



číslo 02 2012 | 2. ročník

LA SPERANZA

MAGAZÍN NIELEN PRE PACIENTOV S ONKOLOGICKÝM OCHORENÍM



DEŇ NARCISOV 2012

Jarné zamyslenie nad zdravím

Ako sa vyhnúť únave

Čo s lymfedémom

Zvyky a obyčaje



LIGA PROTI
RAKOVINE



MUDr. Eva Siracká, DrSc.

Dokážeme aj nemožné, ale na zázraky si treba trochu počkať

Úvodný nadpis vás možno prekvapí a potrebuje vysvetlenie. Slogan v tomto znení sme mali na stene v našom rádiobiologickom laboratóriu v Ústave experimentálnej onkológie SAV a mal byť akýmsi povzbudením nevzdávať sa a cestou trpezlivosti sa dopracovať k očakávanému úspechu.

Pripomenula som si ho v súvislosti s blížiacim sa Dňom narcisov, ktorý sa uskutoční 13. apríla už po 16. raz. Vracajúc sa do minulosti, ožívujem si spomienky, ako vznikol a prečo sa stal aj u nás symbolom spoločného boja proti zákernej chorobe, a kladiem si otázku, aký zázrak očakávame? Odpoveď na ňu možno nájdeme spoločne, ak sa zamyslíme nad ďalšími riadkami.

Keď bola v roku 1990 založená v Bratislave Liga proti rakovine a bola s nadšením prijatá do medzinárodného spoločenstva líg a podobných organizácií, stali sme sa súčasťou celosvetového hnutia proti rakovine. Od začiatku bolo zrejmé, že máme čo doháňať, ale naši zahraniční partneri nám ochotne radili, ako touto novou cestou ísť. Po zistení, akými vysokými finančnými fondmi, získanými z darov verejnosti, pomáhajú vlastnému štátu realizovať program kontroly rakoviny, rozhodli sme zaviesť aj u nás nové, ale vo svete už tradične osvedčené spôsoby získavania finančných zdrojov. Tak sa u nás zrodil Deň narcisov, ktorý už v minulosti prinášal nádej v krajinách Európy, v Kanade, Austrálii a na Novom Zélande.

O prvých našich pripravách, zážitkoch a reakciách verejnosti by sa dal napísať celkom zábavný i poučný román. Zabralo by to veľa času, a tak aspoň v zmysle úvodného sloganu to krátko zrekapitulujem.

Dokázali sme nemožné vďaka našim spoluobčanom a partnerom. Postupne sme zo získaných zdrojov vyplnili všetky medzery, ktoré tu z minulosti pretrvávali. Rozširovaním stanoveného programu vďaka narastajúcim príjmom sme sa stali uznávaným partnerom v spoločnom európskom programe. Podarilo sa nám presvedčiť mnohých ľudí, že boj na všetkých frontoch proti chorobe, ktorá sa už oficiálne označuje ako epidémia, vyžaduje nielen premyslenú stratégiu, ale aj účinnú pomoc. Vojsko s nepriateľom, ktorý okráda ľudí o zdravie, pokoj, prácu, peniaze a život, sa však vyhrať nedá, ak sa proti nemu nespoja všetky sily. Je to beh na dlhú trať, ktorá je plná prekážok. Odstrániť ich nie je jednoduché, ale s výdatnou pomocou médií by to bolo ľahšie. Na trati treba silných a vytrvalých bežcov, ktorým nie je neznáma spoločenská zodpovednosť.

Zatiaľ sa u nás ten očakávaný zázrak nestal a bude to vyžadovať ešte veľa času a trpezlivosti. Tak čakáme a je nám z toho smutno.

• PRIPRAVILI:

PaedDr. Jana Horváthová
Mgr. art. Tatiana Hrašková

• SPOLUPRACOVALI:

Mgr. Lucia Alakšová
Mgr. Zdenka Arvayová
Mgr. Dana Brotanová
Mgr. Lucia Budáčová
Mgr. Klaudia Duchoňová
Janka Havettová
Ing. Eva Kováčová
Mgr. Lenka Mihalicová
Bc. Paulína Mináriková
Mgr. Ing. Martina Myjavcová – Slušná
Anna Nielk
Ing. Danica Ondrušová
Mgr. Zuzana Pepichová
MUDr. Eva Siracká, DrSc.
Katarína Žúžiová
študenti onkologickej výchovy
onkologickí pacienti

• JAZYKOVÁ KOREKTÚRA:

Renáta Kováčová
Za obsahovú stránku príspevkov
zodpovedajú autori

• VYDAVATEĽ:

Liga proti rakovine
Brestová 6
821 02 Bratislava
Tel.: 02/52921735

• na Vaše príspevky sa tešíme na:

magazin@lpr.sk

ISSN 1338-4716

• Magazín je zdarma



Ing. Eva Kováčová

Deň narcisov – pre niekoho pozitívny a príjemný, pre niekoho „otravný“ deň...

Možno si niektorí povieť, čo je to za titulok!? Sme však len ľudia a ako ľudia máme svoje pocity, nálady, sympatie, antipatie... a právo na svoj názor a rozhodnutie. Je potešiteľné, že pri otázke na názor o Dni narcisov väčšina opýtaných reaguje pozitívne, má rada tento deň a vníma jeho silu a atmosféru. Naplňa ju entuziazmom, dobrou náladou a potešiteľným zistením, že ľudia si ešte vedia pomáhať a chcú sa podporovať. A tým pár negatívne reagujúcim (najčastejšie anonymne), že „žobreme“ a obťažujeme, možno len malé vysvetlenie – že toto „žobranie“ pomohlo a pomôže mnohým, ktorí pred ochorením ani len nepomysleli, že budú pomoc potrebovať. Záleží na každom z nás, či sa rozhodne prispieť a pripne si žltý narcis, alebo sa rozhodne dobrovoľníka obísť, pretože nemá potrebu vyjadriť svoju spolupatričnosť alebo má akýkoľvek iný dôvod nepristaviť sa...

V Lige proti rakovine venujeme príprave Dňa narcisov veľa síl a veľké nasadenie s presvedčením, že jeho výsledok nemôže byť zlý, nech je akýkoľvek. Za vynaložené úsilie a prácu nás odmeňujete poznaním, že tak ako my, aj väčšina ľudí v tento deň je presvedčená o jeho prínose – tak finančnom, ako aj emočnom, prejavuje mu svoju dôveru a podporu, lebo ho pokladá za zmysluplný a prospešný. Veríme, že každý, kto prispeje, má dobrý pocit, že pridal svoju ruku k tej „ligáckej“, ktorá v logu Ligy proti rakovine predlžujúcou sa čiarou života ponúka kvet nádeje a pomoci – žltý narcis...

Tento rok 13. apríla v 16. ročníku Dňa narcisov máte opäť možnosť dobrovoľne sa rozhodnúť, či budete hrdo nosiť žltý narcis a pridáte svoju ruku k tej našej...

● OBSAH

02 Príhovory

04 Naše príbehy:

- Katarína Žúžiová
Môj Deň narcisov
- Mgr. Zuzana Pepichová
Môj a náš príbeh
alebo do roka a do dňa

06 Radíme si navzájom:

- Jarné zamyslenie nad zdravím
- Bylinky v kuchyni
- Veľkonočné recepty

13 Naši lektori odporúčajú:

- Papierové pletenie
Výroba veľkonočnej dekorácie –
košík na vajčka
- Čo s lymfedémom...
- Joga

16 Tipy odborníkov

- Nech nikto, koho postihla
rakovina, nezostane stáť na
rázcestí osamelý a bezradný
- Prevencia ako súčasť
moderného človeka
- Privítajme jar úsmevom,
nie únavou

20 Vy sa pýtate, my odpovedáme

- Koľko dobrovoľníkov sa
priemerne zapojí do zbierky Dňa
narcisov?

23 Pripravujeme

- Deň narcisov i Koncert vďaka

24 Zábava

- Veľkonočné zvyky a obyčaje
- A ako vnímajú Veľkú noc
naši čitatelia?



Katarína Žúžiová

Môj Deň narcisov

Už párkrát som do nášho-vášho magazínu La Speranza písala a som rada, že môžem svoje myšlienky a pocity opäť presunúť na papier a podeliť sa o ne s čitateľmi, pacientmi, ich priateľmi a rodinami, alebo ich posunúť niekomu, kto sa k magazínu dostane len náhodne.

Minulý rok som mala tú česť sa priamo zúčastniť na Koncerte vďaky, ktorý sa konal pri príležitosti Dňa narcisov 2011. Bol to pre mňa výnimočný deň, pretože som mohla svoje skúsenosti a pocity z ochorenia vyjadriť verejne. Samozrejme, mala som veľkú trému pred verejným vystúpením na pódiu, ale keď ma prítomní ľudia potleskom podporili, tréma zo mňa opadla. Uvedomila som si, že ak tým, čo poviem, pomôžem len jedinému človeku, nebolo to zbytočné! Pocítila som prílev silnej pozitívnej energie od ľudí, čo stáli pod pódium. Miestami som sa cítila ako na rozkvitnutej narcisovej lúke, tolko žltých kvietkov sa na mňa „usmievalo“. Deň narcisov 2011 bol 15. ročníkom. Po pätnásty raz takmer celé Slovensko prejavilo spolupatričnosť s ochorením, ako je rakovina. Finančné výnosy z tohto dňa môžu onkologickí pacienti využívať po celý rok. Páči sa mi celé posolstvo Dňa narcisov i to, ako aj nezainteresovaní ľudia prijímajú onkologické ochorenia ako

(bohužiaľ) bežnú súčasť života. Dokonca aj pre mňa pred ochorením bola rakovina tabu, netýkala sa ma, nechcela som nič o nej počuť, zatvárala som si pred ňou oči aj uši, utekala som pred touto témou, až raz ma dobehla! Zrazu som bola vďačná, že existuje Deň narcisov, že existujú Centrá pomoci Ligy proti rakovine na pomoc ľuďom postihnutým onkologickým ochorením. Som vďačná, že existujú ľudia, ktorým môj osud a osud iných chorých pacientov nie je ľahostajný.

Aj keď Deň narcisov nie je mojou zásluhou, nepodielala som sa na jeho vzniku ani na jeho doterajšom priebehu, no od času, keď som sa stala onkologickým pacientom, si hovorím, že je to **MÔJ DEŇ NARCISOV. Každý človek, ktorý má pripnutý malý žltý kvietok, sa v mojom srdci stáva pre mňa priateľom. Tento deň mi dáva pocit, že nie som s mojím ochorením ľahostajná okolitému svetu ani ľuďom na ulici, a cítim spolupatričnosť, ktorú si žltým narcisom ľudia priplí nielen na hrud', ale aj do srdca ... len tak mimochodom...** Verím, že tento rok bude Deň narcisov opäť výnimočný, opäť celé Slovensko rozkvitne dožltla a ja sa znova poteším z MÔJHO DŇA NARCISOV.

Mgr. Zuzana Pepichová

Môj a náš príbeh alebo do roka a do dňa

Keď som v roku 2007 ochorela a zo dňa na deň som musela začať bojovať s diagnózou karcinóm prsníka, nepocitovala som potrebu kontaktovať sa s inými chorými.

Sama, len s podporou najbližších, som postupne absolvovala celú liečbu a všetko, čo s ňou súvisí. Mala som šťastie a po ukončení liečby som absolvovala kúpeľnú liečbu, kde som si začala uvedomovať, aké dôležité je mať možnosť vymeniť si skúsenosti s inými ženami či navzájom sa podporiť.

Vďaka náhode som po čase spoznala dve dámy plné energie a optimizmu, ktoré ma priviedli **do klubu Viktória v Banskej Bystrici**. Prvýkrát som medzi ne prišla **3. februára 2011**.

Postupne som mala možnosť spoznať úžasné ženy, silné osobnosti, odhodlané bojovníčky.

Ženy rôzneho veku, s rôznymi príbehmi, s rôznymi záujmami. Nikdy som neabsolvovala toľko rôznych aktivít ako práve s nimi. **Nikdy som nepredpokladala, že sa aktívne zúčastním na Dni narcisov alebo že budem mať možnosť absolvovať rekondičný pobyt.**

Ďakujem za tieto možnosti klubu, ako aj pobočke LPR v Banskej Bystrici, pod záštitou ktorej klub pracoval.

Stala som sa súčasťou obdivuhodného kolektívu, ktorý sa iniciatívne rozhodol pripraviť oslavu 10. výročia klubu Viktória, pôsobiaceho ako svojpomocný klub pacientok s ochorením rakoviny prsníka práve pri pobočke LPR v Banskej Bystrici.

Život však prináša **zmeny**, a tie neminuli ani nás. Rozmýšľali sme, ako by sme mohli pracovať ešte lepšie a rozhodli sme sa pokračovať ďalej **samosťatnejšie**. Po vystúpení z klubu Viktória sme založili **Občianske združenie Viktorky**. Zmenila sa forma a podmienky nášho fungovania, ale nezmenili sa ženy – sú to stále tie isté úžasné ženy, silné osobnosti a odhodlané bojovníčky.

Spoločne sme sa vydali na cestu, ktorá bude možno ťažšia, pretože získaná samostatnosť nám prináša väčšiu zodpovednosť, ale aj nové inšpirácie do ďalšej práce.

Tak vlastne u nás **v Banskej Bystrici pôsobia dva subjekty – pobočka LPR v BB a naše OZ Viktorky**.

A predstavte si, čo sa udialo: **za výnimočnú činnosť podpornej skupiny, ktorá združuje ženy s nádorovým ochorením prsníka, bola stále tým istým úžasným ženám udelená Cena primátora Banskej Bystrice!**

Pretože som sa stala predsedníčkou OZ Viktorky, mala som **25. februára 2012** tú obrovskú česť **prevziať od pána primátora najvyššie ocenenie samosprávy** práve ja, ale **bola som iba sprostredkovateľkou**, ktorá zastupovala všetky tie úžasné ženy, silné osobnosti, odhodlané bojovníčky.

A vôbec nezáleží na tom, či sú momentálne členkami nášho OZ, alebo pobočky. Toto ocenenie patrí všetkým banskobystrickým ženám s onkologickým ochorením prsníka, aj tým, ktoré už nie sú medzi nami.

Je to ocenenie činnosti, aktivít a zánietenia šíriť nezlomnú vieru, nádej a pozitívnu energiu všetkým, ktorí ju potrebujú.

Už to nie je môj príbeh, ale **náš príbeh o spôsobe, ako prekonávať nielen zdravotné ťažkosti.**

Máme chuť a odhodlanie vytvoriť našim členkám, ale aj ostatným pacientkam, ktoré sa nám ozvú a potrebujú pomoc, aspoň malý **ostrovček porozumenia, prijatia a nádeje.**

Aj preto píšem tieto riadky do vašej našej La Speranzy = nádeje a ďakujem za ich uverejnenie!

A prečo do roka a do dňa? Presne **3. februára 2012** som mala možnosť zúčastniť sa na **Valnom zhromaždení LPR v Bratislave** už za naše OZ Viktorky. Vážim si to a ďakujem! Verím, že sa nám v Banskej Bystrici bude dariť, držte nám palce!



ANNA NIELK

Jarné zamyslenie nad zdravím

„Ak nie si ochotný zmeniť svoj život, niet ti pomoci.“

Hippokrates

Čoraz viac sa hovorí o tom, že človek sa narodil s telom naprogramovaným na 130 rokov. Tak ako sa k svojmu telu správame, tak aj uberáme z nášho naprogramovania.

Skôr či neskôr sa každý z nás bude zaoberať svojím zdravím. Choroby si spôsobujeme dlhoročným nesprávnym konaním, ale choroba nie je nevyhnutná. Prirodzené a normálne je zdravie. Každý hnev, stres, nesprávna kombinácia jedál, nedostatok pohybu, nepriateľské správanie k okoliu skracujú náš život. Žijeme neprirodzený spôsob života, a tak podporujeme vznik rôznych chorôb. Na vzniku týchto chorôb sa podieľajú nevedomosť a nedbalosť.

Aj jednu, aj druhú môžeme odstrániť. Odpoveď na otázku, ktorá potravinu je zdravá a ktorá nezdravá, nie je jednoznačná. Skôr by sme sa mali opýtať, ako vplývajú jednotlivé potraviny na naše zdravie.

V prvom rade je dôležité prispôbiť stravu potrebám nášho organizmu, a to veku, fyzickej práci a výdaju energie, chorobe a ročnému obdobiu.

Práve jar je obdobím, keď sa zamýšľame nad zdravou výživou. Po období kalorickejších jedál túžime po ľahších zeleninových jedlách, po očistení organizmu od usadenín, ktoré sme zhromažďovali v našom tele počas zimných mesiacov.

Na začiatku musíme úplne eliminovať nezdravé návyky. Práve tieto nezdravé návyky sú na príčine toho, že namiesto trávenia v našom tele prebieha kvasenie a hnilobné procesy.

K jedným z nezdravých návykov patrí aj spôsob kombinovania jedál.

