

Oslávenci nášho zariadenia útulok Nádej

Srdečne blahoželáme

December	Január	Február
Miloš Tušil	Miloš Tušil	Jozef Abrhám
Pavol Pustaj		Jozef Pikula
Eva Ondejková		
Jolana Lenártová		



Lúč nádeje





Vážení klienti,

Ked' sa človek vyberie von nedá sa nevšimnúť všade prítomná trblietavá výzdoba, ktorá nám jasne dáva na vedomie, že sa blížia najkrajšie sviatky v roku Vianoce. Ani sa nenazdáme a budú horieť všetky štyri sviece na adventnom venci a zasadneme ku štedrovečernému stolu. Vianoce oslavujú veriaci na celom svete. Kresťania slávia v tieto dni narodenie Ježiša Krista. V našich

krajinách je symbolom Vianoc vianočný stromček, betlehem, adventný veniec. Niektorí ľudia preferujú aj Vianočnú ružu,

Občasník Zariadenia sociálnych služieb a nízkoprahového denného centra „Lúč“

Ročník : 6

č. 23/2015

vianočku, imelo a pod. Aj keď sa Vianoce všade slávia inak symbolika Vianoc ostáva všade rovnaká. Pre niektorých sú Vianoce o materiálnych hodnotách, naháňajú sa za darčekom, upratujú, snažia sa aby na vianočnom stole nič nechýbalo ale Vianoce to má byť hlavne duchovnú hodnotu
Prajeme všetkým klientom príjemné prežitie Vianočných sviatkov a šťastný nový rok.

S pozdravom Janka Šuchaňová.



KULTÚRNE PODUJATIA

Brezno 3.12.2015 17:00 ZUŠ, koncertná sála

MIKULÁŠSKY KONCERT

Koncert je spojený s výstavou prác žiakov výtvarného odboru

Vstupné je dobrovoľné

Brezno 3.12.2015 19:00 Mestský dom kultúry

STATKY - ZMÄTKY

Medzibrodské kočovné divadlo v hre Jozefa Gregora Tajovského

Vstupné zadarmo

Brezno 3.12.2015 7:30 Mestský dom kultúry

VIANOČNÁ KVAPKA KRVÍ

Podporte dobrú vec a darujte krv spolu s Dobrovoľným hasičským zborom

Brezno-mesto

Brezno, námestie 4.12. - 5.12.2015

PRICHÁDZA MIKULÁŠ

Mikulášske predstavenie KLAUNI a rozsvietenie vianočného stromčeka

Brezno 6.12.2015 16:30 Brezno, Aréna

MIKULÁŠ NA ĽADE

16.30 hod. - príchod Mikuláša pred Arénu

17.20 hod. - rozprávka na ľade O JANKOVI A MARIENKE trochu inak

18.00 - 19.15 hod. - verejné korčuľovanie s Mikulášom a jeho pomocníkmi

Niečo na vianočný stôl

Výborné PERNÍČKY

Cesto: 140g. práškového cukru
2 vajcia + 1 vajce na potretie

100g. Hery

2 lyžice rozpusteného medu

2 lyžičky perníkového korenia

1 lyžička sódy bikarbóny

400g hladkej múky

V mise rozotrieme cukor s 2 vajcami a zmäknutou Herou, pridáme med a korenie. Do takto pripravenej hmoty vmiešame preosiatu múku so sódou. Vypracujeme cesto, ktoré na doske ešte premiesime. Vyvaľkáme z neho placku a vykrajujeme hrubšie tvary, ktoré ukladáme na plech vyloženým papierom na pečenie.

Nakoniec potrieme rozšľahaným vajíčkom, aby sa perníky pekne leskli.

Pečieme vo predhriatej rúre na 180 °C dozlatista.

Poleva : 1 bielok

150g. práškového cukru, (pár kvapiek citrón. šťavy)

Preosiaty cukor trieme s bielkom v mise kým nevznikne hladká biela poleva.

