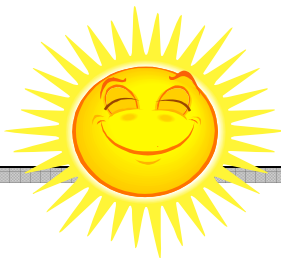


Lúč



nádeje

Občasník Zariadenia sociálnych
služieb Útulok „Nádej“
a nízkoprahového denného centra
„Lúč“

Ročník : 3
č. 13/2012



Vážení klienti,

skončilo leto s veľkými horúčavami a začala sa príjemná jeseň. V jeseni je príjemné počasie. Nie je horúco, ale ani zima. Keď sa počas tohto obdobia prechádzame v parku, zistíme, ako sa nádherne sfarbilo lístie do rôznych farieb ako červená, oranžová, žltá. Niektorí ľudia vravia, že ak sa zasadí repka a vyklíči skôr ako padne prvý sneh, tak že vraj bude dobrá úroda. Práve v jeseni sa ukáže všetko to úsilie ľudí, ktorí ťažko pracovali od jari. Ku koncu jesene sa pôda ukladá do zimného spánku. Niekedy sa môže stať, že veľmi dlho prší, ale je to len preto, lebo ako to napísal Miroslav Válek v básni Jesenná láska: "Koľko ráz v noci májovej hľadeli do mesiaca, no máj im málo šťastia dal a krátke bolo leto. Len jeseň, tá vie o všetkom, a jeseň nepovie to." Nechce povedať a priznať si, že je najkrajšie ročné obdobie zo všetkých. Pripomína nám zážitky, keď sme sa ako deti ohadzovali s kamarátmi lístím. Pre nás je jeseň nádherné obdobie pestrých farieb a pestrých zážitkov.



S pozdravom redakčná rada

Petra Nepšinská a Vierka Hľadajová

KULTÚRNE PODUJATIA

16.9. - 7.10.2012 16:00 synagóga

SPOLOČENSTVO

Umelecká zostava z Brezna a regiónu v spolupráci s Maticou slovenskou

Tretí ročník prezentácie výtvarných prác s témou autoportréty

Výstava je otvorená denne od 10. 00 - 12. 00 hod., 13. 00 - 17. 00 hod.
vstupné dobrovoľné

10.10. - 8.11.2012 8:00 - 16:00 Horehronské múzeum

HMYZ TRÓPOV

Entomologická výstava – exotický hmyz tropických dažďových pralesov zo súkromnej zbierky

22.10.2012 19:00 Brezno, Mestský dom kultúry

SLUK - TANEC MEDZI ČREPINAMI

Účinkujú: Marek ŤAPÁK, tanečný súbor SLUK a sólistka speváčka Mária STRAKOVÁ

Hudobno-tanečný program v ktorom silné emócie sú pretavené do temperamentných i poetických tanečných obrazov. Autenticko ...

1.10.2012 18:30 Brezno, Mestský dom kultúry

BENEFIČNÝ KONCERT

Koncert venovaný detskému oddeleniu NsP v Brezne

Účinkujúci: Martin Vetrák, Ľudová hudba Kučeravý Javor, Faber Dance group, Michal Červienka a ďalší.

Výťažok bude použitý na zakúpenie oftalmoskopu ...

VTIPY

Príde prefarbená blondína na salaš a ide robiť biznis s bačom:

"Bača, keď uhádnem, koľko máte oviec, môžem si jednu zobrať?"

"No dobre, skús to."

Falošná tmavovláska prezrie horizont a vyštekne:

"395".

Bača uznanlivo pokýva hlavou, že OK, môže si jednu zobrať. Blondína schmatne ovcu a chce odísť, keď bača zahučí:

"Hej, blondína, počkaj chvíľu."

"Ako ste spoznali, že som blondína?"

"Poviem ti, keď mi vrátiš psa."

Príde malá žabička ku zverolekárovi a na hlave má malú ponožku. Doktor zopne ruky a hovorí:
„Žabička, kto ti to preboha urobil?“
A žabička hovorí: „Drž hubu, starý! Toto je prepadnutie!!!!“

Vojde Jano do obchodu so spodnou bielizňou a pýta sa predavačky:

- Dobrý deň, máte podprsenky číslo šesť?
- Tak tu máte päť eur a číslo telefónu, keď si ju príde nejaká baba kupovať, tak mi rýchlo zavolajte!

