

RODINA

Apríl 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

„SPOLOČNE ZA ŠŤASTÍM – JEKHETANE PAL E BACHT”



Asociácia Komunitných centier v spolupráci s CVČ Domino v Košiciach uskutočnilo 6. ročník festivalu spevu a tanca, ktorého sa zúčastnili aj deti nášho Komunitného centra Plamienok. Prezentovali sa rómskym tancom, tancom Zumba a spevácke duo Michal a Igor spevom krásny rómskych piesni.

Významné dni v mesiaci Apríl

1 apríl	Svetový deň vtáctva
2 apríl	Medzinárodný deň detskej knihy
7 apríl	Svetový deň zdravia
8 apríl	Medzinárodný deň Rómov
18 apríl	Medzinárodný deň pamiatok a historických sídiel
22 apríl	Svetový deň zeme
23 apríl	Svetový deň kníh a autorských práv
26 apríl	Svetový deň duševného vlastníctva
28 apríl	Medzinárodný deň pre bezpečnosť a zdravie pri práci
29 apríl	Medzinárodný deň tanca

Meniny oslavujú

5.4. MIROSLAVA

6.4. IRENA

9.4. MILENA

10.4. IGOR

11.4. JÚLIUS

17.4. RUDOLF

23.4. VOJTECH

24.4. JURAJ

25.4. MAREK



Všetkým srdečne blahoželáme

PORADŇA PRIRODZENEJ KRÁSY

Bylinková kúra na jar

Určite aj vás už postihla jarná únava. V práci podávate nedostatočné výkony, ste vyčerpaní, depresívni... Prekonajte tieto problémy spolu s [cesnakom](#) medvedím a príhľavou dvojdomou. Tieto byliny obsahujú na jar množstvo látok, ktoré vášmu telu dodajú potrebné živiny a súčasne ho **detoxikujú**.

Cesnak medvedí vám dodá [vitamín C](#), sírne zlúčeniny a vyčistí váš žalúdok, črevá a krv ako žiadna iná bylina. Pomáha zažívaniu, tráveniu, črevám, žlčníku aj pečeni. Okrem toho znižuje krvný tlak, pôsobí proti nespavosti, proti závratom, proti hučaniu v ušiach, tlaku v hlave či dokonca zabraňuje kôrnateniu ciev. Je veľmi podobný ako domáci cesnak, avšak jeho chuť je jemnejšia a jeho priaznivé účinky silnejšie. Jeho listy sa zbierajú v apríli a máji, pred kvitnutím a používajú sa iba čerstvé, pretože sušením sa z nich strácajú liečivé účinky. Cibuľky sa zbierajú počas jesene. Cesnak medvedí odporúčame počas sezóny konzumovať každý deň.

Príhľava dvojdomá a najmä jej jarné výhonky obsahujú veľa chlorofylu, vitamínu B1, B2, C, K1, provitamín A či železa, ktoré podporuje tvorbu červených krviniek. Pripravte si príhľavovú šťavu, ktorá vydrží v chladničke aj niekoľko dní. Ako na to? Mladé lístky tejto byliny rozmixujte s trochou vody a odložte v uzatvorenej fľaške do chladu. Užívajte ju trikrát denne po čajovej lyžičke nalačno, najmenej dva týždne. Už po pár dňoch pocítite je blahodarné účinky. Znižuje obsah cukru v krvi, lieči zápal močových ciest, podporuje činnosť hrubého čreva a práve preto je vhodný pri **detoxikácii organizmu**.



Domáce prostriedky pre prirodzené posilnenie imunity celej rodiny



Dni sú čoraz kratšie a chladnejšie. Pomaly si zvykáme na hmlisté a daždivé rána. Na zmeny počasia reaguje organizmus s nedostatočne vybudovaným imunitným systémom citlivo. Chrípka, nachladnutie, únava a nedostatok energie robia problémy malým i veľkým. Ako sa proti nim vyzbrojiť? Inšpirujte sa našimi jednoduchými návodmi a buďte spolu s celou rodinkou zdraví a spokojní!

Zázvor – pomocník pri chrípke a nachladnutí!

Jedným zo známych a ľahko dostupných prostriedkov na podporu imunity je **zázvor**, ktorý pochádza z oblastí juhovýchodnej Ázie. Postupom času sa udomácnil i u nás. Naše prababky a staré mamy ho s obľubou používali pri **tráviacich ťažkostiach, plynatosti, reume, zápaloch, kašli a nachladnutiach**. Zázvor disponuje schopnosťou zabrániť vzniku krvných zrazenín, pretože podporuje krvný obeh, čiže je vhodný napríklad pre **užívateľky hormonálnej antikoncepcie**. Odborné štúdie predstavujú **zázvor ako prevenciu i liečebný prostriedok rakoviny vaječníkov**. Ďumbier slúži k celkovému prečisteniu organizmu a podporuje činnosť nervovej sústavy.

Ako vypestovať zázvor v pohodlí domova?

