

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, je keď
ideme jeden k druhému.

JUBILANTI

Január: Brečková Marta, Brozmanová Anna, Ďurďák Jozef, Fillová Jolana, Golianová Viera, Hrušková Mária, Kilvádyová Edit, Kubaliaková Margita, Luptáková Anna, Leitnerová Blažena, Mičudová Mária, Ondrejková Valéria, Scherérová Mária, Strmeň Vladimír, Vozárová Lýdia, Turošíková Marta, Zaťko Anton, Zaťková Margita.

FEBRUÁR: Borovič Ján, Bubelíny Jozef, Demuthová Antónia, Dektrétová Mária, Dubovský Rudolf, Gemzický Vladimír, Halama Ivan, Kianica Daniel, Kühnelová Jarmila, Macuľová Alžbeta, Pôbišová Margita, Rončák Štefan, Schulz Jozef, Stanislavová Anna, Štulajter Štefan, Štulajterová Anna, Ťažká Anna.

MAREC: Bat'ková Mária, Bulla Pavel, Bystrianska Jozefa, Červeňanová Anna, Javorčíková Janka, Kolářová Mária, Kohanová Ľubica, Ličková Katarína, Lupták Branislav, Lukáč Ivan, Majerová Margita, Maruškin Jozef, Očenášová Marta, Praslička Július, Rohál'ová Oľga, Schön Vojtech, Smetanová Anna, Strelcová Anna, Szalai Ladislav, Szalaiová Mária, Štefaňáková Angela, Tapajčíková Vilma, Zlúkyová Elena .

65

Habanová Mária

Rybárová Darina

Schönová Marta

Štefančíková Viera

Golianová Cecília

Zlúky Jozef

10

Farkašová Alžbeta

Medved'ová Anna

Muránsky Jozef

Rakyta Daniel

Vrbovský Milan

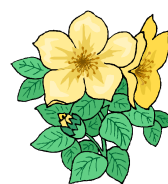
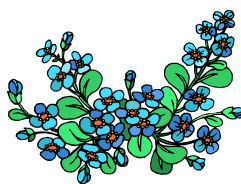
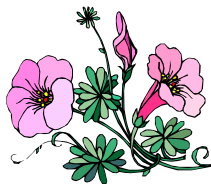
15

Baková Mária

Prajem ti všetko čo si budeš priat', nech máš svoju lásku komu dať. Rozum, čo v núdzi poradí, ruku, čo v žiali pohladí a priateľa, ktorý ťa nikdy nezradí.

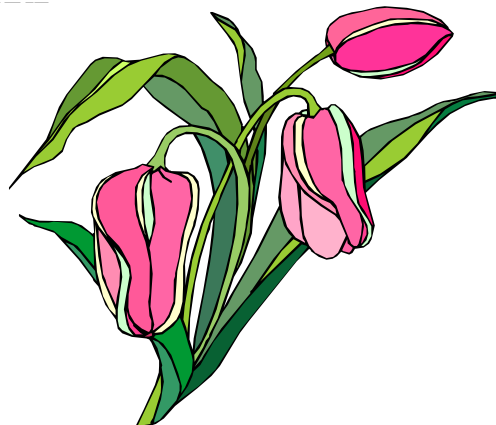


V dnešný narodeninový deň, smiech za slzy rýchlo zmeň. Rozdaj ho všetkým naokolo a ver, že bude, ako nikdy nebolo. A že Ťa všetci stále radi máme, tento veršík zo srdca Ti posielame.



Blíži sa deň o ktorom každý presne vie, že zaželať ti veľa šťastia práve teraz smie, aby dodal silu žiť, či energiu stále bojovať, za to všetko, čo od života chceš a smieš mať. Tak dotýkam sa ťa slovom na papieri daným, aby zaželel som veľa šťastia, zdravia tým, ako starostlivo s láskou vyberal som slová pre teba, nech splnia sa ti tajné sny vždy znova. Lebo tam v nich ukrýva sa energia života krás, ktorú strácame, keď snívať prestávame zas, pod ťarchou myšlienok, čo zvädzajú nás tam, k falošnému zlatu jasu, k vyšším nástrahám. Tak nech ochráni ťa anjel strážny navždy včas, nech splnia sa ti tajné prania všetkých čias, aby úsmev našiel domov večný v tvojej tvári, lebo len tak získaš žiaru, čo z duše očí žiari.

BLAHOŽELÁME



Novoročné pranie

Vážení seniori a seniorky

Prianí v živote je veľa. Vždy je na ne príležitosť a čas. Začiatok roku 2012 nás naplňa očakávaním nového, lepšieho, krajšieho a vzácnejšieho v porovnaní s minulým. To všetko je viera a nádej, s ktorou každý z nás žije. Aby sme naplnili obsah týchto vzácných slov, spoločne si zažejajme: „Byť lepším, úprimnejším, priateľským v slovách aj konaní, lásku, radosť a múdrosť pestovať a chrániť v každom z nás, v úcte a pomoci si rodinu udržať. Aby chleba, nápoja chladivého a medu bolo dosti na tejto zemi, aby krása kvetov a prírody mala šat pre každého, aby sme domov náš nemerili, pieseň a reč do našich vnukov a pravnukov dávali“. Úprimne a zo srdca všetkým želáme a ďakujeme - nikdy nezabudneme, že dnešní seniori tu zanechali nevyčísliteľné hodnoty, na ktorých mladá generácia môže stavať svoje plány. Ďakujeme za všetko dobré, v čom sa vidíme a cítime.

Redakčná rada SENIORSKÉHO PRAMEŇA - DC BREZNO



Fašiangový čas

Fašiangy – symbol veselosti, zábavy, hodovania a pitia. Také boli fašiangy v minulosti a také sú v redukovanej podobe takmer vo všetkých regiónoch Slovenska i dnes. Fašiangové obdobie sa vlastne začína už v čase Troch kráľov a trvá do Popolcovej stredy. Je obdobím prechodu od zimy k jari. Po ňom nasleduje čas štyridsaťdňového pôstu.

Fašiangy- tradície a zvyky

Na tučný štvrtok má každý veľa jesť a piť, aby bol silný po celý rok.

Na fašiangový pondelok, keď sa konal takzvaný „mužský bál“, kam smeli len ženatí a vydaté, vyhadzoval sedliak sečku vysoko, aby sa mu na poli urodil vysoký ľan a ovos.

