



Mesto Banská Bystrica



Občasník Denných centier mesta Banská Bystrica

Ročník 4

č.3/2022

Dni mesta boli „happeningom“ kultúry v meste po ťažkom období nechceného kultúrneho ticha. Banskobystričania aj návštevníci mesta sa mali na čo tešiť.

Kultúrny program odštartoval vo štvrtok 16.6. udeľovaním cien mesta v historickej Radnici.

Tento rok hlavný program prebiehal v Národnej ulici. Dôvodom sú výročia dvoch dominánt Národnej ulice - a to 95 rokov od začatia stavby Národného domu a 90 rokov od postavenia pobočky Národnej banky Slovenska.

Aby sme podčiarkli koncept happeningu, program prebiehal vyslovene v uliciach, v parkoch, v piatok dokonca v obchodných centrách NC Terminal a SC Europa, na veľkej aj malej železničnej stanici, a dokonca aj v niektorých linkách MHD. Spievalo sa v celom meste...

Program vyvrcholil v piatok 17.6. na Námestí SNP. V dopoludňajších hodinách sa predstavili spevácke krúžky DC Harmónia, DC Rozmarín a spevokol Radosť, ktoré potešili svojimi pesničkami hlavne zúčastnených seniorov denných centier, ale aj okoloidúcich návštevníkov. Nádherné šansóny vynikajúco zaspievala p. Mažgútová z DC Nádej. Seniori z DC Pohoda pod vedením p. Štrbovej pripravili zábavné kreslenie, vystrihovanie a dokresľovanie obrázkov pre deti pozvaných materských škôl (Horná ul. a Štvorlístok). Maliarsky krúžok Enkassen pod vedením p. Márie Lehockej prezentoval ukážky výtvarnej techniky enkaustiky, členky DC Marína pod vedením p. Márie Rábekovej vytvárali obrázky pomocou techniky lepenia so špagátom, zdobenie kraslíc,

krúžok šikovných rúk DC Pohoda pod vedením p. Zuzana Kohútovej vyrábali strapaté venčeky, gule a srdiečka pomocou špeciálnych techník a pod. Súčasne mohli návštevníci obdivovať čipkárske umenie členiek DC Uhlisko s možnosťou vyskúšať si túto jedinečnú techniku. Aktívnu organizačnú pomoc zabezpečovali členky DC Quo Vadis a DC Púpava. Na záver dopoludňajšieho vystúpenia seniorov boli všetkým účinkujúcim odovzdané diplomy s poďakovaním za vytvorenie nádhornej atmosféry, ktorú svojim vystúpením a aktívnou účasťou na námestí vytvorili.





Počas 4 dní sa mohli návštevníci tešiť na viac ako 90 podujatí v jednotlivých inštitúciách, ale aj v exteriéri. Cieľom bolo, aby Banskobystričania ale aj návštevníci spoznali jednotlivé miesta, kde sa tvorí a prezentuje kultúra mesta. Mohli si vychutnať výstavy, expozície, tvorivé dielne, divadlo, koncerty, potulky mestom, ale aj tanec, čítanie v parku pre deti aj dospelých.

HISTÓRIA VÝSTAVBY NÁRODNÉHO DOMU



V tomto roku uplynulo 95 rokov od začiatku výstavby Národného domu. V roku 1924 mesto odkúpilo pozemok na stavbu Národného domu. Do užšej súťaže boli vyzvaní 4 architekti a jedna stavebná spoločnosť. Po dlhších preťahoch a súdnych

sporoch bol vybraný projekt mladého architekta Ing. Emila Belluša. 15.10.1926 bol Ing. Belluš poverený vypracovaním detailných plánov a vedením stavby.

19.6.1927 bol slávnostne položený základný kameň a stavba bola začatá. Budova národného domu bola čiastočne dokončená až v roku 1929, 30.3.1929 uviedli do užívania hotelovú časť s reštauráciou a kaviarňou. Divadelná časť Národného domu bola otvorená až 7.2.1930.

Mesto postavilo Národný dom za 7 miliónov Kčs. Z významných osobností Národný dom navštívili napríklad v roku 1936 prezident E. Beneš, v roku 1957 prezident A. Novotný. V roku 1959 sa Národný dom stal sídlom Štátnej opery, a toho roku vznikli aj unikátne kvetinové hodiny, ktoré slúžia dodnes.

