PAŽITSKÉ ZVESTI

pre občanov

Ročník XXV Číslo 1 Január 2025

Prečítaj si ma :)

Aj keď sa v Pažitských zvestiach nachádzajú opakujúce informácie, ktoré sa zdajú byť pre niekoho samozrejmosťou - "Opakovanie je matkou múdrosti".

Keďže sa ma často pýtate na veci, ktoré sú v obci zaužívané už niekoľko rokov - Prečítaj si ma :)

Milí spoluobčania,

Rok 2025 nám zaklopal na dvere a my sme mu otvorili. Ešte nestihol veľa toho napísať na prvé stránky z tých 365-ich.

Prvé dni spájame s plánmi a predsavzatiami. Zároveň s poďakovaniami za všetko dobré, čo nás stretlo v tom roku minulom. Za všetko, čo nás posunulo a zosilnilo.

Ďakujem všetkým, ktorí akoukoľvek formou prispeli k tomu, aby život v našej obci bol lepší, jednoduchší, krajší, priateľskejší...

Počas uplynulého roka všetkých postihli dni radostné, dobré a veselé, ale niekedy určite aj ustarostené a smutné.

Chcem Vás všetkých povzbudiť, aby sme mali v tomto roku viac pochopenia pre potreby druhých, aby sme nešetrili úsmevom, dobrým slovom a aby sme rozdávali radosť ľuďom v našom okolí.

Do roku 2025 Vám prajem:

Buďte obklopení ľuďmi, ktorí Vás majú radi a ste pre nich dôležití. Prajem Vám, aby ste mali rodinu, na ktorú sa môžete kedykoľvek obrátiť a spoľahnúť. Susedov, ktorí pomôžu a priateľov, ktorí sa s Vami podelia o každodenné starosti a radosti. Nech máme voči sebe ľudskú prajnosť, slušnosť a ohľaduplnosť.

Prajem Vám pevné zdravie, aby ste boli spokojní a šťastní, aby ste mali všetko potrebné pre pokojný a dôstojný život.

Prajem Vám lásku a dobro, veľa Božích milostí, nech Vás sprevádza na každom kroku.

Prajem Vám, nech rok 2025 je rokom správnych rozhodnutí, radostných stretnutí a nech máte energiu radostne prežiť každý deň.

Nech u Vás neutícha nádej, že Vaše želania a plány budú naplnené.

Vám i obci prajem do roku 2025, nech sa nám spoločne darí budovať obec, v ktorej budeme žiť spokojne a šťastne.

Mgr. Slavka Súlovská, starostka obce

Slovo na úvod 2
Pozvánka Fašiangové ochutnávky a Fašiangová zábava 3
Fašiangové tradície, povedačky, pranostiky, recepty 4
Kultúrne akcie obce 2025 – termíny 5
Brigády v obci 6
Pozvánky Regionálneho kultúrneho centra Prievidza 7
Štatistika obyv. rok 2024, oznamy Veľké Uherce 8
Odpad – prečítajte si, je to užitočné 9
Využitie kávovej usadeniny 10
Pôst a jeho význam 11
Citáty Forbes a iné 12

Fašiangová ochutnávka zabíjačkových dobrôt a fašiangová zábava

Pozývame Vás na fašiangovú ochutnávku zabíjačkových dobrôt a fašiangovú zábavu

Kedy: 1. marca 2025
Kde: pred obecným úradom + večer: kultúrny dom

Fašiangy budeme v tomto roku sláviť len v jednom dni. Keďže v týždni, kedy je popolcová streda, viacerí naši občania odchádzajú na výlet do Ríma, oslávime fašiangy o niečo skôr ☺

Program bude podobný ako v minulom roku:

Prípravné práce sa budú robiť v spolupráci s mäsiarom deň vopred ako aj minulý rok - **28.2.2025 (piatok)**. V prípade, že niekto chce pridať ruku k dielu, môže sa nahlásiť na obecnom úrade. Potešíme sa každej Vašej forme pomoci.

Program 1. marca 2025:

- **8.00 hod**. varenie kapustnice, stápanie masti, varenie zabíjačkovej kaše.

  Uvedené aktivity budeme realizovať vonku, priamo v kotloch. Budeme radi, ak deti zobudíte trochu skôr, aby sa mohli prizerať, ako sa tradične varili a pripravovali zabíjačkové špeciality.

