



Mesto Banská Bystrica



Občasník Denných centier mesta Banská Bystrica

Ročník 4

č.1/2022

PRÍHOVOR

Milí priatelia, drahí čitatelia,

je to už celkom dlhá doba, čo sme sa naposledy videli u nás vo Vzdelávacom centre Múzea Slovenského národného povstania. S láskou a úctou častokrát spomínam na naše spoločne zrealizované medzigeneračné projekty, v ktorých sme sa vzájomne inšpirovali, odovzdávali si skúsenosti a mladšia generácia k Vám všetkým s úctou vzhliadala. Chýbajú mi naše spoločné spoločensko-vedomostné zábavné kvízy, v ktorých ste si nielen cibrili pamäť, rozširovali svoje vedomosti, zlepšovali sa vo svojich schopnostiach či zručnostiach, ale aj ten smiech, tá dobrá nálada a pohoda, čo bola súčasťou našich stretnutí, to všetko mi chýba. Chýbate mi vy všetci!

Pandémia nám ukázala svoju krutú tvár, izolovala nás a zamedzila spoločným kontaktom. A ako by toho nebolo málo, ťažká vojnová situácia v susednej krajine zasiahla každého jedného z nás, pretože si všetci dobre

uvedomujeme, čo vojna do života ľudí prináša. Nikdy by som si nepomyslela, že v 21. storočí sa história bude znovu opakovať. No žiaľ, opakuje sa...

S príchodom jari však začínam dúfať v krajšie zajtrajšky. Čakajú nás veľkonočné sviatky a s nimi spojená nádej na nový, lepší život. V Múzeu SNP sa začínajú opäť ozývať hlasy návštevníkov, Vzdelávacie centrum zaplňajú školské skupiny od najmladších po najstarších žiakov.

Musíme veriť, že to najhoršie už máme za sebou a môžeme sa opäť pustiť do našich spoločných aktivít. Skončí sa izolácia, obnovíme vzťahy a kontakty, vytvoríme nové, zaujímavé projekty. Spoločne sa môžeme vidieť už v máji, kedy v sobotu 7. 5. 2022 si v areáli Pamätníka SNP pripomenieme, aká je sloboda krehká a že nie je samozrejmosťou.

Podujatie s príznačným názvom **Chceme žiť v mieri** bude určené pre všetky vekové kategórie, vrátane rodín s malými deťmi. O týždeň neskôr sa v sobotu 14.5.2022 môžete tešiť na celoslovenské podujatie **Noc múzeí**. Našou témou tento rok bude Šport v prvej polovici 20. storočia.

V areáli Pamätníka SNP i v samotnom múzeu pripravujeme pre návštevníkov všetkých vekových kategórií interaktívne úlohy, športové súťaže i zaujímavé informácie a „pikošky“. Určite sa nudiť nebudete, ba práve naopak. Dobrá nálada je zaručená. Na jeseň Vzdelávacie centrum Múzea SNP plánuje opätovne spustiť **zábavné spoločensko - vedomostné kvízy**. Budeme sa tešiť na Vašu účasť, verte, je na čo sa tešiť. A ktovie, možno prídu aj

d'alšie medzigeneračné projekty. Ak máte dobré nápady, sem s nimi! Radi si ich vypočujeme. Boli a stále aj sme tu pre Vás.

V závere môjho príhovoru by som chcela každému jednému z Vás zo srdca popriať všetko len to najlepšie. Pevné zdravie, pohodu a radosť z každodenného života. No súčasne si prajem, aby nikto z nás nestratil vieru v ľudskosť. Pretože ľudstvo je ako oceán. Ak v ňom aj je pár kvapiek špinavých, ešte stále môže zostať čistý.

S úctou

Jana Odrobiňáková, *vedúca*
Vzdelávacieho centra Múzea SNP



JARNÁ ÚVAHA

Po mnohých mesiacoch pandémie a nostalgie, začíname znovu „ožívať“.

Život sa postupne vracia do starých kolají. Hoci je počasie ešte stále premenlivé, už cítiť v ovzduší, že sa blíži jar.

V okolí domov začínajú vykúkať prvé snežienky a onedlho sa „prebudí“ zlatý dážď obsypaný žltými kvetmi. Sú to symboly prichádzajúcej jari, ku ktorým patrí aj spev drozdov, ktorý akoby nám naznačoval:

„Haló ľudia, prebudte sa, ide jar!“

Zabudnime na ťažké chvíle, ktoré priniesli aj mnoho utrpenia a žime tak, aby sa nezopakovali.

Každé ročné obdobie má svoje čaro, no jar je svetielkom nádeje do ďalších dní. Tešme sa, že svieti hoci „**kostrbaté slniečko**“ a jeho lúče pohládzajú našu tvár i dušu.

Nám seniorom veľmi chýbajú stretnutia v Klube, spoločné akcie, výlety, besedy a ďalšie aktivity, ktoré nám umožňujú zabúdať na choroby a samotu.

Priateľstvá, myslenie a pohyb nás „**udržiajú pri živote**“, preto využívajme každú voľnú chvíľu na spoločné stretnutia. Veď život je taký krásny a naplnený dobrým pocitom, keď sme medzi svojimi priateľmi.

Eva Brozmanová, DC Harmónia

DŇA 8. MARCA SME SI PRIPOMENULI MEDZINÁRODNÝ SVIATOK VŠETKÝCH ŽIEN!

ÓDA NA RUKY MOJEJ MATKY

Ruky teplé, láskavé, plné nehy,
v ktorých roztopia sa aj tie najchladnejšie snehy,
ruky, mäkké, a tak voňavé,
čo milo pohladia ťa po hlave,
ruky, čo uložia ťa k pokojnému spánku,
kým nežným hlasom zaspieva aj uspávanku,
ruky, čo denne kladú na stôl chutné jedlo,
a bdejú, aby teplo v krbe nevychladlo,
ruky, čo denne nosia ťažké bremená,
ale nepočuješ od nej slová "som unavená",
ruky, čo sa zopnú pri modlitbe vrúcnej,



a ticho prosia o pokoj rodiny drahej,
ruky, čo unavené po dni zloží do lona,
má nežný úsmev na tvári, jak svätá Madona,
ruky, čo ťa od mala vedú životom,
utierajú slzy z líca a čelo znojené potom,
ruky, čo v každom čase sú tu pre teba,
keď potrebuješ pomoc, prosit' ju netreba,
to sú ruky mojej mamy, už tu nie je medzi nami,
jej tvár často prelína sa s mojimi snami,
a ústa ticho šepkajú "mami, mami"
za všetko ti **d'akujem!**

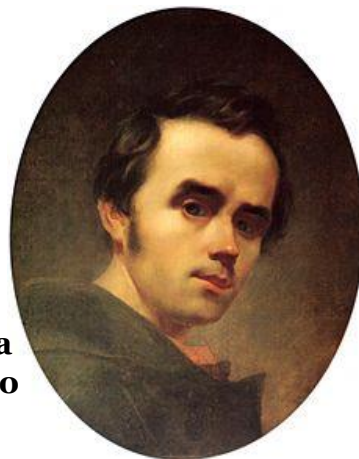


Anna Baliaková, DC Nádej

PRIPOMEŇME SI.....

