

MESTSKÝ ÚRAD BREZNO
DENNÉ CENTRUM



SENIORSKÝ PRAMEŇ

Ročník 6

2013 č.2

Prameň informácií, poučení, rád a zábavy pre všetkých seniorov v Brezne.



105 výročie úmrtia Gustáva Kazimíra Zechentera-Laskomerského **Slovenský prozaik a publicista.**

Narodil sa 4. marca 1824 v Banskej Bystrici – zomrel. 20. augusta 1908 v Kremnici.



Ľudovú školu navštevoval v Ponickej Hute, študoval na katolíckom gymnáziu v Banskej Bystrici (1832 – 1840), filozofiu na akadémii vo Vacove a na filozofickej fakulte univerzity v Budapešti. V roku 1842 prestúpil na lekársku fakultu v Budapešti a vo Viedni (1842 – 1850). Pôsobil ako stoličný lekár v Banskej Bystrici, a od roku 1853 ako bansko-lesný lekár v Brezne.

Popredný činiteľ národno - emancipačného pohybu najmä v memorandovom a matičnom období. Spoluzakladateľ a člen výboru Matice Slovenskej, stúpenec československej vzájomnosti. Osobitný význam pre kultúrne a literárne zblíženie oboch národov malo jeho priateľstvo s Boženou Němcovou.

Prispel k rozvoju krátkych foriem humoristickej prózy, ktoré publikoval v novinách, časopisoch a kalendároch. V nich spracúval vlastné príhody ako aj zážitky svojich priateľov.

Ďalší okruh jeho tvorby boli cestopisné črty a rozsiahle beletrizované cestopisy. Pútavo spracovaný Vlastný životopis zachytil udalosti v slovenskom emancipačnom hnutí 30.- 80. rokoch 19.stor.

Okruh jeho záujem bol veľmi široký, venoval sa geológii a mineralógii, kryštalografii, speleológii a botanike

VARÍME ZDRAVO

BROKOLICOVO-ŠUNKOVÉ LIEVANCE



Potrebuje: 2 vajíčka, 2 dcl mlieka, 7 PL polohrubej múky, vegetu, mleté čierne korenie, brokolicu, šunku.

Postup: Brokolicu uvaríme, z vajíčok, mlieka, vegety a korenia, múky ponorným mixérom vymiešame cestíčko, pridáme nakrájanú alebo vidličkou popučenú brokolicu, nakrájanú šunku, premiešame a pečieme lievance – placky. Šunka sa môže vynechať, namiesto brokolice môžeme použiť karfiol.

MRKVOVO-ZELEROVÉ FAŠÍRKY



Potrebuje: 5 väčších mrkiev, ¼ zeleru, 20 dkg syra, 2 lyžice ovsených vločiek, 2 vajíčka, 2 lyžičky korenia na fašírky, 1 menšiu cibuľu, 2-3 strúčiky cesnaku, 2-3 lyžice strúhanky, soľ, olej na vyprážanie. **Postup:** Mrkvu a zeler nastrúhame na rezance, pridáme nadrobno nakrájanú cibuľu, pretlačený cesnak, korenie, soľ. Premiešame, pridáme ovsené vločky, nahrubo nastrúhaný syr, vajíčka a necháme postáť aspoň 30 min. Potom pridáme strúhanku, a urobíme guľky. V dlaniach ich vyformujeme na hrubšie placky a obalíme v strúhanke. Vypražíme, alebo upečieme v rúre (200° C). Po upečení potrieme olivovým olejom.

ZAPEKANÁ CUKETA



Potrebuje: 0,5 - 1 kg zemiakov, 2 menšie cukety, 2-3 rajčiny, anglickú slaninu, hlávku cesnaku, eidam na strúhanie, 200 g Nivy, 500 ml smotany na šľahanie, soľ, koreniny podľa chuti (tymián, bazalka, čierne korenie mleté, chili, trošku vegety).

Postup: Zemiaky nakrájame na kolieska a dáme predvariť. Do vymastenej zapekacej misy poukladáme na plátky nakrájanú anglickú slaninu, zemiaky, posypeme časťou roztláčeného cesnaku, cuketu nakrájanú na kolieska a posypeme ju zmesou korenín. Na cuketu ukladáme na kolieska pokrájané rajčiny posypeme zvyšným cesnakom, nastrúhaným eidamom a opakujeme vrstvenie. Ukončíme vrstvou zemiakov a zmesou korenia.

V šľahačkovej smotane rozvaríme nivu, polejeme a dáme na pol hodinu zapieť.

ŠPENÁTOVÉ HALUŠKY ZAPEČENÉ S NIVOU A ŠUNKOU



Potrebuje: 400 g špenátu, 1 vajce, polohrubú múku, 1 balenie syra Niva, 20 dkg šunky, 2-3 cibule.

Postup: Zmiešame rozmrazený špenát, 1 vajce a pridávame múku a vypracujeme cesto ako na halušky a uvaríme. Cibuľu nakrájame na tenké plátky a upražíme na oleji. Na olejom vymastený plech vrstvíme halušky, (posolíme vegetou), upraženú cibuľu, postrúhaný syr, na kúsky nakrájanú šunku, ukončíme vrstvou halušiek. Zapečieme v rúre 15 minút. Ak nechceme zapieť stačí halušky posypať syrom, šunkou alebo zaliať syrovou omáčkou.

