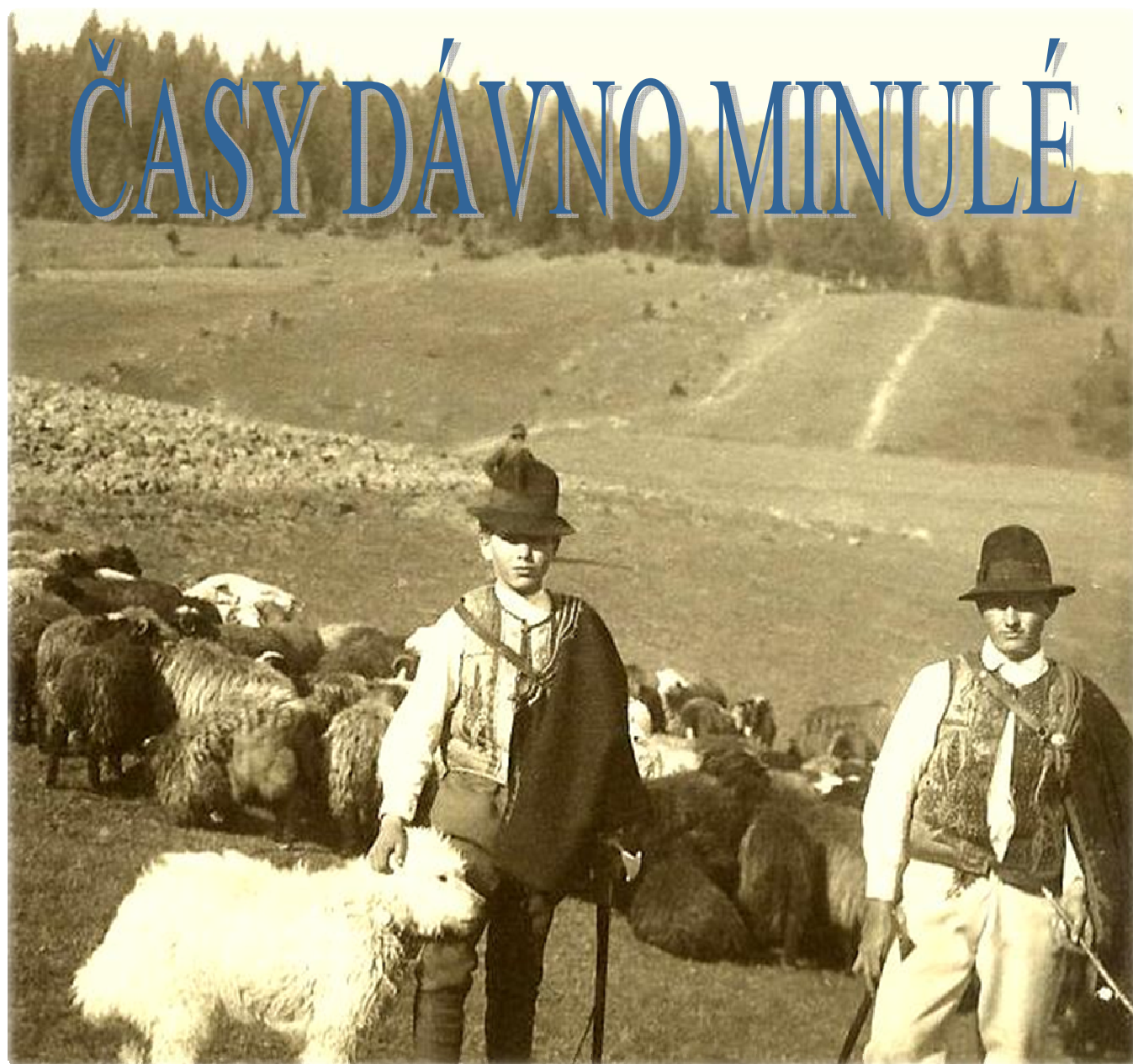


***Prameň informácií, poučení, rád a zábavy pre všetkých seniorov
V BREZNE.***

„Nepridávať roky k životu ,ale
život k rokom“



**Najkrajšou cestou, po ktorej
môžeme kráčať tu na zemi,**

Jubilanti APRÍL, MÁJ, JÚN

APRÍL

Chudá Marcela, Faško-Rudášová Emília, Farkaš Kamil, Giertlová Anna, Halamová Jozefa, Kluka Jozef, Kobíková Ivica, Kubove Vojtech, Kupcová Pavlína, Michalisko Ján, Nádudvári Alexander, Nádudvariová Emília, Szalcburger Ladislav, Schulcová Anna, Sujová Eva, Šugárová Helena.

MÁJ

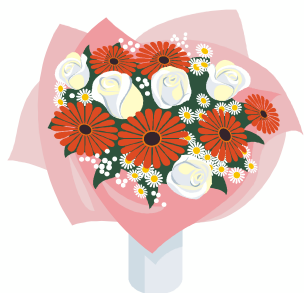
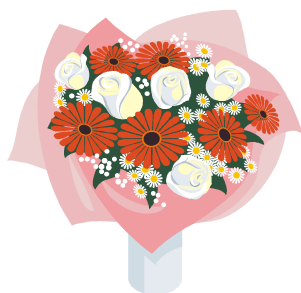
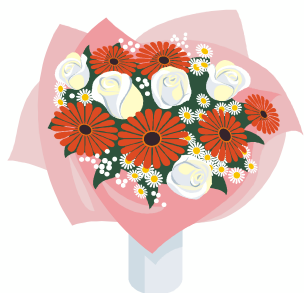


Brozmanová Katarína, Dlugošová Gabriela, Hiblerová Zuzana, Husenicová Anna, Kaclíková Blanka, Kester Stanislav, Kováčiková Mária, Kubaliak Ján, Luptáková Mária, Macková Anna, Macíková Marcela, Matušiaková Helena, Medved'ová Elena, Pampúriková Iveta, Peukerová Elena, Svetlíková Viewra, Szabó Július, Šintajová Veronika, Štulrajter Miroslav, Štulajterová Edita, Turňová Katarína, Vlčková Mária, Weisempacherová Edita.

JÚN

Chudý Július, Fašková Eva, Javorčíková Anna, Kachnič Arpád, Lalíková Jolana, Laslavíková Drahomíra, Laudárová Mária, Lopejská Mária, Luptáková Terézia,

Medved'ová Mária, Muránská Margita, Račáková Anna,
Sabaková Mária, Szalcburgerová Eva, Strmeňová Oľga,
Živorová Anna.



B L A H O Ž E L Á M E

60

Murgašová Mária , Vyberči Štefan

65

Gergelová Katarína, Grafiková Emília, Pástorová
Eva MUDr.

70

Daxnerová Margita, Fašková Katarína, Plánka
Ľubomír, Sabaková Mária Ing.