Základom stravovania dnešného človeka je mäso so zemiakmi, mäso s ryžou, mäso s pečivom... Pritom **bielkoviny** a škroby predstavujú najhoršiu kombináciu. Trávenie škrobu totiž vyžaduje zásadité prostredie pri trávení, kým bielkoviny štiepi iba silná kyselina chlorovodíková. Pretože tieto tráviace šťavy premiešame, navzájom sa zneutralizujú. Potrava ostáva ležať v bezmocnom žalúdku, kým sa jej neujmú všadeprítomné baktérie. Bielkoviny sa pomocou týchto baktérií rozkladajú tak, že zároveň vznikajú toxické odpady a odporne páchnuce plyny. Prvé pravidlo pri našich terajších zvykoch bude zníť čudne, ale nikdy

nekombinujte v jednom jedle mäso, vajíčka, syry spolu so škrobmi, ako sú chlieb, zemiaky alebo ryža. Mäso jedávajme s veľkým množstvom zeleninovej prílohy. Skúsme túto kombináciu aspoň pri zažívачích problémoch.

Ani kombinácia **rôznych druhov bielkovín** nie je vhodná, pretože jednotlivé druhy bielkovín majú rôzne nároky na trávenie.



Pri trávení mäsa sa najdôležitejšie a najintenzívnejšie enzymatické pochody odohrávajú v prvých hodinách trávenia, vajíčka niekde uprostred a mliečne bielkoviny v poslednej hodine trávenia. Pokiaľ je trávená bielkovina mäsa, zatiaľ v žalúdku niekoľko hodín leží bez trávenia bielkovina syra. Keď nastúpi proces trávenia mliečnej bielkoviny, zatiaľ baktérie zabezpečujú jej rozklad. V tomto prípade platí, že naraz jedzme iba jeden druh bielkovín. Vyhýbajme sa kombináciám viacerých druhov bielkovín v jednom jedle.

Správne a úplné trávenie **bielkovín** vyžaduje kyslé prostredie v žalúdku. Omyl je si myslieť, že kyslé potraviny podporujú ich trávenie. Práve naopak. Kyslé potraviny blokujú vylučovanie kyseliny chlorovodíkovej v žalúdku. Jej prítomnosť je nevyhnutná na fungovanie enzýmov, ktoré štiepia bielkoviny. Preto pomarančový džús bráni správne tráveniu vajíčok a šalát s octom nedovolí riadne zužitkovať mäso.

Preto vyhýbajme sa kombinácii bielkovín a kyselín v jednom jedle. Tuhy významne blokujú vylučovanie žalúdočných štiav. Koncentrácia

kyseliny chlorovodíkovej sa preto pri príjme veľkého množstva tukov udržiava niekoľko hodín na veľmi nízkej úrovni. Preto hnilobné baktérie rozkladajú **bielkoviny** a nastupuje hnilobný proces namiesto trávenia. V tom prípade masťné mäso leží v žalúdku veľmi dlho.

Ak chceme zabrániť tomuto hnilobnému procesu, tak nekonzumujeme bielkoviny a tuky v jednom jedle. Ak sa tomu nemôžeme vyhnúť, tak ich zjedzme s veľkým množstvom zeleniny.

Ďalším blokátorom vylučovania žalúdočných štiav sú všetky cukry bez výnimky. Cukry nie sú trávené ani v ústach, ani v žalúdku a rýchlo prechádzajú priamo do tenkého čreva, kde sa vstrebávajú. Ak skombinujeme v jedle **cukry a bielkoviny** – náš obľúbený zákusok po dobrom jedle, oba uviaznu v žalúdku. Cukry blokujú trávenie bielkovín a bielkoviny zas bránia prechodu cukrov do tenkého čreva. Cukru, ktorý čaká na spracovanie bielkoviny, sa zmocňujú baktérie, skvasia ich, pričom uvoľnia množstvo škodlivých jedov a plynov.

Každá kyslá strava bráni vylučovaniu zásaditého ptyalínu do slín. Ten priamo v ústach začína predtrávenie škrobu. Ak teda skonzumujeme kyslé ovocie, kyselinu octovú v šaláte či náleve zároveň so škrobom, ten sa dostane do žalúdku bez patričných tráviacich štiav. Dielo skazy opäť zavŕšia baktérie. Nejedzme škroby spolu s kyselinami. Hrianky nezapíjajme pomarančovou šťavou, zároveň s ryžou či cestovinami neprijímajme ocot.

Ak vstupujú do úst **cukry a škroby** súčasne, sliny v ústach neobsahujú žiaden ptyalín. Trávenie škrobu sa tým sabotuje ešte skôr, ako sa dostane do žalúdku. Cukry neprechádzajú do tenkého čreva, pokiaľ nie je trávenie škrobu v žalúdku ukončené. Vedľajším produktom sú kyseliny, ktoré bránia tráveniu škrobu (trávenie škrobu vyžaduje zásadité prostredie). Celozrnný chlieb (škrob a vlákna) s maslom (tuk) je vynikajúca a vhodná kombinácia. Avšak cukry obsiahnuté v mede alebo džeme prekážajú tráveniu. To isté platí aj pre kombináciu ovsených vločiek ochutených medom alebo džemom, ale aj pre všetky druhy sladkých zákuskov a koláčov. Znie to dosť neprirodzene, ale ak si chcete uchovať zdravie, neprijímajte škroby zároveň s cukrami.

Veľmi ťažká je kombinácia **ovocia**

Katarína Žúžiová

Bylinky v kuchyni

(okrem jablka) a **mlieka** alebo mliečnych výrobkov. Odporúča sa ich konzumovať ako samostatné jedlo. To isté platí aj pri konzumácii **ovocia a cukru**.

Sú aj výnimky pri týchto kombináciách. Nepriaznivé účinky sa nedostavia, ak jeden z komponentov nevhodnej kombinácie je prítomný iba v malom množstve alebo ak prejdú zmiešané tepelnou úpravou.

Ktoré kombinácie jedál sú vlastne vhodné a prospešné nášmu zdraviu? Pri ktorých nevznikajú jedovaté látky a plyny?

Je to kombinácia:

bielkovina a zelenina (mäso, ryby, obilniny – aj celé zrno, fazuľa, hrášok, olivy, mliečne výrobky + zelenina), škroby a zelenina (zemiaky, obilniny – aj celé zrno, fazuľa, hrášok, tekvica + zelenina), zelenina a tuky, bielkoviny, škroby, zelenina a zelenina, kyslé, stredne kyslé ovocie a tuk, orechy, ovocie a tuky, ovocie a ovocie.

Nesprávna či nevhodná kombinácia vedie k nedokonalému tráveniu, k nadmernej produkcii kyselín pri trávení. To iste možno povedať aj o nadbytku potravy v žalúdku, tzv. prejedaní sa.

Dôležité sú aj pauzy medzi jednotlivými chodmi jedál, pretože aj to spôsobuje tráviace ťažkosti. Dlhé tepelné spracovanie a prihrievanie potravín znižujú ich hodnotu.

Veľký vplyv na naše zdravie má aj spôsob získavania potravy, predlžovanie trvanlivosti potravín a spôsob prípravy jedál.

Čím je strava prirodzenejšia, tým je zdravšia. To, ako dlho budeme zdraví, určujeme každým dňom. Jednou z najpodstatnejších zásad pri výbere vhodnej stravy je individuálny prístup. Aj dvaja ľudia s tou istou diagnózou môžu potrebovať rozdielnu úpravu jedálneho lístka.

Tak ako nás rodičia v detstve naučili chodiť, hovoriť, umývať sa, tak nás naučili aj jesť. Nielen ako, ale aj čo jesť. V dospelosti nevedomky alebo vedome varíme a jeme to, čo sme do seba v rodinách nasali zrakom, sluchom, vôňou a chuťou. V porovnaní s našou prácou či povolaním máme totiž v oblasti výživy veľmi malý záujem vzdelávať sa a ešte menší záujem nové poznatky zakomponovať do svojho stravovania.

Vo všeobecnosti sa nám bylinky spájajú s ich využitím pri príprave čajov, ich liečivé vlastnosti už ani netreba predstavovať. Stali sa bežnou súčasťou nášho života, ako súčasť už spomenutých čajov, liečiv, kozmetiky... Poďme sa však na bylinky pozrieť trochu z iného pohľadu. Pre mnoho ľudí je ustavičné pridávanie bylín do pokrmov zbytočné a preferujú klasickú chuť s použitím nanajvýš soli, čierneho korenia či papriky. Ak sa však naučíme správne bylinky používať, získame úplne nový rozmer chuti – vyžaduje to len trochu experimentovania a odvahy. Bylinky nemusíme použiť len priamo do jedál, ideálne sa z nich pripravujú marinády alebo zmesi, ktoré môžeme mať v chladničke alebo špajze vždy poruke. Zopár bylín a ich využitie vám prinášame zo zaujímavej knižky *Bylinky a korenie v kuchyni* od Jill Normanovej.

Keď hovoríme všeobecne o bylinkách, myslíme tým rastliny používané pre ich liečivé účinky, arómu a chuť. V latinčine sa bylina nazýva *herba*, čo znamená tráva alebo zelená plodina. Aj pri využívaní bylín v kuchyni môžeme hovoriť o ich pozitívnom účinku na zdravie, o znižovaní plynatosti či podpore trávenia. Čerstvé bylinky sú zdrojom minerálov a vitamínov (napr. cesnak si získava čoraz väčšiu obľubu vzhľadom na obsah látok, ktoré znižujú cholesterol v krvi a pomáhajú predchádzať srdcovo-cievny ochoreniam).

Pre našu súčasnú kuchyňu zostávajú podstatné najmä európske bylinky: estragón, tymian, bobkový list a cesnak používané vo Francúzsku, bazalka, šalvia a rozmarín v Taliansku, oregano v Grécku, kôpor v Škandinávii, petržlen, tymian, šalvia a bobkový list vo Veľkej Británii. Vo všeobecnosti sa bylinky používajú skôr na zvýraznenie vône a chuti ako na poskytnutie dominantnej chuti. Ľahká chuť kôpru, petržlenu a trebulky voňavej je dobrá v kombinácii s rybami, morskými kôrovkami a mäkkými; štiplavejší rozmarín, oregano a cesnak výborne ochutia dusené jahňa alebo pečené bravčové mäso. S koreňovou zeleninou je dobrý tymian a rozmarín, baklažán je výborný s provensálskym korením, zelený hrášok s pažítkou, paradajky s bazalkou a petržlenom. Je dôležité zladať chuť jemných a ostrých bylín. Niektoré bylinky predávané sušené, ako sú napríklad bazalka a petržlen, nemajú

veľkú chuťovú hodnotu, aróma je stuchnutá a chuť mdlá. Tieto bylinky je vhodné konzumovať čerstvé. Len málo aromatických bylín tak ako tieto dva druhy neprebíja všetky ostatné chute, aj keď sa požívajú vo veľkých množstvách. Naopak, silne aromatické bylinky, ako sú oregano, tymian, saturejka, šalvia, mäta a rozmarín, je vhodné uskladiť



sušené, čím sa uchováva a často koncentruje ich chuť. Či svieže, alebo sušené, tieto bylinky by sa mali používať úsporne, lebo úplne potlačia chuť iných korenín v jedle namiesto toho, aby ju doplnili. Bylinky pridané do jedla na začiatku varenia postupne uvoľňujú svoje chute. Na začiatku varenia je vhodné pridať sušené bylinky aj tie, ktoré majú tvrdé listy (rozmarín, levanduľa, saturejka horská, tymian a bobkový list). Na obnovenie vône korenín používaných v dlho varených jedlách môžeme primiešať niekoľko jemne nasekaných listov bylín do hrnca pred koncom varenia. Výrazne aromatické bylinky, ako sú mäta, estragón, fenikel, majorán a korenie maggi, sa môžu pridať do jedla v ktorejkoľvek fáze varenia. Esenciálne oleje jemných bylín, ako sú bazalka, trebulka, pažítka, kôpor, koriander a medovka, sa ľahko uvoľnia zahrievaním. Aby si zachovali sviežu chuť, štruktúru a farbu, pridávajú sa do jedla krátko pred dovarením.

Bylinky sviežej chuti

Petržlen záhradný – Petroselinum crispum

Chuťové vlastnosti: Petržlen má ľahko korenistú vôňu s náznakom anízu a citróna; chuť je šťavnatá, bylenná s jemnou korenistou prímесou.

Placholistý petržlen má dlhšie trvajúcu a jemnejšiu chuť ako petržlen kučeravý, oba však uvoľňujú chute ešte ďalších korenín. **Používané časti:** Využívajú sa čerstvé listy, stonky a koreň.

Skladovanie: Listy je možné skladovať v chladničke v mikroténovom vrecku, keď odstránime stonky, potom petržlen vydrží aj 4-5 dní. Nasekaný zmrazujeme spolu s trochou vody v nádobkách na ľad. **Pestovanie:** Niekoľkotýždňový proces klíčenia semien petržlenu urýchlíme, ak semená na noc namočíme do teplej vody. **Použitie v kuchyni:**

Petržlen je obľúbený najmä pre jeho čistú čerstvú chuť, vysoký obsah železa a vitamínov A a C. Používa sa do omáčok, šalátov, plniek a omeliet. Pre zachovanie sviežej chuti petržlen pridávame do jedla pred koncom varenia. Hodí sa do jedál z rýb, k zemiakom, s ryžou, so šošovicou, s vajíčkami, citrónom a s väčšinou zeleniny. **Vhodné kombinácie:** Trebul'ka voňavá, cesnak, pažítka, mäta, rozmarín, estragón, bazalka, bobkový list, kapary, čili, medovka, majorán a oregano, štiav, čierne korenie.



Bylinky sladkej chuti

Bazalka – Ocimum sp.

Jemné bazalkové listy neustále uvoľňujú arómu pripomínajúcu teplo a letné slnko. Bazalka je teplomilný druh ázijského pôvodu, pestuje sa už 3 000 rokov. V súčasnosti rastie všade, kde je klíma dostatočne teplá. **Chuťové**

vlastnosti: Bazalka má sladkú korenistú arómu s náznakom anízu a klinčekov.

Chuť je hrejivá, korenistá so základnou mäťovou a anízovou zložkou. **Používané časti:** Čerstvé listy. **Skladovanie:**

Bazalkové listy skoro zvädnú, preto sa z pozbieranej vňate odstraňujú spodné zvädnuté listy. Listy sa skladujú 2-3 dni zabalené v navlhčenom kuchynskom papieri v chladničke. Zmrazené bazalkové listy môžeme použiť do troch mesiacov. Môžeme ich jemne posekané alebo rozdrvené zmraziť v nádobkách na ľad s trochou vody alebo oleja.

Pestovanie: Väčšinou sú bazalky jednoročné byliny. Ľahko vyrastú zo semena a potrebujú slnečné, pred vetrom chránené miesto. Na podporu rozkonárenia a oddialenia kvitnutia odstraňujeme vrcholky. Zbierame ju, až kým nezačnú prvé mrazy. **Použitie**

v kuchyni: Bazalka môže byť výbornou súčasťou plnky do hydiny. Zmiešajme zmäknuté maslo s nasekanou bazalkou, cesnakom, postrúhanou citrónovou kôrou a s troškou strúhanky. Pastou naplníme kura pod kožou a dajme piecť do rúry alebo na panvicu. Bazalku ďalej používame na ryby, plody mora, pečené teľacie a jahňacie mäso. Hodí sa aj k malinám. Varením rýchlo stráca arómu, preto ju do pokrmu pridávame pred koncom varenia. Bazalkové listy môžeme trhať, drviť alebo sekať nožom, čím sa však listy poškodzujú a rýchlo sčernajú. Bazalka sa hodí do jedál z cukety, tekvice a baklažánu, s fazuľou, ryžou, so zemiakmi a s taveným syrom, s vajíčkami, citrónom, olivami, mozzarellou, cestovinami, so zeleným hráškom, na pizzu, s paradajkami, so sladkou kukuricou a na ryby. **Vhodné kombinácie:** Kapary, pažítka, koriander, cesnak, majorán a oregano, petržlen, tymian, mäta, rozmarín.

Bobkový list – Laurus nobilis

Chuťové vlastnosti: Bobkový list má sladkú charakteristickú vôňu s chladivou trpkosťou, v ktorej cítit i podtón muškátového orecha a gáfru. Čerstvé listy sú trochu horké, ale horkosť pomíne po jednom až dvoch dňoch. Sušené listy majú výraznú vôňu a najlepšie je ich použiť čerstvo vysušené. **Používané časti:** Čerstvé

a sušené listy. **Uskladnenie:** Uskladnené sušené listy vydržia vo vzduchotesnej nádobe približne rok. **Použitie**

v kuchyni: Bobkový list uvoľňuje svoju chuť pomaly, preto sa používa vo vývaroch, v polievkach, prívarkoch, omáčkach a pri príprave marinád a octových zálievok na zaváranie. Hodí sa do jedál z jahňacieho, kuracieho, hovädzieho mäsa, k rybám, divine, s jedlými gaštanmi, citrusovým ovocím, fazuľou, so šošovicou, zemiakmi.

Vhodné kombinácie: Nové korenie, cesnak, borievka, majorán, oregano, petržlen, šalvia, tymian a saturejka.