Stravovanie pri vysokom krvnom tlaku

Pri hypertenzii lekári odporúčajú čo najmenej soliť. Okrem neslanej diéty však na znižovanie krvného tlaku pôsobia aj iné potraviny.

Ako to docielime?

základom stravovania by mali byť obilniny, ovocie a zelenina
Mäso si treba vyberať chudé, z ostatných druhov odstraňujte mastné časti,
Z mliečnych výrobkov sa zamerajte na nízkotučné obilné vločky, sója a sójové produkty pozitívne vplyvajú na krvný tlak, odporúča sa ich pravidelná konzumácia

Hypertonicí by si mali pravidelne dopriať šťavu z červenej repy alebo čerstvého ananásu

Minerálne látky a enzýmy v mede takisto pomáhajú znižovať vysoký krvný tlak.

Zelenina je dôležitým zdrojom vlákniny, vitamínov a minerálov ,obsahuje draslík, ktorý udržiava krvný tlak na normálnych hodnotách

- zo zeleniny lekári odporúčajú jesť najmä surový zeler, baklažán, uhorky, cviklu, petržlenovú vňať, pór, cibuľu a cesnak

Najlepšie druhy ovocia pre ľudí s vysokým krvným tlakom

-grapefruit (obsahuje veľa draslíka), egreše, jablká, banány, avokádo a mango - jesť treba minimálne päť kusov ovocia a zeleniny denne
Významne znižuje krvný tlak **bylinka arónia čierna**, odporúča sa užívať výťažky z tejto rastliny

Z minerálnych látok hypertonicí potrebujú denne prijať dostatočné množstvo vápnika, draslíka, horčíka, rutínu, *ale aj vitamíny E a B3*

Kde čo nájdete

vápnik: mak, morské riasy, špenát, sardinky, kapusta

draslík: strukoviny šošovica, fazuľa, sója, ďalej obilné klíčky, sušené slivky a marhule, kokos, mandle, hrozienka, vajcia, paprika

horčík: pšeničné klíčky, otruby, sušené pivovarské kvasnice, fazuľa, hrach, arašidy, mandle, para orechy, šošovica, pistácie, mak, kakao

rutín: pohánka v akejkoľvek podobe

vitamín E: pšeničné klíčky, celozrnná múka a cestoviny, brokolica, špenát, fazuľa, kapusta, vajcia

vitamín B3: pečeň, tuniak, mäso – hlavne morčacie, slnečnicové semiačka, arašidy, fazuľa

Čaj vo vrecúškach je odpad

Čo skrýva čaj vo vrecúškach - čaj alebo čajový prach?

Sypaný čaj pomaly odchádza do minulosti, listový čaj pijú iba gurmáni. Spraviť si čaj z vrecúška je rýchle, chutné a pohodlné. V podstate, je vrecúško zdokonalené sitko na čaj. Sypaný čaj len naukladali do individuálnych balení a priviazali k nim špagátiky. Má to však jeden háčik. Vo vnútri vrecúška totiž nie sú čajové listy, ale prášok. Dajú sa tam nájsť aj svetlohnedé časti stopky čajového listu. Akýkoľvek, dokonca aj drobný sypaný čaj, vyzerá celkom inak.

Prach – práve ten často sypú do čajových vrecúšok. Po spracovaní čajových listov zostáva drobný odpad. V Indii, Číne, tam, kde pestujú čaj, tento prach jednoducho zmietajú zo stolov a vyhadzujú na smetisko, alebo za pár drobných predávajú iným krajinám. 10-kilogramové vrece čajového prachu stojí 10 dolárov alebo 300 rubľov. Z neho sa dá vyrobiť 200 štandardných balíčkov porcovaného čaju. Nie každý porcovaný čaj je iba prach. Niektorí výrobcovia plnia vrecúška normálnym sypaným čajom, len veľmi drobným. Odlíšiť kvalitný porcovaný čaj sa dá.



Ak na dne krabičky je čajový prach, znamená to, že vrecúška sú naplnené odpadom z čajovej výroby. Ak je krabička čistá, je to kvalitný čaj.

Porcovaný čaj sa vylúhuje rýchlejšie ako listový. Stačí na pár sekúnd dať vrecúško do vriacej vody a voda sa okamžite sfarbí do hneďa (ak ide o čierny čaj). Ak dáte vrecúško s čajom do pohára so studenou vodou, tiež získa hnedastý nádych. Dôvodom sú farbivá. O tom, že čaj obsahuje farbivá, na etiketách nepíšu. Ale existuje jednoduchý spôsob ako to zistiť.

Ak chcete overiť, či čaj, ktorý zvyčajne pijete, obsahuje farbivá, vylúhujte vrecúško v studenej vode. Ak sa rýchlo sfarbí dohnedá, čaj obsahuje farbivá. Pre každý prípad môžete spraviť ešte jeden test. Dajte do šálky s čajom kúsok citrónu. Ak sa nápoj potom nestane svetlejším, znamená to, že obsahuje farbivá.

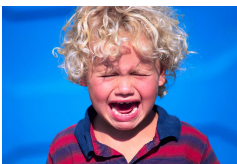
Čaj s malinami, jahodami, broskyňami, mäťou, bergamotom. Na krabičkách je nakreslené čerstvé ovocie a bylinky. Výrobca tvrdí, že tento čaj je nielen chutný, ale aj zdravý, sú v ňom predsa ozajstné kúsky ovocia, lístky mäty a bergamotu. Ale je to naozaj tak? Ak otvoríte vrecúško s takýmto čajom, uvidíte tam čaj, kúsky ovocia a čosi biele. Nie je to nič iné ako aromatizátor, identický s prírodným. Má chemickú chuť, páli jazyk. Pijeme umelé dochucovadlá, len rozpustené vo vode.

