



## Mesto Banská Bystrica



### Občasník Denných centier mesta Banská Bystrica

Ročník 3

č.4/2021

#### PRÍHOVOR VICEPRIMÁTORA MESTA BANSKÁ BYSTRICA

*Vážené dámy, vážení páni,*

v týchto našich časoch stále viac platí, že potrebujeme spolupatričnosť, vzájomné porozumenie, pozornosť, lásku.

Potrebujeme si navzájom pomáhať, aby sme sa necítili sami, opustení, nepotrební. Potrebujeme toleranciu, ľudskosť, ohľaduplnosť. Silu, aby sme vedeli pomôcť sebe a aj druhým.

Rok 2021 je vo finále a my si hovoríme, že hádam ten budúci už bude lepší. Želám Vám to všetko, a tiež aby ste prežili na konci roka krásne sviatočné dni medzi tými, ktorí vás ľúbia a vy ľúbite ich, aby sa nikto z Vás necítil sám, aby ste mali do nových rokov nádej, že sa svet nezblázni.

A po našom: Nak sa Im fajn darí, by sa tešili z mnoho pekných jarí a liet, a keď

jesene a ťažké zimy prídu, nak friško ta het idú, a pliaq a krenkovania viac niet. Príjemné sviatky, veľa zdravia, šťastia a dobra v novom roku 2022 všetkým seniorom, čo aktívne v bystrických denných centrách mladnú, a tým ostatným nech sa pridajú, vinšuje bystrický podričtár.

*Milan Lichý*



## Milé naše čitateľky, milí čitatelia,



Tak, ako sa dni krátia a tmy pribúda, tak si viac a viac uvedomujeme, že sa blížia tie najkrajšie dni roka, dni vianočné. Mesiac december mal pre našich predkov magickú moc. V decembri sa končila jeseň a začínala zima, v roku 2021 začína zimný slnovrat 21. decembra o 16,59 hodine. Slnko sa k nám vráti, dni sa budú predlžovať, ale kým sa tak udeje, poďme trocha **po stopách našich predkov**, ktorí tvrdo pracovali na poliach, lesoch, v maštaliach, aby nachystali obživen pre svoje rodiny, ale aj pre statok, teda zvieratá. Keď sa skončili posledné práce na poliach, úroda už bola v sýpkach, stodolách, komorách, vtedy gazdovia opravovali po večeroch nástroje, sekery, vidly, hrable, kosy, alebo strúhali šindeľ na strechy. Gazdinky vytiahli krosná, v každej chalupe klepotal kolovrátok, priadol sa ľan, alebo ovčia vlna. Páralo sa perie, chodilo na priadky. Sledovalo sa počasie a mnohé naše pranostiky sú z tohto obdobia.

**25. novembra je Kataríny:** „Ak je Katarína na ľade, Vianoce budú na blate!“ A už prichádza **30. november, Ondrej.** Dievky na priadkach spievajú: „Ondreju, Ondreju, na teba olovo lejú, kdeže mňa a za kobože vydajú? Ondreju, Ondreju!“ **Na Barbore, 4. decembra,** dievčatá si chodili odrezat' halúzku z čerešne, ak do Štedrého dňa rozkvitla, dievčina sa do roka vydala.

A už je tu advent, ktorý sa začína prvou adventnou nedeľou, ktorá môže pripadnúť na ktorýkoľvek deň medzi 27. novembrom a 3. decembrom. Skoro v každej rodine si pripravujú veniec so štyrmi sviečkami, ktoré sa zapalujú postupne, každú adventnú nedeľu. Posledná adventná nedeľa sa môže prekryvať s 24. decembrom, teda Štedrým dňom.

Po Barbore prichádza **Mikuláš, 6. december.** Deti si chystali do okien čižmy, umývali topánky a čakali, čo im Mikuláš v nich zanechá. Ak boli deti dobré, našli si na druhý deň sladkosti, ovocie, drobné darčeky, ale stalo sa, že niektoré deti si v čižme našli uhlie alebo kamene.

Domácnosti sa začali upratovať, gazdinky už v hlave piekli koláče, keď prichádza **13. december Lucia**, ktorá podľa slovenských povesti je najväčšia striga, lebo ju neusmrtili ani plamene. Lucia vedela pobosorovať ľuďom, ale aj napr. kravám, že nedávali mlieko. Musíme si uvedomiť, že v tých časoch, o ktorých píšem, poskytovalo kravské mlieko obživu pre celú rodinu. Mlieko sa pilo čerstvo dojené, kyslé, zbierala sa smotana, mútilo maslo, robil sa tvaroh. Keby krava prestala dojiť, bola by to pohroma pre celú domácnosť. Preto ľudia deň pred Luciou jedli cesnak, natierali s ním aj maštalné dvere, aby ochránili statok, ale aj seba pred strigami a zlými duchmi.

„Od Lucie do Vianoc, každá noc má svoju moc!“ Dňom, od Lucie do Vilije /Štedrého dňa/ sa tiež hovorilo „*stridžie dni*“. Na Luciu sa však robili aj ľúbostné veštby. Dievčatá si na 12 papierikov napísali mená mládenčov a papieriky zalepili. Potom každý deň jeden papierik spálili. Na Štedrý deň otvorili posledný papierik a ten mládenec, meno ktorého bolo na papieriku, sa mal stať dievčine ženichom. Aj z týchto zvykov vidíme, ako sa prelínali pohanské a kresťanské rituály počas dlhých storočí.

A už konečne prichádza tak dlho očakávaný **24. december, Štedrý deň.** V rodinách sa postilo, modlilo, spomínalo na ľudí, ktorí si už nikdy nezasadnú k štedrovečernému stolu.

O zvykoch a jedlách, ktoré sa dodržiavajú v gréckokatolíckych rodinách, som písala vlani, teda roku 2020. Ešte chcem poznamenať, že Štedrý deň mal názov už spomínanej Vilije, Kračún, Bedňak, Dohviezdny deň, Predvečer Narodenia Pána, ale aj tak je to najkrajší deň roka.

