



MESTO
BANSKÁ BYSTRICA



Občasník Denných centier mesta Banská Bystrica

Ročník 5.

č.1/2023



Ku Dňu učiteľov

Slávnostná nálada.

Spomíname na vzácneho človeka.

Učiteľ národov,

Ján Amos Komenský.

Čo by asi povedal

na náš systém školský?

Vedomosti mnohých smerov

povýšené nad mravy.

V školách nános cudzích vplyvov,

čo sa k nám veľmi nehodí.

Humanizácia školstva,

vzišla z jeho koreňov.

Všenáprava ľudstva.

Skvost, ktorý zapadá prachom.

Vráťme sa k odkazom

našich slávnych predkov

a škola bude opäť hrou.

Učiteľ tým, čím má byť,
váženou osobou.

Sme národ šporovlivý,
tak neplytvajme peniazmi.

Sme národ usilovný,
no neplytvajme silami.

Sme národ vzdelaný,
neplytvajme ani slovami.

Iba láskou sa nedá plytvať.

Čím viac jej dáš,
tým viac sa ti dostáva.

Láska je večná
nemá dna.

Len ten, kto sebecky miluje,
je prázdny.

Kráľovnú medzi citmi nespozná,
hoci po nej túži.

Možno sa mu raz podarí,
svoje srdce Láske otvoriť.

A potom mu dôjde
aj pravda o pomoci,
že človek človekom sa stáva,
keď nemyslí len na seba.

Učiteľ nie je sebecký.

Preto sa ním stal.

Dáva z presvedčenia
a dáva rád.

Pomáha deťom hľadať

v Labyrinte sveta raj srdca.
Je záhradníkom v ich dušiach.
Deti sú ako jeho kvety.
Pleje a polieva, usmerňuje, hladí.
A keď im burina prerastá cez hlavu,
poprosí Lásku o radu,
aby rozprestrela nad ich hlavami
svoje nežné krídla.
A učiteľ sa možno po stýkrát
trpezlivo skloní,
podá ruku,
vedie cez úskalia,
ku bráne Poznania,
kde na ne čaká Život.
Preberie od neho deti,
tie jeho pestré kvety,
ktorým dával srdce na dlani.
S úsmevom na tvári
a so slzou v oku im zažela,
aby na poliach Života obstáli.



Napísala: Mária Pacerová

MDŽ

Vždy s príchodom novej jari,
keď na lúkach snežienky rozkvitajú,
vtedy si na nás ženy,
muži s vďakou spomínajú.

Keď sme boli mladšie
a do práce chodili,
veľa osláv MDŽ
na pracoviskách sme zažili.

Muži, naši kolegovia,
na zdravie nám pripíjali,
za peniaze z ROH
kvety, dary kupovali.

My z tých istých zdrojov
sme ich pohostili,

spolu do večera,
sviatok oslávili.
Naši muži, to isté
len inde robili.

Večer sme sa navzájom,
doma povadili.
Kde a s kým a čo tak dlho
sme oslavovali,
ale aj tak sme ten sviatok,
celkom radi mali.

Veď aspoň raz v roku,
muži nás chválili,
preto sme sa už na ďalšie
MDŽ tešili.

Napísala: DC Dúbrava



Učil nás čítať, hoci sám nevidel

Z historického hľadiska sa mesiac Marec viaže na Mateja Hrebendu, ktorý šíril osvetu a vzdelanosť, pretože miloval knihy. Cieľ bol naozaj jednoduchý – chceli tak podporiť záujem o knihy.

„Nie len chlebom je človek živý!

Čo by z nás bolo, keby sme jedli a pili

a svojho ducha nezveľaďovali!

Beda národu, ktorý nečíta!“ (Matej Hrebenda)

Knihy dnes v určitom zmysle vnímame ako samozrejmosť, ako bežnú súčasť nášho života. Nie vždy to tak bolo... Knihy sa do našich domácností dostávali postupne a pomaly. V 19. storočí veľkú zásluhu na šírení písaného a tlačeného slova mal Matej Hrebenda. Matej Hrebenda patril a patrí medzi

