

# Oslávenci nášho zariadenia útulok Nádej

*Srdečne blahoželáme*

Jún	Júl	August
Peter Kúth	Miroslav Číž	Pavel Lupták
Jozef Abrahám	Helena Beňušová	Helena Beňušová
Pavol Pustaj	Štefan Bozó	Elena Fašková
Ján Juhás		Dušan Berky
Jolana Lenártová		Ľubomír Majer
Pavel Lupták		



## Lúč nádeje



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

Ročník : 6  
č. 22/2015



**Vážení klienti,**

Dni sa predlžujú a noci skracujú,  
po tom ako intenzívne pršalo už

teplota stúpa. A to je neklamný dôkaz, že tu máme leto. Podľa kalendára síce leto začína až letným slnovratom 21.6. a končí jesennou rovnodennosťou 23.9. Okrem príjemných teplôt leto prináša aj zdravotné riziká a to hlavne úpaly, dehydratáciu, salmonelózu, žltáčku a rôzne otravy. Preto je nevyhnuté dodržiavať pitný režim najlepšie je piť vodu z vodovodu alebo minerálky a dávať si pozor na to čo zjete. Na prechádzkach si treba dať pozor na uštipnutia hmyzom a kliešťami.

Prajeme Vám príjemné prežitie leta, veľa slnečných dní, načerpanie energie, mnoho zdravia a pohody.

S pozdravom redakčná rada Petra  
Nepšinská,

Janka Šuchaňová.

## KULTÚRNE PODUJATIA

**Brezno 16.5. - 24.7.2015 8:00 - 16:00 Brezno, Horehronské múzeum**

### Výstava k 55. výročiu založenia Horehronského múzea v Brezne

Otváracie hodiny Horehronského múzea

---

**Brezno 30.5. - 30.6.2015 ...Brezno, syngóga**

### BOMBUROVA ŠABLA – XX. ročník

Medzinárodná súťaž a výstava kresleného humoru a satiry na tému "U lekára"

---

**Brezno 14.6.2015 17:00 Brezno, Mestský dom kultúry**

### KYSUCKÝ PRAMEŇ Z OŠČADNICE

Koncert jednej z najúspešnejších folklórnych skupín z Kysúc.

---

**Brezno 26.6. - 28.6.2015 Heľpa**

### HOREHRONSKÉ DNI SPEVU A TANCA

V komponovaných scénických programoch sa počas troch festivalových dní každoročne predstavujú folklórne súbory, dedinské folklórne skupiny, detské folklórne súbory, ľudové hudby, speváci a hudobníci zo Slovenska i zahraničia.

---

**Brezno 20.6.2015 10:30 Brezno - Valaská**

### SPLAV NETRADIČNÝCH PLAVIDIEL

Po rieke Hron na netradičných plavidlách  
Zraz v Brezne pod mostom pri železničnej a autobusovej stanici o 10.30 hod.  
Po splavení program v Hostinci pod úbočou vo Valaskej - guláš, súťaže a koncert kapely Buchajtramka

## Minimálny dôchodok

Od 1. júla 2015 sa na Slovensku zavádza **minimálny dôchodok**. Na ten budete mať nárok, ak ste odpracovali 30 rokov a viac. Za odpracovaný rok sa pritom bude považovať taký rok, v ktorom bol priemerný mesačný vymeriavací základ občana najmenej vo výške životného minima, čo je približne 200 eur. Inak povedané za odpracovaný rok sa bude považovať rok, v ktorom občan platil odvody z príjmu najmenej v priemere 200 eur mesačne.

Minimálny dôchodok bude daný ako **1,36-násobok životného minima**, ak ste odpracovali presne **30 rokov**. Pri životnom minime **200 eur** to znamená, že ten kto bude mať odpracovaných 30 rokov, bude mať garantovaný minimálny dôchodok cca **272 eur**. Ak ste odpracovali viac ako 30 rokov, tak minimálny dôchodok bude vyšší. Čím viac odpracovaných rokov budete mať, tým vyšší minimálny dôchodok vám štát garantuje, respektíve vyplatí (či doplatí). Za každý ďalší odpracovaný rok sa suma minimálneho dôchodku zvýši o ďalšie 2% životného minima.

Za každý odpracovaný rok od 40-teho roku sa suma minimálneho dôchodku zvýši o 3% životného minima.

