

RODINA

MÁJ 2013

...pravidelný mesačník určený najmä rodinám....



Vážení čitatelia,

... znovu sa Vám prihovárame prostredníctvom nášho časopisu. Prinášame Vám informácie o tom čo sme pre Vás pripravili a zrealizovali. Radíme Vám k aktuálnym problémom, tešíme sa na Vašu účasť na aktivitách v Komunitnom centre Plamienok.....

Váš redakčný tím

Naše aktivity v Komunitnom centre Plamienok

Mesiac Marec sa označuje ako Mesiac kníh. Pri tejto príležitosti sme zorganizovali v Komunitnom centre Plamienok 27.03.2013 besedu s pracovníčkou mestskej knižnice p. Monikou Bačovou. Dozvedeli sme sa o histórii kníh a význame kníh v živote človeka. Zaujímavým spôsobom sme podľa krátkych hádaniek odhaľovali názvy známych ľudových rozprávok. Vypočuli sme si rómsku rozprávku a prekladali krátke výroky z rómštiny v podaní pani Moniky.



MEDZINÁRODNÝ DEŇ RÓMOV

Medzinárodný deň Rómov pripadá na **8. apríl**. Tento deň si Rómovia pripomínajú ako svoj pamätný deň na počesť prvého celosvetového stretnutia Rómov na svojom I. kongrese sa zišli Rómovia zo 14 krajín v dňoch 8.- 12. apríla 1971 v Orpingtone pri Londýne. Medzinárodný deň Rómov sme oslávili aj my 17.04.2013 v Mestskom kultúrnom stredisku v Brezne. V kultúrnom programe sa predstavili deti zo základných škôl v Brezne a Komunitné centrum Plamienok s tanečnou skupinou Čajočky.



APRÍL MESIAC LESOV



Názvy mesiacov v roku zväčša spájame s nejakým prívlastkom, podtitulom. Napríklad marec mesiac knihy alebo máj lásky čas. A s čím sa spája mesiac apríl? Ako prvé vás asi napadne apríl – mesiac bláznov. Je to určite aj preto, lebo už hneď jeho prvý deň je venovaný vtipným žartíkom, ktoré stváraime svojim kamarátom a blízkym. Tento deň má tradíciu už od 16. storočia a spája sa s dňom, kedy svoje narodenie oslavoval zradca Ježiša, Judáš. No okrem tohto má mesiac apríl aj iný, dôležitý podtitul spojený s prírodou - apríl mesiac lesov, ktorý je u nás oslavovaný už od roku 1952. Určite nielen v apríli, ale aj po celý rok by sme mali myslieť na to, ako chrániť a udržiavať naše lesy čisté, pretože pokrývajú takmer polovicu rozlohy Slovenska, čo sú asi 2 milióny hektárov. Okrem iného majú lesy pre nás mnoho funkcií, ktoré sa delia do skupín. Prvá je produkčná funkcia, kde patrí napríklad ťažba dreva a iných lesných produktov, druhá je mimoprodukčná funkcia, ktorá zahŕňa ochranu pôdy, vodohospodárstva či klímy. Tretia, je spoločenská funkcia .

Máj, čas lásky... čas bozkávania...



Je máj, je lásky čas...Musíte uznať, že na oslavu lásky si ľudstvo nemohlo zvoliť lepšie obdobie. Máj je snád' ten najkrajší mesiac v roku, či už je teplúčko a všetko kvitne a vonia, alebo ľahučko prší. Ved' aj taký májový dáždik môže mať pre niekoho neopakovateľné kúzlo bozku pod rozkvitnutým jarným stromom.

Mimochodom, bozk je presne to, čo k máju a láske neodmysliteľne patrí, bozk je rečou lásky, jej holdom, najdrahším putom.... áno, bozk je toto všetko.... a oveľa viac! Bozky sú sladké aj horúce materské aj otcovské, milenecké i priateľské.

Prvý bozk nám z hlavy len ťažko vymizne a rovnako možno aj obľúbený filmový bozk, pri ktorom sa zatajuje dych a vrúcne si prajeme, aby sme niečo podobné tiež raz zažili.

Milé mamičky v máji máte sviatok. Pri tejto príležitosti Vás pozývame do Komunitného centra na malú besiedku s kultúrnym programom.

Stretneme sa 13.mája o 14,00 hod.

Významné dni v máji

<u>1.</u>	Sviatok práce
<u>3.</u>	Deň Slnka
<u>4.</u>	Medzinárodný deň hasičov
<u>8.</u>	Svetový deň červeného kríža
<u>12.</u>	Deň matiek
<u>15.</u>	Svetový deň rodiny
<u>21.</u>	Medzinárodný deň mlieka

Meniny oslavujú

7.5. Monika

10.5. Viktória

15. Žofia

22.5. Júlia

26.5. Dušan

27.5. Iveta



Všetkým srdečne blahoželáme

PORADŇA PRIRODZENEJ KRÁSY

Proti jarnej únave pomôžu vitamíny a pohyb

Jarná únava trápí nielen Slovákov, ale aj vyše polovice Európanov, ukázal nedávny prieskum v 14 európskych krajinách. Za únavu môže pracovné nasadenie, stres, nevyvážená strava, nedostatok fyzickej aktivity či nedostatok slnka.