Marie Vitásková

ZAÚJÍMAVOSTI

Zaujímavosť zo sveta

Riaditeľ strednej školy F.Douglass High School v americkom Baltimore raz potrestal žiaka za žart tak, že ho prinútil prečítať Ústavu USA. Žiakovi sa však dokument natoľko zapáčil, že sa jednotlivé časti začal učiť naspamäť a to rozhodlo o jeho ďalšom povolaní- išiel študovať právo. Tým žiakom bol Thurgood Marshall, známy americký právnik, ktorý sa v roku 1967 stal prvým afroamerickým sudcom Najvyššieho súdu v USA. Vo funkcii zotrval až do roku 1991.

Zaujímavosť: Ako spia niektoré vtáky?

Vtáky si vyvinuli tzv.unihemisferickú schopnosť, čo znamená, že časť ich mozgu dokáže spať, kým druhá časť bdie. Vedci o tejto schopnosti vedeli už dlhšie, no až po čase pochopili, ako ju niektoré druhy dokážu využívať. Zistili to pri sledovaní skupiniek kačíc- tie, ktoré spali v strede mali takmer vždy zatvorené obe oči, tie, ktoré boli na krajoch, spali približne tretinu spánku s jedným okom otvoreným, a to preto, aby sledovali prípadné nebezpečenstvo.

Čo nevieme o výrobe eurobankoviek?

Bankovky sa vyrábajú v jedenástich tlačiarňach s vysokým stupňom ochrany, z papiera zhotoveného z čistej bavlny, ktorý im prepožičiava charakteristickú pružnosť a odolnosť voči opotrebovaniu. Určité ochranné prvky, napríklad vodoznak a zabudované prúžky, sú súčasťou samotného papiera. V rámci výroby eurobankoviek sa používajú rôzne typy tlačových dosiek farieb a technológií tlače: ofsetová tlač, hĺbkotlač, razba zahorúca v prípade hologramu a sieťotlač v prípade čísel s premenlivou farbou. Vyrába sa i neočakávané zvýšenie dopytu. Preto je dôležité stanoviť potrebné množstvo bankoviek na daný rok.

Anna Baliaková, DC Nádej

NA ZASMIATIE!

Humor, ktorý spája:



- ✓ Psychiater sa pýta alkoholika: „ Čo pijete ?“ „ Ale pán doktor, ja nie som priberčivý. Kludne nalejte, čo máte!“
- ✓ „ Pán doktor, niečo nie je so mnou v poriadku. Stále behám za mladými dievčatami.“ „ Ale to je prirodzené,“ upokojuje starčeka lekár. „ Ale ja si neviem spomenúť prečo?“
- ✓ Pán doktor, stále mám pocit, že počujem okolo seba hlasy a nikoho nevidím.“ „ A kedy sa vám to stáva?“ „ No, vždy keď telefonujem.“
- ✓ Situácia: Oni ležia príjemne unavení v posteli. On: „ Čo keby som prišiel zajtra k Vám a pred všetkými ťa požiadal o ruku?“ Ona: „No ja neviem, manžel by asi zúrnil a deti sa smiali.“
- ✓ „ Miláčik, prečo si celá nahá?“ „ To sú predsa šaty lásky!“ „Hm, no mohla si si ich aspoň trochu vyžehliť!“
- ✓ Tak som sa tešila, že keď zostarnem, tak sa budem starať o záhradku a vnúčatá... A bum, blbci vymyslia facebook.
- ✓ Dámy, pokiaľ máte pocit, že ste stretli muža, ktorý je milý, sympatický, vtipný a neklame Vám, neuráža vás, je múdry a vie opraviť veci v domácnosti... tak tá tráva, ktorú ste zrejme práve vyfajčili, bola veľmi kvalitná.
- ✓ V lekárni:- Výdaj na recept – „ Dobrý deň, prosím si nejaké antidepresíva.“ „ Recept máte?“ „ A sobášny list nestačí?“
- ✓ Končí sa núdzový stav. Slobodní môžu byť vonku dlhšie ako do 21 hodiny. Ženatí naďalej podľa pokynov manželky.
- ✓ Keď ma vyliečili z infarktu, lekár mi dovolil jednu plzeň denne. Šiel som hneď vedľa do tej parádnej reštaurácie, a keď mi povedali koľko stojí, dostal som infarkt druhýkrát.
- ✓ Lekár pacientke: „ Tak sa vyzlečte a ľahnite si.“ Pacientka: „ Ježišmaria, to mi nemôžete dať najskôr pusu?“

