom sa osprchujte (striedavo teplá a studená voda) a dobre sa naraňajkujte (raňajky pomôžu naviazať zvyšky alkoholu v krvi a doplnia krvný cukor).

Zabudnite na kávu a čierny čaj, dajte prednosť bylinkovému čaju (najlepšie ostropestrec mariánsky, ktorý pôsobí blahodarne na pečeň a dá sa kúpiť v lekárni alebo medovka) s veľkou dávkou medu. Na raňajky môžu byť napríklad vajcia na mäkko, pohár kefiru, pokiaľ džús, tak len čerstvý a riedený vodou aspoň 1:1.

Odporúčajú sa i polievky, silné vývary alebo klasická cesnačka. Pol litra hovädzieho alebo bravčového vývaru, strúčik cesnaku, maslo, majoránka, soľ, opečený toastový chlieb. Do vývaru dáme prelisovaný cesnak, majoránku a chvíľku povaríme. Do polievkovej misky dáme porciu masla, prelejeme horúcim vývarom a pridáme na kocky nakrájaný toastový chlieb.

Dajte si tabletku multivitamínu a i keď je to posledné, na čo máte chuť, bežte sa aspoň na pol hodinu prejsť.

ZÁHA A PÁLENIE

Receptom starých materí na odstránenie záhy je aj cmúľanie niekoľkých bobúľ suchého hrášku.

Pálenie záhy odstránime, keď vypijeme trochu slanej vody, alebo keď užijeme trochu jedlej sódy.

REUMATICKÉ BOLESTI A BOLESTI KLBOV

Ak chceme zmierniť alebo odstrániť naše reumatické bolesti pripravíme si olej z bobkových listov. Suché bobkové listy (asi 40 až 50 g) zalejeme 70 %-ným liehom a necháme jeden deň v 7 dl zaváracej fľaši uzatvorenej vylúhovať. Pridáme pol litra olivového oleja a dáme do vodného kúpeľa zohrievať aspoň 4 hodiny na miernom ohni. Nesmieme to dať variť, lebo by sa nám lieh odparil. Nakoniec olej precedíme a čistým olejom v prípade bolesti potierame postihnuté miesta.

Proti bolesti kĺbov si môžeme pomôcť, tak, že si doma pripravíme prostriedok, ktorým si potom postihnuté miesto natierame. Tento prostriedok si pripravíme tak, že nakrájame na menšie kúsky koreň kostihoja a dáme ho do pol litrovej fľaši. Zalejeme ho silvicovou alebo čistým liehom uzatvori-

me a necháme dva týždne vylúhovať.

Na zníženie reumatických bolesti môžeme použiť tiež doma vyrobenú masť a to zmiešaním 2 lyžíc oleja s 2 strúčikmi cesnaku a 1,5 lyžicou bravčovej masti nesolenej. Masťou treba potrieť boľavé miesta a dobre premasírovať.

Obklady na reumu svalov si môžeme doma pripraviť, tak, že zmiešame 1,5 dl Alpy, 1,5 dl octu (8 %-tného), 1,5 dl Lesany a primiešame na prášok rozomleté alebo rozdruvené tabletky acylpyrinu. V takto pripravenom roztoku namočíme obväz alebo bavlnenú mäkkú látku a priložíme na boľavé miesto. Obalíme vreckom z PVC a uterákom a necháme pôsobiť 15 minút.

POPÁLENINY

Po popáleninách hneď použijú med zabrání vytvoreniu pluzgierov a zvráteniu pokožky. Ak máte doma lekársky propolis použite pri popáleninách najprv ten. Pri oboch prípadoch sa popálenie rýchlejšie zahojí.

Rana po popálení sa dobre hojí, keď ju potrieme obyčajnou horčicou.

Pri popálení je dobre hneď priložiť obklad z octu. Tento treba vymieňať, až kým popálenie nemá rovnaký hladký povrch ako okolitá pokožka. Najprv treba vyskúšať, aby ste neboli na ocot alergický.

NÁDCHA

Pri nádche, aby sme celú noc nedýchali ústami, si vyčistíme nosné dierky vatou namočenou do alpy.

Ak chceme pri nádche dosiahnuť úľavu pri dýchaní urobíme si zmes sušených bylínok z harmančeka, ľubovníka a nechťalka lekárskeho. Túto zmes dáme do látkového vrecúška (z bavlny), nahrievame ho a prikladáme k okoliu nosu v takej teplote, aby sme to znesli, ale neublížili pokožke a vdychujeme. Je to príjemné a určite príde úľava.