Bylinky ovocnej chuti

Medovka lekárska – Melissa officinalis

Chuťové vlastnosti: Pri rozotretí v ruke celá rastlina príjemne vonia a jemne citrónovo-mäťovo chuť. **Používané**

časti: Mladé listy – čerstvé alebo sušené. **Uskladnenie:** Listy zabalené

v mikroténovom vrecku vydržia v chladničke 3-5 dní. Aby listy úplne preschli, je potrebné zavesiť zväzky býť na tmavom, dobre vetranom mieste. Listy potom pozbierame a uskladníme

v uzatvorenej nádobe, takto uskladnené vydržia 5-6 mesiacov. **Použitie**

v kuchyni: Zo sušených alebo z čerstvých listov sa v prvom rade pripravujú čaje. Čerstvé listy sa môžu pridávať do letných chladivých nápojov. Pri varení sa citrónovo-mäťová chuť listov vhodne dopĺňa s rybou alebo hydinou, dobre sa vyníma v omáčkach, plnkách a marinádach. Čerstvé listy pridávame do zeleninových alebo paradajkových šalátov, výborne ochutí bylinkové maslo alebo dá príjemnú arómu octu, ďalej zjemní ovocné dezerty, zmrzliny a koláče. Hodí sa s marhuľami, jablkami, mrkvou, nektarinkami, broskyňami, do jedál z kuracieho mäsa, s rybou, hubami, so zeleným hráškom, s paradajkami, cuketou, ľahkými bielymi syrmi, vajíčkami, melónom, bobuľovým ovocím a figami. **Vhodné kombinácie:** Kôpor, trebul'ka voňavá, pažítka, petržlen, mäta, fenikel, zázvor.

Štiav kyslý – Rumex acetosa

Chuťové vlastnosti: Štiav nemá žiadnu arómu, chuť má osviežujúco kyslú až kyslú. **Používané časti:** Čerstvé listy.

Uskladnenie: Štiav veľmi rýchlo zvädne, preto je najlepšie použiť ho ihneď. Sušený nie je dobrý, ale listy je vhodné zmrazovať. Nasekané alebo celé listy podusené na masle zmrazujeme v malých nádobkách. **Použitie**

v kuchyni: Štiav je bohatý na vitamíny A a C a na kyselinu šťavelovú, ktorá mu

odáva kyslú chuť. Štiav sa používa v kombinácii s inými jedlami ako príloha. Čerstvé listy štiavu dodávajú šalátom lahodnú chuť, ale odporúča sa pridať trochu cukru alebo medu. Niekoľko podrvených čerstvých listov dodá omeletám a vareným vajciam sviežu chuť takisto ako krémovým omáčkam a polievkam. Štiav sa hodí do jedál z kuracieho, bravčového a telacieho mäsa, s rybou (najmä tuniakom), uhorkou, pórom, so šošovicou, šalátom, špenátom a zemiakmi. Kombinujeme ho s borákom, kôprom, trebul'kou voňavou, pažítkou a petržlenom.

Bylinky s chuťou anízu

Kôpor voňavý – Anethum graveolens

Chuťové vlastnosti: Jemná chuť pripomína aníz a petržlen a uchováva sa dlho. Semená voňajú sladko ako rasca; chuť je anízová, trochu štiplavá.

Používané časti: Listy čerstvé a sušené, semená. **Skladovanie:** Čerstvý kôpor zabalený v mikroténovom vrecku vydrží v chladničke 2-3 dni. Sušený kôpor je najvhodnejšie uskladniť vo vzduchotesnej nádobe. Takto si zachová svoju chuť viac ako rok. Zmrazovaním sa kôprová chuť uchová lepšie ako sušením. Stonky zmrazujeme vcelku zabalené v mikroténovom vrecku.

Nasekáme ich krátko pred použitím.

Pestovanie: Kôpor ľahko vyrastie zo semena. Vysieva sa na jar na slnečné, pred vetrom chránené miesto, s dobre prevzdušnenou a vlhkou pôdou.

Použitie v kuchyni: Kôprové listy pridávame až pred koncom varenia, pretože vysokou teplotou sa ničí chuť. Chuť čerstvého kôpru sa výborne dopĺňa s rybami a morskými živočíchmi, s koreňovou zeleninou, kelom, karfiolom a uhorkou. Kôpor kombinovaný s kyslou smotanou alebo jogurtom a troškou horčice je výborný v omáčke s červenou repou. Vhodné je kôpor pridať do šalátov, špeciálne do zemiakového šalátu a šalátových dresingov. Listy kôpru sa dobre kombinujú s bazalkou, kaparami, cesnakom, chrenom, horčicou, paprikou a petržlenom. Semienka sú dobré s kelom, cibuľou, so zemiakmi, s tekvicou a octom a dajú sa vhodne kombinovať s čili, so semienkami koriandra, rasce, horčice, zázvoru a s kurkumou.

Bylinky s mäťovou chuťou

Mäta – Mentha sp.

Mäta ľahko vytvára hybridy, čo spôsobuje určité ťažkosti pri zaradení druhov, ale všeobecne rozlišujeme dve skupiny: spearmintovú (podľa mäty klasnatej) a peppermintovú (podľa mäty priepornej). **Chuťové vlastnosti:** Spearmintovú



skupinu charakterizuje sladkastá a osviežujúca vôňa s prenikavo sladkou, štiplavou vôňou. Peppermintovú skupinu charakterizuje mentolová aróma a páľivo sladkastá, šťavnatá, ostro aromatická chuť s chladivým pocitom na jazyku.

Používané časti: Listy čerstvé a sušené, kvety do šalátov a na ozdobu.

Skladovanie: Listy je najlepšie zbierať krátko pred kvitnutím, keď majú najvyšší obsah esenciálnych olejov. Zväzky čerstvých rastlín vydržia ponorené do vody v kuchyni alebo v chladničke približne tri dni. Mäta na sušenie zbierame tesne pred kvitnutím a dobre vysušené listy uskladňujeme v uzatvorenej nádobe. **Použitie**

v kuchyni: Mäta sa používa na ochutenie baklažánov, mrkvy, zeleného hrášku, zemiakov a paradajok. Výborne sa hodí s kuracím, bravčovým, telacím mäsom a do marinád. Sviežosť mäty využívame pri príprave ovocných dezertov, šalátov a drení. Mäta je vhodné kombinovať s petržlenom, bazalkou, rascou, kôprom, so zázvorom, s majoránom, paprikou, čiernym korením a tymianom.

Štiplavé a korenisté bylinky

Oregano a majorán (Pamajorán) – Origanum sp.

Chuťové vlastnosti: Základná chuť je teplá, jemne ostrá, horkastá, s náznakom gáfru. Majorán je sladší, jemne korenistý. Oregano má korenistú, zvieravú a často aj citrónovú príchuť. **Používané časti:**

Listy, kvetné hlávky. **Skladovanie:** Na sušenie zbierame rastliny hneď, ako vytvoria kvety. Dobré vysušené listy uskladníme v uzatvorenej nádobe, kde si zachovávajú svoju chuť asi rok.

Pestovanie: Najčastejšie sa rastliny dopestujú zo semena, ktoré vysievame na slnečné stanovišťa s prevzdušnenou pôdou. **Použitie v kuchyni:** Oregano je základnou zložkou pri príprave väčšiny talianskych jedál, pokrmov z jahňaciny, pri pečení rýb a príprave gréckeho šalátu. Používa sa do polievok a pečenej zeleniny. Jeho výrazná chuť vhodne ochutí grilované pokrmy, plnky a marinády. Dodá lahodnú chuť octu alebo oleju. Jemnejšia chuť majoránu sa varením rýchlo stráca, preto by sa mal



pridávať do jedla až pred koncom varenia. Používa sa do šalátov, vajíkových jedál, hubových omáčok, s rybou a hydinou. Ak dáme vetvičky majoránu alebo oregana na drevené uhlie počas grilovania, jedlo získa jemnú príchuť bylín. Majorán a oregano je vhodné kombinovať s bazalkou, bobkovým listom, čili, rascou, paprikou, petržlenom, rozmarínom a tymianom. *Šalvia – Salvia sp.*

Chuťové vlastnosti: Šalvia môže mať jemnú, pižmovú, balzamovú alebo gáforú vôňu s korenistou chuťou. Sušená šalvia má výraznejšiu chuť ako čerstvá, ale hodí sa len na čaj. **Používané časti:** Listy sušené alebo čerstvé, kvety len ako ozdoba. **Skladovanie:** Čerstvé listy je dobré použiť čo najskôr po nazbieraní. **Použitie v kuchyni:** Šalvia sa pridáva do mastných jedál na podporu trávenia k bravčovému mäsu, husi a kačici alebo do plniek z týchto druhov mäsa. Výborná je aj omáčka na cestoviny, ktorej základ tvoria šalviové lístky jemne opečené na masle. Šalvia je bylina silnej chuti, preto ju treba používať s mierou. Hodí sa s jablkami, opekanou fazuľou, so syrmí, s cibuľou a so zemiakmi. Je vhodné ju kombinovať s bobkovým listom, zelerom, majoránom, rascou, cesnakom a paprikou.

Tymian (dúška) – Thymus sp.
Chuťové vlastnosti: Celá rastlina má teplú, zemitú a korenistú vôňu, ktorú najlepšie cítiť pri rozotretí medzi prstami. Chuť je korenistá s náznakom klinčekov, mäty a gáfru. **Používané časti:** Listy a kvitnúca vňať. **Skladovanie:** Čerstvé listy vydržia zabalené v mikroténovom vrecku v chladničke aj týždeň. Usušený tymian

si zachová svoju chuť len do konca zimy.

Pestovanie: Všetky druhy tymianu vyžadujú veľmi dobre prevzdušnenú pôdu a čo najviac slnka. **Použitie v kuchyni:** Tymian ako jedna z mála bylín nestráca svoju chuť ani pri dlhom, pomalom varení. Ak sa používa s rozvahou, zvýrazní chuť ostatných bylín v jedle. Pridáva sa do prívarkov a dusených jedál v kombinácii s cibuľou, pivom alebo vínom. Hodí sa do jedál z jahňacieho mäsa, s kelom, baklažánom, pórom, mrkvou, hubami, cibuľou, so zemiakmi, s hydinou, králikom, kukuricou a so strukovinami. Vhodne sa kombinuje s bazalkou, bobkovým listom, čili, klinčekmi, majoránom, oreganom, so saturejkou, s cesnakom, petržlenom, paprikou, orieškami a rozmarínom. Pre zachovanie najlepšej chuti zbierame bylinky skoro ráno a ešte predtým, ako sa tvoria kvetné púčiky, pretože dovtedy sa esenciálne oleje koncentrujú v listoch. Nie je vhodné sušiť všetky rastliny. Bylinky s drevnatejúcimi stonkami a pevnými listami (tymian, rozmarín, šalvia, oregano) sa najlepšie uchovávajú sušené, zatiaľ čo bylinky s mäkkými stonkami a listami (bazalka, petržlen, majorán) sušením strácajú veľkú časť svojej arómy a chuti. Mäta je výnimka. Napriek tomu, že má mäkké listy, sušenie jej prospieva. Bylinky vo zväzkoch rozvešané na dobre vetranom mieste vyschnú za niekoľko dní až týždeň. Chránime ich však pred priamym svetlom alebo vysokou teplotou, mohlo by to znížiť obsah esenciálnych olejov. Mäkké bylinky, ktoré nie je vhodné sušiť, je možné zmrazovať. Mrazené bylinky si svoju arómu uchovávajú 3-4 mesiace. Pred zmrazením bylinky dobre umyjeme a vysušíme, nasekáme, zmiešame

s trochu vody alebo oleja a zmrazujeme v malých nádobkách.

Čerstvé bylinky môžeme využiť aj na prípravu bylinkových octov, olejov a masla, ktoré používame na prípravu dresingov, marinád, do polievok a prívarkov tesne pred podávaním jedál. Bazalka, kôpor, cesnak, levandúľa, medovka, rozmarín, estragón a tymian výborne ochutia ocot. Na ochutenie oleja sa hodí bazalka, bobkový list, kôpor, cesnak, mäta, oregano, rozmarín, saturejka, tymian. Bylinkové maslá sa pridávajú do rýchlych dresingov na grilované alebo pečené ryby, hydinu a mäso, zeleninu, ale aj na sendviče. Ochutený ocot vydrží niekoľko rokov a ako postupne starne, má jemnejšiu chuť. Ochutené oleje vydržia rok. Oboje uchovávame v chladničke alebo na tmavom studenom mieste.

Na prípravu bylinkového octu potrebujeme približne 60 g bylinkových vetvičiek, ktoré rozmiaždime na uvoľnenie ich chuti. Uložíme do skleného pohára a zalejeme 500 ml bieleho vínneho, jablčného alebo ryžového octu. Nádobu uzavrieme a necháme lúhovať 2-3 týždne. Chute sa uvoľnia oveľa rýchlejšie, ak je nádoba umiestnená na slnku. Príprava bylinkového oleja je obdobná. Namiesto octu použijeme panenský olivový, slnečnicový alebo hrozňový olej. Pohár s olejom však nenechávame na slnku. Keď sú chute uvoľnené, olej alebo ocot prelejeme do fľaš. Bylinkové maslo najlepšie ochutia čerstvé bylinky. Ak bylinky kombinujeme s koreninami, použijeme menej z oboch. Maslá vydržia týždeň v chladničke alebo sa zmrazia. Bylinkové maslo si pripravíme, ak vyšľaháme 150 g mäkkého masla s 1-2 polievkovými lyžicami citrónovej šťavy a 4-5 lyžicami nasekaných bylín. Vyšľahanú zmes poukladáme na fóliu, zabalíme a vyformujeme do tvaru valca. Konce fólie zatočíme a umiestnime do chladničky.

Na záver pridávam jednu dobrú radu: bylinky v kuchyni treba používať s mierou a len určitá zručnosť v miešaní bylinkových zmesí môže viesť k požadovanému výsledku. Tak ako príliš veľa bylín môže pokaziť chuť jedla, aj ich nevhodné zmiešanie môže spôsobiť, že chute jednotlivých ingrediencií sa budú navzájom rušiť a výsledok bude skôr sklamaním. Vlastné kombinácie bylín pri varení treba skúšať opatrne. Časom však pridáte na to, že bylinky v jedle mu dodávajú jemnosť, harmóniu a komplexnosť.

Veľkonočné recepty

VEĽKONOČNÉ KOŠÍČKY – CUPCAKES

Na prípravu cesta potrebujeme:

1 veľké vajce, 150 g kryštálového cukru, 100 ml mlieka, 50 ml oleja, 150 g hladkej múky, 1 lyžicu kakaa (kopcom), 1 čajovú lyžičku sódy bikarbóny (nie kopcom) alebo 1/2 prášku do pečiva (6 g)
 - plech na mafiny s 12 jamkami
 - papierové košíčky
 - džem, banán
 - lentilkové vajíčka
 - ozdoby z mliečneho marcipánu

Krém si zhotovíme:

zo 100 ml sladenej rastlinnej šľahačky Creme patisserie od Raja, 100 ml 18-percentnej kyslej smotany a 1 balíčka vanilkového cukru (20 g)

Môj postup:

Celé vajce vyšľahám s cukrom na penu, zašľahám olej a mlieko a nakoniec múku zmiešanú s kakaom a so sódou. Plech na mafiny vyložíť papierovými košíčkami a



cesto lyžicou rozdelím rovnomerne do všetkých papierových košíčkov a upečiem. Piekla som vo vyhriatej rúre na 180 °C asi 20 minút. Každá rúra pečie inak – riadť sa svojou rúrou. Hneď po upečení košíčky vyberiem z plechu a nechám voľne položené vychladnúť. Potom nožíkom vykrojím stred a mierne vydlabem. Do každej jamky dám trochu džemu, hrubšie koliesko banánu a „zdobičkou“ nastriekam krém. Na krém si vyšľahám najskôr Creme patisserie s vanilkovým cukrom, potom pridám kyslú smotanu a ešte spolu prešľahám. Ozdobím lentilkovými vajíčkami a ďalšími ozdobami. Košíčky nie sú vhodné na dlhé skladovanie, odporúčam zjesť čo najskôr.

Creme patisserie je 25-percentná sladenej rastlinnej šľahačka. Objavila som ju len nedávno a je naozaj výborná. Pri šľahaní strojnásobí svoj objem a krásne drží tvar.

TVAROHOVÝ KRÉMEŠ

Recept na tvarohový krémeš som získala pred viac ako 25 rokmi a odvtedy

ho v našej rodine pečieme. Ak ho náhodou ešte nepoznáte, vyskúšajte, je skutočne výborný!

Potrebujeme:

Lístkové cesto: 500 g (kocka)
 Na tvarohovú plnku: 500 g jemného krémového tvarohu (nie hrudkový), 6

trochu vyhrnuté dohora (aspoň 1-2cm). Urobím akúsi vaničku pre tvarohovú plnku. Všetky suroviny na plnku vyšľahám (je to veľmi riedke) a nalejem na cesto. Pečiem vo vyhriatej rúre na 200 °C asi 20-25 minút, pokým kraje lístkového cesta, ktoré prečnievajú,



žltkov, 500 ml mlieka, 3 balíčky vanilkového pudingu (3 x 37 g), 100 ml oleja, práškový cukor podľa chuti
 Na biely sneh: 6 bielkov, 6 lyžíc kopcom práškového cukru
 Lístkové cesto rozvalkám a preniesiem na jemne vymastený plech s vyššími okrajmi (40 x 29 cm a vysoký 4 cm). Snažím sa cesto rozvalkať tak, aby bolo po bokoch



nezačnú ružovieť (každá rúra pečie inak – riadť sa svojou rúrou). Kým sa koláč pečie, vyšľahám tuhý sneh z bielkov, po lyžiciach pridávam cukor a dobre vyšľahám. Potom vyberiem koláč z rúry, opatrne natriem sneh a dám ešte zapiecť do bledohneda (dokopy som ho piekla asi 30-35 min.). Krájam ho až úplne vychladnutý, najlepšie je z chladničky. Lístkové cesto v tomto koláčiku slúži len ako podklad pod tvarohovú plnku. Ak použijete plnotučný tvaroh, olej môžete vynechať, viackrát som ho už robila bez oleja.