- ✓ Všade na svete je alkoholizmus choroba....Len na Slovensku sa Ťa opýtajú: „ Prečo nepiješ?? Si chorý??“
- ✓ Pozor! Nemôžete veriť všetkému, čo nám vláda hovorí! Povedali, že pri nákupe potravín, stačia rúška a rukavice! Dnes som tak išiel a ostatní mali aj košeľu a nohavice!
- ✓ Tak si predstavte, že mi ukradli auto aj s manželkou. A aby toho nešťastia nebolo dosť, tak manželku našli.



- ✓ V aute ide rozhádaný manželský pár a urputne mlčia. V tom prechádzajú okolo plota za ktorým sa pasú kravy, kozy a prasce .Muž sa sarkasticky opýta:„ Tvoji príbuzní?“ A žena odpovie: „Áno, s manželovej strany.“
- ✓ V supermarkete pristúpi muž k jednej veľmi peknej žene: „ Môžete sa so mnou pár minút rozprávať?“ „ Prečo?“ „ Preto že sa mi stratila niekam žena. A keď chvíľu hovorím s nejakou krásavicou, naraz sa vždy odniekiaľ objaví.“
- ✓ Dedko s babkou popíjajú kávu a babka vraví: „Dedko, nože choď dolu do pivnice zobrať nejakú fľaštičku, vypijeme si.“ Dedo uteká dolu, vezme fľašu, pretrie rukávom a číta: „ KOŇAK“ Vezme hore, vypijú si a zrazu to na nich príde, robia to spolu 1x..2x..3x..4x..5x..6x..7x.., babka už len chrčí a pýta sa deda: „ Preboha živého, čo si to doniesol za fľašku?“ Dedo zoberie okuliare, zotrie celý názov a číta: „ KOŇ AK NEMOŽE, dajte mu jednu lyžičku na vedro vody.“

Vypracovala: Mária Rábeková

ZDRAVOTNÉ OKIENKO

Zaručený recept proti starnutiu a bolesti je striedanie pohybovej aktivity s relaxom. Najväčšou pascou pre seniorov je televízne kreslo, v ktorom seniori strávia pred obrazovkou viac ako tri hodiny denne. Ak nechcete zvyšok života presedieť, presvedčte sami seba o zmysle pohybu. Pravidelne

cvičte niekoľko cvikov denne. Pravidelný, aspoň 30- minútový pohyb na čerstvom vzduchu – podľa možnosti na slnku – prebúdz chuť do života a pomáha organizmu vytvárať dostatok vitamínu D. Svižný štart do nového dňa, rozprúdi krvný obeh a naplní vás energiou, ktorá vám vydrží takmer po celý deň. Úľavou pre telo a dušu po pohybovej aktivite je auto - masáž. Počas masáže sa z tela vyplavujú hormóny a namiesto nich sa vo zvýšenej miere tvoria endorfíny, ľudovo nazývané hormóny šťastia. Podporujú prekrvenie svalov, pokožky aj šliach a pomáhajú uvoľniť napnuté a stuhnuté svaly. Jemné pohyby upokojujú nervovú sústavu a spomaľujú pulz, takže po krátkom čase sa dostaví pocit úľavy a pohody. Na to je vhodná malá plastová, alebo gumená loptička s ihličkami. Gúľaním loptičky sa svaly stimulujú a zahrievajú, vďaka čomu budú vláčnejšie a uvoľnenejšie.



ŠIJA

Na napäté svaly v oblasti pliec a šije blahodarne pôsobí teplý obklad a naťahovacie cvičenie. Rovnako pomáha auto-masáž, ktorá uvoľní a zmierni bolesť.

1 Pohodlne sa posadíte na stoličku. Ľavou rukou uchopíte masážneho ježka, pravá ruka voľne spočíva na stehne.

2 Ježka položte na ľavú stranu šije a gúľajte ho po celej partii krku, šije a pliec. Začnite od bodu, kde hlava prechádza do krku, a pokračujte smerom k pleciam. Keď sa ruka unaví, zmeňte stranu.