NOHY, BOLAVÉ A ICH POTENIE

Stvrdnuté chodidlá zmäknú, ak ich potrieme cibulou.

Nadmerné potenie nôh môžeme osušiť kúpeľom z 20 deka orechového listia, povareného v 2,5 litra vody. Taktiež je dobrý odvar z brezovej kôry.

Ak máme unavené a boľavé nohy vyskúšajme recept starých materí. Do čistej bavlnenej látky (plienky, uteráka) si natrieme tvaroch s postrúhanou

cibulou. Obalíme ním boľavé nohy a necháme pol hodiny pôsobiť. Potom vyumývaf letnou vodou a dobre vytrieť uterákom. Proti poteniu nôh je dobrým a účinným prostriedkom i odvar z dubovej kôry. Môžeme ho dostať v takmer každej lekárni.

Pri reumatických bolestiach nôh pomáha odvar zo žihľavy (najmä z jej koreňa). Odvar si pridáme do kúpeľa nôh.

Pri veľmi prenikavom a nepríjemne zapáchajúcom potení nôh, doporučujeme použiť pred obutím obyčajný detský prád. Ak toto budete používať často určite to pomôže v zápachu z nôh a zároveň zvýši vaše sebavedomie pri príležitostiach, kde je nutné, aby ste sa vyzuli z topánok.

V prípade, že mávame studené nohy a ruky vyskúšame si pridávať aspoň 2-krát za deň do čaju štipku zázvoru. Vplyvom zázvoru zlepši sa nám krvný obeh a preteplí celé telo.

Pri bolestiach výrastkov na päťach niektoré rady hovoria o použití vlastného moču na namáčanie postihnutých miest na nohách v tejto tekutine. Údajne to má dobrý účinok.

MOZOLE

Na zmäkčenie mozolov je veľmi dobre použiť cesnak. Stačí nim potierať mozole a nechať pôsobiť, kým nezmažnú. Potom dôkladne osušíť.

HNAČKA

Hnačku niekedy liečili starí ľudia prostredníctvom múky. Múku upražili nasucho na panvici do ružova a konzumovali. Pri malých deťoch ju riedili vodou a urobili z nej puding (ako zápražku). Aby deťom lepšie chutila pridali do nej trochu cukru.

Proti hnačke zaberá aj maizena rozmiešaná vo vode. Nápoj sa urobí z jedného decilitra vlažnej vody a 1 kávovej lyžičky maizeny. Treba nápoj vypíť ráno nalačno. Ak to nestačí možno to bez nejakých vedľajších účinkov zopakovať.

Na hnačku tiež môžeme požiť kávuovú lyžičku rasce a zapíť ju vodou.

Účinným liekom proti hnačke môže byť tiež čaj z čerešňových stopiek. Preto je dobré v čase zberu čerešni s týmto počítať a nasušiť si stopky z čerešni do zásoby. Je to veľmi dobrý a prirodzený liek na hnačku.

Pri silných hnačkách ale aj vredových chorobách sa varí čaj z dubovej

(Pokračovanie na str. 8)

inzercia • inzercia • inzercia • inzercia • inzercia • inzercia • inzercia



Penzión *** Oravská horáreň

(Hruštín - lokalita Zábava)

Vás pozýva do

SAUNY

(aspoň 1x za týždeň)

PORIADNE SA VYPOTIŤ PRE DOBRU IMUNITNÉHO SYSTÉMU !!!

UVOĽNENIE

Účinok sa netýka len svalov. Telo vylučuje zvýšené množstvo serotínu, ktorý pôsobí proti stresu a podporuje vynikajúci spánok.

KRÁSA

Sauna je účinný prostriedok proti nečistej pleti a celulitíde. Vrchná vrstva pokožky pôsobením tepla a potu zväčší svoj objem a stvrdnuté kožné bunky sa uvoľnia. Tuk v póroch sa skvapalní a póry sa vyprázdnia.

PREKRVENIE

Striedavé tepelné podnety prečistujú srdce a cievy. Cievy zostávajú pružné a ľahšie sa dokážu prispôsobiť záťaži.

IMUNITNÝ SYSTÉM

Pravidelným saunovaním (raz týždenne) sa posilňuje imunitný systém a telo sa chráni pred infekciami, najmä pred nachladnutím.

LÁTKOVÁ PREMENA

Látková premena sa zvýši o 40% a splodiny sa vylúčia kožou, čo odbreňuje obličky !

K dispozícii - sauna, schledzovací bazén, osuška, plachta, odpočívareň.

Cena 110,-Sk / 1 hodina !