Prajem všetkým, aby tohtoročný „**KRAČÚN**“ vám priniesol zdravie, šťastie, spokojnosť, v peňaženke Eur dost', aby ste celý rok 2022 boli všetci len syti a nie bití! Krásne Vianoce a všetko dobre do Nového roku 2022. **Nepochybujem o tom, že spolu to zvládneme!**



Vaša Angela Mušková alias Muška

## Dubček bol chvíľu najpopulárnejším mužom krajiny.

*Pripomíname si 100 rokov od jeho narodenia...*



**Alexander Dubček** je asi najznámejšou slovenskou historickou osobnosťou v Európe i vo svete. Aj viac ako 25 rokov od smrti stále budí rešpekt a úctu. Aký bol v skutočnosti?

K **Alexandrovi Dubčekovi** sa hrdo hlásia slovenskí politickí predstavitelia bez ohľadu na stranícku príslušnosť a Slovenská republika má v Dubčekovi tiež veľmi cenné PR smerom ku zahraničiu. Niet sa čo čudovať, pretože meno **Alexander Dubček** má vo svete podobný „cveng“ ako na českej strane meno Václava Havla.

**Alexander Dubček** sa narodil 27. novembra 1921. Zhodou okolností išlo o ten istý dom v Uhrovci, v ktorom sa 28. októbra 1815 narodil Ľudovít Štúr.

Jeho rodičia, nadchnutí revolučným romantizmom a snom o sociálne spravodlivej spoločnosti, odišli spoločne s dvomi malými synmi v rámci družstva Interhelpo do Sovietskeho zväzu. Interhelpo bolo z dnešného pohľadu družstvo plné idealistov, ktorí chceli pomôcť pri budovaní prvej krajiny socializmu na svete a nájsť nové pracovné možnosti, pričom si vôbec neuvedomovali, čo ich po príchode do Sovietskeho zväzu čaká.

Dubčekovci po dlhých týždňoch namáhavej cesty prišli až do ďalekého Kirgizstanu. Časom sa presťahovali do mesta Nižný Novgorod v Rusku, ktoré sa v tom období nazývalo Gorkij. **Alexander Dubček** tak strávil celé svoje detstvo i časť mladosti v Sovietskom zväze.

**Alexander Dubček** sa po skončení vojny oženil s Annou Borsekovou (mali cirkevný sobáš) a začal postupne stúpať po straníckom rebríčku vyššie a vyššie. Mladý **Alexander Dubček** bol už v roku 1949 pracovníkom Okresného výboru (OV) KSS v Trenčíne, následne tajomníkom a potom vedúcim tajomníkom OV KSS v Trenčíne. V rokoch 1952 – 1953 pracoval v aparáte ÚV KSS v Bratislave a od januára 1953 zastával funkciu vedúceho krajského tajomníka KSS v Banskej Bystrici. Zároveň bol aj poslancom Národného zhromaždenia a od roku 1955 členom ÚV KSS.

Prakticky ihneď po svojom zvolení sa stal najpopulárnejším mužom v krajine, a to aj v Česku, kde ho ľudia dovedy veľmi nepoznali. Jeho typický úsmev, ľudské vystupovanie, rozhovory s bežnými občanmi či cesty do práce mestskou dopravou spravili z Dubčeka, povedané dnešnými slovami, veľkú mediálnu hviezd.



**Alexander Dubček** ako najvyšší šéf KSČ nikdy neuvažoval o obnovení pluralitnej demokracie, o návrate pred rok 1948 či o zrušení vedúcej úlohy strany. Chcel iba odstrániť najväčšie nedostatky socializmu sovietskeho typu, transformovať ho na domáce podmienky, trochu ho poľudštiť a spraviť ho príťažlivým pre občanov.



Stretnutia v Čiernej nad Tisou či v Bratislave boli asi najznámejšími miestami rokovaní. Ubezpečoval Brežneva, že sa všetko vyrieši a že situácia vôbec nie je taká kritická, ako vyzerá. „Všetky otázky sme schopní riešiť vlastnými silami. Ale ak si myslíte, že je nevyhnutné prijať opatrenia, tak ich prijmite.“ Pamätáme sa ešte, ako sa to prebiehalo, 21. augusta 1968 do našich miest a dedín vtrhli vojská Sovietskeho zväzu a Varšavskej zmluvy. V roku 1970 „vyhadzov“ z KSČ.

**Alexander Dubček** nastúpil ako radový občan do zamestnania v Západoslovenských štátnych lesoch, kde pracoval až do dôchodku. Reálne však bol vážnom na slobode, pretože ŠtB jeho i celú rodinu monitorovala celé roky 24 hodín denne. Neskôr sa mu vyčítalo, že sa aktívnejšie nezapojil do opozičných aktivít.

V roku 1988 si prevzal čestný doktorát v Bologni a o rok neskôr bol už jednou z hlavných tvárí novembra 1989. Prezidentom sa stal Václav Havel a Dubček sa musel uspokojiť s funkciou predsedu Federálneho zhromaždenia.

Koniec **Alexandra Dubčeka** sa začal 1. septembra 1992 na 88. kilometri diaľnice D1 smerom na Prahu, kde jeho služobné BMW šoférované vodičom Jánom Rezníkom dostalo vo vysokej rýchlosti na vozovke plnej vody šmyk a vyletelo mimo diaľnice. Niekoľkokrát sa prevrátilo a Dubček utrpel vážne zranenia. Bol prevezený do Prahy, kde 7. novembra 1992 ťažkým zraneniam podľahol.

## Zo života **Anny Jurkovičovej-Hurbanovej**

- narodila sa 6. apríla 1824 v Novom Meste nad Váhom v rodine učiteľa Samuela Jurkoviča

- **v roku 1831 odišla rodina do Sobotišťa na Záhorie, kde Jurkovič prijal ponuku na miesto učiteľa**

- o rok neskôr prišla Anna o mamu

- **5. augusta 1841 stvárnila ako 17-ročná jedinú ženskú úlohu v prvom predstavení ochotníckeho divadla, ktoré založil jej otec**

- počas pôsobenia v divadle sa zoznámila so štúrovcami a so svojim budúcim manželom Jozefom Miloslavom Hurbanom

- **sobáš s Hurbanom sa konal 7. októbra 1845 v evanjelickom kostole v Sobotišti**

- po svadbe odišli mladomanželia na evanjelickú faru v obci Hlboké, kde Hurban pôsobil ako farár od roku 1843



• **16. januára 1847 sa Hurbanovcom narodí prvé dieťa Svetozár Hurban Vajanský**

• revolučné roky 1848–1849 strávi Anna u svojej sestry Júlie v Rusave na Morave, v Prahe i vo Viedni

• **po skončení revolúcie sa Hurbanovci vrátili na faru v Hlbokom, kde žili až do Hurbanovej smrti 21. februára 1888**

• zomrela 2. februára 1905 v Martine, kde strávila posledné roky svojho života u syna Konštantína

Hoci nosila sukne, dokázala v ťažkých časoch veľa. V 19. storočí sa odvážila vystúpiť proti spoločenským predsudkom a zakoreneným predstavám. Oči na nej mohli nechať viacerí štúrovci. Po tom, čo ju jeden z nich odmietol, zaľúbila sa do druhého a celý život mu bola veľkou oporou.

