

DENNÉ CENTRUM



ročník 4

SENIORSKÝ PRAMEŇ

2011 č.2

Prameň informácií, poučení, rád a zábavy pre všetkých seniorov

„Nepridávať roky k životu ,ale život k rokom“



Denné

centrum Prameň

**Pravidelné stretnutia a vzdelávania seniorov
od 9/2011**

Deň	Názov krúžku	Hodina stretnutia	Prednášajúci, lektor
Pondelok	Spevácky krúžok SENIOR	9 -12.00h	vedúca Mária Scherérová akordeón Eva Brucháčková
	Nemecký jazyk	15 -16.00h	PhDr.Ing. Ivana Kružliaková,PhD.
Utorok	Výtvarný krúžok KRAJINKA	9 -12.00h	vedúci Ján Strmeň
	Anglický jazyk	9 -10.00h	Mgr. Eva Fašková
Streda každá	Divadelno tanečný krúžok STUDNIČKA	9 - 12.00h	vedúca Iveta Pampúriková choreograf MUDr. Lea Weberová
každá	MAŽORTETKY	9 - 12.00h	vedúca a choreografia Emília Grafiková
každá	Plávanie pre seniorov	12 -13.00h	
nepárna	Zdravotné prednášky	13 - 14.00h	Mária Parobeková
nepárna	Cvičenie s rehabilitačnou sestrou	14 - 15.00h	Mgr. Andrea Tapajčíková
Štvrtok	Počítačový krúžok WINDOWS		
	začiatocníci	8 - 10.00h	Iveta Pampúriková Milan Klimek
	pokročilí	10 - 12.00h	Ing. Dalibor Lupták
Piatok	Redakčná rada Seniorský Prameň	podľa dohody	Iveta Pampúriková , Etela Medved'ová, Mgr. Daniel Kianica, Ing Dalibor Lupták, Katarína Kokavcová, Mgr. Anna Vrbická

Kto má záujem, môže sa pridať. Kontakt 048/611 4056, katarina.kokavcova@brezno.sk



Aktuálne vzdelávacie činnosti seniorov

- Prednášky „Mám 65 a viac a teší ma, že žijem zdravo“ prvý ročník lektorka p. Mária Parobeková . Vzdelávanie v oblasti zdravia, prvej pomoci, alternatívnej medicíny ,fytoterapie, homeopatie argoterapie a rôznych iných foriem, ako aj recepty na skvalitnenie svojho života a ako sa starať o svoje zdravie.
- Cvičíme s Andrejkou -odborná a špecializovaná rehabilitačná sestra Mgr. Andrea Tapajčíková vám poradí a predvedie cvičenia na odstránenie vašich zdravotných problémov.
- Prvá streda v mesiaci krúžok Gazdinka- pripraví kulinárske prekvapenie na spoločné stretnutie pri hudbe Jožka Ambróza. Pozývame vás na čaj o 13-tej **9.novembra v DC- Prameň**
- Práca s počítačom.(e-mail, Skype,Word, Excel) je nie nezvládateľná, ale veľmi zaujímavá, pre veľký záujem seniorov sme vytvorili dve skupiny - začiatočníkov a pokročilých.
- Prvý štvrtok v mesiaci v rámci projektu CINDY – poradňa zdravia robí merania cholesterolu, tuku, cukru, tlaku a poradenstvo o zdraví a stravovaní .Odborní pracovníci a lekári RÚVZ Banská Bystrica vyšetria nielen seniorov ,ale deň a hodinu vyšetrenia je potrebné dohodnúť v DC u p. Kataríny Kokavcovej).
- Prednášková činnosť, rôzneho zamerania je pravidelne zverejnená na nástenke v DC a vo vitríne pred DK na Švermovej ulici (bývalý Mostársky klub)
- Vzdelávanie sa v cudzích jazykoch –nemecký a anglický.

Pripravujeme:

OKTÓBER

- **6.10. o 15.00h** prednáška MUDr. Hudec Vladimír „Zdravie z prírody“ Pred prednáškou o 14.30h bude meranie PH organizmu (prekyslenie).
- **11.10.o 14.00h** prednáška „Ochrana spotrebiteľa a hygiena potravín“ MVDr. Eva Pástorová.
- **19.10 o 10.00h** vystúpenie pod názvom „Seniori-seniorom“ naši členovia divadelného, speváckeho krúžku a MažorTertky potešia svojím programom seniorov v Čiernom Balogu.
- **23.10 o 14,30h** Divadelný súbor Jána Chalúpku a jeho divadelné predstavenie „Zabudla som“ Predstavenie je **pre všetkých** seniorov mesta. Nahlásiť sa a zároveň prispieť **1€** v dennom centre Prameň denne **od 5 októbra** 2011 .
- **25.10 od 15.00h** V Omega stretnutie seniorov pri príležitosti „október mesiac úcty k starším“ a hydínové hody. Už tradične na vás čaká prekvapenie tento krát nás poteší návšteva z obce Polomka – Základná umelecká škola a jej talenty pre seniorov DC –Prameň. Prihlásiť sa, zaplatiť poplatok na stretnutie je možné v čase **od 5.októbra** , kde získate aj bližšie informácia o podujatí. O zábavu sa postará Jožko Ambróz.
- **27.10 o 14.00h** prednáška MUDr. Eva Wolframová „Chráňme si svoj zrak“. Účastníkom po prednáške bude zameraný očný tlak.