Tipy:

- do cesta nedávame viac medu, ako je uvedené v recepte , inak nám perníky stvrdnú
 - ak sa cesto lepí, poprášime ho múkou a premiesime
 - ak sa cesto rozpadá, pridáme lyžicu mlieka či vody
 - ak poleva dostatočne nehustne, pridáme lyžičku kukuričného škrobu(Solamylu)
 - do polevy môžeme pridať lyžičku citrónovej šťavy
- hotové perníky sú nie len lákavou pochúťkou na našom stole .



Niečo nie len na vianočný stôl

SMOTANOVÁ TORTA nepečená

Ingrediencie:

3ks. kyslá pochúťková smotana
2 balíky okrúhlych detských piškót
2 ks. vanilkový cukor
ovocie podľa chuti

Pochúťkové smotany zmiešame s cukrom.

Pripravíme si nádobu na smotanovú tortu. Vystelieme ju mikroténovým sáčkom a začneme vrstvou smotany.

na smotanu poukladáme ovocie (svieže alebo kompót) a na to piškóty. Takto pokračujeme, kým neminieme všetky suroviny. Vložíme do chladničky a necháme stuhnúť. Môžeme dozdobiť šľahačkou.



Mikuláš z Myry, biskup

Sviatok:

[6. december](#)

Patrón detí, pekárov, námorníkov, majiteľov záložní, lekárníkov, rybárov.
Svätý Mikuláš bol biskupom v Myre. Patrí k svätým, ktorí požívajú úctu po celom svete. Svedčia o tom mnohé kostoly a oltáre, postavené na jeho česť. Narodil sa pravdepodobne v Patare v Lýcii (Malá Ázia). V meste Myra, ktoré ležalo neďaleko mora, sa stal biskupom. Bol známy vďaka svojej mimoriadnej zbožnosti, nadšeniu a zázrakom. Zomrel v Myre. Pochovali ho v biskupskej katedrále. Doma dostal dobrú výchovu. Zachovával pôst. Hovorí sa, že v stredu a piatok jedol iba raz, aj to až večer. Rodičia zomreli, keď bol ešte mladým mužom. Po sebe však zanechali taký majetok, že Mikuláš sa nemusel báť o svoje živobytie. On sa však rozhodol všetko venovať chudobným. A tu sa spomína azda najznámejšia príhoda z jeho života. Jeden občan Patary prišiel o všetky svoje peniaze. Mal tri dcéry. No nemohol ich vydať, pretože nemal pre ne veno. A tak sa rozhodol pre zúfalý čin. Chcel ich dať na prostitúciu. Mikuláš sa to dozvedel, a tak zobral mešec zlata a v noci pod rúškom tmy ho dal mužovi do okna. Malo to byť na veno najstaršej dcéry. To sa opakovalo druhý aj tretí raz, zakaždým pre ďalšiu dcéru. Muž ho na tretí raz spozoroval a bol mu veľmi vďačný. Za čias prenasledovania kresťanov, začiatkom 4. storočia bol Mikuláš ustanovený za biskupa v Myre. Pretože bol veľmi horlivý, aj jeho chytili, mučili a hodili do väzenia. Potom však prišiel cisár Konštantín a jeho slávny Milánsky edikt, vďaka ktorému boli kresťanskí väzni – teda aj sv. Mikuláš – prepustení na slobodu. Vrátil sa do Myry a pokračoval vo svojej práci. Neúnavne bojoval proti bludu tej doby – arianizmu. Zdá sa, že bol prítomný aj na koncile v Nicei r. 325, ale to nie je isté. Zomrel v pokročilom veku a životopisy jednomyselne tvrdia, že bol pochovaný vo svojom biskupskom sídle Myra. 11. storočí však Myru obsadili moslimovia, a tak roku 1087 boli pozostatky sv. Mikuláša prenesené do talianskeho prístavného mesta Bari. Tam postavili chrám, zasvätený jemu. Za čias cisára Justiniána bol aj v Konštantínopole postavený chrám na počesť sv. Mikuláša. Jeho sviatok si uctievali v celom vtedajšom známom kresťanskom svete. Na byzantských pečatiach sa jeho obraz objavuje častejšie než obraz kohokoľvek iného. V neskoršom stredoveku mu bolo iba v Anglicku zasvätených skoro štyristo kostolov.