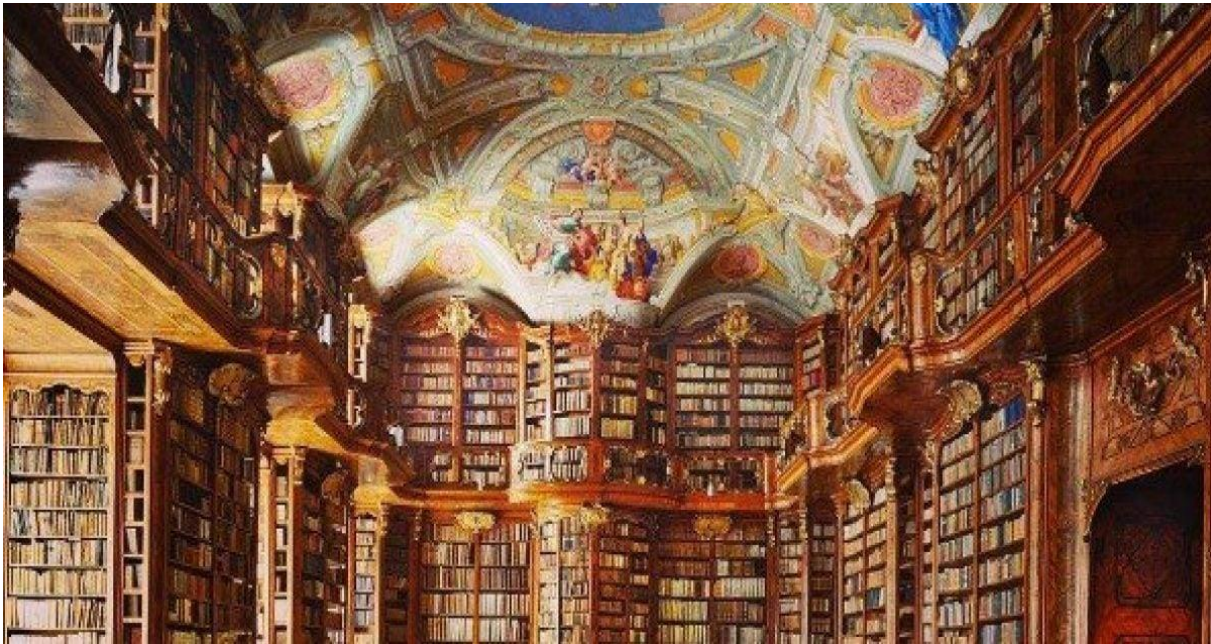


mimoriadne významné osobnosti našich národných dejín. Bol známy ako slepý zberateľ a šíriteľ kníh a tlačí, ľudových spievaniiek, predajca slovenských a českých kníh, podporovateľ knižníc, škôl, ako národný buditeľ. Udivoval svojou jednoduchosťou, skromnosťou, hlbokou vierou, oddanosťou národu. Tento jednoduchý, nadaný a múdry človek, ktorého celý život sprevádzala láska ku knihám, sa narodil v obci Píla (dnes Rimavská Píla) 10. marca 1796. Väčšinu života prežil v susednej dedine [Hačava](#) (teraz časť mesta [Hnúšťa](#)). Od útleho veku zápasil so slabým zrakom, deti ho často volali „Slepým“. Prežil neľahký život. V deviatich rokoch už nemohol čítať pri svetle, v pätnástich ani vo dne. Keďže nevidel, chodil od domu k domu a prosil ľudí, aby mu čítali. Kým našiel ľudí, ktorí by mu boli ochotní čítať, neraz prešiel aj 4 či 5 dedín. Keďže nemohol chodiť do školy, vzdelával sa sám. Zároveň si už ako dieťa zaraboval na skromné živobytie. Bol mendíkom v škole v Píle, potom v Hrlci na Gemerí, neskôr pracoval v Rimavskom Brezove. Pôsobil aj v Záturčí, bol obecným hlásnikom v Krokave a Hačave.

Prvých 58 získaných kníh mu zhorelo v ohni, ktorý zachvátil ich malý domček. Matej Hrebenda zvykol hovorievať: „**Nemám nič, nežiadam nič.**“ Rád čítal a rád počúval ľudí, ktorí mu čítali. Svet a ľudí vnímal srdcom. Neskôr sám začal knihy zbierať a predávať. Poznali ho mnohí vydavatelia a zverovali mu svoje knihy. S batôžkom na chrbte Matej Hrebenda prebrázdil celé Slovensko, ale navštívil aj Prahu, Viedeň, Pešť a Dolnú zem. Knihy predával a zbieral, ale posielal ich aj do škôl a knižníc, alebo ich odovzdával významným vzdelancom. Svoju ľudskosť a múdrosť vkladal do príležitostnej a gratulačnej poézie, ktorá je dnes uložená v Matici slovenskej. Matici slovenskej v roku 1864 daroval 16 zväzkov cenných kníh, neskôr ďalších 10 zväzkov a niekoľko kalendárov. Zbieral i ľudové piesne, ktoré sa dostali do zbierok Jána Kollára a Pavla Emanuela Dobšinského. Zapisoval ich jeho pomocník. Známa je aj snaha Mateja Hrebandu získavať finančné prostriedky na výstavbu škôl, kostolov a knižníc. Slovenskému gymnáziu v Revúcej venoval všetky svoje úspory a celú svoju knižnicu. V roku 1860 napísal Vlastný životopis a o niekoľko rokov neskôr dokončil Zborník slovenských národných piesní, prísloví, porekadiel, hádok, hier, obyčají a povier (1874). Zomrel 16. marca 1880 ako 84-ročný.



- V roku [1980](#) (sté výročie jeho smrti) ho vyhlásili za jubilanta [UNESCO](#).
- V Rimavskej Sobote od roku [1991](#) funguje knižnica – **Knižnica Mateja Hrebandu v Rimavskej Sobote**.
- V Levoči funguje jedna špeciálna knižnica s právnou subjektivitou – **Knižnica pre nevidiacich Mateja Hrebandu v Levoči**.
- V Hnúšti je po ňom pomenované **Gymnázium Mateja Hrebandu**
- Od roku [1999](#) sa v rámci dňa mesta [Hnúšťa](#) koná literárna súťaž v poézii a próze. Jej názov je Hrebendova kapsa.



Prpravila: Ľubica Štubňová

Zamyslenie

Rodná reč moja – reč prapredkov mojich

V jazykových testoch na našich stredných školách dosiahli ich účastníci najlepšie znalosti z **angličtiny**, na druhom mieste sa umiestnila **nemčina**. A katastrofálne dopadla **slovenčina**. Študenti majú slovenčinu tri hodiny týždenne a šesť hodín angličtinu. Rodný jazyk sme pomyselne šmarili do kúta, silnejú tlaky na to, aby jeho znalosť nebola rozhodujúca pri nástupe na vysokú školu, do zamestnania.

Tendencie zjednodušovať ho, sprimitivňovať a zamorovať nadbytočným užívaním vulgarizmov sa propaguje hlavne cez masmédiá, ba aj cez ústa politikov. Takzvaní odborníci stále viac uvažujú nad tým, aby slovenčina ako predmet vypadla spomedzi maturitných predmetov. Chcú, aby sa pre ďalšie vzdelávanie a používanie v praxi ukázala ako zbytočná!