NOVEMBER

- **9.11.o 13.00h** Prekvapenie od našich Gazdiniiek a prvá streda Čaj o 13-stej a hudba Jožka Ambróza v DC-Prameň.
- **15.11 o 10.00h** *Kvíz seniori + juniori* tému určíme po zozbieraní príspevkov a spracovaní materiálov. Ak sa chcete zapojiť, prípadne prispieť odborným materiálom už teraz d'akujeme.

- **23.11. od 10.00h** Prijemné dopoludnie so Strednou spojenou školou Brezno jej žiakmi a majsterkami kde si spoločne si pripravíme drobné chuťovky, taniere a studené misy , aby sme boli pripravení na párty pre svoje vnúčatá. Slávnostná detská tabulu(stôl) pre naše vnúčatá sa bude niesť v atmosfére prichádzajúcich vianoc pod názvom „Vianoce u starej mamy“

DECEMBER

- Záver roka a kapustnica v Omega bude **15.12 od 15.00h**
Na stretnutí bude vyhodnotenie kvízov , ktoré prebiehali počas roka 2011:
Kvíz o Brezne .
Kvíz o hubách.
Kvíz o ľudskej kostre.

Oslavovali narodeniny

JÚN

Mária Belová , Mgr. Eva Fašková, Tibor Gilla, Ing. Anna Javorčíková, Arpád Kachnič, Jolana Láliková, Drahomíra Laslavíková., Mária Lopejská, Mária Medvedová, Anna Račáková, Ing.Mária Sabaková, Eva Szalburgerová, Olga Strmeňová, Štefan Vyberči, Jaroslav Weisempacher, Anna Živorová.

JÚL

Eva Bullová, Emília Čuníková, Božena Frivalská, Anna Giertlová, Terézia Giertlová, Ján Gregor, Eva Hanúsková, Mgr. Magdaléna Kesterová, Milan Klimek, Ing.Rudolf Kološta, Danko Košťálová, Edita Mihálová, Anton Pavelka, Blažena Valentová, Dáša Waitziková, Mária Žilová.

AUGUST

Mgr.Božena Bartošová, Eva Beňačková, Vlasta Dandulová, Štefan Dlugoš, Peter Horváth, Ing. Ivan Hvizdák, Viera Janečková, Emília Katriňáková, Vlasta Kianicová, Margita Kovalíková, Mária Laudárová, Sidónia Macíková, Ivan Macko, Amália Medvedová, Marta Molnárová, Božena Omiliaková, Ing. Miroslav Pepich, Lubomír Prečuch, Mária Prečuchová, Anna Repková, Mária Rydzoňová, Ing.Hana Saksunová, Emil Schaller , Jaroslav Ševčík, Ján Strmeň., Janka Šluchová, Božena Štefušová, Anna Švantnerová, Margita Vančová.

SEPTEMBER

Olga Donovalová, Helena Fašková, Olga Gašparíková, Mária Gemzická, Mária Gillová, Katarína Kindernayová, Želmíra Klimeková, Elena Kohútová, Ing. Miroslav Kolář, Jozef Kováčik, Jozef Kováčik ČSA 41, Ing.Anna Kováčiková, Milan Kučera, Ing. Dalibor Lupták, Ján Nemčok, Ondrej Repka, Mgr. Ludmila Surová, Elena Širgelová, Mária Ťažká, Samuel Vízner.

Okrúhle jubileá, jún, júl, august, september 2011



Mgr. FAŠKOVÁ Eva

MIHÁLOVÁ Edita



KLIMEK Milan

LALIKOVÁ Jolana

VÍZNER Samuel



KOVÁČIK Jozef

80

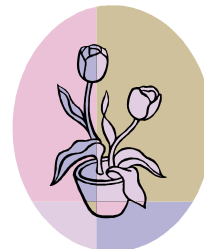
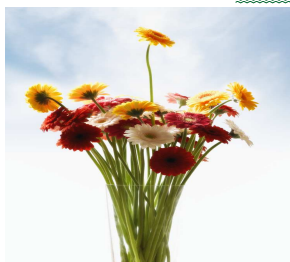
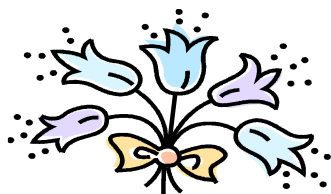
KINDERNAYOVÁ Katarína

NEMČOK Ján

PREČUCHOVÁ Mária

85

GREGOR Ján



Zastav sa na chvíľu a čítaj!