- **11.00 – 15.00 hod.** predaj zabíjačkových špecialít - neobedujte, málo raňajkujte , bruška si naplníte a dobroty si dáte u nás. V ponuke budú: kapustnica, pečené hurky a klobásky, zabíjačková kaša, tlačenka, pečené mäso, varený podbradok s pečienkou, varené vínko, grog, horúci čaj, nealko.
  Pripravené bude sedenie pod obecnými prístreškami, aby ste si mohli posedieť so svojimi priateľmi a susedmi. Bude hrať reprodukovaná hudba.
  Kultúrny program: Počas obeda nám zahrá naše známe duo na harmonike a ozembuchu – páni Dávid a Halák zo Šimonovian, ku ktorým sa budeme môcť pridať svojím spevom. Zároveň nám čas spríjemní reprodukovaná hudba.

- **20.00 hod** Fašiangová zábava v kultúrnom dome
  Slovo na úvod – starostka obce
  Humorné pásmo – skupina Šípky
  Voľná zábava so skupinou CS Band (kapela, ktorá nám hrala v lete na „Dni vďačnosti“)
  Podávať sa budú šišky od našich gazdiniek, mastný chlieb s cibuľou.
  Alkoholické nápoje bude potrebné si zakúpiť.

Pozvite svojich priateľov, kamarátov aj z iných obcí, aby si prišli pochutnať na dobrých a chutných špecialitách.

Výťažok z akcie bude použitý pre hudobníkov a kapelu v daný deň.

Tešíme sa, že prijmete pozvanie.

Fašiangové povedačky a pranostiky, recepty

Fašiangy sú tradičným sviatkom, ktorý sa slávi pred Veľkou nocou. Obdobie fašiangov trvá každoročne od Troch kráľov až do „Popolcovej stredy“. Oslavy fašiang vrcholia v posledné tri dni, teda od nedele do utorka. Nasleduje 40 dňový pôst, ktorý cirkev zaviedla v 4. storočí, končí ho až Veľká noc. Celková dĺžka tohto obdobia je každý rok iná, závisí od dátumu Veľkej noci a ten od vzájomného vzťahu jarnej rovnodennosti a lunárneho cyklu.

„Už sa fašiang kráti, už sa nenavráti. Staré dievky lkajú, že sa nevydajú.“
„Keď sa mačka cez fašiangy na slnci opeká, potom v pôste za kachle uteká.“
„Na fašiangy výskaj, v pôste brucho stískaj!“
„Keď sú masky na tvári i žalúdku sa zadarí.“
„Aký je prvá fašiangový deň, také budú prvé jariny.“
„Aké fašiangy, taká Veľká noc.“
„Suché fašiangy, dobrý rok.“
„Krátke fašiangy, tuhá zima.“
„Aké je počasie na Popolcovú stredu, také je po celý rok.“
„Ak sa mačka vo februári vyhrieva na slnci, tak v marci sa bude vyhrievať pri peci:“
„ Keď vo februári žaby zakŕkajú, veľmi slabú úrodu gazdovia majú.“
„ Keď vo februári škovránok spieva, bude aj v apríli zima.“
„Keď je suchý február, je mokrý august.“

Šišky:

- 1 kg hladká múka, 5 žĺtok, 100g roztopeného masla, 7 dl mlieka, 3 lyžice kryštálového cukru, 1 lyžička soli, 1 kocka droždia, 2 lyžice rumu,
- **Postup**: Z mlieka odoberieme 3 PL mlieka, 1 PL cukru, droždie a urobíme si kvások. Do zvyšného mlieka dáme žĺtky, cukor a spolu vyšľaháme, pridáme múku, kvások, soľ, rum a maslo. Vymiesime redšie cesto a necháme vykysnúť. Rozvaľkáme a vykrajujeme šišky, ktoré necháme zakryté utierkou podkysnúť. Vyprážame na oleji alebo na masti jednej strany zakryté pokrievkou a z druhej strany nezakryté. Vyberieme na papierový obrúsok. Podávame s lekvárom a posypané cukrom.

