



Mesto Brezno

Odbor starostlivosti o obyvateľa

# Pohod'áčik



*Je tu pre Vás Pohod'áčik  
na oblohe ani mráčik  
spríjemní Vám vaše chvíle  
hlavne preto ho robíme...*

*časopis (nie len) pre rodinu*

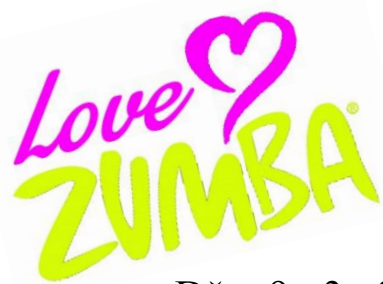
Apríl, Máj, Jún 2016

*Vážení čitatelia,*

*prihovárame sa Vám ďalším číslom nášho občasníka.  
Dúfame , že aj v tomto čísle sa nájdú články, ktoré  
Vám poradia v každodennom živote, pobavia Vás  
a hlavne sa dozviete novinky z našej činnosti.*

***Prajeme Vám príjemné chvíle s Pohodáčikom !***

*Kolektív autorov*



## *Tanečná hodina Zumby*

Dňa 9. 3. 2016 sa v zariadení Naruč konala prvá tanečná hodina Zumby. Všetci členovia zariadenia aj so zamestnancami a cvičiteľkou si zatancovali na tanečné hity. Spoločne sme začali na formovaní postavy v dobrej nálade. Zo zumby sa pravdepodobne stane tradícia, ktorá sa bude opakovať pravidelne každú stredu.



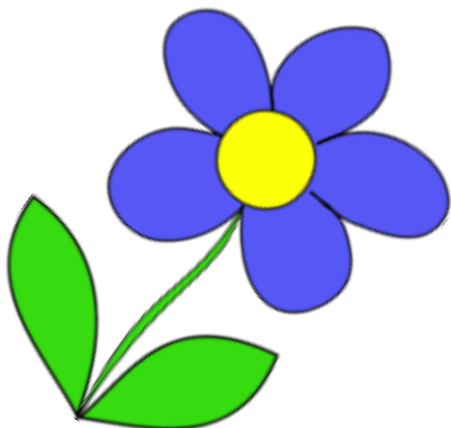
## *Prvý pokus pečenia*

Okrem šikovných nôh sme zapojili aj ruky a to pri pečení. Prvýkrát sme sa pokúsili o muffiny. Po naštudovaní receptu a pripravení cesta sa naplnili košíčky, do ktorých sa s pomocou detí vkladala čokoláda. Upiekli sme ukážkové muffiny ktorými sme potešili nielen vlastné brušká, ale aj ľudí ktorí nám pomáhajú.



## *Zvítanie sa s jarou*

Dňa 12.4.2016 sme prežili sme neobvyklý deň v spoločnosti ťažko zdravotne postihnutých detí, vozičkárov, seniorov Denného centra „Prameň“ a študentov SPSA EBG. Študenti Spojenej školy techniky a služieb Brezno pripravili menu plné prekvapení ako v podobe miešaných nealko nápojov a smajlíka na „zjedenie“. Zazneli aj jarne básne a tance. Každý hosť si so sebou doniesol nejaký symbol jari.



# Prišiel máj, lásky čas !

*Sladké bozky pod rozkvitnutou čerešňou:*

Kam sa pozrieš, tam je lááááska! Rozkvitnuté čerešne čakajú na prvomájové bozky všetkých (ne)zaľúbených párikov. Prišiel MÁJ, lásky čas. Májové zvyky siahajú pár stoviek rokov dozadu. Mládenci chodili vyťať do lesa najkrajší strom pre svoju milovanú, aby ho mohli postaviť pod jej balkón. Nám nenáročnejším postačí aj bozk...

Už naše prastaré mamy hovorili o **silných účinkoch bozku** práve v tento magický dátum. Čerešňa, symbolizujúca pestrosť a plodnosť, má silnú a čarodejnú moc. Tak vezmite svoju polovičku a vyliečte si lásku pod čerešňou!