Keď som včera vystupoval z vlaku, predou mnou šla pomalým tempom stará babka. Ponáhl'al som sa a nevedel som ju predbehnúť.

Vytáčala ma do nepričetna. Vtedy som sa zarazil a povedal som si: "Kam sa ja vlastne ponáhl'am?"

Ozvali sa vo mne výčitky svedomia, že som sa v duchu nahneval na babku, ktorá má dosť času a okrem toho nemôže za svoju pomalosť. Celý život pracovala, možno veľa vytrpela. A možno všetko trpezlivo niesla. A ja som netrpezlivý a malicherný.

A to všetko len preto, aby som bol o 10 minút skôr doma. Tých pár minút aj tak premrhám na internete alebo pri telke. Alibisticky to zhodím na dobu, v ktorej žijeme. Všetci sa hrozne ponáhl'ame. A večer zistíme, že sme zase toho veľa nestihli.

Frustrovaní ľahneme a zaspíme spánkom nepokojných.

Cez sms si vyznávame lásku, komunikujeme cez chat a do očí si nemáme čo povedať.

Trápia nás účty, kariéra. V schránkach sa nám hromadia maily, lebo "nemáme čas"

odpísať, na polici sa kopírujú knihy, lebo "nemáme čas" čítať, nevieme ako vonia príroda, lebo "nemáme čas" si k nej privoňať.

Ale dokedy to vydržíme? Čím chceme viac stihnúť, tým menej stihneme. Venujeme priveľa času veciam, ktoré si ho nezaslúžia.

Nevieme sa zastaviť a uvedomiť si hodnotu vecí.

Robíme veľa fotografií, ale už si ich ani neprezeráme.

Napálime ich na CD a tým to končí; počítače máme plné hudby, na ktorú nemáme čas, množstvo televíznych kanálov, ktoré akoby jedna mater mala.

Namiesto zábavy stres. Stále kontrolujeme mobil, či nám niekto nevolal.

Prestávame si vážiť krásne veci, kvôli ktorým sa oplatí žiť.

Môj dedko má 87 rokov. V živote nebol v zahraničí, nemá mobil, počúva jednu stanicu na svojom starom rádiu. A napriek tomu si myslí, že prežil krásny život.

S úsmevom spomína. Teší sa z pekného dňa, z vône dreva, zo svojich vnúčat.

Žil ťažký život, ale váži si ho.

To my dnes nevieme. A tak máme infarkty, rakovinu a depresie.

A možno by stačilo spomaliť. Tvrdenie, že sa to nedá, neobstojí.

Zamyslime sa, koľko času venujeme nepodstatným veciam.
Skúsme vypnúť mobily a počítače a porozprávať sa.

Snáď som si uvedomil môj rýchly život včas, aby som spomalil.

Kamarát má chalupu v malej osade obkolesenej horami, nie je tam signál, žiadna telka, obchod otvorený len v utorok a štvrtok a jedna krčma 5x5 m.

Asi tam zabehnem, aby som spomalil a nehneval sa na starých ľudí, ktorí si vážia zvyšok života a zbytočne sa neponáhľajú za smrťou, tak ako mnohí z nás! Pekný deň... a spomaľte... žijete len raz... a veľmi krátko...

Príspevok Ondrejková Valéria



Niečo o nás „MAŽORTETKÁCH“

Od 2.6.2011, keď sa konali „Dni mesta Brezna“ ubehli už tri mesiace a my sa stále stretávame s ľuďmi a ich názormi na naše vystúpenie. Sú to slová uznania, obdivu ale aj kritiky. Jedno padne dobre, druhé nás upozorní na to, čo sa dalo zlepšiť. Ďakujeme za oboje. Sme si vedomé toho, že už nie sme ohybné ako prútik a spomienky na našu dvadsiatku sú už hmlisté, veď máme spolu: 18 mažoretiek a jediný muž, ktorý nám od samého začiatku pomáha – 1.248 rokov. Ako mažoretky sme začali v septembri 2008, po návrate z Nadlaku. Začalo nás 7, teraz nás je 18. Výber sme nerobili, priestor dostala každá, ktorá prejavila o mažoretky záujem. Vekové zloženie je od 61 – do 71 rokov. Začiatky boli všelijaké, chceli sme robiť to, čo ešte žiadna z nás nerobila a hlavne chceli sme to robiť dobre a bez veľkých výdavkov. Každá niečím prispela, tak sme sa rozbíhali, pripravili sme si choreografiu, vybrali hudbu, navrhli a ušili sme si kostýmy. Prišli na rad rekvizity ich výroba a úprava. A hlavne nastal čas na nácvik. Bolo problematické rozhybať staré kosti, prispôbiť sa rytmu hudby a hlavne zjednotiť sa v pohyboch. Zvládli sme to v rámci našich možností a máme z toho radosť. No najväčšiu radosť mám z toho, keď mi 45.ročné „dieťa“ povedalo: „Veľmi ma teší, že moja mama chodí do klubu, teší sa na každú stredu. Je o pár rokov mladšia, spokojnejšia a viac sa usmieva.“ Počuť ako nevesta hovorí o svokre, že naše vystúpenie ju dojalo až k slzám – to nepotrebuje komentár. Našu činnosť budeme rozvíjať ďalej, nielen ako mažortetky, ale aj nácvikom kultúrneho programu pri rôznych príležitostiach, tak ako to robíme už

štvrtý rok v našom divadelnom krúžku „Studnička“ pri Dennom centre Prameň, s podporou našej Katky Kokavcovej.