75

Belová Mária, Cenknerová Mária, Weisempacher
Jaroslav

80

Gilla Tibor, Medved'ová Anna, Vránska Anna

85

Pazúrová Mária



Do roka je veľa dní, do týždňa len sedem, ale takých ako dnes, taký je len jeden. Všetko najlepšie k narodeninám.

NAŠA SLOBODA VOŇALA ORGOVÁNOM

Sovietska červená armáda priniesla v druhej svetovej vojne nesmierne obete a rozhodujúcim podielom pomohla zbaviť svet hrôzy fašizmu a zachrániť hitlerovcami ohrozenú civilizáciu preto si v týchto májových dňoch po 67 krát s hlbokou úctou a vďačnosťou pripomíname dni svojho oslobodenia, hrdinstvo a obetavosť ľudí, ktorí za ňu položili svoje mladé životy.

Na území Československa padlo 140 000 červenoarmejcov, z toho na Dukle 21 000. Oslobodzovanie Československa sa začalo 20. septembra 1944 a skončilo 11. mája 1945. Na Dukle padlo 1 844 československých vojakov, ranených bolo 4 068. Nacistickú okupáciu zaplatilo životom 360 00 Čechov a Slovákov. Červená armáda bojovala proti fašizmu na našom území 234 dní.

Týmto dňom (20. 9. 1944) sa začala etapa bezprostredného oslobodzovania Československa, ktoré bolo dokončené v májových dňoch roku 1945 slávnou pražskou operáciou Červenej armády. Karpatsko-duklianska operácia Červenej armády a čs. vojenských útvarov majú zvláštne miesto v histórii druhej svetovej vojny. Jej organizácia, príprava a prevedenie neboli plánované, lebo Slovensko malo byť oslobodené obchvatom cez Maďarskú nížinu a Moravskou bránou.

Karpaty a ich opevnenia organizované fašistickými vojskami v ich obrannom systéme znamenali maximálne nasadenie síl a prostriedkov. Velenie Červenej armády bolo nútené reorganizovať jednotky, ktoré boli značne vyčerpané z predchádzajúcich bojov. Napriek tomu 8. septembra 1944 po 125 minútovej delostreleckej príprave bol začatý útok dvomi zbormi 38. armády, medzi ktorými bojovali aj československé vojenské jednotky.

Karpatsko-duklianska operácia mala niektoré zvláštnosti, ktoré ju výrazne odlišovali od ostatných bojových akcií. Zmyslom a hlavným cieľom operácie bolo poskytnúť bez meškania pomoc Slovenskému národnému povstaniu, aby

nebolo nemeckými okupantmi v zárodku utopené v krvi. Spoločný boj sovietskych a československých jednotiek na Dukle mal za následok, že Slovenské národné povstanie nebolo zlikvidované v krátkom čase ako predpokladalo fašistické velenie, ale naopak výrazne limitovalo bojovú a operačnú činnosť fašistických vojsk nielen na Slovensku, ale aj v Maďarsku. Karpatsko-duklianska operácia nezabránila potlačeniu Slovenského národného povstania. Avšak za výdatnej pomoci Červenej armády mohli povstalecké jednotky v poriadku ustúpiť do hôr a za podpory skúsených sovietskych vojsk zahájiť organizovanú partizánsku vojnu na Slovensku.

Môže byť žiarivejší príklad ozajstného priateľstva? Len preto, aby nevykrvácal slovenský národ, položili svoje životy desaťtisíce vojakov Červenej armády.

Preto bude Dukla večným symbolom priateľstva medzi slovanskými národmi.

D.K.



DAR PRE MAMIČKY

Keď máj preberá moc a príroda sa rozvíja do krásneho plného kvetu, oslavujeme druhú májovú nedeľu *Deň matiek* (13. mája 2012 - nedeľa). Sme úprimne radi, že aj u nás sa tento vo svete uznávaný sviatok stáva tradíciou, ktorá nám chýbala. Hoci sme donedávna mali *Medzinárodný deň žien*, v určitom zmysle slova sa v ňom vzdával hold materstvu. Veď slovo mama je prvé, ktoré vyslovíme. Vyslovujeme ho rovnako vo chvíľach radosti a lásky, ale aj vo chvíľach, keď nás trápi bolesť a sme smutný. Je to slovo, ktoré nás hreje po celý život.

Som rád, že sa vám môžem prihovoriť za všetkých, ktorí sa vám chcú poďakovať a zablahoželať vám k vášmu sviatku. Mamy naše! Dovoľte, aby sme sa spoločne vrátili spomienkami do čias keď ste vy rozvíli kvety života vašich detí. Spomínate si na radosť z ich narodenia. Rovnako silné sú aj spomienky na prebdené noci v strachu o ich zdravie, ale aj keď ste svojimi nežnými rukami hladili ich rozpálené líčka a čielka.

Koľkokrát sa stalo, že ste ich posmeľovali a fúkali materinským dychom ich rozbité kolienka? Ruka v ruke ste kráčali do škôlky či školy a váš povzbudzujúci pohľad im dodával odvahu v prvých chvíľach odlúčenia. Vo víre všedných dní pri plnení zodpovedného materinského poslania ste sa mnohé ešte zapojili do pracovného procesu s cieľom pomôcť svojej rodine, vašim deťom, ktoré boli pre vás najväčšou motiváciou pri rozhodovaní i konaní.

Preleteli roky, náhlili sa ako vlny v rieke a vo vašom obyčajnom ľudskom živí, sa striedali starosti s radosťami. Stáli ste a mnohé ešte aj stojíte tesne primknuté k svojim deťom pri ich dôležitých životných rozhodnutiach. Často sa pýtame, ako ste dokázali v sebe nájsť toľko lásky, sily, nehy a úsmevov, že ste ich dávali plným priehŕstím rovnakou mierou všetkým svojim deťom. Mnohé z vás videli svoj obraz z mladosti vo svojich dcérach a obraz otca vo svojich synoch.

Nekonečné žriedlo dobra stále nebolo vyčerpané, lebo pokračuje láskou k vnúčatám.

Žena, matka, stará mama, dôležité medzníky vo vašom poslaní. Obyčajné spojenie slov tvoriace pevnú reťaz uzavretú do čarovného kruhu. Z neho vyžaruje láska, dobrota, obetavosť, pracovitosť, umenie milovať a odpúšťať.

Za všetky tieto krásne vlastnosti chceme pri príležitosti **Dňa matiek** poďakovať a vyjadriť úprimné uznanie.

Oslávme teda ľudské šťastie, ktoré si želáme hlavne kvôli nositeľkám života. Želáme vám pevné zdravie, aby ste v ďalších rokoch rozdávali láskavé rady do života, vnášali teplo do vašich rodín, rozdávali úsmev vašim najbližším a tešili sa z nich.

