



O b č a s n í k Denných centier mesta Banská Bystrica

Milé čitateľky, milí čitatelia,

na obzore sa črtajú dobré správy - podľa štatistík pandémie koronavírusu stráca na sile. Opatrenia proti jej šíreniu podporuje ešte aj uprostred apríla počasie, studený vietor nás stále zaháňa do prístreškov a obmedzuje sociálne kontakty. Asi platí to staré známe – všetko zlé je na niečo dobré.

Ale nezúfajme, sila nástupu jarnej fázy postupne naberá na intenzite, vidíme to napríklad na púčkoch prvých kvietkov. Snežienky už ustúpili narcisom, prvosienskam, modriciam, zahanbiť sa nedajú ani kráľovné jari - tulipány s kalichmi všakových farieb. No nielen oči majú pastvu, zakrátko rozkvitnú orgovány a s nimi príde aj nezameniteľná vôňa. A práve tá dá spolu s ďalšími voňavými kríkmi a stromami pravú esenciu ročnému obdobiu, ktoré nás celkom preberie k životu. Vychutnávať si ho budeme môcť na prechádzkach ulicami, parkami či v záhradách. Aj bežné posedávanie na lavičkách v príjemnom rozhovore, dúfajme už bez rúšok či respirátorov, nás môže povzbudiť k pozitívnym aktivitám a myšlienkam.

Pre nás seniorov sa naskytne ten najkrajší pohľad – na pokračovanie života v podobe malých ľudských tvorov. Vyroja sa deti od tých v kočíku, cez tie skúšajúce prvé krôčky až po šantivých šarvancov a malé slečny na detských ihriskách. Pripomenú nám naše rodinné časy, na ktoré spomíname s nostalgiou.

Hoci rodinné väzby dostali v tomto neľahkom období riadnu ranu, treba veriť, že sa čoskoro obnovia v tej prezenčnej forme, nie iba v on-line priestore. A možno budú ešte intenzívnejšie pod vplyvom „kovidovej príučky“, veď predtým si nikto nevedel predstaviť, čo znamená totálna izolácia a karanténa.

Budeme si viac vážiť veci samozrejmé a každodenné? Dúfajme, že bežným luxusom sa stane priamy pohľad z očí do očí, podanie ruky, milý úsmev a priateľské slovo.

Jana Borguľová

Milí naši čitatelia a priaznivci!



Hodina za hodinou sa mína, dni sa do týždňov vplietajú, týždne sa na mesiace menia, ročné obdobia preleteli okolo nás, a stále sme na jednom mieste, nikde sme sa neposunuli.

Testujeme, potom seniorov netestujeme, očkujeme, máme nedostatok vakcíny, nežiaduce účinky, falošné správy, médiá, ktoré ťažia z tejto situácie, to je náš terajší život. Väčšina z nás je odsúdená na samotu, nemyslím len, že sme zavretí vo vlastných príbytkoch, že sme bokom od všetkého diania, ale myslím na samotu, ktorá je v každom z nás.

Bojíme sa toho neznámeho, nepoznaného. Chceme bojovať, ale kde je nepriateľ? Nevidíme ho, ale je všade okolo nás.

Kde sú tie časy, keď sme chodili tancovať do Robotníckeho domu, do divadla, kina, opery, do galérie, na zaujímavé prednášky, výlety, turistiku, športovanie, posedenie s priateľmi pri pohári dobrého vína? Kedy sa náš život vráti do známych koľají?

Aj vy máte taký nepríjemný pocit, že už nič nebude také, ako sme to poznali? Už sme pristarí, aby sme žili virtuálny život, aby sme celé hodiny sedeli pri počítačoch, ale za víťazov sa môžu považovať tí z nás, ktorí sa začali prispôbovať novým podmienkam a aspoň.....aj keď s obmedzeniami žiť.

Aj vy si kladiete otázku: „Čo bude ďalej?“ Koľko mutácií vírusu sa ešte objaví? Otázky, otázky, ale odpovedí niet.

Veľmi rada by som vás rozosmiala, rozveselila, ale ako? Ťažko sa humor robí na diaľku, aby nám bolo veselo, potrebujeme byť spolu, potrebujeme živý rozhovor, nie neosobný telefón, potrebujeme si zaspievať, alebo len tak jednoducho ísť von bez príkazov a nariadení.

Tak sa vám všetkým zasa prihováram na stránke OKA:

Prajem vám zdravie, lebo je vzácne,

Prajem vám šťastie, lebo je krásne,

Prajem vám lásku, lebo je jej medzi ľuďmi málo,

a prajem vám všetko, čo by za to stálo!

Príjemné čítanie!

Vaša Angela Mušková

alias Muška

DEŇ MATIEK

Mama je našou najväčšou hrdinkou, najlepšou priateľkou, bezpečným prístavom. Zaslúži si, aby sme jej za bezpodmienečnú lásku, oddanosť a nekonečne veľké srdce ďakovali deň čo deň. Jeden deň v roku si však na poďakovanie dávame naozaj záležať – rodiny na celom svete oslavujú Deň matiek na počesť našich milovaných bytostí.



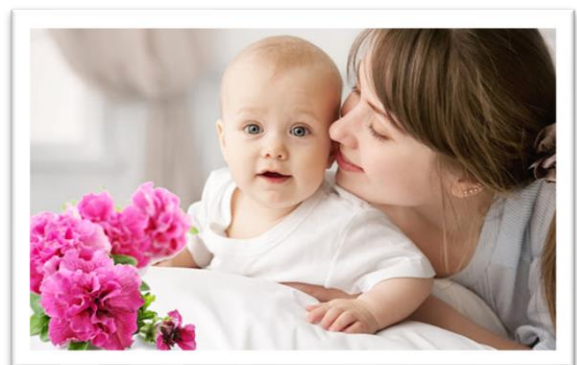
Deň matiek je deň, kedy sa vzdáva úcta matkám a materstvu. Je oslavovaný v rôzne dni na mnohých miestach po celom svete, vychádza z rôznych tradícií, inak v arabských krajinách (21. marec). Podobné sviatky po celom svete existovali dávno v histórii, napríklad v starovekom Grécku sa oslavoval sviatok plodnosti a matiek, spojený s uctievaním pohanskej bohyne Rhey = Kybelé,

matky bohov. Trvali zvyčajne tri dni - od 15. do 18. marca. Nemali však charakter verejných osláv fenoménu materstva, boli skôr súkromným sviatkom pokračovateľiek rodu.

Myšlienka medzinárodných a pravidelných osláv tohto sviatku vznikla v roku 1907 vo Philadelphii na počesť Anny Reeves Jarvisovej, ktorá v ženskom spolku v roku 1907 navrhla vzdať hold svojej mame a všetkým matkám sveta. Bojovala za práva matiek. Prvýkrát bol verejne slávený o rok neskôr. V roku 1914 vyhlásil vtedajší americký prezident Woodrow Wilson prvú oficiálnu oslavu Dňa matiek ako celonárodného sviatku, konajúci sa druhú májovú nedeľu. V 16. storočí sa v Anglicku slávil sviatok matiek pod názvom Materská nedeľa (alebo Nedeľa matiek) a pripadal na pôstne obdobie pred Veľkou nocou.