Chcem sa poďakovať všetkým „dievčatám“ za ich snahu a odvahu v seniorskom veku vystúpiť pred zaplneným námestím, veď pre mnohé z nás to bolo po prvý krát.

Emília Grafiková



Bylinkár pre seniorov

Univerzálna mäta pieporná

Túto liečivú bylinu využíva čínska medicína už vyše 1000 rokov. V Európe a Indii ňou prečisťovali a dezinfikovali vzduch v domoch, Rimania ju miešali s medom a používali na osvieženie dychu. Zároveň im pomáhala pri tráviacich ťažkostiach. Starovekí Gréci si mentolovou masťou natierali aj stuhnuté končatiny.

Mäta pieporná je trváca mrazuvzdorná rastlina, patriaca medzi hluchavkovité rastliny. Dorastá do výšky 30-100 cm. Podzemná časť pozostáva z 5-30 cm dlhých bielych podzemkov, ktoré tesne pod povrchom vytvárajú početné bočné výbežky. Jemne ochlpená stonka má tmavozelenú až fialkastú farbu, sýtozelené lístky majú pretiahnutý tvar a výrazne voňajú a chutia. Rozmliadžená dužina je tiež voňavá a chladivá – v rastline sa nachádzajú silice, ktoré obsahujú až 50% mentolu. Mäta kvitne svetlofialovými kvetmi v júni až v septembri. Semená sa tvoria zriedkavo a zväčša nevyklíčia. Preto sa rozmnožuje odrezkami, poplazmi alebo delením. Obľubuje teplé, vlhkejšie a mierne zatienené miesta. Vyhovuje jej priepustná, vápenná pôda – bohatá na výživné látky a humus.

Mladé lístky je najlepšie zbierať popoludní, vtedy obsahuje najviac silice. Sušíme ich v tenkej vrstve, aby ostali zelené, pričom teplota by nemala vystúpiť nad 35 stupňov. Uskladňujeme ich v plátaných vreckách.

Liečivé účinky mäty vyzdvihol už Hypokrates. Mentol dráždi chladové receptory, čím potláča citlivosť nervových zakončení. Pocit chladu dokáže prekryť iné nepríjemné pocity ako svrbenie, pálenie, dráždenia alebo miernejšiu bolesť. Preto sa izolovaný mentol pridáva do krémov používaných pri kožných ochoreniach. Je súčasťou protireumatických masťí. Jeho protizápalový a antiseptický účinok sa využíva pri zápaloch slizníc ústnej dutiny i horných dýchacích ciest. Pomáha pri všetkých druhoch žalúdočných ťažkostí. Aktivizuje vylučovanie pečene a pankreasu, podporuje tvorbu tráviacich štiav a uvoľňuje svalstvo čriev. Mäta má žlčopudné a žlčotvorné účinky, pomáha pri žlčových kameňoch a zápaloch žlčových ciest. Uvoľňuje hladké svaly tepien, čím znižuje krvný tlak. *Dezinfekčné účinky silíc v mäte zastavujú rast e-coly a niektorých húb. Mentol je nevyhnutnou surovinou na výrobu zubných pást, osviežujúcich masážnych krémov, či pleťových masiek. Mäta má široké využitie aj v kuchyni. * Pridáva sa do ovocných šalátov, omáčok k mäsu, ozdobujú sa ňou dezerty. * Ak sa chcete osviežiť nápojom z nej, okrem čaju si môžete

dopriať aj nealkoholické moji to . Lístky mäty zmiešajte s nakrájanou limetkou, zalejte bazovým sirupom, minerálkou a pridajte ľad.