Dúfam, že táto malá kytica želaní bude ešte dlho kvitnúť vo vašich srdciach. Aby ste spolu s vašimi deťmi a vnúčatami boli dlho šťastné, aby z vašich tvári nikdy nezmizol úsmev.

D.K



Aspoň formou tejto básne,

chcem sa Ti poďakovať za všetko krásne:

Za to, že si sa o mňa starala,
za to, že si ma s láskou vychovávala.

Za to, že si mi nikdy nedala pocítiť hlad,
za to, že si ma mala rada, Ti ďakujem tisíc krát.

Za to, že si mi spievala a uspávala,
a vôbec, že si mi život dala.

Tvoje ruky perú, žehlia, upratujú, varia, viem.

Aj, že sa niekedy správam ako chcem.
Viem, že som občas zlá a kričím po Tebe,
ale mám iba Teba, a len Tebe dôverujem.

Bola si vždy pri mne aj keď som sa bála,
bola si vždy pri mne a na to som niekedy zabúdala.
Bola si vždy pri mne iba ja som si to neuvedomovala,
chcela si mi vždy dobre, ale ja som to nechápala.

Ďakujem Ti, že si mi vždy odpustila,
aj keď som sa správala tak, že som si to nezaslúžila.
Ďakujem Ti za Tvoje rady a pochopenie,

d'akujem Ti, aj keď som Ti občas spôsobovala trápenie.

Ani som si neuvedomovala čo by som robila bez Teba,
až teraz viem, že by som bola ako bezdomovec bez mena.

Bola by som jednoducho sama a nemala Ťa pri sebe,
už by si ma nehrešila, už by to nebolo také aké je.

Preto teraz so sklopenou hlavou a nemým výrazom na tvári,
chcem sa Ti ospravedlniť za všetky tie výrazy.
Za všetko čím som Ti ublížila, alebo Ťa ranila,
prepáč mi, ja viem, že som si Ťa nezaslúžila.

Píšem Ti to práve v túto chvíľu,
keď o rôčik viacej máš,
aby si vedela, že nie si sama,
a že mňa tu vždycky máš.

Nemusíš sa trápiť pre Tvoj vek,
veď Ty vždy budeš mladá,
nemusíš sa trápiť, to mi ver,
veď vyzeráš ako 30 ročná dáma...

(zdroj internet)



Mame .

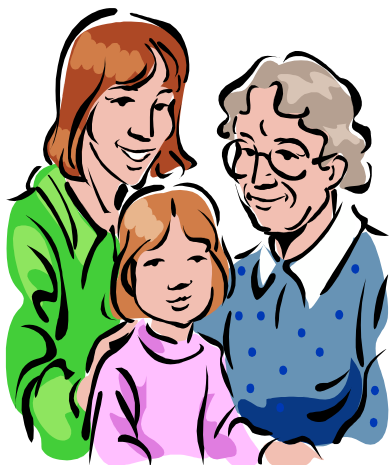
*Bola Tá prvá prichádza znova ,
úsmevy rozdáva nám dookola .
Láskavým dotykom hojí sa rana ,
čarovným spôsobom vie to len mama .
V príjemnom prostredí v teple domova
rástol som s bratom , chcel by som znova .
Bola tiež prísna , musela snád' ,
dieťa by chcelo sa najradšej hrať .
Úlohu splnila okresať z kameňov ,
zleteli sokoly z vrcholov hrebeňov .
Životom neistým s myšlienkou na detstvo ,
hreje ma v srdiečku najväčšie dedičstvo .
S pocitom spokojným , tak isto brat ,
som vždy jej synom , hrdý a rád .*

Martin B .

Nedeľná modlitba
za otcove ruky

Otcove ruky na večernom stole.
Také sú veľké ako taniere.
O chvíľu pôjde preč,
kúpiť chlieb za svoje mozole.
Iba čo doje zvyšky večere.

Keď mi tie ruky na sobotu vráti,
budem zasa sedieť za stolom,
a moja dlaň sa v jeho stratí,
ako by jej tam ani nebolo.



A ja viem veru, čo sa možno stane,
že vyhrkne slza na líčko.
Moja dlaň bude v hniezde jeho dlane,
ako ružové vtáčie vajíčko.

Možno aj zaspím s hlávkou na tej ruke,
a bude sa mi, Bože sladko spať,
ako by som spal na nebeskej lúke
a ničoho sa nebudem báť.

M Rúfus
Nové modlitbičky

(Milan Rúfus – Nové modlitbičky)

Oslávme Deň otcov

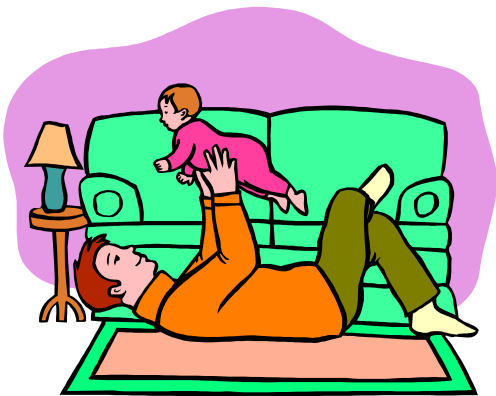
Sviatok vznikol v USA a rozšíril sa v mnohých krajinách sveta aj v európskych štátoch. Aj u nás sa pomaly udomáčkuje. Nielen matkám ale aj otcom ním prejavujeme úctu.

Prvý sviatok Dňa otcov sa konal v americkom štáte Západná Virgínia v meste Fairmont v roku 1908 na podnet pani Grace Golden Claytonovej, ktorá chcela osláviť život 210 otcov, ktorých stratili pri banskom nešťastí. No slávnosť sa nestala každoročnou tradíciou. Tá má pôvod v štáte Washington v meste Spokane a datuje sa od roku 1910. Pani Sonora Smart Doddová chcela, aby aj otcovstvo bolo ocenené. Chcela prejsť uznanie takým otcom, ako bol jej vlastný – veterán občianskej vojny, ktorý po smrti manželky vychoval šesť detí. Veľmi si ho vážila. Jej otec sa narodil v júni, preto navrhla, aby sa aj tento sviatok v júni oslavoval. V tento deň išli mladí chlapci do kostola ozdobení ružami – červená ruža bola na počesť žijúceho otca, biela na počesť zosnulého. Ale sviatok dlho nemal podporu oficiálnych kruhov. V roku 1913 neprešiel návrh zákona na oslavu sviatku v Kongrese. Až v roku 1972 bol prezidentom podpísaný a tým aj uzákonený za národný sviatok a tretia júnová nedeľa bola ustanovená za Deň otcov.

Nech už má Deň otcov akýkoľvek pôvod a dátum, podstatná je jeho myšlienka – vďačnosť a uznanie tým, ktorí nám dali život.