Ako si pomôcť medzi masážami

Napätiu a bolestiam v oblasti pliec a šije možno vzdorovať uvoľňovacími pohybmi.

Posadíte sa vzpriamene na stoličku a nakloňte hlavu najprv na jednu, potom na druhú stranu, aby sa svalstvo natiahlo. Otočte hlavu doľava a doprava. Nakoniec položte bradu na hrud' a potom hlavu na šiju. Oboma pleciami zakrúžte dopredu a dozadu, dávajte však pozor, aby ste sa vyhli podvedomému, pohybu pliec nadol. "Každý pohyb robte sústredene a pomaly. V poslednej pozícii chvíľu vydržte, aby sa účinok cvičenia znásobil.



PREDLAKTIE

Uvoľňujúca masáž predlaktia podporuje prekrvenie a regeneráciu svalov, ktoré denne využívate pri všetkých pohyboch ruky. Tento cvik pomáha tiež zohriať studené ruky a prsty.

1 Sadnite si na stoličku, alebo pohovku a pohodlne sa oprite. Ľavou rukou uchopte masážneho ježka a malými krúživými pohybmi masírujte pravé predlaktie. Voľná ruka spočíva na stehne či kolene.

2 Najprv namasírujte vonkajšiu stranu predlaktia a chrbát ruky položenej na stehne. Potom ruku obráťte a namasírujte vnútornú stranu predlaktia aj dlaň. Nakoniec loptičku uchopte pravou rukou a namasírujte ľavé predlaktie.

Striedajte intenzitu tlaku a vnútornú stranu ruky masírujte menšou silou. Ruku, ktorú masírujete, položte na stôl, alebo vankúš, aby ste ju nemuseli celý čas držať vo vyvýšenej polohe.

NADLAKTIE

Tento cvik robte večer. Masáž prinesie úľavu unaveným rukám, v ktorých ste celý deň nosili ťažké predmety.

1 Sadnite si na stoličku alebo pohovku a pohodlne sa oprite. Ľavou rukou uchopte masážneho ježka a malými krúživými pohybmi masírujte pravé nadlaktie. Voľná ruka spočíva na stehne či kolene.

2 Masírujte od pleca nadol po lakeť a pokračujte po zadnej strane nadlaktia späť k plecu tak, aby ste nevynechali žiadne miesto. Potom loptičku uchopte pravou rukou a namasírujte ľavé nadlaktie.

Vypracovala: Mária Rábeková, DC MARÍNA

V príspevku som využila knihu „Zdravý pohyb v každom veku“



KVÍZ? KTORÝ ODHALÍ VAŠE SPÔSOBY

Ovládate pravidlá etikety?



1. Pri vstupe do reštaurácie ako prvý vchádza:

- a) Muž. Musí preskúmať, či žene nehrozí v reštaurácii nejaké nebezpečenstvo.
- b) Žena. Pretože dáma má vždy prednosť.
- c) Je to jedno, na vstup do budovy nemá etiketa žiadne pravidlá.

2. Ošemetná otázka. Kto platí za účet v reštaurácii?

- a) Žena. Muž má dosť výdavkov aj bez toho.
- b) Výlučne muž. Žena by nikdy nemala vyťahovať peňaženku.
- c) Platí ten kto pozýva.

3. Ak ti návšteva ponúkne jedlo a ty naň nemáš chuť, tak:

- a) Ochutnáte aspoň sústo, prípadne si vypýtate menšiu porciu.
- b) Pekne zjete všetko do posledného sústa. Prázdny tanier je slušnosť.
- c) Slušne odmietnete.

4. Kto má komu uvoľniť miesto v autobuse, či v inom dopravnom prostriedku?

- a) Je to po vzájomnej dohode ľudí, ktorí stoja.
- b) Ženy by mali automaticky uvoľniť miesto deťom, tehotným ženám a všetkým ostatným.
- c) Muž by mal uvoľniť miesto ženám aj starším mužom. Žena sa nemusí postaviť mužovi, ani keď je starší.

5. Dámska kabelka v sebe skrýva mnoho tajomstiev. Mnohí muži sa cítia hlúpo, keď im ju partnerka strčí do ruky. Má podľa etikety právo na takéto čin?