Na fašiangový utorok sa sliepkam sypalo zrno do kruhu z reťaze, aby nezablúdili a nezanášali. Bola to staroveká predstava o kúzelnej moci kruhu proti úkladom zlých duchov. V ten istý deň sa nemalo vešať prádlo na pôjd, lebo to vraj viedlo k premnožovaniu blích. Ženy nemali šiť, aby sliepky dobre niesli. Na fašiangový utorok bola sála plná dievčat. Uprostred stál dlhý stôl a na ňom boli poháre so sladkým likérom pre dievčatá.

Pred každým pohárom maľoval zvolený mládenec toľko bodiek, koľko musela dievčina zaplatiť zlatiek na muziku za to, že tancovala s chlapcami po celý rok. Tento obrad sa nazýval „vyplácanie dievčat“. Hospodár mal s gazdinou cez fašiangový utorok tancovať, aby sa im v tom roku urodili veľké zemiaky a jačmeň. K fašiangom patria neodmysliteľne šišky – pampúšky.

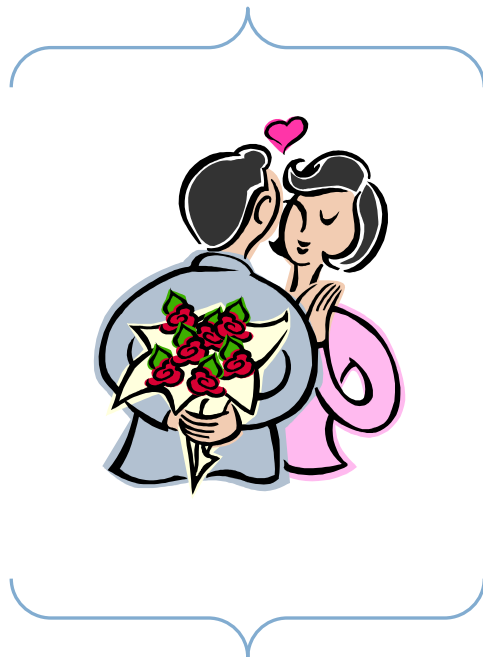
Fašiangovú tradíciu sa naši seniori rozhodli udržať a zúčastnia sa jej v Mestskom dome kultúry – v reštaurácii OMEGA dňa 15.2.2012 o 15,00h, na ktorú vás všetkých srdečne pozývame. Nezabudnite si priniesť so sebou masky a dobrú náladu.

D.K.

Fašiangy

Keď už zima svoju silu stratí,
Čas fašiangov sa nám vráti.
Všetci ľudia plesajú a radujú sa v tom čase,
Jedni pijú, druhí jedia za stolom pagáče.
Títo rebrá a slaninu, tamtí grapne pražia,
Fajnové a iné veci na fašiangy robia.
Víno, pivo a pálenô oni popíjajú,
Pri veselej muzike do krepčenia sa dajú.
Aj my máme svoje rôčky,
Na parkete vykúzlime svoje valčíkové krôčky.
Hip-hop ten nám neseďí, zlámal by nám kosti.
Ale keď nás rezké tóny zo stoličky zdvihnú,
Svoje telo do pohybu dáme, aj keď v kostiach lámku máme.
Fašiang krátky máme teraz,
Zvrtnime sa na parkete neraz.
Pampúšikov vám dáme dosti,
Vyskáčte sa do sýtosti.
Aby zima za nechty nám nezašla,
Bolo by zle, keby sa tu ťapka rumu nenašla.
A už sú tu fašiangy, tancovačka pre dedkov,
tancovačka pre babky.
Každý kričí ako sa mu zle ide, ako sa mu zle kráča.
Len čo vrzne muzika,
Už má krídla, na parkete sa vznáša.
Prestali už bolieť kríže, aj nohy už ponesú.
Veď žijeme – ešte nás tam na Dúbravku nenesú!
Gazdinky už v tomto čase pampúšikov napečú,
Bursovníci vinšujú a ražne nesú.
Vonku zima, vonku mráz,
V komíne je pár klobás.
Dajte že ich na ražeň,
Zachováme vám priazeň.
Napichnite aj slaninu,
Nech vám trápenia pominú.
Nalejte nám dva, tri deci,
Nech ste doma zdraví všetci.

Z vlastnej tvorby Božky Omiliakovej



Valentín – sviatok lásky

*Nech Valentín každý deň býva,
nech cítiš lásku, čo moje srdce skrýva,
nech z očí Tvojich šťastie žiari,
ako lúka skorej jari.*

*Chcem byť kvetom tejto lúky,
čo nežne hladia Tvoje ruky.*

*Valentín je sviatok krásy,
preži si ho v láske, šťastí.*

*Žiadne slzy, lásky veľa,
to Ti dnes zo srdca želám.*

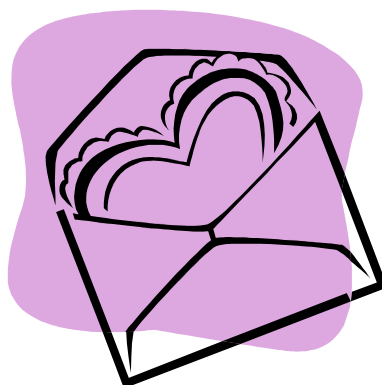
Redakčná rada praje krásneho Valentína.

Valentín

Sviatok sv. Valentína pripadá na 14. február. Je sviatkom všetkých zamilovaných a slávi sa už niekoľko desaťročí v rôznych kútoch sveta.

Jedna z legiend vraví, že sv. Valentín bol kňaz žijúci v Ríme v 3. storočí. V tom čase vládol cisár Claudius II, ktorý bol známy svojimi megalomanskými túžbami a krutými vojnovými výpravami. Napadlo ho, že ženatí muži sú slabšími vojakmi, pretože sa musia starať o svoje rodiny, a tak zakázal v krajine manželstvo. Sv. Valentín však napriek zákazu ďalej zasnuboval a oddával zamilované páry. Keď sa to cisár dozvedel, za jeho snahu spájať životy zamilovaných sviatosťou celoživotnej lásky ho dal popraviť.

V dnešnej dobe sa na deň sv. Valentína zamilovaní obdarúvajú valentínkami a ďalšími romantickými darčekom, aby vyjadrili hĺbku svojich lúboštných citov.