Čiže, „ Tak pohod' túto handru, odev vetché, do ktorej hriech je haliť pomysly!“ Viete, koho sú to verše? Z ktorej básne? Kedy boli napísané? A prečo? Napísal ich náš velikán – vtedy mladý študent Pavol Orságh Hviezdoslav v básni Mňa kedys zvädzal svet... v čase, keď mu hrozilo vlastné odnárodnenie, keď začal písať prvé verše v maďarčine koncom 19. storočia, keď mu vlastná oravská mama nerozumela, o čom jej syn hovorí. Napísal ju vlastne ako odozvu na tvrdý Apponyiho jazykový zákon o uzákonení maďarčiny ako úradného jazyka na území celej uhorskej monarchie. Treba sa vraj naučiť myslieť a vyjadrovať hlavne v cudzom jazyku. Zabudli sme na Komenského Didacticu Magnu? Práve v tejto svetovej Biblii pedagogiky, ktorú dodnes nikto neprekonal, Komenský konštatoval, že kto sa chce naučiť cudzí jazyk, musí najprv dôkladne poznať ten svoj - materský. Až potom môže siahnuť po akomkoľvek cudzom... A to učil na kráľovských dvoroch v Anglicku a Švédsku.

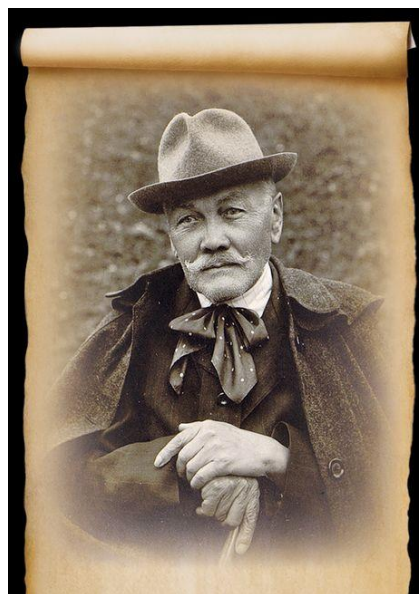
Slovenčina bude časom dobrá len do kuchyne alebo do maštale?! To už v slovenských dejinách tu bolo...! Oстане rečou otrokov v srdci Európy a potom už ani tou nie, lebo aj pri montážnom páse (automobiliek) bude treba hovoriť po anglicky. V slovenských mestách a obciach sa to hmýri nóbl názvami. Ako napríklad: La Familia, Kinderlandia, Senires, Sushi Noodles, Beervana, Trattoria, Voyage

Voyage... No a (s)prostý občan, ani za svätého neuhádne, čo sa za cudzokrajnými nápismi skrýva, aký podnik, aké zariadenie, verejný dom, obecné záchody, útulok pre bezdomovcov, hasičská stanica alebo reštaurácia???

To, čo nedokázala tisícročná poroba a krutá maďarizácia, sa dosiahlo za 30 rokov existencie samostatnej Slovenskej republiky. Postupná a zahanbujúca demontáž materčiny z našich miest a dedín, z ulíc, z verejného života a zo vzdelávacích ustanovizní, aká nemá obdoby hádam v žiadnom národe. Po 30 rokoch samostatnosti!

V jej likvidácii svojimi vlastnými ľuďmi na svojom vlastnom území sa Slováci stali skutočne svetovými. Dopovedzme si ešte ďalšie verše spomínanej Hviezdoslavovej básne:

„Ó, mojej matky reč je krásota,
je milota, je rozkoš, láska svätá,
je, vidím, cítim, celok života,
môj pokrm dobrý, moja čaša zlatá
a moja odev, ktorej neviem ceny...
Buď požehnaný, kto sa pohodil
v tom so mnou, trvá pritom nepremenný,
buď kliaty, kto sa zaprel, odrodil...“



AM z Tajovských novín

Zrnká múdrosti slávnych ľudí

Všetci vedia veľmi presne, ako majú žiť druhý. Za to nikdy nevedia, ako majú žiť oni sami.

(Alchymista Paulo Coelho)

Správne vidíme len srdcom. Čo je dôležité je očiam neviditeľné.

(Antoine de Saint – Exupéry)

Žiť je tá najvzácnejšia vec na svete, lebo väčšina ľudí len existuje.

(Oscar Wilde)

Existuje tisíce spôsobov, ako zabiť čas, ale žiadny, ako ho vzkriesiť.

(Albert Einstein)

Hovoríš, že miluješ dážď, ale keď prší otváraš dáždnik. Hovoríš, že miluješ slnko, ale keď svieti, hľadáš tieň. Hovoríš, že miluješ vietor, ale keď fúka, zatváraš okná. Len sa bojím chvíle, ak povieš, „Milujem ťa.“

(John Lenon)

Máme radi ľudí, ktorí nám povedia od pľúc, čo si o nás myslia, za predpokladu, že si myslia to isté, čo my.

(Mark Twain)

Predstavte si to ticho, keby ľudia hovorili len to, čo vedia. (Karel Čapek)

Oko za oko a svet bude slepý. (Mahatma Gandhi)

Ak chcete vybudovať veľký podnik, vybudujte najskôr seba. (Tomáš Baťa)

Nie je lepšia škola života, ako môcť z blízka a dlhodobo pozorovať hlupáka vo vedúcej funkcii.
Potom jasne vidíte, ako sa veci nemajú robiť. (Generál Norman Schwarzkopf)

Všade na svete sa muži otáčajú za krásnymi ženami. Na Slovensku nemusia, oproti ide ďalšia.
(Milan Lasica)

Hovorí sa, že svet patrí tým, ktorí vstávajú skoro. Nie je to pravda. Svet patrí tým, ktorí sú vďační, že vstali. (Monica Vitti)

Smútok na duši môže zabiť oveľa rýchlejšie než baktérie. (John Steinbeck)

Vypracovala: Mária Rábeková, DC Marína

Z vlastnej tvorby našich seniorov ...