TARAS HRYHOROVYČ ŠEVČENKO

- ukr. Тарас Григорович Шевченко,
- rus. Тарас Григорьевич Шевченко
* 9. marec 1814, Morynci, Ruská ríša, dnes Ukrajina
† 10. marec 1861, Petrohrad, Ruská ríša, dnes Rusko



Bol ukrajinský spisovateľ, básnik, dramatik, filozof, humanista a maliar, významný predstaviteľ ukrajinského národného obrodzenia. Je považovaný za zakladateľa modernej ukrajinskej literatúry. Ševčenko písal aj v ruštine a vytvoril niekoľko cenených malieb.

Narodil sa v početnej, nevoľníckej rodine v dedine Morynci v Kyjevskej gubernii (dnes Čerkaská oblasť), vtedy časti cárskeho Ruska.

V roku 1823 mu zomrela matka, otec sa krátko nato znovu oženil s Oxanou Tereščenkovou, ktorá už mala tri vlastné deti. V roku 1825 mu zomrel aj otec. Po dvoch rokoch služby u dedinského učiteľa Bohorského (ktorého neskôr vo svojom diele nazval prvým despotom, s ktorým sa stretol) odišiel do blízkeho mestečka Lysianky, kde sa učil u maliara ikon, neskôr aj na iných miestach v južnej časti Kyjevskej gubernie.

V roku 1827 sa kvôli nevoľníckym povinnostiam vrátil do Kyrilivky a stal sa obecným pastierom. Na lúkach sa stretával s potulnými slepcami, ktorí spievali o ukrajinských dejinách, čo ho neskôr inšpirovalo v jeho literárnej i výtvarnej tvorbe.

Šťastnou náhodou zočil jeho výkres samotný majiteľ panstva Engelgardt, ktorý ho vymenoval za svojho osobného sluhu. Ševčenko ho sprevádzal pri jeho pobyte vo Vilniuse, kde mu umožnil učiť sa u známeho maliara Jana Rustema. Po povstaní Poliakov vo Vilniuse proti ruskej nadvláde Engelgardt a Ševčenko odcestovali do Petrohradu, kde štyri roky študoval výtvarné umenie u Vasilija Širajeva. Tu sa zoznámil s maliarom Ivanom Sošenkom, spisovateľmi Jevhenom Hrebinkom a Alexejom Venecianovom. Prostredníctvom týchto mužov sa Ševčenko spoznal s maliarom Karlom Briullovom. Ten zhotovil portrét spisovateľa Vasilija Žukovského a venoval ho ako cenu do lotérie, z ktorej výťažok bol 5. mája 1839 použitý na výkupenie Ševčenka spod nevoľníckych povinností.



V rovnakom roku bol Ševčenko prijatý na štúdium do petrohradskej umeleckej akadémie, a začal tvoriť v dielni Karla Briullova. Po prvom roku na akadémii získava striebornú medailu za svoju krajinku. V roku 1840 získal rovnakú medailu za svoju prvú olejomalbu Malý žobrák dáva chlieb psovi.

Poéziu začal písať ešte ako nevoľník, no jeho prvá zbierka vyšla až v roku 1840 pod názvom Kobzar.

V roku 1841 vydal epické dielo Hajdamaci. V septembri toho istého roka Ševčenko získal už svoju tretiu striebornú medailu za maľbu Cigánska veštkyňa.

Písal takisto divadelné hry, v roku 1842 to bola prvá časť tragédie Nikita Hajdaj. O rok neskôr vydal drámu Nazar Stodola, obe sa stretli s mimoriadnym úspechom. 22. marca 1845 však úspešne ukončuje štúdium na Akadémii umení.

Stáva sa spolupracovníkom Archeografickej komisie v Kyjeve, ktorá skúma históriu Ukrajiny.

Počas ciest po Ukrajine sa stretol s historikom Mykolom Kostomarovom a ostatnými členmi Bratstva Cyrila a Metoda, tajného politického zoskupenia, ktoré bolo vytvorené na presadzovanie reforiem v zaostalom cárskom Rusku. Po odhalení spoločenstva bol 5. apríla 1847 uväznený spolu s členmi tohto zoskupenia, hoci je sporné, či bol jeho členom. Počas domovej prehliadky však bola nájdená jeho poéma Sen, v ktorej ostro kritizoval cársku moc, čiže bol považovaný za extrémne nebezpečného buriča. Bol uväznený v Petrohrade. Neskôr bol trest zmiernený na vyhnanstvo v Orenburgu.

Vrátiť sa smel až v roku 1857, a O dva roky bol však zatknutý za rúhanie, a hoci čoskoro prepustený, bolo mu nariadené bývať v Petrohrade.

Deň po svojich 47. narodeninách - 10. marca 1861 - zomrel, sedem dní pred zrušením nevoľníctva. bol pochovaný v mieste nazývanom Černeča hora (Mníchova hora), dnes Tarasova hora pri rieke Dneper, neďaleko Kanivu.

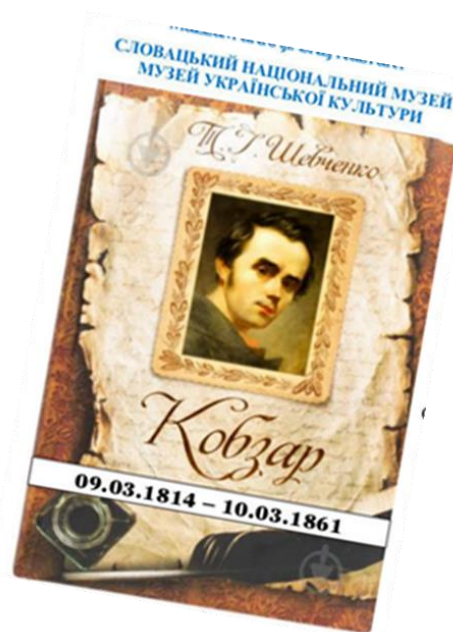
Zo svojich 47 rokov:

- 24 rokov prežil ako nevoľník
- 10 rokov vo vyhnanstve
- 3,5 roku pod policajným dozorom
- 8 rokov na slobode



Literárna tvorba Ševčenka je bohatá a rozmanitá. Diela si navyše zväčša i sám ilustroval:

- lyriku
- poéziu lyricko-epickú a historicko-epickú
- drámu (napísanú v ruštine, neskôr ju sám preložil do ukrajinčiny)
- povesti a pamäti (v ruštine)



"MYŠLIENKA"

Dni plynú ... noci ubiehajú;
Prešlo aj leto; šušťí
Zažltnutý list; oči zhasnú;
Myšlienky zaspali; srdce spí.
Všetko zaspalo ... neviem -
Žiješ, duša moja?
Vyrovnané hľadím na svetlo
A nie sú ani slzy, ani smiech!

A kde je ten môj? Osudom
Vedieť mi nie je dané ...
Ale ak nie som dobrý,
Prečo nevypadlo ani zlo?
Chráň Boh! - ako vo sne
Túlať sa ... schladit' moje srdce.