Na divadelnú scénu, i keď ochotnícku, ženy prístup nemajú. Tak ako ho nemajú ani k vzdelaniu. Všetky úlohy hrajú muži. Vidieť hercov v sukniach nie je preto nič výnimočné. V kronike sa nachádza aj záznam z prvého vystúpenia z 5. augusta 1841, v ktorom hrala aj 17-ročná Anna. Zhostila sa jedinej ženskej úlohy Aničky Dobrožilovej v Kotzebuovej fraške Starý kočiš Petra III. Namiesto pochvál sa Anna stáva terčom útokov. Túži aj po vážnejších úlohách. Aj vďaka jej odvahe sa k divadlu postupne pridávajú ďalšie ženy.

### **Anna a jej štúrovské lásky**

Rodinná fotografia Hurbanovcov vznikla na výstave výšiviek v Martine v roku 1887. Zľava syn Vladimír Hurban, nevesta Augusta Hurbanová (neter L. Štúra), synovia Bohuslav Hurban, Konštantín Hurban a Svetozár Hurban-Vajanský. V dolnom rade zľava vnučka Oľga (dcéra S. Hurbana-Vajanského), manželka Anna Jurkovičová-Hurbanová a rodina S. Hurbana-Vajanského, dcéra Viera, manželka Ida Hurbanová a syn Vladimír Ladislav Hurban.



Ochotníci sa stretávajú v dome Jurkovičovcov, do oka preto padne viacerým štúrovcom. Za svoju študentskú, no nikdy nenaplnenú lásku ju považoval Ján Francisci Rimavský. Pod vplyvom Ľudovíta Štúra, ktorý od svojich verných stúpenčov žiadal, aby nevstupovali do sviatosti manželskej, dáva Francisci prednosť národu. Anna zažíva sklamanie. Záujem o dievča má aj ďalší štúrovec, Jozef Miloslav Hurban.

Svadba sa aj napriek Štúrovej nevôli koná 7. októbra 1845 v miestnom evanjelickom kostole. Štúr ju označí ako Hurbanov pohreb. Proti manželstvu ako takému Štúr nenamieta, uprednostňuje však prácu pre národ. Po boku so ženou je to podľa neho možné len ťažko. Hurban svoj vzťah s Annou bráni a neskôr sa ukazuje, že má pravdu. Anna jeho činnosť nielen toleruje, ale aj aktívne podporuje.

Blížia sa revolučné roky 1848–1849, ktoré manželom prinesú ťažké chvíle. Zažívajú odlúčenie a strach. Na svete je už aj ich prvý syn Svetozár Hurban (Vajanský), z ktorého sa neskôr stane spisovateľ. O chvíľu k nemu pribudne sestra Božena. Hurbanovci majú dokopy päť synov a štyri dcéry, nie všetky deti sa však dožijú dospelosti. Hurban sa aj naďalej venuje politike. Za sériu článkov posielajú Hurbana do väzenia. Po manželovej smrti 21. februára 1888 musí prehltnúť, že ho úrady nedovolia pochovať dôstojným spôsobom. Posledné roky života strávi Anna u svojho syna Konštantína v Martine, kde je aj pochovaná. Zomiera 2. februára 1905.

## UKÁŽKY Z VLASTNEJ TVORBY

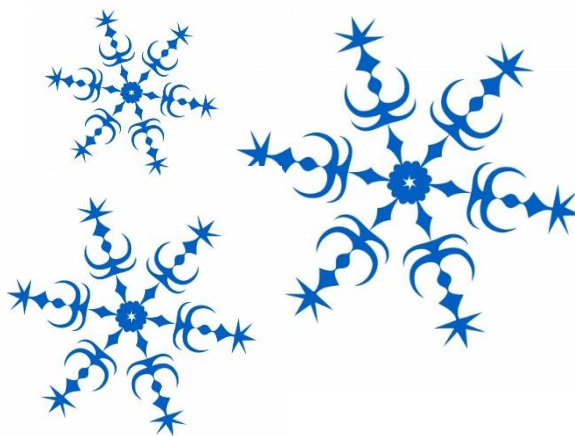
### Zázraky prírody

Poštár vietor ukladá za listom list,  
koberec pod stromom farbí sa do zlata,  
k spánku ukladá sa jeseň, pani bohatá.  
A oznamuje pani zime, že môže prísť.

Obloha čistá, jasná, ako slza v oku,  
zázraky prírody na každom kroku.  
Vnímam to v nemom úžase zas a zas,  
koľko má jeseň farieb, koľko krás.

Keď paleta farieb zmení sa na bielo,  
príroda zmĺkne a ticho zavládne.  
Svet pomaly odeje sa do biela,  
Operný speváci zamávajú krídlami anjela.

To už pomaly blíži sa ten čas,  
ktorý je rozprávkový pre každého z nás.  
Srdcia ľudí láskou sa naplnia,  
a vianočné zvončeky čarovné rozzvonja.



Autor: Anna Baliaková DC Nádej



## POSLEDNÝ DEŇ V ROKU

Bolo hodinu pred najradostnejšou a najbláznivejšou polnocou v roku. Silvestrovské ohňostroje chceli už-už od nedočkavosti roztancovať nočnú oblohu. Niekde v diaľke mali zrejme zle nastavené hodinky, lebo sem-tam sa v nej letiaca kométa rozprskla na tisíce iskier do dokonalého tvaru gule a ponúkla krátke tanečné číslo. Potom zas prítmie a ticho pouličných lúčov vzdialeného námestia.