PUNČOVÉ REZY

Jeden z najobľúbenejších zákuskov v našej rodine, bez ktorého sa nezaobíde žiadna rodinná oslava. Aj keď recept vyzerá na prvý pohľad zložito, zdanie klame. Je to jednoduchý piškótový



zákusok, ktorý zvládnú upiecť naozaj aj začiatočníci. :)

Potrebuje:

3-krát piškótový korpus zo 4 vajec,
4 vajcia,
6 lyžíc vody,
200 g práškového cukru,
200 g polohrubej múky,
½ balíčka prášku do pečiva (6 g),
1 veľký pohár (700 ml) redšieho džemu
– jahodový, malinový, ríbezľový, môže
byť aj marhuľový

Na punčový sirup:

500 ml malinového (alebo iného
červeného) sirupu, 100 ml vody, 100 ml
rumu, punčový arómu, šťavu z 1 citróna,
cukor podľa chuti

Na polevu:

250 g práškového cukru, 1 lyžicu vriacej
vody, 1-2 lyžice citrónovej šťavy, štipku
červeného farbiva

Postup:

Žĺtky vyšľahám s cukrom, postupne
pridávam vodu po lyžiciach, zašľahám
múku s práškom do pečiva a nakoniec
zľahka už len ručne (!) tuhý sneh z
bielkov. Pečiem na plechu vyloženom
papierom na pečenie asi 15-20 minút vo
vyhriatej rúre na 180 °C. Takto si
upečiem tri piškótové korpusy. Spodný
korpus natrím hrubšou vrstvou džemu.
Stredný korpus rozkrájam na 5- až 6-
centimetrové pásy. Punčový sirup
nalejem na hlboký plech, jeden pás cesta
krátko namočíť do sirupu a položiť na
spodný korpus. Vedľa neho položiť
suchý nenamočený pás a vedľa znovu
namočený v sirupe. Takto poskladám
celý stredný plát. Zvyšným sirupom
rovnomerne polejem len namočené pásy.
Tie suché sa napijú sirupu od tých
namočených a malo by vzniknúť
mramorovanie. Natrím zvyšným
džemom a dám tretí piškótový korpus.
Navrch položím prázdny plech, zaťažím

a nechám cez noc v chladničke. Na druhý
deň natrím polevu. Krájam ostrým
nožom.

Sirup:

Do vriacej vody dám cukor, nechám
krátko prevrieť, aby sa cukor rozpustil,
odstavím a pridám sirup, rum, arómu,
citrónovú šťavu a nechám trochu
vychladnúť. Ochutnám a dosladím.
Každý sirup je iný, preto neuvádzam
množstvo cukru.

Poleva:

Preosiaty cukor vymiešam s vodou a
citrónovou šťavou. Ak sa vám zdá skladanie stredného plátu
zložité, tak ho nekrájajte a jednoducho



ho celý rovnomerne polejte punčovým
sirupom. Džem je najlepšie redší, bez
veľkých kúskov ovocia. Sirup je najlepšie
malinový, ale môže byť aj jahodový,
višňový alebo lesná zmes. Kupujem
kvalitné sirupy, ktoré majú čo najmenej
chemických prísad. Pomer vody, sirupu a
rumu si môžete upraviť podľa chuti, tak
aby bolo sirupu celkovo 700 ml. Ak budú
zákusok jesť aj deti, môžete rum
vynechať a do 700 ml doplniť vodu
alebo sirup.

TVAROHOVÁ TORTA S JAHODAMI

Minimum námahy v kuchyni a výsledný
efekt vynikajúci. Rýchly a jednoduchý
recept, ktorý mám veľmi rada.

Na prípravu cesta potrebujeme:

1 vajce, 100 g kryštálového cukru, 50 ml
oleja, 100 ml mlieka alebo vody, 100 g
polohrubej múky, ½ balíčka prášku do
pečiva (6 g)

- formu na ovocnú tortu s vyvýšeným
okrajom (ráfikom)

Na krém:

250 g jemného krémového tvarohu,
1 smotanu na šľahanie 30- až 33-
percentnú (250 ml), 1 balíček
vanilkového cukru (20 g), práškový
cukor podľa chuti, 1 balíček želatínového
stužovača za studena od dr. Oetkera
Celé vajce vyšľahám s kryštálovým
cukrom na penu, postupne zašľahám
olej, potom mlieko alebo vodu a
nakoniec múku s práškom do pečiva.
Vylejem do vymastenej formy a upečiem
do bledohneda. Piekla som asi 20 minút
vo vyhriatej rúre na 180 °C – každá rúra
pečie inak, preto sa riadte svojou rúrou.
Vyklopím a nechám vychladnúť.

Šľahačku vyšľahám s vanilkovým
cukrom, v druhej miske vymiešam
tvaroh s práškovým cukrom a v tretej
miske si pripravím želatínový stužovač
podľa návodu. To znamená 100 ml
vložnej vody vymiešať so stužovačom,
po častiach zašľahať tvaroh a nakoniec
vyšľahanú šľahačku. Krém navrstvím do
priehlbiny v korpuse, nechám chvíľu
stuhnúť, ale nie celkom, naukladám
nakrájané ovocie (ja som dala jahody) a
dám do chladničky dobre stuhnúť.
Niekedy ovocie ponatieram želatínou,
tortička sa potom pekne leskne a ovocie
zostane čerstvé aj do druhého dňa.
Torta nie je vhodná na dlhé skladovanie,
odporúčam ju skonzumovať do dvoch
dní. Ak si netrúfate upiecť piškótový
korpus doma, pokojne si kúpte hotový.
Ovocie môžete dať akékoľvek, ja som
dala obrovské jahody z Maroka a bola
som veľmi príjemne prekvapená,
pretože boli aj sladké a voňali. :)

Mgr. Klaudia Duchoňová, lektorka v Centre pomoci Ligy proti rakovine v Bratislave

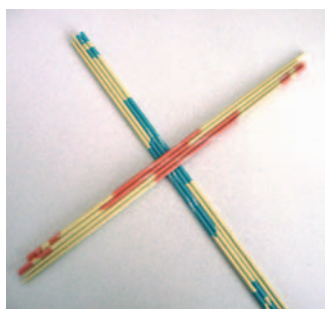
Papierové pletenie

Výroba veľkonočnej dekorácie – košík na vajčka

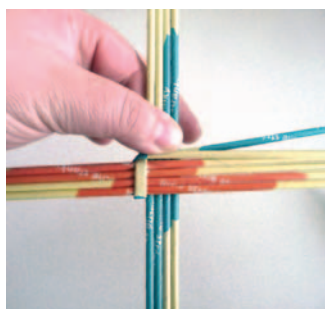


Potrebuje:

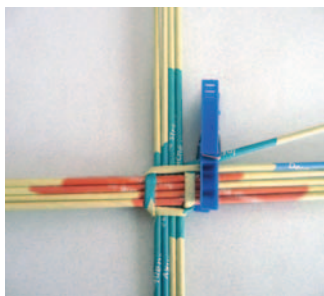
- staré noviny, prípadne Zlaté stránky
 - lepidlo na papier
 - ihlicu na pletenie
 - štipce
 - nožnice
 - misku na opletanie
 - práškové alebo liehové moridlá
 - lak riediteľný vodou
- Narežeme noviny na 9-centimetrové pásy a z nich potom pomocou ihlice na pletenie (veľkosť 2,5) a lepidla narobíme rúrky, z ktorých budeme pliesť košík. Na jeden košík budeme potrebovať asi 100 rúrok.



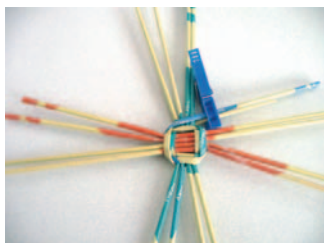
Uložíme 4 rúrky vedľa seba a na ne do kríža nalepíme ďalšie 4 rúrky. Necháme dobre zaschnúť.



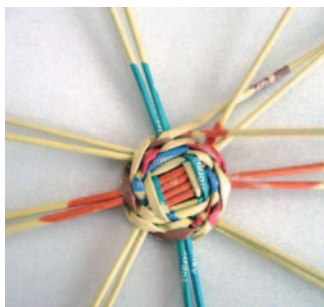
Zlepíme dve rúrky do seba a opletieme nimi kríž. Snažíme sa dobre zatáňovať.



Opletieme dookola (pozri obrázok).



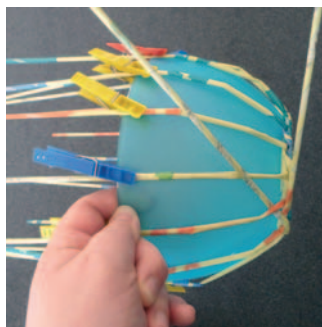
To isté zopakujeme v druhom rade plus si ešte rozdelíme rúrky po dve.



Tretí a štvrtý rad pletieme cez dve rúrky a pletieme naraz dvomi rúrkami. Tento spôsob sa nazýva opletok dvomi.



Piaty rad pletieme už cez každú rúrku a stále pletieme dvomi rúrkami naraz. Dobře zatáňujeme a pletieme až do veľkosti dna misky, ktorú budeme opletať.



Rúrky, ktoré opletáme, sa nazývajú osnovné rúrky. Tie nadstavíme rúrkami a prichytíme ich k miske štipcami. Dosiahneme tak pravidelný tvar košíka.



Pletieme do takej výšky, aký vysoký chceme mať výsledný košík.



Pletieme jednoduchú uzáverku. Najprv ohneme jednu osnovnú rúrku za druhú smerom von a potom to isté urobíme smerom dnu.



Vytýčajúce osnovné rúrky musíme teraz „zamaskovať“ do výpletu tak, aby boli čo najmenej viditeľné. Skrátime ich a zasunieme do výpletu znútra.



Zasúvanie rúrok do výpletu.



Hotový košík ešte namoríme moridlom a natrieme lakom, čím zabezpečíme jeho väčšiu pevnosť aj krajší vzhľad. Niektoré skúsenejšie dievčatá rúrky moria ešte pred pletením. Papierové pletenie je veľmi jednoduchá technika ručných prác, vyžaduje však dosť veľa času na prípravu rúrok. Samotné pletenie košíkov ide veľmi rýchlo a v podstate za necelú hodinku si takýto košík dokážete upliesť aj vy. Kto si to chce vyskúšať, nech príde medzi nás do Centra pomoci v Bratislave, kde organizujeme pravidelné kreatívne kurzy.

Čo s lymfedémom...

Niektorí pacienti o ňom nevedia, iní toho vedia, naopak, až príliš. Jedni si opuch aj všimnú, ale ak ich nebolí a neobmedzuje v práci, nič s ním nerobia. Tí druhí sa boja používať operovanú končatinu, aby si ju náhodou nepreťažili a nespôsobili opuch. Obidva extrémny nie sú dobré. O lymfedéme by sme mali vedieť, mali by sme sa o ňom rozprávať, mali by sme s ním pracovať, ale nemal by byť strašiakom.

Lymfa je tekutina, ktorá omýva každú bunku, pomáha distribuovať živiny a látky imunitného systému v tele a odvádzať z neho toxíny. Asi 80 percent lymfy prúdi v jemných kapilárach a cievkach v podkoží, 20 percent tvorí väčšie cievy hlavne v trupe. Ako jej filtre a zberne fungujú lymfatické uzliny.

Lymfedém je opuch, ktorý vzniká nahromadením lymfy na jednom mieste v tele. Môže ho spôsobiť vrodená porucha lymfatického systému alebo jeho porušenie pri úraze či operácii. Keďže rakovinové bunky často po tele „cestujú“ práve lymfatickým systémom a zachytávajú sa v lymfatických uzlinách, pri operáciách nádorov sa lekári môžu rozhodnúť tieto uzliny vybrať. Najčastejšie sú to uzliny v podpazuší či v slabinách – podľa toho, či ide o operáciu prsníka, maternice, prostaty a podobne. Takto narušený lymfatický systém nestíha odvádzať lymfu, a tá sa môže hromadiť: pri vyoperovaní uzlín v podpazuší v hornej končatine či v časti trupu na operovanej strane, pri odstránení uzlín v slabinách najčastejšie puchne dolná končatina. Či lymfedém vôbec vznikne, záleží na mnohých faktoroch. Od spôsobu a rozsahu operácie, od liečby (chemoterapia, rádioterapia...), od vrodených predispozícií či ďalších ochorení, od spôsobu zaťažovania končatiny po operácii, od cvičenia atď. Najdôležitejšia je včasná diagnostika a správna starostlivosť, aby sa predišlo vzniku veľkého opuchu.

Pri liečbe sa využíva viacero prostriedkov. Najdôležitejšie sú správne zaťažovanie (nepreťažovanie) končatiny, cvičenie a polohovanie, ktoré pomáhajú prúdeniu lymfy, kompresívne návleky a bandáže, ktoré by mali zabrániť zväčšovaniu opuchu, a manuálna a prístrojová lymfodrenáž, ktoré pomáhajú vytlačiť prebytočnú lymfu z končatiny von.

Pacient by si mal nájsť tú správnu mieru zaťažovania končatiny. Každé preťaženie môže podporiť zväčšenie

opuchu. Namiesto nosenia ťažkých vecí a nákupov je lepšie ísť na nákup menší, prípadne si ho odviezť autom alebo odnieť v ruksaku či taške na kolieskach. Namiesto dlhého žehlenia, upratovania a umývania okien je lepšie si tieto práce rozdeliť na menšie časti. A ak je tu tá možnosť, najlepšie je nechať si pomôcť od zvyšku rodiny.

Oblasť lymfedému by nemala byť nijako stiahnutá. Pri opuchoch hornej končatiny treba dať pozor na tesné lemy šiat, zarezávajúce sa ramienka podprsenky, hodinky, prstene, ale aj na ťažkú kabelku nosenú cez plece. Pri opuchoch dolnej končatiny môžu prekážať obtiahnuté nohavice, tesná gumička ponožiek alebo nesprávna obuv.

Tak ako gravitácia spôsobuje opuch tým, že sťahuje lymfu nadol do končatín, správnym polohovaním pomáha opuch zmierňovať. Preto sa pri lymfedéme hornej končatiny odporúča vykladať si ju pri dlhšom sedení na operadlo sedačky, dvíhať a cvičiť ňou nad hlavou. Pri opuchoch dolných končatín pomáha vykladanie nôh do vyvýšenej polohy. Aj pri spánku je lepšie „nepriľahnúť“ si postihnuté miesto, skôr pomôže mierne vypodloženie končatiny vankúšmi. Lymfedém môže zhoršovať aj teplo. Príliš teplá voda pri sprchovaní či umývaní riadu, saunovanie, horúce zábaly, opaľovanie nie sú príliš vhodné. Poranenia sa môžu horšie hojiť, preto treba dať väčší pozor na porezanie či popálenie. Treba sa vyvarovať aj meraniu tlaku a injekciám, odberom krvi na postihnutej končatine. Keďže lymfatický systém nemá pumpu, tak ako má kardiovaskulárny systém srdce, lymfa sa posúva vďaka pohybom v tele. Dýchacie pohyby a peristaltika čriev pomáhajú prúdeniu lymfy v trupe.

Dôležitou súčasťou denného režimu by sa malo preto stať cvičenie. Správne cvičenia vám poradí lekár či fyzioterapeut. Vďaka HER-klubu vzniklo aj DVD Rehabilitujeme s HER-klubom. Ženy po operácii prsníka si ho môžu zadarmo objednať na www.herklub.sk. V niekoľkých krátkych častiach ukazuje cvičenia vhodné bezprostredne po operácii aj neskôr. Krátke zostavy cvikov nájdete aj v brožúrkach o lymfedéme hornej či dolnej končatiny na www.lpr.sk/publikacie.

Cvičenie predchádza obmedzeniu pohyblivosti končatiny, zmierňuje

opuch a dvíha sebavedomie. Každý by si však mal nájsť tú správnu mieru, aby si zacvičil tak, že sa bude cítiť príjemne a nepreťažil sa. Počet cvikov a dĺžku cvičenia treba dávať pozor na úrazy a príliš veľkú záťaž. Pri opuchoch dolných končatín nie sú vhodné doskokové športy, pri opuchoch horných končatín nie je vhodný tenis ani posilňovanie. Najlepšími pohybovými aktivitami sú plávanie, chôdza, joga alebo tai-chi.

Stabilizovať lymfedém môžeme aj kompresívnymi návlekmi. Sú to pevné rukávy či pančuchy, ktoré sťahujú postihnuté miesto. Zhotovované sú väčšinou na mieru, predpisuje ich lekár a plne hradí poisťovňa. Dôležité je, aby sa v žiadnom mieste lymfedému nezařezávali. Spočiatku môže byť ich nosenie nepríjemné, ale časom si naň pacient zvykne.