Chemické arómy sú silnejšie ako prírodné. Preto čaj s príchut'ou lesných jahôd sa nám zdá chutnejší ako čaj s ozajstnými lesnými jahodami. To sa hodí výrobcom – aromatizátory sú mnohonásobne lacnejšie ako jahody. Ale sotva by si niekto z vás kúpil čaj, na krabičke ktorého by bolo napísané: „Prírodný čaj s citrónelolom” alebo: „Ozajstný cejlónsky čaj s alfa iónom“. Výrobcovia to robia tak, že pridávajú do čaju kúsky ovocia, ale iba desatiny percenta. Presne toľko, aby sa to dalo uviesť na etikete. A aby čaj aj voňal jahodami alebo pomarančom pridávajú aromatizátory.

Pred kupov čaju si prečítajte jeho zloženie na krabičke. Ak okrem prírodného ovocia sú tam, uvedené aromatizátory, pravdepodobne žiadne ovocie tam prakticky nie je. Umelým aromatizátorom by sa mali vyhnúť alergici, deti a astmatici. Aromatizátory môžu vyvolať záchvat alergie dokonca aj u zdravého človeka. Preto pred kúpou ovocného čaju je treba si pozorne prečítať jeho zloženie. (Zdroj internet)



Príbeh *OTEC A SYN*



*Kým muž opravoval auto, jeho syn zobral do ruky kameň a poškriabal auto. Muž chytil svojho syna a zo zúrivosti ho viackrát udel po ruke nevšimnúc si, že ho bije francúzskym kľúčom. Chlapec je v nemocnici... stratil všetky svoje prsty kvôli zlomeninám. Keď sa chlapec spýtal svojho otca uboleným pohľadom: „Otec, kedy mi znova narastú prsty“? Otec poznajúc závažnosť situácie nebol schopný nič povedať. Išiel naspäť k svojmu autu a viackrát do neho kopol. Rozhorčený si sadol pred auto a pozeral sa na škrabance. Chlapec napísal: **"ĽÚBIM ŤA OCKO!"** Veci sú na používanie, ľudia sú na milovanie! Problém v dnešnom svete spočíva v tom, že **ĽUDIA SÚ POUŽÍVANÍ A VECI SÚ MILOVANÉ!***

Preto sú ľudia takí ,akí sú.

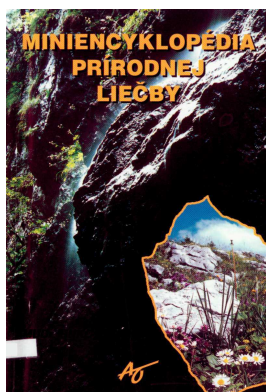
(zdroj internet)



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 stratiť 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“
(Ondrejková)





MUDr. Bukovský Igor

Miniencyklopédia prírodnej liečby

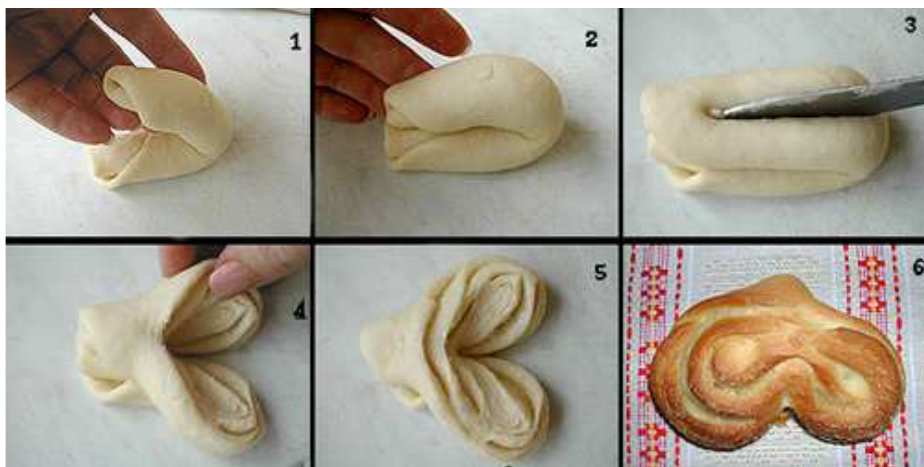
Angina pectoris

Angina pectoris patrí do skupiny chorôb koronárnych ciev srdca. Srdce má tri hlavné vetvy arteriálneho zásobenia čerstvou krvou. Ak sú tepny postihnuté procesom, ktorý znižuje prietok krvi týmito cievami (*napríklad ateroskleróza*), srdcový sval najmä pri fyzickej práci nedostáva dostatok kyslíka pre svoju aeróbnu prácu. Pri niekoľkokundovom nedostatočnom okysličení srdcový sval (*myokard*) reaguje poruchami funkcie. Vonkajším prejavom môžu byť rôzne nepríjemné pocity za hrudnou kosťou. Pacienti často neopisujú tieto stavy ako bolesť, skôr ako tlak, pnutie, zvieranie, pálenie, ťaženie, pichanie, alebo aj ako zlé trávenie a lokalizujú svoje pocity do oblasti hrudnej kosti, pričom bolesti môžu vyžarovať do ľavého ramena až malíčka ľavej ruky, do krku, chrbtice, zubov a pod. Príčiny sú najčastejšie zvýšená námaha (*chôdza do kopca, proti vetru, beh*), prudké zmeny teploty, emočné vzrušenie (*hnev, stavy sexuálnej aktivity, verejné vystúpenie*), stav po ťažkom jedle a pod. Záchvat nepríjemných pocitov až bolesti trvá len niekoľko málo sekúnd. Emotívna angina pectoris môže trvať až 15 minút. Po prerušení práce sa stav rýchlo upraví. Výskyt, častosť a prejavy sa môžu u toho istého človeka meniť aj v priebehu dňa. Niektorí pacienti udávajú výskyt záchvatov po uložení sa do postele (pravdepodobne vplyvom studených perín) alebo pri raňajšom česaní, holení a pod. (vysoko zdvihnuté ruky).