- a) Nie, mužovi do ruky kabelka nepatrí, môže však žene zobrať kabát.
- b) Áno. Muž má pomôcť s ťažkou kabelkou, je to jeho povinnosť.
- c) Podľa situácie.

6. Vieš, ako treba reagovať pri urážke? :

- a) Netreba reagovať. Stačí, ak sa usmejete a opustíte miestnosť.
- b) Poslať človeka do všetkých možných otvorov. Vari sa nenecháme urážať.
- c) Slušne druhému vysvetliť, že sa mylí. Nie je nič, čo by nevyriešila slušná komunikácia.

7. Muž a žena by mali v aute na zadnom sedadle spolu sedieť iba vtedy:

- a) Ak sa dobre poznajú.
- b) Sú to obchodní partneri.
- c) Ak sa vôbec nepoznajú.

8. Pri konverzácii s obchodnými partnermi nie je vhodné hovoriť o:

- a) Zdravotných ťažkostiach,
- b) Podnikových aktivitách,
- c) Potenciálnej obchodnej spolupráci.

9. Muž by mal vo všeobecnosti kráčať:

- a) Po pravom boku ženy.
- b) Po ľavom boku ženy.
- c) Za ženou.

10. Spoločensky významnejší je podľa spoločenskej etikety:

- a) Starší.
- b) Muž.
- c) Podriadený.

11. Ak sedíte na nízkej stoličke, je potrebné sa usadiť:

- a) S prekríženými nohami.
- b) S rozkročenými nohami.
- c) S nohami bokom.

12. Na spoločenskom podujatí, kde je veľa ľudí, sa patrí rozlúčiť:

- a) So všetkými.
- b) Len s priateľmi.
- c) Len s hosťiteľom.

13. Ak sa chcete dostať v kine či v divadle k svojmu sedadlu a musíte ostatných obísť, tak:

- a) Sa otočíme tvárou k ostatným divákovi.
- b) Sa otočíme tvárou k javisku, či plátnu.
- c) Pozeráme do zeme, už sme na seba upozornili viac než dost'.

14. Vieš, čo si počítať s darčekom? .

- a) Nikdy ho nevybal'uj pred hosťami.
- b) Odbal' ho tesne pred odchodom hosťí. Tým dáš najavo, že oslava sa skončila.
- c) Mal by si ho vybalit' čo najskôr. Ten kto ti ho daroval, bude určite zvedavý na reakciu.

15. Kto vystupuje ako prvý po schodoch?

- a) Žena. Muž ide za ňou, aby ju chytil v prípade potreby.
- b) Muž. Dokáže tým žene svoju kondičku.
- c) o je jedno. Pravidlá sa nevzťahujú na chôdzu po schodoch.

Správne odpovede: 1.a,2.c, 3.a, 4.c, 5.a, 6.a, 7.a, 8.a, 9.b, 10.a, 11.c, 12.c, 13.a, 14.c,15a.

Vypracovala: Mária Rábeková DC Marína

VAJCIA MÔŽETE SKLADOVAŤ AJ ROK. VIETE AKO ICH SPRÁVNE ZMRAZIŤ?

Máte v chladničke veľa vaječ, už sa blíži ich termín spotreby a nedokážete ich zužitkovať? Máte možnosť kúpiť väčšie množstvo kvalitných vaječ za skvelú cenu, len neviete, čo s nimi? V oboch prípadoch je šikovným riešením mrazenie. Vedeli ste o tom, že aj vajíčka sa dajú zamraziť, len treba vedieť, ako na to?



Potrebuje vajíčka, soľ alebo cukor, formu na muffiny, vrecká alebo nádoby na mrazenie potravín. Do každej misky vo forme na muffiny rozbite jedno alebo dve vajíčka. Podľa toho, či budete ďalej mrazené vajíčka používať na slaný alebo sladký spôsob, pridajte do každej misky k vajíčkam trochu soli alebo cukru (na jedno vajce 1/8 lyžičky soli alebo cukru). Vidličkou zľahka rozšľahajte vajíčka, kým sa žĺtka a bielka nezmiešajú. Prečo pridať soľ alebo cukor? Cukor alebo soľ pridávame do vaječ pred mrazením nielen na dochutenie, ale predovšetkým preto, že vaječné žĺtky majú želatínovú vlastnosť a po zmrazení zhustnú. Pridaním soli alebo cukru pred zmrazením

tomu zabránite. Takto pripravené vajcia v muffinovej forme prikryte, napríklad papierom na pečenie a uložte do mrazničky, kým nezmrznú (asi 4 – 6 hodín). Potom ich vyberte z formy a premiestnite do mraziacich nádob alebo vrecúšok na mrazenie potravín. Nádoby či vrecúška si označte dátumom mrazenia, množstvom uložených vajec a nezabudnite pripísať, či ste do vajec pridali soľ alebo cukor. Pri príprave jedla potom použite menej soli alebo cukru. V mrazničke vydržia až jeden rok.

