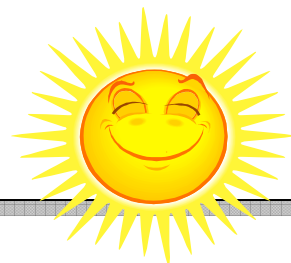


Oslávenci nášho zariadenia útulok „Nádej“

Jún	Júl	August
Jozef Bulík	Helena Beňušová	Helena Beňušová
Peter Kúth	Marta Mešťanová	Elena Fašková
Bohuš Bolacsek		
Ladislav Gošťan		
Ján Kamodá		
Ján Juhás		
Pavol Pustaj		

# Lúč



# nádeje



Občasník Zariadenia sociálnych služieb  
Útulok „Nádej“ a nízkoprahového  
denného centra „Lúč“

Ročník : 2

č. 8/2011



Vážení klienti,

každé ročné obdobie je ovládané jedným zo živlov (zem, oheň, voda, vzduch), ktorý má tendenciu premnožiť sa tak vo vonkajšom svete, ako aj vo "vnútornom svete človeka" v jeho organizme.

Prechod jari do leta je pozvoľný a pre väčšinu ľudí z nás bez dramatických zvrátov. Pretože sila slnka sa zvyšuje - prevláda živel ohňa, slnečné lúče odsávajú zo zeme vlhkosť. Odporúča sa konzumovať jedlá opačných kvalít: studená, sladká a tekutá. Mäso, slané, kyslé, páľivé a vrelé jedlá nie sú v lete vhodné. Leto je obdobie, kedy zem stráca energiu, preto nie je potrebné prepínať telesnú aktivitu. Leto je z astrologického hľadiska protipólom zimy a teda časom zníženej aktivity. Počas najväčších horúčav je vítaný oddych v chladnej miestnosti. V lete sa znižuje metabolizmus,

tráviaci oheň sa z tráviacich orgánov presúva na povrch tela a sila trávenia je najmenšia z celého roka. To vysvetľuje, prečo väčšina z nás stráca chuť do jedla a má záujem prevažne o chladné nápoje. Je dobré v tomto telo poslúchnuť a nenútiť sa do jedla.

Človek, ktorý prijíma zmeny ročných období a s radosťou sa im prispôsobuje, získa časom skutočnú slobodu vzhľadom na ich negatívne dôsledky. Pretože sme deti matky prírody a príroda je ešte stále silnejšia ako my, je rozumnejšie nebúriť sa proti nej, ale akceptovať jej zákonitosti a čo najlepšie ich využiť pre svoj prospech.

S pozdravom redakčná rada:

**Petra Nepšínská a Vierka Hľadáková**

## KULTÚRNE PODUJATIA

8.7.2011 17:00 Brezno, námestie

### **POPULÁRNE MELÓDIE**

Koncert dychového orchestra mesta Brezno

---

**9.7.2011 10:30 Čierny Balog - Vydrovská dolina**

### **DEŇ STROMU 2011**

Tradičný sviatok všetkých, ktorí majú radi les

Program:

10. 30 - 11. 55 hod. - Pokoj v duši Jany Kirschner \* Ján Kroner o lese \* zakladatelia Lesníckeho skanzenu na pódiu \* FS Mostár \* lesnícky "O ...

---

15.7.2011 17:00 Brezno, námestie

## FOLKLÓRNY PODVEČER

Vystúpenie folklórneho súboru Mostár

---

23.7.2011 14:30 Brezno, námestie

### 8. MOTOWEEKEND 2011

Spanilá jazda účastníkov víkendového motozrazu, vystúpenie kaskadéra a hudobnej skupiny

---

12.8.2011 17:00 Brezno, námestie

### VESELO S DEŤMI...

Vystúpenie Komunitného centra Brezno

---

26.8.2011 17:00

Bezno, námestie

### LETNÉ POPOLUDNIE S PIESŇAMI...

Vystúpenie Malej dychovej hudby Mostárenka z Brezna

---

10.9.2011 10:00

Brezno

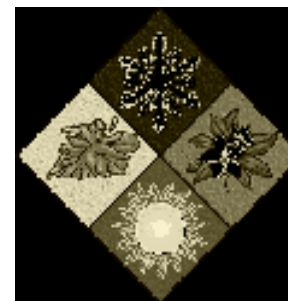
### ROZLÚČKA S LETOM..