JARNÁ PIESEŇ

Zubaté slnko trblieta sa
na zvyškoch snehu,
potichu posielala ľuďom
teplú nehu.

Čerešňa holá po zime
oblieka si biele šaty
z kvetov ušité,
za chvíľu zahalia sa do vône
aj krehké rozkvitnuté jablone.

A vzducholode plné farieb
vplávajú do záhrady,
z hmly a útržkov svetla



rodia sa a miznú
čarovné obrazy.

Nedáľeko mesiac
kúpe sa v jazere z rosy,
pomaly sa za obzor stráca,
v zrkadle rána
jeho obraz bledne,
drozd neúnavne spieva
jarné piesne.

Napísala: Vlasta Čupková, DC Marína



ŽIVÁ VODA

Do dlaní načriem

čistú vodu,
kvapky, ako perly,
pomedzi moje prsty kĺžu,
keď na hladine zbadám svoju slzu.

Vedľa nej druhá, tretia,
aj slzy ako mliečne perly svietia.

Prečo tie slzy?

Prečo mi stekajú dole lícami?

Veď všetko, čo nás bolí,
sme si spôsobili sami.

Jednoduché šťastie nestačilo nám,
hľadali sme vzrušenie, adrenalín,
keď sme to všetko vyčerpali,
chcel si ostať sám...

A čo ja?

Ako si mám hojiť rany?

Napísala: Muška, Polomka

Moje oči sú naplnené slzami,
vidím vo vode svoju podobu,
bojím sa skočiť, neviem....
či som si vybrala dosť hlbokú?

Na brehu šumí štíhla breza,
šepká mi slová, ba celé vety,
ty sa chceš zmárniť pre lásku?
Veď pred tebou sú celé svety!

Nauč sa žiť pre samú seba
a pomôž tam, kde pomôcť treba.

Na lásku si spomienky uchovaj,
keď zostarneš, v ich žiare hriať sa budeš,
jeho tvár, postavu si v srdci schovaj,
spev slávika ti pripomenie jeho hlas,
áno, žili sme vzrušujúci život,
na naplnenú lásku bol čas.....

Záhradný koncert

Jarné ráno pozvalo nás
do voňavej záhrady.
Vraj sa chystá skvelý koncert,
vstup je voľný pre každého,
karanténa neplatí.

Na začiatok čakalo nás
pohostenie z púpavy,
bez vyzvania sadli sme si
nedočkavo do trávy.

Napísala: Vlasta Čupková, DC Marína

Fašiangy

Fašiangy, Turíce, Veľká noc príde,
kto nemá kožucha, zima mu bude.

Ja nemám, ja nemám, len sa tak
trasiem,
dajte mi slaniny, nech sa vypasiem.

Takéto pesničky, ba aj mnohé iné,
vyhrávali muzikanti po našej dedine.



Koncert začal hudbou zvonov
z neďalekej zvonice,
včelí roj bol nastúpený
pod taktovkou kráľovnej.

Pripravené spevokoly
z čiernych drozdov
a tiež žltých sýkoriek
vyspievali všetky piesne,
čo priniesli si z dlhých ciest.

Chlapci s trstenicami v krojoch
tancovali,
všetky dievčatá a ženy dobre
vyzvrátili.

Veselé pesničky sme si zaspievali
a potom v utorok basu
pochovali.

Ujčok Slivka, potom Lochár farármi
bývali,
a my ostatní sme za basou plakali.

Takéto fašiangy si len starší pamätajú,
naše deti a vnúčatá inú zábavu už majú

Ale milí seniori nič sa nám nestane,
keď tieto fašiangové zvyky,
svojim vnukom zanecháme.
Keď tu nebudeme,
aby pamätali, ako ich dedkovia a babky
kedysi fašiangovali.



Napísali členovia DC Dúbrava

Jarné liečivé bylinky

Jar sa blíži a s ňou sa prebúdzajú príroda. Všetko pučí, zelená sa a začínajú kvitnúť aj prvé liečivé bylinky. Ktoré sú tie najznámejšie? Pýta sa pani Marie Vitásková z DC Nádej.

Podbeľ

Podbeľ kvitne od marca do mája, zbierame listy aj kvety. Účinkuje pri zápaloch horných ciest dýchacích, pri bronchiálnej astme, pri žalúdočných a črevných zápaloch, pri nechutenstve, pri zápale žíl, pri zápale očí ako obklad. Neodporúča sa na dlhodobé používanie. Zbierame počas kvitnutia na čistých miestach. Môžeme pripravovať čaj, sirup, obklady aj inhaláciu.



Púpava lekárska

Kvitne od apríla do októbra, zbiera sa celá rastlina, koreň s vňaťou na jar hneď pred rozkvitnutím, koreň sám na jeseň, kvety na med alebo na sirup, z mladých listov možno pripraviť šalát. Prevencia proti chrípke, podporuje obranyschopnosť organizmu, okysličuje a prečisťuje krv.



Prvosienka jarná

Kvitne od apríla do júna. Zbierame kvety. Čaj z nich osoží pri chorobách dýchacích ciest. Z mladých listov možno pripravovať šalát. Má aj upokojujúce účinky pri migréne, strese, neuróze, nespavosti.



Niečo liečivé si môžeme dopestovať aj doma. Čo to je ?