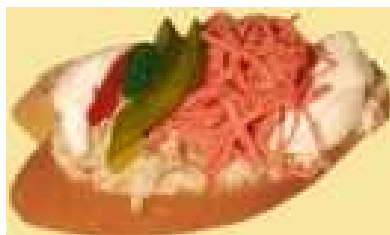


Gazdinky DC PRAMEŇ radia našim seniorom

- ** Masť sa nebude rozstrekovať a priliepať k panvici, keď na dno dáme trochu soli.*
- ** Rybieho pachu sa zbavíme, keď pracovnú podložku ešte pred spracovaním ryby natrieme citrónom.*
- ** Ryba sa ľahšie čistí, keď sa najskôr potrie soľou - potom sa nevyšmykne z rúk.*
- ** nadrobno nasekanú cibuľu je lepšie pred spenením pováľať v múke, vtedy nebude prihárať a získa červenastý nádych.**
- ** Cibuľa pekne sčervenie, keď pri smažení do oleja pridáme trošku práškoveho cukru.**
- ** Ak na varenie polievky použijeme rybiu hlavu, musíme odstrániť žiabre, inak bude vývar horký a mútny.*
- ** Hríbový vývar bude aromatickejší, keď použijeme hríby rôznej veľkosti. Veľké pridajú chuť a farbu, malé dobrú vôňu.*
- ** Krémovú polievku zahustíme chlebovou striedkou rozmočenou vo vývare a pretlačenou cez sitko, čím jej dodáme potrebnú hustotu.*
- ** Zemiaky sa nerozvaria, keď do polievky na začiatku dáme šťavel.*
- ** Zemiakové pyrė je potrebné zriediť len horúcim mliekom, pridaním studeného mlieka pyrė získa sivú farbu a bude lepkavé.*
- ** Mäso pri pečení neprepichujeme, ale obraciame ho napr. dvoma lyžičkami. Keby sme ho pichali, pustí šťavu a ostane suché.*
- ** Mäso na bifteky, ktoré chceme upravovať až na druhý deň, potrieme rozpusteným maslom a uložíme v chlade.*
- ** Pri príprave mletého rybieho mäsa na fašírky vyteká veľa tekutiny. Rybu môžeme mlieť spolu so strúhankou, tá pohltí zvyšnú šťavu.*
- ** Aby si zelený hrášok pri varení zachoval svoju farbu, musíme dať do vody trochu cukru.*
- ** Varená ryža bude belšia, keď sa do vody pridá trošku octu.*
- ** Šupka varených nelúpaných zemiakov nepraskne ak pridáme do vody niekoľko kvapiek octu.*
- ** Hydinové mäso bude mimoriadne jemné, ak ho pred pečením namočíme aspoň na 2 hodiny do acidofilného mlieka.*

*****Rýchle odmeriavanie niektorých potravín*****

Sol'	5 g	20 g	
Cukor	4 g	15 g	150 g
Múka	3 g	10 g	100 g
Krupica	3 g	12 g	120 g
Ryža	5 g	18 g	180 g
Krúpy	4 g	15 g	150 g
Ovsené vločky	2 g	8 g	80 g
Tuk	5 g	20 g	
Maizena	5 g	10 g	



KADEHOČO

Nutelové dvojfarebné rožky

Suroviny:

3,5 dcl mlieka, 60 dkg hladkej múky, 3 dkg droždia, 3 Pl cukru, 1 kávová lyžička soli, 20 ks sacharínu, 1 dcl oleja, 4 Pl kakaa.



Plnka: nutela ,orechy, mak

Postup:

Vo vlažnom mlieku rozpustíme 15 ks sacharínu, cukor, droždie, 1 dcl oleja a vymiešame cesto. Rozdelíme ho na dve polovice. Do jednej pridáme v troške mlieka rozpustené kakao a 5 sacharínov. Druhá polovica je svetlá. Tmavé a svetlé cesto rozdelíme ešte na štyri časti - budú štyri svetlé a štyri tmavé.

Cestá rozvaľkáme do kruhu. Na svetlé cesto položíme tmavé a na tmavé svetlé spolu ich ešte rozvaľkáme. Vzniknú nám 4 dvojfarebné kruhy. Každý kruh rozdelíme na 4,6,8 častí- podľa toho, aké veľké rožky chceme mať. Naplníme, vytvarujeme rožky a dáme piecť. Pečieme 20 – 30 minút pri teplote 200 stupňov C.

Prispela Vlasta Kianicová

Dobré rady pre domácnosť a záhradu

Acylpyrín

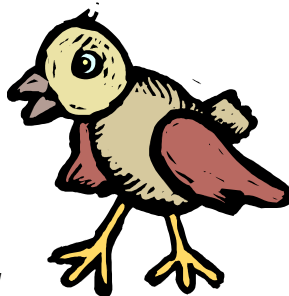
- proti lupinám – dva acylpyríny rozdrviť ,pridať k šampónu na vlasy a nechať pôsobiť 2 minúty
- plavé vlasy – 6 acylpyrínov rozpustiť v pohári vody a votrieť do vlasov na 10 minút.
- zmäknutie tvrdej kože na päťach – 5 acylpyrínov, ½ lyžičky citrónovej šťavy a ½ lyžičky vody
- tvrdé päty pastu natrieť na päty, zabaliť do uteráka a do PVC vrečka aspoň na 10 minút
- zálievka z acylpyrínov likviduje plesne v pôde

Aviváž:

- natrieť ňou obrazovku, nebude sadieť prach
- natrieť starú tapetu, ľahšie sa odstráni
- do pripálených hrncov dať trochu vody a aviváže a 1 hodinu nechať odmočiť

VTIP

Motocyklista vo vysokej rýchlosti zrazil vrabca
Uľútostilo sa mu úbohému vtáčika, tak zastavil a zobral ho so sebou.
Doma ho nežne položil do klieťky, pripravil misku s vodou, nadrobil kôrku z chleba a išiel spať.
Po chvíli sa vrabčiak prebral. Pozerá okolo seba prekvapenými očami, vidí mreže, chleba, vodu a hovorí si:



No do čerta, ja som toho motocyklistu zabil !!!