Zhnitá paluba na ceste
Nenechaj ma ležať.

Ale nechaj ma žiť, Stvoriteľ'a neba -
Ach, nechaj ma žiť so svojim srdcom,
so svojim srdcom!

Aby som chválil váš úžasný svet
Aby som mohol milovať svojho
bližneho!

Zajatie je strašné! Je to s ňou
ťažké.

Žiť na slobode - a spať - je
strašnejšie.

Žiť strašne bez stopy

A smrť a život sú potom jedno.

OD NARODENIA SLOVENSKEJ SPISOVATEĽKY ELENY ČEPČEKOVEJ DNES UPLYNULO 100 ROKOV.



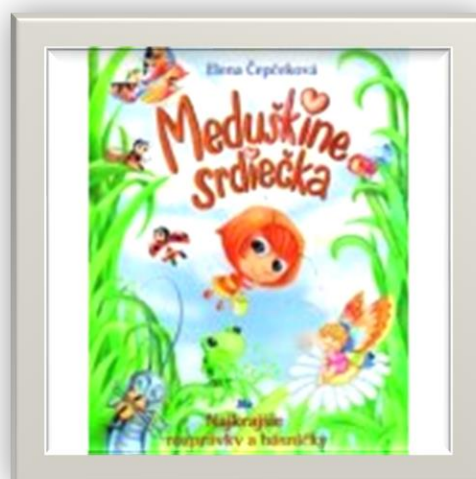
- **Elena Čepčeková, rodným menom Kaššová.**
- **Publikovala i pod menom po druhom manželovi Elena Benešová a pod pseudonymom Elena Hronská.**
- **Bola slovenská prozaička, poetka a dramatička, autorka literatúry pre deti a mládež.**

Elena Čepčeková sa narodila 26. januára 1922 v obci Dolná Ždaňa do roľníckej rodiny. Stredoškolské štúdiá absolvovala v Banskej Bystrici a vo Zvolene. V roku 1945 pôsobila ako učiteľka v Kostolnoch pod Tribečom, následne si vyskúšala post úradníčky Osídľovacieho úradu v Bratislave.

V rokoch 1950-54 bola vedúcou redaktorkou Ohníka, v rokoch 1955-57 časopisu Zornička, krátky čas bola i riaditeľkou Domu osvetu v Novom Meste nad Váhom. V roku 1968 bola krátko tiež redaktorkou obnoveného časopisu Slniečko. Potom sa presťahovala do Bánoviec nad Bebravou, kde sa venovala len literárnej činnosti.

Jej literárne začiatky sú spojené s časopismi Slniečko a Priateľ dietok. Venovala sa výlučne tvorbe pre deti a mládež, a to ako poézii, tak i próze a dráme. Námetmi pre jej diela sa stal svet prírody, súčasný život na dedine i v meste, rodinné, školské a internátne prostredie, malí i dospievajúci hrdinovia, no najviac sa v jej diele objavujú ako hrdinky dievčatá. Písala veršované rozprávky, hrdinskú a životopisnú epiku, rozprávky, novely a romány; napísala však tiež bábkové hry a rozprávkové seriály pre rozhlas a televíziu, čím obsiahla širokú škálu čitateľov od úplne najmenších až po dospievajúcu mládež.

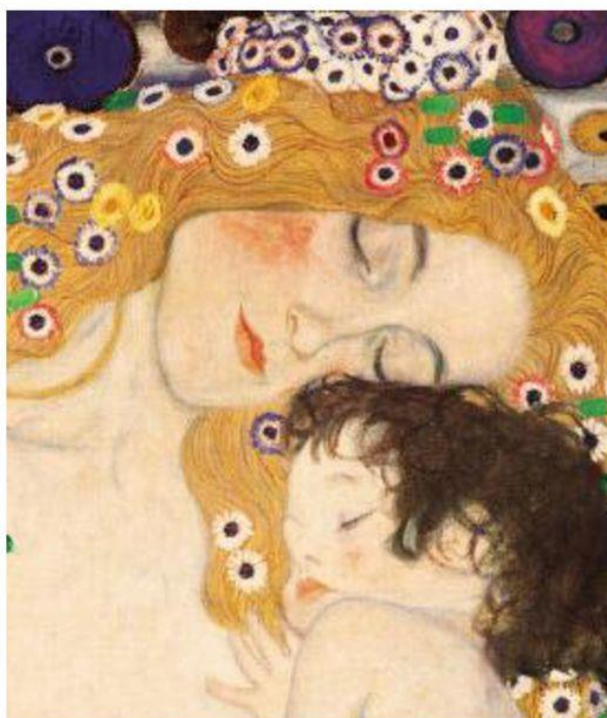
Elena Čepčeková zomrela 6. januára 1992 v Bratislave krátko pred svojimi 70. narodeninami. Za celoživotnú tvorbu získala v roku 1972 Cenu Fraňa Kráľa.



Elena Čepčeková Mama

Mama,
ty budeš so mnou stále?
Nezavrieš ani po tme očká.
Nad postieľkou, tu na povale
narastie cez noc rozprávočka.
Nepríde, keby som bol sám.
Ja ti ju mamka, ráno dám.

Mama,
ty pôjdeš so mnou všade?
Ty poznáš všetky cestičky.
Vieš, ako slnko lúče pradije
a prečo svietia hviezdičky.
Keď spoznám všetko ako treba,
znesiem ti jednu hviezdu z neba.



STRATENÁ

„Opakujem, hľadá sa stratená Marianka! Má päť rokov, tmavé gaštanové vlasy so žltou mašľou, biele tričko s motívom sloníka, ružové krátke nohavice a červené botasky. V ruke si drží bábiku. Pomôžte starej mamke pri jej hľadaní,“ vyslovila moderátorka a dala pokyn miestnej kapele, že môže hrať ďalej.

„Zatiaľ sa všetky deti našli, ale toto dievčatko už hlásim hodinu a nič. Mám chuť sa na moderovanie vykašľať a ísť ju tiež hľadať. Veď ak by to bolo moje dieťa, asi skolabujem...“ postťažovala sa moderátorka zvukárovi a uvažovala, ako pomôcť.

„Jej rodičia ma zahrdúšia! Vyšla som s ňou na jarmok, že jej kúpim lízanku. Aha, tuto ju má... Ale ešte sme sa vybrali na kolotoče a zrazu jej nieta,“ plačlivo vysvetľovala zúfalá starká.

„Pani, kolotoče sme už prehládali dvakrát. V teréne je už asi 30 ľudí, dobrovoľníkov aj organizátorov. Hľadáme ju. Nebojte sa, nájdeme ju...“ upokojoval ju jeden z usporiadateľov.

„Je potrebné kontaktovať aj políciu! Hodina je veľa... A vraj sú tu aj nejakí nemeckí šmelinári. Čo ak ju oni...? Veď viete... Zavoláte vy?“ zamiešala sa do toho opäť moderátorka.

„Volám. Azda pomôžem...“ dodal usporiadateľ a už aj vysvetľoval polícii, čo sa stalo.