Niet pochýb, že otec je dôležitý, že rodina bez neho nie je úplná, že dáva svojim deťom odlišný pohľad na svet ako matka, že je schopný naučiť ich veľa vecí, obohatiť detský svet o množstvo zážitkov a otvoriť im mužský pohľad na svet.

Ďakujeme!



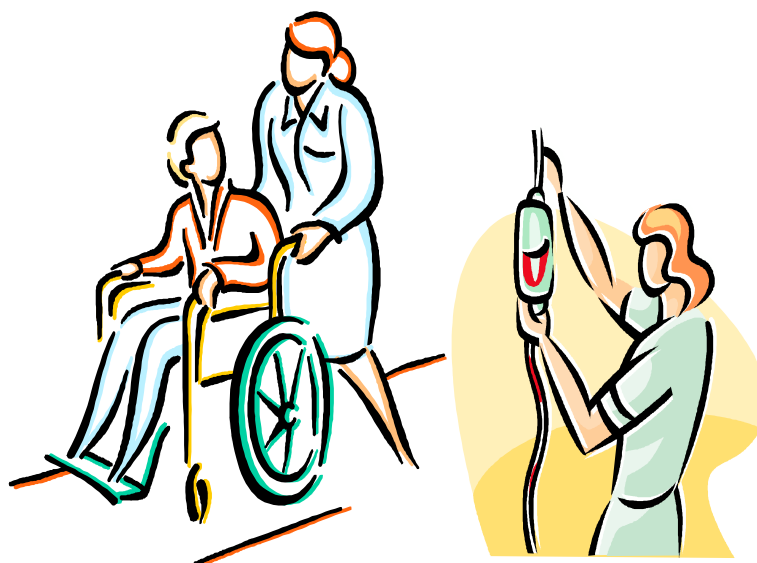


8. máj Svetový deň červeného kríža

Svetový deň Červeného kríža je oslavou úlohy zamestnancov a dobrovoľníkov svetovej organizácie - Červeného kríža na záchranu ľudských životov a pomoc ohrozeným komunitám po celom svete. Poskytujú humanitárnu pomoc pri katastrofách po celom svete a zmierňujú ľudské utrpenie z choroby, hladu, nešťastia, či vojny. Dátum vybrali na počesť švajčiarskeho humanistu a filantropa Jeana Henryho Dunanta, ktorý sa narodil v tento deň roku 1828 v Ženeve a je jedným z otcov myšlienky z rodu Červeného kríža.

Táto myšlienka vznikla v roku 1856, keď švajčiarsky obchodník Jean Henry Dunant, na ceste za obchodmi do Talianska pri meste Solferino videl kruté napoleonské boje, veľa ranených a zomierajúcich. Rozhodol sa im pomôcť, zmobilizoval obyvateľov na pomoc a začali ošetrovať zranených pod jeho vedením. Po návrate domov sa rozhodol vytvoriť spoločnosť, ktorá bude pomáhať vo vojne i v mieri a založil ČK. Symbolom sa stala švajčiarska vlajka v opačnom poradí (červený kríž v bielom poli).

Červený kríž na Slovensku bol založený na jar 1919. O dva mesiace bol založený aj v Brezne a pôsobí dodnes.



Aj v našich radoch máme človeka, ktorý zasvätil svoj život pomoci iným.

Predstavujeme vám

p. Máriu Parobekovú

Aj keď nie je rodáčka z Brezna, toto mesto a ľudia v ňom jej prirástli k srdcu.

Ako zdravotná sestra tu pracovala, našla si životného partnera, s ktorým vychovala dve deti a žije tu už 48 rokov. Popri práci a starostlivosti o rodinu si vždy našla čas aj na dobrovoľnícku prácu najmä v SČK, v ktorom je aktívnou členkou už 50 rokov.

Do SČK vstúpila ešte počas štúdia na zdravotníckej škole ako 16-ročná. V dobrovoľníckej práci sa zamerala hlavne na deti a mládež a výchovu k pomoci iným. Školila a pripravovala ich v poskytovaní prvej pomoci do rôznych súťaží a robí to doteraz. Pod jej vedením zdravotné hliadky a družiny dosahovali dobré výsledky aj v celoslovenských súťažiach. Niekoľko rokov školila v rámci CO zdravotné družiny v závodoch Mostáreň Brezno, Strojárne Piesok, Železiarne Podbrezová a Petrochema Dubová.

Výučba prvej pomoci je jej srdcovou záležitosťou a počas roka vyškolí a preškolí aj 5 tisíc ľudí v našom okrese ale aj mimo okresu. Aj v mieste bydliska poskytuje zdravotné služby a pomáha starším a chorým.

16 rokov robila dobrovoľnú opatrovateľku osamelu žijúcim ľuďom. V rovnošate ČK je môžete stretnúť pri rôznych športových a kultúrnych podujatiach, kde poskytuje zdravotnú pomoc.

Na stredných školách na území mesta organizuje bezplatné darcovstvo krvi (BDK) v rámci Študentskej a Valentínskej kvapky krvi a vedie študentov k darcovstvu.

Organizuje zbierky pre bezdomovcov, verejnoprospešné zbierky - Deň narcisov, Deň nezábudky. Patrí k zakladateľom týchto akcií v našom meste. Iniciovala zriadenie služby občanom - sociálny taxík - a zriadenie a vybavenie učebne SČK pre kurzy prvej pomoci a opatrovateľské kurzy, ktoré organizuje.

V Klube dôchodcov organizovala rôzne zdravotno-výchovné podujatia od jeho založenia v roku 1979. V terajšom DC Prameň sa venuje už päť rokov vzdelávaniu v rámci projektu "Mám 65 a viac a teší ma, že žijem zdravo". Projekt vypracoval Regionálny úrad verejného zdravotníctva B.Bystrica v spolupráci s JDS a je zameraný na ochranu a podporu zdravia starších ľudí.

Doteraz ukončilo vzdelávanie pomerne veľké množstvo seniorov.

Ako sama hovorí, tieto aktivity by nebolo možné robiť bez pomoci iných, rodiny, záujmu ľudí, za čo je vďačná všetkým, ktorí jej pri práci pomáhajú.

A ak jej to zdravie dovoľí, určite bude vo všetkých aktivitách pokračovať.

Márii Parobekovej srdečne ďakujeme za jej neoceniteľné služby, ktoré prinášajú seniorom mnoho užitočných informácií nielen v oblasti zdravia.

Chceme Vás informovať, že sa pripravuje v DC Prameň projekt „Senior – záchranár“, v ktorom záujemcovia budú vyškolení v poskytovaní prvej pomoci.

Úvodné stretnutie sa uskutoční 25.apríla 2012 (streda) o 13,00h

Ď A K U J E M E MARIKA



Krúžok gazdiniek

Krúžok gazdiniek vedie skúsená gazdinka pani Mária Medveďová.

Gazdinky, ktoré vymenili priestor domácej kuchyne a zvedavosť im nedala sedieť doma, prišli medzi nás a neoľutovali.