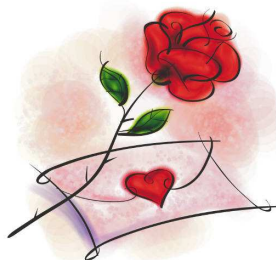
Dnes hovorme o ženách

Jeden múdry človek raz povedal: „Najlepšie meradlo kultúrnosti národa je postavenie, aké v ňom zaujíma žena.“ A ďalší tiež povedal: „Muž chce mať pri sebe bytosť, ktorá by ho nielen milovala, ale ktorá by mu aj rozumela. Chce mať nielen niekoho, koho srdce by pre neho tíklo, ale koho ruka by mu tiež vrásky z čela vyhládzala, kto by svojím zjavom vyžaroval mier, pokoj, poriadok, tiché sebaovládanie a tisíc vecí, ku ktorým sa muž denne vracia; túži po niekom, kto okolo všetkých týchto vecí šíri ono nevysloviteľné čaro ženskosti, ktoré je životodarným teplom rodinného života.“ Konečne máme tu marec a s ním azda všetkými očakávanú jar. Po dlhej zime sme všetci túžobne čakali na prvý jarný deň - 21. marec, deň jarnej rovnodennosti. Vtedy je na celej Zemi deň rovnako dlhý ako noc. Mesiac marec je spojený ešte s jedným dátumom - 8. marec. Tento sviatok – Medzinárodný deň žien - sa oslavuje každoročne vo väčšine štátov sveta. Nápad oslavovať Medzinárodný deň žien vznikol na Medzinárodnej ženskej konferencii v roku 1910, ktorá sa konala v Kodani. Ako dátum tohto sviatku bol ustanovený 8. marec, na počesť veľkého štrajku 40 tisíc newyorských krajčirok z textilných tovární, ktorý sa konal v roku 1908. Od roku 1911 sa začal v marci oslavovať tento sviatok v Nemecku, Švajčiarsku, Rakúsku a Dánsku. Pred rokom 1989 sa tento deň konali povinné podnikové oslavy, na ktorých boli ženy zväčša obdarované karafiátom a uterákom. Vzhľadom na zmenu politického systému na Slovensku je zaznamenaný určitý ústup od tohto sviatku. Ide však o sviatok uznaný OSN (1975) Pred časom však Európsky parlament 8. marca, práve na MDŽ, rokoval o všeobecnej rovnosti

medzi ženami a mužmi, o nerovnakom zaobchádzaní v zamestnaní, o násilí voči ženám, či rovnosti pohlaví v politike EÚ. Medzinárodný deň žien treba využiť na poďakovanie všetkým ženám.

Dovoľte, milé dámy, aby som Vám zaželel k Vášmu sviatku všetko najlepšie a poďakoval sa za všetko, čo pre svoje rodiny a celú spoločnosť každodenne robíte. Daniel Kianica

Mám rád kvety, ľúbim vtáčiky, každú hračku maličkú,
lež najväčšmi zo všetkého ľúbim svoju ženičku.



Naveky si získal úctu celého ľudstva

Pri príležitosti 420. výročia narodenín

Jána Amosa Komenského



Príspevok z internetu

Pramene poznania tkvejú v histórii. Obzrime sa preto aspoň na chvíľu späť, aby sme si pripomenuli a ozrejmili históriu výučby a výchovy, ktoré sa z minulosti pretavujú aj v tomto prípade do najsúčasnejšej súčasnosti.

Medzinárodný kultúrny svet si každoročne 28. marec pripomína ako sviatok učiteľov a pedagogických pracovníkov. Tohtoročný 28. marec je však výnimočný aj preto, že v tento deň v roku 1592 sa narodil J.A.Komenský, český mysliteľ a pedagóg. Miesto jeho narodenia nie je známe, niektoré pramene uvádzajú Uherský Brod, iné Nivnicu na juhovýchodnej Morave, alebo rodisko jeho otca obec Komny (odtiaľ zrejme odvodené Komenský). Svojimi úvahami o metóde a obsahu vyučovania sa stal zakladateľom modernej pedagogiky. Komenský chápal svet ako školu života a život ako ustavičný proces vzdelávania sa. Podľa jeho názoru vyučovanie v škole môže tento proces podporiť, ale nie nahradiť.

Za základný princíp vyučovania v škole J. A. Komenský pokladal rovnakú šancu pre všetkých. Škola má byť otvorená všetkým; z toho princípu Komenský odvodil požiadavku všeobecnej povinnej školskej dochádzky. Preto v dejinách pedagogiky a v rozpracovaní teórie mravnej výchovy budovaných na humanistických ideách, osobitné miesto zaujíma tento vynikajúci slovanský pedagóg. Smelo môžeme tvrdiť, že ktorejkoľvek oblasti spoločenského života a vedeckých poznatkov sa Komenský dotýkal a prejavoval sa ako pokrokový, originálny mysliteľ, ktorému bola cudzia národná obmedzenosť, prejavoval starostlivosť o potreby utláčaných a usiloval sa o pokrok celého ľudstva.

Ohraničený rámcom svojej doby nevidel iné cesty na odstránenie zla a nespravodlivosti okrem vzdelávania. Komenský celé svoje úsilie zameral na rozpracovanie celej pedagogickej teórie. Aj tu sa povznášal nad úroveň a predsudky svojej doby. Bol za všeobecné vzdelávanie pre všetkých, za jednotnú školu pre všetky vrstvy, za vzdelanie chlapcov a dievčat, t.j. nastoľoval otázky, ktoré ani dnes v treťom tisícročí nie sú doriešené a znamenajú veľký problém v mnohých moslimských štátoch sveta. O tom, že Komenský venoval mravnej výchove mimoriadnu pozornosť, nasvedčujú mnohé fakty. Dotýka sa ich vo Veľkej didaktike (náuka o teórii vyučovania) a 23. kapitola je špeciálne venovaná metódam mravnej výchovy. Táto otázka sa široko rozoberá aj v knihe Informatórium školy materskej. Celkovo možno zdôrazniť, že Komenský ďalej prehĺbil a rozvil názory najvýznamnejších predstaviteľov renesancie (obrodenecké obdobie od začiatku 14. storočia) v otázkach mravnej výchovy a potvrdil v pedagogike ideu humánneho vzťahu k deťom ako základu ich formovania. Pri rozpracovaní svojej teórie sa vzdŕľoval od feudálnych zvyklostí a ignorovaním záujmov osobností a orientoval sa na nové požiadavky spoločnosti, na človeka, a preto sa jeho učenie vyznačovalo pokrokovým zameraním a originálnou povahou. Len z týchto pozícií možno správne oceniť jeho mnohostrannú činnosť a pedagogickú tvorbu.

Daniel Kianica

Pravidelný pohyb – dlhodobý prínos pre naše zdravie

Začiatok nového roka je už tradične spájaný s rôznymi predsavzatiami. Najčastejšie si ľudia želajú urobiť viac pre svoje zdravie a kondíciu. Nezanedbateľnú úlohu tu zohráva pohybová aktivita. Patrí k najjednoduchšej ceste, ako si udržať a zlepšiť svoje zdravie. Nepotrebujeme k tomu veľa, stačí motivácia a výdrž.