Fánky s kyslou smotanou bez tvarohu

- 300 g. polohrubá múka, 70 g maslo, 2 lyžice práškový cukor, 2 žĺtky, 6 lyžíc kyslej smotany, 2 lyžice rumu, štipka soli, 1 ks citrón, olej na vyprážanie, práškový cukor na posypanie

Postup: Zmiešajte všetky suroviny potrebné na cesto do jednotnej hmoty, ktorá je hladká a dobre sa s ňou pracuje. Pomocou valčeka zľahka rozvaľkáme na tenký plát, ktorý pomocou radielka nakrájame na obdĺžniky. Do stredu každého obdĺžnika urobíme zárez pomocou radielka a jednu stranu cez zárez pretočíme. Takto pripravené fánky smažíme do v rozpálenom olej do zlata z oboch strán. Smažíme v hlbokej panvici.

Po vypražení ukladáme na papierový obrúsok, aby sa zbavili prebytočného oleja. Na záver pocukrujeme.

Plán kultúrnych akcií na I. polrok 2024:

Je dobre, keď sa z konaných akcií postupne stanú tradície. Vtedy vieme, že prvotná myšlienka bola dobre pretavená do realizácie a účastníci mali z času, ktorý spolu strávili, dobrý pocit. V našej obci sa už viacerých akcií tradície stali. Niektoré si svoje miesto vo Vašich srdciach hľadajú, niektoré sú jednorázové pri určitej príležitosti a niektoré vychádzajú z kultúry a tradícií celoslovenských. Na čo sa môžeme tešiť?:

1. marca: Fašiangová zabíjačka

Cieľ: udržať slovenské tradície v obci,

Ukázať deťom, ako sa kedysi doma vyrábali výrobky. Porozprávať im pri práci ako to bolo v minulosti. Neskôr si spolu pochutiť na vlastných výrobkoch.

1. marca Fašiangový zábava

Cieľ: udržať slovenské tradície aj v našej obci

Zabaviť sa pri dobrej hudbe a jedle, urobiť si žarty zo seba samých, zo života v obci. Pripravené bude pásmo vtipného slova o živote v obci. Pohostíme Vás šiškami, mastným chlebom s cibuľou, chlieb s praženicou, čaj. Vstup a jedlo zdarma. Varené víno, grog bude k dispozícii za úhradu.

Marec Zážitkové čítanie pri príležitosti Marec mesiac knihy

Cieľ: zvýšiť záujem o čítanie a našu knižnicu

Niekto vyslovil múdru vetu „*Ak chcete mať múdre deti, čítajte im rozprávky, ak chcete mať ešte múdrejšie, čítajte im ešte viac rozprávok“* Aj keď je v dnešnej počítačovej dobe čítanie zatlačené do úzadia, je veľmi dôležité pre rozvoj každého jedného z nás. Čítanie kníh nás učí, aby sme vedeli rozpoznať, čo je správne a čo nie, čo je pravdivé a čo nie. Je dôležité v deťoch vypestovať záujem o poznanie, ktoré nájdu aj v knihách.

Knižnicu plánujeme v mesiaci február premiestniť do nových priestorov (bývalá šatňa TJ, kde sme v minulom roku vymenili okná, vymaľovali, urobili sádrokartónové podhľady). Veríme, že bude dlhodobo slúžiť svojmu účelu a že je budú radi navštevovať nielen deti, ale aj dospelí.

Marec Tvorivé dielničky k Veľkej Noci

Cieľ: zvýšiť zručnosť nás i našich detí a priblížiť nám tradície Veľkej Noci

30. apríla Stavanie mája

Cieľ: priblížiť zvyky a tradície

<u>Dávame do povedomia termíny</u>

19. júla Leto na Pažiti

20. júla Deň vďačnosti

06. september Pažitský gazdovský dvor

Oznamuje Vám termíny tradičných kultúrno-spoločenských akcií v obci, aby ste si vedeli prispôsobiť dovolenky, pozvať priateľov a pod.

Cieľom všetkých akcií je upevňovanie vzťahov v obci.

Brigády konané v obciach majú viacero významov. Okrem toho, že sa urobí kus dobrej práce, prospešnej pre viacerých, ich účasť stmeľuje komunitu, a zlepšuje vzťahy. Nápady, ktoré odznejú pomáhajú rozvoju obce. Aj v tomto roku plánujeme viacero brigád. Budeme radi, ak sa ich zúčastnite a pomôžete nám. Prípadne ak nám dáte tip na efektívnejšie vykonanie daných aktivít.