„Viete, stále myslím na to, že by to bolo moje dieťa. Nemôžem už ďalej pokojne moderovať, vyzývať ľudí, aby sa bavili, aby boli blázniví, aby sa zapájali do šialených hier, išli sa vyšantiť na kolotoč či poriadne napchať do stánkov s občerstvením. Nehovoriac o tom, že idú odtiaľto ako po vianočných nákupoch. Nemôžem... Pokojne mi vezmite aj honorár, ale som v prvom rade matka a vžívam sa do koži tej starej mamy. Je za ňu zodpovedná. A keď sa to dozvie matka dievčatka? Musíme konať!“ naliehala moderátorka.

Policajti prišli vzápätí a s moderátorkou sa dohodli, že opäť mimoriadne vstúpi do koncertu kapely a upozorní prítomných na hľadané dievčatko.

„Dámy a páni, nerada, ale opäť musím prerušiť zábavu a prihovoriť sa vám s prosbou. Stále sa hľadá dievčatko Marienka. Jej opis už zrejme viete naspamäť. Prosíme vás aj v mene organizátorov, ale najmä v mene jej starej mamy, pomôžte nám ju nájsť. Program teraz preto prerušíme... Situácia je vážna. Veď predstavte si, že je to vaše dieťa. Takže zastavme na chvíľu celý tento jarmok a poďme všetci hľadať dievčatko Marienku! Možno ju len čosi zaujalo a je v niektorom zo stánkov. A možno sa niečoho zľakla a je ukrytá kdesi pod stolom, kde sa práve hostíte. Pomôžte nám!“ v hlase moderátorky sa dala rozpoznať zúfalosť.

Zrazu sa jarmok začal meniť na čosi nejarmočné. Ľudia sa začali všade obzerať, mnohí prvý raz za celý deň stretli svojich známych, rodinu, susedov... Mnohí si všimli aj prostredie obce, že to tam celé nie je iba o stánkoch s ččkami-mačkami a o občerstvení, prípadne hudobnom programe, ale že aj prostredie stojí za pohľad, ako keď si uvedomíte, že pod snehovou prikrývkou leží nádherná krajina. Tu a tam bolo počuť volanie po Marienke. „Marienka... Marienka! Dievčatko! Maruška! Mari!“ Náhle sa zdalo, že neznáme dievča pozná celý jarmok, azda tri tisíc duší, ktoré vyslovovali jedno meno, ani čo by stáli na putovnom mieste, kde sa zjavila Panna Mária.

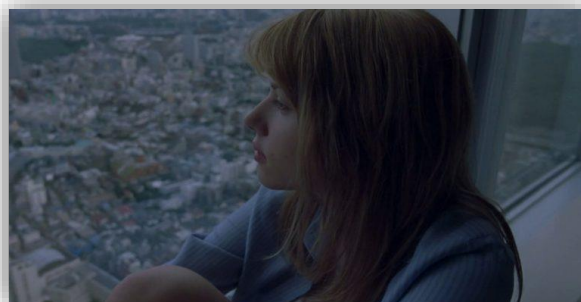
„Bývame vo vedľajšej obci, tu je telefón na rodičov,“ vysvetľovala starká policajtom, ktorí sa rozhodli kontaktovať aj rodičov dievčatka, čo rozhodlo.

„Poďte rýchlo! Zahlásite do mikrofónu, čo vám poviem...“ naliehal zmätený policajt na moderátorku. Tá si už aj zapla mikrofón, vyšli na pódium, odkiaľ pre celý jarmok opakovane vyslovila to, čo jej povedal nepokojný policajt.

„Dámy a páni, stratená sa našla, je v bezpečí. Ďakujeme vám za spoluprácu. Pokojne pokračujte v programe,“ so znepokojením v tvári aj v hlase vyslovila pre davu jarmočníkov moderátorka azda štyrikrát za sebou.

„Ako to, že sa našla a že je v poriadku, keď ju nikde nevidím? Či ste to len tak nakázali, aby nebola väčšia panika?“ pýtala sa zaskočená moderátorka policajta.

„Nie, pani. Stratená sa skutočne našla a je v bezpečí. Dievčatko je s rodičmi doma v susednej obci. Dnes tu vôbec nebolo. Stratená bola táto stará pani. Má totiž silného Alzheimeru.“



Autor: Marcel Páleš

JAR 1986

Či sa ešte pamätáte, aký to bol krásny jarný mesiac?

Apríl 1986, slnko hrialo, nebo ako blankyť, kvety voňali,
Včely a čmeliaky nektár zbierali
a naši mocipáni jódové tablety už pojedali.



Naše deti sa vonku hrali, naši súdruhovia sa milo usmievali
A nad nami RUMBURAK? Nie, to bol rádioaktívny mrak.

Severské štáty na poplach bili, ich dozimetre sa celkom pobláznili
My sme však do práce chodili a o nijakej katastrofe netušili.

No pravda je ako semienko, klíči, von zo zeme sa tlačí,
Či sa to niekomu páči, či nepáči! Pravda si cestu hľadala.
26.apríl 1986, na ten deň Vás upozorniť chcem,
Varovne dvíham prst!

Či ozaj len to chceme? Zničiť si zem, na ktorej žijeme?
Černobyľ, po slovensky čierna bylina, nech Vám navždy pripomína, čo ľudská chamtivosť je schopná urobiť, pre zlaté teľa aj modrú planétu zahubiť.

Tisíce mladých vojakov je mŕtvych, nie, nijaká vojna ich nevzala, to vláda ZSSR ich k reaktorovi nahnala.
Dali im výbavu- gumené čizmy, plášť, masku a rukavice,
ako ich to mohlo ochrániť? Keď im sa tak veľmi žiadalo žiť!

Tak budovali sarkofág, tisíce a tisíce ton, betón a železo,
ale mŕtvolný dych draka sa krajinou stále plazí a obeť Černobyľu sa ešte ani nenarodili.

Ľudia, čo sme to zasa urobili? Jazva sa ešte nezhojila
Keď Fukušima uderila. Zasa prichádza jar....

11.marec 2011, či si na to spomínate? Oceán, nebo, zem ranu dostali. Dych draka sa aj tu plazí, cézium 134 a cézium 137 to nikto tak ľahko neporazí.

Autor: Angelika Mušková

ĽUDOVÉ SLOVESNOSTI A SPOD ČAPICE

- ✓ Mohol by som všetko povedať básňami v metaforách a inotajoch, ale oveľa radšej hovorím všetko na plnú hubu v aforizmoch.
 - ✓ Smiech, podobne ako orgazmus, sa dá aj predstierať, ale zmysel pre humor, podobne ako erekcia, nie.
- ✓ Láska je slepá, nenávisť je slepá, závisť je slepá, spravodlivosť je slepá... Vidí tu vôbec ešte niekto?!
 - ✓ Ak plače muž, to už musí byť... Ak plače žena, musí to byť už aj.
- ✓ To, že sme korunou tvorstva, ešte neznamená, že máme byť všetci na hlavu.
 - ✓ Súdiac podľa toho, akú mám v živote smolu, musí byť šťastie v čertovsky dobrej kondícii.
- ✓ Hlúposť v zrelom veku je nebezpečnejšia ako v mladosti...Dokáže totiž oveľa viac prekvapiť.