*K fenoménom 21.storočia patrí prílišná lenivosť a na druhej strane želanie urobiť nejakú zmenu v prospech vlastného zdravia. Pravidelný pohyb dokáže doslova zázraky. Vedie totiž k výdaju energie a prirodzenému odbúravaniu kalórií. Pohyb má schopnosť zabrániť vzniku niektorých ochorení. Pomáha redukovať vplyv stresu na našu psychiku, znižuje problémy u ľudí s kardiovaskulárnymi chorobami. Pohyb dokáže zredukovať hodnoty cholesterolu a vysoký krvný tlak. Pohyb dokonca preventívne pôsobí proti skorému nástupu a rýchlemu rozvoju viacerých telesných a duševných porúch. Znižuje riziko niektorých rakovinových ochorení, najmä rakoviny hrubého čreva. Dobré je, ak si na pravidelnú pohybovú aktivitu zvyknú aj dospelí ľudia, nielen deti. Potom sa stáva neodmysliteľnou súčasťou ich života a profitujú z nej až do vysokého veku. Zjednodušene povedané **pohyb znamená extra dávku úžitku pre naše zdravie.***

Intenzita pohybu

Odborníci tvrdia, že akákoľvek pohybová aktivita v nás vyvolá dobrý pocit. Už tridsať minút primeraného cvičenia má preventívny účinok na náš organizmus. Ak to premeníme na čísla je to asi 150 kalórií denne. Toto počítanie je však druhoradé. Prvoradé je, či naozaj dokážeme cvičeniu venovať denne aspoň pol hodinu. Ak je akákoľvek forma pohybu pre nás novinkou, je potrebné ho v rámci denného režimu zavádzať postupne. Samotné telo nám pritom bude dávať signály, kedy s cvičením máme prestať. Rovnako dôležitá je, okrem postupného zvyšovania intenzity, aj pravidelnosť. Krátkodobé naštartovanie organizmu nestačí a ani neprináša požadovaný efekt. Ak sa dopracujeme k pravidelnému polhodinovému cvičeniu denne, potom začneme pociťovať blahodarný účinok na náš organizmus.

Samozrejme, čím viac času venujeme cvičeniu, tým väčší účinok dosiahneme. Nám seniorom sa odporúča denný pohyb a pobyt na čerstvom vzduchu. Zlepšuje našu fyzickú kondíciu, posilňuje imunitný systém a dodáva nám optimizmus.

Tak teda neváhajte a rezkým krokom vykročme na krátku prechádzku. Stretneme sa?

Turistický krúžok Vás privíta už v jarnom období, termín a podrobnejšie informácie sa dozviete na nástenke v DC-Prameň.



Okienko pre záhradkárov

Je zima a naše záhradky sú prikryté snehovou perinou. Všetko spí, záhradkár však nie. Ak ste ešte nestačili ošetriť náradie používané pri práci v záhrade, je najvyšší čas nabrúsiť rýle, motyky, kosačky, atď. Skontrolujeme si tiež semená zeleniny a kvetov na jarnú sejbu. Čo nám chýba, dokúpime si. Skontrolujeme stav cibulovín (gladioly, ľalie). Kúpime si cibuľku – sadzačku.

FEBRUÁR:

- začíname s rezom jadrovín, drobného ovocia,
- na kmene stromov pripevníme lepiace pásy proti hmyzu.
- za priaznivého počasia začíname so sejbou do biopareniska na predpestovanie zeleninových priesad
- začíname prihnojovať izbové kvety, skontrolujeme, či nemajú vošky, ak áno ošetríme ich.

MAREC :

- vykonáme jarné čistenie záhrady,
- záhony pohnojíme maštalným hnojom
- dokončíme rez ovocných stromov

- vysádzame nové stromy a kry
- vysievame osivo rastlín na zelené hnojenie
- na záver mesiaca obnovíme náter kmeňov ovocných stromov roztokom vápenného mlieka – chráni pred jarnými mrazmi.

APRÍL :

- vysievame okrasné trávky aj letničky, (hrachor, nechtík, iberka, slnečnica)
- vysádzame gladioly a ľalie
- vysádzame priesady hlúbovín,
- tento čas je najvhodnejší na vysádzanie vždy zelených a ihličnatých drevín,
- koncom mesiaca vysádzame aj stromčekové a popínavé ruže,
- naklíčime zemiaky na sadenie.

Emília Grafiková



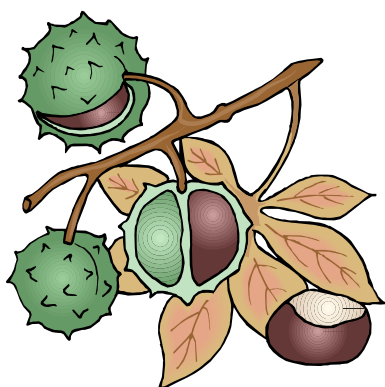
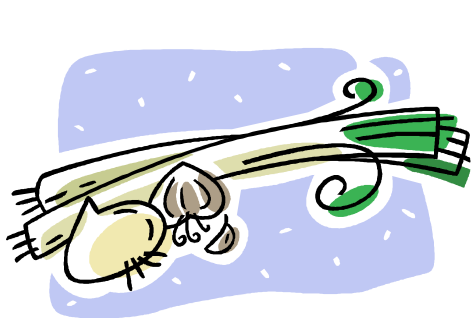
Cesnak – najznámejší prírodný liek histórie

Bohatstvo našej planéty ešte stále nie je dokonale prebádané. Vedci celého sveta len pomaly spoznávajú a nachádzajú prírodné liečivé látky na mnohé závažné ochorenia. Silu prírody poznali už naši predkovia. Na liečbu používali jednoduché bylinky a cibulovú zeleninu, ktorú si sami dopestovali, napríklad **cesnak**. Svojou silou a širokým spektrom ozdravovacích účinkov sa stal najznámejším prírodným liekom histórie.