Presťahovanie knižnice:

Obec zrekonštruovala priestrory bývalej šatne TJ, (pre starších – bývala jedáleň MŠ). Do týchto priestorov budeme v mesiaci február premiesňovať knihy a nábytok. O presnom čase budete informovaní obecným rozhlasom.
Veríme, že priestor pomôže zatraktívniť knižnicu a budú ju navštevovať častejšie deti i dospelí.
Knihy nám každoročne pribúdajú, hlavne darovaním. Obec má vo svojej správe takmer 4.000 kníh. Keďže knižnica je už sťahovaná niekoľkokrát, nábytok „pociťuje“ tieto prekládky i „váhu kníh“ ☺. ***Ak máte doma zvyšné police vhodné na umiestnenie kníh, budeme radi, ak nám ich poskytnete. Prosím informujte nás, ak by ste chceli nejaké police obci darovať***.

Výsadba zelene na cintoríne:

V jarnom období bude na miestny cintorín dovezená hlina, ktorú obci daroval Ing. Baričák, za čo mu ďakujeme. Následne bude potrebné zrealizovať terénne úpravy, vysadiť zeleň a trávu. Uvedené práce taktiež plánujeme zrealizovať svojpomocne. Určite to nie sú aktivity, ktoré budeme schopní urobiť za jeden deň. O plánovaných brigádach a druhu prác, budete taktiež infomovaní obecným rozhlasom. Budeme radi, ak nám prídete pomôcť a priložíte ruku k dielu.

Okrem týchto brigád sa pravidelne v obci konajú brigády organizované JDS pažiť na úprave živých plotov pred miestnym kostolom a mateskou školou. Ďakujeme im, že tieto aktivity vykonávajú z vlastnej iniciatívy bez propagácie a podnetov z obce.

Ďakujeme, že nám pomáhate.

Regionálne kultúrne centrum v Prievidzi Vás pozýva...

Remeselný kurz venovaný košikárstvu. Kurz sa uskutoční počas víkendu **1. a 2. februára 2025** v Regionálnom kultúrnom centre v Prievidzi na Záhradníckej ul. 19.
Lektorka Eva Michalíková Vám odovzdá svoje vedomosti a skúsenosti. Naučíte sa vyrábať prútený košík. Čo si sami vyrobíte, to si aj odnesiete domov.
Cena kurzu vrátane materiálu je 35 €.
Prihlásiť sa môžete na t. č. 0901 918 822.
https://www.rkcpd.sk/hlavna-stranka/podujatia/kurz-kosikarstva.html?page_id=26105

Koncert, ktorý sa uskutoční 13. 2. 2025 o 18.00 h v Regionálnom kultúrnom centre v Prievidzi na Záhradníckej ul. 19.
Robert Balzar - Around the Bass
Projekt Roberta Balzara prináša jeho autorské kompozície, ale aj piesne Hany Hegerovej v spolupráci s jej dlhoročným spoluhráčom. Album Around the Bass je zaujímavý žánrovou pestrosťou od popu, soulu, šansónu až po jazz.
Účinkujú

- Jana Balzar Lieskovská – spev
- Petr Malásek – klavír
- Pavol Bereza – gitara
- Robert Balzar – kontrabas
- Kamil Slezák – bicie

Vstupné 15 € predpredaj od 21. 1. v galérii RegionArt pri RKC v Prievidzi po – pia: 9:00 – 17:00 h
alebo online tootoot.fm
12 € žiaci 7 – 15 r., študenti do 26 s ISIC kartou, seniori, deti do 6 r. zdarma
18 € na mieste v deň koncertu

V spolupráci s Hvezdárňou v Partizánskom Vás pozývame do prenosného planetária na nezabudnuteľnú cestu vesmírom.
HVIEZDNY VALENTÍN
14. 2. 2025 o 18.00 h Galéria Regionart pri RKC v Prievidzi, Záhradnícka 19
Kozmická odysea

- **Trvanie**: 30 min. výklad + 15 min. film
- **Vstupné** 5 € / osoba (na mieste)
- **Prihlásenie:** vzdelavanie@rkcpd.sk; 0901 918 819
  https://www.rkcpd.sk/hlavna-stranka/podujatia/hviezdny-valentin-1.html?page_id=26112

