

## Oslávenci nášho zariadenia útulok Nádej

Marec	Apríl	Máj
Michal Auxt	Etele Eremiášová	Dušan Smugala
Lukáš Baran	Jaroslav Kešel	Elena Fašková
Ján Juhás		
Miroslav Číž		

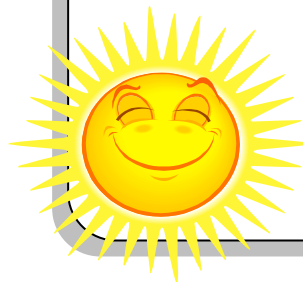


**Pozor !!!**

Od 21.03.2013 má naše ZSS útulok Nádej vlastnú webovú stránku o ktorú sa pričínala naša vedúca OSV p.Vierka Hľadajová.

Adresa: [www.utulok-nadej-brezno.sk](http://www.utulok-nadej-brezno.sk)

## Lúč nádeje



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

Ročník : 4  
č. 16/2013



Vážení klienti,

Hádam sa dočkáme a bude teplo, zatiaľ to tak nevyzeralo, užili sme si viac dažďa ale dúfajme, že príde aj ozajstné leto. Verím, že jarnú únavu sme všetci zvládli bez väčších problémov a môžeme sa tešiť na teplé letné dni, veď leto patrí u väčšiny ľudí, medzi najobľúbenejšie ročné obdobie.

Mesiac jún je v meteorológii považovaný za prvý letný mesiac, hoci astronomické leto sa začína až 21. júna a končí jesenným slnovratom 23. septembra.

Zároveň je tento mesiac z troch letných mesiacov (jún, júl, august) najoblačnejší a najchladnejší. A práve v ňom sa tvorí oblačnosť a je viac zrážok.

Slnko nás začína lákať von, do prírody, vychutnať si slnečné lúče naplno. Leto však prináša so sebou aj určité zdravotné riziká ako je dehydratácia, úpal a pozor na to čo jete a pijete. V lete je zvýšené riziko salmonelózy, otráv, žltacky... Nesmieme zabudnúť na riziká spojené s bodnutím rôzneho hmyzu a úrazy.

Takže opatrnosti nie je nikdy dosť.

S pozdravom redakčná rada:

Janka Šuchaňová, Vierka Hľadajová a Ľubka Zacharová

### Pod'akovanie

Aj touto cestou sa chceme srdečne poďakovať konateľke elektropredajne **AMA- Elektronik**, v.o.s. v **Brezne p. Kováčikovej** za ľudský prístup, pochopenie a ochotu pomôcť, darovaním dvoch elektrospotrebičov do nášho zariadenia.

Poďakovanie patrí aj našej zamestnankyni p.Zuzke Brozmanovej ktorá to „vybavila“.

Klienti ZSS útulok Nádej.

### KULTÚRNE AKCIE

**18.6. - 13.9.2013 Brezno** [BREZNIANSKE KULTÚRNE LETO](#)

Komplex podujatí pre všetky vekové kategórie počas letných prázdnin

---

**28.6.2013 21:00 Brezno, mestský park na námestí** [LETNÉ KINO: PELÍŠKY](#)

Premietanie filmu v parku na námestí  
Vstup voľný

---

**28.6. - 30.6.2013 Heľpa** [HOREHRONSKÉ DNI SPEVU A TANCA](#)

48. ročník regionálneho folklórneho festivalu s účasťou slovenských a zahraničných folklórnych súborov.

---

**4.7.2013 17:00 Brezno, námestie** [VESELÉ DETI](#)

Vystúpenie detí Komunitného centra Plamienok Brezno a detí Komunitného centra Čierny Balog

## Oslávenkyňa v našom zariadení.

p.Elena Fašková oslávila okrúhle životné jubileum. Pri tejto príležitosti pripravila niečo aj na zahryznutie, upiekla koláčiky a uvarila guláš.

**Prajeme všetko najlepšie, veľa zdravia, pohody ,**

**nech sa Vám splnia všetky sny.**



## Leto prináša zvýšené riziko dehydratácie



### Príznaky dehydratácie:

- pocit smädu,
- suchá pokožka,
- sucho v ústach,
- znížené potenie,
- únava, slabosť,
- závrat a točenie hlavy, zvlášť pri prechode zo sedu do stoja,
- triaška alebo zimnica,
- nižší objem moču, veľmi tmavá farba moču.