„Podťe ďalej, pekne vás vítam, som rada, že ste prišli medzi nás“, týmito slovami víta nové členky krúžku jeho vedúca. Krúžok vznikol preto, aby si členky DC Prameň vymenili skúsenosti z varenia, pečenia a zavárania od receptov starých materí až po využitie svojich skúsenosti aj si receptami zo súčasnosti. Vraví sa, že gazdinky neradi prezrádzajú recepty svojich starých mám. To však neplatí o našich gazdinkách. Špeciality našich gazdiniek majú možnosť seniori v DC ochutnať každú prvú stredu v mesiaci pri posedení s Jožkom Ambrózom. Občania mesta Brezna tiež mohli posúdiť ich zručnosť na oslavách dní mesta - na námestí v Kaviarni Slávia po vežou, v židovskej Synagóge za prítomnosti našich priateľov z Rumunského Nadlaku. Naše gazdinky pečú aj na akciách organizovaných DC ako sú fašiangové posedenie, Annabál, brannošportový deň vo Vydrove, husacie hody, vianočná kapustnica a mnohé ďalšie. Nezabudnú upiecť chutné zákusky ani našim jubilantom.

V kuchyni možno donekonečna rozvíjať vlastnú fantáziu, estetický vkus a naučiť sa miery, váhy iným spôsobom a vidieť na vlastné oči ako sa rozličné látky menia na chutné jedlo. Je to fascinujúci svet v ktorom je stále čo objavovať a to nielen v mladosti ale aj v seniorskom veku. Ako hovorili naše staré mamy: „Človek sa učí celý život“.

Chutné jedlo je základom dobrej mysle a hovorí sa, že aj láska prechádza cez žalúdok. Želáme Vám, aby tomu bolo tak aj vo vašej domácnosti a aby chutné jedlo na vašom stole vždy potešilo a pomáhalo vytvárať atmosféru lásky a pohody.

V.K

Pečieme s gazdinkami

mazanec:

Do misy preosejeme 500g polohrubej múky, pridáme štipku soli, 150g zmäknutého masla, 280g práškového cukru, 1 balíček práškového cukru a strúhanú kôru z citróna. Zo 100 ml vlažného mlieka, 1ČL kryštálového cukru a 30g droždia pripravíme kvások, pridáme ho do múky spolu s 200 ml smotany na šľahanie, 3 žĺtkami a 2 vajcami. Do cesta primiešame 2 PL rumu, 100g hrozienok, 70g nasekaných orieškov a kandizované ovocie podľa chuti. Vypracujeme cesto, vyformujeme do gule a necháme zakryté na teplom mieste vykysnúť. Cesto na pomúčenej doske premiesime, vyformujeme do bochníka, preložíme na vymastený plech. Necháme ešte 30 minút kysnúť. Povrch mazanca narežeme do tvaru kríža, potrieme rozšľahanými bielkami, posypeme mandľovými lupienkami a dáme na 35 až 40 minút piecť do rúry vyhriatej na 180 stupňov C.

judáše:

Judáše patria k obradnému ľudovému pečivu. Pramienky cesta sa spájajú do rozličných tvarov, napríklad praclíkov, tvaru písmen, pleteníek, často aj vtáčikov. Pomenovanie tohto pečiva sa viaže ku kresťanskej vierouke, spája sa s biblickou postavou Judáša. Splietanie pramienkov cesta symbolizuje splietanie povrazu, na ktorom sa Judáš obesil. Vtáčky zasa symbolizujú príchod jari.

*Suroviny - 500g hladkej múky, 3 dl mlieka, 30 g droždia, 1 dl oleja,, 1 vajce, 1 žĺtok, 1 lyžica cukru, 1/2 lyžičky soli, tuk na vymastenie plechu, **vajce na potretie**.*

Postup: Z droždia, cukru a časti mlieka pripravíme kvások. Do misy preosejeme múku, pridáme olej, cukor, soľ a kvások, potom pridáme zvyšné mlieko, v ktorom sme predtým rozšľahali vajce a žĺtok a zo všetkého vypracujeme hladké cesto. Po vykysnutí z cesta urobíme valčeky o hrúbke 1,5 - cm o dĺžke 10 cm a z nich vytvárame judáše. Pred pečením ich natrieme rozšľahaným vajcom. Pečieme 10 – 15minút pri teplote 200 stupňov C. Pred podávaním sa pečivo zvykne natierať teplým medom.



SENIOR RADÍ

Jarná očista

V zime sa na náš stôl dostáva menej čerstvého ovocia a zeleniny, a tak nie čudo, že na jar cítime únavu. Vnútorný stav nášho organizmu závisí od toho, čo jeme. Z nevhodnej stravy, ale aj zo znečisteného prostredia sa k nám dostávajú toxíny. V tele sa nám rozkladajú tuky, cukry a zvyšky liekov. Hromadia sa v ňom ťažké kovy spôsobujúce imunitné, hormonálne a nervové poruchy. Negatívny vplyv majú aj konzervačné látky či antibiotiká - tie sa ako toxíny ukladajú v tkanivách. Nepriaznivé dôsledky má aj stres.

A tak nás trápia bolesti hlavy, nečistá pleť, nespavosť, nevoľnosť, prípadne rôzne chronické choroby. Organizmus si síce dokáže poradiť s nimi aj sám, nie však úplne. Preto je potrebné dopriať mu raz za čas úľavu v podobe detoxikačnej kúry. Naši predkovia ju poznali v podobe pôstov, ktoré mnohé náboženstvá nariaďujú práve po zimných sviatkoch plných prejedania sa.

Na očistné procedúry treba organizmus pripraviť. Vhodné sú sauny, v prípade dehydratovaného organizmu aj parné kúpele. Kúpeľ s morskou soľou a dôkladná masáž celého tela pred ním stimuluje krvný obeh.

Najlepší čistič nášho organizmu je voda. Vypiť by sme jej mali aspoň dva litre denne, čistej alebo v podobe bylinkového čaju. Vyskúšať možno aj čaj z tymiánu alebo žihľavy na prečistenie žlčníka a pečene, z lopúcha na pleť, feniklu a badiánu na zlepšenie trávenia. Odvar z brezových listov priaznivo vplyva na obličky. Pomerne novým produktom na našom trhu je šťava z obilnín, zvyčajne z pšenice alebo jačmeňa. Obsahuje veľa chlorofylu, vynikajúco prečistí krv a povzbudí tvorbu enzýmov. Priam zázraky dokáže nalačno vypitý pohár vody s citrónovou šťavou.