Vplyv cesnaku na organizmus

Zástancovia cesnaku tvrdia, že všetko je na niečo, no cesnak je na všetko. Odborníci na výživu odporúčajú preventívne používať cesnak predovšetkým na jar a vtedy, keď prežívame napríklad partnerskú krízu, či pracovný nápor, únavu organizmu a nechúť. Okrem liečenia parazitických a plesňových ochorení boli dokázané aj protinádorové účinky cesnaku. Obsahuje látky, ktoré dokážu blokovať tvorbu rakovinových enzýmov v bunke a chrániť ju pred nádorovým prepuknutím. Cesnak je tiež účinný antioxidant a strážca imunity. Stovky rokov sa používa na liečenie chrípky, angíny a chorôb horných dýchacích ciest. Cesnak znižuje hladinu škodlivého cholesterolu. Je výbornou prevenciou proti infarktu a mozgovým príhodám. Priaznivé účinky cesnaku sa prejavujú aj pri bolesti hlavy, či pri cukrovke. Napomáha vylučovaniu prebytku cukru z krvi a v niektorých prípadoch môže dokonca znížiť spotrebu inzulínu. Cesnak tiež dokáže upraviť črevnú flóru a podporiť pečenné funkcie.

Je to malý zázrak, ktorý je v každej domácnosti. Neváhaj a užívaj náš prírodný liek.



GAŠTANOVÉ MAŠKRATENIE

V chladných dňoch je príjemné zohriať si skrehnuté prsty pečenými gaštanmi, vychutnávať ich lahodný, trochu sypký vnútrojšok a vdychovať typickú nezameniteľnú vôňu. Aj keď pečené gaštany na uliciach sú stále ešte výsadou väčších miest, dostať ich už kdekoľvek, takže príjemnú atmosféru či už s pečenými alebo varenými gaštanmi si môžeme vyčariť aj doma. Spomedzi jadrových či orechových plodov majú gaštany najmenej tuku, zato vysoký obsah sacharidov, vlákniny, vitamín E a vitamíny skupiny B. Navyše už hotové mrazené gaštanové pyré dostať bežne po celý rok, takže – poďme si zamaškrtiť.

Gaštanovo - čokoládová roláda I.:

Potrebuje: - 2 kocky (500g) gaštanového pyré, 250 g masla, 100g cukru, 3 vajcia, 100g čokolády na varenie, 1 PL rumu.

Postup: Gaštanové pyré vymiešame s polovicou masla (125 g) a s rumom na ľahko roztierateľnú hmotu. Na mokrú utierku z nej natrieme obdĺžnik s hrúbkou asi ½ cm, na to dáme vrstvu krému a pomocou utierky zrolujeme. Hotovú roládu dáme do chladničky stuhnúť, potom podávame so šľahačkou.

Krém: Rozšľahané vajcia, cukor a čokoládu za stáleho miešania povaríme nad parou a necháme vychladnúť. Zvyšnú polovicu masla dobre vymiešame a opatrne pridávame vychladnutý čokoládový krém. Hotový krém dáme na chvíľu schladieť, potom ho natrieme na gaštanovú masu.

Je to najlepšia roláda na svete!

Dobrá rada: Krém uvariť a vymiešať deň vopred a odložiť do chladničky, bude sa nám s ním ľahšie pracovať.

Gaštanová roláda II.

Potrebuje: 500 g uvarených očistených gaštanov, 80 g, masla (Helie, Hery), 100 g práškoveho cukru, 1 vrecúško vanilkového cukru, 1 dl mlieka., 2PL rumu.

Postup: Ešte teplé uvarené a olúpané gaštany pretlačíme, pridáme maslo, mlieko, rum, práškový a vanilkový cukor, a všetko spolu vymiešame na hladké cesto.

Morka s gaštanovou plnkou

Potrebuje: 1 morka (3 – 4 kg), žemle, 300 g jedlých gaštanov, 200 g mletého teľacieho mäsa, 2 vajcia, 1 lyžica majoránu, ½ lyžičky mletého korenia, soľ, olej.

Postup: Opláchnutú a zvonku aj zvnútra osolenú morku necháme odležať. Uvarené gaštany rozmixujeme a dôkladne premiešame s namočenou žemľou, mletým mäsom, soľou, korením a majoránom. Naplnenú a zašitú morku pečieme asi 2,5 až 3hodiny. Podlievame vypečenou šťavou.

Prispela V.Kianicová

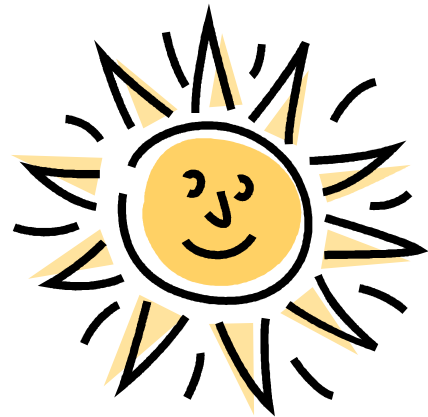


Prameň zábavy

- Kto pravidelne cvičí, zomrie zdravší!
- Nad alkoholom sa ešte nikomu nepodarilo zvíťaziť. Len východniarom sa podarilo remizovať.
- Jediná skutočná láska, ktorá sa dá kúpiť za peniaze je pes...
- Nič tak neobmedzuje slobodu slova, ako rozbitá huba.
- V pive je málo vitamínov, preto ho musíme piť veľa!!!!
- Je vedecky dokázané, že fajčenie skracuje vašu cigaretu.

- Krúžok na kľúče je starý vynález, ktorý nám umožňuje stratit' všetky kľúče naraz.
- Hodnotenie vývoja po novembri 1989: Bolo zistené, že systém blbej totality bol vystriedaný systémom totálnej blbosti.
- Aký je rozdiel medzi súčasným zriadením a tým, čo tu bolo pred rokom 1989? Vtedy to brali politici vážne a ľudia si robili srandu. Teraz to ľudia berú vážne a srandu si robia politici.
- Aký je rozdiel medzi Japonskom a Slovenskom? Japonsko je krajina úsmevu a my sme krajina na smiech.
- Motto na dnešný deň: Čo musí v živote urobiť muž? Zasadiť strom, postaviť dom a splodiť syna. Čo musí v živote urobiť žena? Polievať strom, upratovať dom a starať sa o tých dvoch

Prispela : V.Ondrejková



Redakčná rada: Ing. Lupták Dalibor, Mgr. Kianica Daniel,
Pampúriková Iveta, Medveďová Etela, Katarína Kokavcová, jazyková
úprava – Mgr Vrbická Anna

Vedúca odboru sociálnych vecí mesta Brezno, PhDr. Ing. Ivana Kružliaková, PhD.