Zbieranie húb

Vhodným doplnkom aktívneho odpočinku v našej oblasti je zber húb a lesných plodov. Netreba pripomínať, že na Horehroní hojne rastú aj čučoriedky, maliny, jahody a brusnice. Medzi najpopulárnejšie vášne patrí však zber húb. Väčšina obyvateľov nášho regiónu to má k dobrým hubárskym miestam blízko. Stačí malá prechádzka a vrátiť sa môžeme s plným košíkom hríbov, či iných druhov hojne rastúcich húb.

Mgr. Petra Nepšinská

p. Auxt a p. Vlček so svojím „Bohatým košíkom“



Hríb smrekový

Hríb smrekový je najpopulárnejšia voľne rastúca huba, ktorá sa zbiera nielen pre priame využitie, ale aj vo veľkom na priemyselné spracovanie. Mykoriticky sa viaže predovšetkým na smrek, zriedkavo sa vyskytuje v listnatých lesoch. Typický hríb smrekový má pokožku klobúka sýto hnedú až čiernohnedú, hladkú a lesklú.

Iba v mladosti je nepatrne plstnatá a na dospelých plodniciach za vlhka slizká. Okrem mladších plodníc je vždy tmavšia ako na hríbe dubovom. Mladé klobúky, zakryté ihličím môžu byť takmer biele. Je rozšírený v celom miernom pásme severnej pologule, nie však rovnomerne.



VÝBORNÝ CHLIEB

Potrebuje:

- 1kg polohrubej, alebo hladkej múky (najlepšie ½ a ½)
- 1 lyžica soli
- malá lyžička celej rasce
- 1 polievková lyžica octu
- 1 droždie : na kvások 3 poháre 2dcl teplej vody, nechať 20 minút podkysnúť
- 2 uvarené zemiaky prepasírovať

Pred dopečením potrieť studenou vodou!

p. Vlček a p. Beňušová s chrumkavým výsledkom pečenia



HERBÁR



Fenikel obyčajný (*Foeniculum vulgare*)



Výskyt : Pestuje sa.

Kvitne : od júla do októbra.

Zber : Zbierame plody (semená), spravidla dva až tri krát do roka, a to tak, že najprv odrežeme len pekne rozvinuté, celkom zrele okolíky, a keď všetko dozrie, zvyšok sa hromadne zožne.

Úžitok : Tvorí súčasť vetrovej a prehánadlovej čajoviny. Osoží proti kašľu a nadúvaniu. Zvyšuje tvorbu a vylučovanie materského mlieka pri dojčení. V čínskej medicíne sa semená pokladajú za tonikum pre slezinu a obličky. Používa sa aj pri ochorení močových a pohlavných ústrojov.

Utišuje kŕče.

Použitie :

Pri zažívacích poruchách a plynatosti : 1 čajovú lyžičku rozdrvených plodov zaliať 1/4 litrom vriacej vody a 10 minút nechať spariť. Piť 2-5 šálok denne.

Výplach úst/kloktadlo : Pri ochorení ďasien, kývajúcich sa zuboch alebo bolestiach v hrdle použite odvar.

Poznámka : V tehotenstve sa neodporúča používať vo veľkých dávkach. Možnosť zameny s jedovatými mrkvovitými rastlinami. Odporúča sa kupovať.

RECEPT NA BOHATSTVO

Naša klientka pani Helenka Beňušová sa prihlásila do programu TV JOJ Recept na Bohatstvo. Spolu s Peťkou Nepšinskou vypísali a poslali prihlasovací formulár. Štáb televízie ju pozval 2.7.2012 na kasting do Košíc, kde ju sprevádzala a držala palce p. Nepšinská. Pred porotu predstúpila so „Slaným pečivom nádeje“, ktoré pripravili v útulku. Porotu zaujalo nielen pečivo, ale aj jej odvaha prísť, predstúpiť pred kamery a jej životný príbeh. Na kastingu bola úspešná a postúpila ďalej.





Následne ju štáb TV kontaktoval a dňa 7.8.2012 prišli na nakrúcanie priamo do nášho zariadenia, kde sa pokúsili aspoň čiastočne zachytiť jej každodenný život v jej prostredí. Zároveň ju pozvali dňa 14.8.2012 na natáčanie pečenia do hotela Kempinski v Bratislave, kde ju sprevádzala Janka Šuchaňová. V hotelovej kuchyni s pomocou niekoľkých kuchárov pripravovala 200 porcií slaného pečiva. No ešte predtým, absolvovala veľký nákup potrebných surovín. S výsledkom svojej usilovnej práce predstúpila pred porotu, ktorá rozhodovala o ďalšom postupe medzi ňou a jej súperkou zo Slovenska. Ako to dopadlo, to sa dozviete vo vysielaní TV JOJ.