Autor: Ľudovít Majer Jakubský

NA ZASMIATIE!

Humor, ktorý spája:

- Milý otecko, za úlohu, ktorú si mi včera napísal, som dostal päťorku, - referuje Miško po návrate zo školy. Naozaj? To ma veľmi mrzí. - Nemusí ňa to až tak veľmi mrzieť. Ani ostatní oteckovia to nenapísali lepšie.
- **Riaditeľ otvára diskusiu:** - Prv, ako niektorý z vás prednesie kritické pripomienky, chcem vás upozorniť, že zajtra budem rozdeľovať prémie. **Hlási sa ešte niekto do diskusie?**
- Manžel sa prple v jedle a pýta sa svojej ženy: „To je zas z plechovky?“ “Áno zlatíčko“. Na plechovke bol milý psík a navyiac tam stálo: „Pre vášho miláčika,“ tak som neodolala.



- Vy sa nebojíte zomrieť na koronavírus? – Nie, ja mám hypotéku...Mne to banka nedovolí.
- **Viete, aká je dĺžka jednej minúty? – To záleží od toho, či ste pred, alebo za záchodovými dverami.**
- Šéf vraví robotníkovi: - Už dve hodiny ťa hľadám! – Aspoň vidíte, aké je dnes ťažké nájsť dobrého robotníka.
- **Stále dookola – očkovať, či neočkovať? A pritom by stačilo v mediach uverejniť, že podľa vedeckej štúdie očkovanie žien spôsobuje stratu 10 kg a u chlapov zväčšenie penisu o 5 cm. Podľa mňa by sa niektorí dali zaočkovať aj trikrát za sebou...**
- **Stretnú sa v mori 3 žraloky... Prvý vraví: kamaráti, minule som zjedol Američana a taký bol vypasený z toho McDonalda, že mi bolo zle od žalúdka...Druhý: ja som zjedol Rusa a taký bol opitý, že ma plutvy neposlúchali... A tretí hovorí, to je nič, ja som zjedol istú političku a tá bola taká dutá, že sa už týždeň neviem ponoriť.**
- Milý denník, dnes som dostala prvú výplatu a pochopila som, že sa musím dobre vydať.
- **Jedinú injekciu, ktorú som ochotný prijať v roku 2022 je finančná injekcia.**
- **Viete, ako sa na Morave delia vína? 1..Špica, 2..Dá sa, 3..Dá sa prevariť, 4..Nedá sa ani prevariť, 5..Predá sa Pražákovi.**
- Svokra príde navštíviť zaňa. Ten otvorí dvere a víta ju:„ Dobré popoludnie, mama. Som tak rád, že vás vidím. Je to už tak dávno, čo som vás videl .Podťe ďalej! Ako dlho sa zdržíte? „Pokiaľ ťa nebude moja prítomnosť otravovať.“ Vy nechcete zostať ani na čaj?
- **Ak je pravda, že peniaze robia ďalšie peniaze, tak tie moje asi neradi pracujú.**
- **Začínam prepočítavať ceny plynu a elektriky. Zatiaľ to vychádza, že je lepšie tráviť zimu na Maledivách a ešte ušetřím 100 eur.**
- Slivovicu si doprajem dvakrát do roka. V deň mojich narodenín a v deň, keď narodeniny nemám.



Vypracovala: Mária Rábeková

ZABAVME SA!

Desatoro pre mozog

1. Trénovať pamäť:

Výkon pamäti sa môže vekom znižovať. Preto ju treba stále trénovať a udržiavať v aktivite. Netreba zabúdať, že je dôležité používať vlastnú pamäť, nielen tú digitálnu. Dôležité je získavať informácie zo svojho mozgu, neobracať sa hneď na internetové vyhľadávače.



2. Pravidelná fyzická aktivita:

Pohybom sa zvyšuje mozgová výkonnosť. Ideálny je pohyb na čerstvom vzduchu. Pravidelný pohyb pomáha zvýšiť prietok krvi, urýchľuje transport dôležitých látok do mozgu a zároveň pomáha prečistiť myseľ. Pri pohybovej aktivite treba rešpektovať svoje telesné možnosti a zdravotné obmedzenia, pretože prehnaná aktivita môže pôsobiť ako stres.

3. Pravidelný oddych počas dňa:

Krátke prestávky (5- až 10- minútové) počas dňa zmiernujú únavu - pohľad z okna, chôdza po schodoch, hlboké dýchanie, krátka meditácia.

4. Dostatok tekutín:

Ak je telo zásobené tekutinami, mozog je dostatočne prekrvený a nervové bunky navzájom dobre komunikujú.

5. Kvalitná strava:

Mozog spotrebúva veľa energie. Dôležitá je zdravá a vyvážená strava zahrňujúca, zeleninu, ovocie, olivový olej, obilniny, chlieb, strukoviny, ryby, vajčka, mliečne výrobky, mäso. Vitamíny skupiny B sú doppingom pre celý nervový systém.

6. Udržiavať ho v aktivite:

Akákoľvek aktivita mu prospieva – komunikácia, sociálne vzťahy, literatúra, nové podnety, kultúra umenie, pestovanie koníčkov, spoločenské hry, učenie sa cudzích jazykov. Veľmi dôležitý je spoločenský kontakt a vyhýbanie sa sociálnej izolácii.



7. Pobyt v prírode:

Mozog, tak ako každá bunka tela potrebuje na svoje normálne fungovanie čerstvý vzduch. Pobytom v prírode dodáme telu množstvo kyslíka, ktoré je potrebné pre zachovanie dobrého zdravia.

8. Určiť si vo svojom byte aj pracovnom prostredí zóny bez akýchkoľvek technológií.

9. Používať:

Informačné a komunikačné technológie len v najnutnejšej miere a nenechať ich zbytočne zapnuté.

10. Kvalitný spánok:

Chronický nedostatok spánku poškodzuje pamäť a narúša koncentráciu. Mozog je pomalší, sme zábudlivejší a nedokážeme dlho udržať pozornosť. Ak dlho spíme, vieme lepšie reagovať na pozitívne i negatívne situácie.



Precvičte svoj mozog

Tréningom môžeme mozog rozvíjať a udržať v dobrej kondícii.

Farebné Slová:

Obrázok zobrazuje slová napísané rôznymi farbami. Je potrebné nahlas vysloviť nie samotné slovo, ale farbu, ktorou je napísané. Keď sa dostanete na koniec textu, zopakujte cvičenie v opačnom poradí.

**ŽLTÁ ORANŽOVÁ MODRÁ ČIERNA ZELENÁ ČERVENÁ ŽLTÁ
FIALOVÁ ČERVENÁ ORANŽOVÁ ZELENÁ ŽLTÁ ČIERNA FIALOVÁ**

Vymyslite čo najviac slov, ktoré obsahujú, v strede alebo na konci slovo:

HRA.....
.....