Liečba

1. Program postupného zvyšovania *telesného zaťaženia* je vhodný. Pacienti by mali začať malými dávkami, postupne ich zvyšovať tak, aby boli tolerované. Ak sa dostaví bolesť, intenzitu znížiť, ale neprestať cvičiť. Prestať s cvičením, až keď bolesť ani potom neprestane.
2. *Fajčenie* u niekoho môže vyvolať záchvat, preto by malo byť vynechané. Fajčiari po fajčení znášajú až 20 - 25 % kratšiu záťaž.
3. Pacienti by sa mali *dobro obliekať*, aby neprechladli. Vystavenie čo aj len tváre studenému vetru môže u nikoho vyvolať záchvat.
4. *Studené nápoje* môžu tiež spôsobiť záchvat, treba sa im vyhýbať.
5. *Upravenie hmotnosti*, ak je nadváha, je veľmi dôležité. Najlepšie na ideálne vypočítanú hmotnosť.
6. *Jedzte len menšie dávky* jedál. Nie viac ako tri za deň. Nikdy sa neprejedajte. Nemali by ste mať pocit veľkého žalúdka.
7. Vylúčte z potravy všetky voľné tuky (*margaríny, majonézy, zákusky, čokoládu atď.*)
8. Skúste si posteľ upraviť tak, aby ste hlavu mali trochu vyššie.
9. Mali by ste vylúčiť všetky potraviny živočíšneho pôvodu.
10. Dostatok vitamínu E má údajne efekt dramatického zlepšenia anginy pectoris. Aj ďalšie vitamíny a látky s antio-oxidatívnymi vlastnosťami (*vitamín A, karotenoidy, vitamín C, selén, taníny, polyfenoly a pod.*) sú potrebné v prevencii anginy pectoris aj záchvatov u už postihnutých pacientov. Všetky tieto látky sa najviac nachádzajú v rastlinnej potrave (*tmavolistová a žltá zelenina, citrusy, obilniny, klíčky, orechy a pod.*)
11. Treba sa vyhýbať aj konzumácii alkoholu, pretože alkohol je schopný vyvolať záchvat anginy pectoris.
12. Zhoršenie anginy pectoris (najmä nestabilnej formy) vyvoláva aj psychický stres. (1) Súčasťou systematickej liečby je aj psychohygiena, ktorá pomôže úspešne zvládnuť stres. Je zistené, že ľudia, ktorí majú čas na pravidelnú modlitbu, majú menej srdcových ochorení.
13. Nepriaznivá je kombinácia cukrovky s anginou pectoris. (2) Pacient s jednou z týchto chorôb by mal všetko urobiť pre to, aby nepodľahol aj druhej. Režim pre liečbu jednej pomáha predchádzať tej druhej. (zdroj internet-kniha)

POSTUPY TVAROVANIA





Horehron môj rodný

Aký mi je krásny, Horehron môj rodný,
Každý chotár iný, celý je však zvodný.
Malebné hory má, dolinu sťa z raja,
bystrý Hron z Telgártu na dvoje ju krája.
Horehron nežirny, ale drahocenný,
Bohatý na folklór i dialekt pôvodný.
Kto nebol na Hrone, nepocítil priazeň,
nevidel ten svojráz, pravú dedovizeň.
Telgárt, Heľpa, Šumiac, ba aj Pohorelá,
Závadka, Polomka – je v nich krásy veľa.
Skromné, ale rodné tie naše dediny,
každá niečím zvláštna, no z jednej rodiny.
Horehron, Horehron! Telgárt na začiatku,
šťastný ten, kto čuje pieseň jeho sladkú.
V diaľave doznieva ľúbezny jej hlas,
spievaj si Horehron, už dozrel tvoj čas



PRIATEĽ ČI KAMARÁT ????

Rozdiel medzi kamarátom a priateľom .

- 1.) Keď ťa navštívi kamarát , správa sa ako hosť , ale skutočný priateľ otvorí a obslúži sa
- 2.) Kamarát ťa nikdy nevidel plakať , ale priateľovi sa chvejú ramená, keď vidí tvoje slzy
- 3.) Kamarát nepozná mená tvojich rodičov, ale priateľ má ich telefónne čísla i adresy vo svojom notese
- 4.) Kamarát prinesie fľašku vína na tvoje narodeniny, ale priateľ príde skôr a opýta sa s čím ti môže pomôcť a po skončení oslavy ostane, aby ti pomohol s upratovaním ...
- 5.) Kamarát neznáša, keď mu voláš, ak už šiel spať, ale priateľ sa pýta, prečo si mu tak dlho nezavolať
- 6.) Kamarát si s tebou rád pokecá, ale priateľ ťa vypočuje, keď máš romantickú lásku i problémy ...
- 7.) Kamarát si myslí, že priateľstvo skončilo, ak ste s pohádali, ale priateľ ti po hádke zavolá
- 8.) Kamarát si myslí, že si tu vždy len pre neho, ale priateľ je tu stále pre teba
- 9.) Kamarát si tento odkaz prečíta a zabudne naň.

