

RODINA

MAREC 2013

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



Vážení čitatelia,

... znovu sa Vám prihovárime 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

FAŠIANGY V KOMUNITNOM CENTRE

12.februára sme sa stretli v Komunitnom centre, aby sme zavŕšili čas zábavy a plesov a pochovali basu.

Spoločným sprievodom v maskách sme zabavili ľudí na Baštovej ulici. Po návrate do Komunitného centra nás zabavili dievčatá krátkym kultúrnym programom. Zábavu sme ukončili žartovným pochovávaním basy. Tak ako sa patrí na Fašiangy, posilnili sme sa voňavými pampúškami, ktoré pripravili šikovné mamičky so zamestnancami Komunitného centra. Popoludnie nám spríjemnila živá muzika v podaní harmonikárov z Bašty.



Významné dni v mesiaci Marec

8 marec Medzinárodný deň žien

21 marec Medzinárodný deň lesov

21 marec Medzinárodný deň boja proti rasovej diskriminácii

21 marec Svetový deň poézie

22 marec Svetový deň vody

Meniny oslavujú

6. Radoslav

7. Tomáš

11. Angela

14. Matilda

15. Svetlana

17. Ľubica

19. Jozef

25. Marián

29. Miroslav



Všetkým srdečne blahoželáme

Chrípka



Chrípka a prechladnutie – ako na príznaky?

Horúčka, bolesti v hrdle, zapchatý nos, kašeľ, bolesti svalov a kĺbov – to sú bežné príznaky chrípky a prechladnutia. Liečba pozostáva zo zmierňovania príznakov a dostatočného oddychu. Väčšinou by sme mali byť schopní sami zvládnuť chrípku aj prechladnutie tým, že použijeme vhodné lieky voľne dostupné v lekárňach.



Ako najlepšie postupovať proti príznakom chrípky a prechladnutiu?

Chrípka a prechladnutie sa prejavujú podobnými príznakmi, pri chrípke sa v porovnaní s bežným prechladnutím vyskytujú aj **vysoké horúčky (až 40°C)**, ako aj bolesti svalov a kĺbov.

Horúčka – pravidelne si merajte telesnú teplotu a v prípade, že prekročí 38°C, použite na jej zníženie vhodné lieky. Zvýšenou teplotou do 38°C sa netreba zaoberať, pretože je to prirodzený prejav obrany organizmu. Naopak, ak máte horúčku vyššiu ako 39°C dlhšie než jeden deň, zájdite k lekárovi. Počas horúčky nezabúdajte na **riadny pitný režim**, t.j. dva až tri litre denne.

Bolesti hlavy, kĺbov, svalov – snažte sa čo najviac oddychovať a spať, proti bolesti si môžete vziať niektorú z tabletiiek proti bolesti, ktoré sú v lekárňach v predaji. Tieto lieky totiž zároveň účinkujú proti horúčke.

Bolesti v hrdle – bolestiam v hrdle uľavíte napr. kloktaním slanou vodou alebo lyžičkou medu. Spomedzi liekov si môžete vybrať buď pastelky, spreje alebo kloktadlá. Na silnú bolesť v hrdle môžete takisto použiť lieky proti bolesti.

Zapchatý nos a nádcha – na uvoľnenie zapchatého nosa a zmiernenie príznakov nádchy si môžete vyskúšať inhalovanie slanej alebo minerálnej vody, nosné kvapky alebo spreje, morskú vodu v spreji.

Kašeľ – pri kašli treba rozlišovať jeho druh a podľa toho zvoliť správny liek. **Upokojujúce liečivá** použite na kašeľ **suchý dráždivý**. Ak začnete vykašľávať hlien, hovoríme o **kašli vlhkom** alebo produktívnom, a v takomto prípade si zvolte **liek, ktorý uľahčuje vykašľavanie**. Nikdy nepoužívajte oba takéto druhy liekov naraz, maximálne môžete cez deň užívať liek na vykašľavanie a v noci liek na tlmenie kašľa.

Kedy ísť k lekárovi?

Vo väčšine prípadov si náš organizmus dokáže poradiť s prechladnutím a chrípkou približne do 7 dní. U oslabených osôb alebo po prechodených chorobách sa môžu vyskytnúť komplikácie – zápaly prínosových dutín, zápal pľúc, a pod. Liečba komplikácií si už vyžaduje zásah lekára. K lekárovi chodte v prípade, ak sa váš stav po troch dňoch nezlepšil alebo sa ďalej zhoršuje, ak sa u vás vyskytnú bolesti v oblasti líc alebo čela, ak sa vám ťažko dýcha, prípadne iné znepokojujúce príznaky.

PORADŇA PRIRODZENEJ KRÁSY

Prečo máme dávať plno peňazí za drahé kozmetické výrobky? Krásne môžeme byť aj vďaka prípravkom, ktoré si vyrobíme samy doma. Krémy je najlepšie kupovať si, ale to ostatné – čistenie pleti, vyživovanie, jej rozjasňovanie a udržiavanie nám môže ušetriť hromadu peňazí. Poďme šetriť!