Kultúrno-športové podujatie, vystúpenie účastníčky speváckej šou Superstar Barbory Balúchovej, hudobnej skupiny Vodopád z Brezna...

## LETNÉ PRANOSTIKY

- ❖ Ak je zlé leto, bude pekná jeseň.
- ❖ Daždivé leto horšie od podzimku.
- ❖ Horúce leto, studená zima.
- ❖ Jestli je leto mokré, býva v budúcom roku drahota.

- ❖ Keď júl a august sú rovnako teplé alebo keď júl bol chladnejší než august - bude mierna zima.
- ❖ Mokrá jar a mokré leto pritiaľnu za sebou obyčajne jasnú jeseň.
- ❖ Nijaké leto, nijaká zima.
- ❖ V lete viacej močí než v jeseni.



## VTIPY

Na hodine prírodopisu pani učiteľka vraví deťom:

"Ak naučíte svoje zvieratko nejaký trik dostanete na konci roka Jednotku z Prírodopisu."

Na koci roku prinesie Anička mačičku ako sa hrá s kľbkom. Janko donesie psíka, ktorý si vie sadnúť.

"Dobre máte jedničky."

Jožko donesie 10m dlhú anakнду, roztočí ju ponad hlavu a tresk hlavou o tabuľu. Anakonda:

"psssss"

Druhý krát ju roztočí a znovu tres hlavou o tabuľu. Anakonda:

"psssss"

Pani učiteľka už nevydrží:

"Jožko ty nedostaneš jednotku z prírodopisu ale dvojku zo správania!"

"Počkajte pani učiteľka my sme sa len rozcvičovali..."

Po tretí krát roztočí z celej sily anakundu a tresk hlavou o tabuľu, Anakonda:  
"ssssss sssspieeeevaky spieeeeevanky...."

.....

Janko dostane poznámku: 'Smrdí, umyť.' Na druhý deň si číta učiteľka odpoveď od otca: 'Nečuchat', učiť.'

.....

Američania chcú vyslať špióna na Slovensko a rozhodnú sa, že najmenej nápadné bude, keď tam bude študovať na vysokej škole. Prvý adept sa ale po týždni vráti naspäť do Ameriky.

- Ako to, že ťa odhalili? - pýta sa ho nadriadený.

- No, prišli sme do školy, išli sme na prednášku a všetci tam spali, len ja som si zapisoval a tak ma odhalili.

Pošlú tam druhého, ale ten je tiež hneď späť.

- Ako to, že ta odhalili, veď už si vedel ako na to? - pýta sa šéf.

- No, prišli sme na prednášku, všetci spali a ja tiež. Potom sme išli na intrák, všetci chlastali a húlili, ale ja nie, a tak ma odhalili.

Američania vyšlú tretieho adepta a ten sa vráti po pol roku.

- Už si tam vydržal tak dlho, tak ako ťa mohli odhaliť? - pýta sa šéf.

- No, keď sme boli na prednáškach, tak všetci spali a ja tiež. Keď sme boli na intráku, tak všetci chlastali a húlili a ja tiež. Potom ale prišlo skúškové, všetci to spravili, a len mňa vyrazili.

## HERBÁR



### Repík lekársky ( Agrimonia eupatoria )

**Výskyt :** rastie na suchých miestach v hájoch a lesoch, na rúbaniskách, čistínach a lúkach.

**Kvitne :** od júna do augusta.

**Zber :** zbierame kvitnúcu vňat'. Sušíme pri teplote 35 stupňov.

**Úžitok:** protizápalovo účinkujúca droga, osoží pri poruchách pečene a žlčníka, pri zápaloch krku a hrtanu, na hojenie rán

### Použitie :

*Zápar :* 1 čajová lyžička na 1/4 litra vody, zaparí sa a nechá krátko vyluhovať.

*Masť :* 2 plné hrste nadrobno pokrájaných listov, stoniek a kvetov na 250 g masti.

*Čajová zmes proti chorobám pečene :* repík, lipkavec obyčajný a lipkavec marinkový sa zmiešajú v rovnakom pomere. 1 vrchovatá čajová lyžička na 1/4 litra vody sa zaparí a nechá sa krátko vyluhovať.