Na raňajky je najvhodnejšie ovocie s vysokým obsahom vitamínu C, napríklad pomaranč. Večer by mala na našom stole dominovať zelenina. Podporuje trávenie, má čistiace a močopudné účinky. Nemá takmer nijaké kalórie. Prirodzená vláknina pomáha vylučovaniu nevhodných usadenín, dokonca aj ťažkých kovov. Vynikajúce čistiace účinky má fenikel, ktorý pôsobí aj proti nadúvaniu. Špenát čistí pečeň, pór má zase močopudné účinky, pričom jeho zelená časť je účinnejšia ako biela. Veľa vitamínov a vlákniny obsahujú aj zeleninové polievky. Pečeň možno očistiť striedavým pitím rastlinného oleja a citrónovej šťavy medzi 19. a 20. hodinou. Na obličky je vhodný melón, odvar z koreňa šípky alebo čerstvá zeleninová šťava.

Detoxikačná diéta odstráni z tráviacej sústavy aj tkanív zvyšky odpadových látok. Zlepší sa trávenie, a tým aj celkový stav organizmu. Očistná kúra nám zároveň rozžiari pokožku, pomôže nám zbaviť sa pár kilogramov navyše a získame veľa energie. Po „jarnom upratovaní“ sa organizmus zregeneruje, prestáva sa v ňom viazať voda a miznú aj nepríjemné opuchy nôh.

D.K

Bylinkár pre seniorov

Korenie liekom

Korenie sa oddávna používalo nielen na spestrenie chuti. Kráľovná zo Sáby si srdce Šalamúna okrem svojej krásy získala aj vôňou korenín, ktoré priniesla ako dar. Cisár Nero si chcel Rimanov nakloniť tým, že pokryl ulice šafranom a v niektorých obdobiach sa zrnká čierneho korenia korenia dávali ako vzácny svadobný dar. Koreniny patria medzi prírodné látky s pozitívnym vplyvom na organizmus. Sú ľahko dostupné a málo toxické, mnohé možno využívať na prevenciu chorôb. Ide predovšetkým o súčasti kari korenia – kurkumu, čierne korenie, červenú papriku, zázvor a kardamón.

Kurkuma – korenie žltej až oranžovej farby, výraznej vône a chuti sa získava z rastliny *curcuma longa*. Jej hlavná zložka polyfenol kurkumín má významné antioxidačné, protizápalové a dokonca protinádorové účinky. Preto je Kurkuma niektorých onkologických terapií. Kurkumín ako aj niektoré flavonoidy silný antioxidant. Zachytáva voľné radikály, poškodzujúce zdravé bunky, spôsobujúce ich mutáciu na zhubné bunky. Je dokonca účinnejší ako vitamíny C a E. Kurkumín má pozitívny účinok aj na

srdcový systém. Účinne znižuje oxidáciu tukov v krvi. Práve oxidované tuky sú pre výstelku ciev jedovaté a poškodenie výstelky je prvý stupeň aterosklerózy. Kurkumín okrem toho rozširuje cievy, čím chráni srdce. Vstrebávanie kurkumínu sa zlepší, ak ho konzumujeme s piperínom. Je to hlavná zložka čierneho korenia, ale vyskytuje sa aj v zelenom a bielom i v tzv. novom korení. Piperín výrazne ovplyvňuje vstrebávanie a metabolizmus iných látok. Ďalšou zaujímavou látkou je kapsaicín. Nachádza sa červenej štiplavej paprike, feferónkach, alebo čili.

Pôsobí toxicky na nervové zakončenia, čím tlmí bolesti. Je účinný pri reumatickej artritíde aj bolestivých kožných chorobách. V potrave okrem chuťových vnemov spôsobuje pocity bolesti. Tým stimuluje tvorbu endorfínov vyvolávajúcich príjemné pocity. Kapsaicín má aj antirakovinové účinky. Naviaže sa na bielkoviny zhubných buniek a prinúti ich k bunkovej „samovražde“. Pri podaní do žily vyvolá pokles hladiny cukru v krvi, a tak sa možno raz využije pri liečení cukrovky.

Zázvor je korenie z koreňa d'umbiera lekárskeho. Pôsobí predovšetkým na gastrointestinálny trakt. Jeden gram denne znižuje pooperačnú nevoľnosť a zvracanie, pomáha aj pri tehotenskej nevoľnosti. Obmedzuje rast baktérie *Helicobacter pylori*. Výťažky z koreňa majú aj inhibičný efekt na vznik nádorových ochorení.

Čili - sa používa v prášku alebo v sušených strukoch. Je to veľmi ostré korenie. Pálivosť je daná prítomnosťou látky „kapsican (kapsacín)“ je neoddeliteľnou súčasťou mexickej kuchyne.

Paprika mletá - má peknú červenú farbu. Obsahuje farbivo, ktoré je nerozpustné vo vode, ale dobre sa rozpúšťa v tukoch. Preto papriku nepridávame do hotovej polievky alebo do omáčky priamo, ale najskôr ju v kastróliku rozpustíme v troške horúceho tuku a až potom pridáme do omáčok a polievok. Iba tak bude mať pokrm jasnočervenú farbu.

Koriander – mleté semená chutia ľahko korenisto – pomarančovo. Hodí sa k rybám, mäsu a zelenine. Vôňa koriandra nám evokuje vôňu Vianoc. Vhodné kombinácie tvorí so žeruchou, saturejkou, cibuľou a cesnakom.

Ďumbier – je to štiplavé korenie. Čerstvý chutí veľmi intenzívne, mletý je mierne ostrý a chutí po citróne. Je základnou prísadou ázijskej kuchyne. Vhodný je ako korenie do sladkých jedál. Hoci si d'umbier zachová väčšinu liečivých vlastností aj v sušenom stave, na použitie v kuchyni je lepší čerstvý. Toto korenie pri pokazenom žalúdku, znižuje možnosť výskytu krvných zrazenín, pomáha pri kašli a nachladnutí, zastavuje zápal.

Korenie biele, čierne, zelené – je silne aromatické. Podporuje tvorbu slín, žalúdočných štiav a pôsobí silne na tráviaci systém. Používa sa buď celé (do zaváranín, kyslej kapusty), alebo mleté (na dochutenie teplých i studených jedál, pomazánok, rýb, hríbových a vaječných jedál).

Klinčeky – majú silnú vôňu. Sú to neotvorené puky malého, večne zeleného stromu s domovom v Indonézii. Pomáhajú aj pri bolesti zubov, pri zápaloch, infekciách a arterioskleróze. D.K

Srdce nikdy neoddychuje

Pracuje takmer bez oddychu. Počas jediného dňa zvládne až stotisíc sťahov. Potrebuje preto množstvo energie.

Mandle chránia cievy

Podobne ako ďalšie orechy sú výborným zdrojom vlákniny a nenasýtených mastných kyselín, ktoré bránia ateroskleróze / ukladaniu tuku na stenách ciev /.

Kakao znižuje tlak

Kakaové bôby obsahujú antioxidanty, ktoré znižujú krvný tlak a pozitívne ovplyvňujú stav srdcových ciev, a tiež minerály nepostrádateľné pre správnu činnosť srdca, ako napríklad horčík.