Byť peknou za pár centov. I to je alternatíva. Pre pružnosť pleti či lesklé vlasy môžeme zaloviť aj v zásobách našej komory. Veď väčšina profesionálnych kozmetických výrobkov obsahuje práve výťažky kvetných lupienkov, zázračných korenkov či morských komponentov. Aj keď po nich pre udržanie mladistvého vzhľadu radi siahame, ani uhorková maska alebo olejový zábal nie je na zahodenie. A existujú aj iné triky domácej kozmetiky. Správne druhy potravín na tanieri k nim nesporne patria.



Gaštanovo príťažlivé



z vlasov zmyť.

Gaštan je prírodným zdrojom krásy. Pomáha spevňovať krehké žilky, zmierňuje opuchy a podráždenie, bráni strate kolagénu. Pre tieto vlastnosti je ideálny pre výrobu pleťovej kozmetiky – krému, odličovacieho mlieka, séra a telového masla. No už samotná konzumácia gaštanov, ktoré obsahujú antioxidanty a majú protizápalové účinky, pôsobí na našu pokožku priaznivo. Svedčia však aj našim vlasom, zlepšujú ich kvalitu. A hnedovláskam pomôžu listy gaštanu získať peknú a prirodzenú gaštanovú farbu. Odvar treba nechať pôsobiť 15 minút a potom

Okienko pre gazdinku.....

Veľkonočná polievka

Túto polievku si môžete uvariť, keď chcete zúžitkovať naozaj všetko počas príprav na veľkonočnú hostinu. Používa sa tam voda, v ktorej ste varili údené mäsko alebo klobásy. Je lacná, ale pritom ozaj chutná.



Potrebuje:

- 1,3 l vody, v ktorej sa varila šunka alebo údené klobásy,
- 2 cibule,
- 2 strúčiky cesnaku,
- bobkový list,
- niekoľko guľôčok celého čierneho a nového korenia,
- 4 vajcia,
- 1 téglík šľahačkovej smotany,
- 4 PL hladkej múky,
- mletú červenú papriku.

Do vriacej vody z údeného dáme olúpanú cibuľu a cesnak, čierne aj nové korenie, bobkový list a 10 minút povaríme. Potom rozbijeme do polievky celé vajcia a necháme ich uvariť. V šľahačkovej smotane rozhabarkujeme hladkú múku spolu s mletou paprikou, vlejeme do polievky, necháme zovrieť a podávame.

Ovsené guľky

Potrebuje: 3 balíčky ovsených vločiek, 4 vajcia, 1 a 1/2 šálky kryštálového cukru, 1 balíček prášku do pečiva, 300 g rastlinného tuku na pečenie, 2 balíčky vanilínového cukru, 3 šálky hrubej múky, 2 ČL sódy bikarbóny, 1 ČL škorice, 2 balíčky hrozienok. Cukor vyšľaháme s vajcami, postupne pridáme rastlinný tuk, prášok do pečiva, vanilínový cukor, múku, hrozienka, sódu bikarbónu, škoricu a nakoniec ovsené vločky. Všetko poriadne premiešame a tvarujeme guľky s priemerom asi 4 cm. Hotové guľôčky upečieme v rúre vyhriatej na 200 °C



Okienko pre deti.....



Vymaľuj obrázok a prines do Komunitného centra,
najšikovnejších čaká malá odmena.

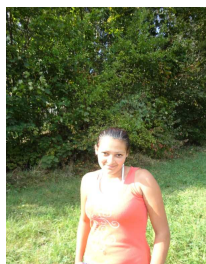
V každú hodinu sme tu pre našu rodinu:



Bc. Elena Bacúšanová
sociálny pracovník



Mgr. Anna Vraniaková,
sociálny pracovník



Eva Fedáková
asistent SP



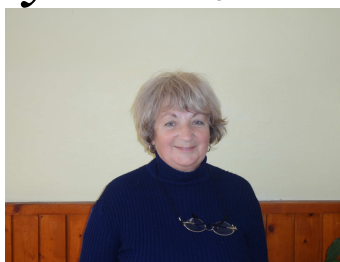
Miloš Lopejský
asistent SP

Nájdete nás ...

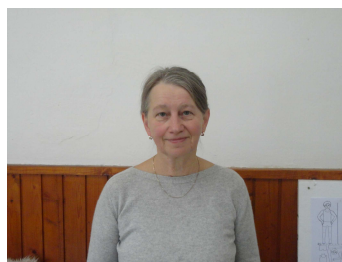
- priamo v teréne
- na mobilných tel.čísloch: 0910 996017, 0910996018
- na Mestskom úrade v Brezne, Nám. gen. M. R. Štefánika č. 2, odbor sociálnych vecí kancelária č. 3
- tel. kontakt do kancelárie: 048/6306240
- mailové kontakty:

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 11.00 – 12.00 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