

Informácie o pravidelných aktivitách
Denného centra PRAMEŇ, Mesto Brezno

Pondelok Spevácka skupina „Senior“ - skúška, tanečné cvičenie „Zumba-gold“, kreatívne stretnutia (výroba a príprava rôznych predmetov).

Utorok Stretnutia pre ZŤP občanov - vozičkárov, aktivity, prednášky pre túto cieľovú skupinu pod názvom „Prežiť deň iný ako ostatné“. Ak máte niekoho známeho, blízkeho informujte ho o stretnutiach v dennom centre. Kontakt katarina.kokavcova@brezno.sk, alebo t. č. 048/611 40 56, stretnutia na tému „Učíme sa nezabúdať“ (prihlásiť sa v DC Prameň)

Streda Masáž pre seniorov (objednať sa u p. K. Kokavcovej 048/611 40 56), divadelno-tanečná skupina „Studnička“ - skúška, rehabilitačné cvičenie (informácia v kancelárii DC Prameň), prednášky – Etikoterapia, príprava seniorov SOS záchranný systém Denného centra - kurz prvej predlekárskej pomoci.

Štvrtok Poradňa zdravia (vždy prvý štvrtok, vyšetruje sa tlak krvi, množstvo tuku, cukru a cholesterolu v krvi - je potrebné objednať sa t. č. 048/611 40 56), kurzy cudzích jazykov (nemecký a anglický), vzdelávanie v počítačovej gramotnosti

Piatok Stretnutie Redakčnej rady, stretnutie Samosprávy Denného centra, administratíva na Mestskom úrade a v Dennom centre.

Výzva pre všetkých kreatívnych členov Denného centra Prameň.

Zapojte sa do pripravovanej akcie: **Súťaž o najkrajšie Veľkonočné ozdoby**. Keďže máme mnoho šikovných seniorov (dievčatá a chlapci), chystáme pre nich možnosť prezentovať svoje výrobky aj na verejnosti. Odovzdanie súťažných predmetov je do termínu 30. január 2016 v Dennom centre „Prameň“ u pani Kokavcovej. Každý člen má možnosť dať do súťaže len 2 svoje výrobky. Podmienky hodnotenia budú zverejnené na nástenke v DC Prameň. Jednotlivé súťažné výrobky, ktoré budete mať možnosť hodnotiť, budú vystavené v DC Prameň. Vyhodnotenie súťaže bude na Fašiangovom stretnutí vo februári 2016. *Katka Kokavcová, vedúca Denného centra Prameň.*

© Podklady Seniorského spravodaja DC 2/2015 od jednotlivých prispievateľov pripravila Katarína Kokavcová, samostatný odborný referent pre Denné centrum "Prameň", odbor starostlivosti o obyvateľa MsÚ Brezno. Spolupracoval Ing. Jozef Kolarovič. Ďakujeme všetkým členom DC za príspevky do Seniorského prameňa