Naklonila sa k oknu bližšie a zo štvrtého poschodia sa pozrela priamo dolu, pred vchod do budovy. Uvidela skupinku naľahko oblečených ľudí. Niektorí sa rehotali a fajčili s prekříženými rukami na hrudi. Bolo im veselo a zima, vybehli si bez vetroviiek nachvíľu oddýchnuť od práce a vypiť napodobeninu kávy z chodbových kávomatov.

Píp-píp-píp-píp... uši jej obrátili pozornosť na opakujúci sa tón vyššej frekvencie, ktorý sa s pravidelnou presnosťou šíril vo vnútri izby. Ani vo sne by jej nenapadlo, že tohtoročného Silvestra prežije v otupenej nemocničnej izbe. Pohľad sa jej rozostrel a z očí, ktoré opäť kdesi v diaľke zachytili svetelnú erupciu, začali tichučko padať slzy. Kízáli sa po tvári ako kvapky po orosenom okne. Ibaže tie boli studené.

Ešte ráno bolo všetko v poriadku. Nakúpila potraviny a šampanské, aby si o polnoci s dcérou pripili na úspešný nový rok a popriali si zdravie, hlavne zdravie. Okolo jedenástej dovárala kapustnicu. Jej dospelá dcéra prestierala na stôl. Dva tanieri, dve lyžice, k tomu dva odkrojené okružky chleba. Žili samy. Ovdovená mama s dcérou, ktorá sa pred pol rokom rozišla s priateľom.

Potom to prišlo. Dcére náhle ostalo nevoľno, uchopila operadlo stoličky, aby akotak udržala rovnováhu. Pred očami jej začali pobehovať svietivé bodky, až napokon zmizli a ostala po nich čierna tma a pískanie v ušiach. Naraz čiernota a ticho. Dcéra sa popri stoličke bezvládne skotúlala na podlahu. Začala modrieť. Matka skríkla „preboha“ a triasla nehybnou milovanou Svetlanou dúfajúc, že prejaví známky života. Súbor svalov, kostí a orgánov na vzlyky a prosby vydesenej matky neodpovedal. Chvejúcimi rukami vyťukala do mobilu 112 a zavolala záchranku. Prišli do desiatich minút. Za ten čas ju kriesila.

Svetlanu okamžite odviezli a hospitalizovali. A tak je tu, pri dcére napojenej na blikajúce prístroje s displejmi a napichanej hadičkami. Pozerá cez okno a čaká. Na polnoc? Ohňostroj? Farebné svietiace efekty a ohlušujúce výbuchy? Bláznovstvo, hoci ráno na to čakala. Teraz, necelú hodinu pred Novým rokom, čaká, či sa preberie. Nechce viac. Len nech otvorí oči. Aspoň jedno. Nech mykne perami. Nech žije. Lekári jej po okamžitom vyšetrení oznámili, že tridsaťpäťročná Svetlanka má nález na mozgu, ktorý sa nedá operovať. Keď to počula, sľubovala, že urobí aj nemožné, len nech to pomôže dcére. Doktori je na to povedali, že sa môže iba modliť. Modliť? Nikdy to nerobila. Neverila. Komu mala veriť? Podľa nej žiadny boh neexistoval a ani neexistuje. Tak iba plakala, dlho plakala a prosila lekárov, aby jej pomohli oni. Ubezpečovali ju, že robia, čo môžu a po vyšetrení magnetickou rezonanciou jej nasadili liečbu, ktorá má rast nenápadnej bodky na mozgu zastaviť, ale že nie sú všemohúci a stať sa môže čokoľvek. Poďakovala a plakala. Život sa jej zmenil v jednom jedinom okamihu. Nie, ten poondiaty život ju jednoducho podviedol. Zradil a zranil. Odrbal ju, sviňa, sviňa,

sviňa...! pri posledných slovách rytmicky búchala pästou o parapetu, v ktorej húžvala premočenú vreckovku.

Odvrátila sa od okna a sadla si k posteli. Chytila dcéru za ruku. Bola teplá, teplučká, bol v nej život. Trochu ju nadvihla a láskala. Po chvíli ju, zamyslená, uvoľnila z materského zovretia. Klesla na biely paplón a ostala ležať bez pohybu. Bože, bože, prosím ťa, zachráň mi ju! Moju Svetlanku! Bože, uzdrav ju! Prosím! Žiadala v duchu ubitá matka. Sama nevedela, kam majú doraziť prosebné slová, komu sú vlastne adresované. Alebo niekde ten boh je? Kde si? No, kde si Bože? Čo si ticho? Prosím ťa, počuješ? Nechaj mi jediné šťastie, ktoré mám! Utrela si nos a oči a hlavu položila na paplón k Svetlaniným nohám.

Miestnosť začalo osvetľovať blikajúce farebné svetlo. V izbe s typicky nemocničným zápachom sa od stien začali odrážať odtiene žltej, potom červenej a zrazu zelenej. Žene, ktorej ťahalo na šesťdesiatku bolo jedno, že svetelné efekty zábavnej pyrotechniky znamenajú príchod Nového roka. Z chodby začula, ako sa sestričky veselo bavili a želajú si do roka, ktorý nastal, všetko dobré a hlavne veľa zdravia. Žena pri posteli ticho zaševalila: „Svetlanka, želim ti zdravíčko. Prosím ťa, neumri! Ži! Čo sa to dnes s tebou stalo? Ráno nás nič nevarovalo, že ťa o niekoľko hodín zradí tvoje telo. Bola si si zabehať popri priehrade ako takmer každý deň. Vypili sme si kávičku, navarili punč a pozreli romantický film, ktorý síce bežne nesledujeme, ale k Vianociam a sviatočným dňom to akosi patrí. A bolo nám tak dobre. Zrazu sa to všetko vyparilo. Zmizlo. Vymazalo. Bojuješ o život a ja o zdravý rozum...“ z šepotajúceho premýšľania ju vytrhol nepríjemný treskot odpáleného delobuchu a rehot baviacich sa tínedžerov, ktorí prechádzali popri nemocnici. Matka pomaly vstala a šla zahodiť preplakanú papierovú vreckovku do koša pod umývadlom. Pozrela sa na seba do zrkadla, vyzerala hrozne. Pousmiala sa: No a? Čo na tom? Na čo sú všetky tie nezmyselnosti na ksichte? Špirála na mihalniciach, trápny mejkap kryjúci nerovnosti pokožky a zakrývajúci červené na lícach, a rúž, Bóže, na čo mi to na tej hube je? Zdalo sa jej to ako márnivosť, pritom si vždy na vonkajšej kráse zakladala. Problémy, ktoré riešila od silvestrovského predpoludnia, oproti kozmetickým nezrovnalostiam na jej tele, boli diametrálne odlišné. Boli zničujúce. Len keby...