Stačí, ak si zaobstaráte koreň, ktorý má púčiky resp. očka, práve tie sú predpokladom vzniku novej rastliny. Na sadenie použijeme

bežný substrát a kvetináč uložíme na teplé a slnečné miesto. Dôležitá je dostatočná zálievka. Rastlina dorastá do výšky 1 až 1,5 metra a okrem kuchynského využitia poslúži ako dekoratívna rastlina.

Ako pripraviť chutný zázvorový čaj, ktorý posilňuje imunitu?

Recept na prípravu zázvorového čaju je pomerne jednoduchý a účinky skvelé. **Ďumbier zbavuje organizmus hlienov. Pomôže pri nádche, kašli, chrípke aj zimnici.** Na prípravu litra čaju potrebujeme približne 10 gramov čerstvo nastrúhaného d'umbiera, ktorý spolu so škoricou a klinčekmi vložíme do vriacej vody. Varíme niekoľko minút. Čaj necháme mierne vychladnúť, precedíme a dochutíme citrónom a medom. Čaj pijeme vždy teplý!

Cesnak bojuje spoľahlivo proti baktériám a vírusom

Cesnak je vďačnou bylinou, bez ktorej si nevieme predstaviť mnoho jedál. Pôvodne bol neodmysliteľnou súčasťou ázijskej kuchyne, dnes ho považujeme za rastlinu, ktorá sa v našich končinách dokonale udomácnila.

Cesnak je skvelým povzbudzujúcim prostriedkom pre imunitný systém, pretože disponuje dôležitými vitamínmi A, C a skupiny B. Je bojovníkom proti **kašľu, nádche, chrípke a celému radu ochorení dýchacieho aparátu.** Skutočnosť, že je pokladom pre ľudí s vysokým krvným tlakom a rozličnými zápalmi, netreba pripomínať. Jeho účinky možno zhrnúť do troch pojmov – **protizápalové, antivírusové a protiplesňové.**

Tipy pre využitie cesnaku

Cesnak sa pri varení uplatňuje pomerne jednoducho. Je stvorený na použitie do polievok, omáčok i na prípravu mies. Nadrobno nasekaný spolu s olivovým olejom je skvelým dochucovadlom zeleninových šalátov, rozdrvený je chutnou súčasťou chrumkavých hriankov. Hoci odborníci odporúčajú cesnak konzumovať do hodiny po očistení a nakrájaní, pretože neskôr stráca svoju výživovú hodnotu, naše staré mamy s obľubou pripravovali **cesnakovo-citrónovú vitamínovú bombu**, ktorú užívali počas dlhých zimných mesiacov. Považovali ju za prostriedok, ktorý organizmus očistí a posilní imunitný systém. Na prípravu potrebujeme **3 veľké citróny** (ideálne v BIO kvalite), **približne 15 strúčikov cesnaku** (od babičky) a **0,5 litra vody**. Príprava je jednoduchá. Dôkladne umyté citróny a očistený cesnak nakrájame, následne rozmixujeme a dáme do vody. Hneď ako zmes zovrie, odložíme ju bokom. Po vychladnutí precedíme, nalejeme do fľaše a skladujeme v chladničke. Každé ráno užívame dve polievkové lyžice nalačno.

Ďalšie tipy pre posilnenie imunity celej rodiny

V posledných rokoch sa do popredia opäť dostáva **včelí med**, ktorý je zdrojom cenných látok. Pravý med má podľa viacerých vedeckých štúdií schopnosť chrániť pred nástrahami chladného a daždivého počasia. Pre deti je dostačujúce množstvo v podobe jednej polievkovej lyžice denne, u dospelých je táto dávka vyššia. Ak nechcete nechať nič na náhodu, kombinujte med spolu s citrónom, prípadne cesnakom. Prostriedkami pre posilnenie imunity sú aj koreniny ako **kurkuma**, **oregano**, **škorica** a **klinček**. Z radu liečivých rastlín sa v prevencii a najmä k liečbe vírusov odporúčajú **baza**, **rebríček lekársky**, **lipa** a **mäta prieporná**.

Okienko pre gazdinku.....

Pizza recept bez kysnutia



Pizzu môžeme pripraviť skutočne rôznymi spôsobmi. Príprava môže byť ešte jednoduchšia ako **s kysnutým cestom**. V tomto článku si povieme ako na to. **Pizza** je skutočne jednoduchá na prípravu, lacná a zároveň i v konečnej fáze veľmi chutná. Takže najprv si povieme, čo na prípravu pizzy bez kysnutie budeme potrebovať:

Suroviny: 600 g hladkej múky, 1 prášok do pečiva, 1 čl soli, 4 PL oleja, 3 dl mlieka, 2 PL rasce, voda podľa potreby.

Obloha: záleží už len na vás, na čo máte chuť a čo chcete na nej mať.

Postup: všetky suroviny spoločne premiešame. Hlavne na nijakú z nich nezabudnite. Cesto by malo byť vláčne a nemalo by sa lepiť. Keď je cesto spracované, tak ho položíme na dosku a rozvalkáme na veľkosť **plechu alebo do tvaru kruhu**. Pred tým, než pizzu dáme na plech, potrieme ho zľahka olejom. Potom už len stačí na ňu dať všetko, čo máte radi. Potom už len stačí pizzu dať do vyhriatej rúry na 200 stupňov na pár minút.