Prvým príznakom dehydratácie je obvykle pocit smädu. Ten však môže byť u niektorých jedincov oslabený, hlavne u starších ľudí. Nižší pocit smädu mávajú všeobecne aj ženy.

Základné pravidlo znie: **doplňovať tekutiny** Telo funguje ako dobre premazaný stroj, ktorý nám dokáže dať najavo, keď potrebuje doplniť tekutiny. Odborníci však odporúčajú nečakať až na pocit smädu, ale napiť sa, kedykoľvek je to len možné. Ženy by mali za bežných klimatických podmienok vypiť 1,6 litra tekutín, muži o niečo viac (2 litre). Najvhodnejšími nápojmi na pravidelnú konzumáciu sú:

- obyčajná pitná voda z vodovodu, balená nesýtená voda,
- riedené prírodné ovocné alebo zeleninové šťavy,
- nesladený slabý čaj.

Zdroj: [www.vyzivavchorobe.sk](http://www.vyzivavchorobe.sk) dátum: 21.06.2013

Úpal je ochorenie, ku ktorému dochádza následkom celkového prehriatia organizmu

Najviac ohrozené sú malé deti, dojčatá, starí ľudia, pacienti s kardiovaskulárnymi problémami a obézni jedinci (ich tuková vrstva sa stáva izoláciou, ktorá zabraňuje stratám tepla v organizme).

Úpal sa prejavuje bolesťami hlavy, závratmi, nevoľnosťou, vracaním, zrýchleným dýchaním, zrýchleným tepom. Koža je suchá, bez potu. Stav sa môže zhoršovať do kŕčov, bezvedomia až do šokového stavu. Zároveň sa výrazne zvyšuje telesná teplota postihnutého, ktorá môže dosiahnuť až 40 stupňov Celzia.

**Ochranou pred úpalom** je dostatok tekutín, obmedzenie fyzickej námahy, predovšetkým v poludňajších hodinách, vylúčiť alebo obmedziť pobyt na slnku v najväčšej horúčave.

### Prvá pomoc pri úpale

Ak napriek tomu k úpalu dôjde, je nutné postihnutého preniesť do tieňa (ideálna je dobre vetraná miestnosť). Uvoľnite pacientovi odev, opatrne mu doplňajte tekutiny s chýbajúcimi minerálmi (iónové nápoje, mierne osolená voda), prikladajte studené obklady, na hlavu a slabiny ľadové obklady. Odporúča sa zvlhčovať pokožku sprejovaním vodou. Chladivá sprcha pomôže znížiť teplotu, ale pozor! Nemala by klesať príliš rýchlo, pretože hrozí tepelný šok.

**Pred slnečným úpalom** sa v horúcich slnečných dňoch **ochránime** pokrývkou hlavy, dostatočným zásobovaním tekutinami, ochladzovaním tela sprchovaním či kúpaním.

Zdroj: <http://baby-web.topky.sk/> Dátum: 21.06.2013

Po dlhej zime zmizol posledný sneh a odhalil všetok neporiadok aj okolo nášho zariadenia. Tak sme sa rozhodli konať.

V sobotu **20.04.2013** sa konala brigáda kde sa upratovalo a zbierali sa odpadky. Neobišlo sa to bez hundraňa a frflania niektorých našich klientov, že povyhadzované prázdne fľaše od vína nie sú naše a prečo musíme upratať po iných a pod. ale okolo idúcim to vysvetľovať nebudeme a len my sa budeme hanbiť za to ako to tu vyzerá, to už nehovorím o tom ako sa tu budeme cítiť.

Niektorí šikovní chlapi sa hneď ráno pustili do práce, hoci účasť na brigáde bola slabšia pohrabali a vyzbierali všetky odpadky okolo útulku do vriec. Niektorí dodatočne, po niekoľkých dňoch, pozbierali ešte ďalšie odpadky lebo čo si budeme nahovárať neprešlo pár dní a opäť bolo čo upratať a zbierať k čomu prispeli aj naši susedia. Potom sme sa aspoň na nejaký čas mohli tešiť z pekného prostredia.