Program dodávok potravín

Slovenská republika sa po prvýkrát zapojila do európskeho program potravinovej pomoci pre najodkázanejšie osoby, ktorý sa uplatňuje od roku 1987. Je financovaný z Európskeho poľnohospodárskeho a záručného fondu a v tomto roku sa ho zúčastňuje 20 členských štátov EÚ. V SR ho administruje Pôdohospodárska platobná agentúra. Hlavným cieľom je pomôcť osobám v núdzi distribuovaním základných potravín – pšeničnej hladkej múky a bezvaječných cestovín bezplatne. Distribúcia by sa mala realizovať najmä prostredníctvom charitatívnych organizácií. Keďže mesto Brezno sieť takýchto organizácií rozvinutú nemá, rozhodlo sa, že potravinovú pomoc sprostredkuje priamo od Potravinovej Banky Slovenska, o. z., Lipany (www.pbs.sk), jednej z charitatívnych organizácií, ktorá je realizátorom projektu. V meste Brezne podľa dostupných údajov má podmienky pomoci spĺňať 2416 občanov, čo predstavuje 98,4 ton potravín.

V septembri 2011 nám bolo dodaných cca 20 ton potravín, ktoré boli rozdelené medzi 1138 záujemcov, ktorí splnili podmienky pre uvedenú pomoc. Následne počas mesiaca október 2011 o danú pomoc prejavilo cca 500 občanov. Od uvedenej doby sme niekoľko krát telefonicky aj písomne žiadali Potravinovú banku Slovenska o druhú dodávku potravín pre našich občanov, avšak bezúspešne. Posledná odpoveď bola, že zrušili distribučný sklad v meste Prievidza, ktorý bol určeným skladom aj pre mesto Brezno a teda nám momentálne potraviny nevedia dodať.

Tento problém nemá len naše mesto, ale aj ostatné obce okr. Brezno. Predsedníčka R-ZMO Ing. Čontofalská sa listom obrátila na ministra Z. Simona o pomoc a riešenie tohto problému. Ostáva len veriť, že potravinová pomoc, aj napriek uvedenému problému, „dôjde“ do konca mája/2012 (dovtedy je termín poskytovania) aj do Brezna.

Pridajte sa k Nezábudkám *či Krnohárom*

V mestskej časti Zadné Halny vlani v decembri ženy z vlastnej iniciatívy vytvorili neformálny klub pod názvom Nezábudky. Ide o skupinu aktívnych i menej aktívnych „Nezábudiek“, ktoré majú záujem spoločne tráviť čas. Do centra to majú trochu ďalej, zvlášť vo večerných hodinách, a tak využívajú priestory komunitného centra Plamienok v súlade s princípmi komunitnej práce v meste Brezne. Stretávajú sa raz za mesiac o 16. hodine, ich šéfkou je Anna Luptáková a zástupkyňou Ľubica Pavlíková.

Členky pripravujú spoločné stretnutia, diskutujú o rôznych témach a organizujú podujatia. Ak ste z Predných či Zadných Halán, z Bujakova alebo okolia, môžete sa pridať k nim, najbližšie sa stretnú 15. marca. Alebo prídte na pravé slovenské páračky, ktoré vás preniesú do čias starých rodičov, nadýchnete sa atmosférou pripomínajúcou páranie pravého peria ženičkami v krojoch. Nebude chýbať ľudová hudba, zábava, možno sa ujde aj domáci koláčik či iná dobrota. Toto všetko spoluorganizátorky Nezábudky pripravujú v piatok 17. februára od 17. hodiny v Komunitnom centre Plamienok (Zadné Halny 11, bývalá materská škola). Možno to bude zaujímavý zážitok nielen pre dospelých, ale aj pre deti.

V hanbe nechceli zostať ani chlapi z týchto mestských častí a v januári tohto roku si pri Komunitnom centre Plamienok vytvorili spevácku skupinu pod názvom Krnohári so zameraním najmä na ľudové piesne. Aktívne začali pripravovať repertoár pesničiek na Páračky. Šéfom spevákov – Krnohárov je Peter Bartoš, stretávajú sa asi dvakrát v mesiaci od 17. Hodiny.

Poukážky pre seniorov

Seniori 15. marec 2012 je dňom od kedy si opäť môžete vyzdvihnúť v pokladni mestského úradu 7 poukážok v hodnote 14 eur (jedna poukážka s nominálnou hodnotou 2 eur). Poukážky si môžete vyzdvihnúť priebežne v pokladni mestského úradu počas celého roka, nielen v mesiaci marec.

Seniori musia spĺňať nasledovné kritériá:

- k 31. decembru 2012 dovŕšenie 65 roku veku občana,
- bez podlžnosti voči mestu (alebo si uvedené voči mestu vyrovnajú)
- trvalý pobyt v meste Brezno
- doklad totožnosti (občiansky preukaz)

V prípade, že si poukážku nemôžete vyzdvihnúť osobne, môže tak za urobiť manžel, manželka, opatrovateľ, opatrovateľka, či iná osoba, ktorá sa hodnoverne preukáže (napr. splnomocnenie, preukaz ŤZP, a i.). Poukážky platia do 20. decembra 2012 na službu, ktorú si podľa vlastného uváženia vyberiete. Prevádzky, v ktorých je možné poukážky uplatniť, sú uvedené na zadnej strane poukážky.

Na záver je potrebné uviesť, že službu poskytuje mesto Brezno už piaty rok nad rámec služieb určených v legislatíve. V roku 2008 využilo túto službu 2119 občanov, v r. 2009 – 2139 občanov, r. 2010 – 2255 a v minulom roku 2323. Počet seniorov, ktorí si poukážky nevyzdvihli bolo každý rok cca 150. Veríme, že v tomto roku ich využijú všetci, ktorí spĺňajú podmienky Vynakladá na ňu ročne cca 30 tisíc eur. Aj týmto spôsobom má záujem prispieť starším obyvateľom mesta na zmiernenie finančných výdavkov na verejné služby a na lieky vzhľadom na ich vek a zdravotný stav, ako prejav ocenenia ich celoživotného podielu na rozvoji spoločnosti ako aj nášho mesta.