Podľa tradícií sa **prianie lásky napíše na papier** a zakope sa pod čerešňu. Tá vám vaše prianie splní, ak aj druhá strana cíti to, čo vy, len sa nevie rozhodnúť. Má to však jeden háčik – na tom zakopanom papieri si musíte odsedieť celú noc a v prípade, že váš milovaný/-á už svoju spriaznenú dušu má, mohli ste radšej pokojne spať.

## CITÁTY O LÁSKE

*“Láska je pohár, ktorý sa rozbije, ak ho držíme príliš slabo, alebo príliš silne.”*

*– Jozef Kajana Tyl –*

*Pre lásku nie je dôležité, aby sa k sebe ľudia hodili, ale aby boli spolu šťastní.”*

*– Brigitte Bardot –*

*“Je ako tábor karavány. Nenájdeš v nej nič, čo si so sebou nepriniesol.”*

*– perzské príslovie –*

*“Hnev sa neprekoná hnevom, ale láskou.”*

*– Siddhártha Gautama = Buddha –*

*“Láska je triumf predstavivosti nad inteligenciou.”*

*– Henry Louis Mencken –*

*“Strom kvetmi a človek láskou sa nebesiam najviac páčia.”*

*– ázijské príslovie –*



# Nezabudnite na *1.jún*

## *je to deň všetkých detí*

Čo deťom darovať? No predsa lásku! Tak ako každý rok, aj dnešný 1. jún je medzinárodným dňom venovaný všetkým deťom. Ako stráviť tento deň?

Čo iné by v tento krásny detský deň mohlo byť pre dieťa krajšie, ako vrúcne objatie od mamy, horúci bozk na líčko či pohladenie teplou dlaňou po vlasoch?

Čo môže byť krajšie, ako prejaviť city a vyznať sa z materinskej lásky, dať pocítiť, že je pre nás naše dieťa najdôležitejšie na svete, že ho milujete tak veľmi ako sa len dá?

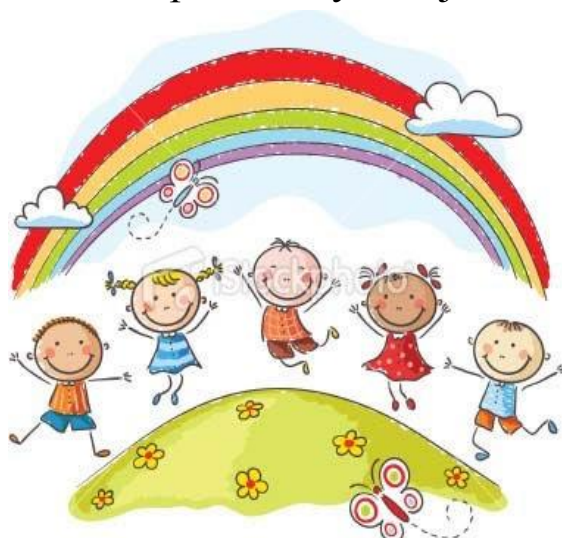
Vyznať čistou úprimnú lásku sa dá aj svojmu dieťaťu, hoci často na prejavy náklonnosti a takéto pozitívne emócie nie je v každodennom ubehanom živote čas, preto tak urobme práve dnes!

### *Čo ešte deti poteší?*

Všetci iste uznáme, že dnešné deti majú všetko. Hračiek, či sladkostí je počas celého roka viac ako dosť. Čo im teda darovať, aby to bolo pre nich výnimočné, originálne, nezabudnuteľné a krásne.