Dvere na izbe sa otvorili práve v okamihu, keď biele steny na pár sekúnd obľialo oranžové svetlo sprevádzané zvláštnym prskaním dobiedzajúcim zvonka. Vošiel doktor. Žena zmeravela a rýchlo si zahrabla do vlasov, aby si ich ako-tak upravila, utrela nos a postavila sa.

„Len pokojne, sed'te, nemusíte vstávať!“ pousmial sa pri tom doktor, čím chcel uvoľniť napätie v hrudi vystresovanej matky. Napriek tomu jej srdce búšilo.

„Chcem vám oznámiť, že prišli posledné výsledky z vyšetrení, ktoré sme včera robili vašej dcére. Ako viete, na mozgu sme našli nález, ktorý jej spôsobuje náhle stavy zamdlievania a cyanózu, kvôli ktorým sme ju hospitalizovali.“ Pozrel do papierov, čo mal pod pazuchou a pokračoval: „Nemusíte sa však obávať, nie je to také vážne, ako sme predpokladali. Vaša dcéra bude v poriadku, hoci to bez medikamentózneho liečby, pravidelného sledovania i ďalších vyšetrení nepôjde. Zajtra ju preberieme a budete sa s ňou môcť porozprávať.“ Pristúpil k nej a podával jej ruku: „Želim vám veľa síl do Nového roka a hlavne veľa zdravia!“ Matka sa rozplakala od šťastia a trasľavým hlasom vyslovila úprimné ďakujem.



Autor: Michal Varošík



# VIANOČNÁ

UTÍCHOL PRACOVNÝ ZHON.

PRÍBYTKY VOŇAJÚ IHLIČÍM, DOBRÝM JEDLOM, ČISTOTOU.

ZA OKNOM BIELY POKOJ, TÍŠ. IBA V DIAĽKE OBČAS POČUŤ BRECHOT PISOV.

S ČISTOU MYSLI, VĎAČNÝM SRDCOM, S MODLITBOU NA PERÁCH,  
ČAKÁŠ PRI PRESTRETOM STOLE PRÍCHOD TOHO,  
KTORÝ JE NA ZEMI PRAVDOU, LÁSKOU, SVETLOM.

...BUĎ VÔĽA TVOJA...PRÍĎ KRÁĽOVSTVO TVOJE... POKOJ ĽUĎOM DOBREJ VÔĽE...

ĎAKUJEME PANE VŠETKÝCH SVETOV ZA VZÁCNÝ DAR TÝCHTO SVIATKOV:

DIEŤATKO V JASLIČKÁCH SPIACE, ZA ĽUDSKÚ BLÍZKOSŤ,  
POKOJ A MIER V DOME, ZA LÁSKU, KTOROU SA ZACHVIEVAME.

AĽKO RADA BY SOM CHCELA ZA VÁS VŠETKÝCH SLŮBIŤ,  
ŽE SA BUDEME SNAŽIŤ, ABY LÁSKA NEUMRELA.

**AUTOR: MÁRIA PACEROVÁ VALASKÁ**



Takto sme cvičili v prírode. Fotografiu posielame do OKA, aby sme všetkých seniorov povzbudili, že raz sa všetko pomíne a my, seniori, zasa získame to, čo si najviac ceníme slobodu a spoločenstvo!

## ZDRAVOTNÉ OKIENKO

### Vitamín D známy/neznámy

Chceme pre vás urobiť občasník OKO pútavý, ale aj poučný. O radu som poprosila **RNDr. Ľubicu Ludhovú z Klubu zdravia Banská Bystrica**, ktorá považuje v súčasnej dobe za veľmi dôležité mať v poriadku hladinu vitamínu D, nielen kvôli Covidu, ale aj civilizačným ochoreniam. Rozhodli sme sa, že vám tieto poznatky budeme na stránkach OKA prinášať postupne, aby sme vás neznechutili veľmi dlhým článkom.



Nízka hladina vitamínu D súvisí so vznikom rakoviny, alergií, kardiovaskulárnych ochorení, často ho máme málo, aj keď sa opalujeme.

**Imunológ MUDr. Radovan Košťuriak z Nitry** vysvetľuje, ako vitamín D zasahuje do nášho genómu, ovplyvňuje imunitný systém, ako nedostatok vitamínu D je spoluzodpovedný za časte zlyhanie liečby mnohých závažných ochorení. Tento výnimočný vitamín nám pán doktor odporúča užívať v kvapkách. Výskumu významu vitamínu D sa venuje dlhodobo a z jeho výskumov vychádza, že Slováci majú všeobecne nízku koncentráciu a tým majú aj viac chorôb, alergií, potrebujú viac liekov na astmu, viac kortikoidov do nosa. Koncentrácia vitamínu D v krvi je totiž podmienená aj geneticky.

Ako užívať vitamín D, aby sme dosiahli jeho normálnu hladinu v krvi?



V lete je to jednoduché, chodíme na slnko /okrem ľudí, ktorí sú na slnko alergickí/. Teraz však bojujeme s pandémiou, preto odporúčam dospelým užívať dve kvapky denne. Kvapky by mali mať 1500 jednotiek, pri deficite vitamínu D užívame denne 3 až 4 kvapky. Vitamín D je rozpustný v tuku, tak si ho kvapneme napr. do lyžice s mliekom. Syntetické prípravky neobsahujú aktívnu formu vitamínu. Záleží na potrebách vášho

tela, koľko aktívneho vitamínu si vyrobí a zvyšok si uloží do zásob v tuku. Použije ho, keď bude treba.

Tému: „Predávkovanie a nežiadúce účinky“ prinesieme v budúcom čísle OKA.



Angela Mušková, Muška



## TRÉNUJEME MOZOG

Tak si precvičíte aj vy obe hemisfery mozgu,  
je to dobrý mozgový jogging :)))

Nejde o omyl. Skúste si to prečítať.