**Upozornenie :** nezamieňať s druhmi vzrastom podobnými repíku, najmä s divozelom čiernym.

## ZÁVINY pani Helenky

Potrebuje:

- 1kg polohrubej múky,
- ½ l vlažného mlieka
- 1 kocku droždia
- 1 vanilkový cukor 1 PL kryštálového cukru
- 1 ČL soli
- 3 vajcia
- 1 prášok do pečiva
- 1 ½ dcl oleja

Zo všetkých surovín vypracujeme cesto, ktoré necháme vykysnúť. Vyvaľkáme, rozdelíme na 4 kusy. Každý kus cesta vyvaľkáme a podľa chuti naplníme. My, v našom zariadení máme najradšej **kakaový** (posypeme grankom, príp. kakaoom



a cukrom) a **škoricový** (posypeme škoricovým cukrom, príp. škoricou a cukrom). Takéto cesto následne zvinieme, potrieme olejom a pečieme vo vyhriatej rúre cca 30 minút



## MOMENTKY ZO ŽIVOTA V NAŠOM ZARIADENÍ

Aj v našom zariadení si udržujeme okolie útulku v čo najlepšom poriadku. Klienti si sami udržiavajú okolie v čistote, a preto sa pokosilo priestranstvo pred zariadením.

P. Jahoda pri kosení a p. Pančík zhrabuje čerstvo pokosenú trávku



A takto potom vyzerá „maskot“ nášho zariadenia, ktorý chodí pred naše zariadenie každý deň a očividne sa mu u nás páči.

Mgr. Petra Nepšinská

## Nástrahy leta

**Dni, keď praská teplomer, túžime prežiť v lese či pri vode, na Slovensku alebo v zahraničí, len nie v rozpálenom meste, a najmä nie v zamestnaní. Leto však prináša mnohé riziká. Ktoré to sú a ako sa im vyhnúť?**

**V lete sa nám vplyvom tepla a slnka zlepšuje nálada, vďaka ľahšiemu odevu sme uvoľnenejší a náchylnejší riskovať. Nezabudnime však, že proti nástrahám leta nikto z nás nie je úplne imúnny. Lebo, ako hovorí múdre príslovie, koho v lete nešťastie prenasleduje, ten si ešte aj v nosnej dierke prst zlomí.**

### Bodavý hmyz

**Riziko:** Ak na vás pristane včela, najmä lesná, ale i tá zdomácnená, alebo osa, rozhodne neprepadnite panike, ony zase samy odletia, keď zistia, že nie ste kvet. Sršňovi sa radšej oblúkom vyhnite, ocení vašu zdvorilosť. Na komárovi si môžete bez rizika vyskúšať presnú mušku. Horšie je, ak si sadnete či šliapnete bosou nohou na osu, včelu alebo sršňa.

**Čo robiť:** Včelie žihadlo treba vybrať, najlepšie pinzetou, lebo môže spôsobiť opuch a zápal, u starších ľudí dokonca srdcovú slabosť. Uštipnutie včelou, osou, ktorá nezanecháva žihadlo, ale aj mimoriadne bolestivý štipanec od sršňa treba potrieť octom alebo čerstvo rozkrojenou cibuľou. Bolest' po týchto „babských“ liekoch takmer nepocítite. Nepodceňujte ani bežné uštipnutie komárom. Čo ak ten komár, nakazený maláriou, príletel z Afriky? Opuch alebo silné začervenanie pokožky po uštipnutí treba preto konzultovať s lekárom. Na následky útoku domáceho komárieho roja je najlepšie kyslé mlieko alebo jogurt. Natrieť, nie zjesť!

### Kliešte

**Riziko:** Vo vysokej tráve, na kríkoch a lopúchoch striehne kliešť. Nie je pravda, že na ľudí skáče z listnatých stromov ako Tarzan. Stačí sa však obtrieť o krík alebo položiť si v detskej hre na hlavu lopúch a už ste sa pre kliešťa stali dopravným prostriedkom s jedálenským vozňom! Infikovaný kliešť môže prenášať kliešťovú encefalitídu, zápal mozgu a mozgových blán spôsobený vírusmi, ale aj lymfskú boreliózu či tularémiu. Následky sú dlhotrvajúce, niekedy až trvalé – bolesti svalov, kĺbov, nechutenstvo,



poruchy pohyblivosti, neskôr vnímania a videnia, halucinácie, horúčky... Proti lymskej borelióze zatiaľ neexistuje účinná vakcína. A pozor: Kliešť je rovnako nebezpečný pre vás i pre vášho psa!