Prevádzka: od 8⁰⁰ do 10⁰⁰, od 11⁰⁰ do 17⁰⁰, od 21⁰⁰ do 23⁰⁰.

Objednávky na t.č.: **0918 494 494, 043/ 55 24 746**

www.oravskahoraren.sk

NA VOĽNÚ CHVÍĽU

Traja kovboji a pes hrajú v saloone karty. Okolo nich stojí partia „kibicov“.

Jeden z nich hovorí: - *Čo povieš na toho psa?*

Druhý: - *Nikdy z neho nebude dobrý hráč!*

Vždy, keď má dobrú kartu, ... tajníčka má 5,6,7 písmen.

KALAMITA, KAOLÍN,
KARAMEL, KLASIČKA,
KOCKA, KOLÍK, KOLKY,
KROKODÍL, LIADOK,
LIPKA, MASKOTY,
MATERIÁL, MELASA,
MIAMI, MIDAS, MIERA,
MODERÁTOR, MOSTY,
MOTOKÁRA, OSIKA,
PASTA, PORIADOK,
PRAČLÍK, RASTER,
RIADOK, SOKOL,
STOKORUNA, TANIERE,
TEFAL, TIMUR, TMÁRI,
TOTAL, TRAFIKA,
ZÁMOK, ZÁTKA, ZLATKA.

Autor: Ľubomír Kováčik



inzercia • inzercia

Predajňa Stavebnín Martvoň, ponúka svojim zákazníkom

Fasádný polystyrén od výrobcu Plastika Nitra s výraznou zľavou pri odbere nad 150 m². Množstevné zľavy na lepidlá, lišty, hmoždiny, armovacie siečky a fasádne omietky od renomovaných výrobcov.

V prípade odberu celého zateplovacieho systému poskytneme sadu lešenia HAKY na dva týždne zadarmo.

Taktiež začíname s vianočnou akciou. Zákazníci, ktorí nakúpia v niektorej z našich predajní minimálne za 500 Sk budú zaradení do zberovania o bezplatné nákupy.

- ZŠ ponúka za symbolické ceny vyradené školské lavice a stoličky (50.-, resp. 30.-Sk za ks)
- ZŠ ponúka možnosť cvičenia vo fitnes, v telocvični (hala po 17-tej hod, v sobotu celý deň, v nedeľu pred a po zápase stolných tenisov)

DOBRÁ RADA

(Dokončenie zo str. 8)

kôry. Dostaneme ju aj s návodom na prípravu v takmer každej lekárni.

Hnačkové ochorenie liečime ešte pred príchodom lekára prísnou diétou. Podávame len nesladený čaj so suchárom, prípadne vývar z krúp, ryže, mrkvovú polievku (postrúhaná mrkva vyvarená vo vode) a pod. Dobré pôsobia aj sušené čučoriedky alebo jablká po-strúhané najemno.

HORÚČKA

Na zníženie a zmiernenie horúčky sa odporúča med s citrónovou šťavou.

Proti horúčke a cítiacemu prechladnutiu pomáha potná kúra, ktorú si urobíme kúpeľom pri pridaní odvaru z li-

pového kvetu alebo kvetov čiernej bazy. Postupne pridávame teplotu kúpeľa, tak ako vydržíme (musíme dať pozor na náš tlak krvi). Potom vlezeme do postele a poriadne sa zabalíme a vypotíme.

V čase núdze nám proti horúčke môže poslúžiť aj nápoj zo suchých kôrok pokropený šťavou z citróna a preliate horúcou vodou. Užívame ešte teplo.

Pri vysokej horúčke (ak nemáme iný liek) veľmi dobre pomôže užitie ešte horúceho mäsového a zeleninového vývaru. Postup je obdobný ako pri mäsovej polievke. Postavíme varič do 1 litra vody kúsok mäsa spolu so zelerom, mrkvou a cibuľou. Necháme

pol hodiny povrieť a podávame.

Horúčku znížime do príchodu lekára, keď nohy chorého zabalíme od kolien dolu do studeného zábalu. Zábal tiež môžeme namočiť do studenej vody s trochou octu.

Studený zábal dávame napríklad na zníženie teploty. Pripravíme ho z väčšieho kusa plátna, ktoré namočíme do mierne studenej vody a vyžmýkame. Aby sa nezamokrilo lôžko, podkladáme pod chorého igelit. Zábal necháme pôsobiť asi minútu a opakujeme ho trikrát. Prliš studená voda môže deťom spôsobiť šok a takisto organizmu, preto je dôležité vedieť, že teplotu znižujeme postupne, nie viac ako o jeden stupeň.