Štatistika obyvateľstva k 31.12 2024

Stav k 1.1.2024, zmeny počas roka a stav k 31.12.2024:

	Ženy	Muži	Celkom
Stav k 1.01.2024	254	249	503
Zomrelí	1	1	4
Narodení	1	1	4
Prisťahovaní	3	4	12
Odsťahovaní	4	5	10
Stav k 31.12.2023	253	248	501

Veľké Uherce – oznamy:

Denné centrum pre seniorov

Obec Veľké Uherce otvára Denné centrum v priestoroch bývalého Detského domova. Priestory budú slúžiť seniorom a to v čase od 8,00 do 15,00 hod. v pracovné dni.
Záujemci o tieto služby sa môžu informovať na Obecnom úrade Veľké Uherce. Poplatok za seniora sú 2€/deň - obedy sa budú objednávať.

Koncert na podporu zdravia

Rytmus z Oslian z TV šláger Vás srdečne pozývajú na koncert, ktorý organizujú za uzdravenie ich syna.
Koncert sa bude konať dňa 16.2.2025 o 16.00 hod. v kinosále vo Veľkých Uherciach.
Vstupné je 7,-€. Predpredaj vstupeniek je na Obecnom úrade vo Veľkých Uherciach.
V prípade záujmu ohláste sa prosím do Veľkých Uheriec, aby vedeli počítať s kapacitou miest.

Odpad

Niekoľko informácií k odpadu zopakujeme, nakoľko nie každému je všetko známe. Zároveň na nasledujúcej strane nájdete tipy ako využiť usadeninu z kávy. Nezabudnite: každým vyseparovaným kilogramom šetríte prírodu, peniaze vaše i obecné.

Použitý olej - stále máte možnosť odovzdať použitý jedlý olej. Zberné miesto: obecný úrad. Olej môžete priniesť kedykoľvek počas pracovnej doby. Za 3 l použitého oleja vám dáme 1l oleja nového, alebo 3 litre octu. V prípade, že máte menšie množstvo, napr. len 1l, odovzdáme Vám 1l octu. Ušetríte tak nejaké peniažky a my Vám ďakujeme, že šetríte prírodu. **V minulom roku sme vyseparovali viac ako ½ tony oleja**

Elektroodpad – zbierame 2 x do roka. Vždy ste o dátume zberu vopred informovaní obecným rozhlasom. V prípade, že Vám takýto odpad doma zavadzia, príďte sa poradiť, či nie je možné, aby ho niekam uskladnila obec. V prípade, že odpad odveziete niekam inam, nezapočítava sa obci do množstva vyseparovaného odpadu, čo má vplyv na výšku poplatku. **V minulom roku sme vyseparovali viac ako tonu elektroodpadu.**

Papier - okrem pravidelného zberu papiera spred domácnosti, obec dvakrát do roka navštevuje - výkupca papiera, ktorý pred obecným úradom vymieňa donesený papier za toaletný papier alebo kuchynské utierky. Papier musí byť zviazaný, nesmie obsahovať kartóny, obaly z kníh, nesmie byť umiestnený v igelitových taškách, krabiciach a pod. O presnom termíne budete vždy informovaní obecným rozhlasom. Zároveň môžete papier poskytnúť školou povinným deťom v máji a októbri bežného roka.

Kalendár na zber triedeného odpadu - do poštovej schránky každej domácnosti bol doručený kalendár na zber triedeného komunálneho odpadu. Ak niekto tento kalendár nemá, prosíme, aby ste si ho vyzdvihli na obecnom úrade.

Smetné nádoby – obec má v ponuke smetné nádoby na komunálny odpad aj triedený odpad. Ceny za nádoby sú zvýhodnené, vzhľadom k množstevnej zľave, ktorú obec má u dodávateľa. Smetné nádoby si môžete zakúpiť kedykoľvek na obecnom úrade. Ceny sú nasledovné:

- čierna nádoba na komunálny odpad veľká 240l: 39,60
- čierna nádoba na komunálny odpad klasická 110 l: 25,20
- žltá nádoba na plasty 110 l: 30,-
- modrá nádoba na papier 110l: 24,-
- zelená nádoba na sklo 110l: 24,-

Usadenina v káve a jej využite

Usadenina z kávy je malým pokladom v domácnosti. Obsahuje množstvo minerálnych látok ako horčík, vápnik, mangán, draslík. Má široké využitie. Ak nabudúce budete držať v ruke prázdnu šálku s kávovou usadeninou na dne alebo vám zostane použitá káva z kávovaru, skúste sa zamyslieť a nehoďte tento drahocenný poklad rovno do smetného koša. Prinášame vám pár tipov ako lógr ešte využiť.