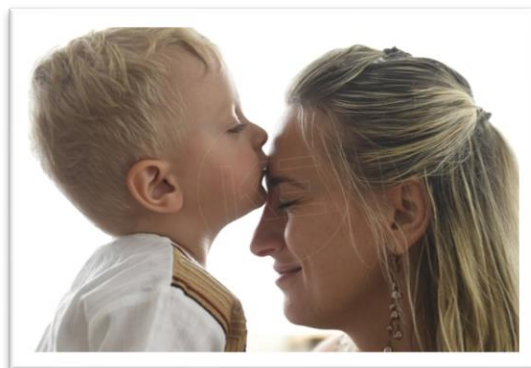
Vo Francúzsku ide o poslednú nedeľu v máji. Napoleon Bonaparte zrejme prvýkrát myslel na myšlienku na oslavu matky v roku 1806, hoci v tom čase nebola zavedená. Avšak v priebehu neskorého 19. storočia sa francúzska vláda stále viac obáva nízkej pôrodnosti a statického alebo klesajúceho počtu obyvateľov, takže oslavovanie matky veľkých rodín sa zdalo logické. Myšlienka sa zakorenila v roku 1890; stala sa trvalou a oficiálnou 20. mája 1920 s Médaille de la Famille française .

V Argentíne napríklad až tretiu nedeľu v septembri. Na európsku pôdu sa sviatok dostal prostredníctvom Švajčiarok v roku 1917. V Španielsku a v Rumunsku oslavujú Deň matiek v prvú nedeľu v máji, V Ruskej federácii vzdávajú úctu matkám v poslednú novembrovú nedeľu. V Nemecku, Taliansku oslavujú rodiny Deň matiek v druhú májovú nedeľu. V Poľsku sa Deň matiek oslavuje vždy 26. mája a Švédsko zasa oslavuje Deň



matiek v poslednú májovú nedeľu. V Egypte a mnohých krajinách Blízkeho Východu sa Deň matiek oslavuje 21. marca. Niektoré krajiny severnej Afriky a západnej Ázie zasa oslavujú Deň matiek na začiatku jari – je to prekrásna metafora, ak si dátum spojíme s rozkvitnutou jarnou prírodou.

Na Slovensku sa Deň matiek začal oslavovať druhú nedeľu v máji po roku 1989. Pri príležitosti tohto sviatku Slovensku Únia materských centier (ÚMC) pripravila podujatie *Míľa pre mamu*.



MAMINA LÁSKA

*Čistý stôl a vôňa domova
šťastie čo prieky pochová
istota spiaca v tuhom zajatí
a matkinom nežnom objatí.*

*Spoveď i rozhrešenie zároveň
svetlo čo prináša ti pochodeň
pokora bez túžby mať víťaza
aj srdce odkiaľ láska prichádza.*

*S večným pochopením dieťaťa
v jemných dlaniach schová ťa
potom znova nehou ťa pohladí
kým spáchané krivdy prisladí.*

*Pokoj čo nosí stále so sebou
s úsmevom i myslou veselou
v pevnosti zásad dieťa spomína
toto je šťastie aj láska mamina.*

autorka: SIDÓNIA MACÍKOVÁ



VĎAKA

PRIPOMEŇME SI VÝZNAMNÉ ŽENY - MATKY



BOŽENA NĚMCOVÁ A SLOVENSKO

Božena Němcová, rodená Barbora Novotná, neskôr Barbora Panklová, sa narodila **4. februára 1820** vo Viedni.

Okrem literárneho diela Boženy Němcovej je predmetom záujmu jej súkromie, najmä nešťastné

manželstvo a vzťahy s mužmi, ale tiež bieda, politické perzekúcie a zdravotné ťažkosti, ktoré viedli k jej predčasnej smrti **21. januára 1862** v Prahe.

Detstvo prežila v Ratibořiciach, kde istú dobu s rodinou žila aj jej babička Marie Magdalena Novotná. A práve toto šťastné obdobie v neskoršom živote spracovala do idylického obrázku v nezabudnuteľnom diele Babička (1855). V nanútenom manželstve s Jozefom Němcom nebola šťastná (v čase sobáša mala 17 a jej manžel 32 rokov), svoju lásku preniesla predovšetkým na deti, ako 22 ročná už bola matkou Hynka, Karla, Teodory a Jaroslava. Manžel ako komisár finančnej stráže bol často prekladaný a v roku 1848 dokonca obvinený zo spiknutia, preto sám požiadal o premiestnenie do Uhorska (Miškovec, Balášske Ďarmoty). Rodina však zostala v Prahe a práve v tom čase mala Božena Němcová viackrát príležitosť navštíviť manžela a Slovensko. Spisovateľka prežila veľa rokov v ponižujúcej chudobe ba i hlade. Často musela žiadať známych o pomoc alebo žila na dlh. Preto je obdivuhodné, ako si v toľkom trápení udržiavala zápal pre literárnu tvorbu a národné sebauvedomovanie.

„Ani nie celý rok strávila pri svojich štyroch cestách na Slovensku, zoznámila sa iba s časťou jeho južného územia, s Pohroním a Gemerom, a predsa i pri tomto časovom a miestnom obmedzení vyťažila zo slovenského života toľko skúseností, plastických obrazov a zachytila tvár i dušu Slovenska svojich čias v takých sýtych a realistických farbách, ako nikto pred ňou. Jej problematikou bol slovenský ľud, jeho život, zvyky a obyčaje, pomery kultúrne, sociálne i hospodárske, rozprávky, ale i tvrdý zápas o kus chleba a prírodný ráz krajov – všetko vidí, pozoruje a preniká svojím hlbokým ľudským citom.“ Napísal Bohumil Haluzický.

Na prvej ceste roku 1851 sa stretla s básnikom Jankom Králom v Ďarmotách. Druhú cestu na Slovensko absolvovala ako 32 – ročná v roku 1852. Němcová sa zaujímala hlavne o kúpele Sliač, ktoré by jej mohli zdravotne pomôcť. Očarilo ju aj Sítno a banskoštiavnický kraj, konečnou stanicou však bola Banská Bystrica, kde sa stretla s farárom Júliusom Plošicom, mešťanostom Michalom Rárusom, profesormi Jurajom Slotom a Vlčkom, lekárom Gustávom Zechenterom Laskomerským, Jánom Franciscim, maliarom J. Božetěchom Klemensom a inými. Tretiu cestu, ktorá sa uskutočnila v máji roku 1853 musela prerušiť kvôli ťažkej chorobe jej najmilšieho syna Hynka.