Lymfedém má niekoľko štádií. Spočiatku pacient vníma len nepríjemné pocity v končatine – napätie, plnosť, ťažkosť či oslabenie. Neskôr si všimne, že končatina je oproti druhej hrubšia. Liečba by sa mala začať už v týchto štádiách. Ak si pacient „pestuje“ lymfedém dlhšie, liečba nemusí byť úspešná. Vytlačiť prebytočnú lymfu z končatiny nám pomáha prístrojová a manuálna lymfodrenáž.

Manuálnu lymfodrenáž by mal vykonávať skúsený terapeut. Je to typ veľmi jemnej masáže, pri ktorej sa posúva lymfa z končatiny smerom do trupu. Môže sa ju naučiť aj pacient sám. Prístrojová lymfodrenáž sa robí pomocou návlekov, v ktorých sú vzduchové oddelenia. Ich postupným nafukovaním sa opäť vytláča lymfa. Manuálnou drenážou terapeut vie presnejšie zacieliť na postihnuté miesto, prístrojová je zase intenzívnejšia, keďže dovoľuje stlačenie celej končatiny. Voľba správnej lymfodrenáže závisí od možností pracoviska a terapeuta, ale mala by sa riadiť aj pocitom pacienta. Na starostlivosti sa zúčastňuje lekár, rehabilitačný pracovník či fyzioterapeut, ale hlavne aj pacient sám. Dodržiavanie správneho režimu, cvičenia a nosenie kompresívnych návlekov je rovnako dôležité ako samotná lymfodrenáž. Ak máte pocit, že lymfedém sa týka aj vás, neváhajte sa spýtať svojho lekára alebo sa obrátiť na Centrá pomoci LPR.

Ing. Danica Ondrušová

JOGA

Svetelný metabolizmus a stredobod osobnosti

Každý človek, keď sa ho opýtame na neho samého a on sám na seba ukáže prstom, dotkne sa asi prostriedku hrudníka, približne v oblasti srdca. Tento dôležitý a bytostne ľudský pohyb nám jasne označí miesto vlastného sebaapocitovania, centrum celej osobnosti človeka. Čisté označenie seba samého ako Ja nemá nič spoločné s egoizmom. Ja je centrom každého človeka, jeho najvnútornejšou bytostnou zložkou. Okrem tohto Ja môžeme u seba rozpoznať zložky duševné, teda najrozmanitejšie hnutia duše, a napokon zložky telesné, ktoré sa dajú vnímať všetkými fyzickými zmyslami. Hrozivým javom moderného sveta je nedostatočne aktívne toto vnútorné Ja. Pre



Stoj na prstoch nôh v drepe – Heinz Grill

oslabené Ja, ktoré je často nesamostatné a nezrelé, človek nevedomky preberá od svojho okolia názory a životné postoje. Chýba mu prvotne vlastné originálne stanovisko zo stredu samotnej bytosti, preto automaticky, akoby zhypnotizované, preberá niečo, čo mu je častokrát úplne cudzie. Nesie to potom životom ako zvonku naloženú záťaž, ktorej sa nevie zbaviť. Z deficitu osobnej jedinečnosti človeka vzniká nevedomá túžba po autorite, či už ňou bude riaditeľ, lekár či učiteľ. Človek teda potrebuje obnoviť a prebudovať reálny vzťah k svojmu vnútornému svetu, ale aj ho jasne odlíšiť od vplyvov zvonka a nanovo si vybudovať vzťahy s okolitými ľuďmi a s prostredím. Usporiadané a vedomé stanovisko voči sebe aj voči okoliu stabilizuje osobnosť. K tomuto nám v joge slúžia mnohé cviky. V polohe stoja na prstoch nôh v drepe opíšeme rukami vókol seba kruh, uvedomíme si svoje okolie a potom dlane zopneme pred srdcom, sídlom vnútorného Ja. „Prežívanie vnútorného



Andrejov kríž – cvičenci v LPR

sveta a oproti tomu stojaceho vonkajšieho sveta pôsobí usporiadavajúco na dušu,“ píše Heinz Grill v knihe Objasnenie, profylaxia a terapia rakoviny z celostného medicínskeho a spirituálneho pohľadu. Učíme sa rozlišovať, ktoré vplyvy prúdia zvonku a ktoré sú vlastné. Aké nevedomé konflikty ležia v duši? Veľmi častým a dnes typickým nezdravým javom, ktorý oslabuje imunitný systém, je prevrátenie vonkajšieho a vnútorného sveta v dôsledku relatívne nesamostatného bytostného článku Ja. Oslabené Ja nedokáže rozlíšiť, ktoré vplyvy sú prebraté a duši cudzie. Z toho potom ľahko nastáva zámena postoja cudzieho, prebratého, mnohokrát úplne človeku nevyhovujúceho až obmedzujúceho jeho slobodu, s vlastným stanoviskom, ktoré človek vlastne v tejto situácii ani nedokáže zaujať. Vlastné Ja nie je skutočne činné, slobodné, tvorivé ani nesvieti. Preto sa v cvikoch jogy snažíme o rozpoznanie vlastného stredu a o rozvinutie takých postojov, kde Ja aktívne a zmysluplne tvorí. Človek si pomaly rozsvetuje vnútorné slniečko uprostred svojej duše. Napríklad v ásane Andrejov kríž sa štyri končatiny rozložia takpovediac do štyroch svetových strán. Cvičiaci si jasne uvedomuje svoj stred a svoje okolie, blízke aj vzdialené. Pri chorobe, keď je Ja vyčerpané, stratené, podriadené, treba si nájsť čas a vytvoriť pokoj, aby sa toto hĺbkové nové zaktivizovanie a zosústreďenie síl mohlo v dostatočnej miere udiť. Takýto priestor nám hodiny jogy ideálne poskytujú. Ásana strom ponúka „... pocit Ja človeka, ktorý jestvuje práve prostredníctvom vzpriamenosti v stoji. Tento stoj však nie je pevný, statický alebo neotrasiteľný, je to stoj, ktorý musí byť neprestajne udržiavaný vo zvislici kontrolou voči

vonkajšiemu svetu“. „Srdce je orgánom vnútornej rovnováhy medzi horným a dolným, medzi pravým a ľavým,“ píše Heinz Grill v knihe Duševná dimenzia jogy, ktorá onedlho vyjde v slovenčine. Autor ju osobne čitateľom predstaví 26. 5. 2012 v Bratislave počas svojej prvej návštevy na Slovensku (bližšie informácie o podujatí: www.jogah.sk), ktorú venuje téme súvisiacej bezprostredne so špecifickým nedostatkom svetla a sily vnútorného Ja: Aktívne utváranie života a dobre rozvinuté srdce. Hodiny jogy v Centre pomoci LPR v Bratislave sú zostavené po prvé z ľahkých a mnohorakých rozhýbavacích



Ásana strom – cvičenci v LPR

cvičení, ktoré v úvode hodiny jednoducho oslovia srdce a stred človeka a súčasne fyzicky dobre a všestranne precvičia celé telo. Stred a jadro lekcie tvoria jogové ásany, ktoré sa pretkávajú s vhodnými a súvisiacimi cvičeniami tvorivosti predstav. Záver patrí vždy relaxácii, keď po vysunutí kyvadla smerom k aktivite kyvadlo pustíme. Ono samo sa vlastnou potenciálnou silou získanou z predošlej aktivity prehupne cez stred až na druhú stranu a umožní kvalitnú relaxáciu na doznenie účinkov cvikov, pričom vedomie neusína, ale ostáva bdieť.

MUDr. Eva Siracká, DrSC.

Nech nikto, koho postihla rakovina, nezostane stáť na rázcestí osamelý a bezradný

Ročne je už na Slovensku registrovaných takmer 28 000 nových prípadov rakoviny. Dá sa teda povedať, že každý tretí z nás môže byť v priebehu svojho života touto chorobou postihnutý. V celom svete sa intenzívne pracuje na tom, aby sa trend narastania zastavil, aby sa počty výskytu a úmrtnia znížili a aby sa postihnutým poskytla komplexná starostlivosť vo všetkých štádiách choroby.

Ako zmierniť toto bremeno, ktorým trpí celá spoločnosť? Je to obrovská práca, ktorá vyžaduje, aby sa do nej zapojili všetci, nielen vedci, lekári – odborníci v onkológii a v iných disciplínach, zdravotní pracovníci, ale aj súkromný sektor, mimovládne organizácie, verejnosť, ale najmä politici, ktorým by tento problém nemal byť ľahostajný. Tu sa vynára otázka, s akou stratégiou tento boj viesť? Prvoradá je prevencia. Ľudia by mali vedieť, akým spôsobom sa vyhybať riziku vzniku rakoviny, aké sú jej prvé príznaky, aké sú možnosti jej včasného zistenia, kde sa poradiť, ak už v rodine rakovinu mali.

Veľkú úlohu hrá informovanosť, ktorá tu dlhé obdobie chýbala, ale aj vďaka 22-ročnej práci Ligy proti rakovine sa veľa zmenilo. Pokrok nastal v tom, že sa ľudia častejšie obracajú na svojho lekára a očakávajú, že je v onkológii orientovaný, že má vedomosti o množstve symptómov, ktorými sa choroba prejavuje. Majú, pochopiteľne, strach, majú veľa otázok, na ktoré nemôžu dostať veľmi často rýchlu odpoveď. Tu sa dostávajú do situácie, ktorá je začiatkom obdobia dlhého stresu – odoslanie na odborné vyšetrenie, dlhé čakacie termíny, neistota, pochybnosti, strach. Ešte horšie je, ak lekár prvého kontaktu povie pacientovi, aby si sám hľadal možnosti ďalšieho vyšetrenia. Znie to neuveriteľne, ale stáva sa to. Oznámenie diagnózy je krutý zásah do života. Ak má pacient šťastie, že sa mu to povie citlivo, že dostane informácie o spôsobe liečby a rady, je na tú dlhú cestu, ktorá ho čaká, čiastočne pripravený. V mnohých prípadoch však z rôznych dôvodov nedostane vyčerpávajúcu odpoveď na množstvo otázok, ktoré má, a začne mať pocit nepochopenia, bezradnosti a osamelosti. Hľadá iné možnosti odpovede a vysvetlenia. Tak sa dostáva často do pasce, ktorou môže byť neseriózna a vedecky nepodložená informácia na internete.

Liečba vedená odborníkmi podľa stanovených princípov, či v nemocnici, alebo ambulantne, podstatne zmení pacientovi kvalitu života. Na základe zistení početných vedeckých štúdií je ďalšie prežívanie života významným činiteľom v procese uzdravovania. Tu sa vynárajú ďalšie otázky – kto sa má o to starať, kde sa majú o to postarať a ako riešiť to veľké množstvo sprievodných následkov choroby a jej liečby. Zmena telesného vzhľadu, obmedzenie telesných funkcií, spoločenské, sexuálne, sociálne problémy, strata zamestnania, to je jedna obrovská oblasť, ktorá vyžaduje nové prístupy podložené výskumom a záujem odborníkov viacerých disciplín. V súčasnosti v tomto procese návratu pacienta do života veľa chýba a starostlivosť o celého človeka je pre nedostatok záujmu na veľmi nízkej úrovni.

Pacient po prepustení z nemocnice je často bezradný. Aj keď dostal určité informácie a rady, má pocit, že je so svojimi problémami izolovaný od spoločnosti, a nevie ako ďalej. Dúfa, že lekár, ktorému odovzdá lekársku správu, bude v budúcnosti spojkou medzi ním a nemocnicou a že jeho ďalší život a osud bude sledovať a koordinovať. Má potrebu s ním častejšie komunikovať, aby mu bol nápomocný, keď má obavy, či sa mu choroba nevrátila. Má však často i obavy, či lekára so svojimi starosťami nezatažuje, a tento veľký komplex narastajúcich obáv a starostí jeho fyzický a psychický stav zhoršuje.

Psychosociálna starostlivosť a podpora sa stávajú vo svete neodmysliteľnou súčasťou celého procesu liečby pacienta, ktorému sa už od stanovenia diagnózy a v priebehu ďalších štádií choroby poskytujú všetky dostupné psychosociálne služby. Preto je tento proces súčasťou národných onkologických plánov mnohých štátov v Európe a stáva sa urgentnou potrebou jeho všeobecného zavedenia a fungovania.

V reťazci komplexnej pokračujúcej starostlivosti je pre kvalitu života dôležitá aj jeho fyzická rehabilitácia, ktorá odstraňuje sprievodné následky choroby i liečby a pomáha k jeho návratu do práce. Zatiaľ, až na niektoré nádejné iniciatívy, je tento program vo všeobecnosti veľmi zanedbávaný.

Počty prežívajúcich pacientov narastajú. Sú medzi nimi aj tí, ktorí sú

nevyliciteľní, ale vďaka podpornej a paliatívnej liečbe môžu žiť aj niekoľko rokov. Paliatívna liečba a opatera by mali byť prístupné každému bez rozdielu veku, postavenia a sociálno-ekonomického stavu a mali by byť poskytované bez finančného priplácania. Tento ideálny stav je síce raritou, ale niektoré krajiny v Európe ho už riešia mnohými prístupnými službami.

V mnohých krajinách sveta i Európy sa už vytvorili podmienky na dosiahnutie kontinuálnej komplexnej liečby a starostlivosti, ktoré neriešia iba chorobu pacienta, ale prostredníctvom viacerých zložiek sa sústreďujú na jeho sociálnu reintegráciu. Ak sa chceme k týmto trendom pridať, čaká nás veľa práce, pretože to bude potrebné.

Vytvoriť podmienky na program komplexnej starostlivosti, ktorý obsahuje psychologické a sociálne služby, rehabilitáciu, paliatívnu liečbu a opateru.

Zlepšiť možnosti psycho-onkologických konzultácií zabezpečením prítomnosti psychológov, prípadne psychiatrov v nemocnici a zaistiť tieto služby mimo nemocnice zriadením siete psychologických poradní. Vytvoriť možnosti služieb v špecializovaných centrách na program rehabilitácie.

Umožniť pacientom a ich príbuzným prístup k sociálnemu poradenstvu. Zaisťiť potrebnú kapacitu služieb paliatívnej starostlivosti. Vytvoriť podmienky na vzdelávanie lekárov a iných zdravotníkov smerom k psychologickému prístupu k pacientom a jeho rodine.

Riešiť odbremenenie lekárov a ošetrojúceho personálu od nemedicínskych problémov pacientov a ich blízkych koordináciou práce jednotlivých tímov poverených starostlivosťou o pacienta.

Iniciovať výskumné projekty v oblasti psychosociálnych potrieb pacienta a jeho rodiny a preniesť výsledky do praxe. Realizácia týchto zásadných opatrení v prospech občana, ktorý sa stal pacientom, vyžaduje pevný základ, a to je zlepšenie koordinácie, komunikácie a informovanosti všetkých zainteresovaných zložiek na národnej úrovni.

Mať nádej, že sa to podarí, nestačí, treba konať – spoločne a rýchlo.

Mgr. Zdenka Arvayová, Mgr. Dana Brotanová

Prevenencia ako súčasť moderného človeka



Žijeme vo víre pracovných stretnutí, brainstormingov, sme zavalení pracovnými povinnosťami. Pri tejto záťaži sa snažíme dostatočne venovať svoj čas a energiu rodine a priateľom. Pre seba a svoju rodinu chceme len to najlepšie. Na rodinný stôl dávame vybrané pokrmy, v ideálnom prípade sa snažíme, aby boli v bio kvalite bez pridaných konzervačných látok, aditív a farbív. Svoje telo trápime dvakrát v týždni pri športovej aktivite, kupujeme prípravky pre zdravie a krásu. V tomto zhone sa zastavme na chvíľu a skúsme porozmýšľať, či nám niečo nechýba.

Čo by sme mali vedieť o prevencii?

Veľa ľudí v snahe urobiť maximum pre svoje zdravie zabúda na to najpodstatnejšie. Pilierom osobnej a lekárskej starostlivosti sú pravidelné preventívne prehliadky. Mnohé spoločnosti a zamestnávateľia ich ponúkajú ako bonus k finančnému ohodnoteniu. Nárok na ne však majú všetci poistenci verejného zdravotného poistenia a pravidelnú preventívnu prehliadku by mal absolvovať každý dospelý jedinec.

Základným kameňom všetkých preventívnych prehliadok je lekár prvého kontaktu – praktický lekár. Frekvencia prehliadok je rôzna v pediatrii a u dospelého jedinca. V pediatrii je ich, pochopiteľne, viac a častejšie, pretože sa sleduje správny vývin a vývoj človeka.

Na čo nesmieme zabudnúť?

