



Mesto Brezno
Odbor starostlivosti o obyvateľa



Pohodáčik

júl, august, september 2017

Občasník (nie len) pre rodinu



*Je tu pre Vás Pohodáčik
na oblohe ani mráčik,
sprijemní Vám vaše chvíle
veď hlavne preto to robíme
prečítajte si naše články
v každom je kúsok pravdy
naše rôzne hľavolamy
potrápia aj múdre hlavy*

Ahojte ... Pripravili sme pre Vás ďalšie číslo nášho časopisu. Veríme, že aj v tomto čísle Vás zaujmú naše články, potrápate si myseľ nad našimi krížovkami, zasmejete sa na vtipoch a hlavne tam nájdete dôležité rady pre zľahčenie vášho dňa či života.

Prajeme Vám príjemné chvíle s Pohodáčikom !

Pomáhame si navzájom....Burza v ZNB „Náruč“

Nakoľko bola burza v predchádzajúcich mesiacoch veľmi úspešná a odozva od ľudí bola pozitívna, rozhodli sme sa ju zopakovať. V mesiacoch apríl, máj, jún 2017 počas troch dní od 18.-20. sme vďaka dobrým ľuďom, ktorý nám darovali oblečenie a doplnky, zorganizovali burzu. Tovar sme predávali za jednotnú cenu 0,50 Eur. Veľký výber oblečenia rôznych veľkostí, najväčší záujem bol o detské oblečenie. Finančný výťažok z burzy je venovaný zariadeniu núdzového bývania „Náruč“ na realizáciu aktivít. Ďakujeme všetkým, ktorý sa podieľali na uskutočnenie burzy.



Podujatie k ukončeniu školského roka

Dňa 28.07.2017 sa v priestoroch záhrady Zariadenia núdzového bývania „Náruč“ konalo podujatie k ukončeniu školského roka - komunitné stretnutie seniorov, ťažko zdravotne postihnutých, detí z centra pre komunitnú prácu ako aj klientov nášho zariadenia. Každá zúčastnená skupinka predviedla krátky program a každý dostal vysvedčenie za ľudskosť, snahu, šikovnosť a rozdávanie radosti. Po programe nechýbalo občerstvenie v podobe guláša, ktorý nám navarila naša kuchárka Vierka. Ďakujeme všetkým, ktorí sa podieľali na príprave podujatia a tešíme sa na ďalšie spoločné stretnutia.



Letné osvieženie

Nepečená jahodová torta

3 vrecká piškót (okružle)

3 téglíky kyslej smotany

1 téglík šľahačky

4 vanilkové cukry

jahody

Postup:

Vyšľaháme šľahačku a vmiešame do nej kyslé smotany a vanilkový cukor. Do tortovej formy rozložíme celofán a naň naukladáme vrstvu piškót, jahody, a šľahačkový krém. Vrstvy striedame, ukončíme piškótami. Zatiažíme a dáme do chladničky najmenej na dve hodiny. Zdobíme podľa vlastnej fantázie.



Letný šalát so syrom

čínska kapusta 1 ks

šalátová uhorka 3 ks

paradajka 200 g

tvrdý syr

tatárska omáčka 5PL

olej 1PL

ocot 1PL

horčica-podľa chuti

soľ

Postup:

1.Umytú zeleninu pokrájame na malú kúsky a pridáme k nej aj na kocky pokrájaný tvrdý syr.

2.Potom pridáme k zelenine aj tatársku omáčku, ktorú sme zmiešali s horčicou, octom, olejom, osolíme a šalát podávame chladený.



Ľadová káva so zmrzlinou

rozpuštná káva

čokoládová zmrzlina

mlieko

šľahačka

Postup:

Pripravíme si kávu. Pohár naplníme asi do polovice zmrzlinou. Zalejeme horúcou kávou, podľa chuti prilejeme mlieko. Povrch ozdobíme šľahačkou a ozdobíme podľa vlastnej fantázie. Dobrú chuť!



Dobré rady, ako si nepokaziť leto ...