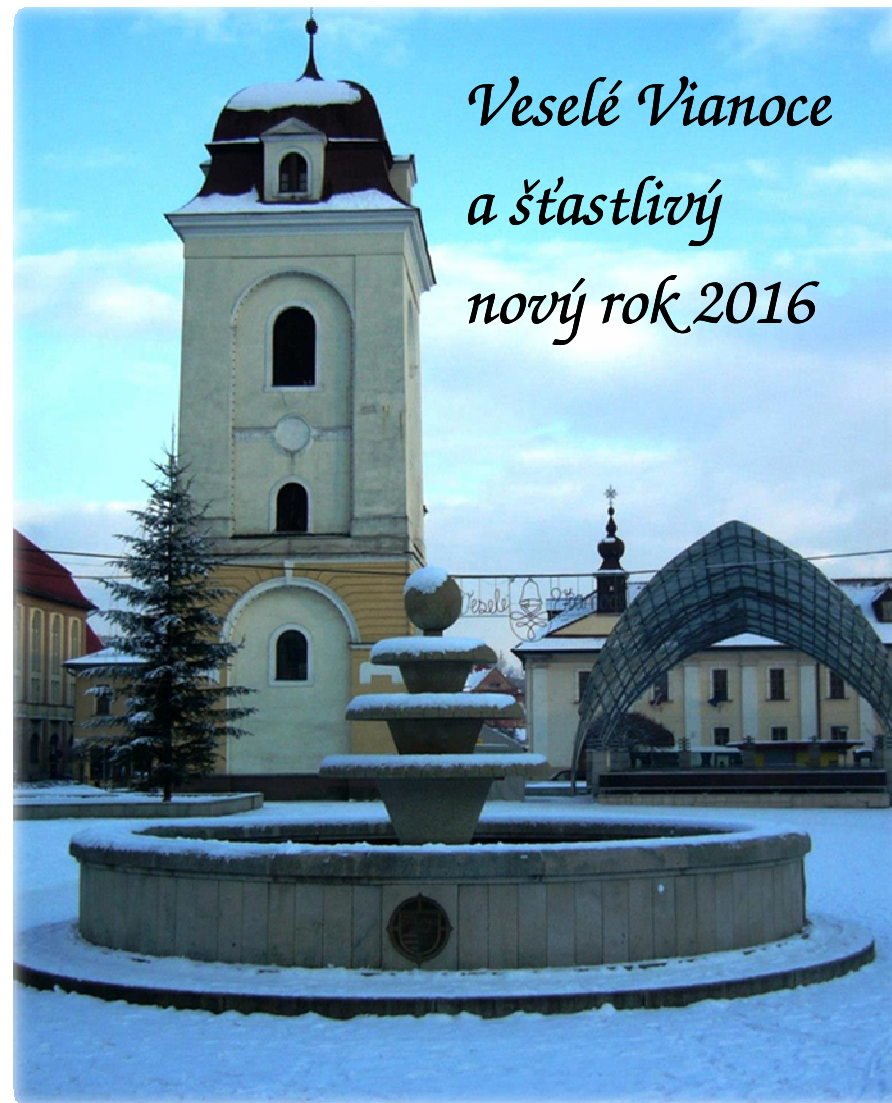


SENIORSKÝ PRAMEŇ

Ročník 8

Číslo 2 / 2015

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



Tradície

Pred sto rokmi sa obraz života ľudí v našom kraji na začiatku zimy, v predvianočnom období, počas Vianoca Nového roka asi veľmi nelíšil od toho, aký by sme v tomto období našli pred dvesto rokmi. A možno aj niekoľko ďalších storočí naspäť do minulosti.

Okrem striedania úrodných rokov, s takými, ktoré prinášali hlad, choroby a obeť dobyvačných nájazdov, plynul život mnohých generácií až do nie príliš vzdialenej minulosti s pravidelnosťou ročných období.

Podobné skúsenosti mohli rodičia odovzdávať svojim deťom dlhé roky bez toho, aby sa svet v ich okolí zmenil natol'ko, že kým deti dospeli, už boli tieto rodičovské skúsenosti a rady pre ich potomkov nepoužiteľné.

Dodržiavanie tradícií v tom období znamenalo potvrdenie dlhoročných skúseností, úctu k ich nositeľom a dodalo konaniu ľudí sviatočnú obradnosť, či už verili významu, aký sa tradíciám pripisoval, alebo ho rešpektovali preto, aby jeho spochybňovaním neurazili svojich blízkych.



Život však pokračuje ďalej a tempo zmien, ktoré prináša, je čoraz

2

rýchlejšie. Oveľa výraznejšie, než kedykoľvek predtým, zasahuje do nášho

života. Hlavne technický pokrok ovplyvnil vzťahy v rodinách i v spoločnosti

vody a tú privediete do varu. Po vychladnutí vodu scedíte a pridáte do nej 1 čajovú lyžičku postrúhaného (prípadne práškového) zázvoru, trocha medu a jeden pomliaždený cesnak. Užívajte 3 šálky čaju denne.

Cibuľou môžeme prispieť k upevneniu zdravia aj tak, že ju prekrájate na polovicu a jednoducho k nej budete privoniavať.