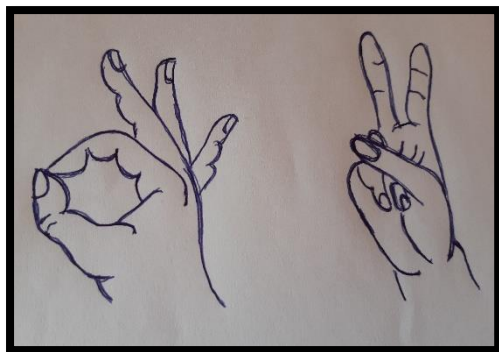
LET.....
.....

CHOD.....
.....

Zistite, o aké slovo ide (tréning pozornosti)

<u>Kategória krajiny:</u>	<u>Kategória mená:</u>	<u>Kategória mestá:</u>	<u>Kategória zvieratá:</u>
1. KAJNOPO	1. NALEA	1. ODMRA	1. AAJ CZ
2. NAJIARUK	2. FEZOJ	2. OZERBN	2. ADYVR
3. KOCNEME	3. ŽALBATE	3. ICEŠOK	3. KVAIDI

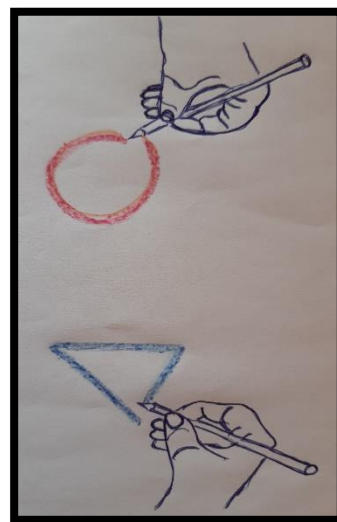
Cvičenie Prstami:



Urobte prstami pravej ruky znamenie **V** a súčasne ľavou rukou urobte znamenie **O. K.** Potom rýchlo vymeňte – Pravá ruka **O.K.** a ľavá znamenie **V**. Vymieňajte znamenia na oboch rukách čo najrýchlejšie. Cvičenie rozvíja pozornosť, schopnosť rýchlo prechádzať z jednej úlohy na druhú a komunikáciu medzi hemisférami.

Bimanuálne synchronné písanie

Na toto cvičenie budete potrebovať dva listy papiera a písacie potreby. Keď je všetko pripravené, začnite v kreslení geometrických tvarov oboma rukami naraz – jednou rukou kreslíte kruh, druhou trojuholník. Môžete tiež písať písmená alebo slová (za predpokladu, že počet znakov je rovnaký pre obe ruky). Synchronné písanie učí mozog, aby súčasne zvládol viac úloh, čím stimuluje činnosť oboch hemisfér.



Vypracovala: Mária Rábeková

Zrnká múdrosti:

- ❖ V živote potrebuješ tri veci: slnko pre krásny deň, mesiac pre krásnu noc a lásku pre krásny život!
- ❖ Len tí, čo majú sami jazvy na duši ich vedia zbadáť u iných, vycítiť a pochopiť.
- ❖ V živote nezabudni na ľudí, ktorí si našli čas, aby sa uistili, že si v poriadku.
- ❖ Váž si ľudí, čo sa snažia byť vtipní a zábavní, len aby sa ostatní cítili lepšie a sami prechádzajú peklom.
- ❖ Ublížiť Ti môže len ten, komu to dovoľíš!
- ❖ Slová bolia viac než zaucho, pretože zaucho sa dotkne tváre, ale slová sa dotknú srdca.
- ❖ Časom každý pochopí, že niečo musí skončiť, aby niečo mohlo začať.
- ❖ Že je dôležité si uvedomiť, že život znamená prísť a odísť.
- ❖ Že aj keď niečo veľmi bolí, vždy sa nájde niekto, kto za úsmev stojí.

- ❖ Že aj keď si povieš, že už nechceš lúbiť, vždy sa zamiluješ znova.
- ❖ Že aj keď ňa bude život mnoho síl stať, prežiješ a zase sa budeš smiať.
- ❖ Ľudia si zvyčajne všimnú, že sme k nim zmenili postoj, ale nevšimnú si svoje správanie, ktoré túto zmenu vyvolalo.
- ❖ Ľutujem ľudí, ktorí majú taký nudný život, že musia riešiť ten môj.
- ❖ Človek, ktorý nerobí chyby, je človek, ktorý nikdy nič nerobí.
- ❖ Múdrose prichádza s vekom, rovnako ako demencia, ale nikdy neviete čo bude rýchlejšie.
- ❖ Trpaslík zostane trpaslíkom aj keď sa postaví na najvyššiu horu.
- ❖ Krivdy sú ako kamene. Neskladujte ich v sebe. Inak spadnete pod ich váhou.
- ❖ Staroba je ako konto v banke, vyberieš len to, čo vložíš!

Lucius Annaeus Seneca

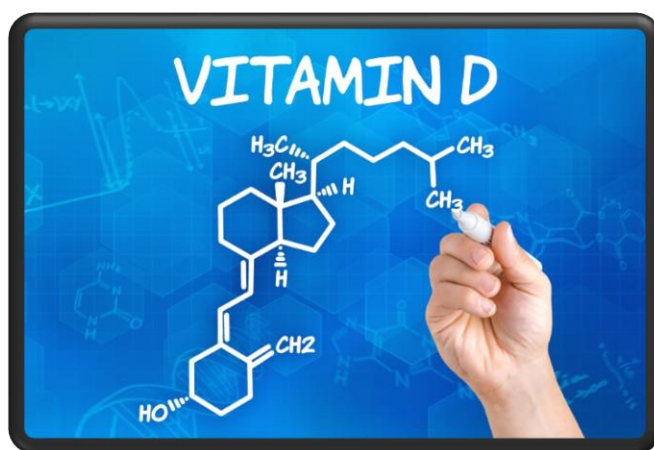
Vypracovala: Mária Rábeková

ZDRAVOTNÉ OKIENKO

Vitamín D známy/neznámy 2.časť

Predávkovanie a nežiadúce účinky

MUDr. Radovan Košťuriak vysvetľuje, že s nežiadúcimi účinkami vitamínu D sa vo svojej klinickej praxi nestretol. Ak je v organizme priveľa vitamínu D, zvyšuje sa vstrebávanie vápnika z potravy, tým sa zvýši koncentrácia vápnika v krvi, čo spôsobuje malátnosť, únavu, vznik kalciových solí a pri veľmi vysokej koncentrácii vápnika v krvi môže nastať aj zástava srdca. Zdôrazňuje: nie od priveľa vitamínu D, ale od zvýšenej hladiny vápnika v krvi.