Je najvyšší čas myslieť na leto. Čaká nás vytúžené letné „ničnerobenie“. Ale radosť z dovolenky nám môžu pokaziť aj niektoré nepríjemnosti.

Alergie na slnko

Alergia sa prejaví väčšinou na druhý deň po intenzívnom opaľovaní. Reakcia sa prejavuje vo forme malých svrbiacich vyrážok na rukách, v oblasti dekoltu, niekedy aj na nohách.

Ako sa brániť?

Pred dovolenkou užívajte prípravok s obsahom betakaroténu, prichádza do úvahy aj príprava na slnko v soláriu, ale s použitím špeciálnych krémov.

Spálenie slnkom

Prudké slnko môže privodiť aj spáleniny, ktoré sa prejavia pľuzgiermi. V prvom rade užite aspirín alebo iný prípravok proti horúčke. Postihnuté miesta natrite špeciálnym krémom, ktorý by ste mali mať v lekárničke na leto. Prípadne rozprašovačom nastriekajte studenú minerálnu vodu.

Ako sa brániť?

Na slnko si zvykajte postupne a vždy použite krém s ochranným faktorom najmenej 15. Medzi 12. až 16. hodinou noste niečo na hlave a zdržiavajte sa v tieni.

Uštipnutie hmyzom

Uštipnutie osou je veľmi bolestivé, opuchne a sčervenie. Samotné uštipnutie býva väčšinou neškodné, ale môže ho sprevádzať šok a úzkosť. Miesto dezinfikujte antiseptickým prípravkom, natrite krémom proti opuchom a užite liek proti bolesti. Ak je však reakcia silnejšia, vyhľadajte lekára.

Ako sa brániť?

Ak nemáte sieť proti komárom, použite repelenty alebo elektrické odpudzovače hmyzu. Je dobré užiť aj tabletku B-komplexu. Môžu pomôcť aj bylinky, napr. levanduľa či medovka lekárska.

Črevné problémy

Príznakom črevnej infekcie je prudká hnačka. Podľa toho, čo ju vyvolalo, môže trvať niekoľko dní a sprevádza ju pocit nevoľnosti, zvýšená teplota a zimnica. Príčinou môže byť znečistená voda, neumyté ovocie, konzumácia neznámej stravy (najmä morských živočíchov). Hnačku spôsobujú niektoré nebezpečné baktérie. Pite väčšie množstvo slanej prevarenej vody, minerálku, prípadne kolu, ktorá obsahuje draslík, ten viaže tekutiny v tele. Ak sa stav nezlepší, vyhľadajte lekára.

Ako sa brániť?

Nekonzumujte zmrzlinu, majonézové výrobky a pre istotu ani morské dary. Jednoduchým receptom je umývanie rúk a chránia aj ostrejšie koreniny.

Zápal močového mechúra

Toto je typické ženské ochorenie. Vyjdete z vody a v mokrých plavkách si ľahnete na slnko. Pofukuje vetrík a večer sa to začne. Časté nutkanie na močenie, pálenie a pichanie pri ňom. Zápal mechúra však nemusí byť nebezpečný.

Ako sa brániť?

Odporúča sa piť veľa tekutín, najmä urologický čaj, vyhýbať sa ostrým jedlám. Ak príznaky neustupujú, treba navštíviť lekára.

VTIPKÁREŇ

- Tobias, kde je tvoje vysvedčenie? - pýta sa mama svojho syna.

On jej nato odpovie:

- To som požičal Michalovi. Chce totiž nastrašiť rodičov.

Malý chlapec hovorí mame:

- Mami, povedz mi pravdu. V škole nás učia, že deti sa rodia a mne každý hovorí, že som otcovi z oka vypadol.

Jožko ráno v izbičke plače a mamička za ním príde a pýta sa: "Prečo plačeš?"

A Jožko odpovie: "Zdalo sa mi, že nám zhorela škola."

Mamička na to: "Veď to bol len sen."

Jožko hovorí: "Prečo si myslíš, že plačem?"



Príde Maťko celý bledý do lekárne:

- Máte nejaké prášky proti bolesti?