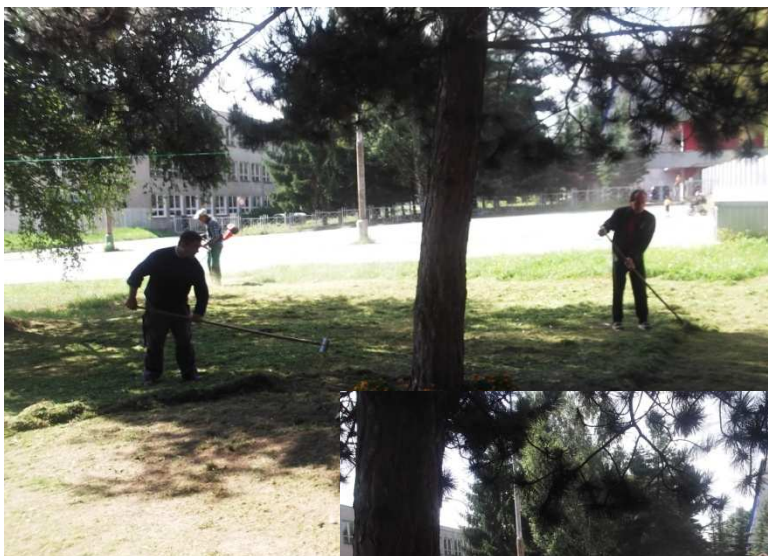
Mgr. Petra Nepšínská





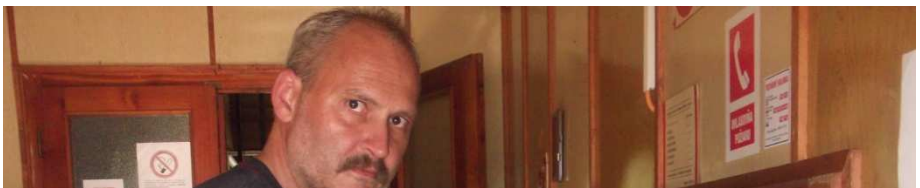
MOMENTKY ZO ŽIVOTA V NAŠOM ZARIADENÍ

V posledný augustový deň sa konala brigáda okolo priestranstva útulku. Klienti kosili trávnu, niektorí zhrabovali, iní zametali neporiadok.





Niektorí klienti, ako p. Kovalčík sú šikovní v kuchyni. P. Kovalčík veľmi rád pečie rôzne sladké zákusky alebo slané pečivá. A tu je jeden z nich!



Od 1. januára 2013 zmeny v príspevkoch na starobné dôchodkové sporenie

Dňa 10. augusta 2012 sa uzniesla Národná rada Slovenskej republiky na **znení zákona č. 252/2012 Z. z., ktorým sa mení a dopĺňa zákon č. 461/2003 Z. z. o sociálnom poistení v z. n. p.** a ktorým sa menia a dopĺňajú niektoré zákony. V Čl. III tohto zákona sa s účinnosťou od 1. januára 2013 mení a dopĺňa aj **zákon č. 595/2003 Z. z. o dani z príjmov v z. n. p.** (ďalej len „ZDP“) a v Čl. IV sa mení a dopĺňa aj **zákon č. 43/2004 Z. z. o starobnom dôchodkovom sporení a o zmene a doplnení niektorých zákonov v z. n. p.** (ďalej len „zákon č. 43/2004 Z. z.“).

Najväčšie zmeny sa týkajú prvého, ako aj druhého dôchodkového piliera. Výrazne sa zmení sporenie na dôchodok v druhom pilieri ustanovený zákonom č. 43/2004 Z. z., sporiteľov v tomto dôchodkovom pilieri čaká od začiatku septembra tohto roka do konca roka 2016 zníženie príspevkov zo súčasných 9 % na 4 % ich hrubej mzdy. Od roku 2017 sa má príspevková sadzba každoročne zvyšovať o 0,25 percentuálneho bodu na konečných 6 % v roku 2024. V tejto súvislosti

súčasný sporiteľom platené **príspevky** na starobné dôchodkové sporenie sa menia na **povinné príspevky** na starobné dôchodkové sporenie.

Legislatívna úprava zavádza v § 20 zákona č. 43/2004 Z. z. novú štruktúru príspevkov na starobné dôchodkové sporenie (druhý dôchodkový pilier), ktoré sa delia na dve podskupiny – **na povinné príspevky** na starobné dôchodkové sporenie (pôvodné príspevky) a **na dobrovoľné príspevky** na starobné dôchodkové sporenie (novo ustanovené).