Spodok pizzy by mal byť zlatistý. Inšpirovať sa môžete rôznymi druhmi, akými sú napríklad **Hawaii, Margarita** a tak ďalej.



Rýchle cesto na pizzu

Potrebujeme:

7-8 rožkov(môžu byť aj tvrdšie), 2 vajcia, 2 dcl mlieka

Ako na to:

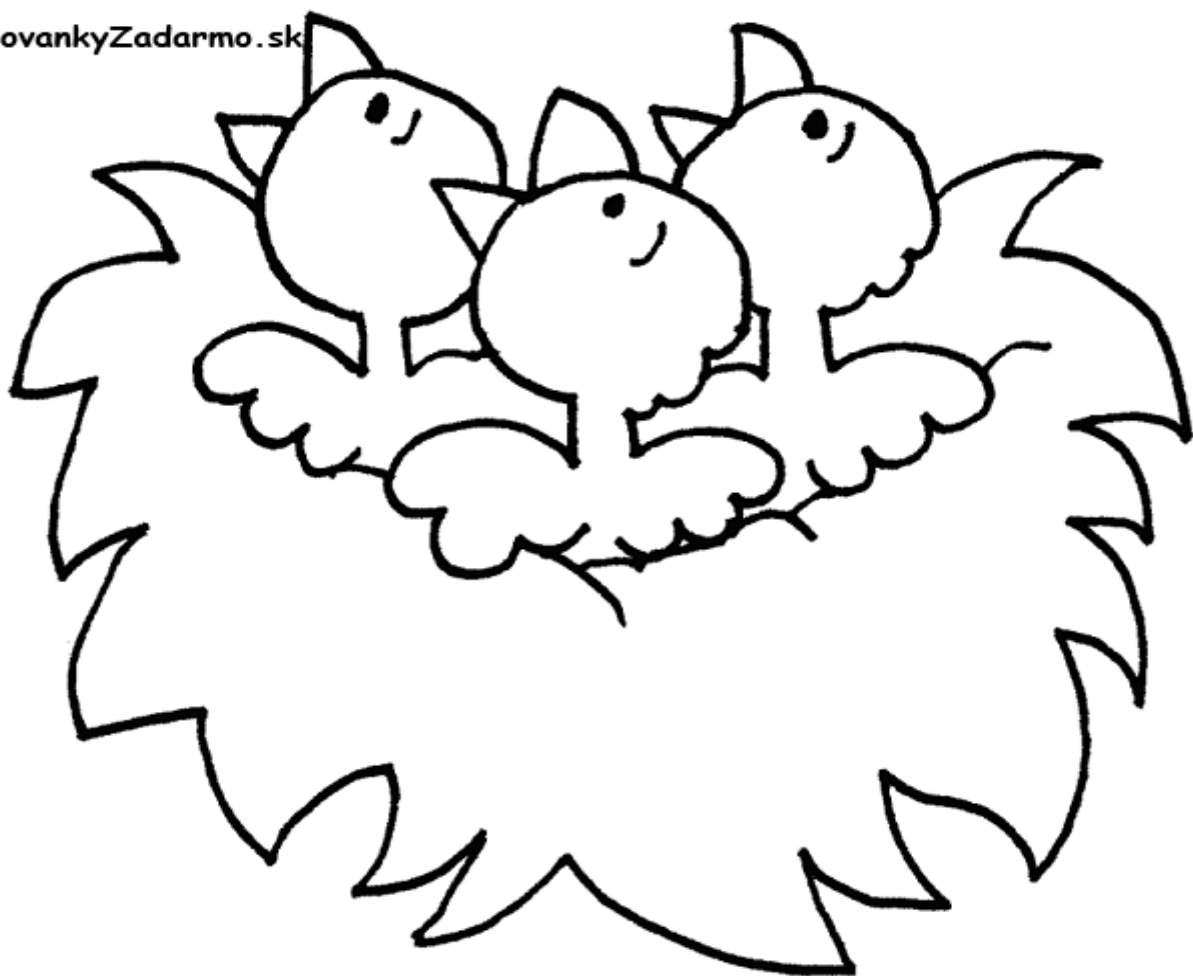
Rožky rozdrvíme, pridáme vajcia a mlieko. Celú masu premiešame a roztlačíme na vymastený plech. Cesto potrieme kečupom a dávame obloženie podľa chuti (napr. šunka, vajcia, zelenina...)



PRAJEME VÁM DOBRÚ CHUŤ.

Okienko pre deti.....

OmalovankyZadarmo.sk



Vymaľuj a prines do Komunitného centra.

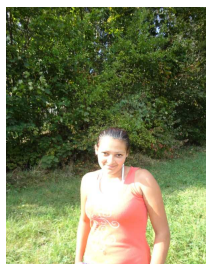
V každú hodinu sme tu pre našu rodinu:



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 www.fsr.gov.sk