Predtým ako začnete lógr používať, je vhodné ho správne vysušiť. Ak by zostal vlhký, ľahko by splesnivel. Rozložte usadeninu na papierovú utierku na suchom mieste, keď sa odparí vlhkosť, môžete lógr skladovať aj v nádobe.

Hnojivo v záhrade

Kávová usadenina je ideálnym hnojivom do vašej záhradky. Má kyslé pH, a preto sa skvele hodí na hortenzie, ruže ale aj azalky. Nič nepokazíte ani keď usadeninou prihnojíte čučoriedky. Na rastliny môžete hnojivo sypať vysušené aj zmiešané s vodou. Odporúča sa však aspoň deň nechať usadeniny odstáť.

Ničiteľ škodcov

Kávová usadenina dokáže odpudzovať škodcov ako sú mravce, vošky alebo slimáky. Stačí ju ako hnojivo prisypať k vašim obľúbeným rastlinám či už doma, alebo v záhrade.

Lapač pachov

Kávová usadenina je skvelý lapač pachov do vašej chladničky. Už malé množstvo na dne pohárika vám dokáže pomôcť s nepríjemnými pachmi. Aj po krájaní cibule alebo cesnaku vám pomôže odstrániť nepríjemný zápach.

Voňavý peeling

S malým množstvom vášho obľúbeného oleja dokáže kávová usadenina zjemniť vašu pokožku, hydratovať pomocou oleja a zbaviť vás odumretých častí kože. Hovorí sa dokonca, že kofeín v nej dokáže zmierniť celulitídu.

Kompost

Vyhadzovanie kávovej usadeniny do zmiešaného odpadu je obrovská škoda. Pretože ho milujú dážďovky, ktoré prevzdušnia váš kompost, určite si nabudúce premyslite kam ho odhodíte.

Zimný posyp

Kávová usadenina vám dokáže pomôcť so zľadovateným chodníkom. Neobsahuje soľ, neuškodíte prírode, psím a mačacím labkám, znížite obsah chemikálii v prírode, neostávajú na dlažbe a betóne nepekné biele fľaky.

Znížite množstvo odpadu ☺

Pôst a jeho význam

Podľa účelu pôstu môže byť jeho trvanie krátkodobé (do 7 dní), strednodobé (7-14 dní), alebo dlhodobejšie (21-40 dní). Pre organizmus je blahodárny už aj 24-hodinový pôst jedenkrát v týždni.

Účinky pôstu môžeme umocniť dostatočným prísunom tekutín

Pri pôste je dôležitý hlavne príjem tekutín a to najmä vody, prípadne čaju z vhodne zvolených byliniek. S vylučovaním odpadových látok z tela môže pomôcť prechádzka na čerstvom vzduchu alebo aj ľahké cvičenie. Pohyb rozprúdi krv v lymfatickom systéme a tým sa začnú vylučovať odpadové látky z tela.

Správne realizovaný pôst posilňuje imunitu. Pôst pôsobí preventívne pri predchádzaní rôznych ochorení, dokonca lieči, má omladzujúci účinok, vyhladzuje vrásky, hojí rany, zlepšuje duševný a telesný stav človeka, odstraňuje prebytočný tuk. Zaujímavý je aj mentálny význam pôstu. Môžeme na sebe pozorovať, ako sa nám prečisťuje myseľ, vnímame a ľahšie pozorujeme svoje myšlienky. Môže slúžiť aj ako tréning ovládania mysle. Zlepšuje sa koncentrácia, rastie sebadôvera a zdravé sebavedomie, zlepšuje sa ovládanie rozptýlenia a nepozornosti.