DOPRAVÁCI

Seniori – dopraváci už piaty rok...

Seniori – dopraváci z Denného centra Prameň v Brezne sú v školskom roku 2011/2012 v rámci dobrovoľníckej činnosti opätovne každé ráno, či bude svietiť slnko, pršať, alebo mrznúť, nápomocní žiakom na prechodoch pre chodcov na ul. Švermovej pri školských zariadeniach, a to už piaty rok.

Každý školský deň ráno sa starajú o bezpečný prechod detí cez cestu do školských zariadení, najmä tých mladších. Členovia Denného centra Prameň vstávajú každé ráno s pocitom byť užitoční a odmenou je najmä úsmev detí a spokojnosť rodičov. Odprevádzajú ich svojim pohľadom, úsmevom, usmerňujú a „vyučujú“ dopravnú výchovu priamo na ceste.

Sú preškolení príslušníkmi Mestskej polície, obvodní lekári posúdili ich zdravotný stav na túto činnosť, poisťovňa poisťovala a Okresný dopravný inšpektorát PZ v Brezne im vystavil povolenie na výkon tejto činnosti v súlade so zákonom o cestnej premávke. Zástupcovia škôl pozitívne hodnotia tento projekt, ktorý v rámci BBSK funguje len v Brezne, vyslovujú spokojnosť a záujem na jeho pokračovaní.

Tieto služby zo strany seniorov pre breznianske deti sú bez nároku na odmenu. Týmto by sme privítali ďalších dobrovoľníkov, ktorí by rozšírili ich rady. Stačí sa ozvať na číslo 048/611 4056, mail adresu: katarina.kokavcova@brezno.sk alebo prísť osobne do denného centra Prameň, ul. Rázusova 2, Brezno.

Tešíme sa na nových členov.

Citáty o starobe

Bohužiaľ, byť starým, je jediný spôsob, ako žiť dlho. (Ferdinand Lesseps)

Čím som starší, tým som spokojnejší. O dvadsať rokov možno so samou spokojnosťou nebudem môcť vydržať. (Milan Lasica)

Človek nie je v starobe múdrejší, len opatrnejší. (Ernest Hemingway)
Byť mladým to vie každé telo, ale byť starým to je kumšt. (Slovenské príslovia)

Do staroby som sa staral o to, aby som dobre žil, v starobe o to, aby som dobre umrel. (Lucius Annaeus Seneca)

Každý si želá dlho žiť, ale nikto nechce byť starý. (Jonathan Swift)
Keď nazbierame dostatok skúseností, zväčša sme už príliš starí na to, aby sme ich využili. (William Somerset Maugham)

Kto si rodiča v starobe nectí, na seba si korbáč pletie. (Nezistené príslovia)
Starý robí viac rozumom ako rukami. (Slovenské príslovia)

Mladým ľuďom sa zdá, že peniaze sú to najdôležitejšie v živote.

Keď zostarnú, vedia to už naisto. (**Oscar Wilde**)

Najsilnejším prostriedkom proti starnutiu je láska. (**John Stuart Mill**)

Neposmievaj sa starému, i ty budeš starý. (**Nezistené príslovia**)

Nikto nemiluje život tak ako starý človek. (**Sofokles**)

Starnutie nie je nič iné než zlovyk, na ktorý naozaj zamestnaný človek nemá čas. (**André Maurois**)

Starí sme – ale sme múdri ? (**Johann Wolfgang von Goethe**)

Starobe sa nevysmievaj, lebo k nej smeruješ. (**Menander**)

Váž si starca i vtedy, keby zo stareckej slabosti zabudol to, čo vedel. (**Talmud**)

To starý človek, ten pamätá, že pršalo a prestalo. (**Slovenské príslovia**)



Kvíz : Otestujte svoje logické myslenie !