Zoznam prevádzok, kde je možné použiť poukážky

Pedikúra:

Marta Hrušková - Pedikúra, Boženy Nemcovej 25, Brezno

Pedikúra, masáž:

Mária Lepková - Hotel Ďumbier, Nám.gen.M.R.Štefánika , 31/38, Brezno

Masérské služby:

Lýdia Kaššová - Centrum služieb, Boženy Nemcovej 25, Brezno

Mestský športový klub, ŠLN 34, Brezno

Kaderníctvo, holičstvo :

Zuzana Medved'ová -Salón Clívia, Nám. M.R.Štefánika 3, Brezno

Elena Ďurtová - Zimný štadión, ŠLN 34, Brezno

Marta Stráňavská - Centrum služieb, Boženy Nemcovej 25, Brezno

Janka Vetráková - Zimný štadión, ŠLN 34, Brezno

Mária Mistríková - Tomarijo, Nám.M.R.Štefánika 3,Brezno

Lekárne:

Lekáreň - pri Nemocnici s. r.o. Banisko č. 1 Brezno

Lekáreň - Medicentrum s.r.o. ČSA 60/72, Brezno

Lekáreň na štadióne - Milpharm s.r.o. Fr.Kráľa 1, Brezno

Lekáreň -Yzop, Rázusová 39,Brezno

Pranie bielizne :

Pranie bielizne - Boženy Nemcovej 25, Brezno

Stará mama, starý otec pod' športovať...

V zmysle Komunitného plánu rozvoja sociálnych služieb na roky 2008 - 2013 mesto Brezno vyvíja úsilie a snaží sa vytvárať priestor na zapojenie jednotlivých cieľových skupín do života v meste.

Odbor sociálnych vecí Mestského úradu a Mestský športový klub v Brezne dlho zvažovali rôzne možnosti, ako dať priestor všetkým rodinným príslušníkom tak, aby mohli tráviť spoločne voľný čas, odpútať deti od počítačov, rodičov a starých rodičov od televízorov či od každodenných starostí.

Nakoniec rozhodli rodinám poskytnúť zvýhodnené vstupy do krytej plavárne na Mazorníkove, na klzisko na zimnom štadióne v Aréne Brezno, na tenisové kurty a do sauny. Ako to funguje?

V prípade, keď sa rodinka rozhodne pre návštevu niektorého z uvedených športovísk a za podmienky, že rodič alebo starý rodič príde s vlastným dieťaťom – vnukom, zaplatí za návštevu športoviska symbolických 0,50 eura/1 osoba. V matematickom vyjadrení to znamená, napríklad: návšteva plavárne 4-člennej rodiny - dvaja dospelí (4,40 eura a dve deti 2,40 eura, dovedna 6,80 eura). Pri rodinnej akcii zaplatia všetci spolu 2 eurá. Mestský športový klub určil konkrétny deň v mesiaci, a to tretiu nedeľu v mesiaci Uvedené a uskutočnilo už 22.1., najbližší termín pre rodinu a teda aj Vás milí seniori je 19. 2. a 18. 3. 2012 (ďalšie informácie a dátumy nájdete na www.brezno.sk).

V rámci hodín plávania pre verejnosť poskytnú službu Prvé kroky plávania pre deti, organizované po skupinkách za úhradu bežného vstupného v spoločnosti plavčíka. Absolvovaním 10 hodín dieťa získa peknú plaveckú čiapku ako odmenu. Čiapka je aj bezpečnostným prvkom pre plavčíka, má prehľad o malých plavcoch v bazéne.

Akkoľvek otázky, podrobnejšie informácie, návrhy, nápady, pripomienky napíšte na e-mailové adresy: ivana.kruzliakova@brezno.sk, mskluptakova@centrum.sk



ŠPORTOVISKÁ

pre RODINU

za 0,50 ■

Túto špeciálnu akciu pre rodiny môžete využiť

dňa 19.2.2012

krytá plaváreň od 12.00 -do 16.30hod., a od 18.00 hod.-do 21.00 hod.

zimný štadión-verejné korčuľovanie od 15.45hod-do17.45hod.

dňa 18.3.2012

krytá plaváreň od 12.00 - do 16.30 hod., a od 18.00 hod. - do 21.00 hod.

zimný štadión-verejné korčuľovanie od 13.00 hod.-do 15.00 hod.

Podmienka rodinného vstupu na jedného člena je, že rodina sa musí preukázať dokladom totožnosti.

Vstup platí pri minimálnom počte 1 rodič + 1 dieťa do 18 rokov.

„o Slovenskej republike“

Správne odpovede zakrúžkujte ! Za každú správnu odpoveď Vám zarátame 1 bod. Vypracované kvízové otázky odovzdajte do 31. marca 2012 v DC PRAMEŇ Brezno, Rázusova 2.

Otázky IV. kola o Slovenskej republike:

1/ Slovensko leží ?

- a) Vo Východnej Európe
- b) V Strednej Európe
- c) V Severovýchodnej Európe

2/ Kedy vzniklo Slovensko ako parlamentná demokratická republika ?

- a) 1. januára 1993
- b) 1. januára 1992
- c) 1. januára 1991

3/ S koľkými štátmi susedí Slovensko ?

- a) 4
- b) 5
- c) 6

4/ Ako sa volalo hlavné mesto Bratislava do roku 1919 ?

- a) Prešpurk
- b) Prešporok
- c) Prešpork

5/ Od ktorého roku je Slovensko v Európskej únii ?

- a) 2003
- b) 2004
- c) 2005

6/ V ktorom roku bola na vlajku Slovenska zavedená Panslovanská trikolóra (biela, modrá, červená) ?

- a) 1846
- b) 1848
- c) 1849

7/ V ktorom roku sa na Slovenskú vlajku pridal znak, ktorý je vyobrazený na červenom štíte na ktorom je vyobrazený

dvojitý strieborný kríž vztýčený na strednom vyvýšenom vršku trojvršia, ktorý sa interpretuje ako symbol pohorí

Tatra, Matra, Fatra ?

- a) 1991
- b) 1992
- c) 1993

8/ Aká je rozloha Slovenska v kilometroch štvorcových (km2) ?

- a) 49 035 km²
- b) 49 025 km²
- c) 49 045 km²

9/ Na Slovensku máme dva štátne sviatky. V ktorých dňoch ich oslavujeme ?

- a) 1. január a 29. august
- b) 1. máj a 17. november
- c) 29. august a 17. november

10/ Počet obyvateľov na Slovensku je viac ako ?

- a) Viac ako 5,5 mil.
- b) Viac ako 5,3 mil.
- c) Viac ako 5,4 mil.

11/ Ktorý z 8 krajov na Slovensku má najväčší počet obyvateľov ?

- a) Košický
- b) Nitrianský
- c) Prešovský

12/ Ktorý z 8 krajov na Slovensku má najnižší počet obyvateľov ?

- a) Bratislavský
- b) Trnavský
- c) Trenčiansky

13/ Ktorý z 8 krajov je rozlohovo v kilometroch štvorcových (km2) najväčší ?

- a) Banskobystrický
- b) Prešovský
- c) Košický

14/ Ktorý z 8 krajov na Slovensku je rozlohovo v kilometroch štvorcových najmenší ?