V dospelosti po dosiahnutí 18. roku života sa preventívna prehliadka raz ročne hradí z verejného zdravotného poistenia. Jej súčasťou je komplexné vyšetrenie všetkých orgánových systémov, kontrola očkovania, vyšetrenie pulzu a tlaku krvi, kontrola hmotnosti vrátane rád a dokumentácie. Súčasťou vyšetrenia u mužov je palpačné vyšetrenie prostaty per rectum (cez konečník). V prípade, že v tom istom roku sa má vykonať per rectum vyšetrenie v rámci preventívneho vyšetrenia urológom, jeho lekársky nález sa založí do dokumentácie ako súčasť preventívnej prehliadky. V prípade žien gynekológ vykonáva prehliadku pohlavných orgánov. Neoddeliteľnou súčasťou preventívnej prehliadky sú laboratórne vyšetrenia krvi, moču a skryté (okultné) krvácanie v stolici. Z laboratórnych vyšetrení sa z krvi stanovuje kreatinín, hladina glukózy, počet červených krviniek, bielych krviniek, hemoglobínu – krvného farbiva, krvných doštičiek. U pacientov, ktorí v danom kalendárnom roku nadobudli vek 17 alebo 18 rokov, resp. 40 alebo 41 rokov, sa vyšetruje cholesterol a metabolizmus tukov. U pacientov, ktorí dovŕšili 40 rokov veku, sa vykonáva elektrokardiogram na posúdenie stavu kardiovaskulárneho systému.

Zuby ako korunka krásy

Ďalšie naše kroky by mali smerovať k zubnému lekárovi. Zuby sú korunou

úsmevu, preto by sme nemali zanedbávať ani starostlivosť o ne. U pacientov starších ako 18 rokov poisťovňa hradí jednu preventívnu prehliadku za jeden kalendárny rok. Z danej preventívnej prehliadky vyplýva potreba ďalšieho ošetrenia u stomatológa.

Prevenencia u žien

Ženy ako nositeľky života sa musia o seba starať ešte o čosi dôkladnejšie. Každá žena by mala raz ročne absolvovať komplexné gynekologické vyšetrenie vrátane palpačného vyšetrenia prsníkov. Do komplexného vyšetrenia u gynekológa patrí vyšetrenie pohmatom, kolposkopické vyšetrenie a ultrasonografia cez pošvu a abdominálne – brušná. Na aktívne vyhľadávanie rakoviny krčka maternice slúži skriningové vyšetrenie u žien od 23 do 64 rokov. Prvé dva odbory sú v ročnom intervale. V prípade negatívneho výsledku sa skrining vykonáva každé tri roky do veku 64 rokov pacientky. Pri skriningu rakoviny prsníka sa vykonáva ultrasonografické vyšetrenie prsníkov. Mamografické vyšetrenie prsníkov sa vykonáva každé dva roky u žien od 40 do 69 rokov.

Mnohé ženy podceňujú tieto pravidelné prehliadky u svojho gynekológa, týka sa to najmä strednej a staršej generácie žien. Pre mnohé sa starostlivosť gynekológa končí dovŕšením popôrodnej starostlivosti po najmladšom dieťati. Podceňovanie možného onkologického ochorenia alebo len bežných zápalov môže mať neskôr vážne následky. Milé



dámy, tak ako sa staráte o svoj zovňajšok aplikovaním pletových krémov a najnovšieho parfumu, doprajte rovnaký komfort aj svojmu vnútru! Neprijemné pocity alebo nepohodlie v oblasti genitálií je nutné riešiť včas a s lekárom. Nie je vhodná samoliečba najmä pri pretrvávajúcich alebo opakovaných problémoch.

Nezabúdajte, že...

Preventívne prehliadky smerujú k včasnému zachyteniu akéhokoľvek ochorenia alebo zmeny v organizme. Ich účelom je ušetriť pacienta prípadnej ďalšej bolesti, osobného nepohodlia alebo vážneho a nezvratného poškodenia zdravia. Ochorenie neznamená len bolesť, utrpenie, ale často zasahuje aj do našej sociálno-ekonomickej sféry. Ochorenie kardiovaskulárneho systému, onkologické či iné vážne choroby môžu vyradiť pacienta z pracovného procesu, znemožnia mu venovať sa záľubám a v neposlednom rade aj rodine.

Aj naše psychické zdravie je dôležité

Pravidelné preventívne prehliadky u lekára pomáhajú nielen nášmu zdravotnému stavu, ale aj našej psychike. Psychická pohoda je úzko spojená so stavom nášho zdravia. Všade čítame, počúvame a vidíme, aký dôležitý je zdravý životný štýl. Ale do akej miery prispieva k našej psychickej pohode? Hektický spôsob života a rizikové faktory, ku ktorým najčastejšie patria časový tlak, nútené pracovné tempo, keď zamestnanec nemôže ľubovoľne opustiť pracovisko, sociálne interakcie – najmä riadiaci pracovníci, monotónna

práca, ktorá spôsobuje únavu a vyčerpanosť, nejasná budúcnosť, nejasné kompetencie, senzorická záťaž pri práci s počítačom, práca na zmeny či nočné služby, neprospievajú našej pohode. Na zvládanie stresových situácií by sme sa mali naučiť správne si zorganizovať prácu, rodinný život i záujmy. Účinným spôsobom, ako sa zbaviť napätia a zvládnuť stresové situácie, je aj humor.

Relax je balzam na dušu

Dôležitou súčasťou prevencie sú aj relaxačné cvičenia, ktoré nám umožňujú zbaviť sa stresu, napätia, uvoľniť sa a nábrať silu na riešenie vzniknutých problémov. Môžeme ich považovať za prevenciu onkologických i srdcovo-cievnych problémov.

Účinným spôsobom relaxovania je aj pohyb. Jeho nedostatok je rizikovým faktorom vzniku množstva ochorení. Je dokázaná súvislosť medzi nedostatkom pohybovej aktivity a zvýšeným výskytom niektorých druhov nádorových ochorení (napr. rakovina

hrubého čreva, rakovina prsníka).

Pravidelné cvičenie dostatočnej intenzity prispieva k zvýšeniu telesnej zdatnosti a pomáha udržať optimálny stav zdravia. Dôležité je, aby sa telesná aktivita vykonávala pravidelne. Za vhodné pohybové aktivity sa považujú pilates, joga i prostá prechádzka v prírode alebo pri rieke. Sú vhodné nielen pre zdravých, ale aj pre onkologických pacientov. Pri každej forme telesnej aktivity je však potrebné zohľadniť funkčný stav organizmu, športovú minulosť, vek, obdobie od posledne vykonávanej športovej aktivity, psychický stav, prístup človeka, resp. jeho snahu niečo zmeniť.

Medzi základné návyky zdravia, ktoré sú dobre známe, ale aj napriek tomu máme problém ich dodržiavať, patria: spánok 7-8 hodín, pravidelné raňajky, pohyb na čerstvom vzduchu, mať v blízkom okolí niekoho, s kým sa možno podeliť o radosti aj starosti, venovať sa koníčkum, vyhýbať sa obezite, dávať si primerané ciele, nefajčiť, alkohol len s mierou.

Krátke zhrnutie, aby sme nezabudli

Orgán	Druh vyšetrenia	Vek	Intervaly vyšetrení
Celkový zdravotný stav	kompletná prehliadka všetkých orgánových sústav, laboratórne vyšetrenia krvi a moču	od 18 rokov	raz ročne
Gynekologické preventívne prehliadky	gynekologické vyšetrenie, cytológia	od 20* 23 – 64**	raz ročne prvé dva odbory cytologie v ročnom intervale. V prípade negativity týchto dvoch cytologických výsledkov pokračovať v 3-ročnom intervale
Prsník	Samovyšetovanie	od 18+	raz mesačne (ak je nález v poriadku, raz za 3 roky vyšetrenie lekárom)
	vyšetovanie lekárom pohmatom	30 – 40	raz ročne
	mamografia, sonografia (nad 40 podľa výsledkov mamografie)	40 – 69	raz za 2 roky
Hrubé črevo	vyšetrenie cez konečník	po 40	raz do roka
	hemokult	po 50	raz do roka
	endoskopia	po 50	raz za 10 rokov
	endoskopia***	po 50	raz za 5 rokov
Koža	samovyšetovanie kože	od 20	raz mesačne
	prezretie celej kože lekárom u osôb s mnohopočetnými materskými znamienkami	20 – 40	raz do roka
Ústna dutina	samovyšetovanie	od 20	raz mesačne
	kompletná prehliadka chrupu a ústnej dutiny	od 18	raz ročne
Hltan, hrtan	vyšetrenie lekárom vrátane laryngoskopie, najmä u fajčiarov	po 40	raz do roka
Semenníky	samovyšetovanie	od 15	raz mesačne
Prostata	vyšetrenie prostaty cez konečník, PSA****	od 40	prispôbiť bazálnej hodnote PSA
Kompletná urologická prehliadka u mužov	fyzikálne vyšetrenie, palpačné vyšetrenie prostaty cez konečník, palpačné vyšetrenie semenníkov, ultrazvukové vyšetrenie prostaty	od 50	raz za 3 roky

* prípadne už od dosiahnutia pohlavnej zrelosti, ** cytológia do 64. roku, ak sú posledné 3 cytologie negatívne, *** odporúča sa pre rizikové skupiny, **** prostatický špecifický antigén

Mgr. Lucia Alakšová, psychologička

Privítajme jar úsmevom, nie únavou

„Na dne srdca každej zimy leží tušenie jari a za závojom noci sa skrýva úsmev ranných zôr.“

(Džibrán, Chalíl)

Už ste umyli okná, aby ste cez ne privítali prvé teplé jarné lúče slnka? Hovoríte, že nie? Že nemáte energiu, nič sa vám nechce a že ste malátni? Možno aj u vás zaklopala na dvere jarná únava.

Hoci sú dni teraz už dlhšie, slnečných lúčov si užívame čoraz viac a viac, teplota vzduchu je stále príjemnejšia, náš organizmus sa musí znova prebudiť a naštartovať po dlhej zime. V chladných mesiacoch máme tendenciu dlhšie spať, viac času tráviť v uzavretých priestoroch, naša fyzická aktivita je často nižšia ako počas jari a leta. Aktívneho relaxu na čerstvom vzduchu je v zime menej a aj sociálne kontakty vyhľadávame v menšej miere.

To môže mať za následok pocity samoty, izolácie, prípadne zbytočnosti. Vplyvom aj týchto faktorov sa nás príchodom jari môžu týkať nasledujúce symptómy jarnej únavy:

- fyzická a psychická vyčerpanosť,
- nervozita,
- smútok,
- pesimizmus,
- bolesti svalov,
- zmena chuti do jedla,
- strata záujmu o aktivity,
- zhoršená pozornosť,
- malátnosť.

Hovoríte si: Áno, takéto zmeny som v poslednom období u seba zaregistroval/-a. Avšak čo ďalej, čo mi pomôže?

Tu je pár rád, ako sa úspešne popasovať s únavou v tomto ročnom období:

- **Odlahčíte stravu** (v zimných mesiacoch konzumujeme menej zeleniny a ovocia, strava je energeticky výdatnejšia s vysokým obsahom živočíšnych tukov, sacharózy a soli).
- **Doplňte vitamíny, minerálne látky, vlákninu** (ich zdrojmi sú zeleninové šaláty, bylinky, ovocie, kyslá kapusta, strukoviny, orechy).
- **Aktívne sa hýbte** (prechádzky v prírode, plávanie, bicyklovanie a iné športy, chodenie hore schodmi).
- **Dodržujte pitný režim** (vypite minimálne 1,5 až 2 litre vody a viac,



obmedzte sladené nápoje, alkohol a kávu).

- **Doprajte si oddych a výdatný spánok.**
- **Doplňte vitamín D** (jeho zdrojom je slnko, takže trávte veľa času na čerstvom vzduchu).

Z psychickej stránky vám okrem pohybových aktivít pomôže:

- **Vyhýbajte sa stresu** – alebo sa ho pokúste odbúrať pozitívnym myslením, relaxáciami, zábavou.
- **Orientujte sa na svoje potreby, túžby, koníčky.**
- **Sociálny kontakt** (nevyhýbajte sa svojim najbližším, kamarátkam, priateľom, skúste si spoločne vymyslieť program a investovať do vašich vzájomných vzťahov).
- **Urobte si radosť** (kúpte si nejakú maličkosť, navštívte miesto, ktoré máte radi).
- **Venujte sa sebe** (vyčleňte si aspoň 15-20 minút denne na seba, keď sa budete venovať sami sebe – voľba aktivity záleží na vás – čítanie knižky, manikúra, kozmetika, posedenie v parku...).
- **Myslite pozitívne.**

Pri kombinácii uvedených odporúčaní sa budete cítiť lepšie a bude sa vám dariť zaktivizovať svoj organizmus na aktívne a pozitívne fungovanie. A čo môže byť lepšie, ako privítať jar a následne aj leto úsmevom na perách a radosťou na duši?!

Držím vám všetkým palce a prajem vám, aby sa vám jarná únava vyhla. V prípade vášho záujmu ma neváhajte kontaktovať na nižšie uvedenom telefónnom čísle alebo na e-mailovej adrese.

A nezabudnite, láska k sebe samému je základným krokom k zvládaniu náročných životných situácií. Preto si k uvedeným radám pridajte ešte jednu:

Každé ráno sa na seba v zrkadle usmejte a povedzte si: Som krásna/-y, vyrovnaná/-ý a čaká ma pekný deň! Všetko hravo zvládnem!

Mgr. Lucia Alakšová
Onkologický ústav sv. Alžbety
v Bratislave
Tel.: 0915 866 244
E-mail: lalaksov@ousa.sk

Ing. Eva Kováčová, výkonná riaditeľka Ligy proti rakovine

Kol'ko dobrovoľníkov sa priemerne zapojí do zbierky Dňa narcisov?

V ostatných 3-4 rokoch vrátane tohto roku je pravidelne do zbierky zapojených asi 16 000 až 17 000 dobrovoľníkov. Ide predovšetkým o študentov stredných škôl, žiakov základných škôl, dobrovoľníkov z radov nemocničných a zdravotníckych zariadení, rôznych záujmových klubov a združení vrátane klubov dôchodcov, skautov, členov Slovenského Červeného kríža, dobrovoľníkov z firiem. Ich všetkých zastrešujú naši zmluvní spoluorganizátori – právnické osoby, ktoré s LPR podpisujú zmluvu o spolupráci, upravujúcu práva a povinnosti na výkon zbierky. Touto zmluvou zároveň naši partneri preberajú na seba zodpovednosť za dobrovoľníkov, ktorých výber je v ich kompetencii.

Ako si môžeme byť istí, že ide skutočne o dobrovoľníka LPR a nie o podvodníka, ktorý deň zbierky využíva na vlastné obohatenie?

Zbierka Deň narcisov počas svojej 16-ročnej existencie sa rok čo rok pripravuje s veľkým nasadením a so snahou o jej zlepšovanie a absolútnu transparentnosť. Keďže skúsenosti v minulosti a predovšetkým ostatné dva roky, počas ktorých pribudlo nespočetné množstvo rôznych nových zbierok a hlavne na detskú onkológiu, žiaľ, priniesli i prípady zneužívania, LPR pravidelne vybavuje svojich dobrovoľníkov tzv. identifikátorom dobrovoľníka a pokladničkami. Identifikátor je opatrený aktuálnym rokom zbierky a číslom dobrovoľníka, pokladničky sú každoročne iné – s vizuálom aktuálneho ročníka zbierky. Zároveň všetci spoluorganizátori dostávajú aj kópiu rozhodnutia MV SR o povolení zbierky s odporúčaním, aby skupina dobrovoľníkov toto povolenie, resp. poverenie na výkon zbierky, mala u seba. V každom prípade k identifikátoru a pokladničke sa dostanú len tí, ktorí majú podpísanú Zmluvu o spolupráci priamo s LPR. Ak niekto robí zbierku síce s dobrým a čestným úmyslom pomôcť, ale neupovedomil o tom LPR vopred, môže mať problémy s dôveryhodnosťou. Preto asi šesť týždňov pred konaním zbierky uverejňuje LPR oznam o jej konaní v printových médiách, aby každý mal možnosť spojiť sa s LPR a prihlásiť sa ako záujemca o vykonávanie zbierky.



Fyzické osoby zbierku samostatne nevykonávajú, vždy sú zastrešené zmluvným spoluorganizátorom – právnickou osobou, prípadne priamo Ligou proti rakovine.

Žiaľ, práve v spomenutých ostatných dvoch rokoch sa stalo, že rôzne novovzniknuté neziskové organizácie, zriadené len na účely zbierky na detskú onkológiu, zneužili Deň narcisov a počas jeho priebehu – počas tohto jediného dňa v roku, keď LPR robí zbierku – tiež zbierali peniaze. Zákon o verejných zbierkach z roku 1973 nie je dostatočným regulátorom na udeľovanie povolení a veríme, že v rámci iniciatívy viacerých neziskových organizácií je blízko čas, keď sa nám podarí jeho novelizácia.

Preto odporúčame prispieť v rámci Dňa narcisov naozaj len tým dobrovoľníkom, ktorí sú označení identifikátorom a vybavení aktuálnou pokladničkou – s označením Deň narcisov 2012 – na tento rok.

Ako sa materiál, ktorým sú vybavení dobrovoľníci v rámci celého Slovenska, k nim dostane?