- 1. Stále mení svoj tvar, no aj tak je to stále guľaté. Čo je to?
- 2. Koľko detí má muž, ktorý má desať synov a každý syn má ešte sestru?
- 3. Koľko zvierat vzal Mojžiš na palubu?
- 4. Keď sa narodí černoško – má čierne telo, čierne ruky, čierne nohy, čiernu hlavu a aké má zuby?
- 5. Keď zomrie v noci nočný strážnik, má nárok na dôchodok?
- 6. Niektoré mesiace majú 30 dní, niektoré 31, koľko mesiacov má 28 dní?
- 7. traja muži sa potápajú, keď vyjdú z vody, len dvaja majú mokré vlasy. Ako je to možné?
- 8. Skúste zistiť ako pokračuje postupnosť : J, D, T, Š, P, Š, S ...
- 9. Zúčastníte sa bežeckého závodu. Predbehnete druhého, na ktorom mieste ste teraz ?
- 10. Môže byť človek žijúci v Brezne pochovaný v B. Bystrici?
- 11. Dvaja muži hrajú tenis. Hrali päť setov a každý vyhral tri. Ako je to možné?
- 12. V zásuvke máte biele a čierne ponožky. Koľko ponožiek musíte zobrať najmenej, aby ste mali aspoň dve rovnaké.
- 13. Otec Moniky má päť dcér. Lulu, Lelu, Lulu, Lulu. Ako sa volá piata?
- 14. Farmár má 17 oviec. Všetky okrem deviatich uhynuli. Koľko ich má teraz?
- 15. Boeing havaruje medzi Rakúskom a Nemeckom. Na palube je 150 Nemcov a 200 Rakúšanov. Kde budú pozostatí pochovaní?
- 16. Kedy vždy včerajšok prichádza po dnešku?
- 17. Havaruje auto, v ktorom ide otec a jeho pokrvný syn. Obaja sú vážne zranení. K synovi na operačnom sále príde chirurg a povie: „Nemôžem ho operovať, je to môj pokrvný syn. Ako je to možné?
- 18. Zrátajte: máte 1.000 + 40. Ešte raz 1.000 + 30. Ešte raz 1.000 + 20 + 1.000 + 10. Koľko máte spolu?
- 19. Kto má vpredu dve oči, ale vzadu veľa ďalších?
- 20. Z Karlovho mosta sa pozeráte na Labe alebo do Labe?

Test pripravila p. Vlasta Dandulová

ODPOVEDE :

1. Mesiac
2. 11
3. Žiadne (Zvieratá na palubu vzal NOE)
4. Žiadne (Deti sa rodia bez zubov)
5. Nie (Mŕtvi dôchodok nedostávajú)
6. 12 mesiacov (Všetky mesiace majú 28 dní)
7. Tretí je holohlavý.
8. Je to postupnosť prvých písmen čísl : 1, 2, 3,...
9. Na jeho druhom mieste.
10. Nie, ešte žije
11. Hrali ako pár vo štvorhre
12. 3. Určite 2 budú rovnakej farby
13. Volá sa Monika
14. Deväť
15. Nikde. Pozostalí žijú
16. V slovníku
17. Chirurg je žena, matka syna
18. 4.100 (vyšlo vám 5.000 to je zle)
19. Páv
20. Na Vltavu, do Vltavy

Hľadajte krásu a relax v meste

Kaderníctvo:

<i>Mariana</i>	<i>Nám.G.M.R.Štefánika 10 Brezno</i>	<i>0905545664</i>
<i>Mix</i>	<i>ul. ČSA 1, Brezno</i>	<i>048/6112191</i>
	<i>B. Nemcovej 25, Brezno</i>	<i>0902352006</i>
<i>Kadernický salón</i>		
<i>L u c i a</i>	<i>Brezenská 1, Brezno</i>	<i>0905763433</i>
<i>Relax</i>	<i>ČSA 17, Brezno</i>	<i>048/6112768</i>
<i>Pánske holičstvo</i>		
<i>L i l i</i>	<i>Nám. Gen. M.R. Štefánika 6</i>	
	<i>Brezno</i>	<i>0915278170</i>

Relaxačné centrá:

<i>Rel.centrum</i>	<i>Krčulova 13, Brezno</i>	<i>0905828727,0918531840</i>
<i>Pilates centrum</i>	<i>ČSA 7, Brezno</i>	<i>0907316150</i>
<i>VVS Štúdio</i>	<i>Nám. Gen. M.R.Štefánika 14</i>	<i>0917416334</i>
<i>IRON GYM</i>	<i>Nálepková 9, Brezno</i>	<i>0918404692</i>

Kozmetika

<i>Kozmetický salón MIJA</i>	<i>Nám. Gen. M.R. Štefánika 10</i>	<i>0903626325</i>
<i>Kozmetický salón Lucia</i>	<i>Brezenská 1</i>	<i>048/6115470</i>
<i>Centrum krásy a zdravia</i>	<i>ul. Boženy Němcovej 1</i>	<i>048/6113590</i>

Masérské služby

<i>Nám. Gen. M.R. Štefánika 7</i>	<i>0915531649</i>
<i>Ul. Boženy Němcovej 25</i>	<i>0903610732</i>
<i>Nám. Gen. M.R. Štefánika 39</i>	<i>0915511036</i>

Ul. Boženy Němcovej 25;
Nám. Gen. M.R. Štefánika 20
Nám. Gen. M.R. Štefánika 39
Ul Boženy Němcovej 1

0902656596
0907836232
0915511036
048/6113590

Sauna:
Aréna Brezno
Krčulova ul. 13

048/6113638
0905828727

Redakčná rada: Ing.Dalibor Lupták, Mgr.Daniel Kianica, Iveta Pampúriková, Etela Medved'ová, Katarína Kokavcová. Jazyková úprava Mgr. Anna Vrbická

Kvíz o „hubách“

Správne odpovede zakrúžkujte! Za každú správnu odpoveď sa ráta 1 bod.