Ale nie nadbytok, teda hypervitamínóza D trápi lekárov. Zápasia s ťažkou globálnou pandémiou hypovitamínóza, teda nedostatku vitamínu D, ktorý je príčinou, že sa zvyšujú počty civilizačných ochorení. Stretávajú sa s tým deň, čo

deň. Ako príčina sa ukazuje, že sa zasadne zmenil životný štýl človeka. Kedysi väčšina ľudí pracovala na poliach, v otvorených priestoroch, v lesoch. Ale za posledných päťdesiat, šesťdesiat rokov sme si všetci sadli do kancelárií, obchodov, škôl, fabrík atď. Sme tam zavretí celý deň, od rána do večera len práca, potom sa autom ide na nákup, autom sa chodia vyzdvihnúť deti. My si jednoducho nemáme kde a kedy vytvoriť vitamín D. Áno, chodíme na výlety, v zime lyžovať, možno sa aj opálime. Musíme si však uvedomiť, že sme nad štyridsiatou rovnobežkou, kde slnko, ako zdroj vitamínu D funguje len v júni, júli, auguste a možno ešte počas slnečného septembra. Všimame si, že už jarné slnko nás dokáže opáliť, niekedy aj spáliť, tak že sa nám vytvoria pluzgiere. Ale toto jarné slnko nám vitamín D nedodá. Vitamín D je zvláštny v tom, že na jeho tvorbu je potrebný slnečný lúč s konkrétnou vlnovou dĺžkou a malým rozptylom. Tento lúč sa na jar všetok vstrebe už v atmosfére. Slnko je nízko nad obzorom, lúč letí šikmejšie a prekonáva väčšiu hrúbku atmosféry. Na rovníku je slnko úplne nad našimi hlavami, tam je cesta lúča najkratšia a tvorí sa aj najviac vitamínu D.

U nás sa tvorí vitamín D len v letných mesiacoch a aj to len vtedy, keď je slnko najvyššie, čiže na poludnie. Od 15 hodiny popoludní je pobyt na slnku z pohľadu tvorby vitamínu D zbytočný. Druhý dôležitý aspekt je prízemný ozón. Znečistenie ovzdušia, výfukové plyny z automobilov, exhaláty. Žijeme v mestách, ktoré sú zaprášené a majú veľa prízemného ozónu. Tieto faktory spôsobujú absorpciu, teda pohltenie, práve tých lúčov, ktoré sú nevyhnutné na tvorbu vitamínu D.

Posledná a veľmi dôležitá vec je používanie opaľovacích krémov s faktormi, je to absolútny zabijak pre tvorbu vitamínu D.

Tému: „Opaľovanie a rakovina kože“ prinesieme v budúcom čísle.



Mária Rábeková

PONÍMANIE VEĽKONOČNÝCH SVIATKOV NAŠIMI PREDKAMI

Veľkonočný týždeň či Veľkonočné sviatky, Veľký týždeň či pašiový týždeň. Aj pod týmito názvami môžeme spoznať sviatočné dni, ktoré sa slávia nielen u nás, ale dostávajú veľkej pozornosti a úcty v mnohých iných krajinách sveta. Tieto sviatky sú hlavne ponímané ako zoskupenie určitých dní, počas ktorých dochádza ku magicko-ochranným a očistným praktikám alebo rituálom. Kvetnatá nedeľa, Zelený štvrtok, Veľký piatok, Biela sobota, Veľkonočná nedeľa a Veľkonočný pondelok. To sú najhlavnejšie dni, ktoré tvoria kosť celého toho sviatočného obdobia.

Popolcová streda

Oficiálne začína 40. deň pred Veľkou nocou. Z tohto výpočtu sú vyňaté nedele, takže v praxi Popolcová streda pripadá až na 47. deň pred Veľkonočnou nedeľou. Popolcová streda slúži ako pripomienka konečnosti života a vyznačuje sa teda pokáním. V katolíckej cirkvi je začiatkom prísneho pôstu.

Kvetnatá nedeľa

Ešte starší názov pre ňu bol Nedeľa paliem. Počas tohto dňa sa ľudia v skorých ranných hodinách umývali v studenej vode, nakoľko verili, že im to prinesie zdravie a vezme so sebou všetky choroby. Pripisovali jej teda magickú až zázračnú moc.

Zelený štvrtok

Domácnosti by mali byť upratané, má vládnuť pokoj medzi ľuďmi. Aspoň jedno jedlo by malo byť zelenej farby. Väčšinou to boli jednoduché pokrmy zo žihľavy alebo neskôr i zo špenátu. Takže ak sa udržal pokoj a mier v jednom dni, naše bohatstvo v peňaženkách sa znásobilo. Bol to aj deň po zime, kedy začali gazdovia vyvádzať dobytok na pašu.



Veľký piatok

V tomto dni sa venujeme hlavne oddychu, pokoju a duchovnému rozvoju vlastnej osobnosti. Vyznačoval sa pôstom a veľkou striedmosťou. V tento pradávny deň sa navštevovali hroby zosnulých a zanechávali sa im rôzne dary a potraviny. Obyvateľstvo opäť využíva silu vody na zmytie nečistoty.

Biela sobota

Dochádza k upratovaniu príbytkov, gazdiné pripravujú sviatočné pokrmy na celé sviatky, sú to veľa krát symbolické jedlá. Muži majú vhodný čas na siatie, sadenie a práce vonku. V každom dome varia dievčatá vajíčka, následne ich zdobia. Aký kraj, taký mrav, teda technika a farba zdobenia kraslíc závisela od oblastí. Jedenie vajec malo chrániť pred vplyvmi zlých duchov a energií. Mládenci zase pletú korbáče z prútov bielej vrby, ktorá rastie pri vodných tokoch. Ak bolo všetko pripravené a nachystané, rodina sa



obliekla do sviatočného odevu, aby tak oslávili prítomnosť posvätenia ohňa, z ktorého sa zapaluje hlavná veľkonočná svieca.

Veľkonočná nedeľa

Veľkonočná nedeľa je hlavne prvou nedeľou po splne mesiaca, ktorý nasleduje po jarnej rovnodennosti. Je to zároveň deň osláv víťazstva života nad smrťou. U kresťanov sa tento deň označuje ako Boží hod, svätí sa jedlo, z ktorého sa všetci majú dosýta najesť. Poobede sa začali mládenci, ale i dievky chystať na šibačku a oblievačku.

Veľkonočný pondelok

Je dňom, bez ktorého si ani nevieme predstaviť tieto sviatky. Mladí chlapci chodia po dedine so šibákom či korbáčom šibať mladé dievčatá a oblievať ich studenou vodou, aby boli krásne a zdravé počas celého roka a odplašili tak od seba všetko staré a zlé. Práve vodou sa od tohto všetkého očistili. Dievčatá mládencov pohostia, nakoľko každý mládenec išiel navštíviť dievku, ktorá sa mu páčila a mal o ňu záujem. Týmto posledným dňom sa síce sviatky neuzavreli, ale dochádza k ukončeniu veľkonočného týždňa.

Veľkonočná nedeľa

Veľkonočná nedeľa je hlavne prvou nedeľou po splne mesiaca, ktorý nasleduje po jarnej rovnodennosti. Je to zároveň deň osláv víťazstva života nad smrťou. U kresťanov sa tento deň označuje ako Boží hod, svätí sa jedlo, z ktorého sa všetci majú dosýta najesť. Poobede sa začali mládenci, ale i dievky chystať na šibačku a oblievačku.