**Čo robiť:** Po návrate z lesa sa vyzliecť, šaty vyprašiť a dôkladne si poprezerat' telo, najmä dobre prekrvené miesta. Kliešť sa rád prisaje aj na intímne partie, takže letní milenci, pozor! Rovnako prezrite aj svojho Dunča či Micu, ktorá sa rada túla. Ak nájdete kliešť'a, pokúste sa ho ihneď vybrať krúživým tlakom na kožu okolo miesta, kde je zahryznutý. Neverte povere, že účinný je len pohyb v smere či proti smeru hodinových ručičiek. Kliešť nemá kruhové hryzadlá a je mu úplne jedno, akým spôsobom ho vytočíte. Mnohí ľudia používajú hustú masť či krém, aby parazita zadusili, a potom ho kývavým pohybom vyberú. Hrozí však infekcia niektorou zo spomínaných prenosných chorôb, ktorú dusiaci sa kliešť so slinami vypustí do rany. Či sa vám ho podarí, alebo nepodarí vybrať, ranu určite dezinfikujte liehom, alkoholom alebo kolínskou vodou. Ak okolie rany sčervenie a opuchne, vyhľadajte lekára. V nijakom prípade kliešť'a nevytŕhajte násilím! V rane zostane hlava a čeľuste, ktoré môžu spôsobiť hnisanie. Uvoľneného kliešť'a spálte alebo rozšliapnite, ak totiž prežije, môže šíriť potenciálnu nákazu ďalej.

## Hady

**Riziko:** Na letnú túru do hôr si vraj treba obuť vysoké topánky a vyzbrojiť sa špeciálnou hrubou palicou, na konci rozvetvenou. Prečo vám to rodičia vždy kládli na srdce? Podľa nich totiž na neskúsených turistov z mesta číhajú za každým kameňom zúrivé zmije. V skutočnosti sú tieto hady plaché a len čo z diaľky počujú vaše kroky, schovávajú sa. Zaútočia, len ak ste na ne šliapli. Mali by ste sa preto počas túry dívať, kam šliapete. Ušetrí vám to mnohé očistné procedúry.

**Čo robiť:** Ak vás už zmija uštipla, nepanikárte, ranu nevysávajú, končatinu nesťahujte škrtidlom, ako radia staré príručky. Ranu iba dezinfikujte (liehom, alkoholom), prekryte čistou vreckovkou, obviažte a ponáhlajte sa k lekárovi. Zmija v strese väčšinou uhryzne „nasucho“, nestihne do rany vypustiť jed. A ten je naozaj nebezpečný len pre veľmi malé deti alebo starších, chorľavých ľudí, ak ich včas neošetrí.

## Huby

**Riziko:** Horšie ako zmija sú jedovaté huby, ktoré nazbierajú neskúsení hubári. Ak si nie ste istí, čo ste v lese našli, nikdy to nekonzumujte! Niektoré huby sú len nejedlé (napríklad muchotrávka červená) a nezabijú vás, ale môžu vám zničiť pečeň a žalúdok. Po konzumácii smrteľne jedovatých húb (napríklad muchotrávka zelená, biela) si však môžete byť takmer istí, že už nebudete potrebovať električku na tri mesiace... **Čo robiť:** Nespanikáriť! Nesnažiť sa vyvolávať vracanie, nepodávať mlieko, ktoré je podľa babských receptov zaručeným protijedom, ani žiadne iné tekutiny, dotýčajte sa ihneď transportovať k lekárovi. Penicilín alebo iné antibiotikum a lekárske dozory väčšinou pacienta postavia na nohy, aj keď až po dlhšom čase v nemocnici. Predsa sa však každoročne vyskytujú smrteľné prípady.