7470 5PR4V4 V4M UK4Z3, 4K3 N3UV3R173LN3 V3C1  
D0K4Z3 N454 MY53L! PO50B1V3 V3C1!  
N4 Z4C147KU 70 B0L0 74ZK3 4L3 73R4Z,  
N4 70M70 R14DKU 7V0J4 MY53L MOZ3  
C1747 4U70M471CKY B3Z PR3MY5L4N14.  
BUD N4 53B4 HRDY! L3N N13K7OR1 LUD14  
7070 MOZU PR3C1747. PR051M P05L1 70 D4L3J,  
POK14L 70 V135 PR3C1747- viem to prečítať!

*www.mylbestshop.sk*

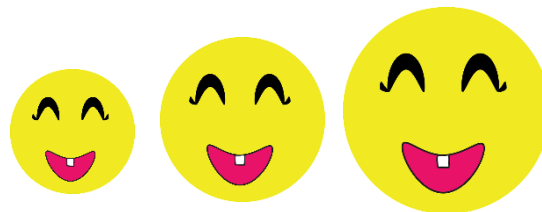
Nájdi  
ihlu  
v  
kope  
sena !





# NA ZASMIATIE!

## Humor, ktorý spája



- Riaditeľ sa pýta uchádzača o zamestnanie: „Prečo ste boli prepustený z minulého miesta? „ Preto, že kvôli mne ušla riaditeľovi manželka. „ Ste prijatý“...
- Zveril sa dôverne lord v pánskom klube: „Priatelia mne trvá súlož v priemere päť hodín a 42 minút.“ „Maj lord a ako to môžete vedieť tak presne?“ „ No, štyridsať minút sa pripravujem, dve minúty súložím a päť hodín som v bezvedomí.
- V zmiešanej saune dostal chlap erekciu. Ženu, rýchlo ženu, potrebujem ženu! Jedna žena zobrala vedro studenej vody a vyliala ho naňho a bolo po erekcii. Chlap pozrie dolu a hovorí, ty bežár jeden ty si bol len smädný.“
- Rozhodla som sa cestovať po svete pokiaľ neminiem svoje úspory. Podľa mojich výpočtov budem doma o 9,00 večer.
- Moje rifle mi vravia, už nežer tie rezne so zemiakovým šalátom, ale tepláky hovoria, len si daj, kryjem ti chrbát!!!
- Predám 4-izbový byt s terasou v centre BA, prípadne vymením za menšiu dedinu na východe Slovenska.
- Keď kúzelník vytiahne z klobúka zajaca, je to trik... Keď žena vytiahne z kabelky to, čo hľadala, hovorí sa tomu zázrak.
- Pán doktor, naozaj ma budú operovať študenti? Áno, budú. A čo ak umriem? Tak dostanú päťku.
- Július Verne bol génius. Väčšina jeho predpovedí sa splnila: lietadlá, ponorky, balóny... a teraz aj dva roky prázdnin.
- Rómsky vedec sa vo svojom laboratóriu snaží 20 rokov nájsť liek na rakovinu. Ale nech robí čo robí, vždy mu z toho vyjde pervitín.
- Spravila som si 3 tehotenské testy a všetky boli pozitívne. Čo budem robiť s tromi deťmi?



➤ Ľudia, noste tie rúška, naozaj vás môžu zachrániť, včera môj známy išiel s milenkou a stretol svoju ženu a ona ho nespoznala.

➤ Nie je pravda, že čím je človek starší, tak je trpezlivejší. Človek len skôr zabudne na čo vlastne čakal.

Pripravila: Mária Rábeková DC Marína

## ZRNKÁ MÚDROSTI!

- ✓ Neukladajte v duši zlé a ťažké myšlienky. Duša nie je žiadny sklad, má v nej byť svetlo a čisto.
- ✓ Venované všetkým, čo majú za sebou ťažký rok...Chráňte si to , čo máte...Zabudnite na to, čo vás zranilo... Bojujte za to, čo si prajete...Milujte tých, čo milujú vás... Odpustite tým, čo vám ublížili...A hlavne nezabudnite, že nikdy nie je neskoro niečo nové začať, alebo niečo nové skúsiť!
- ✓ Čas lieči rany, ktoré nemôže vyliečiť rozum. Seneca
- ✓ Robte dobro svojmu telu, aby tam vaša duša chcela zostať. Indiánske príslovie
- ✓ Pamätaj si, že v dobrých časoch uvidíš len masky, v tých zlých pravé tváre...
- ✓ Smiech je sedatívom bez vedľajších účinkov... Preto ho užívajte pravidelne.
- ✓ Jedného dňa pochopíte, že to, za čím sa naháňate, nedáva zmysel. Telesná krása zmizne. Peniaze nie sú všetko. Kariéra skončí. Oblečenie vyjde z módy.
- ✓ Jedného dňa pochopíte, že najdôležitejšia je spoločná prechádzka, spoločná káva, dobrý partner pre chladnú jeseň. Bezpečnosť a teplo, aké vám môže dať iba láska.
- ✓ Ak na svojej ceste zasejete láskavosť, sladkosť, nehu, jemnosť, určite uvidíte, ako okolo vás kvitne záhrada plná lásky.

## VLASTNORUČNE VYROBENÉ VIANOČNÉ DEKORÁCIE



**Pomôcky:** nožnice, prírodný špagát viacerých farieb, lepidlo Herkules, drobné prírodniny( šišky, bukvice, šípky a pod.), tavnú pištoľ, pohár na stopke, stužky, drobné doplnky.

**Postup:** Nanesieme si tenkú vrstvu lepu na pohár a začneme husto namotávať špagát okolo pohára. Začíname vždy z najtenšej časti pohára, farby môžeme kombinovať podľa vlastného vkusu. Pri pohári so stopkou začíname namotávať od stredu stopky nahor a potom nadol. Po oblepení pohára začíname s výzdobou pohára, využívame pri tom drobné dekoračné predmety. Tie môžeme buď nalepiť lepidlom, pohodlnejšie je tavnou pištoľou. Prajem veľa dobrých nápadov pri tvorbe.