Dokonca aj drevený príklop na vodomernej šachte pri našom útulku zrejme niekomu prekážal. Dočasne sme šachtu zakryli starými dverami zo skrine ale ani tie tam dlho nevydržali asi je niekomu ľúto, že sa ešte nestalo žiadne nešťastie a nespadlo dnu nejaké dieťa.

## KOSENIE TRÁVY

Po výdatných dažďoch aj tráva v okolí nášho zariadenia poriadne vyhúkla a bolo treba ju pokosiť. V sobotu **11.05.2013** naši chlapi nelenili a hneď ráno vzali kosu do rúk a začali kosiť. Postupne sa vystriedali pri kose p.Smugala, p.Číž a p.Kešeľ. Trávu pohrabali p.Filadelfiová, p.Fašková, P.Lenártová, p.Kúth, p.Baran, p.Juhás a p.Pustaj. Pán Pustaj spolu s p.Kupcom vyčistili rigol pred útulkom od buriny. Musíme uznať, že im práca išla od ruky.

**Všetkým, ktorí priložili ruku k dielu patrí poďakovanie.**

Mgr.Janka Šuchaňová

## Ľudové pranostiky na mesiac JÚN

6. jún	Na svätého Norberta už zima ide do čerta.
8. jún	Medardova kvapka štyridsať dní kvapká. Na Medarda končí sejba.
11. jún	Ak prší na Barnabáše, urodí sa veľa kaše.
12. jún	Svätá Tonička míva často uplakaná očička.
15. jún	Keď prší na Víta, bude pršať za sedem dní.
24. jún	Na svätého Jána otvára sa k letu brána. Po Jáne sa i dni krátia i kravy mlieko tratia.
25. jún	Svätý Ivan býva plačlivý pán
26. jún	Svätý Jan Burian (považoval sa za patróna krupobitia) mláti bez cepov
27. jún	Ladislav huby sial, Peter a Pavel /29.6./ ich pozbieral.
29. jún	Peter a Pavel huby sejú. Keď na Petra, Pavla slnko svieti, má byť pekná žatva.

jún	Ak je jún studený, sedliak krčí ramenami Daždivý jún celé leto pokazí. Ak jún mokrá býva, obilie zle rodieva.
-----	---

## VTIPY

-Prečo blondínka zamrzla v letnom kine?  
-Lebo chcela vidieť film "Cez zimu zatvorené..."

-  
Hovorí policajt kolegovi:  
- Včera som si kúpil záchodovú kefu.  
- A aká je?  
- No... WC papier bol lepší.

-  
Príde žena do väzenia a hovorí bacharovi:  
- Nemohli by ste môjmu mužovi dať nejakú ľahšiu prácu?  
- Myslíte si, že nalepovanie známok je ťažká práca?  
- Nalepovanie? Mne hovoril, že kope tunel, či čo.

-  
Príde občan na úrad práce a hovorí:  
- Chcel by som prácu, ktorá dobre vynáša.  
- Výborne. Máme pre vás miesto riaditeľa so šesdesiatistícovým mesačným platom a služobné auto k tomu.  
- Robíte si zo mňa srandu?  
- Vy ste s tým začali.

-  
Doktor sa pýta pacienta:  
Doktor: Čo keby som vám odrezal jedno ucho?  
Pacient: Nepočul by som.  
Doktor: A čo keby som vám odrezal aj druhé ucho?!  
Pacient: Nevidel by som.  
Doktor: Ako to?  
Pacient: Spadli by mi okuliare

-  
Dvojo chlopi v karčme:  
- "Ty, čul si, že zdražela voda?"  
- "Na, tam maš! Došlo i na abstinentov!"



## SYMBOLY VEĽKEJ NOCI



**Veľkonočné vajíčka**, podľa starých kultúrnych predstáv bolo vajce vždy symbolom života, plodnosti a úrodnosti. Najskôr preto, že v sebe obsahuje budúci život, ktorý sa ešte len zrodí, sa stalo symbolom životnej sily, narodenia, nesmrteľnosti... Zreteľné je symbolické spojenie vajícok so zmŕtvychvstaním Ježiša, a teda s kresťanskou Veľkou Nocou. Zdobenie vajec najskôr umocňovalo v predstavách ľudí magickú silu vajíčka, ktoré malo zaistiť plodnosť a úrodu.