Iste, malá drobnosť vždy poteší, ale darovať zážitok, výlet, stráviť s nimi svoj voľný čas, venovať sa len im, rozprávať sa a hlavne počúvať ich túžby a prania bude pre deti tým najvzácnejším, čo im môžeme okrem lásky v

Naplánujte si chvíle, minivýlet, cukrárne, fajnové spolu sami.



ich deň darovať. teda spoločné vymyslite rodinný zájdite spolu do alebo si niečo „ukuchtite“ doma



# Dobré rady do kuchyne

- \* Ak nechcete, aby bolo tmavé cesto na mramorovú bábovku suché, pridajte do neho namiesto kakaa orieškovú nátierku, napríklad Nutelu.
- \* Kakao, ktoré pridávate do múčnikov bude tmavšie, ak ho zalejete horúcim mliekom.
- \* Ak si cesto na palacinky prelejete do džbánu, môžete ho priamo nalievať na panvicu.
- \* Ak robíte zemiakové placky, postrúhajte k zemiakom aj jablčko, budú chutnejšie.
- \* Ak chcete, aby boli pagáče chutnejšie, použite namiesto múky 100 g ovsených vločiek.
- \* Na pudingu nezostane po uvarení hrubá koža, ak ešte na horúci nasypete práškový cukor. Pri chladnutí zostane povrch mäkký a krémový.
- \* Koláče alebo syr uložíme do vzduchotesnej nádoby s niekoľkými kockami cukru. Ostanú čerstvé a nesplesnivujú.
- \* Pri pečení torty, zákuskov, či koláčov musia mať suroviny ako múka, mlieko, tuk rovnakú teplotu.
- \* Aby ovocie pri pečení ovocného koláča nekleslo na spodok cesta, obaľte ho v hladkej múke, potom uložte na cesto.
- \* Ak sa vám nedá cesto dobre vyváľať, vložte ho medzi dve fólie, rozvaľkajte, fólie odstráňte a cesto položte na plech.
- \* Chcete postrúhať mäkký syr ? Vložte ho na pol hodiny do mrazničky a strúhadlo jemne potrite olivovým olejom. Takto sa vyhnete problému s upchanými dierkami.
- \* Mäso z hydiny bude šťavnatejšie, ak ho pred pečením pokvapkáte citrónovou šťavou.
- \* Syr vraj pri vyprážaní nevytečie, ak ho vopred vložíte na chvíľu do chladničky.
- \* Múku na zahustenie pokrmov trochu prisol'te, nebudú sa vytvárať hrudky.
- \* Ak chcete, aby zostal špenát zelený, musíte ho variť neprikrytý a tesne pred podávaním.
- \* Aby sa zemiaky v šupe nerozvarili, pridáme do vody 1ČL soli.
- \* Ak varíte cestoviny, potrite hranu pokrievky dookola maslom. Voda zaručene nevykypí.
- \* Arašidy (búrske oriešky) dlho neuskładňujeme. Obsahujú tuk, ktorý dlhším uskladňovaním žltne a oriešky majú nepríjemnú chuť.
- \* Soľ v soľničke nevlhne, keď do nej pridáme niekoľko zrníek ryže alebo hrachu, ktoré nasajú vlhkosť.



- \* Ak chcete pri varení použiť suché huby, najskôr ich namočte na 20 až 30 minút do vody, aby zmäkli. Zo 100g sušených húb dostanete približne 500g.
- \* Ak pripravujete praženicu, soľte ju až nakoniec, pretože soľ spôsobuje to, že je tuhá.

## Recepty...

### *Vajíčková nátierka s medvedím cesnakom*

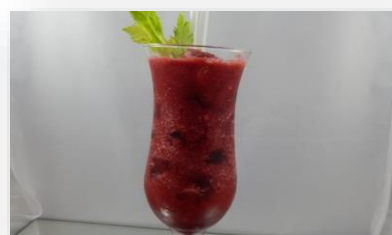
vajíčka  
dijonská horčica  
zelené korenie  
red'kovka  
medvedí cesnak  
mleté čierne korenie  
soľ  
nasekaná pažítka



Postup : Uvaríte vajíčka na tvrdo. Ošúpate ich a necháte chvíľku vychladnúť. Potom ich spolu s dijonskou horčicou a zeleným korením pomixujete ručným ponorným mixérom na hladkú pomazánku. Nakoniec pridáme postrúhanú red'kovku, posekaný medvedí cesnak a pažítku. Podľa chuti posolíme a okoreníme.