- a) Trnavský
- b) Trenčiansky
- c) Bratislavský

15/ Koľko je okresov na Slovensku ?

- a) 79
- b) 7
- c) 76

16/ Koľko miest je na Slovensku ?

- a) 135
- b) 132
- c) 138

17/ Koľko obcí je na Slovensku ?

- a) 2883
- b) 2173
- c) 2902

18/ Ktorý okres na Slovensku je rozlohovo v kilometroch štvorcových najväčší ?

- a) Levice
- b) Košice - okolie
- c) Rimavská Sobota

19/ Ktorý okres na Slovensku je rozlohovo v kilometroch štvorcových najmenší ?

- a) Kysucké Nové Mesto
- b) Bratislava I.
- c) Bratislava II

20/ Ktorý okres na Slovensku je počtom obyvateľov najväčší ?

- a) Prešov
- b) Košice
- c) Nitra

21/ Ktorý okres na Slovensku je počtom obyvateľov najmenší ?

- a) Turčianske Teplice
- b) Banská Štiavnica
- c) Košice III

22/ Ktorý z 8 krajov na Slovensku má najväčší počet obcí ?

- a) Banskobystrický
- b) Prešovský
- c) Žilinský

23/ Ktorý z 8 krajov na Slovensku má najmenší počet obcí ?

- a) Trenčiansky
- b) Bratislavský
- c) Trnavský

24/ Ktorý okres na Slovensku má najväčší počet obcí ?

- a) Košice - okolie
- b) Rimavská Sobota
- c) Prešov

25/ Akú rozlohu v kilometroch štvorcových má Banskobystrický kraj ?

- a) 6 650
- b) 6 807
- c) 9 455

26/ Koľko obyvateľov má Banskobystrický kraj?

- a) 558 978
- b) 654 009
- c) 696 174

27/ Akú rozlohu v kilometroch štvorcových má okres Brezno ?

- a) 1265
- b) 849
- c) 1471

28/ Koľko obyvateľov má okres Brezno ?

- a) 72 929
- b) 64 274
- c) 67 574

29/ Koľko obcí má okres Brezno ?

- a) 36
- b) 26
- c) 30

30/ Koľko % obyvateľov na Slovensku tvoria Slováci ?

- a) 87,2%
- b) 91,8%
- c) 85,8%

Poznámka: údaje v tomto kole sú k 30.9.2008.

Spracoval: Daniel Kianica

.....
Meno a priezvisko

.....
Adresa trvalého bydliska

Zasmejme sa

Pani učiteľka vraví deťom:

*Deti, zajtra oslavujeme narodenie Ježiša Krista. Viete mi povedať, kde sa teraz nachádza Ježiš? On je v mojom srdiečku vraví Anička, On je na nebesiach nazdáva sa Miško. On je u nás na záchode, vraví Dežko. Čože?! skríkne učiteľka.
Noo otec každé ráno dobehne k záchodu, skúša kľučku- nič, búcha na dvere - nič, tak zreve: Ježiši Kriste, ešte stále si tam?*

Dvaja šestnásťroční sa zhovárajú uprostred silvestrovskej zábavy: Dedo mal pravdu, keď hovoril, že do toho erotického klubu nemám chodiť, že sú tam veci, ktoré by som nemal vidieť. Kamoš mu na to hovorí: Prosím ťa, čo si tam videl? On na to: Dedka!

Aký je rozdiel medzi švédskym, francúzskym a slovenským dôchodcom? Švédsky dôchodca si ráno urobí švédske raňajky, zoberie si tenisovú raketu a ide hrať tenis. Francúzsky dôchodca si ráno urobí francúzske raňajky, zoberie golfové palice a ide hrať golf. Slovenský dôchodca si dá ráno švédske kvapky, zoberie si francúzsku barlu a ide do roboty.

*Zať stretne svokra na bicykli a pýta sa jej Kam idete? Na cintorín - odpovie svokra
A kto donesie ten bicykel naspäť?*

Rozprávajú sa dve kamarátky: Predstav si, včera ma chcel v parku nejaký týpek pobozkať! No a čo si urobila? Utekala som, čo mi nohy stačili. A dobehla si ho?

Karol pyšne ukazuje svoj nový dom kolegovi. Tomu vrta hlavou, prečo má Karol všetko guľaté. Nedá mu to a spýta sa ho: Karol, prečo máš všetko guľaté? Kuchyňu, obývačku, izby, predsieň? Vieš, moja svokra hovorila, že keď si niekedy postavím dom, určite sa tam pre ňu nájde nejaký kútik, kde by sa mohla nastáňovať.

Ide dedko s babkou po lese a zrazu dedko hovorí: Babka, vyzliekaj tepláky! Ale dedko, tu a teraz? Nepýtaj sa tak hlúpo a vyzliekaj! Babka si teda vyzliekla tepláky, dedko jej ich vytrhol z ruky, obliekol si ich a hovorí: Ej, ale sa ochladilo.

*Vnučka pripravuje zábudlivú babku na príchod jej bývalých kolegýň z práce, ako ich má správne uvítať! Hovorí vnučka: „Najprv im ponúkneš kávu, potom zákusok, potom im dáš obed. Budeš si to pamätáť, babka?“ „Pravdaže budem! hovorí babka“
Prídu babkine (tiež zábudlivé) kolegyne na návštevu a babka sa pýta, či si nedajú kávu. Oni hovoria, že áno. Prešlo pár hodín a babka zabudla, že už pili kávu a pýta sa. Nedáme si kávu? Áno, hovoria aj ostatné. Tak si dali kávu. Po ďalšej hodinke už mala podávať obed, ale zabudla že pili kávu, tak sa znovu opýta. Dáme si kávičku? Áno, hovoria aj ostatné, dáme si kávičku! Kolegyne sa zrazu pozerú na hodinky a hovoria, že už musia ísť. Tak ich babka vyprevadí a oni ako tak idú vo výťahu dole si hovoria o tej babke. No to je úroveň, aká skúpa je tá naša bývalá kolegyňa, ani kávu nám neponúkla!*

Katolík, protestant, muslim a žid spolu pri večeri diskutujú.

Katolík: "Mám také jmění, že se chystám koupit Citibank!"

Protestant: "Já jsem tak bohatý, že si koupím General Motors!"

Muslim: "Já jsem pohádkově bohatý princ a hodlám koupit Microsoft!"

Potom se všichni obrátí na žida. Ten si míchá kafe, potom opatrně položí lžičku na stůl, upije trochu, podívá se na všechny a ledabyle prohodí: "Já ale nic z toho neprodávám!"

od Ivanky