Zvláštne je to, že najväčšiu popularitu má sv. Mikuláš v Rusku. Spolu so [sv. Ondrejom apoštolom](#) je patrónom národa. Ruská pravoslávna cirk

ev dokonca má sviatok jeho prenesenia. Sv. Mikuláš je tiež patrónom Grécky, Apúlie, Sicílie a Lorinska.

zdroj : internet [www. zivotopisysvatych.sk](http://www.zivotopisysvatych.sk) . 06.12.2015

Zasmejme sa

Žena má v hádke vždy posledné slovo. Každé ďalšie slovo muža je začiatkom novej hádky. Existuje však výnimka, keď muž povie:

- Tak si to teda kúp!

.....

Keď sa almužna napíše na papier je z nej výplata!

.....

Mladá žena príde domov k matke s plačom.

- "Čo je, čo sa ti stalo?", pýta sa jej matka- "Môj manžel povedal, aby som išla do čerta."

- "Aha... A prečo si prišla ku mne?"

.....

Prečo má bocian také dlhé nohy?

Aby ho žaba nekopla do zadku.

.....

Chlapík volá do rádia:

- "Halóóó, tam je rádio Viva?"

Áno, nech sa páči."

- "Našiel som dnes na Račianskom mýte peňaženku s hotovosťou 2.600 € a dokladmi na meno Jozef D...

Prosím vás, zahrajte mu nejakú peknú pesničku."

.....

Viete, aký je rozdiel medzi priateľkou a manželkou?

- 20 kg a svokra!

.....

Môžem mať ešte dieťa, keď už mám 35?

Nie? 35 detí je naozaj dosť.

Aj takéto výtvary vytvorili naše šikovné ruky, pomohli p.Žifčáková, Filadelfiová a p.Tušil, Smugala.



Naše Vianoce



Vďaka projektu Orange ktorý schválil p.Ivetka Zifčáková a vďaka štedrým darcom sme mohli aj tento rok pripraviť Vianoce pre našich klientov. Po nákupoch sme sa mohli pustiť do práce. Šikovné ženy pod vedením p.Beňušovej upiekli kysnuté záviný, medovníky. Chlapi vyzdobili vianočný stromček, spoločenskú miestnosť. V deň „D“ 22.12.2015 to od rána rozvonjávalo, pripravovala sa kapustnica, ktorú si zobrala na starosť p.Elena Fašková dokončoval sa zemiakový šalát, pražili sa rezne. Chlapi pripravovali spoločenskú miestnosť aby mal každý svoje miesto. Všetci klienti podali pomocnú ruku v rámci svojich možností. Keď bolo všetko pripravené mohli sme sa usadiť za slávnostne prestretý stôl. Pozvanie prijala p.vedúca Tatiana Štulajterová a Peťka Nepšínská, nechýbali sme ani my Ivetka Zifčáková, Milan Michálik a Janka Šuchaňová. Po príhovore p.vedúcej nám zaspieval a zavinšoval príjemné sviatky p. Jožko Knižka a mohli sme sa pustiť do pripravených dobrôt. Výborná kapustnica a zemiakový šalát s rezňom všetkým chutil, neodolali sme ani makovým a orechovým závinom. Nechýbali darčeky pre klientov o tie sa postarali študenti zo Súkromného gymnázia v Podbrezovej pod vedením p.profesorky Tajbošovej. Z prostriedkov od darcov sme mohli zakúpiť aj spoločný dar notebook. Piaty študenti rozdali darčeky klientom porozprávali sme sa a návšteva odišla. My sme si ešte posedeli pospomínali, zasmiali sa. Dúfame, že sa každému páčilo, darčeky potešili a budeme sa tešiť na podobné stretnutia.

Ešte raz by sme chceli poďakovať všetkým štedrým darcom, nadácii ORANGE, študentom Súkromného gymnázia spolu s p.profesorkou a všetkým čo pomohli pri príprave sviatočnej večere.