Po podpise Zmluvy o spolupráci medzi LPR a partnerom (spoluorganizátorom

Dňa narcisov) sa pristupuje k procesu evidencie objednávok materiálu. V objednávkach si partneri napíšu požiadavku na materiál podľa skúseností z predošlých rokov (väčšina spoluorganizátorov sa stáva tradičným partnerom Dňa narcisov, v prípade novozapojeného spoluorganizátora dostane podrobné organizačné pokyny od LPR). Na základe vyplnenej objednávky približne mesiac pred samotným dňom zbierky sa v Lige proti rakovine v Bratislave balí materiál, pripraví sa 1 000 až 1 500 balíkov, ktoré nám po celom Slovensku roz distribuuje dlhoročný partner Dňa narcisov – spoločnosť DHL.

Kto rozhoduje o použití výnosu Dňa narcisov a na čo sa vyzbierané financie používajú?

Po vyhodnotení zbierky – asi mesiac po jej konaní (treba brať do úvahy, že zbierka prebieha na celom území SR, preto jej sumarizácia zaberie určitý čas) – zasadne Generálna rada Ligy proti rakovine, ktorá rozhoduje o nakladaní s výnosom zbierky. Z neho sa podporujú nasledujúce oblasti:

- 1) **Klinické a výskumné projekty orientované na rozvoj nových techník a metód v prevencii, diagnostike a liečbe**
- 2) **Psychosociálna starostlivosť o onkologických pacientov a ich rodiny**
- 3) **Projekty smerujúce k rozvoju výchovy, informovanosti a poradenstva**
- 4) **Zabezpečenie regionálnych potrieb a na podporu činnosti v organizačných zložkách**

Hoci je Liga proti rakovine občianske združenie, tým, že časť získaných finančných prostriedkov rozdeľuje, má vo svojom programe i grantovú podpornú zložku, v rámci ktorej z výnosu Dňa narcisov podporuje iné subjekty. Napríklad nemocnice, zdravotnícke či hospicové zariadenia v podobe finančnej pomoci pri nákupe nevyhnutného prístrojového vybavenia, slúžiaceho na zlepšení kvality života onkologických pacientov či na ich dôstojný odchod... Vo veľkom rozsahu sa podporujú výskumné projekty zameriavajúce sa na nové metódy v diagnostike a liečbe onkologických ochorení. V prvom rade je však LPR

organizácia, ktorá pripravuje vlastné projekty a programy v prospech onkologických pacientov a ich rodín, zaoberá sa v značnej miere edukáciou mladej generácie i celej verejnosti v oblasti prevencie, preto značná časť prostriedkov smeruje do tejto oblasti. Pre konkrétnejšiu predstavu uvádzame skrátenú verziu vyúčtovania použitia čistého výnosu z minuloročného výnosu Dňa narcisov:

1) Podpora klinických a výskumných projektov orientovaných na rozvoj nových techník a metód v prevencii, diagnostike a liečbe: 254 835,20 €

2) Psychosociálna starostlivosť o onkologických pacientov a ich rodiny:

- a) letné tábory pre detských onkologických pacientov, rekondično-rehabilitačné pobyty onkologických pacientov, relaxačné týždňovky 193 500,04 €
- b) podpora paliatívnej a hospicovej starostlivosti, skvalitnenie života onkologických pacientov 112 130,00 €
- b) fond finančnej výpomoci pre onkologických pacientov v sociálnej núdzi 46 600,00 €
- b) prevádzkovanie Centier pomoci v Bratislave, Martine, Košiciach 64 132,42 €

Spolu: 416 362,46 €

3) Projekty smerujúce k rozvoju výchovy, informovanosti a poradenstva:

- 1) Podpora projektov v oblasti primárnej a sekundárnej prevencie 13 300,00 €
- 2) Edukácia mládeže – onkologická výchova na školách 19 484,06 €
- 3) Publikačná činnosť – vydávanie brožúr a informačných letákov 53 573,55 €
- b) Materiálne zabezpečenie 16. ročníka Dňa narcisov 2012 (narcisy), vyhodnotenie DN 2011 120 703,74 €
- b) Týždeň proti rakovine – prevencia 12 144,00 €

Spolu: 219 205,35 €

b) Suma ponechaná na zabezpečenie regionálnych potrieb a na podporu činnosti v organizačných zložkách 43 000,00 €

Spolu (1 + 2 + 3 + 4) **933 403,01 €**
 Poznámka: rozdiel **790,04 €** sa hradí z ďalších zdrojov LPR SR
 Podrobnejšie vyúčtovanie je k dispozícii na: www.lpr.sk; vo výročnej správe LPR SR za rok 2011, prípadne osobne na sekretariáte LPR SR, Brestová 6, Bratislava.

Tentoraz sme sa opýtali aj my vás a zisťovali sme u našich dobrovoľníkov – študentov, prečo sa zúčastňujú na zbierke Dňa narcisov a s akými zážitkami sa počas zbierky stretávajú.

Odpovedali nám študenti z Gymnázia M. R. Štefánika, Nové Mesto nad Váhom

Andrea Bušová a Petra Kovačovicová:

„Deň narcisov je jednou z najznámejších verejných zbierok, do ktorej sa zapájajú ľudia z celého sveta. Táto zbierka sa koná už niekoľko rokov a ľudia prispievajú do tejto zbierky s nádejou, že ich peniaze budú použité na boj s rakovinou. My sme tiež presvedčené, že vyzbierané peniaze pomôžu zlepšiť život alebo dokonca i vyliečiť ľudí, ktorí trpia touto chorobou. Samy túto zbierku podporujeme, a to nielen finančnou hodnotou, ale sa už niekoľko rokov aktívne zapájame ako dobrovoľníčky. V tento deň chodíme po uliciach nášho mesta a za ľubovoľný príspevok rozdáame ľuďom narcisy. Teší nás, že na svete ešte stále existujú ľudia, ktorí sú ochotní prispieť a pomôcť iným ľuďom. Nikdy nezabudneme na zážitok z minulého roka, keď sme chodili po meste s narcismi a predstavili nás skupinka ľudí. Začali nám rozprávať o ich každodennom boji o prežitie na ulici. Mnohí z nich nemali ani čo do úst, no i tak sa chceli zapojiť do tejto zbierky. Prispeli symbolickou hodnotou, ale i tá pre nich, nás a ľudí, ktorým bola venovaná táto zbierka, znamenala veľmi veľa, pretože každým jedným centom sa môže zlepšiť kvalita života ľudí trpiacich rakovinou.“

Klaudia Dudíková, Gymnázium M. R. Štefánika, Nové Mesto nad Váhom:

„Do zbierky Deň narcisov sa zapájam pravidelne už sedem rokov. Priviedla ma k tomu moja triedna pani učiteľka na

základnej škole, ktorá bola kedysi sama onkologickou pacientkou. Myslím si, že Deň narcisov je skvelá zbierka, pretože skutočne pomáha ľuďom, je známa po celom Slovensku. Mnoho ľudí jej verí, pretože vedia, že peniaze sa skutočne dostanú tam, kam majú. Pred dvoma rokmi sa mojej skupinke stala milá príhoda. Asi po troch hodinách rozdávania narcisov sme si na chvíľku sadli na lavičku na námestí, aby sme si oddýchlí. Po pár minútach k nám prišiel starší pán a okrem toho, že do pokladničky vložil nemalú sumu, každému z nás dal fľašku minerálky a tyčinku, aby sme sa posilnili a vyzbierali čo najviac peňazí. Povedal nám, že si váži ľudí, čo robia niečo také, a zaželal nám veľa šťastia. Bol to príjemný zážitok a je povzbudzujúce vedieť, že existujú takíto ľudia.“

Simona: „Myslím, že je to dobrá vec. Pokiaľ sa tie peniaze dostanú tam, kam majú. Túto akciu plne podporujem.“

Erik: „Hm, každý si hneď pod tým predstaví rakovinu (neprijemná choroba, ktorá môže postihnúť kohokoľvek z nás). Vždy sa snažím prispieť k tejto lige proti rakovine a považujem to za správne.“

Andrea: „Túto akciu plne podporujem a aj sa aktívne zapájam. Počas rozdávania narcisov na ulici som sa stretla väčšinou s pozitívnymi názormi, ale našli sa i takí, ktorí si mysleli, že ich sa téma rakoviny netýka... Omyl! Týka sa to každého človeka a ja som veľmi rada, že som mohla aspoň takto pomôcť chorým ľuďom.“

Tomáš: „Podľa mňa je to výborná akcia, škoda, že sa organizuje len raz do roka. Myslím si, že onkologickým pacientom treba venovať čo najväčšiu starostlivosť, pretože to, čo prežívajú, je „peklo na zemi“. Poznal som zopár ľudí, ktorí trpeli rôznymi formami rakoviny, a ich najbližší by dali čokoľvek, aby sa uzdravili. Túto akciu podporujem a aktívne sa do nej zapájam každý rok. Vždy keď sa vyzbiera viac peňazí, mám dobrý pocit, že i ja som prispel na pomoc a úľavu človeku, ktorý to naozaj potrebuje.“



• MY SA PÝTAME, VY ODPOVEDÁTE

Michal: „Deň narcisov je veľmi dobrá vec pre chorých, ktorým sa aspoň z istej časti takto pomôže, a zdraví ľudia si spomenú, akou hrozbou rakovina a iné choroby sú...“

Silvia Gondárová:

„Chcem pomôcť ľuďom a ukázať im, že na svete je dosť nádeje a prostriedkov na vyliečenie. Myslím si, že najlepšie okamihy sú, keď ľudia za vami chodia dobrovoľne s tým, že chcú tiež pomôcť. Raz, keď som bola ešte na základnej škole, sme rozdávali narcisy. A keď sme sa vracali naspäť, v tom na nás zakríčala jedna staršia pani, že nás už čaká celé dopoludnie. Niektorí ľudia boli takí dobrí, že keď sme išli okolo, odtrhávali narcisy zo svojich záhradiek a rozdávali ich oni nám. Vždy sme si po jednom narcise nechali a ostatné sme porozdávali do obchodov, reštaurácií a bánk, kde si ich s radosťou vložili do váz a vystavovali na stoly.“

Nikola Kulichová:

„Dôvod, prečo sa dobrovoľne zúčastňujem na Dni narcisov, je taký, že som rada, keď aspoň svojou maličkosťou môžem pomôcť ľuďom, ktorí to potrebujú. Ľuďom, ktorí majú úplne iné problémy ako my, ktorí sme zdraví a riešime banality. Svet by bol oveľa krajším miestom, keby si všetci uvedomili, že si máme pomáhať. Keďže žijeme vo svete, kde láska k bohatstvu a moci prerástla nad lásku k sebe navzájom. Preto si skúsme aspoň v tento deň uvedomiť, že by sme si mali byť všetci na tejto krásnej planéte rovní. A aj keď nie je fér, že hodnota vecí, ktorých má niekto nadbytok, ako napríklad luxusné domy, autá a tak ďalej, by mohla zachrániť kúpou prístrojov mnoho životov. Už viackrát som sa zúčastnila na Dni narcisov ako dobrovoľníčka a musím povedať, že je to neopísateľný pocit, keď vidím, ako ľudia prispievajú na pomoc druhým. Je to určitý druh lásky a práve to je tá vec, ktorá je na svete najkrajšia a dáva ľuďom, ktorí touto chorobou trpia, nádej bojovať.“

Pýtali sme sa aj pacientov, ako vnímajú zbierku Deň narcisov, či vedia, ako sa využívajú vyzbierané prostriedky, a či sa im so samotným dňom spája nejaký zážitok. A tu sú ich odpovede...

„Zbierku narcisov vnímam ako celoslovenskú dobročinnú akciu, na ktorú prispievajú aj tí, ktorých sa onkologické problémy vôbec netýkajú, čo je

sympatické. Vyzbierané prostriedky sa používajú na rôzne aktivity (napr. finančnú pomoc zdravotníctvu, úžasné relaxačné pobyty, kultúrne a športové akcie poriadané priamo v centre pomoci...), ktoré pomáhajú postihnutým pacientom zaraďovať sa do normálneho života a prísť na iné myšlienky. Minulý rok na Deň narcisov som sa zastavila po práci s kamarátkou na maškrtku v cukrárni, a keď sme z nej vychádzali, oslovili nás redaktor s kameramanom z račianskej televízie a takmer na kolenách nás prosili, aby sme im poskytli rozhovor, pretože každý ich odmieta. Tak sme sa „ľutovali“. J

Anna Vaneková

„Deň narcisov považujem za úžasnú vec. Pravidelne som prispievala, keď som robila v meste. Moja dcéra sa zúčastňovala zo školy na zbierkach po meste Prešov. Teraz idem na Deň narcisov do Sabinova, aby som sa mohla na tejto zbierke zúčastniť, pretože neviem, prečo sa u nás v dedine neorganizuje. Myslím si, že ľudia už si na to zvykli a radi prispievajú, aj keď tých peňazí teraz momentálne je tak málo tu na východe, že ledva stačia na obživu, väčšina ľudí nemá prácu, je to smutné. Tieto prostriedky sú rozdelené pre

veľmi potrebujú. Myslím si, že vyzbierané prostriedky sa používajú na kúpu nových modernejších prístrojov na diagnostikovanie onkologických ochorení, skvalitnenie diagnostických metód, na poriadanie relaxačno-rehabilitačných pobytov pre onkologických pacientov, podporu práce centier pomoci, vydávanie letákov, časopisov a podobne.

Väčšinou prídu mladí ľudia na pracovisko s veľkým optimizmom a radosťou, že chcú pomôcť chorým, či prispejem. Z vlastnej skúsenosti viem, že liečba je ťažká a podpora iných je nenahraditeľná, preto bez okolov prispievam. Je to krásny deň plný narcisov a povzbudení, prebudenia sa do jari a nabratia síl bojovať s diagnózou. Proste cítim radosť, že som tu a môžem pomôcť.“

MVDr. Darina Čubová

„Zbierka je podľa mňa veľmi šlachetný akt. Veď každý vie, že zbierka Deň narcisov je spojená so zákernou chorobou – rakovinou a s ňou súvisiaceho kolobehu ďalších dní života.

Financie sú určené predovšetkým ľuďom postihnutým rakovinou, žiaľ, touto chorobou trpia aj detičky. Ja som presvedčená, že vyzbierané prostriedky idú ľuďom postihnutým práve touto



onkologických pacientov a všetci vieme, že z roka na rok ich pribúda. Ja sama môžem potvrdiť, že keď som požiadala o finančnú pomoc, do dvoch týždňov mi prišla. A zážitok? Mám jeden taký, no nie je veselý, skôr trápny. Robila som v obchode a tam sme mali aj jedného chlapa, strašne lakomého a vulgárneho. A keď prišli rozdávať narcisy, všetky ženy si kúpili, niektoré aj po dva-tri, ale on rýchle zdúchol na WC, každý rok pravidelne, takže aj takí sú.“

Mária Ontková

„Deň narcisov vnímam ako potrebnú a veľmi správnu vec na pomoc tým, ktorí to

chorobou, či už formou zakúpenia prístrojov na rôzne diagnostikovanie, alebo na výskum, a verím, že hlavne tým najmenším, či už formou hračiek, sladkostí, alebo televízie, videa do nemocničnej izby, zavolaním klauna a podobne.

Pre mňa bol najzaujímavejší zážitok v Deň narcisov, keď syn Tomáško asi pred deviatimi rokmi (dnes už má 24 rokov) mal na bunde zapichnutý narcis. Vtedy som ešte nevedela, že rakovina postihne aj mňa (operovali ma v roku 2006). Tak som sa ho opýtala, či vie, čo to znamená. Odpovedal mi: „Mami, je deň proti

rakovine.“ Povedal to od srdca, úprimne, nezištne. Bola som veľmi milo prekvapená (veď je to chalan, ktorého zaujíma iba šport). Aj vtedy som si uvedomila, že Tomáško má srdiečko na správnom mieste. Som šťastná a ďakujem Pánu Bohu, že mám to šťastie mať dobrého syna.“

Viera Demovičová

„Je to zvláštne, ale zbierku vnímam inak teraz a inak som ju vnímala, keď som ešte nebola onkologickou pacientkou. Predtým som bola hrdá zakaždým, keď som si pripla ten žltý kvietok, hrdá na to, že to pomôže niekomu, kto sa nemá tak dobre ako ja. Keď sa prechádzam mestom počas zbierky teraz, prispejem aj ja, ale hlavne sa inak pozerám na ostatných, čo sa usmievajú a hrdo nesú kvietok niekde pripnutý. Keď sa to stalo prvýkrát, bol to naozaj taký dovtedy nepoznaný pocit, pretože som si uvedomila, že je to aj pre mňa. Pokiaľ viem, vyzbierané peniaze sa používajú na výskumy v onkologických ústavoch, na zlepšenie, skvalitnenie života onkologických pacientov v zariadeniach na to určených (nemocnice, hospice), tábory pre detských pacientov, ako aj prevádzku ubytovacieho zariadenia pre rodičov detských onkologických pacientov a ako som osobne zažila, aj na relaxačno-rekondičné pobyty pre dospelých onkologických pacientov. Je toho určite oveľa viac a je za tým všetkým množstvo mravčej práce, ale tieto veci mi napadli ako prvé, preto ma mrzí, kto sa v týchto riadkoch nenašiel. Jeden Deň narcisov mi utkvel v pamäti celkom pochopiteľne, a ostatní, čo to zažili, mi dajú za pravdu, aj keď im to nevyšlo práve na tento deň. Na Deň narcisov 16. 4. 2010 si pamätám veľmi dobre, bol to deň prvej dávky chemoterapie, ktorú mi nasadili. Viac asi dodať netreba.“

Janka Drozdíková

„Zbierku Deň narcisov vnímam tak, že kým som neochorela, neverila som tejto zbierke. Stále som si myslela, že tieto príspevky sa nerozdelia spravodlivo. Vyzbierané prostriedky sa použijú na výskum onkologických ochorení, prerozdelia na nákup prístrojov na vyšetrenie a liečbu onkologických pacientov. Taktiež LPR organizuje relaxačné pobyty pre pacientov, detské tábory, školenia, prevenciu žiakov. Rodičom chorých detí sa poskytuje ubytovanie počas liečby v nemocnici, ak sú ďaleko od domova.“

Anežka Pálková

*Mgr. Ing. Martina Myjavcová - Slušná,
PR manažérka Ligy proti rakovine*

Deň narcisov i Koncert vďaky

V piatok 13. apríla 2012 bude v uliciach miest a obcí po celom Slovensku viac ako 16 000 dobrovoľníkov. Pristavia sa pri vás, ponúknú narcis a vy už budete vedieť, že je tu opäť DEŇ NARCISOV, jediná verejnoprospešná finančná zbierka Ligy proti rakovine. Pripnutím narcisu na odev práve v tento jeden deň vyjadrite spolupatričnosť a podporu onkologickým pacientom. Keď aj prispejete, svojím dobrovoľným finančným príspevkom zároveň pomôžete mnohým, ktorí s ochorením bojujú.