NÁŠ TIP: Vajcia vždy zmrazujte v množstve, ktoré použijete naraz. Okrem formy na muffiny môžete na ich mrazenie použiť aj väčšie plastové nádoby na ľad. Samostatné zmrazovanie bielkov a žĺtkov : Zmrazovanie vaječných bielkov – bielky v miske premiešajte vidličkou, potom ich zmrazte na 4 – 6 hodín a preložte do vrecúška na mrazenie v množstvách, ktoré použijete na obľúbené recepty. Uložte do mrazničky označené dátumom a množstvom. Zmrazovanie vaječných žĺtkov: žĺtky mierne rozšľahajte vidličkou, pridajte k nim soľ alebo cukor, zmrazte na 4 – 6 hodín a preložte do nádob alebo vrecúšok na mrazenie v množstvách, ktoré použijete naraz. Samotné vaječné žĺtky sa nezmrazuju tak dobre ako vaječné bielky, ale sú stále použiteľné v omáčkach, omeletách a ďalších jedlách. Ako rozmraziť mrazené vajcia? Zmrazené vajíčka pred použitím nechajte rozmraziť v uzavretej nádobe v chladničke po dobu 6 – 8 hodín alebo cez noc a ihneď použite. Na urýchlenie rozmrazovania vložte nádobu do misky so studenou vodou.

AKO PRIPRAVIŤ SAMOKYSNÚCU MÚKU?

JE TO JEDNODUCHÉ, STAČIA TIETO DVE DROBNOSTI!

V mnohých, prevažne zahraničných receptoch sa objavuje surovina, ktorú v našich končinách veľmi nepoznáme. Ide o tzv. samokysnúcu múku (self-raising flour).

V podstate je to hladká múka s prídavkom prášku do pečiva, takže pri príprave koláčov už do nej netreba pridávať žiadne kypridlo.

Najjednoduchší spôsob, ako takúto múku nahradiť, či si ju pripraviť do zásoby, je zmiešať 1 hrnček (100 g) múky, 1 ČL (3 g) prášku do pečiva a štipku (1 g) soli.

Túto zmes niekoľkokrát preosejeme, aby sa múka prevzdušnila a všetky prísady rovnomerne prepojili.



Letné ovocie – netradičné recepty

BAZOVÉ ŽELÉ

- Asi **25 bazových kvetov** zalejte **litrom jablkového džúsu** a nechajte v chladničke 24 hodín.
- Kvety vyžmýkajte.
- Nálev zlejte do hrnca.
- Pridajte šľavu z jedného **citróna** a **želírovací cukor 2:1**.
- Dajte variť, po zovretí varte na miernom ohni asi 5 minút kým nezačne tuhnúť.
- Horúce nalejte do pohárov, zatvorte, otočte hore dnom a nechajte vychladnúť.



JAHODOVÝ DŽEM S BAZOU

- **1kg jahôd, 500g želírovacieho cukru 2:1, 100ml bazového sirupu**
- Jahody umyjeme, očistíme a pokrájame nadrobno.
- Odvážime 1 kg ovocia.
- Potom ich spolu so želírovacím cukrom privedieme do varu a za stáleho miešania varíme pri vysokej teplote asi 3 minúty.
- Nakoniec zapracujeme bazový sirup. Ihneď naplníme do pohárov a uzavrieme.



Marie Vitásková

DOMÁCI OVERYENÝ RECEPT PROTI KLIEŠŤOM: VYROBÍTE HO BEZ ŠKODLIVEJ CHÉMIE!

Tento účinný repelent proti kliešťom si viete vyrobiť aj sami a potrebujete len 2 prírodné zložky. Žiadna škodlivá chémia a naozaj účinkuje.