Pažitka

Posilňuje imunitu, srdce aj kosti, a bráni vzniku rakoviny. Má účinky podobné cesnaku. Je bohatá na vitamíny a minerály. Obsahuje vitamíny C, E, K, A aj mnohé minerálne látky,

napríklad vápnik, horčík, železo, draslík aj zinok. Črepník s pažitkou môžete umiestniť na balkóne, na parapete v byte, ale aj ju vysadzovať na záhon.



Nádchovník – rýmovník

Dá sa pestovať ako izbová alebo balkónová rastlina. Bylinka je využívaná pre protizápalové a protiplesňové vlastnosti. Vôňa pripomína zmes eukalyptu, medovky, mentolu. Je lacným liekom na nádchu a prechladnutie. Uľahčuje bolesti pri artritíde, pri užívaní s jedlom tíši podráždený žalúdok, tlmí nadúvanie. Osoží pri zápaloch dýchacích ciest. Ku rozmrveným lístkom môžeme privoniavať, poprípade sa nimi napaarovať. Výborný je čaj s pridaním medu. Odvar z lístkov možno používať na omývanie rán, ekzémov a akné. Obsahuje vitamíny A, C a E a odpudzuje dotieravý hmyz.



Pestovanie je jednoduché. Odrezok necháme zakoreniť v pohárikú s vodou, zasadiť do priepustného substrátu. Umiestniť na svetlé a teplé miesto, v lete môže byť vonku. Treba ju zaštikávať a používať na liečenie. Je možné lístky aj sušiť.

Využitie prírody pri farbení vajčiek

Blížia sa Veľkonočné sviatky, a s nimi aj zvyk farbenia veľkonočných vajčiek. Vajička sa môžu farbiť rôznymi spôsobmi, a môžeme využiť aj prírodné farbivá. Najznámejšie je farbenie cibuľovými šupkami, ale farbiť môžeme aj kávou, kurkumou, cviklou, aj červenou kapustou.

Pozrite, ako farbí veľkonočné vajička pani Marie Vitásková z DC Nádej.

Postup s kávou:

Do 1 L vody dáme 50 g kávy v prášku, privedieme do varu, a necháme lúhovať asi hodinu. Precedíme, vložíme uvarené vajcia a farbíme hodinu či viac podľa potreby.

Postup s kurkumou:

Zlatú farbu získame povarením troch lyžíc mletej kurkumy v 1L vody s trochou octu.

Postup s cibuľovými šupkami:

Nastriháme si pančuchy na také veľkosti, aby obalili vajičko. Na vajičko priložíme požadovaný vzor (napr. lístky alebo kvety rastlín). Opatrne zabalíme vajce do pančušky a dostatočne omotajme niťou. Naplníme hrniec šupkami a vajčkami a zalejeme vodou. Pomaly privedieme k varu a varíme 12 – 15 minút. Necháme vychladnúť v studenej vode a odstránime rastliny aj pančuchy.



Kvíz ukáže, že ste hlavička



- Kto napísal známe slovenské dielo Jozef Mak?**
a) Jozef Cíger Hronský, b) Dominik Dán, c) Boris Filan, d) Daniel Hevier.
- Kto bol prvý človek na mesiaci?**
a) Neil Armstrong, b) Jurij Gagarin, c) John Herschel Glen, d) Malcom Scott Carpenter.
- V akom štáte sa nachádza hrad Wawel?**
a) Maďarsko, b) Slovensko, c) Chorvátsko, d) Poľsko
- V ktorom roku sa potopil Titanic?**
a) rok 1892, b) rok 1992, c) rok 1912, d) rok 1955
- Aké je hlavné mesto Kazachstanu?**
a) Nursultan, b) Belehrad, c) Skopje, d) New York
- Doplňte známe porekadlo: „Už je pozde milý“**
a) kamarát, b) frajer, c) drozde, d) brat.
- Ktorá pandémia si vyžiadala historicky najväčšie obete?**
a) čierna smrť, b) COVID – 19, c) Španielska chrípka, d) HIV/ AIDS
- Odkiaľ pochádza tenista Novak Djokovič?**
a) Rusko, b) Ukrajina, c) Bulharsko, d) Srbsko
- Čo znamená slovo anamnéza?**
a) strata pamäti, b) údaje o zdravotnom stave pacienta, c) druh liečby
- Ktorý orgán produkuje inzulín?** a) pečeň, b) pankreas, c) žlčník
- Ktorý hmyz je pre človeka najviac nebezpečný?** a) komár, b) sršeň, c) pavúk
- Čím sa zaoberá vedná disciplína speleológia?**
a) štúdiom morského dna, b) štúdiom jaskýň, c) štúdiom kameňov
- Ako sa nazýva udalosť, ktorá sa stala 17. novembra 1989?**
a) Sviečková manifestácia, b) Perestrojka, c) Nežná revolúcia,
- Ako sa volá prvá slovenská opera?**
a) Na krásnom modrom Dunaji, b) Krútnava, c) Predaná nevesta

15. **Kde pramení rieka Hron?**

a) na svahu Kriváňa, b) pod vrcholom Ďumbier, c) na úpätí Kráľovej hole

16. **Jednotka elektrického prúdu je:** a) ampér, b) volt, c) watt.

17. **Rozumiete po Česky? Čo znamená slovo „paraple“?** a) kosák, b) barla, c) protéza, d) dáždnik.