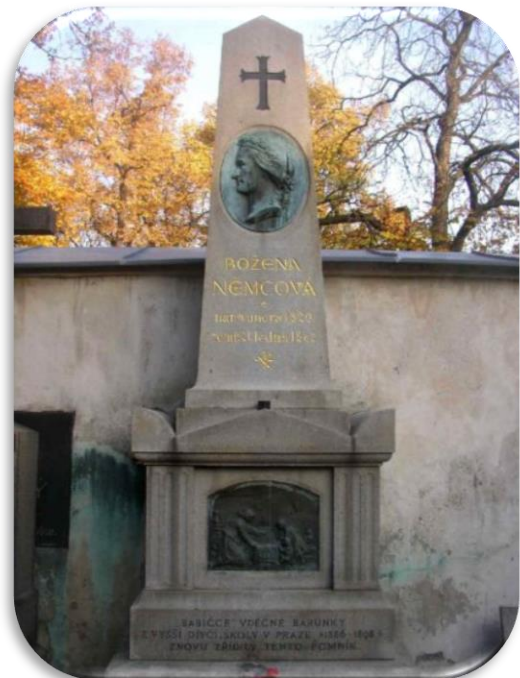
Pomôcť mu už nemohla, zomrel ako 14 – ročný deň po jej návrate. Na štvrtú poslednú cestu nastúpila 27. 8. 1855.

Najskôr sa liečila na Sliachi, pobudla v Banskej Bystrici, Brezne, Hornej Lehote, Gemeri. Pamätné sú jej stretnutia s Gustávom K. Zechenterom Laskomerským, Jánom Chalupkom, Samom Chalupkom, Samom Tomášikom a ďalšími. Počas cesty získala množstvo materiálu, ktoré postupne spracovávala a publikovala. Stačí spomenúť diela ako Pohorská vesnice, Chyže pod horami, Slovenské pohádky a pověsti I. II. (tu spracovala rozprávky Sol nad zlato, Mahuliena, zlatá panna, Slnčový kôň, Pamodaj šťastia, lavička, O troch zhavranelých bratoch, O dvanástich mesiačikoch, O Popolvárovi, Princ Bajaja, O Zlatovláske a veľa ďalších).



Z cestopisných zápiskov uvádzame: Z Uher, Obrazy ze života slovenského, Vzpomínky z cesty po Uhřích, Uherské město Ďarmoty, Kraje a lesy na Slovensku. Okrem toho v poznámkach jej zostalo množstvo zapísaných textov ľudových piesní, slovník nárečových výrazov a zachytených ľudových zvykov. Božena Němcová si užila aj ruch Radvanského jarmoku. Dostatočne známy jej niekoľkodenný pobyt u Sama Chalupku na jeho fare v Hornej Lehote.

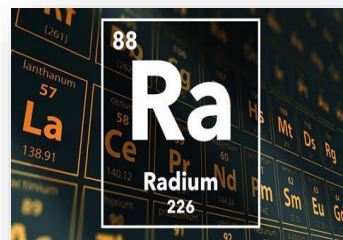
Nielen u Rárusov, tiež inde Němcová cíti sa dobre. Priateľka Pepa Szablaková ju zaviedla na medokýš na Štiavničky. Čulen jej poukazoval staré pamiatky v kostole na Hôrke. návrat domov však nebol dobrovoľný. Jej pobyt bol po celý čas prísne sledovaný políciou, čo vyústilo po návrate z Horehronia do Banskej Bystrice až do príkazu na opustenie krajiny. A tak 20. októbra 1855 nedobrovoľne odišla z miesta, kde nachádzala pohostinnosť, úctu a vrúcnosť, z ktorej čerpala v posledných ťažkých rokoch života. Umrela ako 42 – ročná na tuberkulózu a pravdepodobne aj rakovinu v Prahe. Hoci ju česká societa odmietala, jej pohreb bol okázalý. Pochovaná bola na Vyšehradskom cintoríne. V Banskej Bystrici je pomenovaná jej menom jedna z ulíc mesta v časti Uhlisko. Príležitosť na osadenie pamätnej tabule sa núka na objekte v Lazovnej ulici č. 13, kde žil mešťanosta Michal Rárus, u ktorého počas svojich pobytov v Banskej Bystrici Němcová rada bývala.



Praha, Vyšehrad - cintorín



Banská Bystrica, Ul. Boženy Nemcovej.



MARIE CURIE

Významná francúzsko-poľská vedkyňa chemička a fyzikáčka.

Marie Curie, rodená Maria Skłodowska, sa narodila vo Varšave 7. novembra 1867, dcéra stredoškolského učiteľa. Všeobecné vzdelanie získala na miestnych školách a určité vedecké vzdelanie od svojho otca. Zapojila sa do revolučnej študentskej organizácie a bolo pre ňu rozumné odísť z Varšavy, potom z časti Poľska ovládanej Ruskom, do Krakova, ktoré bolo v tom čase pod rakúskou nadvládou. V roku 1891 odišla do Paríža, aby pokračovala v štúdiu na Sorbonne, kde získala licencie na fyziku a matematické vedy. V roku 1894 sa stretla s profesorom na Fyzikálnej škole Pierrom Curieom a v nasledujúcom roku sa vzali. Po svojom manželovi nastúpila na pozíciu vedúceho laboratória fyziky na Sorbonne, titul doktor vied získala v roku 1903 a po tragickej smrti Pierra Curieho v roku 1906, nastúpila na jeho miesto profesorky všeobecnej fyziky na Prírodovedeckej fakulte, prvýkrát v tejto funkcii žena. Bola tiež vymenovaná za riaditeľku laboratória Curie v Inštitúte rádia Parížskej univerzity, ktorý bol založený v roku 1914.



Jej prvotné výskumy sa spolu s manželom často uskutočňovali v zložitých podmienkach. S neutíchajúcou zvedavosťou a horlivosťou spoločne, v biednych podmienkach drevenej kôlne s deravou strechou, chemickou analýzou oddeľovali jednotlivé zložky smolince. Vyseparovali dva nové chemické prvky s abnormálnou rádioaktivitou. Laboratórne usporiadania boli zlé a obaja si museli zarobiť veľa výučby, aby si zarobili na obživu. Objav rádioaktivity Henri Becquerel v roku 1896 inšpiroval Curiesovcov v ich brilantných výskumoch a analýzach, ktoré viedli k izolácii polónia, pomenovaného po krajine narodenia Márie, a rádia. Mme. Curie vyvinula metódy na separáciu rádia od rádioaktívnych zvyškov v dostatočnom množstve na umožnenie

jeho charakterizácie a dôkladného štúdia jeho vlastností, najmä terapeutických vlastností.



Jej život bol naozaj dobrodružstvom ducha a vôle. Marie Curie-Sklodovská, drobná skromná žena, v neutešených materiálnych podmienkach viedla rodinu i laboratórium. Po smrti manžela, s malými dcérami, sa bráni samote a starostiam vedeckou činnosťou. Vede katedru, prednáša, publikuje. Má podlomené zdravie, popálené ruky od práce s rádioaktívnymi materiálmi. Ani cez vojnu sa neskrýva pred zodpovednosťou, organizuje poľné röntgenové stanice. Nepadá únavou, umiera na zhubnú anémiu. Eva Curie, druhá jej dcéra, píše o svojej matke: Mnoho vecí nám vštepila natrvalo: lásku k práci, k nezávislosti, určité pohrdanie peniazmi, čo nám dodáva presvedčenie, že si poradíme bez cudzej pomoci a za každých okolností... Milá mamula

nám za tie roky ani nevysvetlila, že nie je len matkou rodiny, ako iné ženy, že nie je len profesorkou, preťaženou každodennými úlohami, ale jedinečnou výnimkou na svete.