### *Cviklovo-jablkové smoothie*

1/2 ks červené jablko  
1 ks cvikla  
1/2 ks citrónová šťava z polovice citróna  
2 cl sirup Nealko Oravan Lesná zmes dolievať vodu



Postup : Rozmixujeme jablko a cviklu, pridáme citrónovú šťavu, sirup Nealko Oravan s príchuťou lesná zmes a podľa konzistencie dolejeme vodou. Ozdobíme sezónnym ovocím.

### *Smotanová sójová polievka*

2 ks zemiak  
1 ks mrkva  
1 konzerva sója  
1 téglik smotana  
2 PL hladká múka



1 PL ocot

1 liter kurací vývar

soľ, korenie

Postup : Mrkvu a zemiaky nakrájané na kocky a dáme variť do cca 1 litra vývaru. Otvoríme si plechovku so sójou a keď sú zemiaky s mrkvou uvarené, pridáme sóju. Vo smotane rozmiešame hladkú múku a túto zmes vlejeme za stáleho miešania do polievky. Povaríme ju asi 15 minút, aby sa múka v polievke dostatočne prevarila. Stiahneme z ohňa, podľa chuti pridáme ocot, soľ a korenie.

## *Niečo pre krásu.....*



### **Prírodný čokoládovo-mäťový šampón so shikakai**

6 PL (cca 30g) shikakai prášku

2 PL kaka

5 kvapiek mäťového esenciálneho oleja

7-8 PL teplej vody alebo bylinkového čaju

kúsok obľúbenej čokolády

Zmiešajte shikakai prášok s kakaom a zalejte teplou vodou. Rozmiešajte na hladkú kašu a nechajte chvíľku odstáť, pred použitím pridajte mäťový esenciálny olej. Pripravená zmes by mala mať konzistenciu hustejšieho jogurtu. Vmasírujte do vlasovej pokožky a zbytok zmesi naneste aj do dĺžky vlasov. Nechajte pôsobiť cca 10-15 minút. Zmyte vodou tak, akoby ste zmývali šampón.

### **Domáci šampón**

1 PL sódy bikarbóny

1 hrnček vody

Tieto ingrediencie zmiešame, zmes nalejeme do fľašky či inej nádoby a je hotový. Nebojte sa to vyskúšať.

### **Domáci kondicionér**

1 PL jablčného octu

1 hrnček vody



Obe prísady zmiešame a dáme do menšej fľašky či inej nádoby. Pred použitím vždy nádobou potrasíme, potrebné množstvo vmasírujeme do vlasov a opláchneme.

### Domáca ústna voda

1 hrnček vody

1 ČL sódy bikarbóny

3 kvapky mäťového esenciálneho oleja

Všetky prísady dáme do sklenenej nádoby, uzavrieme a dôkladne potrasíme, aby sa dobre premiešali. Používame ako bežnú ústnu vodu. Po vyčistení zubov vypláchneme ústa a vyplujeme.