Momentky zo života v našom zariadení: Vianoce 2015





Babské recepty pri chrípke, kašli a prechladnutí

Tradičné recepty pri nádche a kašli

alias "Ako nádchu, kašeľ a ostatné príznaky infekcií liečili naše prababky, v časoch, keď o antibiotikách ešte nechyrovali?"

Upozornenie

V tradičných receptoch sa hojne používa med (veď je právom považovaný za všeliek), no v časoch, keď tieto recepty a postupy vznikali, nebolo toľko alergikov. Ak ste alergickí (vy, či vaše deti) alebo má vaše bábätko menej ako 1 rok, nahrad'te med cukrom. Prípadne sa pokúste zohnať medovicový med, ktorý neobsahuje peľ a je použiteľný aj pre alergikov.

Pri všetkých prírodných produktoch (nielen mede) treba najmä u najmenších detí dávkovať najskôr malé množstvo a sledovať reakcie, aby nedošlo k alergickej reakcii!



Cibuľa na všetky spôsoby

vám okrem uzdravenia aj krásne prevonia váš domov :)

- **Cibuľový čaj** - nakrajanú cibuľu zaliat' vriacou vodou, nechať 10 - 15 minút postáť, scediť a dosladiť medom. Pomaha najmä pri zápale priedušiek a hlasiviek. Niektoré recepty boli obohatené o fenyklové semienka či majoránku: 700 ml vody, 1 cibuľa, 1 lyžica fenyklových semienok, 1 polievková lyžica sušeného majoránu. Postup: do vody dať 1 prekrojenú cibuľu aj s 1 vrstvou šupky, pridať 1 lyžicu feniklu, priviesť do varu avariť 10 minút. Potom pridať lyžicu majoránu a variť 5 minút. Precedit a piť.

- **Cibuľový extrakt (sirup)** je dobrý pre lepšie vykašliavanie hlienov. Našla som viacero receptov, no najviac sa mi pozdával tento: 1 väčšiu cibuľu a ošúpaný citrón nakrájame na kolieska a ukladáme do vyššej nádoby, (napr. zavárací pohár). Naspodok dáme citrón, potom cibuľu, zalejeme 1-2 lyžicami medu (prípadne posypeme kryštálovým cukrom). Vrstvíme opäť citrón, cibuľa, med. Dame na teplé miesto a o 2-3 hodiny cibuľa a citrón pustia šťavu. Zlejeme a podávame deťom po lyžičkách. Autorka odporúča pre staršie deti 6-8 lyžíc denne po dobu 4-6 dní, ak zbadáte ústup kašľa, znížte dávkovanie. Mladším deťom maximálne 4xza deň. Dôležité: sirup sa musí pripravovať každý deň čerstvý, neskladovať!
- **Cibuľové vrečko** - cibuľu pokrájať na drobno (prípadne úplne rozpučiť), dať do plátenného alebo bavlneného vrečka (prípadne zabaliť do látkovej vreckovky) a zavesiť na noc blízko hlavy prechladnutého človeka. Uvoľňuje to nos a dutiny (upokojuje sliznicu) a pomáha v spánku lepšie dýchať.
- **Cibuľový obklad** pri bolestiach hrdla a laryngitíde (zápale hlasiviek) - Cibuľu pokrájať na krúžky, ohriať na panvici (pozor, aby nebola horúca), zabaliť do bavlnenej plienky a zaviazať okolo krku.

Med a propolis pri liečbe prechladnutia



- **Med samostatne**, alebo osvedčený **trojboj**: cesnak+med+citrón
- Propolis - **koncentrát** propolisu v liehu je silný a veľmi účinný, no mal by sa podávať len výnimočne a v malých dávkach. Je dobrý aj na drobné poranenia a bodnutia hmyzom. Na trhu existujú aj jemnejšie **propolisové kvapky**, ktoré je možné užívať preventívne a môžu ich užívať aj deti.
- Teplé mlieko s medom pred spaním - uľudňuje zapálené hrdlo aj nervy :)