Najvyšší čas, aby ste ho vyskúšali!

Vďaka portálu newsy.gotujmy vám poradíme, ako si tento domáci repelent vyrobiť doma. Keď sa teplota vyšplhá nad 5 °C, kliešte sa zaktivizujú a dokážu nám nepríjemniť život až do jesene. V tomto článku vám poradíme, ako sa pred nimi chrániť.



Výhody domáceho repelentu proti kliešťom

Výhodou tohto domáceho repelentu proti kliešťom je najmä to, že nedráždi pokožku a neobsahuje chemický insekticíd, ktorý dráždi pokožku a obsahujú ho mnohé prípravky z obchodov.

Ako sa chrániť pred kliešťami?

Kliešte sú nebezpečné kvôli chorobám, ktoré prenášajú. Ohrozujú domáce zvieratá, deti, aj dospelých. Na začiatku jari treba zvieratá zabezpečiť špeciálnym obojkom alebo iným prípravkom proti kliešťom.

Ľudia by sa takisto mali pred nimi chrániť, najmä pred prechádzkami v prírode a následne po návrate si skontrolovať ruky, nohy, hlavu, aj krk.

Treba ich odstrániť skôr, ako sa prisajú na pokožku a začnú sa kŕmiť, pričom nás infikujú chorobami, ktoré prenášajú.

Tie sú totiž pre človeka pomerne nebezpečné a medzi najznámejšie patrí napríklad Lymská borelióza, či Kliešťová encefalitída, ktorá spôsobuje zápal mozgových blán.

Domáci repelent proti kliešťom

Potrebujeme:

50 ml oleja (môže byť kokosový, sezamový, lanový)

30 kvapiek pelargóniového esenciálneho oleja

Postup: Do fľaštičky s rozprašovačom pridajte odmerané množstvo oleja a esenciálneho oleja. Fľašu dôkladne uzavrite a obsah pretrepte. Aplikujte na pokožku pred každou prechádzkou.

Ďalšie bylinky, ktoré odpudzujú kliešte

Existujú aj iné prírodné prípravky, ktoré odpudzujú kliešte. Tie neznesú vôňu niektorých bylín, ktoré môžeme takisto využiť na prípravu prírodných repelentov.

Medzi tieto bylinky patrí napríklad rozmarín, šalvia, mäta, či levandula.

Postup:

Bylinky stačí zaliať malým množstvom vriacej vody a po 20 minútach odvar scedťe.

Potom ho prelejte do fľaštičky s rozprašovačom a pred odchodom do prírody sa nastriekajte.

Tieto bylinky sa oplatí mať aj na záhrade, terase, či balkóne, aby sa od nich kliešte, aj iný hmyz držali ďalej.

Vôňa šalvie, či levandule je

navyše pre človeka príjemná, preto vám takéto rastliny vo vašom okolí umožnia spojiť príjemné s užitočným.



Horár Juraj a jeho tip proti kliešom

Na huby chodím už 35 rokov a hoci kedysi nebol s kliešťami taký problém ako dnes, vždy sa nejaký ten upír našiel.

Teraz je to takmer epidémia kliešťov a hlavne u nás na Považí sa im na lúkach a v lesoch nevyhnete.

Ja mám našťastie overený postup, ako sa pred nimi brániť a na rozdiel od mojich kolegov som mal s kliešťami za tie roky len minimálny problém.

Prvá vec je olej proti komárom z lastovičníka – pred odchodom von si s ním ponatieram nohy, ruky aj topánky.

Je to naozaj skvelá vec a komu som ju poradil, tomu sa osvedčila.

Druhá vec sú pivovarské kvasnice. Na sezónu si kúpim veľké balenie a každý deň (alebo každý druhý) si dám jednu tabletku.

Kliešte ich cítia cez kožu a dajú vám pokoj, pretože túto vôňu neznesú. Takže tieto dve veci odporúčam, osvedčené ich mám roky!

Protikliešťový olej

Pripravíte ho z lastovičníka – rastliny, ktorú väčšina z nás pozná ako ľudový liek na bradavice a kurie oká. Jeho účinky proti kliešťom však oceníte najmä v týchto dňoch, predovšetkým, ak sa chystáte na výlet do prírody.