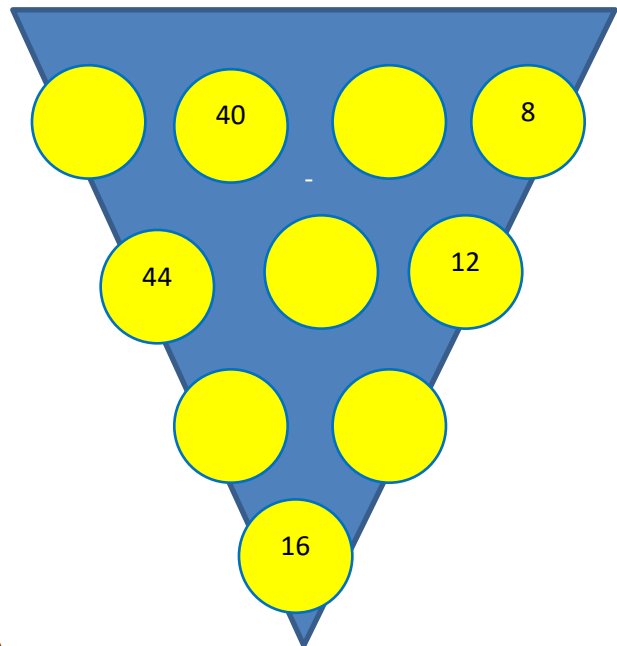
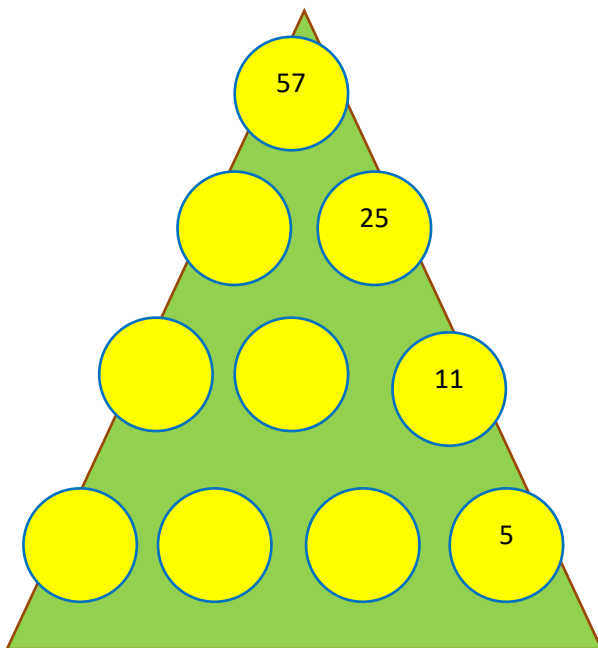
Správne odpovede: 1a, 2a, 3d, 4c, 5a, 6c, 7a, 8d, 9b, 10b, 11a, 12b, 13c, 14b, 15c, 16a, 17d.

Vypracovala: Mária Rábeková, DC Marína

IQ - posilňovňa

Pyramídy:

Doplňte čísla v odčítacej a sčítacej pyramíde.



Riešenie sčítacej, zelenej pyramídy: 32, 14, 18, 6, 8, 10

Riešenie odčítacej modrej pyramídy: 84, 20, 20, 24, 8.

Doplňte znaky početných operácií do štvorčekov(+ , - , x, :)

$$60 \square (10 \square 2) = 40, \quad 30 \square 2 \square (30 \square 2) \square 10 = 55,$$

Vypracovala: Mária Rábeková, DC Marína

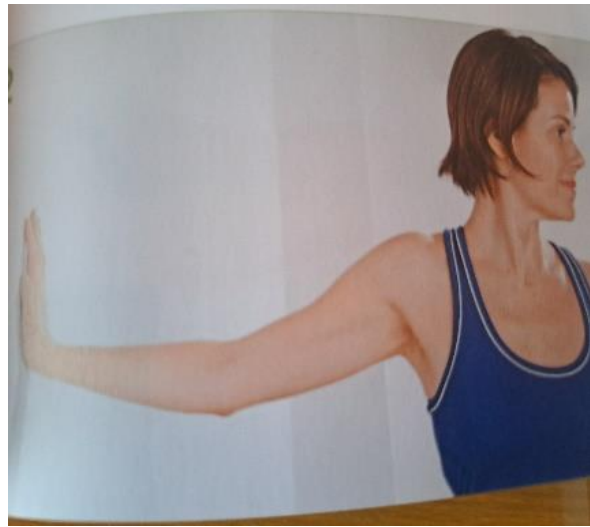
Zdravotné okienko:

Natáhovanie svalov predlaktia 1

Bez pohybov, ktoré vykonávajú ruky, by sme v mnohých situáciách boli veľmi obmedzení. Tento cvik vám pomôže zachovať, prípadne obnoviť úplnú pohyblivosť zápästia a zaktivizovať svaly predlaktia.

1. Postavte sa bokom k stene a jednou rukou sa o ňu oprite približne vo výške ramien. Dbajte na to, aby lakeť zostal vystretý v každej fáze pohybu. Ruku mierne otočte na stranu malíčka – to znamená, že prsty nesmerujú rovno nahor, ale mierne od tela.
2. Odvráťte hlavu aj trup od steny a rameno nachádzajúce sa bližšie k stene posuňte tak ďaleko dopredu, že pocítite ťah v prednej časti predlaktia.
3. V tejto strečingovej pozícii vydržte asi 30 sekúnd, potom zmeňte stranu a natiahnite svaly na druhej ruke. Celé cvičenie zopakujte 3 -krát

Pozor ! Ťah v predlaktí by mal byť výrazný, ale nie páľčivý či trhavý. Ak pocítite bolesť, posuňte rameno nachádzajúce sa bližšie k stene trochu späť, aby sa ťah zmiernil.



Vypracovala: Mária Rábeková, DC Marína

Pohyby našich rúk o nás neraz prezradzajú rôzne informácie, či už to sú charakterové vlastnosti alebo myšlienky. Nasledujúci test vám o vás prezradí niečo zaujímavé.