V.Ondrejková



Liek na posilnenie pamäti

S pribúdajúcimi rokmi nám ubúda svalovej hmoty na našom tele ale aj buniek v pamäti nášho mozgu. Svaly si môžeme vylepšiť v posilňovni a na bunky šedej kôry mozgovej pužívame rôzne finty .Napríklad lúštenie krížoviek, sudoku, pozeráme vedomostné súťaže a pokiaľ nám slúži zrak, čítame.

To všetko pomáha proti tak veľmi obávanej skleróze.

Človek je stvorený tak, aby robil veci užitočné ktoré majú zmysel. Krížovky a riekanky sú fajn, ale časom sa zunuujú.

Skúsili ste modlitbu? Čítala som, že ani jedna úprimná modlitba sa vo vesmíre nestratí. Naopak, keď opustí pery modliaceho sa človeka, premení sa na nádhernú farebnú korálku a navlečie sa na jeho striebornú nitku, ktorou je človek spojený s nebom. A keď svoju modlitbu obetujete za niekoho iného, navlečie sa korálka na jeho aj vašu nitku. Peniaze z banky, ktoré sme si počas života našetrili, po smrti zostanú tu na zemi, ale naša duša si so sebou zoberie všetky krásne zážitky, všetku lásku našich blízkych a striebornú nitku s našimi korálkami-modlitbami. Mali by sme sa preto snažiť navliecť si ich tam čo najviac, aby hýrila farbami.

Najkrajšou modlitbou na svete je Otčenáš. Pozná ho určite každý z vás naspamäť. Ale poznáte aj jeho cirkevnoslovanskú verziu v staroslovienčine, tak, ako nás ju učili sv.Cyril a Metod? Gréckokatolícki veriaci ho poznajú a pri slávnostných liturgiách dodnes používajú. Tie isté slová znej v staroslovienčine úplne mysticky, majú silnú energiu a naplňajú dušu človeka nádhernou hudbou.

Mňa ho naučila moja mama ešte v útlo detstve a dodnes sa ho modlím ráno aj večer v tejto podobe. Rada vás ho naučím. Potom si ho môžete recitovať kedykoľvek, pocvičíte si tým svoje mozgové bunky, ohúrite svojich známych svojimi vedomosťami, zvládne ho úplne každý, aj ležiaci, aj nevidiaci, aj nehovoriaci, pretože sa ho môžete modliť iba v duchu. A v noci, keď sa vám spánok vyhýba, je to vynikajúci uspávací prostriedok. A vaša strieborná nitka sa bude zaplňat tými najkrajšími farebnými korálkami jedna radosť. Vaša duša sa bude veľmi tešiť. Tak vám tú nádhernú modlitbu ponúkam.

Otče náš, ktorý si na nebesiach, posväť sa meno tvoje, príd' kráľovstvo tvoje, buď vôľa tvoja ako v nebi, tak i na zemi. Chlieb náš každodenný daj nám dnes a odpusť nám naše viny, ako i my odpúšťame svojim vinníkom, a neuveď nás do pokušenia, ale zbav nás Zlého. Amen.

Lebo tvoje je kráľovstvo a moc i sláva , Otca i Syna i Svätého ducha, ako bolo na počiatku, tak nech je i teraz i vždycky i na veky vekov , amen.

A starosloviensky :

Otče náš, iže jesi na nebesich,

da svjatitsja imja Tvoje,

da priidet carstvije Tvoje,

da budet voľa Tvoja jako na nebesi i na zemľi.

Chľib náš nasuščnyj dažd' nam dnesj,

i ostavi nam dolhi naša,

jakože i my ostavlajem dolžnikom našim,

i nevvedi nas vo iskušeniye,

no izbavi nas ot lukavaho.

Jako Tvoje jest' carstvo, i sila i slava, Otca i Syna i Svjataho ducha,

nyňi i prisno , i vo viki vikov , amiň.

Každý večer by sme mali poprosiť :

Láska tvoja , Bože, nech ma sprevádza po všetky dni môjho života.

Môžeme to skúsiť aj po starosloviensky :

Laska Tvoja, Hospodi, naj provožaje mene po vsi dňi žita mojoho.

Tak veľa šťastia a nech vám sivé bunky mozgové vynikajúco slúžia.

Každý z nás vo svojom živote zažil nejaké zranenie v medziľudských vzťahoch. Mnohí z nás sa následne zapovedali: „Toto ti nikdy neodpustím!“ A predsa jedného dňa začítame potrebu zbaviť sa tohto ťaživého pocitu. Zisťujeme však, že to vôbec nie je jednoduché. Ako na to?

Podme k začiatku problému. Keď si popálime ruku na žehličke, pocítíme bolesť a ruku inštinktívne odtiahneme. Práve tá spôsobí, že si situáciu zapamätáme a zraňujúcemu predmetu sa nejaký čas vyhýbame. Čím je popálenie väčšie, tým je emócia silnejšia a tým zabezpečí dlhšiu obranu voči ďalšiemu zraneniu. Takto je to v poriadku, inak by sme pre zranenia sa nedožili ani vlastných detí, nieto ešte vnúchat.