Suma minimálneho dôchodku je nastavená pomerne veľkoryso a pre mnohých dôchodcov bude vyššia ako dôchodok vypočítaný podľa štandardného vzorca pre výpočet starobného dôchodku:

Dôchodok = počet rokov dôchodkového poistenia x priemerný osobný mzdový bod x 10,6865 (to je tzv. dôchodková hodnota)



Zdroj: 21.06.2015 [www.blogovisko.sk](http://www.blogovisko.sk)

## VTIPY

Pani vodička, dostanete pokutu za prekročenie povolenej rýchlosti!

Prelaknutá vodička si vydýchne:

- To som rada, že dostanem, už som sa bála, že budem musieť zaplatiť.

•

Teta je učiteľka v materskej škole. Keď prijíma do triedy nového žiacka, vždy sa s ním pozhovára. Počas takéhoto prijímacieho pohovoru sa opýtala dievčatka, čo robí jej mamička. Dievčatko odpovedalo:

- Je podnikateľka.

- A otecko? - vyzvedala ďalej teta.

Dievčatko sa na chvíľu zamyslelo a potom vyhlásilo:

- Otecko robí to, čo mu povie mamička.

•

Strč mobil do čaju a máš T-mobile.

Strč ho do vody a máš Vodafone.

Rozlom ho a máš: "O 2"

•

Rada pre ženy:

Keď muž povie, že niečo urobí, opraví atď., tak to urobí. Nie je treba mu to každý polrok pripomínať.

•

Jeden chlapík si raz kupuje v potravinách kilo pomarančov predavačka sa ho pýta : Chcete to aj zabaliť ?

Chlapík odpovedá : Nie ty krava budem ich kotúľať až domov.

•

Babička listuje v telefónnom zozname a natrafí na heslo: V prípade požiaru volajte 4444. Krúti nad tým hlavou:

- Keď horelo za našich mladých čias, volali sme Horí!

•

Ocko, povedz mi, kto je hrdina?

- To je človek, ktorý sa bojí mať strach.

•

Keď Alexander Graham Bell vynášiel telefón, tak už mal zmeškaný hovor od Chucka Norrisa

## Pozor na otravu hubami

Otravou hubami nazývame ochorenie, ktoré zapríčinili jedovaté látky obsiahnuté v hubách - toxíny. Zvyčajne sú prítomné v celej hube, ale môžu sa vyskytnúť len v niektorej jej časti. V miernom kontinentálnom klimatickom pásme rastie približne desať druhov jedovatých húb. Nie však všetky zažívacie ťažkosti po zjedení väčšieho množstva húb znamenajú otravu. Mnoho ľudí má pocit ťažoby po zjedení húb, zvlášť ľudia so žľzníkovými a žalúdočnými ochoreniami. Takto sa stane, že množstvo ľudí lekára vôbec nevyhľadá, aj keď zas na druhej strane bolesti brucha môžu práve otravu signalizovať.

**Otrava z húb môže vzniknúť v podstate dvoma spôsobmi:**

1. Otrava následkom nesprávnej kuchynskej úpravy húb - nemusia ochoriť všetci, ktorí konzumovali to isté jedlo z húb. Tieto otravy vznikajú väčšinou po nedostatočnej tepelnej úprave húb, nebývajú ťažké a zriedkakedy sú smrteľné. Po jednej až šiestich hodinách sa prejaví bolesťou brucha, zvracaním a hnačkami. Napriek tomu, že nie je potrebná hospitalizácia, je vhodné vyhľadať predsa radšej lekárske ošetrenie, zvlášť ak sa ťažkosti prejavujú u detí, starých ľudí, alebo ľudí oslabených chorobou. Huby, ktoré túto nevoľnosť môžu vyvolať sú rôzne, napríklad rýdziky, niektoré druhy pôvabníc, čiroviiek, hríb satan atď.

2. Otrava jedovatými hubami - príznaky sa v kratšom či dlhšom čase prejavujú u všetkých, ktorí huby jedli. Otrava vzniká aj po dôkladnej tepelnej úprave. Jedovaté látky sa nedajú zničiť ani pri dlhodobom varení či dusení. Taktiež sušené či konzervované si svoju jedovatú silu zachovávajú.