Svojím spôsobom láskavá ale aj vzdorovitá, nevtieravá a neponížená, nežná a zvedavá, výnimočná žena modernej vedy.

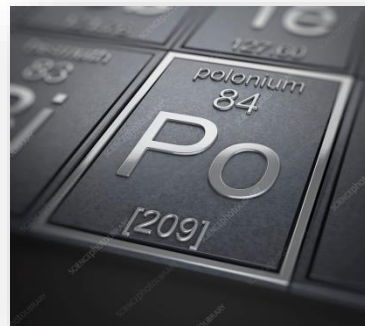
Mme. Curie počas celého svojho života aktívne podporovala využitie rádia na zmiernenie utrpenia a počas prvej svetovej vojny sa za pomoci svojej dcéry Irene osobne venovala týmto nápravným prácam. Počas celého života si udržala svoje nadšenie pre vedu a veľa sa usilovala o zriadenie laboratória rádioaktivity v jej rodnom meste - v roku 1929 jej americký prezident Hoover odovzdal dar vo výške 50 000 dolárov, ktorý venovali americkí priatelia vedy, na nákup rádia za použitie v laboratóriu vo Varšave.

Mme. Vedci z celého sveta si veľmi vážili a obdivovali Curie, tichého, dôstojného a nenáročného. Členkou Conseil du Physique Solvay bola od roku 1911 až do svojej smrti a od roku 1922 bola členkou Výboru pre intelektuálnu spoluprácu Spoločnosti národov. Jej práca je zaznamenaná v mnohých prácach vo vedeckých časopisoch a je autorkou kníh Recherches sur les Substances



Radioactives (1904), L'Isotopie et les Éléments Isotopes a klasiky Traité 'de Radioactivité (1910).

Dôležitosť Mme. Práca Curie sa odráža v mnohých oceneniach, ktoré jej boli udelené. Získala mnoho čestných vied, medicíny a práva a čestné členstvo v učených spoločnostiach po celom svete. Spolu s manželom jej bola v roku 1903 udelená polovica Nobelovej ceny za fyziku za štúdium spontánneho žiarenia objaveného Becquerelom, ktorému bola udelená druhá polovica ceny. V roku 1911 získala druhú Nobelovu cenu, tentokrát za chémiu, ako uznanie za prácu v oblasti rádioaktivity, objavením prvkov rádia a polónia, izoláciou rádia a štúdiom povahy a zlúčenín tejto zlúčeniny. Spoločne so svojím manželom tiež získala Davyho medailu Kráľovskej spoločnosti v roku 1903 a v roku 1921 jej americký prezident Harding v mene amerických žien odovzdal jeden gram rádia ako uznanie za jej službu k vede. Myšlienka zasvätiť knihám jeden mesiac v roku vznikla v minulom storočí, konkrétne v roku 1955. Práve od tohto roku si spájame začiatok jari s úctou ku knihám, na základe čoho sa nám mnohé inštitúcie snažia pravidelne priblížiť ich zmysel vo svojej plnej kráse, čím pokračujú v šírení odkazu Mateja Hrebendu. Ten spravil pre osvetu kníh a ich distribúciu obrovský kus práce a teraz sa o niečo podobné každoročne snažia jeho nasledovníci po celej krajine.



VLASTNÁ TVORBA SENIOROV

KREHKÉ VYZNANIE

Zazvonili mi nežné slová
pred spaním na dobrú noc
neskôr keď snívam znova
a opäť keď ráno získava moc.

Ponúkam ich smiechu i plaču
celé dni dovolím im zrietať
násobím či predkladám času
s úctou nechávam ich znietať.

Láskavé slová plné priznaní
jemnosť do srdca mi sypali
L'ÚBIM ŤA s krehkým vyznaním
v útrobach zvonivo mi cinkali.

Chcem počúvať nežné slová
vzácnny klenot od mamy
s vrúcnou láskou mi ho nechala
predtým kým navždy
z a s p a l a.



autorka: SIDÓNIA MACÍKOVÁ

ELENA

Svietili lampy a po ceste prechádzala žena. Pod každou lampou sa odrážal odtieň jej vlasov. Kvapky dažďa vytvárali auru tmavej ulice. Krok po kroku si vykračovala ulicou v Banskej Bystrici. Tma, sem tam hluk áut a sirén záchraniek vypĺňali svitajúcu chvíľku. Na ulici nebolo ani živej duše a ani nemohlo. Na kostolnej veži odbýjali hodiny štvrtú hodinu ráno.



Odomkla dvere na svojom byte. Byte, ktorý bol jediným majetkom, čo vlastnila. Z našporených peňazí si dovoľila kúpiť po dvadsiatich rokoch byt. Bývala v podnájmoch a predtým aj v ubytovniach. Jej život bol vskutku zaujímavý. Bola to žena z detského domova, kde strávila celé svoje detstvo, celý svoj život od narodenia.

Elena. Krásne meno pre ženu s osudom opusteného dieťaťa. Dieťa, ktoré nikdy nepoznalo matku.

Zaliala si čaj a sadla si na stoličku v kuchyni. Rozjímalá. Sama. V hlave sa jej vírili myšlienky, prečo sedí vlastne sama po toľkých rokoch. Čaj chladol a lyžička miešala dookola horúci nápoj. V momente, keď si chcelo z neho odpiť, zazvonil v taške telefón.

„Kto môže volať v takúto hodinu?“ spýtala sa samej seba.

Na obrazovke telefónu sa zjavilo neznáme číslo. Nikdy také čísla nedvíhala, lebo si myslela, že to budú buď nejakí podvodníci, alebo nejakí predajcovia. Položila zvoniaci telefón na stôl a začala piť svoj čaj.

Telefón zvonil a zvonil. Po piatich minútach po zvonení prišla správa: „Ahoj, to som ja, tvoja mama.“

Ako otvorila správu, nevedela, či si má pretrieť oči, alebo sa nahnevať, že si z nej niekto strieľa. Jej matka už bola dávno mŕtva. Hľadala ju dlhé roky a nakoniec jej oznámili, že zomrela pri vážnej nehode.

Prišla ďalšia správa. „Elenka?“

„To nie je možné, ona pozná moje meno. Sníva sa mi, alebo som už tak prepracovaná, viem, že vo fabrike pracovať niekedy lezie na mozog, ale toto nie je možné.“

Zo zvedavosti odpísala: „Kto si?“

Odpoveď prišla. „Tvoja mama.“ Elena nevedela, čo má napísať. „Kde si?“ napísala.

„V nebi.“

„A ako je možné, že píšeš na môj telefón?“ odpovedala.