## Medvede

**Riziko:** Na Slovensku sa premnožili medvede. Obete, ktoré prežili útok rozzúreného medveďa, chcú dosiahnuť odstrel nadpočetných macov. Ochranári protestujú a žiadajú, aby sa človek stiahol z lesných území, ktoré zabral zvieratám. Nedotknutého lesa je však na Slovensku čoraz menej a zmenšujúce sa územie medveďom nestačí. Útokmi na človeka sa len bránia, ako sa kedysi bránili Indiáni pred inváziou belochov.

**Čo robiť:** Po lese chodiť v skupinkách a čo najhlučnejšie. Ak sa stretnete s medveďom, kričte, spievajte, ale neutekajte. Ľahko sa to hovorí! Vašu rýchlosť však medveď vníma ako rýchlosť ranenej, ľahko dolapiteľnej obeť. Ak nejde o medvedicu, ktorej ste skrížili cestu k mláďatám, a ak je to v lete, keď je medveď sýty, nemalo by vám hroziť nebezpečenstvo. No to si mysleli mnohí hubári a lesníci, ktorým dnes chýba ruka či kus tváre. Pre istotu sa teda vyhýbajte úsekom ďaleko od civilizácie, kde sa už vyskytol útok medveďa na človeka. A ak nemáte oprávnenie nosiť nabitú zbraň, rozhodne so sebou noste nabitý mobil!

## Skočiť a skončiť

**Riziko:** Kým na raftových splavoch divokých vôd napríklad v Alpách zahynie za rok maximálne päť ľudí, na slovenských riekach, rybníkoch a jazerách je to až stopäťdesiat ľudí ročne! Veľkú vinu na tom má alkohol. Rozohnení „športovci“ vyjdú z krčmy a po výdatnej konzumácii alkoholu skáču šípky do vody. Mnohí sa už nevynoria. Skočia do plytkej vody a v

„lepšom“ prípade skončia so zlomenou chrbticou na vozíčku.

**Čo robiť:** Ak ste sa vybrali na pivný záťah, nekončíte ho športom! Voda má rada triezvych. Dupľom to platí v cudzích vodách v zahraničí. Ak chcete naozaj omračovať domáce krásavice perfektnými skokmi, zistíte si najprv, aká je tam hĺbka a čo je pod hladinou.

**Zdroj:** <http://casopis.markiza.sk/lifestyle/extra/5077-nastrahy-leta.html>

**Dátum:** 2011-07-05



# Sumy životného minima

## od 1.7.2011



**S účinnosťou od 1.7.2011 boli upravené opatrením Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny výšky životného minima. Sumy životného minima sa zvyšujú o 2,4%.**

Životné minimum je spoločensky uznaná minimálna hranica príjmov fyzickej osoby, pod ktorou nastáva stav jej hmotnej núdze. Tento ekonomický ukazovateľ má priamy vplyv aj výšku daňového bonusu, zdaňovanie príjmu fyzickej osoby, na výšku príspevku pre zdravotne postihnutých, dávky a príspevky v hmotnej núdzi a výšku úhrad v zariadeniach sociálnych služieb a ďalších príspevkov.

Sumy životného minima sa upravujú vždy k 1. júlu bežného kalendárneho roka na základe nižšieho koeficientu:

- koeficientu rastu čistých peňažných príjmov na osobu alebo
- koeficientu rastu životných nákladov nízkopříjmových domácností



## Výšky životného minima od 1.7.2011

Osoba	Suma
Jedna plnoletá fyzická osoba	<b>189,83 €</b> (zvýšenie o 4,45 €)
Ďalšia spoločne posudzovaná plnoletá fyzická osoba	<b>132,42 €</b> (zvýšenie o 3,11 €)
Zaopatrené nepľnoleté dieťa a nezaopatrené dieťa	<b>86,65 €</b> (zvýšenie o 2,04 €)

## Predčasný starobný dôchodok v minimálnej výške

**227,80 €**

Zvýšenie sumy životného minima má dopad aj na priznanie predčasného starobného dôchodku. Na predčasný dôchodok má poistenec nárok v prípade, ak vypočítaná suma predčasného starobného dôchodku je vyššia ako 1,2-násobok životného minima. Od 1.7.2011 musí byť novo priznaný predčasný starobný dôchodok najmenej vo výške 227,80 € (pôvodne 222,50 €).

**Zdroj:** <http://www.podnikam.webnoviny.sk/zivotne-minima/sumy-zivotneho-minima-2011/22925>

**Dátum:** 2011-07-06