**Prejavy otravy**

**Krátkodobé bezpríznakové obdobie.** Po štvrti až pol hodine po skončení konzumovania húb sa objaví sucho v ústach, zhorší sa videnie a rozbuší sa srdce. V najťažších prípadoch dochádza k bezvedomiu. U takto postihnutého človeka sa snažíme predovšetkým vyvolať zvracanie a okamžite mu privoláme lekársku pomoc, prípadne ho k lekárovi čo najrýchlejšie dopravíme. O niekoľko dní sa stav chorého zvykne upraviť. Krátkodobé bezpríznakové obdobie spôsobujú väčšinou otravy muchotrávkou červenou a niektorými druhmi hodvábníc, strmúliek a pod.

**Dlhodobé bezpríznakové obdobie.** Príznaky otravy začínajú po 6, 12 a nezriedka aj po 24 až 40 hodinách. Nebezpečenstvo takéhoto dlhého obdobia spočíva v tom, že jedovaté látky za tie hodiny preniknú do celého organizmu a postihnutý človek svoje zdravotné ťažkosti už nespája so zjedením húb. Takto sa stráca čas, v ktorom by bola liečba ešte úspešná. Otrava sa okrem opakujúceho sa a dlhotrvajúceho zvracania, hnačky a bolesti žalúdka, prejavuje celkovou malátnosťou a vyčerpaním. Najčastejšie a smrteľné otravy vznikajú po skončení konzumovania muchotrávky zelenej, muchotrávky jarnej a muchotrávky špicatej. Tieto si menej skúsení, ale aj skúsení hubári zamenia s jedlými pečiarikami poľnými - šampiňónmi, pretože sa mladé plodnice týchto húb na seba veľmi podobajú. Ďalšie smrteľné otravy majú na svedomí niektoré druhy ušiakov podobajúce sa s jedlými a chutnými smrčkami.

Zdroj: 25.06.2015svetvomne.sk



## Ľudové pranostiky

### jún

Ak jún mokrý býva, obilie zle rodieva.

Daždivý jún celé leto pokazí.

#### 8.6.

-Keď na Medarda prší, nebudú toho roku huby rásť.

-Keď prší na Medarda namokne každá brázda.

#### 15.6.

- Keď na Víta prší, bude pršať za sedem dní.

- Keď prší na Víta, sú skazené žitá.

- Na svätého Víta celú noc svitá.

- Kto seje na Víta, škoda žita.

#### 24.6.

- Po Jáne sa i dni krátia i kravy mlieko tratia.

- Na svätého Jána otvára sa k letu brána.

- Do Jána sa deň dlží a po Jáne

#### 29.6

- Deň Petra a Pavla príroda častuje búrkou, ale zem ožíva hubami.

- Mráz na Petra stolovanie znamená na dlhšej zimy trvanie.

- Peter Pavel suší koreň.

### júl

V júli prepelica volá žencov do poľa.

Ženci do poľa, včely z poľa.

#### 13. 7.

- Margita, čo si muchy splodila.

- Margita muchám vrece rozvážuje.

#### 26. 7.

- Anna už nepečie.

- Svätá Anna žito siala.

### august

Aký je august spočiatku, taký je až do konca.

Keď je v prvom augustovom týždni teplo, bude biela zima.

#### 4.8.

- Horúcosť na svätého Dominika znamená, že nastane veľmi tuhá zima.

#### 24. 8.

-Keď na Bartolomeja hrmí, hady idú s muzikou do zeme.

-Bartolomej svätý odpoludnia kráti.

-Aký Bartolomej, taká celá jeseň.

## Koláč ku kávičke



- 300 g múka polohrubá
- 200 g práškový cukor
- 1 dl olej
- 1 ks kypriaci prášok
- 1 ks vanilkový cukor
- 1 PL kakao
- 1 ks marhuľový kompót