☺ Podobne je to aj keď sa „popálime“ v medziľudskom vzťahu – odtiahneme sa, prežívajúc nejakú emóciu. Intenzita našej emócie zabezpečí efektívnosť našej obrany voči zraniteľovi.

Stalo sa vám, že ste stupili psovi na nohu? Buď ujde a ide si labku lízať, alebo zavrčí, vycerí zuby, uhryzne vás - záleží od jeho „povahy“ a tiež od jeho vzťahu k vám. Tak aj my v situácii ublíženia pocítíme sebaľútosť alebo hnev voči tomu, kto nám ublížil - podľa toho, ako sme vo svojom vnútri založení a tiež podľa toho, v akom vzťahu sme k tomuto človekovi.

Hnev je emócia, plná energie na nejaký výkon. To je v poriadku, na to je táto emócia v nás – dáva nám silu konať, riešiť problémy. Má zabezpečiť, aby sme situáciu vyriešili, aby sme zabránili ďalšiemu zraňovaniu. Ak nájdeme možnosť riešenia (čo má človek v danej situácii podstatne komplikovanejšie ako spomenutý psík!), energia sa minie, problém je pre nás vyriešený a my časom situáciu odložíme do zabudnutia.

Horšie však je, keď nemáme možnosť energiu hnevu „minúť“, nemáme možnosť patrične zareagovať. Ublíženie v nás zostane ako kameň v žalúdku a celé mesiace či roky nás trápi. Sebaľútosť je pasívna, skôr energiu berie. Často sa však aj ona časom premení na hnev (pozor – často skrytý!) a tak v nás zostáva.

S pocitom ublíženia, krivdy, bezmocnosti, s kameňom v žalúdku sa žije ťažko. Nehovoriac už o etickej a náboženskej stránke neschopnosti odpustiť.

Ako na to? Nájdime si pokojnú chvíľu a vráťme sa k danej situácii. Skúsme si **uvedomiť svoje emócie**. Čo nás najviac nahnevalo? Čo nám najviac ublížilo? To, že sme človeku dôverovali a on nás podrazil? To, že bol silnejší a nemohli sme mu úder vrátiť? Ako sa ten človek teraz správa voči nám? Vie, že nám ublížil? Mrzí ho to alebo si škodoradostne mädlí ruky?

Ideálne by bolo, keby sme sa s daným človekom mohli o udalosti porozprávať, **vypovedať svoje pocity** a spolu s ním nájsť nejaké riešenie, **odčinenie spôsobenej bolesti** (ja som tak v poradni riešila neveru manželov, ktorí chceli ďalej spolu žiť).

Niekedy to však nejde. Vtedy môžeme tomuto človeku **napísať list**, v ktorom mu toto všetko vyjadríme, čo najobširnejšie popíšeme svoje pocity. List vôbec nemusíme odoslať (niekedy to ani nejde – človek je už mŕtvy), dôležité je, že sme to všetko dostali zo seba von. Mali by sme pocítiť úľavu a dôjsť k odpusteniu. (Rovnako pomôže, keď sa nahlas porozprávame s fotkou dotyčného.)

Keď nejde o blízkeho človeka, môžeme sa s ním prestať stýkať s vnútorným konštatovaním: „**Nie si ma hoden**“. To nám pomôže dostať sa nad celý problém, v podstate odpustiť a zabudnúť.

Skutočne odpustiť môžeme ľahko vtedy, keď zistíme, že ten človek nemohol za to, že nám ubližoval. Že **bol sám zranený** a tak zraňoval, koho zasiahol, tak ako zranený lev ničí všetko okolo seba.

Našli ste vlastnú cestu odpustenia? Budem rada, keď ňou poslúžite ostatným.

(Mgr. Škultétyová Marcela)

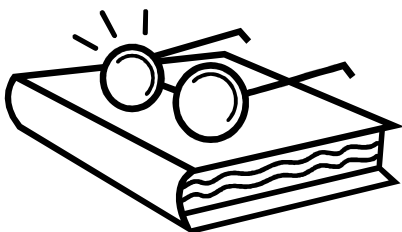


Pravidelné aktivity seniorov DC – Prameň

- Spevácky krúžok Senior (pondelok 9 -11.00h)
- Seniorským športom k zdraviu – plávanie pre seniorov (pondelok 13 -14.00h)
- Vzdelávanie seniorov – nemecký jazyk (pondelok 15.00 -16.00h)
- Výtvarný krúžok – Krajinka (utorok 9 -12.00h)
- Vzdelávanie seniorov - anglický jazyk pre začiatočníkov a pokročilých(utorok 9 -11.00h)
- Posedenie seniorov pri káve a čaji (utorok 13 -16.00h)
- Divadelno-tanečná skupina Studnička a Mažortetky (streda 9-12.00h)
- Gazdinky prvá streda v mesiaci Čaj o 13-tej stretnutie pri hudbe Jožka Ambróza(streda 13-16.00h)
- Príprava poskytnúť prvú predlekársku pomoc SOS-senior ,záchranár(každá druhá streda 12-13.00h)
- Vzdelávanie seniorov prednášky „Mám 65 a viac a teší m, že žijem zdravo“(každá druhá streda 13-14.00h)
- Cvičenie s Andrejkou rehabilitačná sestra ktorá rôznymi technikami rieši zdravotné problémy seniorov(každá druhá streda 14-15.00h)
- RÚVZ B.Bystrica v rámci projektu CINDY meria tlak, tuk, cukor, cholesterol (vždy prvý štvrtok v mesiaci 7 -11.00h)zapísať sa v kancelárii DC Prameň u p.Kokavcovej
- Počítačový kurz začiatočníkov a pokročilých(štvrtok 8-12.00h)
- Masáž pre seniorov (každý štvrtok 8-12.00h) je potrebné objednať sa v kancelárii DC Prameň u p. Kokavcovej
- Posedenie seniorov pri káve a čaji a Zdravotné energetické cvičenie pre uvoľnenie tela (štvrtok 13 -16.00h)
- Stretnutia Samosprávy DC- Prameň – plánovanie , pripomienkovanie a riešenie
- Stretnutie Radakčnej rady príprava časopisu Seniorsky Prameň
- Turistický krúžok podľa dohody a zdravotného stavu seniorov sa určí trasa a cieľom túry je zber liečivých rastlín pre imobilných seniorov v zariadeniach sociálnych služieb.