Ovocie lieči

V čerstvom ovocí sa skrýva priam zázračný elixír živín, bez ktorých sa vaše srdce jednoducho nezaobíde. Nájdete tu množstvo cenných vitamínov, antioxidantov, ale aj prospešné vlákniny.

Aby sa nám na jar ľahšie kráčalo

Zázvorová voda aktivuje

V Indii sa doporučuje piť ju denne. Ostrými látkami nápoj poháňa metabolizmus.

Tip: Kúsok zázvoru /asi ako oriešok/ nakrájať na kúsky, pridať ¼ nakrájaného citrónu, zaliať 1/2 litrom vriacej vody a nechať 10 min. lúhovať. Nápoj vypiť v priebehu dopoludnia.

Červená repa likviduje tuk

Stimuluje činnosť pečene a napomáha odbúravať tuk.

Jedzte aspoň raz do týždňa. Môžete ju predvariť, urobiť z nej šalát s orechmi, alebo použiť v polievke. A.V

INFORMUJEME a BLAHOŽELÁME

Na okresnom sneme Jednoty dôchodcov Slovenska boli vyhlásení najlepší športovci okresu.

Najlepšou športovkyňou v rámci všetkých kategórii bola vyhlásená p. Vlasta Dandulová, ktorá je členkou Denného centra Prameň.

Pravidelne sa zúčastňuje športových súťaží, je členkou Divadelného krúžku Studnička a vedúcou našim Dopravákom.



Oznamy pre seniorov

Nové činnosti v Dennom centre Prameň:

1. **Záujemci o účinkovanie v Divadelnej hre „RUNA“**(povešť o Brezne) réžia MUDr. Lea Weberová. Vyskúšajte svoj talent každú druhú stredu o 12.00h. Najbližšie stretnutie 2.5. 2012 . Tešíme sa na vás.
2. **Ako si zlepšiť pamäť**. Precvičujeme si pamäť zábavnou formou: lúštenie krížovky, predstavivosť , testy, logika a poriadok, hádanky, opakovanie slov, precvičovanie si známych

básni z detstva, poézia a samozrejme prijmem aj vaše nápady. Vytvoríme priestor aj hrám ako sú šachy, dáma a pod. Vždy každý druhý pondelok od 12.00h. Najbližšie stretnutie 7.5.2012
Podďte medzi nás.

3. **Turistický krúžok** pod novým vedením Etela Medved'ová a Edita Kilvadyová. Napíšte na papier a vložte do schránky pri vchode do DC Prameň alebo osobne p. K.Kokavcovej o akú turistiku máte záujem: krátka, dlhá túra, okolie Brezna, alebo aj mimo nášho mesta a hlavne deň a čas.

Redakčná rada SENIORSKÉHO PRAMEŇA DC V BREZNE vyhlasuje otázky V. kola kvízu

„o Slovenskej republike“

Správne odpovede zakrúžkujte! Za každú správnu odpoveď Vám zarátame 1 bod. Vypracované kvízové otázky do 30., júna 2012 v DC PREMEŇ Brezno, Rázusova 2.

Otázky V. kola kvízu o Slovenskej republike:

- 1/ Koľko obyvateľov má hlavné mesto Slovenska Bratislava ?
 - a) 389 500
 - b) 429 000
 - c) 430 500
- 2/ Aká je najznámejšia kultúrna pamiatka v hlavnom meste Slovenska v Bratislave ?
 - a) Bratislavský hrad
 - b) Primaciálny palác
 - c) Prezidentský (Grasslkovichov) palác
- 3/ Medzi Svetové dedičstvo UNESCO na Slovensku patria?
 - a) Banská Štiavnica, Spišský hrad, Vlkolíne, Jaskynné systémy Slovenského a Agetelekského krasu, Historické jadro Bardejova, Drevené kostoly na slovenskej strane Karpát
 - b) Gerlachov štít, Dóm sv. Martina, Bratislavský hrad, Spišský hrad, Čičmany,
 - c) Gabčíkovo, Vysoké Tatry, Banská Štiavnica, Vlkolíne
- 4/ Koľko obyvateľov má mesto Banská Bystrica ?
 - a) 80 000
 - b) 78 900
 - c) 81 000
- 5/ Vlkolíne ako rezervácia ľudovej architektúry je miestnou časťou ?
 - a) Ružomberka
 - b) Banskej Bystrice
 - c) Liptovského Mikuláša
- 6/ Koľko obyvateľov má mesto Brezno ?
 - a) 22 186
 - b) 21 116
 - c) 23 121
- 7/ Ktorá obec v okrese Brezno je počtom obyvateľov najväčšia ?
 - a) Podbrezová
 - b) Čierny Balog
 - c) Valaská
- 8/ Ktorá obec v okrese Brezno je najmenšia
 - a) Jarabá
 - b) Bystrá
 - c) Sihla
- 9/ Najvyšší bod územia 2 034 m nadmorskej výšky má vrchol ?
 - a) Chopok
 - b) Ďumbier
 - c) Kráľova Hoľa
- 10/ Vymenuj tri najväčšie národnostné skupiny na Slovensku ?
 - a) Slováci, Česi a Rómovia
 - b) Slováci, Maďari a Česi
 - c) Slováci, Maďari a Rómovia
- 11/ Koľko etnických menšín uznáva vláda SR na Slovensku
 - a) 10
 - b) 11
 - c) 9
- 12 / Ktoré náboženstvo je na Slovensku najväčšie ?
 - a) Pravoslávni
 - b) Katolíci
 - c) Protestanti
- 13/ Koľko percent územia na Slovensku pokrývajú lesy ?
 - a) viac ako 40 %
 - b) viac ako 36 %
 - c) viac ako 38 %
- 14/ Ktorý z tatranských vrchov v TANAP má najvyššiu polohu ?
 - a) Gerlachovský štít
 - b) Slavkovský štít
 - c) Lomnický štít
- 15/ Najvyššiu polohu v Nízkych Tatrách má ?
 - a) Veľký Kriváň
 - b) Ďumbier
 - c) Kráľova Hoľa
- 16/ Ktorá je najdôležitejšia rieka na Slovensku ?
 - a) Dunaj
 - b) Váh