Naparovanie Odparovače patria medzi jedni z najstarších a najefektívnejších prírodných metód na prečistenie hlienmi zablokovaných dýchacích ciest. Prevarte trochu vody, prelejte ju do misky, umiestnite nad ňu hlavu, ktorú si prekryjete uterákom a vdychujte vodnú paru. Pre lepší výsledok môžete do vody pridať morskú alebo himalájsku soľ, prípadne niektoré z medicínskych bylín ako bazu, eukalyptus, šalviu, mäta, harmanček alebo tymián.

Účinný domáci sirup na odstránenie hlienov z pľúc a priedušiek Na záver vám ponúkame jeden úžasný domáci liek, ktorý dosahuje skvelé výsledky pri odstraňovaní hlienov z dýchacích ciest. Je úplne bezpečný aj pre malé deti.

1 citrón nakrájaný na tenké plátky
1 kopcovitá čajová lyžička šalvie
1 čajová lyžička ibišu lekárskeho
1 čajová lyžička ľanových semienok
1 pohár vody (2 dcl)
2 až 3 polievkové lyžice hnedého cukru

Príprava a užívanie



1. Do vhodnej nádoby nalejeme vodu, pridáme cukor, roztok privedieme do varu, aby sa cukor úplne rozpustil. 2. Pridáme citrónové plátky a bylinky a ľanové semienka, dobre premiešajte a odstavíme z ohňa. 3. Po približne 15 minútach sirup precedíme do sklenenej fľaštičky, ktorú dobre uzavrieme a po vychladnutí skladujeme v chladničke. Užívame 1 polievkovú lyžicu sirupu 3 krát denne, až kým nepocítíme zlepšenie svojho zdravotného stavu.

Zdroj internet <http://www.domacamedicina.sk/2015/10/domaci-sirup-na-kasel-hlien-diagnoza.html>

11

Typickými príznakmi aktívneho kašľa sú:

pískavý zvuk pri dýchaní a kašľaní
 vykašľávanie lepkavých hlienov
 pretrvávajúci kašeľ

zvieranie hrude
zvýšené kašľanie počas rána
upchaté dýchacie cesty alebo ťažoba v hrudi

Diagnóza príčin kašľu podľa farby hlienov

Číre hlieny: Ide o normálny typ hlienov.

Zelené hlieny: Sú spôsobené bakteriálnou infekciou, napríklad bronchitídou.

Žlté hlieny: Sú odozvou imunitného systému na zápal v dýchacích trubiciach.

Ružové hlieny: Sú dôsledkom astmy.

Sivé hlieny: Sú výsledkom znečistenia prostredia napr. cigaretovým dymom.

Hnedé hlieny: Sú spôsobené znečistením vzduchu alebo smogom.

Účinné prírodné látky na kašeľ sprevádzaný hlienmi Pri kašli sprevádzanom hlienmi sa na dosiahnutie skvelých výsledkov osvedčili nasledujúce prírodné recepty.

Med a čierne korenie

Obe látky sú extrémne silné prostriedky, ktoré potláčajú kašeľ, pretože účinne z dýchacích ciest odstraňujú usadené hlieny. **Zmiešajte 1 polievkovú lyžicu medu a štipku pomletého čierneho korenia.** Užívajte to 2 krát denne.

Mlieko a zázvor

Zázvor je efektívnym liekom na kašeľ. **Pridajte trocha postrúhaného alebo práškového zázvoru do teplého mlieka a vypite ho kým je ešte teplé.** Dobré je piť to večer pred spaním, aby sa uvoľnili dýchacie cesty pre lepšie zaspávanie. S mliekom to však nepreháňajte, vo veľkom množstve môže samo prispievať k tvorbe hlienov.

Cesnak

Cesnak je ďalšou vysoko prínosnou potravinou pre ľudí s dýchacími ťažkosťami. Považuje sa za prírodné antibiotikum vďaka niekoľkým svojim veľmi účinným látkam, ako napríklad *alicín*. Cesnak je najlepšie užívať surový a pomliaždený, alebo pridať do medu do šalátov, prípadne si z neho urobiť čaj, či len tak samotný zapíť pohárom čistej vody.