PRIPRAVUJE SA

- ❖ **1a 3 pondelok** v mesiaci **Tvorivé stretnutia (13-16.00h)** prosím seniorov, ktorí majú talent na akúkoľvek tvorivú činnosť ,chcú sa podeliť s ostatnými zavolajte, alebo osobne v kancelárii DC Prameň.
- ❖ **1a 3 utorok** v mesiaci stretnutia seniorov a **Precvičovanie si pamäti**(13-15.00h) prosím seniorov ak majú nejaké cvičenia, chcú prispieť a podeliť sa s ostatnými sú vitaní.
- ❖ **Prvý štvrtok v mesiaci (13-15.00h) Literárne a hudobné seniorské talenty** Prosím prihláste sa seniori, ktorí sa venujú vlastnej tvorbe básni , vedia hrať na nejaký hudobný nástroj a majú talent na recitovanie.
- ❖ **Začíname nácvik muzikálov** záujemci s hudobným a divadelným talentom prihláste sa v kancelárii DC Prameň u p. Kokavcovej
- ❖ **SOS záchranár senior** 25.9.2013 o 12.00h . lektorka p. Parobeková pripraví zvládnuť seniorov zachrániť ľudský život a podať predlekársku prvú pomoc. Neváhajte a prihláste sa do skupiny záchranárov denného centra Prameň.
- ❖ **Pravidelné stretnutia informácie kde, ako vybaviť a prednášky na aktuálne zmeny v legislatíve na Úradoch práce sociálnych vecí a rodiny (ÚPSVaR).**
- ❖ Stretnutia s psychologičkou podľa dohody .



Poradenstvá jednotlivých organizácií pôsobiacich na území mesta Brezno a ich schôdzová činnosť v DC -Prameň:









- Únia nevidiacich a slabozrakých (ÚNSS) každá streda 9-15.00h
- Občianske združenie zdravotne postihnutých(OZZP) každý druhý pondelok v mesiaci od 14.00h
- Slovenský zväz zdravotne postihnutých(SZSP) každý druhý štvrtok v mesiaci od 14.00h
- Jednota dôchodcov Slovenska(MO JDS) podávanie informácií o rekondičných pobytoch a danií v Jednote dôchodcov Slovenska každý pondelok 11-13.00h.Schôdzové stretnutia vždy prvý štvrtok v mesiaci od 14.00h
- Stretnutia Základnej a Okresnej organizácie KSS podľa dohody
- Klub Viktória stretnutia a poradenstvo onkologickým pacientkam každý štvrtý pondelok v mesiaci od 14.00h
- Stretnutia Slovenský červený kríž (SČK) podľa dohody
- Bezpečnosť mesta Policajný zbor mesta Brezno(ORPZ)prednášky podľa dohody
- Pravidelné stretnutia s vedením mesta o problémoch a ich riešenia

O prednáškach a stretnutiach sa dozviete v oznamoch vo vývesných tabuliach pred Mostárenským klubom (Švermova ulica, tabuľa pri vchode do DC-Prameň Rázusová 2 a v priestoroch denného centra.

Vzdelávanie seniorov:

- Anglický jazyk
- Nemecký jazyk
- Kvízová aktivita seniorov počas roka
- „Mám 65 a viac a teší ma, že žijem zdravo“ prednáškový vzdelávací program v spolupráci s Jednotou dôchodcov Slovenska ,RÚVZ Banská Bystrica zameraný na rozvoj osobnosti, kvality života a zdravotného povedomia seniorov. Trvá 3 roky a účastník obdrží Osvedčenie o absolvovaní.
- Precvičovanie si pamäti v seniorskom veku
- Absolvovanie vzdelávania v počítačovej oblasti
- Tvorivé stretnutia podľa záujmu
- Prednášková činnosť
- Odborné lekárske a zdravotné prednášky
- Stretnutia s prózou a recitácia vlastnej tvorby seniorov

Začíname

-  Rehabilitačné cvičenie 11.9.2013 o 14.00h
-  Počítače 12.9.2013 o 8 00h prvé stretnutie a rozdelenie do skupín
-  Anglický jazyk 17.9.2013 o 10.00h prvé stretnutie všetkých
-  SOS záchranár senior prvé stretnutie 25.9.2013 o 12.00h
-  Mám 65 a viac a teší ma, že žijem zdravo 25.9.2013 o 13.00h Tohto ročníka sa môžu prihlásiť aj tie členky, ktoré absolvovali len 1 ročník
-  Masáž pre seniorov 12.9.2013 od 8.00h. Je potrebné prihlásiť sa na určitú hodinu v kancelárii DC Prameň
-  Tvorivé pondelky prvé stretnutie 23.9.2013 o 13.00h Príďte aj s výrobkom, nápadom a dohodneme spoločne plán a spoluprácu
-  Plávanie pre seniorov 23.9. o 13.00h