„Musím.“

„Prečo.“

„Lebo ňa milujem a nechcem, aby si sa trápila, že si ma hľadala a nenašla.. Vždy som pri tebe a dávam na teba pozor. Vieš Elenka, nikdy som ti nebola mamou, ale teraz chcem

byť aspoň tvojím anjelom. Milovala som ňu. Ako som zbadala tvoju krásnu tvár, vedela som, že si moja najkrajšia dcéra. Si moje dievčatko a budeš ňou navždy."

„Mami? Som rada, že si mi napísala, teraz aspoň viem, že som bola milovaná, bola chránená. Mami? Milujem ňu tak veľmi, aj keď si ďaleko, milujem tvoju spomienku, čo mi učiteľky o tebe povedali a čo zostalo z fotiek. Mami?"

„Áno?"

„Ozvi sa častejšie, aby som ti mohla napísať... lebo číslo neviem... len tak ti napíšem, aby si vedela o mne, čo najviac."

„Ja o tebe viem všetko Elenka a teraz choď spať. Dobrú noc."

Telefón sa vypol a Elenina hlava klesla na kuchynský stôl a zaspala. Snívala o tom, že s mamou zbierajú lúčne kvetiny a ležia v tráve a počúvajú svrčkov.

autorka: ZUZANA VOLENTIEROVÁ

TEBE MAMA

Zachcelo sa mi šepkať „Drahá mama!"

Na diaľku bozkávam Tvoje mozolnaté ruky
a hladím Tvoje šediny, dovoľ mi to, mama!

Sklamala som Ťa veľa krát, teraz to už viem,
ale ako dostanem Tvoje odpustenie, keď kryje
Ťa už čierna zem?

Vždy bolo málo času, stále som sa ponáhľala.
A Ty, MAMA, si skromne čakala a objatie vždy
pripravené mala.

Áno, teraz to už viem,
ale ako Ťi to povedať, to sa už nikdy
nedozviem!

Zdvihnem oči hore ku hviezdám
a iba tichučko zašepkám: „ Mama,
mamička, milujem každú spomienku,
ktorú na teba mám!"



Autorka: ANGELA MUŠKOVÁ, MUŠKA

A TERAZ Z INÉHO SÚDKA

Sol' židovského ľudu je v jeho duchaplných prísloviach.



1. Ak sa problém dá riešiť peniazmi, nie je to problém, sú to výdavky.
2. Adam je prvý šťastlivec, lebo nemal svokru.
3. Boh dal človeku dve uši a jedny ústa, aby viac počúval a menej hovoril.
4. Nech ťa boh ochraňuje pred hlúpyimi ženami, od dobrých sa ochraňuj sám.
5. Vošlo víno, vyšlo tajomstvo.
6. Boh nemôže byť všade súčasne, preto vytvoril matky.
7. Nebuď sladký – lebo ťa zjedia. Nebuď horký – lebo ťa vyplujú.
8. Všetci sa žalujú na nedostatok peňazí a na nedostatok rozumu – nikto.
9. Boj sa capa spredu, koňa zozadu a hlupáka zo všetkých strán.
10. Vedomosti nezaberajú veľa miesta.
11. Človek má žiť, hoci aj kvôli zvedavosti.
12. Vyberajúc si z dvoch ziel, pesimista si vyberie obe.
13. Keď sa stará dievka vydáva, hneď sa premieňa na mladú pani.
14. Rodičia učia deti rozprávať, deti učia rodičov mlčať.
15. S peniazmi nie je dobre, ako je zle bez nich.
16. Možná sú vajcia oveľa múdrejšie ako sliepky, ale rýchlo zosmradnú.
17. Ešte sa nenarodil taký kôň, na ktorom možno dobehnúť svoju mladosť.
18. Muži by viac urobili, keby ženy menej rozprávali
19. Šediny, to je príznak staroby, nie múdrosti.
20. Dobre mlčať je ťažšie, ako dobre hovoriť.
21. Nech by láska bola akokoľvek sladká, kompót z nej neuvaríš
22. Lepšie umrieť od smiechu, ako od strachu.

Pripravila: MÁRIA RÁBEKOVÁ

HUMOROM PROTI STRESU 😊

- Že vraj ľudský organizmus rastie len do 25 rokov. Ale zadok a brucho o tom nevedia.
- Chrípka stretne Coronu a hovorí, ja som silnejšia, zabíjam viac ľudí ako ty. A Corona odpovedá, ja mám lepší marketing.
- Hovorí sa že pitie mlieka Ťa posilní. Vypi päť pohárov mlieka a skús pohnúť stenou!!! Nejde to! Vypi päť pohárov vodky. A stena sa hýbe sama.
- Mám veľký záujem o očkovanie, ale len cez telefón. Tak ako ma liečili nech, ma aj očkujú.
- Očakávať, že pravidelným testovaním sa zníži počet nakazených, je ako očakávať, že znížim svoju váhu pravidelným vážením.
- Americkí vedci zistili, že COVID – 19 sa šíri vo výške 1 meter nad zemou. Vláda nariaďuje od pondelka chodiť po štyroch.

- Prečo sa chystá pápež na Slovensko ? Pretože Boží hrob už videl, Božie telo tiež, ale Božie opustenie ešte nie!
- Keby sa v parlamente zapol detektor lži, vybilo by poisťky v celej republike.
- Niet rozdielu medzi politikom a bambusom. Obaja sú silný a dutí.



- Zubárka sa pýta pacienta: - Prepáčte, že som taká smelá, ale vy ste politik?
– Áno, ako ste to poznali?
- To by poznal každý, chýba vám zub múdrosti.
- Moja najlepšia kamoška má rada čaj, ja zas kávu, tak jak še stretne ta, žeby sme še ňevadzili, pijeme víno.
- Kedi ši stari? Kedz na erotickú masáž používaš Voltaren.
- Učiteľka: Dzeci, dneška skúšam Nemcovú a Hviezdoslava. Ďuri vzadu šepotom: Šaľena, šak tote tu ňechodza...
- Keby mi znala, že tak dlhu budem nošic ruška...tak nedam teľo peňezi za predne zuby.
- Čo je škoda a čo je katastrofa? – Ked' babke zdochne koza, je to škoda, ale nie katastrofa. Ked' havaruje lietadlo s politikmi, je to katastrofa, ale nie škoda.
- OZNAM PRE OBČANOV: Z dôvodu závažnej poruchy na Úrade vlády je Slovenská republika momentálne mimo prevádzku. Použite prosím iný štát. Konečne u nás zavládol blahobyť! Všetci vraj už majú všetkého dost.

Pripravila: MÁRIA RÁBEKOVÁ

ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Prečítajte si niečo o dýchaní – ponúkame dobré rady nielen pre tých, ktorí prekonalí ochorenie COVID 19.