### Čistiaca pľet'ová maska

1 čl medu

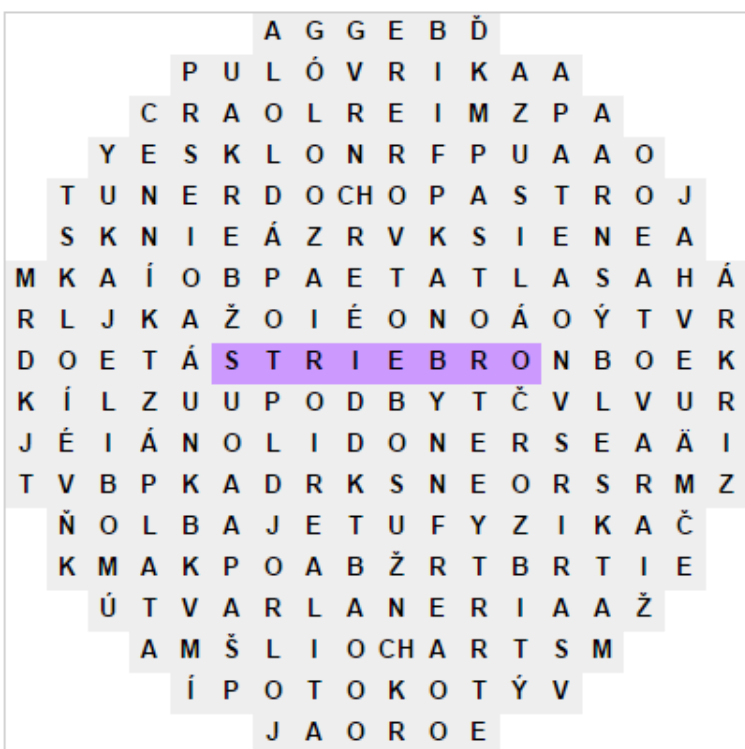
1 čl jedlej sódy

1/2 čl škorice

1/2 čl kurkumy

Všetky ingrediencie spolu premiešame na hustú kašičku a nanesieme na pľet'. Necháme pôsobiť 15minút, následne jemne umyjeme a vysušíme pľet' uterákom. Po maske môžeme pľet' natrieť kokosovým/mandľovým olejom a tak udržíme pľet' hydratovanú.

## Potráp múdru hlavu



AKTÉR AMFORA ANZELM AŠPIK ATLAS ATLÉT AUREUS  
BEGGA BERKA BLESK BOLERO BUNEČNÝ CENNÍK ČREVO  
DEBNA DLANE ESTER ETAPA FYZIKA IBNEZRA IDENTITA  
IRENA JABLOŇ JAHVE KOPNUTIE KVANTUM LEJAK  
MABYN MOBIL OBVÁZ ODBYT ODILO ODROBINY OKOLO  
OKTÁN ORLOJ OTLAK OTVOR PÁDLO PASTOR POCHOD  
POTOK PRIOR PULÓVRIK REALITA REVERZ RODEO  
ROLÁK ROZBITÝ SIENE SKLON SLOVÁ STARŠÍ STRACH  
STROJ TATAMI TRŽBA TUNER ÚTVAR UZLÍK VIZÁŽ VÝTOK  
ZÁPLATA ZMIER ZOOLÓG ŽIARA



## Vtipkáreň

Chlap išiel po diaľnici 150 km/h a uvidel, že za ním idú policajti. Tak zrýchlil na 180 km/h, ale potom to vzdal a zastavil. Prišiel k nemu policajt a hovorí „ Pozrite sa , už toho máme dnes dosť, ak nám dáte dobrú výhovorku necháme Vás ísť.“ A chlap na tom : „ No mne včera utiekla manželka s policajtom a ja som si najskôr myslel že mi ju chcete vrátiť.“ „Chod'te!“

Dvaja ruskí inžinieri plnia raketoplán palivom. Jeden z nich:

”Počúvaj, to palivo smrdí ako vodka.”

Druhý trochu odleje, ochutná a hovorí:

”To palivo chutí ako vodka.”

Tak obidvaja vypijú polovicu nádrže. Na druhý deň ráno telefonuje jeden druhému:

”Sergej, už si si prdol?”

”Ešte nie, prečo?”

”Tak to ani nerob, lebo ja volám z Tokia.”

Na Nebeskú bránu klope muž a strašne sa rehoce. Otvorí mu Sv. Peter:

- Prečo sa tak strašne smejete?

- Ále, dole ma operujú, a ja už som tu!

Idú sa dve kostry povozit' na motorke a jedna vraví:

- Počkaj chvíľu.

Za chvíľu sa vráti aj s náhrobným kameňom.

- Čo to má znamenať? pýta sa druhá.

- Mesto je plné dopravákov, predsa nebudeme jazdiť bez papierov



Pýta sa malý syn svojho otca: "Prečo si vlastne vzal mamičku?" Otec sa otočí do kuchyne a skríkne: "Vidíš, ani to dieťa to nechápe!"

"Mám v triede tridsať hlupákov!" nadáva učiteľ.  
"Tridsať Jedna!" hovorí Jožko.  
"Ty drzý fagan, okamžite bež na chodbu"  
"Aby ste mal pravdu, čo?"

*.....zaujal Vás náš Pohodáčik?*



*Sme radi. Už teraz sa môžete tešiť na ďalšie vydanie časopisu v júli.*