- A čo ťa bolí?

- Ešte nič, ale otec práve pozerá moje vysvedčenie!

Príde dcéra k otcovi a hovorí mu:

„Oci mám jednu dobrú a jednu zlú správu. Ktorú chceš počuť ako prvú?"

„Tu dobrú."

„Dostala som 1 z diktátu."

„A tá zlá?"

„Nie je to pravda!!!"

Malý Števkó si povzdychne:

- Jaj, keby už bolo po Vianociach!

- Prečo, Števkó? - pýta sa mama.

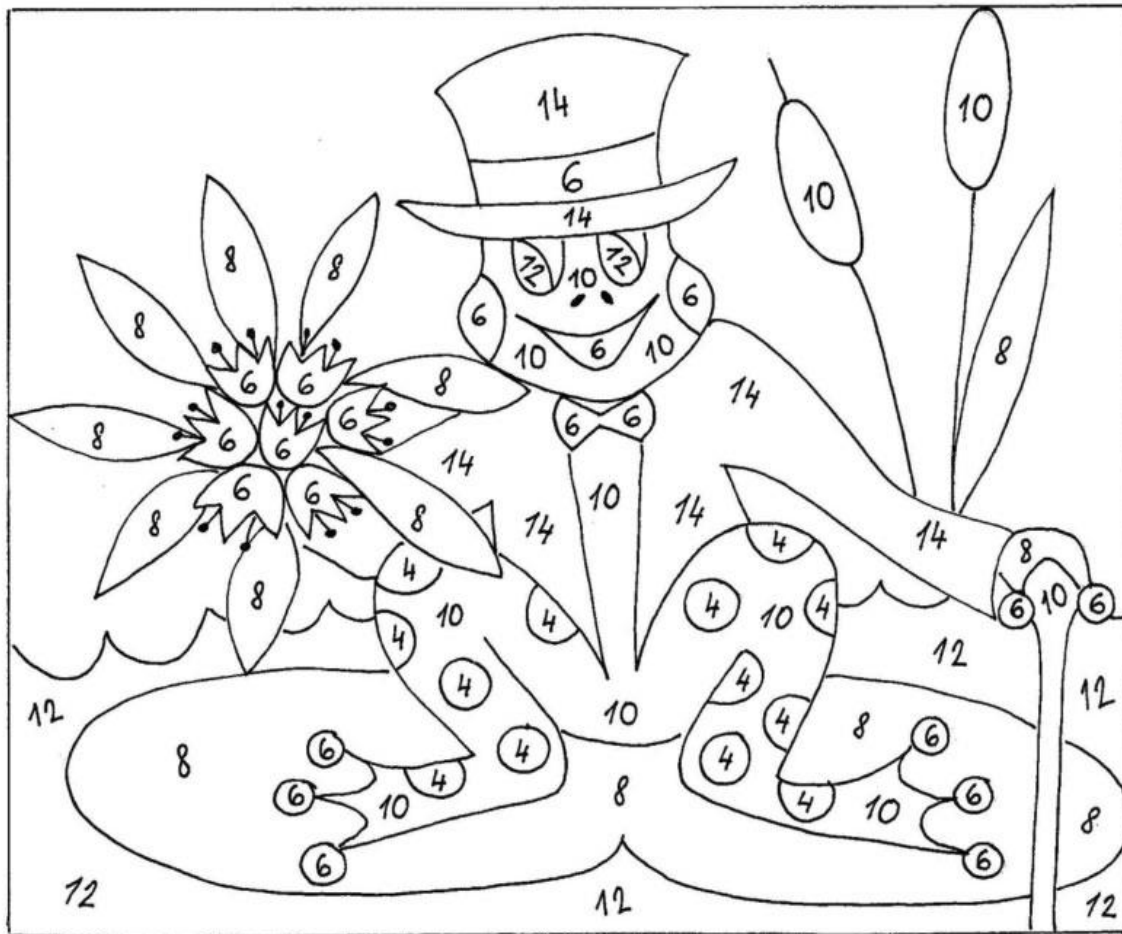
- Potom už nemusím byť dobrý...