1. Dychové cvičenia:

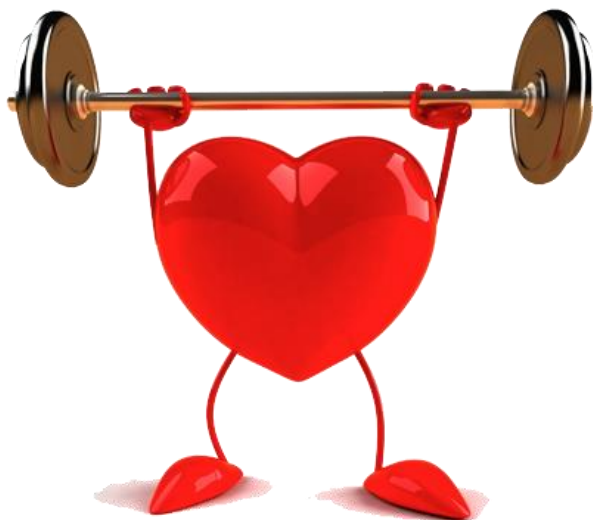
Na dychové cvičenia si sadnite do sedu s rovnou chrbticou, turecký sed, sed na zemi s vystretými nohami. Pri dychových cvičeniach v sede môžete použiť vankúšik pre lepšie zrovnanie chrbtice. Vhodné je aj sedenie na stoličke, platí zásada pravého uhla medzi chrbticou a stehennou kosťou, stehennou kosťou a predkolením. Zavrite oči a chvíľu dych iba pozorujte, ale nehodnoťte, vnímajte len samotný dych. Snažte sa dýchanie prehĺbiť a spomaľovať... v sede rovno si oprite ukazovák a prostredník o čelo medzi obočím. Palcom upchajte pravú nosnú dierku a ľavou vyfúknete. Nadýchnete ľavou upchajte prsteníkom, otvorte pravú dierku a vyfúknete. Nádych opäť pravou, uzavrite palcom, otvorte ľavú a vydýchnete. To je jedno kolo cvičte 10 krát.

Účinky tohto cvičenia: odstraňuje blokády, vyrovnáva pravú a ľavú hemisféru a rozjasňuje myseľ.

2. Bráničné dýchanie – upokojujúce:

V ľahu na chrbte si pokrčte nohy. Položte si ruky na brušnú stenu a nadychujte sa pokojne do oblasti brucha. Vnímajte ako sa dychom brušná stena rytmicky dvíha. Postupne uvoľňujte brušnú stenu a snažte sa , aby vaše dýchanie bolo voľné a plynulé. Postupne sa snažte predĺžiť výdych tak, aby bol dlhší ako nádych. Ideálna dĺžka výdychu je raz toľko ako nádych. Správny nádych je nosom, výdych ústami.

Účinky: Bráničné dýchanie s predĺženým výdychom nás učí lepšie a kvalitnejšie dýchať, celkovo ukludňuje, no najmä očisťuje.



OKIENKO KRÁSY



Ešte sa nepominula zima a my dievčatá v zrelom veku , s prichádzajúcou jarou by sme sa radi páčili sebe a svojmu okoliu, lebo ak ste spokojné so svojím vzhľadom získate väčšiu sebadôveru. Starostlivosť o pleť podporuje nielen sviežosť vašej pleti, ale aj sviežosť vášho ducha. Chcem sa s vami podeliť o moje skúsenosti ako si udržať pleť v dobrej kondícii aj v zrelom veku.

1. Recept na pleťovú vodu:

1 dcl. čistej vody, 1 dcl. jablčného octu

Postup: vodu zmiešame 1 k 1 dáme do fľaše , na očistenú tvár natierame kozmetickým tampónom ráno a večer, chvíľu necháme pôsobiť a až potom tvár natrieme vhodným krémom. Jablčný ocot obsahuje dôležité minerály, potrebné pre našu pleť a postará sa o správne PH pleti. Pleť sa nám odvdáči vyhladzovaním vrások a najmä spomaľovaním tvorby stareckých škvŕn a blednutím tých, ktoré už máme.



2. Jogurtová maska na tvár:

2 PL bieleho jogurtu, 1 kávová lyžička medu, Citrónový šľavu

Postup: ingrediencie zmiešame a nanesieme na tvár a dekolt, necháme pôsobiť 20 minút. Po 20 min. umyjeme tampónom z vaty a pleť ošetríme krémom. Danú masku je vhodné aplikovať raz za týždeň./ ja to tak často nerobím/ Odmenou vám bude svieža pleť a dobrý pocit, že ste niečo urobili pre seba.

Vypracovala: MÁRIA RÁBEKOVÁ

PRÍĎTE MEDZI NÁS - POZVÁNKA

Parkinson, každý človek ktorému zistia toto ochorenie si veľmi ťažko zvyká na túto diagnózu a nechce aby to najbližšie okolie a verejnosť vedela.

Pre človeka sú to nepríjemné pocity, lebo naša spoločnosť vie o tomto ochorení veľmi málo. Ľudia majú zábrany a odmietajú sa priznať, že s parkinsonom bojujú. Robí im problém chodiť do spoločnosti medzi ľuďmi a uzatvárajú sa doma. To nie je najvhodnejšie riešenie pre žiadneho parkinsonika. Každý jednotlivec potrebuje svoj čas, aby si uvedomil, že to nie je žiadna vada priznať sa k tejto diagnóze. Nikto nikdy nevie, kedy môže toto ochorenie postihnúť práve jeho. Preto si treba navzájom pomáhať a preto naberte odvahu a prídte do našich klubov medzi nás. Nebojte sa priznať okoliu, že máte toto ochorenie, neuzatvárajte sa doma! V kluboch sa snažíme pomáhať všetkým, ktorý o to stoja svojimi skúsenosťami a radami, ktoré sme už získali počas nášho 10 ročného existovania na Slovensku. Zistíte, že sa dá ešte potešiť s členmi, nájdete si priateľov, sympatizantov, získate cenné rady a pomoc ochotných členov, ktorý sa s Vami podelia o svoje skúsenosti s parkinsonovou chorobou.

Ste všetci srdečne vítaní medzi nami či už parkinsonici, sympatizanti, členovia rodín atď.

Ozvíte sa na adrese: parkinsonbbystrica@gmail.com

Iveta Burkovcová, vedúca regionálnej

Ako sa môžeme vžiť do roly parkinsonika? Vyskúšame si stimulátor trasu. Pozrite si ako vyzerá:



K V Í Z - dokážte , že ste hlavička.



1. Antipyretiká sú lieky na:

- a) na zníženie horúčky
- b) na zlepšenie dýchania,
- c) na liečbu infekcie

2. Diuréza je:

- a) trávenie
- b) močenie
- c) vstrebávanie

3. Ako sa nazýva druhý stavec krčnej chrbtice?

- a) nosič
- b) časovač
- c) čapovec

4. Koľko krvi celého organizmu obsahujú v každom okamihu žily?

- a) 85 %
- b) 75%
- c) 65%

5. Koľko kostičiek tvorí ucho?

- a) 3
- b) 4
- c) 2

6. Dialyzačný prístroj sa používa pri:

- a) úplnom zlyhaní obličiek
- b) pri nadmernej funkcii obličiek
- c) pri častom močení



7. Ktorý systém filtruje odpadové látky v tele?

- a) nervový
- b) tráviaci
- c) vylučovací

8. Zo srdca prúdi krv:

- a) žilami
- b) lymfatickými uzlinami
- c) tepnami

9. Jablčko sa nachádza v:

- a) stole
- b) zemi
- c) kolene

10. Najširšou žilou v tele je:

- a) horná dutá žila
- b) dolná dutá žila
- c) pľúcna žila

11. Aký objem majú pľúca v dospelosti?

- a) 3 lit.
- b) 8 lit.
- c) 15 lit.