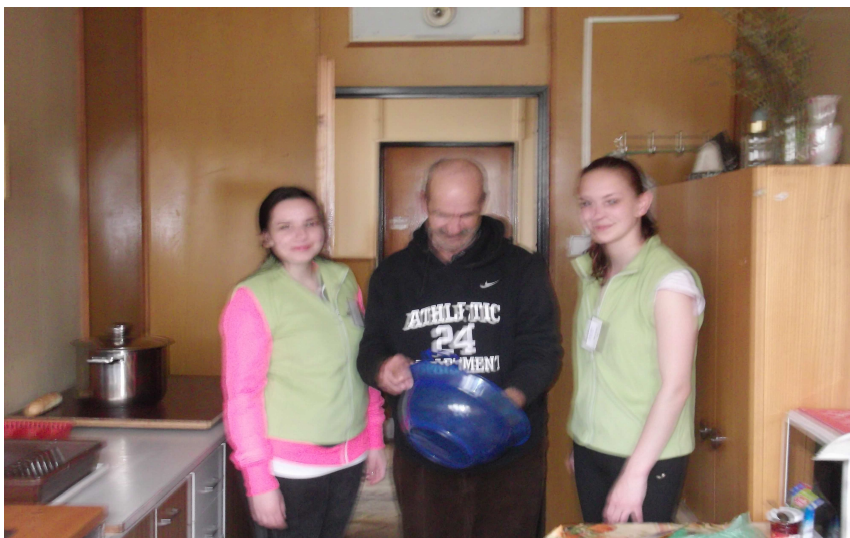
**Postup receptu:** V miske si zmiešame všetky suché suroviny, do toho vylejeme šťavu z kompótu, dobré premiešame a vylejeme na pomastený a múkou vysypaný plech. Na vrch poukladáme pokrájané marhule a upečieme.

## Rýchly jablkový koláč



- 400 g polohrubá múka
- 400 g kryštálový cukor
- 600 g jablko
- 3 ks vajce
- 1 KL mletá škorica
- 1,5 KL sóda bikarbóna
- 2 dl olej
- džem, strúhaný kokos alebo orechy

**Postup receptu:** Vymiešame celé vajcia (žĺtky aj bielka) s cukrom a olejom, postupne pridáme múku premiešanú so sódou bikarbónou a strúhané jablká so škoricom. Pripravené cesto vylejeme na vymastený a múkou vysypaný plech. Pečieme pri 200 C približne 30minút. Koláč po upečení a vychladnutí natrieme džemom, posypeme kokosom alebo mletými orechmi.



Dievčatá z EBG Brezno spolu s p.Luptákom pri pečení.

## Veľká noc

Veľkonočné sviatky pripadli tento rok na 3.4.2014. Ako asi každý sme sa tešili, že už konečne je po zime a príde jar. Aj tento rok sme sa postili do jarného upratovania. Všetci klienti si poriadili svoje izby, poumývali okná. Naše ženy vyumývali spoločné priestory, poumývali aj okná v spoločenskej miestnosti, kuchynke a na chodbách, vymenili záclony. Chlapi si zase urobili brigádu vonku, pozbierali odpadky a smeti okolo útulku ktorých naozaj nebolo málo o ktoré sa nám často pričinia naši susedia. Vyhrabali starú trávu aby sa mohla zazelenat' nová tráva. Potom sme sa mohli pustiť do výzdoby a maľovania vajíčka aj tento rok nám pomohli aj dievčatá z EBG Brezno ktoré k nám chodia na prax. Nemohol chýbať ani sladké dobroty, ženy napiekli výborný koláč a podelili medzi klientov. no a už sme sa tešili z vykonanej práce a výzdoby a dobrôt.



J. Šuchaňová



## Momentky zo života v našom zariadení



## Momentky zo života v našom zariadení

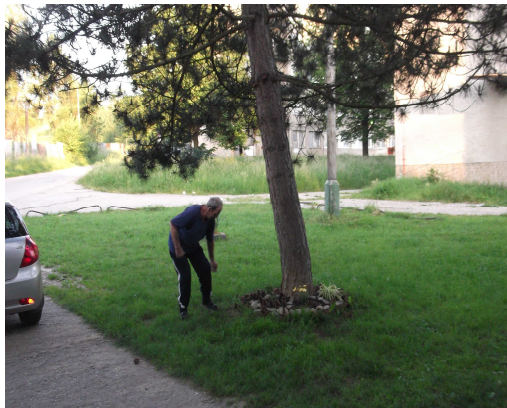


Takto vyzerá hotový koláč už len pokrájať a zjesť.





## Momentky zo života v našom zariadení



p. Lupták pri zbieraní šišíek

## Momentky zo života v našom zariadení



p. Leitnerová a p. Buvala tiež priložili ruku k dielu.

## Momentky zo života v našom zariadení



p.Pavol Pustaj a p.Peter Kúth pri práci



p.Beňušová robí posledné úpravy.