Mamička chváli synčeka:

"To je od teba pekné, že si tak dobrý na susedovho chlapca. Pred chvíľou som videla, ako mu podávaš hrst' cukríkov. "

"To neboli cukríky, to boli jeho zuby!"

Okienko pre deti



2x2
žlutá

3x2
červená

**4x2
zelená**

5x2
hnědá

6x2
modrá

7x2
černá

Nájdeš medzi obrázkom vľavo a obrázkom vpravo 6 rozdielov?



Leonardo da Vinci: Chváľ priateľa verejne...(tajnička)

Autor: Juraj Mitošinka	roztopil	1. časť tajničky	doplnok textu, vsuvka	Pomôcky: Leon, kainit, serir, MBS	skratka Vysokej školy technickej	skratka pre iteretur	rozrývalo	celkový smer vývinu	urobili mokrým, zamočili	stáva sa sinavým
živočích s klepe- tami				majstrov- stvo (zastar.), virtuš						
zrakový orgán				3. časť tajničky zbohom (z franc.)						
látko s krátkymi hustými vlasmi						venezuel- ský básnik umele hnojivo				
predpona					na konci kvapka tekutiny z očí					
uvoľni cestu, ustúp							zázrak šľahať, šibať (expr.)			
družica, obežnica								rímske číslo 51 zároveň		
značka pre tera- joule			ocenenie, pochvala ročenka							
citoslovce prekva- penia				starogrec- ka bohyňa osudu oláme					ohraničuje plotom	náradie na kyprenie pôdy
národnosť v Číne					druh kariet časti púš- te Sahary					
Pomôcky: nuča, Aisa, CN, kvač, Lo-lo	trhlina vzniknutá zlomením	rozhl. sp. USA druh filtra				zámerne postupy žel. správa Kanady				
kto sa v niečom dokonale vyzná							vz. fosfidu zinkónu skr. auto motoklubu			
mesačná								100 m ² značka elektrón- voltage		
4. časť tajničky						2. časť tajničky				
šikovný človek, odborník (hovor.)						blato, bahno (zried.)				

MESIAC SEPTEMBER

Škola volá

Skončil sa čas oddychu, leňošenia. Bicykle, kolobežky, kolieskové korčule postupne vymieňate za knihy, písanky, peračníky. A hoci niektorí z vás v posledných augustových dňoch strácali náladu a možno s nevôľou prijali začiatok školského roka, verím, že v kútiku duše sa objavili aj pocity radosti so stretnutia sa so známymi tvármi, či pocity vzrušenia z nového, neznámeho a dosiaľ ešte neobjaveného, ktoré asi najviac zaplavili vnútra našich prváčikov. Prajem Vám všetkým vykročiť na cestu ďalšieho poznávania a objavovania tou správnou nohou. Dajme každému dňu šancu, aby nás naplnil novými vedomosťami, ale i slušnosťou i milosťami. V novom školskom roku prajeme všetkým žiakom a učiteľom zdravie, veľa síl a trpezlivosti, aby bol tento školský rok aspoň taký dobrý ako predchádzajúci.

Šikovnosť to nie sú čary, tak nech sa Vám všetkým v tomto školskom roku 2017/2018 dobre darí!!!!

Opäť v škole

Prázdniny sa pominuli,
začína sa škola.
Naša trieda nedočkavo
nás všetkých už volá.

„Zvedavá som na zážitky,
kde všade ste boli.
Podťe, vravte, urobte to
svojej triede k vôli.
Ja som si tiež nachystala
pre vás prekvapenie.
V našej triede budeme mať
zábavné učenie,

aby každý, kto sem chodí
múdra hlávku mal,
s učením sa vždy veselo
a rád pasoval.“
Sadnime si na raketu,
preletíme ďalšiu triedu!



.....zaujal Vás náš Pohodáčik?

*Sme radi, že ste naši čitatelia. Prajeme krásne
prázdniny a príjemnú dovolenku.*