12. Asi koľko baktérii žije na povrchu a v ľudskom tele?

- a) 600 mil.
- b) 100 mil.
- c) 300 mil.

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

Pripravila: MÁRIA RÁBEKOVÁ

Tréning pamäte:

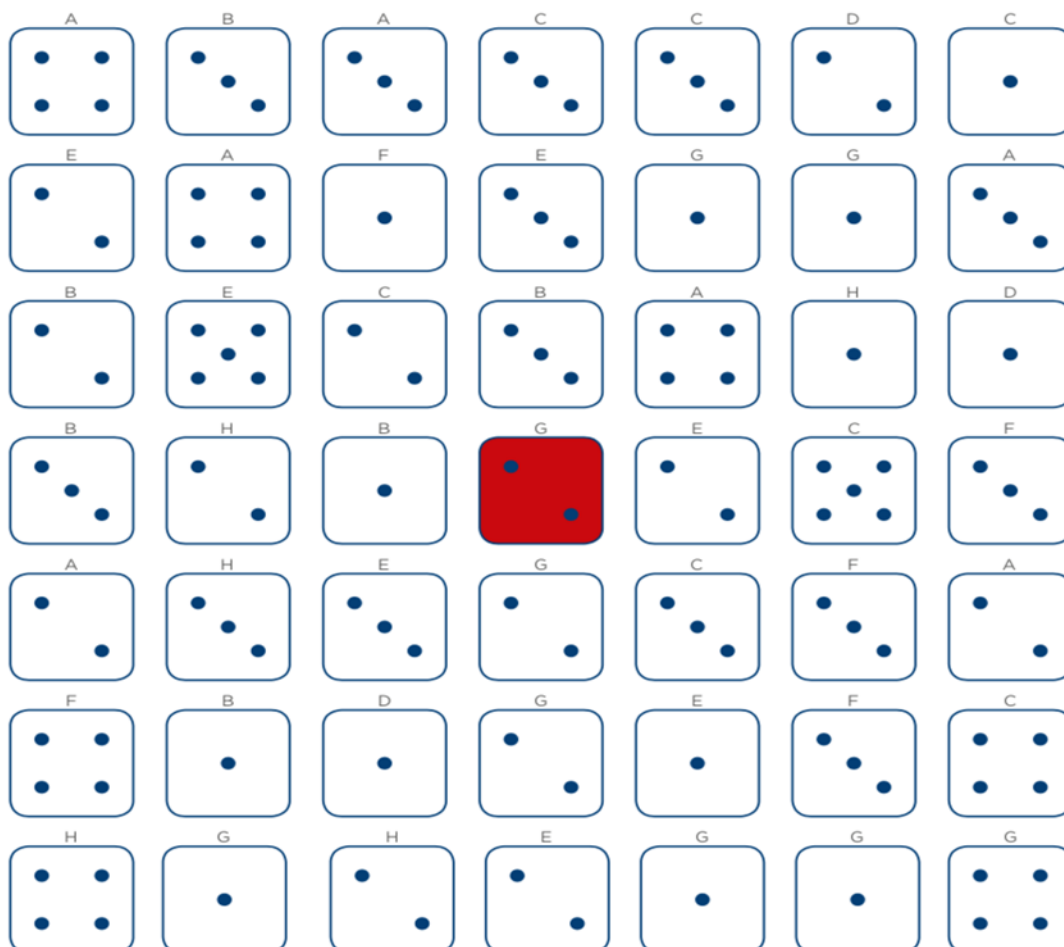
HRA NA TRÉNOVANIE LOGICKÉHO MYSLENIA – KOCKY

Kocky vyfarbite ôsmimi rôznymi farbami (každá kocka je označená navrchu písmenom, ktoré značí jej farbu). Každá farba zodpovedá jednému smeru (hore, dole, naľavo, napravo a štyri diagonálne /šikmé/ smery).



Začnite s kockou umiestnenou v strede (červená s číslom dva). Vždy sa posuňte o toľko políčok, koľko udáva číslo na kocke, a v smere, ktorý zodpovedá farbe kocky. To, aký smer zodpovedá ktorej farbe, musíte zistiť sami. Nikdy by ste nemali vyjsť mimo poľa a taktiež na každej z kociek by ste mali zotrvať iba raz. Na ktorej z kociek ste ostali ako na poslednej?

- | | | | |
|-----------------|-------------------|------------------|------------------|
| A ZELENÁ | C ORANŽOVÁ | E FIALOVÁ | G ČERVENÁ |
| B ŽLTÁ | D BIELA | F MODRÁ | H HNEDÁ |



Doplňovanie čísel – pozornosť:

Doplňte riadky tak, aby obsahovali čísla od 1 po 9.

1	2	3	4	5	6	7		9
1	8	3	6		2	5	9	7
9	3	8	2	5		4	7	6
2	8	9		7	1	4	3	5
3	1	5	7	9	8	4		6
	2	3	8	5	4	9	6	1
4	9		7	5	2	6	8	3

„Pamäť slabne, pokiaľ ju necvičíš.“

Marcus Tullius Cicero

NEBOJME SA BYLINIEK A KORENÍN

Kde použiť aké korenie:

Koreninami sa nazývajú čerstvé alebo sušené časti rastlín používané na zlepšenie chuti, vône, farby, či vzhľadu jedál. V minulosti mali koreninu ako šafran, vanilka, muškátový orech a iné cenu zlata. Tí, čo s nimi obchodovali, boli bohatí a vážení ľudia.

✓ ANÍZ

Možno ho použiť k zjemneniu a zvýrazneniu chuti širokej škály pokrmov, ako napríklad: chleba, pečiva, wafli, cukroviniek, ale aj mäsových pokrmov. Prijemne dochucuje aj kompóty. Ako prísada sa tiež často používa do liekov a na prípravu nápojov. Aníz plod môže prispieť k normálnej funkcii črevného traktu a dýchacieho systému, prispievajú tiež k normálnemu tráveniu. Plní funkciu udržanie zdravej telesnej hmotnosti.



✓ ESTRAGÓN



Je to základné korenie zelenej francúzskej kuchyne. Často sa používa na aromatizovanie vínnych alebo ovocných octov, bylinkových masiel, do záliedok, k ochuteniu hydiny, pečeného a duseného mäsa, do omáčok, majonéz, pri nakladaní zeleniny, do šalátov, marinád, polievok a k jemným zeleninám. Pokrmom dodáva pikantne trpkú chuť.