**Veľkonočný baránok** bol veľmi rozšíreným symbolom už v predkresťanskej tradícii v oblasti Stredomoria, kde sa pohania zaoberali predovšetkým pastierstvom. U Židov bola ovca symbolom Izraelitu ako člena Božieho stáda, ktorého pastierom je sám židovský Boh.

**Veľkonočný zajačik** ako symbol šťastia, plynúceho času a krátkosti života je zmieňovaný už v gréckej, egyptskej a čínskej mytológii. V kresťanstve označuje Biblia symbolom zajačika chudobných, skromných a pokorných kresťanov.

**Šibačka**, prútik sa pletie z vrbových či brezových konárov a chlapci ním vyšibú dievčatá, aby boli zdravé, usilovné a veselé po celý rok. Verilo sa, že prútiky dajú dievčatám svoju sviežosť a mladosť.  
Zdroj: <http://www.zaujimave.com/> Dátum: 24.06.2013

Veľká noc u nás



Pre každého niečo pod zub.



Trošku sme sa okrášlili.

**Momentky zo života v našom zariadení.**  
Brigáda upratovanie okolia útulku.



Aj toto ostalo po zime.



Ale naši chlapi si s tým ľahko poradili.

**Momentky zo života v našom zariadení.**  
Aj keď vonku prší mi si niečo nájdeme, napríklad aj v kuchyni.



Nikto nepochybuje, že aj v kuchyni nám to ide.  
Čo sme si napiekli to sme si aj zjedli.

## Momentky zo života v našom zariadení.



Oddych po práci.



Pekne sme si to podelili, chlapi s kosou a ženy s hrablami.



Nezdá sa ale aj p..Kešiel' to s kosou tiež vie.



Ešte koncom apríla to vyzeralo aj takto, zima nie a nie sa vzdať.



### Najznámejšie jedlé huby:

**Kuriatko jedlé** rastie v ihličnatých aj v listnatých lesoch v machu alebo medzi listím, zvyčajne vo veľkých húfoch. Je to veľmi chutná huba. Má príjemnú korenistú chuť a dajú sa z nej pripravovať jedlá na rôzne spôsoby.

**Bedľa vysoká** patrí k najznámejším jedlým hubám Slovenska. Je to zároveň jedna z najväčších húb rastúcich na Slovensku, dorastá až do výšky 30–40 cm. Bedľa sa prevažne hodí len na vyprážanie. K vyprážaniu sa používa klobúk.

**Kozák osikový** jeho klobúk za mladi býva krásne červenopomarančový až pomarančovo hnedastý alebo tmavočervený, potom (najmä za daždivého počasia) čiastočne odfarbený. Hlúbik je za mladi trochu bruchatý, potom valcovitý, hore stenčený. Kozák osikový rastie najčastejšie pod osikami v lese aj mimo lesa.

**Kozák brezový** ľudovo nazývaný „brezák“. Klobúk má spočiatku polkruhovitý, neskôr vankúšovo vyklenutý, je hnedej farby. Hlúbik je valcovitý, smerom nahor zúžený. Rastie v zmiešaných lesoch, v hájoch, výhradne pod brezami. Kozák brezový žije v symbióze s koreňmi brezy. Kozák brezový je výborná jedlá huba. Môže sa použiť na spôsob praženice, alebo ako sušená huba.

**Hríb dubový (dubák)** je najznámejšia jedlá huba Slovenska. Klobúk je mäsitý, Hlúbik je hrubý, spočiatku súdkovitý, potom kyjovitý až valcovitý. Vyskytuje sa najmä v dubových lesoch. Dubák je výborná jedlá huba, vhodná aj na sušenie. Je výborný aj na polievky a omáčky.

Zdroj:: <http://biologia5.meu.zoznam.sk>. Dátum 24.06.2013

Dva jednoduché recepty na prípravu jedál z húb:

### Krúповé rizoto s kuriatkami



Krupy dáme variť. Zatiaľ na panvici osmažíme nakrájané huby, ktoré po chvíli podlejeme vodou a dusíme. Nakoniec všetko zmiešame.

### Hríbová polievka



Hríby namočíme do teplej vody, necháme zmäknúť a prepláchneme cez sitko. Cibuľu nakrájame na mesiačky, pridáme do vriacej vody aj s hríbami, osolíme, okoreníme a pridáme 1 polievkovú lyžicu cukru,...

Zdroj: <http://dobruBuchut.aktuality.sk> Dátum: 24.06.2013