Pripravila: Mária Rábeková DC Marína







# PEČIEME RÝCHLO A ZDRAVO

## Pohánkový koláč

### Ingrediencie:

500 gr. pohánky  
5 ks jablák  
3 kl. škorice  
2 pl. Kakaa  
½ bal. Hrozienuk  
100 gr. medu  
Kryštalový/trstinový cukor podľa chuti  
Voda



### Postup:

Hrozienuka si dopredu namočíme. Do misy vložíme pohánku a zalejeme 1:1 vriacou vodou. Necháme 10 minút napučať. Nastrúhané jablká so škoricom, hrozienukami, cukrom podľa chuti pridáme do zmesi s pohánkou a spolu premiešame. Formu na pečenie vymažeme masťou a vysypeme múkou. Potom do nej vylejeme cesto a vo vopred vyhriatej rúre na 180 C necháme piecť asi 15 minút. Nakoniec posypeme kakaom a prelejeme medom.

## Raffaello, banánové guľky

### Ingrediencie:

100 gr. jemné ovsené vločky  
150 gr. mletý kokos  
2 ks banány  
1 balíček mandle  
1 balíček vanilínový cukor  
½ citróna

### Postup:

Mandle namočíme do horúcej vody a olúpeme. Ovsené vločky na sucho opražíme na panvici a dáme do misky. Rozpučíme banán, pridáme k ovseným vločkám spolu s medom, časťou kokosu, citrónovou šťavou, kôrou z citróna a vanilínovým cukrom. Vymiešame hladkú hmotu. Z hmoty tvarujeme guľky, do každej z nich vložíme očistenú mandľu a obalíme ju v strúhanom kokose. Guľky vložíme do košíčka a dáme chladnúť do chladničky.



Pripravila: Mária Rábeková DC Marína

# DOMÁCE BOBÁLKY, OPEKANCE, PUPÁKY, PUPÁČIKY...

Štedrú večeru na východe Slovenska si bez vianočných opekancev nevieme ani predstaviť. Niekde ich volajú opekance, bobáľky, ale aj pupáky, pupáčiky.

Opekance chutia fantasticky aj na druhý deň. Pripravte si ich s makom, orechami, tvarohom, jednoducho tak, ako sa u vás traduje. Aj také bez všetkého, čerstvo upečené chutia výborne. Ešte ste ich nerobili? Najvyšší čas ich vyskúšať. Je to naozaj veľká dobrota. Upiecť si ich môžete aj počas celého roka. My vám ponúkame postup na opekance s makom, orechami či tvarohom.

## Ingrediencie:

- 500 g - polohrubá múka
- 1/2 kocky - droždie
- 1/2 balenia - prášok do pečiva
- 100 g - roztopené maslo
- 3 polievková lyžica – kryštálový alebo trstinový cukor
- 1 ks - žltok
- 2,5 dl - vlažné mlieko
- 1 štipka – soľ



## Postup:

1. Spravíme si kvások, do preosiatej múky rozbijeme vajíčko, soľ, tuk, vykysnutý kvások. Spracujeme cesto, pomúčime a necháme vykysnúť približne 45 – 60 min. na teplom mieste.

2. Po vykysnutí cesto vyvaľkáme na hrúbku asi 1 cm a vykrajujeme malým pohárikom bobáľky. Ukladáme na vymastený, alebo papierom vyložený plech. Pečieme pri teplote 250 C do ružova.

**a) Opekance s makom.** Pomletý mak zmiešame s práškovým cukrom. Mlieko necháme zovrieť. Ak by sa urobila kožka, odstránime ju. Horúcim mliekom podľa potreby zalejeme pripravený mak. Potrebujeme doceliť, aby sa mak sparil, nebol hustý, ale taký redší. Pridáme opražené maslo, premiešame. Ak chceme zvoliť med, cukor vynecháme, pridávame ho až nakoniec, podľa chuti. Tak vložíme pupáky, najlepšie čerstvo, v ten deň upečené. Premiešame a ihneď podávame. Vtedy chutia najlepšie.

**b) Opekance s orechami.** Postup je rovnaký ako pri makových. Zvolíme samozrejme pomleté orechy. Množstvo surovín pridávame podľa potreby, chuti. Opekance podávame hneď po príprave, aby sa príliš nerozmočili.

c) Ak si chceme pripraviť **opekance s tvarohom**, je vhodné ich spariť/preliať horúcou vodou. Potom pridáme rozdrobený hrudkovitý tvaroh zmiešaný s práškovým cukrom (medom) a primiešame aj opražené maslo.

**Dobrá rada na záver:** Ak máme opekance, bobáľky, pupáky tvrdšie, je vhodné ich spariť, aby zmäkli. Urobíme to tak, že ich dáme do sita s dierkami a prelejeme vriacou vodou.

VŠETKÝM ČITATEĽOM PRAJEME DOBRÚ CHUŤ A VEĽA ZÁBAVY PRI PEČENÍ! 😊



## PRIPOMEŇME SI VIANOČNÉ ZVYKY A TRADÍCIE. PAMÄTÁTE SA?

Vianoce. Tieto najväčšie a najkrajšie kresťanské sviatky v roku sa slávia v mnohých krajinách po celom svete. Ľudové zvyky a tradície, ktoré sú s nimi spojené, sa líšia od národa k národu a sú veľmi rozmanité.



Na Slovensku sa na Vianoce, sviatky narodenia Ježiša Krista, pripravujeme už štyri týždne dopredu. Počas tohto obdobia nazývaného Advent, ktoré nám v sebe nesie posolstvo očakávania príchodu malého Ježiška, ľudia chodia do kostola, kupujú či pripravujú darčeky pre svojich blízkych, ozdobujú si svoje príbytky dekoráciami. Svoje nezastupiteľné miesto má adventný veniec, častokrát z čečiny, ktorý je ozdobený štyrmi sviecami zodpovedajúcimi počtu adventných nediel'. Umocňuje vianočnú atmosféru v období pred Štedrým dňom, či už je umiestnený v byte na stole alebo zavesený na dverách. Je znamením nádeje a holdom tomu, ktorý prichádza.

U detí je veľmi obľúbený adventný kalendár, ktorý prináša radosť a iskričky v očkách každý deň od 1. decembra, kedy si otvorí prvé okienko a nájdu v ňom nejakú tú dobrôtku.