Vypracované kvízové otázky odovzdať do 30.10. 2011 v Dennom centre Prameň p. Kataríne Kokavcovej.

Otázky II. kvízového kola:

- Huby sú stielkaté organizmy, ktoré neobsahujú ...
 - chlorofyl
 - glykogén
 - vlákna
- Akým spôsobom sa rozmnožujú huby ?
 - semenami
 - poplazi
 - spórami
- Prvé zachované písomné zmienky o pestovaní húb pochádzajú z:
 - Číny
 - Mexika
 - Indie
- Začiatky cieleného pestovania húb v Európe siahajú do ... storočia.
 - šestnásteho
 - sedemnásteho
 - osemnásteho
- V ktorých mesiacoch v roku rastie bedľa vysoká ?
 - júl až november
 - júl až október
 - jún až máj
- Ríša húb zahŕňa približne ... druhov.
 - 180 000
 - 250 000
 - 320 000
- V ktorých mesiacoch v roku rastie hliva ustricová ?
 - január, september, október, november
 - február,, august, september, október
 - marec, apríl, máj, jún
- Koľko druhov hríbov rastie na Slovensku ?
 - 6
 - 8
 - 10
- Zo zhruba 6 000 známych húb v Európe sa približne ... eviduje ako jedovatých.
 - 180

- b) 580
c) 1 100
10. V ktorých mesiaci v roku hríby: - kráľovský, bôrový, bronzový a dubák ?
a) júl
b) máj
c) jún
11. Muchotrávky spôsobujú ... všetkých smrteľných otráv hubami.
a) 90 - 95%
b) 70 - 75%
c) 50 - 55%
12. Jed muchotrávky zelenej je ... silnejší ako vretenica.
a) dvakrát
b) päťkrát
c) desať krát
13. S ktorými jedlými hubami sa môže ľahko zameniť muchotrávka zelená ?
a) hlivami
b) pečiarikami
c) masliakmi
14. Hríb dubový sa ľahko zamieňa s
a) hríbom purpurovým
b) hríbom satanským
c) hríbom červeným
15. Muchotrávka hľuzová – zelená a jarná patria medzi
a) smrteľne jedovaté
b) prudko jedovaté
c) jedlé
16. V ktorých mesiacoch v roku rastie hríb satan ?

a) jún až september
b) máj až október
c) júl až september
17. Ktorá huba začína rásť koncom septembra do konca novembra a tvorí celé trsy ?
a) strapcovka tehlová
b) podpňovka obyčajná
c) tanečníka poľná
18. Koľko druhov kozákov rastie na Slovensku ?
a) 4
b) 6
c) 8
19. S akou nebezpečnou hubou sa zamieňa bedľa ?
a) s muchotrávkou tigrovou
b) s muchotrávkou hrubou
c) s muchotrávkou kráľovskou
20. Opakovaná konzumácia huby ... môže spôsobiť rozpad pečene.
a) čechračky podvihnitej
b) čechračky čierne zamatovej
c) masliak smrekový
21. Koľko druhov muchotráviok rastie na Slovensku ?
a) 10
b) 12
c) 8
22. Jedovatá huba ... je v nepatrných množstvách jedlá ako korenina.
a) strnulka inovatová
b) pestrec obyčajný
c) strapcovka tehlová
23. Ktorá z muchotráviok je jedlá ?
a) muchotrávka tigrovitá
b) muchotrávka kráľovská
c) muchotrávka hrubá
24. Aké kozáky sa na Slovensku nachádzajú ?
a) brezový, dubový, hrabový, kremenik, osikový, topoľový, žltý pomarančový a žltý pórový
b) kráľovský, bôrový, smrekový, plavý, purpurový, siniak, gaštanový, jelšový
c) pravý, obyčajný, hnedý, voňavý, májový, sivý, obrovský, mandľový
25. Ktoré masliaky majú ostrú korenistú chuť ?
a) masliak korenistý, masliak tridentský
b) masliak obyčajný, masliak korenistý
d) masliak korenistý, masliak biely
26. Ktorá huba má pod klobúkom namiesto lupeňov ostne ?

- a) jelenka strechovitá
 - b) jelenka poprehýbaná
 - c) trnovec obrovský
27. V ktorých mesiacoch v roku rastú masliaky: - obyčajný, smrekovcový a strakatý ?
- a) máj až november
 - b) jún až október
 - c) júl až november
28. Otrava jedovatými hubami v dôsledku nesprávneho skladovania sa prejaví od použitia ...
- a) do 4 hodín
 - b) po 4 hodinách
 - c) po 6 hodinách
29. Čo sa neodporúča podať pri otrave hubami ?
- a) slaná voda
 - b) mlieko
 - c) aktívne uhlie
30. Sušením sa obsah vody zníži z 90% približne ...
- a) 12%
 - b) 22%
 - c) 32%

Pripravil Mgr. Daniel Kianica

Vaše meno, priezvisko, titul, adresa_____