Pripraviť ho je úplne jednoduché – vňať a listy nasekajte a zalejte slnečnicovým olejom, aby boli celkom ponorené, a nechajte dva týždne lúhovať na slnečnom okne. Potom dajte do plátenka alebo starej pančuchy a poriadne vyžmýkajte. Čistý olej prelejte do tmavých nádobiek. A prírodný repelent je pripravený na použitie.

Pred prechádzkou do lesa alebo na lúku si potrite nohy až po kolená a ruky po predlaktia (ale potretými rukami nič nejedzte). Trochu si kvapnite aj do topánok. Kliešte sa vám zaručene vyhnú.

Z TVORBY NAŠICH ČLENIEK



Nemám čas

Nemám čas, povedala mi moja dcéra,
povedala to dnes, tak isto aj včera.
Nemám čas, povedal mi môj syn,
kedy ho bude mať, to vie Boží syn.
Máte všetci autá, môžete sem zájsť,
ale my ten čas nemôžeme nájsť.
Máme veľa práce, veľa povinností,
keď je chvíľka voľná, pozveme si hostí.
Ty si predsa sama, tak prídi aj Ty k nám,
že máš biedne zdravie? Nohy – starý krám?

Máte všetci telefóny, čakám na Váš hlas,
mamka naša drahá, akože sa máš?
Darmo čakám, darmo dúfam, že sa ozve cit,
čo sa s Vami, deti, stalo, neviem pochopiť.
Darovala som Vám život, dala lásky veľa,
prosila o požehnanie nášho Stvoriteľa.
Čo je bolestnejšie pre nás, staré mamy?
Máme svoje deti, a predsa sme samy...

Emerencia Dubeková

Moje vyznanie

Ja žena, matka, sa Vám dnes, ženy naše privrávam
a moje skromné vyznanie do Vašich srdc ukladám.

Chráňme si ženskosť, lásku, vernosť,
chráňme si vrásky, ak už sú.
Vrásky sú ako malé drobné vlásky,
čo patria, verte, k životu.

Chráňme si svoje rodiny, krby tepla a domova.
Rodina je pre nás posvätná, je oázou pokoja.
Každý sa domov rád vracia, malé dieťa, aj dospelý muž.
To miesto, kde býva mama naša, nech je to kdekoľvek,
to miesto je pre nás sväté.

Je vždy našou oporou, je vždy našou kolískou na duši.
Doma môžeme skloniť hlavu, tam sa môžeme vyplakať,
tam nám dajú požehnanie, tam nás radi privítajú,
tam aj lásku rozdáujú...

Podaj mi ruku mama, ja Ťa mám veľmi rada,
si pre mňa všetkým mama.
Zajtra Ti napíšem list, máš sviatok mama,
a ja som už tak dávno nebola pri Tebe doma,
odpuť mi mama,
čas rýchlo uteká a dnes je sviatkom
stretnúť dobrého človeka...



Mária Lapinová

S úsmevom

Len s úsmevom, keď vonku zúri zima,
cítiš samotu a nik ťa neobjíma.

Len s úsmevom, keď za oknom dážď sa leje,
a nechápeš, čo sa to okolo teba deje.

Len s úsmevom, keď korona je tvrdá skúška,
a ty netušíš, kedy odložíme rúška.

Len s úsmevom, keď smelé plány robíme si,
ach Bože, a na Ukrajinu práve vpadli Rusi.

Len s úsmevom, keď hrôza, obava a strach
prenasledujú ťa po nociach.

Len s úsmevom, veď veríš, že sme ešte ľudia
a nájdú cestu tí, čo práve blúdia.

Len s úsmevom, veď Stvoriteľ to nedovolí,
že nadutec sa prieči jeho vôli.

Len s úsmevom, veď dielo Pána je čarokrásne,
tak prosme všetci, nech tu na Zemi život nevyhasne.

Anna Baliaková



Občasník denných centier mesta Banská Bystrica – OKO

Redakčná rada: Ľubica Štubňová , Mária Rábeková, Mária Vitásková

Vydavateľ: Mestský úrad, Odbor sociálnych vecí – KOMUCE, Robotnícka 12, Banská Bystrica,
www.banskabystrica.sk

Koordinátor: Ing. Adriana Tupá,  denne.centra@banskabystrica.sk,  +421 905 834 373

Neprešlo jazykovou korektúrou.