Cibuľa

Cibuľa sa vďaka svojim všestranným zdravotným účinkom často využíva v prírodnom liečiteľstve. Najviac cenené sú jej dezinfekčné a protizápalové účinky, ktoré z nej robia výborný prostriedok na prejavy bežnej chrípky a kašľa. **Cibuľový čaj, urobíte tak, že vložíte zopár pokrájaných cibúľ do 1 litra**

natol'ko, že dnes sa príslušníci staršej generácie snažia pochopiť a naučiť sa

používať zariadenia, ktoré ešte pre pár desiatkami rokov neboli rozšírené

v takej miere ako teraz. Tu sú oproti minulosti naopak príslušníci mladej

generácie tí, ktorí môžu odovzdávať svojim rodičom skúsenosti a rady pri

práci s počítačom, mobilnými telefónmi a ďalšími zariadeniami.

Tento vývoj prináša, ako všetko ostatné, svoje nesporné výhody, ale aj

riziká.



Nič z toho však neuberá na našej možnosti prístupit' k tradíciám podľa vlastného uváženia. Ved' narodenie nového očakávaného človečika prináša jeho najbližším rovnako veľkú radosť dnes, ako aj pred sto, či tisíckami rokov. Oslavujeme vlastné jubileá i zmenu letopočtu, v rámci tradícií, ktoré nás obklopujú a ktoré prijmem, alebo ich prenecháme iným.

Náplň niektorých tradícií zaniká, alebo je nahrádzaná iným obsahom, ktorý nezriedka podporujú tí, ktorí majú zisk z premeny pôvodne duchovného charakteru prežívania takýchto období na spotrebný obsah.

Tak to bolo asi vždy, či už o tom teraz uvažujeme pri svetle voskovej adventnej sviečky, alebo jej súčasnej nástupkyne s elektronickým blikajúcim knôtikom. Jozef Kolarovič



4. december **BARBORA** Z kresťanského odkazu na

Svätú Barboru, umučenú v 3. storočí, ktorý udržiavali

na dedinách skupinky žien odetých v bielom rúchu s husím krídlom v ruke,

návštevou domov a ich symbolickým pozametáním, zostali spomienky asi už

len vo folklórnych vystúpeniach. Dátum 4. december je však dobrým

termínom na zaobstaranie višňových vetvičiek, ktoré po odrezaní a vložení

do vázy s vodou v izbovej teplote rozkvitnú bielym kvetom práve v období

vianočných sviatkov. Takéto „Barborky“ získame aj z trnkových konárikov.

6. december **MIKULÁŠ** Súčasný charakter

Mikulášskej tradície je dostatočne známy. Postava,

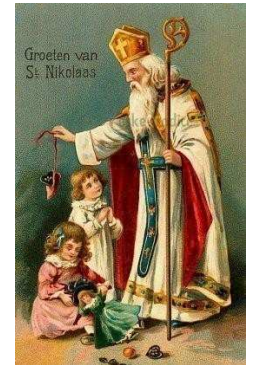
ktorá stojí pri zrode tejto tradície bol grécky biskup

Nikolaos. Bol známy svojou dobrosrdečnosťou a štedrosťou. Príznačná je

jeho pomoc trom dcéram otca, ktorý prišiel o svoj majetok. Dcéry pred

prostitúciou zachránil, tak, že im po tri noci daroval dostatok peňazí, ktoré

postupne v mešci uložil do okna ich domu. Zomrel 6. decembra v roku 345.





13. december **LUCIA** Povesti o Lucii sú

spojené so strigami a prirodzenou snahou ich

zastrašit': na krížnych cestách ohňom, doma

buchotom, tam kde prekážal cesnakom. Na Luciu zostávalo do Štedrého dňa

12 dní teda pranostiky spájali 13. december s januárom budúceho roka

a postupne 24. December s posledným mesiacom. Známy je aj drevený

stolček, na výrobe ktorého sa malo pracovať od Lucie do Vilie (Vigílie) – 24.

decembra a na Polnočnej omši sediaci na tomto stolčeku videl všetky bosorky

v kostole. Ak tam pravda, boli... Svätá Lucia skončila martýrskou smrťou,

pretože namiesto svojho nápadníka zasvätila svoj život viere v Boha.