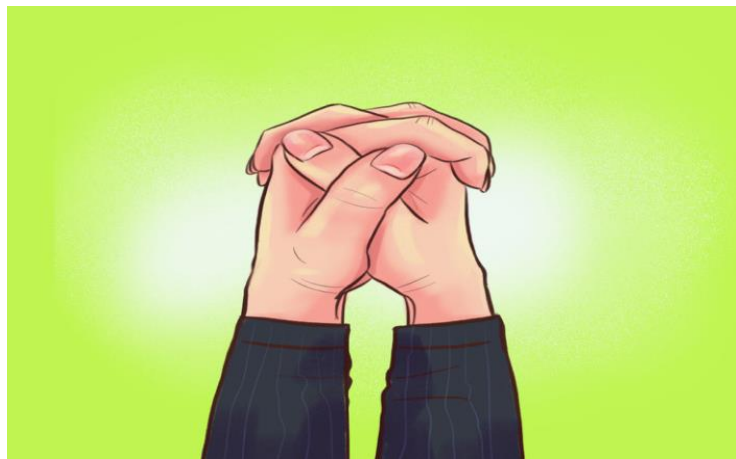


Odborníci na reč tela sa domnievajú, že to, ako si prekrížite prsty, o vás veľa napovie. K tomuto záveru dospel nositeľ Nobelovej ceny Roger Walcott Sperry. Podľa jeho štúdie správanie človeka závisí od toho, ktorá polovica jeho mozgu je aktívnejšia.

Bez váhania prekrížte prsty na rukách, tak ako uznáte za vhodné. Pozrite sa na polohu svojich prstov. Vyberte si vašu verziu na obrázkoch a prečítajte si niečo o sebe, prípadne o ľuďoch, na ktorých vám záleží.

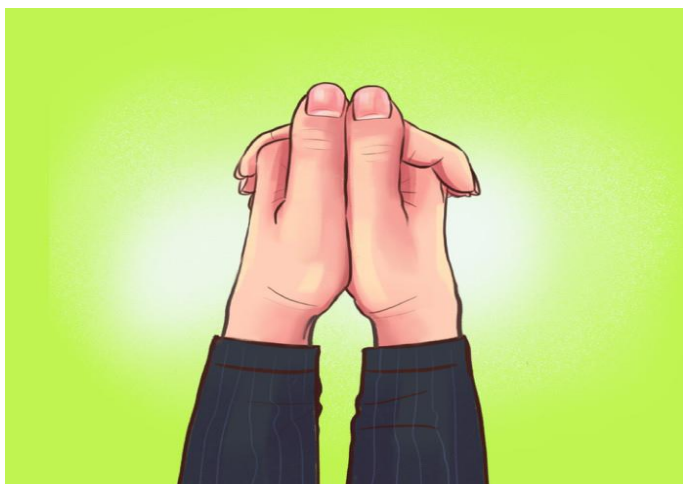
1. **Ľavý palec hore**

Ak držíte prsty presne takto, potom ste s najväčšou pravdepodobnosťou praktický človek. Ste jedným z tých, ktorí nikdy nerobia rýchle rozhodnutia. Starostlivo zvažujete pre a proti. Je pomerne ťažké vás oklamať keďže máte akýsi vrozený detektor lži. **Ste veľmi emotívny a láskavý človek. Neviete klamať, vážite si na** To je dôvod, prečo si vás vaši priatelia a rodina cenia a často od vás žiadajú o radu. Vy k tomu pristupujete veľmi zodpovedne. Dokážete vidieť pozitíva aj v



najtemnejších chvíľach. Váš zvláštny zmysel pre humor priťahuje pozornosť ľudí na väčších podujatiach. **Máte dar empatie a dokážete vnímať prežívanie iných ľudí. Máte pochopenie a nemáte problém s prijatím rôznych skutočností. Ľudí viete „čítať“, akoby boli knihy.** Máte neštandardné myslenie. Ste kreatívny človek s mnohými talentami. Môžete mať problémy s exaktnými vedami, ale všetky problémy vždy vyriešite správne, hoci nie spôsobmi, ktoré sú bežné. Niektorí vás môžu považovať za romantika, ktorý rozumie dvoreniu. Jednoducho viete, čo a ako máte povedať v závislosti od situácie, v ktorej sa nachádzate. Vo vzťahoch s inými ľuďmi neskrývate svoje pocity a hovoríte priamo o tom, čo máte na srdci.

2. Oba palce vedľa seba

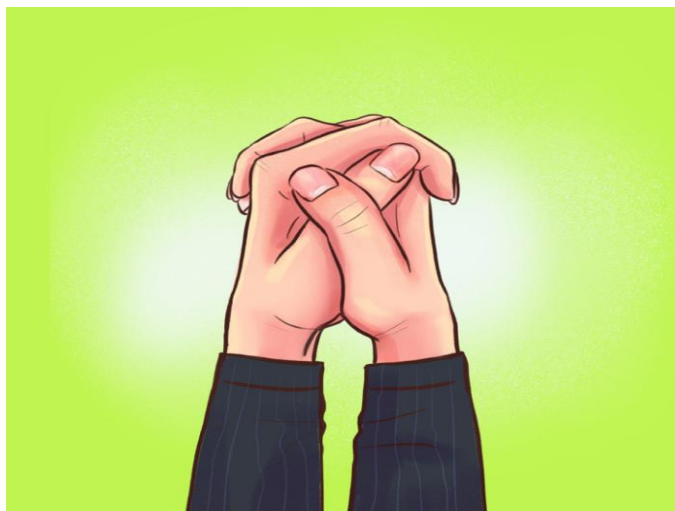


Ste veľmi rozvážna a praktická osoba. Všetko si vopred vypočítate, zvážite každý svoj výber. Trikrát merať a raz strihať je vaše motto. Ste veľmi vnímavý, preto je takmer nemožné, aby vás niekto oklamal. So svojim myslením môžete dosiahnuť veľké úspechy v čomkoľvek, do čoho sa pustíte. **Ste presvedčení, že dôležitosť sa skrýva v detailoch.** Ste perfekcionista a rovnaký zodpovedný prístup očakávate aj od ostatných. Vodcovstvo je pre vás