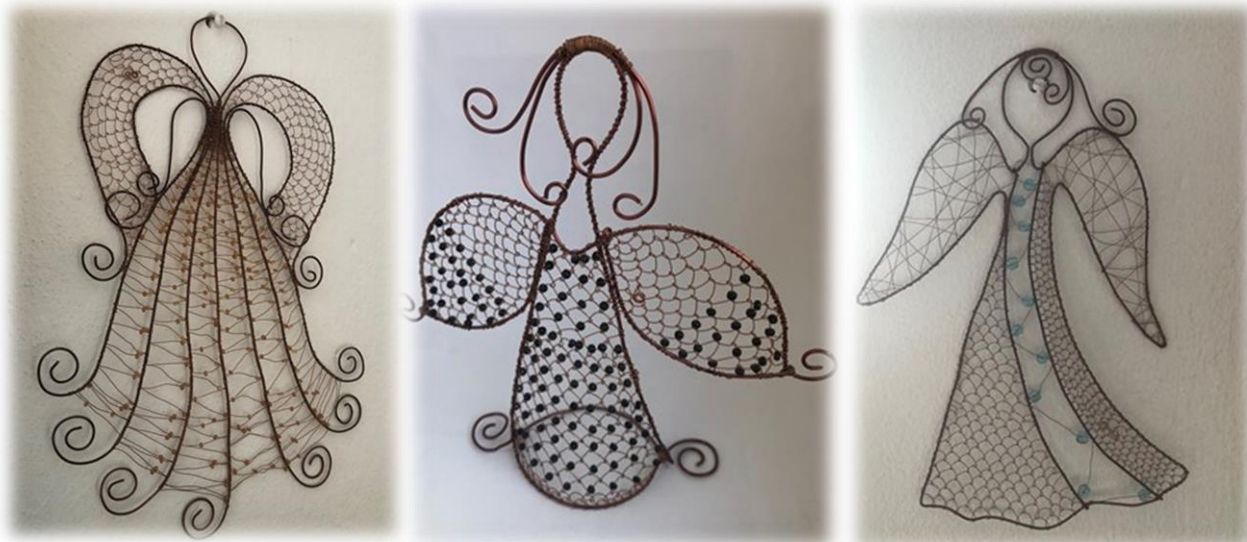


Sviatok sv. Mikuláša (6. decembra) majú radi najmä deti, ktoré počítajú dni a noci, kedy od neho do svojich vyleštených čižmičiek dostanú množstvo sladkých darčiekov. Tie si však musia pripraviť už v podvečer predchádzajúceho dňa a dať si ich vyčistené do obloka, aby si v nich ráno našli očakávané dobroty či iné milé prekvapenie. U nás je Mikuláš známy ako bielovlasý deduško s veľkou bradou v červenom kabáte a zvykne chodiť spolu s anjelom a čertom, ktorí mu pomáhajú rozdávať darčeky či „čertovské“ odmeny.

13. december je ďalším zaujímavým dňom v predvianočnom období. Sviatok Lucie patrí do série tzv. stridžích dní, ktoré predchádzajú Vianociam. Trvali od Kataríny (25. novembra) do Tomáša (21. decembra). Viazali sa tiež na Ondreja (30. novembra), Barboru (4. decembra), Mikuláša (6. decembra) a Luciu (13. decembra). Ľudia verili, že v tento deň môžu strigy aj uvidieť. Podľa najznámejšej lúbstnej veštby si na Luciu dievčatá pripravili trinásť lístočkov. Na dvanásť z nich napísali rôzne mužské mená, pričom posledný trinásť zostal prázdny. Lístočky poskrúcali a postupne, počas nasledujúcich dní ich po jednom zničili (pálili). Predposledný lístok spálili na Štedrý deň ráno, a posledný otvorili večer. Meno, ktoré na ňom bolo napísané, malo byť menom budúceho manžela. Ak zostal posledný lístok prázdny, budúci rok sa dievčina ešte vydať nemala.

24. decembra, na Štedrý deň, na Slovensku začíname sláviť Vianoce. Na východnom a čiastočne aj na strednom Slovensku sa tento deň nazýva aj „vilija“ alebo „vigilija“, odvodený od latinského „vigília“, čo znamená predvečer sviatku. Najväčším sviatkom Vianoc je 1. sviatok vianočný (25. decembra) – deň Kristovho narodenia, i keď história nevie presne určiť, kedy sa naozaj narodil. Na Štedrý deň sa zvykne držať pôst, ktorý končí východom prvej hviezdy. Deťom sa vravelo, že ak vydržia do večere nič nejesť,vidia zlatú hviezdu alebo zlaté prasiatko. Kým deti chystajú vianočný stromček, gazdinky pečú, varia a chystajú rôzne dobroty na štedrovečerný stôl. Medovníčky či iné koláče majú už napečené niekoľko dní dopredu. Jedlá, ktoré sa podávajú sa líšia podľa zvykov a tradícií v rôznych regiónoch Slovenska. Spravidla však na bohato prestretom štedrovečernom stole nesmie chýbať chlieb, cesnak, med, oblátky, kapustnica, ryba, zemiakový šalát, opekance (pupáky, bobaľky), koláče, ovocie. Po večeri sa spievajú koledy, rozbaľujú vianočné darčeky, na ktoré sa nielen deti veľmi tešia. Mnoho ľudí sa zúčastňuje polnočnej omše, aby oslávili narodenie Ježiša Krista a zaspievali si najkrajšiu vianočnú pieseň „Tichá noc, svätá noc“. 25. decembra a 26. decembra rodiny často zostávajú spolu, idú do kostola alebo navštevujú svojich príbuzných a priateľov.





Napriek hektickej dobe v ktorej žijeme, vyšším požiadavkám na ľudí, nervozite, ktorá sa nás zmocnila tento rok Vám želáme do Nového roka viac krajších dní, ako tých horších, viac lásky, ako nenávisti, viac hojnosti a radosti ako smútku a trápenia. Pevné zdravie a veľa krásnych chvíľ v kruhu svojich detí a priateľov.

Nech v Novom roku máte v tvári iba slzy šťastia a radosti,

V dome lásku, zdravie, šťastie a žiadne starosti.

**Šťastný Nový rok Vám všetkým praje**

**Redakčná rada**



### **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](http://www.banskabystrica.sk)

Koordinátor: Ing. Adriana Tupá,  [denne.centra@banskabystrica.sk](mailto:denne.centra@banskabystrica.sk),  +421 905 834 373

Neprešlo jazykovou korektúrou.