Pridať sa a podporiť Deň narcisov môžete:

- do pokladničiek dobrovoľníkov priamo v deň zbierky – 13. apríla 2012,

- na účet zbierky č. 2629740400/1100,
- zaslaním SMS s ľubovoľným textom na číslo 848 v sieti všetkých mobilných operátorov v termíne od 2. do 16. apríla 2012.

* Cena 1 SMS je 2 €. Operátor odvedie na zbierku celú túto sumu a samotné zaslanie SMS zákazníkovi nespoplatňuje.

Deň narcisov je možné realizovať vďaka vám – partnerom, spoluorganizátorom, dobrovoľníkom, prispievateľom, širokej verejnosti i médiám. Ďakujeme za vašu podporu, ako aj za šírenie posolstva a významu tohto dňa.

POZÝVAME VÁS NA KONCERT VĎAKY

Liga proti rakovine organizuje v piatok 13. apríla, počas Dňa narcisov, III. ročník Koncertu vďaky. Jeho cieľom je verejnosti, partnerom, dobrovoľníkom i všetkým, ktorí akokoľvek podporujú tento deň, poďakovať za dlhoročnú pomoc a dôveru. Záštitu nad koncertom prebral primátor Bratislavy Milan Ftáčnik.

V piatok 13. apríla 2012 na Námestí SNP v Bratislave sa na vás tešia:

** známi speváci i skupiny – Pavol Hammel, Beáta Dubasová, Robo Opatovský, Martin Harich, Monika Bagárová, Alžbeta Kolečkárová, The Pastels, Lady Licious, Mukatado, La Gioia,

** predskokani – dychová hudba Spojár, Bailadora Dance Group,

** moderátori koncertu – Lucia Hablovičová a Richard Vrabec.

Svoju podporu Dňu narcisov prisľúbili aj herci zo seriálov Ordinácia v ružovej záhrade a Druhý dych. Práve od nich môžete počas ďakovného koncertu dostať kvietok narcisu.

Tešíme sa na vás!

www.lpr.sk
www.facebook.com/ligaprotirakovine

Mgr. Lenka Mihalicová

Veľkonočné zvyky a obyčaje

Podľa kalendára sa začína jar bez ohľadu na podnebné podmienky a vegetáciu dňom jarnej rovnodennosti. Zmeny v prírode malo pozitívne ovplyvniť jaré vynášanie Moreny, prosperitu hospodárstva mali zabezpečiť hlavne úkony a obyčaje vykonávané vo veľkonočnom týždni a až do letného obdobia sa spetrovali voľné chvíle rôznymi zvyklosťami, ktoré mali mať blahodárny vplyv na očakávanú úrodu. Vďaka tomu, že naši predkovia nepovažovali zmenu ročných období za zákonitosti prírody, ale za dôsledok pôsobenia nadprirodzených síl, si dnes môžeme priblížiť mnoho pekných a veselých obyčajov a k niektorým už takmer zabudnutým sa opäť vrátiť.

Na Smrtnú nedeľu dievčatá súce na vydaj si priviazali na žrd' figurínu zo slamy poodievanú do ženských šiat a utekajúc s ňou cez dedinu vyspevovali:

Muriena naša, kdes prebývala?
V dedinskom dome, v novej stodole.
Za nimi si zas nôtli mládenci, ktorí na kratšej žrdi niesli figurínu chlapa – „dedka“:
Dedko náš, dedko, požral si nám všetko, nič si nám nenechal, tak si sa dobre mal.

Keď dobehli k potoku, posťahovali z figurín šaty a atrapy hodili do vody. Moreniny šaty si oblieklo to z dievčat, ktoré vyvolili za kráľovnú. Na žrde si poväzovali mašle, ale aj flašky od pálenky a zanesli ich spievajúc richtárovi, za čo dostali smažené šišky či iné dobroty, alebo aj obed.

Niekde do vody hádzali aj Moreniny šaty. Komu hodený kus najskôr voda priplavila k brehu, ten mal mať svadbu

ako prvý. Kúsok slamy z figuríny vložili do hniezda pod kvočku, aby z nej bola dobrá nosnica.

Poobede chodili dievčatá spievajúc po dedine so „zeleným májom“ – rozvinutými prútni ozdobenými stuhami, za čo dostali vajíčka na kraslice:

Nesieme vám máj pod zelený háj.
A vy, pani matičko, vyneste nám vajíčko,
lebo jedno, lebo dve, však vám to máličko ubudne.

Takto sa lúčili so zimou veriac, že pochovaním Moreny sa počasie naozaj zmení.

Na Kvetnú nedeľu si ľudia do kostola doniesli rozvinuté vrbové prúťiky, ktoré im kňaz svätil modlitbami. Doma si ich zastokli za hradu na povale alebo za obrazy, aby ich chránili pred búrkami. Pri búrkach konárik položili do obloka, alebo kúsok z neho hodili do ohňa. Bahniatkami okiadzali aj chorých, aby sa skoro uzdravili, na Orave dávali prúťiky do prvej brázdy, na východnom Slovensku ich ukladali k prvému zasadenému zemiaku. Na Horehroní prútni vyhľadali dobytok na prvú pašu, v okolí Hontu zapichovali vetvičky na hroby svojich blízkych, aby, podobne ako sa budí na jar príroda, prebudili aj duše svojich príbuzných.

V túto nedeľu matky v okolí Brezna nosili do kostola svoje malé deti, aby vraj začali skôr hovoriť. Od tohto dňa až do Veľkonočného piatka sa v kostoloch čítali pašie – state z evanjelia hovoriace o utrpení Ježiša. Verilo sa, že počas paší bolo možné odkryť poklady ukryté v zemi. Nad miestom s pokladom horel na povrchu zeme plamienok. Poklad sa však

musel vykopat' skôr, ako sa pašie dočítajú, inak sa stratil.

Aj pokrmu mali v týchto dňoch svoju čarovnú moc. Väčšinou sa jedli rôzne dlhé cestoviny s makom – aby na obilí narástli dlhé klasy s množstvom zrna. Zo zeleniny používali len také druhy, pri ktorých si želali, aby čím skôr kvitli. A opačne, kapusta sa vôbec nejedla, aby hneď nevyháňala do kvetu.

Na Zelený štvrtok či Bielu sobotu sa muži, ženy aj dospievajúca mládež chodili umývať do potoka. Začínalo sa už pred ranným zvonením. Dievčatá verili, že po takomto umytí budú čerstvé ako lastovičky, nebudú mať pehy na tvári a ak si umyjú vlasy, rýchlejšie im budú rásť. Spievali:

Vodička čistučka, Kristova matička,
omývaš brehy, korene, omývaj i mňa,
biedne, hriechne stvorenie.

Veľkonočnú vodu zamurovali do základov nového domu, aby sa jeho stavba a život v ňom vydarili. Vykropili ňou stajňu, keď sa krava otelila. Gazdiné pred východom slnka museli poumývať všetok riad a najmä nádoby na mlieko, aby kravy dobre dojili. Taktiež všetko riadne pozametať a vyniesť smeti von, aby sa v dome nedržal hmyz. Dobytok si tiež užil svoje – všetko to malo slúžiť na jeho ochranu pred neuhmi a zveladenie: koňom uviazali červenú niť do chvosta – ochranu pred urieknutím, kravu tri razy utreli mužskými gaťami, aby bola plodná, a pysk jej natreli slaninou, aby sa nezduľa. Dobytok ešte v stajni pošúchali vajcom, pokropili svätenou vodou a vyhľadali bodliakom. Na prah stajne položili vajce a ak ho niektorá





krava rozbila, bola to predzvest' jej rýchleho uhynutia.

V noci zo Zeleného štvrtka na Veľký piatok sa schádzali strigy. Ľudia predpokladali, že škodlivá činnosť stríg a strigôňov bola namierená predovšetkým proti dobytku, a preto natierali večer dvere stajní kolomažou alebo cesnakom. Aby kravám niektorá striga nepočarila, mala gazdiná urobiť venček zo šípového prúta a o polnoci mlieko cezeň precediť. Gazdovia na Veľký piatok zvyčajne robievali značkovanie oviec, pretože verili, že ovce menej cítia bolesť a rany sa im rýchlejšie zahoja. Tak ako sa mali rýchlo hojiť rany zvieratám, takisto rýchlo sa mali hojiť poškodené miesta na rastlinách – preto sa v tento deň štepili mladé stromčeky.

Jedálny lístok na Veľký piatok bol podobne ako na Zelený štvrtok zastavený so zámerom vplývať na úrodu.

Čarodejnú atmosféru veľkonočného obdobia sa usilovali využiť aj vydajachtivé dievčatá. Napríklad hádzali do vody malé jedľové vetvičky. Ak ich niesla voda po prúde, mali sa vydať vo vlastnej obci. Ak vetvičku stočil vír iným smerom, mali sa dostať za nevesty inam.

Na Bielu sobotu sa ľudia venovali vareniu a pečeniu obradných jedál. Bola to bravčovina, často sa varila šunka. Masť zo šunky odkladali na liečenie rán a mnohí verili, že chráni aj pred hadím uštipnutím. Vo viacerých oblastiach pripravovali na Veľkú noc jahňa, v južných častiach stredného a západného Slovenska dosiaľ pečú baránka z masy pripravenej z vajec, žemlí a klobásy. Keď gazdiná vymiesila cesto, neočistila si ruky a išla pohladkať stromy, ktoré mali v tom roku prvýkrát zaraďiť, alebo ktoré dávali málo ovocia. Najviac sa však všade jedli vajčka.

Významnú úlohu mal oheň, ktorý sa roznechoval na Bielu sobotu. Novým ohňom zapálili večnú lampu a veľkonočnú sviecu zvanú paškál. Oheň mal mať magicko-ochrannú silu. S uhlíkmi z tohto ohňa sa tri razy obehlo dom, aby bol chránený pred povodňou. Popol sypali na oziminy, aby ich nezničili búrky.

Biela sobota bola považovaná za šťastný deň na sadenie a siatie. Niekde v tento deň kotúlali po poli okrúhly koláč, aby sa vydarila úroda.

Na Veľkonočnú nedeľu založili dospievajúcim dievčatám po prvý raz na

hlavu partu. Pri prekročení kostolného prahu každá prehodila cez seba peniaz pre šťastie. Cez omšu sa svätili veľkonočné jedlá. Z kostola sa každý ponáhlal domov, pretože ako rýchlo prišiel, taký šikovný mal byť pri žatve. Stolovanie v tento deň pripomínalo Štedrú večeru. Prvým chodom bolo vajíčko, ktoré gazda rozdelil medzi všetkých prítomných. Hlavný chod bolo mäso z hydiny. Všetci sa mali dobre najesť, aby boli syti po celý rok. Omrvinky zo stola odkladali na liečenie, do siatin, alebo ich dali sliepkam – mali lepšie niešť.

Na Veľkonočný pondelok sa niekde šibalo, inde šibalo aj polievalo. Chlapci šibali najmä gazdiné, aby vraj neoprašiveli. Odmenou im boli vajčka a koláče.

Pri šibaní predniesli rôzne riekanky: Šibi-ryby masné ryby, kus koláča od korbáča, kázal kadlec aj kadlečka, abys dala tri vajčka: jedno biele, druhé čierne a to tretie zabarvené, to je moje potešenie.

Starší mládenci začali kúpať v nedeľu popoludní a končili nad ránom. Na



Veľkonočný pondelok poobede pokračovali. V každom dome ich bohato pohostili, nezriedka aj obdarovali peniazmi. A tak im trvalo aj dva dni, kým všetky dievčatá pooblievali. Z vyzbieraných peňazí usporiadali večer zábavu, kde sa stretli s dievčatami. Po zábave odprevadili mládenci svoje vyvolené domov, za čo dostali vyšívane šatôčky. V utorok si mohli dievčatá a ženy vynahradiť štipance od korbáčov a premočené šaty. Od rána striehli s vedrami vody za plotmi a oblokmi a poliali každého muža, ktorý mal menej ako päťdesiat rokov.

Obdobie jarých sviatkov sa končilo na Juraja, keď sa zem otvára. Vravievalo sa: „Do Ďura nerastie nič, aj keby kliešťami ťahal von zo zeme, a po Ďure všetko ide von, aj keby kladivom zatĺkal.“ A tak zábavy ustúpili bokom, aby sa všetci vspolok mohli plne venovať prácam na poliach a v gazdovstve.

Aj keď dnes už na čary neveríme, radi sa vraciame a mnohé zvyklosti a tradície ešte na Veľkú noc každoročne robievame. Prichádza k nám do našich domovov radosť,

pohoda a úsmev na tvári, ktorý počas veľkonočných sviatkov nesmie nikde chýbať.

*Použitá literatúra:
Ing. Kubičková Zuzana – Šibi-ryby,
mastné ryby..., Veľká noc, magazín Dorky,
1997, č. 2*



A ako vnímajú Veľkú noc naši čitatelia?

„Čo sa týka tradičných veľkonočných zvykov, u nás v Rači chodia doobeda na veľkonočný pondelok šibači. Keď nás vyšibú a oblejú nejakou voňavkou, obdarujeme ich podľa ich veku, tých menších vajíčkami, ovocím a nejakým tým eurom a tým starším ponúkneme občerstvenie, račianske víno, varené

vajec, zemiakový šalát, varené vajíčka, ktoré sa zdobia. Pokrmy – šunka, klobásky, pascha – to je sladký chlieb (koláč), soľ, maslo, syr a vajcia sa v malom množstve z každého dajú do košíka a ide sa s nimi na omšu, kde sa posvätia a tieto jedlá potom obedujeme. Najhorší je pre mňa Veľkonočný



údené, koláčik, prípadne nejaké malé chuťovky. Ale zdá sa, že hlavne v mestách už pomaly tieto zvyky vymierajú, čo je škoda. O to sympatickejšie je, keď v TV vidíme, že na niektorých dedinách sa tieto zvyky traja aj medzi mladou generáciou.“
Anna Vaneková

„Asi ako všade. Tradičné jedlo, šunka, vajíčka, domáci syr, klobása a cvikla, no a návšteva kostola, Božieho hrobu. A napokon ten nešťastný Veľkonočný pondelok – preto nešťastný, lebo ja oblievačku neznášam a myslím, že väčšina žien.“
Mária Ontková

„Bývam na dedine, a preto si myslím, že Veľká noc sa slávi viac ako vo veľkých mestách. Celý týždeň pred sviatkami sa postíme – jeme jedlá bez mäsa a piatok bez živočíšnych produktov (mäso, mlieko, vajcia), chodíme večer do kostola, v piatok je krížová cesta vonku na kopec ku krížu. V sobotu sa pripravujú jedlá na nedeľu – údená šunka, klobásky, syr – robí sa z mlieka a

pondelok, kde chlapi chodia polievať ženy – vtedy som viacrát mokrá.“
MVDr. Darina Čubová

„Ako v každej rodine trošku sa poupratuje, napečú sa veľkonočné koláčiky, byt sa vyzdobí veľkonočnými ozdobami, na balkóne sú prvé jarne kvetinky v kvetináčoch. U nás sú to dni pokoja, na Zelený štvrtok sa varí špenát, Veľký piatok je veľký pôst, Biela sobota, Veľkonočná nedeľa a Veľkonočný pondelok. V nedeľu a v pondelok ideme celá rodina na aute; rodina po dohode s babkou do kostola a na cintorín. Oblievačky už u nás nie sú. Pre mňa sú to dni pokoja, tradičné veľkonočné zvyky nemáme.

No a 2. apríla 1988 na Bielu sobotu sa mi narodil syn Tomáško.“ J
Viera Demovičová

„Veľkonočné zvyky? Máme jeden pekný, aj keď nie úplne tradičný, chodíme sa s rodičmi prejsť cez horu na Sliač, čo je asi šesť kilometrov, takže si robíme príjemný výletík do prírody.“ :)
Janka Drozdíková