Tieto dni vychádzajú hlavne z tradičného vidieckeho života nášho obyvateľstva. Sviatky sa spájajú s tradíciami, zvyklosťami, pranostikami, riekanky, vinšmi, modlitbami, ale aj svätením dní, návštevou kostolov a iných úkonov.

Vedeli ste, že Veľká noc sa slávi každý rok v inom dátume? Ale prečo je tomu tak, že dni tohto sviatku nie sú napevno dané? Odpoveď je veľmi jednoduchá. Výpočet dátumu býva od 22. marca do 25 apríla. Slávi sa v prvú nedeľu po prvom splne, teda po jarnej rovnodennosti. Tým sa vysvetľuje aj označenie pohyblivý sviatok. S týmito sviatkami je spojené aj štyridsaťdňové pôstne obdobie. Teda šesť nedelí. Tu vieme, že nedochádza iba k pôstu v jedle, ale ani svadba, zábava, či tomu podobné aktivity sa nesmeli konať.

POZNÁTE SYMBOLY VEĽKEJ NOCI?

Baránok - Pripisujeme mu nevinnosť, ale i boj so zlom. Je to typický symbol Veľkej noci. Podľa kresťanskej viery znamená symbol obetovania sa za spásu sveta.



Sviečka - Symbol vnútorného svetla človeka, nádeje ale i večného teda posmrtného života. V ľudových poverách sa sviečka spája s trvaním života, teda jeho dĺžkou. Má očistnú a ochrannú moc.

Dokonca je to jedným zo základných magických predmetoch, ktoré sa používajú na rôzne rituály.

Oheň - Jedným zo základných elementov prírody, predstaviteľom, či nosičom energie, sily a odhodlania. Symbol víťazstva nad temnotou a smrťou. Vášnivosť, ale aj veľkú túžbu spájame práve s ohňom.



Voda - Taktiež jedným zo štyroch základných živlov prírody. Voda sa hlavne v tomto období spája so zdravím, očistou, ale i prúdením životnej sily človeka.

Zajačik - Symbol príchodu jari, symbol šťastia a zmyselnosti. Taktiež podľa jednotlivých národov môže symbolizovať skromnosť a pokoru, či plynúci čas.

Korbáč - Tento symbol pochádza z pohanskej viery, vychádza od starých Slovaných zvykov, a hlavne je ukazovateľom sily, v tomto období výsadou mužov.

Vajíčko - Zárodok života, symbol plodnosti a znovuzrodenia.

Kríž - Tento symbol je veľmi starý, poznali ho už staroveké národy. Symbolizuje večnosť, prepojenie dvoch svetov - ľudského a božského. My dnes poznáme skôr latinský kríž.

Bahniatka - vrbový prút sa stal symbolom prebúdzania sa jari už po stáročia. Tento symbol bol zaužívaný hlavne u Slovaných a európskych národoch. V kresťanstve sa používa minuloročné bahniatko na pomazanie čela popolom na znak kajúcnosti. Tento deň pripadá na popolcovú stredu, teda presne 40 dní pred Veľkou nocou.



VEL'KONOČNÉ PRANOSTIKY

- ✓ Ak prší na Vel'konočnú nedeľu, bude v lete núdza o vodu.
- ✓ Keď prší do Božieho hrobu (Biela sobota), bude suchý rok.
- ✓ Na Vel'kú noc najem sa moc, na Ducha do pol brucha a na Trojičku len trošičku.
- ✓ Vel'ká noc pekná a jasná, býva v tom roku úroda hojná i krásna.
- ✓ Biele Vianoce, zelená Vel'ká noc alebo Na Nový rok blato, na Vel'kú noc sneh.
- ✓ Keď na Vel'ký piatok mrazu nieta, potom na pencle (hríby) bude bohaté leto.
- ✓ Sviatky vo všeobecnosti mali veľmi vzdelávací a etický zmysel. Dochádzalo k cteniu si kultúrnych hodnôt, starodávnych tradícií. Učilo sa pokore, skromnosti, vd'ake a akejsi bohabojnosti a rešpektovaniu okolitej krajiny, teda prírody samotnej.

VEL'KONOČNÉ VINŠE

To vajíčko maľované,
kvietčkami cifrované,
tomu vajíčko posielam,
koho v srdci nosievam.

Trošku vody za golier,
pár vajíčok na tanier,
pár šibnutí po zadku,
veľa zdravia ku sviatku.

Sladké koláče, ohybné korbáče,
vodu studenú, šunku údenú,
veľa radosti a málo starostí.



Vypracovala: Ľubica Štubňová

A teraz niečo Vel'konočné pod zub...

RÝCHLA VAJÍČKOVÁ TLAČENKA

Suroviny:

470 ml hrášok, mrkva (sterilizovaná), 5 natvrdo uvarených vajec, 200 g šunka, 6-7 ks sterilizované uhorky, 100 g majonéza, 20 g želatína, voda

Postup:

Hrášok s mrkvou scedíme, nálev si necháme. Mrkvu, šunku a uvarené vajíčka nakrájame na malé kocky. Všetko premiešame s majonézou. Do nálevu, ktorý sme si



odložili, prilejeme vodu tak aby sme mali 300 ml a vysypeme želatínu. Necháme asi 10 minút napučať a potom prihrievame do rozpustenia. Nevaríme. Necháme mierne vychladnúť a zalejeme pripravenú zmes. Tú si vylejeme do formy podľa toho akú máte. Ja mám formu na srnčí chrbát a tie mi vyšli dve. Keď som dala do štvorcovej bolo to veľa, tak som preložila do dvoch od srnčieho chrbta. Zakryla som potravinárskou fóliou a dala stuhnúť do chladničky.

Dobrá chuť! A ešte niekoľko nápadov...



Pripravila: Lubica Štubňová

*****POZVÁNKA*****

na výstavu veľkonočných kraslíc a ďalších symbolov jari

KEDY?

Od pondelka 4.4.2022 do utorka 12.4.2022

v čase od 13:00 do 15:00

Otvorenie výstavy bude v pondelok 4.4.2022 o 14,00 hod.

KDE?

V KOMUCE na Robotníckej ulici č. 12



Ste srdečne vítaní!

**Ako BONUS Vám k tomuto číslu časopisu pripájame
PRÍLOHU: Z TVORBY NAŠICH ČLENOV!**

Občasník denných centier mesta Banská Bystrica – OKO

Redakčná rada: Angela Mušková , Ľubica Štubňová , Mária Rábeková

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.

PRÍLOHA: Z TVORBY NAŠICH ČLENOV!

Jarné nápady

KERAMIKA – ÚČASTNÍČKY KURZU PRÁCA S HLINOU



Z PAPIERA

Mária Vitásková



MAĽBA NA SKLO



TEXTIL



Mária Rábeková

Háčkovaný zajko



Silvia Sumegová

Maľované na hodváb



Darina Záhorská

PALIČKOVANÁ ČIPKA – čipkárky z Uhliska



SENIORI Z KREMNIČKY - Účastníčky kurzu Šikovné ruky