Naši Jubilanti –Narodení v mesiaci September a október

September

*Bardelčíková Anna, Bazelová Soňa, Botošová Božena, Brázdilová
Magdaléna, Čellárová Mária, Donovalová Oľga, Fašková Helena, Flochová Mária,
Gašparíková Oľga, Gemzická Mária, Klimeková Želmíra, Kohútová Elena, Kolář
Miroslav, Kováčik Jozef, Kováčiková Anna, Kučera Milan, Lupták Dalibor, Repka
Ondrej, Rončáková Magdaléna, Surová Ľudmila, Širgelová Elena, Štulajter František,
Ťažká Mária, Vízner Samuel, Žabka Ivan.*

Október

*Barabášová Eva, Barbierik Vladimír, Cibuľová Valéria, Daxnerová Etela, Dolňanová
Terézia, Faško Ladislav, Fašková Helena, Fedorová Terézia, Figurová Antónia,
Harvanová Zuzana, Horáčková Mária, Kliment Tibor, Liptáková Mária, Medvedová
Etela, Medzihradská Emília, Murínová Elena, Skalošová Anna, Stančíková Anna,
Štulrajter Jozef, Švantnerová Margita, Vrbická Anna, Vrbovská Mária, Weberová
Lea.*

*Pevné zdravie, veľa lásky, spokojnosť a pohodu,
šťastný život bez starostí a vždy dobrú náladu.*

*Nech Vám stále slnko svieti v oknách Vášho domova,
aj keď mráčik zastrie ho, zažiari Vám odznova.*

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



Naši úspešní športovci pre rok 2013



Mária Scherérová (1948) všestranne aktívna ,dlhoročná členka DC_Prameň, členka MOJDS. SZZP, vedúca speváckej skupiny Senior pri dennom centre Prameň a hlavne aktívna športovkyňa. V roku 2013 sa zúčastnila takmer všetkých športových podujatí organizovaných Jednotou dôchodcov Slovenska. Úspechy a ocenenia:

Okresné športové hry Braväcovo - 1 .miesto hod váľkom,1.miesto hod granátom,1.miesto beh na 200m a *ocenenie*

„NAJLEPŠIA ŠPORTOVKYŇA do 65 rokov pre rok 2013“

Krajské športové hry v Revúcej - 3.miesto v behu na 50m, 2.miesto v behu na 250m, 1.miesto hod váľkom, 1.miesto v kope na bránku, 1. miesto v streľbe zo vzduchovky.

Celoslovenské športové hry v Liptovskom Mikuláši
- 3. miesto hod granátom na cieľ .



Miloslav Palovčík (1932) patrí medzi najstarších členov denného centra Prameň. Vek mu nie je prekážkou, pretože zo všetkých aktivít, ktoré sú v Prameni najradšej sa venuje športu. Šport má rad od školských lavíc a neprestáva ani v svojom pokročilom veku. Pozorne sleduje športové dianie v Jednote dôchodcov Slovenska, kde je dlhoročným členom, a prezentuje sa na vo svojej vekovej kategórii. Posledná jeho aktivita v rámci mesta bola Beh nočným Breznom, kde podujatie absolvoval so svojím vnukom. Úspechy a ocenenia:

Okresné športové hry Bravčovo - 1. miesto v behu na 250m vo svojej vekovej kategórii.

Krajské športové hry v Revúcej - 3. miesto v behu na 60m, 3. miesto v hode granátom na cieľ, 1. miesto v streľbe zo vzduchovky a ocenenie

„Najstarší účastník krajských športových hier seniorov v Revúcej“

Celoslovenské športové hry v Liptovskom Mikuláši - 2. miesto hod granátom na cieľ.

GRATULUJEME p. Palovčík

26 .



Jozef Pribylina(1950)patrí medzi nových členov denného centra Prameň a Jednoty dôchodcov Slovenska, no húževnato sa pustil do športovania , tešíme sa ako nás reprezentuje. Športuje od malého chlapca a chce pokračovať aj v seniorskom veku. Informoval sa o športových podujatiach pri stretnutí s p. Palovčíkom a presne vedel do čoho sa zapojí v dennom centre. Úspechy a ocenenia:

Okresné športové hry Braväcovo – 3.miesto vrch guľou, 1.miesto v hode granátom do diaľky, 1. miesto v behu na 250m o ocenenie a diplom

„Najlepší športovec v kategórii do 65 rokov“

Krajské športové hry v Revúcej – 2. miesto v behu na 250m.

Absolvoval aj beh nočným Breznom, na čo rád spomína.

GRATULUJEME p. Pribylina

27.

Kam v Brezne

- 13.9. 2013 o 8.00 v priestoroch nad nemocnicou **Rozlúčka s letom**
- 14.9.2013 o 10.00h Bežím pomáhať Čierny Balog
- 18-20.9.2013 Divadelná chalúpka v priestoroch Synagógy
- 19-21.9.2013 Dni obce Valaská
- 27-29.9.2013 Michalovské hody
- 28.9.2013 o 12.00h chôdza na Bacúchu-cena Jozefa Pribilina