Odmietnutý a zahanbený pohanský ženích udal Luciu, ako kresťanku,

vtedajšiemu konzulovi. Bolo to v čase Diokleciánovho prenasledovania

kresťanov (cca. rok 304). Jej meno, (latinsky – lux) spojené so

svetlom, ju predurčilo, ako patrónku slepých.

Zlaté hrozienka v gine

*Bolia Vás kĺby? Pomôžu hrozienka v gine!
Nepříjemná bolesť, opuchy, znížená pohyblivosť. Artróza už dávno netrápi len starších. Vyskúšajte "babský" recept, ktorý pomáha.*

Odborníci vedia všetko o glukosamíne, chondroitíne, kyseline hyalurónovej a o ich pôsobení na bolesti kĺbov. Existuje však osvedčený recept, ktorého blahodarné účinky nedokážu vysvetliť.

Vážne to funguje. Možno je to antioxidantmi v hrozne, možno ginom, vyrábanom z borievok, práve táto bylina pôsobí protizápalovo. Alebo je to sírou, ktorá sa používa pri spracovaní zlatých hrozienok? Jedno je isté - tí, ktorí tento recept vyskúšali, vravia, že ich kĺby prestali bolieť.

Ako na to:

1. Kúpte si väčšie vrečko zlatých hrozienok (nepoužívajte klasické tmavé hrozienka).

2. Nasypťte ich do pohára a prelejte ginom tak, aby hladina bola asi

centimeter nad povrchom hrozienok.

3. Nádobu prekryte papierovým obrúskom, alebo čistým plátnom, aby sa alkohol mohol voľne vyparovať. Nechajte odležať 2 týždne.

4. Potom hrozienka uzavrite viečkom a uložte do chladu a tmy.

5. Užívajte pravidelne 10 hrozienok denne.

Príspevok z internetového zdroja pripravila Mgr. Pavla Zemková

http://www.volejbal.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=2029:hrozienka-v-gine-na-kby&Itemid=248



Domáci sirup na kašeľ a hlieny

Kašeľ spúšťaťajú dýchacie cesty, ktoré sa snažia zbaviť všetkého, čo na v nich nachádza a čo znemožňuje ich správnu funkciu. Ide teda o odzvu nášho tela na cudzorodé predmety.

Aktívny kašeľ je sprevádzaný sipotom počas dýchania, sťahuje hrudník a tvoria a akumulujú sa pri ňom hlieny v prieduškách. Často však vznikajú hlieny hustej konzistencie, čo sťažuje ich vykašľávanie

Smoliarske Vianoce⁵

Kapor sa nám utopil, majonéza v šaláte zas skysla, vykypela kapustnica, všetko smrdí, to je pravda istá.

Do šalátu strepalo sa imelo
a psíček nám zožral klobásu,
šľak aby to trafilo.
Zdravie bude v Rikinčiciach, aj strigy nás roznesú.

Cesnak ostal na tržnici a zuby mi padli do medu.

Hrôza na mňa taká padla,
nohy sa mi podlomili a v ten moment do oblátok som si sadla.

Na stromčeku sviečky horia, zrazu blesk a nastal skrat,
vypadla nám elektrika, čo sa ešte môže stať??
Pri kahanci pod stromčekom, rodina si dary hľadá,
stromček sa len zakymácal, báác - už aj on na zem padá.