- c) Morava - 2 -
- 17/ Najdlhšia rieka na Slovensku je ?
a) Váh
b) Dunaj
c) Hron
- 18/ Koľko km dĺžky ma rieka Dunaj celkovo, po celej svojej dĺžke ?
a) 2 857 km
b) 2 578 km
c) 2 875 km
- 19/ V akej km dĺžke preteká rieka Dunaj cez Slovensko ?
a) 271 km
b) 172 km
c) 127 km
- 20/ Najsevernejší bod na Slovensku (49,37 stupňov severnej šírky, 19,28 stupňov východnej dĺžky) sa nachádza ?
a) na Babie hore
b) v Oravskej Lesnej
c) v Oravskej Polhore
- 21/ Najzápadnejší bod na Slovensku (48,23 stupňov severnej šírky, 16,50 stupňov východnej dĺžky) sa nachádza ?
a) na Zobore
b) v Záhorskej Vsi
c) v Kopčanoch
- 22/ Najvýchodnejší bod na Slovensku (49,05 stupňov severnej šírky, 22,34 stupňov východnej dĺžky) sa nachádza ?
a) v Novej Sedlici
b) vo Vyšnom Nemeckom
c) v Uhli
- 23/ Najjužnejší bod na Slovensku (47,44 stupňov severnej šírky, 18,17 stupňov východnej dĺžky) sa nachádza ?
a) v Zlatnej na Ostrove
b) v Iži
c) v Patincách
- 24/ Najvyšší bod na Slovensku vo Vysokých Tatrách (2 654,4 m) sa nachádza na ?
a) Lomnickom štíte
b) Gerlachovskom štíte
c) Slavkovskom štíte
- 25/ Najnižší bod na Slovensku (94,3 m) sa nachádza ?
a) na Bodrogu, obec Klín nad Bodrogom
b) v Turni nad Moldavou
c) v Strede nad Bodrogom
- 26/ Stred Slovenska (48,44 stupňov severnej šírky, 19,28 východnej dĺžky) sa nachádza na kóte ?
a) Vepor
b) Ľubietovský Vepor - Hrb
c) Ostrý Grúň
- 27/ Geometrický stred Slovenska, ťažisko štátneho územia sa nachádza na kóte ?
a) Poľana
b) Vtáčnik
c) Hájny Grúň
- 28/ Stred Európy (zemepisný (48,45 stupňov severnej šírky, 18,55 stupňov východnej dĺžky) je ?
a) kaplnka na námestí v Kremnici
b) kostol sv. Jána v Kremnických Baniach
c) kostol sv. Jána v Banskej Štiavnici
- 29/ Najväčšia dĺžka 428,8 km je medzi obcami ?
a) Záhorskou Vsou a Novou Sedlicou
b) Kopčanmi a Záhorskou Vsou
c) Zohorom a Vyšným Nemeckým
- 30/ Najkratšia šírka 77,6 km je medzi obcami ?
a) Nová Sedlica a Čierna nad Tisou
b) Orlov a Hostovce
c) Šamorín a Skalica

Poznámka: sú k 31.12.2007 a k 30.9.2008

Spracoval: Daniel Kianica **Za účasť v kvíze Vám vopred ďakujeme.**

.....
Meno a priezvisko

.....
Adresa trvalého bydliska

Odbor sociálnych vecí informuje:

Opatrovateľská služba

Medzi služby, ktoré mesto Brezno poskytuje seniorom a ťažko zdravotne postihnutým občanom patrí tiež opatrovateľská služba. V prípade, že by ste chceli túto službu využiť, je potrebné splniť určité podmienky. Jednou z podmienok je trvalý pobyt v meste Brezno, stupeň odkázanosti na opatrovateľskú službu sa pohybuje v rozmedzí II. – VI, čo predstavuje rozsah poskytovania od 2 do 24 hodín. Opatrovateľka poskytuje pomoc klientovi pri úkonoch sebaobsluhy, ktoré zahŕňajú hygienu, stravovanie, obliekanie, sprievod pri chôdzi a iné úkony, ďalej pomoc pri starostlivosti o domácnosť ako varenie, bežné upratovanie, nákupy, pranie, žehlenie a tiež sprievod napríklad na lekárske vyšetrenie. V prípade, že klient trpí vážnejšou psychickou poruchou, alebo je pripútaný na lôžko je opatrovateľkou zabezpečený aj dohľad.

Postup pri vybavení:

- klient si podá žiadosť o posúdenie odkázanosti na opatrovateľskú službu spolu s prílohami (lekársky nález)
- posudkový lekár posúdi zdravotný stav
- sociálny pracovník prešetrí sociálnu a rodinnú situáciu klienta
- mesto vydá posudok a rozhodnutie
- klient požiadava o uzatvorenie zmluvy o poskytovaní sociálnej služby



Donáška stravy do domácnosti

Okrem opatrovateľskej služby a možnosti stravovania sa dôchodcov a ťažko zdravotne postihnutých občanov v zariadeniach školského stravovania mesto zabezpečuje aj donášku stravy do domácnosti formou rozvozu obedov. Táto služba je určená dôchodcom a ťažko zdravotne postihnutým občanom mesta Brezna. K žiadosti je potrebné priložiť dôchodkový výmer.

V prípade záujmu sa obráťte na odbor sociálnych vecí: Mgr. Janka Zubáková

Kontakt: tel.048/6306 243, 0911 996 021, e- mail: janka.zubakova@brezno.sk

POUKÁŽKY SENIOROM V BREZNE

OD 15. MARCA 2012

Každý senior získa 7 poukážok v celkovej hodnote 14 eur

Kde ich môžu získať: pokladňa Mestského úradu v Brezne, Nám. gen. M. R. Štefánika 1, Brezno

Kritériá:

- dovŕšenie 65 roku veku občana k 31.12.2011(vrátane 31.12.2011)
- bez podlžnosti voči mestu (platí aj v prípade, že uvedenú podlžnosť vyrovnajú) k dátumu prevzatia poukážok
- trvalý pobyt v meste Brezno
- doklad totožnosti

Poukážky platia do 20. decembra 2012

Informácie o tom, kde je možné poukážku použiť nájdete na samotných poukážkach

Prevádzky:

Lekáreň pri nemocnici – Banisko č.1

Lekáreň MEDICENTRUM - Ďaláková ČSA 60

Lekáreň MILPHARM-Milošovičová Zimný štadión

Lekáreň YZOP - Schmidmayer Rázusová

Lekáreň VITAMÍN- Majerová M.R.Štefánika 31

Lekáreň AFRODITA -Schneider M,R,Štefánika 8

Pedikúra Marta Hrušková - centrum služieb B.Němcovej 25

Masérské služby Lýdia Kaššová - centrum služieb B.Němcovej 25

Kaderníctvo Marta Stráňavská - centrum služieb B.Němcovej 25

Holičstvo a kaderníctvo -CLÍVIA Zuzka Medved'ová M.R.Štefánika č.3

Holičstvo TOMARIJO- Mária Mistríková M.R.Štefánika č.3

Holičstvo- Elena Ďurtová Zimný štadión č.34

Kaderníctvo -Janka Vetráková Zimný štadión č.34

Masérské služby,pedikúra -Mária Lepková Hotel Ďumbier č 37

Masérské služby -MŠK ŠLN č.34

Pranie prádla - Oľga Belková B.Němcovej 25