✓ FENIKEL



Pomáha tráviacej sústave, pri nadúvaní a kolike, zlepšuje činnosť obličiek, podporuje močové cesty a vylučovanie, zlepšuje metabolizmus a imunitu, pomáha pri respiračných ochoreniach, zlepšuje zrak, pomáha pri cukrovke - veľký zdroj vitamínu C a draslíka, znižuje krvný tlak, zabraňuje vzniku rakoviny, udržuje zdravé d'asná, pomáha redukovať symptómy astmy. Má schopnosť stimulovať tok žlče, podporovať

krvný obeh do zažívacieho traktu a ako bonus pôsobí dezinfekčne a protizápalovo. Najčastejšie sa používa do cesta na chlieb, sladké pečivo a múčniky. Výborne chutí aj v rybích polievkach, omáčkach, likéroch a v nakladanej červenej repe.

NIEČO PRE MLSNÉ

JAZÝČKY

PEČENÉ CHLEBOVÉ ROLKY

Suroviny: 8 ks tmavý toastový chlieb, tvrdý syr, alebo mozZarela, , šunka, olivy, 2 vajcia, červená paprika, strúhanka, syr parmezánového typu, provensálske korenie, mletá červená paprika, soľ.



Postup:

1. Z krajca tmavého toastového chleba (ale áno, môže byť aj biely, kľudne, ak vám viac chutí) podkrajujeme kôrku (naozaj len tenučkú) a položíme ho na potravinársku fóliu.
2. Preložíme druhou časťou fólie a rozvaľkáme na placku.
3. Na vyvaľkaný krajec položíme syr, šunku, olivy alebo syr, šunku, červenú papriku, alebo čokoľvek čo máte radi :)
4. Opatrne zrolujeme tak, aby sa kraje prekrývali a prichytíme špáradlom.

5. V miske zmiešame strúhanku so syrom parmezánového typu (robila som skoro 50/50), pridáme asi lyžičku červenej mletej papriky, provensálske bylinky podľa chuti a premiešame.
6. Rolky obalíme v rozšľahanom osolenom vajíčku a obalíme v syrovo-bylinkovej strúhanke.
7. Prudko opečieme na horúcom oleji.

POHÁNKA? PREČO NIE?

Suroviny: 1 hrček lúpanej pohanky, 1 stredne veľké jablko, pomaranč (kivi, mandarinka, broskyňa a pod.) mlieko, 1 biely jogurt, 1 vanilínový cukor.

Postup: pohanku prepláchneme, zalejeme mliekom a necháme chvíľu postáť, potom ju krátko povaríme a necháme vychladnúť. Do vychladnutej pohanky dáme na malé kocky pokrájané ovocie, pridáme jogurt a vanilínový cukor. Vhodné ako ľahká večera alebo raňajky.



POHÁNKOVÁ KAŠA S BRYNDZOU:

Suroviny: 2 šálky pohanky, 15 dkg. Bryndze, cibuľa, udená slanina, mlieko, masť alebo olej, soľ.

Postup: Pohánku prepláchneme, zalejeme vodou a necháme 15.minút' postáť, krátko povaríme. Do uvarenej pohánky zamiešame bryndzu a navrch dáme upraženú cibuľu so slaninou. Prajem dobrú chuť.

Pohánka je vhodná pre celiatikov a diabetikov. Je bohatá na vitamíny B1, B2, E,C, zinok, meď, fosfor, vápnik a horčík. Je ľahko stráviteľná a nutrične výživná.

TIPY NA PRECHÁDZKY DO PRÍRODY

DÚBRAVICA - REBRÍK DO NEBA

Netradičná stavba, drevený rebrík do neba, sa stala hitom Instagramu len tento rok, no v skutočnosti už stojí o čosi dlhšie. Ide o dielo vizuálneho umelca Mateja Rosmányho, ktoré turistov láka najmä preto, že nie je o nič opreté a tak ozaj budí dojem, akoby bol skutočným rebríkom do neba.



Asi päť metrov vysoký rebrík stojí vo voľnom priestore a to vďaka tomu, že pokračuje ešte takmer dva metre pod zem. Je skvelou atrakciou, ktorá hravo udrží aj dospelých, netreba sa báť, že by ste ho zlomili.



Keď pôjdete od Banskej Bystrice, hneď za tabuľou označujúcou začiatok obce odbočíte doprava na pomerne strmú betónovú cestu, ktorá sa po chvíli zmení na poľnú. Zatiaľ tam nie je žiadny zákaz vjazdu, ale trasa nie je ideálna, preto zvážte, či auto nenecháte zaparkované niekde v obci. Cestu peši, napríklad od Kostola sv. Žofie, by ste mali hravo zvládnuť do pol hodiny. Nie je náročná, absolvujete ju aj s deťmi.

V obci Dúbravica nejde o prvý takýto umelecký projekt. Okrem rebríka do neba neďaleko nájdete aj lesnú saunu Kunstdorf, rozhľadňu s opekačkou, zaujímavý prírodný tunel či vyhliadku na nahromadený odpad na rieke Zolná, ktorá nás má prinútiť zamyslieť sa nad tým, ako sa správame k životnému prostrediu.

MIČINSKÉ TRAVERTÍNY:

Národná prírodná rezervácia Mičinské travertíny sa nachádza pri ceste medzi obcami Čerín a Dolná Mičiná, ktoré sú vzdialené približne 11 a 14 kilometrov od mesta Banská Bystrica. Pamiatka patrí medzi významné travertínové lokality na Slovensku. Na začiatku náučného chodníka je aj odberné miesto minerálnej vody.

Mičinské travertíny tvorí sústava niekoľkých travertínových kôpok, na ktorých vrcholoch sa nachádzajú jazierka s neustále prameniaca minerálnou vodou. Vplyvom usadzovania travertínu sa v okolí ich odtokov vytvárajú ďalšie travertínové polia. Celé územie, na ktorom sa nachádzajú Mičinské travertíny sa nachádza v celku Zvolenskej kotliny, vo výške asi 400 m. n. m. a je viac menej rovinaté.



CYKLODREZINY NA ČIERNOHORSKEJ ŽELEZNICI

Na úzko-koľajovej trati medzi obcami Hronec a Čierny Balog, kde premávala známa parná Čiernohorská železnička, vznikol ďalší unikát. Turisti sa tam môžu po prvýkrát na Slovensku bicyklovať aj po koľajniciach.

Trať medzi stanicou Hronec a Čierny Balog, ktorá sa aktuálne z dôvodu zlého technického stavu koľajníc nemôže využívať na prepravu Čiernohorskou lesnou železničkou našla svoje nové, jedinečné využitie.

Trať vedúca krasovým územím popri meandroch Hrončianskej doliny bude opäť prístupná verejnosti aj keď v trochu inej podobe. Zážitková jazda cyklo-drezinou z hutníckej obce Hronec s prvým liatinovým mostom v Uhorsku až na Šánske v Čiernom Balogu bude opäť veľkým zážitkom.

„Aktuálne sú na trati dostupné dve šliapacie dreziny, ktoré máme zapožičané z poľskej Bieszczadzkiej Kolejki Leśnej. Na drezine môžu pedálovať dve osoby naraz a zároveň sa v zadnej časti môžu viesť ďalšie dve až tri osoby.



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.