Jarná únava je u zdravého človeka prirodzenou reakciou na uplynulú zimu a zvyčajne rýchlo odznie.

Najväčšiu záťaž pre imunitný systém však predstavujú obdobia výrazných teplotných zmien. Keďže posledná zima bola na teplotné výkyvy bohatá, unavených ľudí bude pribúdať. „Citlivosť na zmeny počasia sa u jednotlivcov líši. Je však dokázané, že na jar a na jeseň sa zvyšuje počet tých, ktorí trpia úzkostnými stavmi, depresiami či únavou. Jarná únava je u zdravého človeka prirodzenou reakciou na uplynulú zimu a zvyčajne rýchlo odznie.

Únava ako ochranný signál

Zmenou životosprávy a pohybom sa únavy dokážeme zbaviť alebo ju aspoň zmierniť. Nedostatok vitamínov, ktorý sa na jej vzniku výrazne podieľa, môže totiž vyvolať ďalšie problémy – napríklad vypadávanie vlasov, lámavosť nechtov, suchú pokožku.

„Únava nás sprevádza po celý život. Sú situácie, keď už máme všetkého dosť, napriek tomu ju premáhame a pracujeme. Únava však nie je samoúčelná, zohráva v ľudskom tele dôležitú a varovnú úlohu a mali by sme ju tak aj prijímať. Je to ochranný signál nášho tela „Najmä s príchodom jari sa mnohí cítia neprimerane unavení, malátni, bez energie. Vôbec však nejde o jav modernej doby, už v dávnych dobách postihovala našich predkov a nevyhne sa nám ani v treťom tisícročí.

Predkovia sa únave bránili rôzne. Napríklad pôstom alebo rôznymi bylinkovými kúrami. Únava totiž súvisí s biorytmami, ale aj so skladbou potravy. Počas zimy totiž prirodzene jeme menej ovocia a zeleniny. Negatívne pôsobí aj stres, ktorý zažívame a nevieme sa s ním dobre vyrovnáť. Navyše sa pohybujeme v prostredí plnom škodlivín, dýchame čoraz viac smogu, ktorý naše telo tiež oslabuje. „Pod vplyvom stresu sa v tele uvoľňuje viac voľných kyslíkových radikálov, na zneškodnenie ktorých už obranné mechanizmy organizmu nestačia. Dochádza tak k poškodzovaniu buniek, čo sa prejaví na imunitnom systéme.

Jesť kapustu a hýbať sa

Napriek tomu, že o nej bežne hovoria aj lekári, jarná únava ako diagnóza neexistuje. Komisia znalcov z rôznych medicínskych odborov totiž dokázala, že takzvaný syndróm jarnej únavy nemožno považovať za klasickú chorobu, a preto sa na ňu nevzťahujú finančné náhrady ako na iné ochorenia. Aj napriek rozhodnutiu súdu je však jarná únava reálny stav organizmu. Aj keď ju nemožno považovať za chorobu, na ktorú by sa zomieralo, jej dôsledky na organizmus by sme nemali podceňovať.

Ako sa teda jarnej únave vyhnúť? Telo je možné vzpružiť dostatočným množstvom vitamínov skupiny B, mangánu, fosforu, horčíka a jódu. Pomôže strava bohatá na vitamín C, ktorý zvyšuje odolnosť. Zanedbateľná nie je ani jeho schopnosť znižovať hladiny cholesterolu v krvi. Preto sa na jar odporúča konzumovať zeleninu bohatú na céčko – najmä papriku, kapustu a hlávkový šalát.

Pri nedostatku vitamínu D sa nám zas dostatočne netvorí hormón dobrej nálady – sérotonín. Ovocie a zeleninu by sme mali jesť denne, v ideálnom prípade až pol kila v pomere dve tretiny zeleniny, tretina ovocia. Mlieko a mliečne výrobky sú zas zdrojom vápnika, fosforu, horčíka, draslíka, sodíka a stopových prvkov železa, zinku a medi.

Proti zlej nálaďe sa dá bojovať pohybom. Ten, kto sa celú zimu dostatočne pohybuje a využíva výhody tohto ročného obdobia a zároveň sa udržiava v kondícii, nemusí žiadnu únavu na konci zimy pociťovať. Podľa odborníkov majú s jarnou únavou problém najmä ľudia, ktorí sú cez zimu pasívni a trávajú väčšinu času v teple domova bez pohybu.



Po mnohých ťažkých zimných jedlách sa žiadalo niečo ľahšie a svieže. Jarná zelenina je zatiaľ v nedohľadne, tak som pripravila zeleninové rezne z tej dostupnej, chuť rezňov doplnil a zvýraznil údený syr. Podávala som s varenými zemiakmi, preliatymi čerstvým maslom a posypané petržlenovou vňaťou. Môžem povedať, že sme si pochutnali.