prirodený spôsob správania a vždy sa snažíte byť vzorom pre druhých. To však neznamená, že sa nestaráte o potreby iných ľudí. Vždy si vypočujete názory iných ľudí a pokúsite sa porozumieť ich názoru ešte predtým, ako dospejete k záveru. Vaša otvorenosť, čestnosť a úprimnosť môžu niektorých ľudí odzbrojiť. V práci vždy plníte všetky úlohy tak, aby vás nikto nemohol obviňovať za to, že nič nerobíte. Vzťahy a láska nie sú nič pre vás, pretože klamstvo, podlosť a pokrytectvo nemáte radi. Napriek tomu si vo vzťahu ceníte priamosť a nemáte problém prejaviť svoj názor. To isté očakávate od svojho partnera.

3. Pravý palec hore

Ak prepletením prstov automaticky položíte palec pravej ruky nahor, potom ste osoba s vysokou emocionálnou inteligenciou. Máte radi praktickosť, reálnosť a vyváženosť. Nad každým svojim rozhodnutím dlho premýšľate, prechádzate všetkými možnými variantmi a potom sa zastavíte pri tej najsprávnejšej. **Váš život musí byť dôkladne premyslený.** Snažíte sa to dosiahnuť sami a vyžadujete to od ostatných. Niekedy ste príliš náročný



a zaujatý. Ste spoločenský diplomat. Za pár minút dokážete kohokoľvek presvedčiť a prinútiť ich zmeniť svoj uhol pohľadu. Dokážete pochopiť, ako sa človek cíti, aj keď sa snaží skrývať svoje skutočné pocity. Táto jedinečná schopnosť umožňuje, aby sa vám ostatní ľudia otvorili. **Táto schopnosť vám pomáha myslieť mimo rámca a robiť správne rozhodnutia. Aj keď rozhodovanie po prívale emócií si niekedy vyžaduje čas.** Vo vzťahu rozumiete nevysloveným pocitom svojho partnera. S vami nikdy nebude mať problémy s uspokojením citových potrieb. Vaša polovička má veľké šťastie, pretože ste čestný, verný a starostlivý človek.
Pripravila: Ľubica Štubňová

Na zasmiatie!



Humor je dáždník múdrych

1. Stretli sa dve snehové vločky. „Kam letíš?“ „Do Tatier, trochu si oddýchnuť, a ty?“ „Ja do Bratislavy a Nitry vyvolať paniku.“
2. Neotvárajte peňaženku, je to vírus! Ak ju otvoríte, tak vám z nej zmiznú všetky peniaze. Mám to vyskúšané.
3. Idú dôchodcovia po parku a vidia tam súložiť mladý pár. Babka, „dedo, čo povieš, nechceš tiež?“ Dedko, „ty si myslíš, že ma na ňu pustíš?“
4. Keď som bola dieťa, nevzali ma k psychológovi. Matka mi jednou fackou otvorila čakru, stabilizovala karmu a očistila auru.
5. Doktor mi povolil 2 dcl vína denne. A ako to zvládaš? No, som už v roku 2043.
6. Kameňáky: Alkohol je tekutý psychiater. Biblia učí, miluj bližneho svojho. Kamasútra zase vysvetľuje ako. Kto sa ožení zistí, čo je šťastie, ale už je neskoro.
7. Plazia sa dvaja po púšti a jeden vraví, „Zaškríp zubami, možno nám prebehne mráz po chrbte.“
8. Čo je absolútna staroba? Keď vychádzate z múzea a spustí sa alarm.
9. Čo dostane baník po smrti? Tri dni voľna a šup, šup, zase pod zem.
10. Viete aký je rodinne založený muž? Je to muž, ktorý všade kde pride zakladá rodinu.
11. Každá doba má svoje čaro. Voľakedy chýbali banány, teraz zdravý rozum.
12. Hovorí zubár pacientovi, „mohli by ste pri tomto zákroku veľmi kričať?“ Prečo, veď ma to nebolí?“ Za hodinu začína futbal a ja mám plnú čakáreň ľudí...“
13. Muži po päťdesiatke by už mali nechať na pokoji mladé dievčatá a nájsť si ženu, ktorá ihneď rozozná prvé príznaky infarktu.
14. Keď podvediem svoju ženu, o 2:30 letného času...a o 3 hodine sa vráti čas spať na 2:00, tak som vlastne nič neurobil, že?

Vypracovala: Mária Rábeková, DC Marína

POZVÁNKY

Pozývame vás na podujatie **Pod jednou strechou**, ktoré sa uskutoční

24. mája 2023 od 10,00 do 18,00 hod.

na Námestí SNP v Banskej Bystrici.

Cieľom akcie je informovať verejnosť o všetkých poskytovateľoch sociálnych služieb v meste Banská Bystrica, o práci štátnych a samosprávnych inštitúcií v oblasti sociálnych služieb, ako aj prezentovať ponuku dodávateľov zdravotných pomôcok.

Bude pripravený pestrý sprievodný program.

Pozývame vás na **Dni mesta Banská Bystrica**

v dňoch 15.-18. júna 2023.

V piatok 16.6.2023 sa na Námestí SNP verejnosti predstavia seniori denných centier s kultúrnym programom a ukázkami umeleckých techník v tvorivých dielňach.

Občasník denných centier mesta Banská Bystrica – OKO

Redakčná rada: Ľubica Štubňová , Mária Rábeková, Marie Vitásková, Eva Takáčová

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.