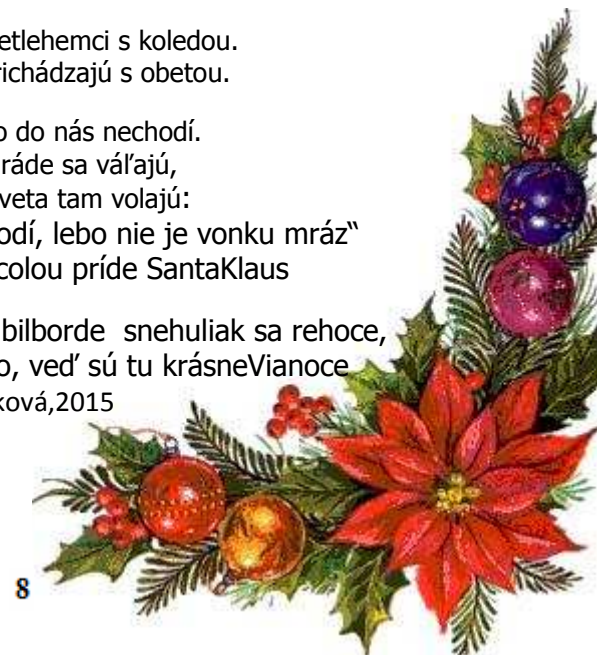
Každý schmatol ten svoj paklík, no nie je to bohvie čo.
Dedo dostal podkolienka a ja sexi prádielko.

Nuž čože my, dôchodcovia, môžeme všetkým darovať??
Vietor máme v peňaženke, každý centík treba šanovať.

Napraviť to môžu iba betlehemci s koledou.
Zaspievajú Ježiškovi, prichádzajú s obetou.

Ale, čo sa stalo? - nikto do nás nechodí.
Koledníci sa ožrali, v garáde sa váľajú,
popíjajú borovičku do sveta tam volajú:
„Ježiško už vraj nechodí, lebo nie je vonku mráz“
V nákladiaku s Coca-colou príde SantaKlaus

Nad tým všetkým na bilborde snehuliak sa rehoce,
Vykašľite sa na všetko, veď sú tu krásne Vianoce
Zostavila Božka Omiliaková, 2015



24. december ADAM a EVA Tieto dve mená



saspomínajú hlavne v rodinách, kde žijú nositelia týchto

mien. Inak sú tradície spojené s špecifickými jedlami na večeru a TV

čerešničkou novodobej tradície sú Třioříšky pro Popelku. Kresťanský Štedrý

deň končí polnočnou omšou.



25. december Božie narodenie Toto je ten deň pre

rodinu, radosť zo vzájomnej blízkosti, rozbalené

vianočné darčeky, slávnostný obed . „Boží syn sa narodil, veselme sa“.

26. december ŠTEFAN Oslavujú všetci.



Štefanovia aj Pištovia. A nielen doma ale aj na

štefanských zábavách a diskotékach. Tu sa

súčasná tradícia vzácne drží s odkazom minulosti.

31. december SILVESTER Pracovný deň, ak nie je sobota alebo nedeľa,

ale inak plný želaní, aby bol prežitý veselo. Pri TV, na plesoch, pred polnocou

na námestiach. Niekde možno aj bilancovanie, čo sme dosiahli, a čo, koho sme

prišli.

1. január NOVÝ ROK Ako na



Nový rok, tak po celý rok. A preto

žiadne spory, zvady. Niekde možno aj predsavzatia, ale tie si predsa môžeme

dať kedykoľvek. V minulosti na obed žiadna hydina – uletelo by nám šťastie.

A u nás je 1. január aj výročím vzniku Slovenskej republiky. Už 23. ročná

tradícia

6. január TRAJA KRÁLI Pre rímsko-katolíkov koniec vianočného obdobia,

pre gréko-katolíkov začiatok vianočného obdobia, pre ostatných ďalší deň

pracovného voľna. Po dedinách ostáva po vinšovníkoch na zárubniach dverí

kriedou napísaný letopočet a G+M+B. Traja králi mali podľa povesti mená

Gašpar, Melichar a Baltazár, ale pred vyhlásením za kráľov to vraj boli mudrci.

A skratku 20-C+M+B-15 možno rozkódovať aj takto:

Christus mansionem benedicat - *Kristus nech žehná tento dom.*