Zeleninové rezne

Suroviny

- 100 g mrkva
- 100 g koreň petržlenový
- 100 g zemiaky

- 50 g alebo iný tvrdý syr tekovský údený salámový syr
- 1 ks cibuľka malá
- 1 strúčik cesnak
- 1 PL vňať petržlenová
- 150 ml mlieko studené
- 150 g múka polohrubá
- podľa chuti korenie čerstvo mleté čierne
- podľa chuti majorán
- podľa chuti soľ
- 2 ks vajcia
- 1 PL prášok do pečiva (PDP)
- na vyprážanie olej slnečnicový

Postup receptu

Do misy som nastrúhala mrkvu. Nastrúhala som petržlen. Pokrájala som cibuľu na kocky a očistila som cesnak. K zelenine som nastrúhala syr, použila som tekovský salámový údený syr, ale môžete použiť iný tvrdý syr. Tiež som pridala cibuľu a cesnak. Ako posledné som nastrúhala zemiaky, aby nezhnedli. Všetku zeleninu som strúhala na jemnom strúhadle. Pridala som studené mlieko. Pridala som soľ, múku s práškom do pečiva, rezne budú potom kypré, nadýchané a ľahučké. Okorenila som čerstvo mletým čiernym korením a majoránkou. Teraz prídu na radu vajcia, ja som dala 4 bielka, ktoré mi zvýšili a posekaná petržlenová vňať.

Všetko som poriadne zmiešala do konzistencie hustejšieho liateho cesta a odložila som na 1 hodinu do chladničky odpočinúť, aby sa dobre prepojili chute.

Do rozpáleného oleja som polievkovou lyžicou vkladala cesto a formovala do tvaru rezňov. Najprv som rezne vyprážila z jednej strany a keď okraje začali ružovieť, tak som ich obrátila.

Z každej strany som ich vyprážila cca 5 minút, kým boli pekne do červena.

Podávala som ich horúce s varenými zemiakmi preliatymi čerstvým maslom a posypané petržlenovou vňaťou.

Pohľad z blízka, rezne sú krásne nadýchané, vysoké a ľahučké, chuť výborne zvýraznil údený syr, ale neprebil chuť zeleniny. My sme mali k tomu ľadový šalát s citrónom, viem si však dobre predstaviť aj svieži jogurtový dip s mäťou.

PRAJEME VÁM DOBRÚ CHUŤ.

Okienko pre deti.....

OmalovankyZadarmo.sk



Vymaľuj a prines do Komunitného centra.

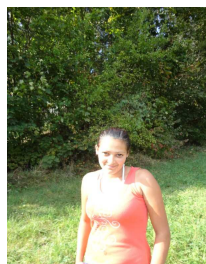
V každú hodinu sme tu pre našu rodinu:



Bc. Elena Bacúšanová,
sociálny pracovník



Mgr. Anna Vraniaková,
sociálny pracovník



Eva Fedáková
asistent SP



Miloš Lopejský
asistent SP

Nájdete nás ...

- priamo v teréne
- na mobilných tel.čísloch: 0910 996017, 0910996018
- na Mestskom úrade v Brezne, Nám. gen. M. R. Štefánika č. 2, odbor sociálnych vecí kancelária č. 3
- tel. kontakt do kancelárie: 048/6306240
- mailové kontakty:

anna.vraniakova@brezno.sk, elena.bacusanova@brezno.sk
v Komunitnom centre „Plamienok“ Zadné Hálnoy č. 11

Aby ste nezabudli....



Mária Dologová
Pedagóg



Mgr. Marcela Škultétyová
psychológ

Mária Dologová, pedagóg – venuje sa predškolskej príprave v Komunitnom centre „Plamienok“ pravidelne v utorok a štvrtok od 9.00 – 11.00 h

Mgr. Marcela Škultétyová, psychológ – poskytuje pomoc a poradenstvo v prípade rodinných problémov, problémov v partnerských vzťahoch, či výchovných problémov s deťmi, podľa potrieb klientov. Termín konzultácie je možné dohodnúť v Komunitnom centre, alebo na tel. číslach: **048/6306240, 0910 996 017, 0910996 018**



*Názov prijímateľa: **MESTO BREZNO***
*Názov projektu: **SLUŽBY***
STAROSTLIVOSTLIVOSTI PRE DIEŤA A
RODINU,
*kód žiadosti: **NFP27120130763***
*Názov operačného programu: **Zamestnanosť***
a sociálna inklúzia
*Kód výzvy: **OP ZaSI – FSR – 2009/2.1/07***
*Miesto realizácie projektu: **Mesto Brezno,***
Nám. gen. M. R. Štefánika č. 1, 977 01 Brezno
*Okres: **Brezno***
*Web: **www.brezno.sk***

**„ P R I E S T O R P R E V A Š U
P R Í L E Ž I T O S Ť “**

*„Tento projekt sa realizuje vďaka podpore
z Európskeho fondu v rámci operačného programu
Zamestnanosť a sociálna inklúzia“*
www.esf.gov.sk w ww.fsr.gov.sk