Pôst nelikviduje len metabolické toxíny, ale aj mentálne toxíny v podobe nestrávených emócií. Myšlienka pôstu je dať odpočinok tráviacemu ohňu v tele. Jednodňové až dvojdňové pôsty alebo detoxikačné dni sa odporúčajú každých 14 dní. Krátkodobý pôst sa odporúča pri prechladnutí, horúčke, chrípke, zápche, artritíde a pri prítomnosti toxínov. V týchto prípadoch si telo často samo vyžiada odľahčenie tráviaceho systému nechutenstvom a nahradením jedla spánkom.

Aj pôst má svoje zásady

Počas postenia a detoxikácie si treba všímať prejavy tela. Sprievodným znakom detoxikácie býva často bolesť hlavy a únava. Preto je potrebné vopred sa mentálne pripraviť na pôst, vyhradiť si na to čas, znížiť pracovné povinnosti, dopriať si viac odpočinku a ľahkého pohybu. Pokiaľ príde k veľkému poklesu energie, treba pôst ukončiť.

Po ukončení pôstu je dôležitý prechod na bežnú stravu, ktorý trvá približne tak dlho ako samotný pôst. Strava by mala byť diétna, ľahko stráviteľná. Je dôležité vyhnúť sa tučným a príliš koreneným jedlám, studeným nápojom, cigaretám, alkoholu, bublinkovým a sladeným nápojom, slaným pokrmom, syrom, mäsu, mäsovým výrobkom, vajíčkam a hubám.

Najpodstatnejšie ostáva, že pôst nemusí znamenať úplnú hladovku, môže ísť aj o menšie porcie jedla, ľahšie pokrmy, vylúčenie cukru, múky, cestovín, kávy alebo akéhokoľvek zlozvyku na určitý čas.

Teraz je na každom z nás, ako privítame jarné obdobie, či si spomenieme na svoje novoročné predsavzatie týkajúce sa zdravia, jedla, fajčenia, cvičenia – buď pokračovať a prehlbovať svoju vôľu, alebo s tým len začať – práve teraz je ten správny čas.

Ak aspoň niektorých z Vás tento text primäl k pôstu, sme radi, že sme prispeli k zlepšeniu Vášho zdravia.

Citáty Forbes a iné

„Vybudovať si povesť trvá možno aj 20 rokov, ale na jej zničenie stačí aj päť minút.“ *Warren Buffett*

„Najzábavnejšie na želaniach je to, že na ich splnenie niekedy úplne stačí urobiť len prvý krok.“

T. J. Klune

„Koniec roka nie je ani koniec ani začiatok. Je to pokračovanie, so všetkou múdrosťou, ktorú nám môže vštepiť skúsenosť.“

Hal Borland

„Spomaľte a užívajte si život. Nie je to len scenéria, o ktorú prichádzate prirýchlo. Uniká Vám zmysel toho, kam idete a prečo.“

Eddie Cantor

„Pričasto podceňujeme silu dotyku, úsmevu, milého slova, pozorného ucha, úprimného komplimentu alebo najmenšieho prejavu láskavosti. Všetky majú potenciál zmeniť život.“

Leo Buscaglia

„V skutočnosti existuje len jeden úspech – prežiť život podľa svojich predstáv.“

Christopher Morleyy

„Vďačnosť dokáže premeniť bežné dni na sviatky, rutinnú prácu na radosť a obyčajné príležitosti na dary.“

Wiliam Arthur Ward

„Pokoj nie je niečo, čo si želáte, je to niečo, čo vytvárate, niečo, čo ste, niečo, čo robíte a niečo, čo rozdávate.“

Robert Fulgum

„Zamiluj sa do seba, do života a potom do koho chceš.“

Frida Kahlo

„Zmeny sú dôležité,. Bez nich by nebolo motýľov.“

Moja babička mi raz povedala:
- „Ak nastúpiš do špatného vlaku, vystúp na prvej stanici, pretože čím ďalej trvá cesta špatným smerom, tým drahší je návrat naspäť.“

„Hoci život nie je previazaný mašľou, je to dar.“

- „Deduško, čím mám byť, keď budem veľká?“
- „Staň sa dobrým človekom. Tam je veľa možností a málo konkurencie.“

Pažitské zvesti, vydáva obec Pažiť. Neprešlo jazykovou úpravou.

Počet výtlačkov: 180 Cena: nepredajné

Do vydania prispeli: Mgr. Slavka Súlovská, Mgr. Miroslava Duchovičová, Bc. Lucia Gálusová, Ing. Eva Tomíková