Sporitelia si budú môcť v druhom pilieri **dobrovoľne doplácať** ďalšie peniaze z vlastného čistého príjmu, od štátu získajú daňovú úľavu vo výške dvoch percent z čiastkového základu dane z príjmov zo závislej činnosti alebo z príjmov z podnikania alebo inej samostatnej zárobkovej činnosti alebo zo súčtu týchto čiastkových základov dane z príjmu fyzických osôb. Dobrovoľné príspevky na starobné dôchodkové sporenie sú novým inštitútom, ktorý zákon č. 43/2004 Z. z. doteraz nepoznal. Cieľom vytvorenia tohto inštitútu je poskytnutie väčšieho priestoru pre individuálne rozhodovanie sa jednotlivca o výške príspevkov odvádzaných na jeho osobný dôchodkový účet vedený dôchodkovou správcovskou spoločnosťou. **Dobrovoľné príspevky** na starobné dôchodkové sporenie **platí sporiteľ**, ktorý si možnosť platenia týchto príspevkov dohodol v zmluve o starobnom dôchodkovom sporení (§ 21 ods. 4 zákona č. 43/2004 Z. z.). Výška dobrovoľných príspevkov nie je týmto zákonom obmedzená, avšak ZDP ustanovuje, do akej výšky môžu byť zaplatené dobrovoľné príspevky akceptované na účely zníženia základu dane daňovníka formou uplatnenia nezdaniteľnej časti základu dane.

V nadväznosti na uvedené zmeny v zákone č. 43/2004 Z. z., ktorý vymedzuje starobné dôchodkové sporenie a zavedenie inštitútu dobrovoľného príspevku na starobné dôchodkové sporenie sa v ZDP zavádza **daňové zvýhodnenie týchto dobrovoľných príspevkov**, ustanovuje sa nová nezdaniteľná časť základu dane z príjmov fyzickej osoby a sú vykonané ďalšie súvisiace zmeny v tomto zákone.

Zdroj: <http://www.otazkyodpovede.sk/sk/aktualna-tema/uvod>

Dátum: 2012-10-01

Ľudové pranostiky o tom, aká bude jeseň

Naši predkovia, ktorí žili v tesnejšom vzťahu s prírodou, si všímali pozorne všetko dianie v nej a niektoré nápadnejšie javy zaznamenali v pranostikách. K takýmto patria aj tie, v ktorých je podchytená prognóza o tom, aké bude počasie v tom - ktorom ročnom období.

"Začiatok jesene podľa jednej z pranostík zvestujú lúčne kobyľky a koníky: "Kobyľičky cvrlikajú, jeseň ohlasujú". Z akustických prejavov najznámejších vtáčích druhov tak isto usudzovali, aká by mala byť jeseň. Jej dĺžku predpovedali naši predkovia už koncom júna podľa kukučky: "Koľko dní po Jánovi kukučka kuká, za toľko týždňov bude jeseň". Keďže však podľa inej pranostiky "Kukučka kuká len do Jána", na ktorej je viac pravdy, ohlášanie sa tohto známeho operenca po najkratšej noci v roku je už naozaj sporadické a tak jeseň by mala byť len krátka," uviedol pre TASR pracovník starohorskej Výskumnej stanice Ústavu ekológie lesa SAV Miroslav Saniga.

Iná pranostika hovorí, že keď vrabce na jeseň veľa čvirikajú, je to radosť z dlhej jesene. Keď je v prírode veľa myší, podľa ďalšej, by nás mala čakať dlhá a suchá jeseň. Dĺžku babieho leta odhadovali tiež podľa odletu niektorých sťahovavých vtákov: "Divé husi na odlete, je po babom lete", dodal Saniga.

Kvitnutie niektorých kvetov tiež napovedalo čosi o charaktere nadchádzajúcej jesene: "Keď púpava v jeseni kvitne, čakaj peknú a dlhú jeseň", alebo "Keď králiky dlho kvitnú, bude dlhá jeseň", či "Keď ovocné stromy kvitnú na jeseň, bude dlhá jeseň". Neskoré opadávanie žalud'ov zo stromov tiež malo veštiť dlhú jeseň. Podobne hovorí o jesennom počasí aj pranostika: "Ak skoro neopadá list zo stromu, všetko sa oneskorí".

Zdroj:<http://www.sme.sk/c/2906662/ludove-pranostiky-o-tom-aka-bude-jesen.html>

Dátum: 2012-10-01

Oslávenci nášho zariadenia útulok „Nádej“

September	Október	November
Kovalčík Peter	Zemko František	Milan Buvala
Kamodá Ján		
Babčanová Viera		
Jolana Lenártová		
Michal Auxt		



