



O b č a s n í k D e n n ý c h c e n t i e r m e s t a B a n s k á B y s t r i c a

Ročník 5.

č.2/2023

Paradox našich čias



Dnes máme väčšie domy a menšie rodiny, viac vymožeností, ale menej času.

Máme viac titulov, ale menej zdravého rozumu, viac vedomostí, ale menej súdnosti.

Máme viac odborníkov, ale aj viac problémov. Viac zdravotníctva, ale menej starostlivosti. Utrácame príliš bezstarostne, smežeme sa primálo. Jazdíme prírychlo.

Pohneváme sa priskoro, udobrujeme sa prineskoro. Čítame príliš málo, televíziu sledujeme priveľa. Znásobili sme naše majetky, ale zredukovali naše hodnoty.

Rozprávame priveľa, milujeme primálo a klameme príliš často.

Učíme sa zarábať na živobytie, ale nie ako žiť. Pridali sme roky životu, ale nie život rokom.

Máme vyššie budovy, ale nižšie charaktery. Širšie diaľnice, ale užšie obzory.

Míňame viac, ale máme menej. Kupujeme viac, tešíme sa z toho menej. Píšeme viac, učíme sa menej. Plánujeme viac, dokončujeme menej. Naučili sme sa ponáhľať sa, ale nie čakať.

Cestujeme na Mesiac a späť, ale máme problém prejsť cez ulicu navštíviť susedov.

Dobýjame vonkajší vesmír, ale nie vnútorný. Rozbili sme atóm, ale nie naše predsudky.

Toto je čas rýchleho stravovania a pomalého trávenia. Čas vysokých mužov a nízkych charakterov. Vytvorili sme viac počítačov pre viac informácií, aby sme vytvorili viac kópií, ale máme menej komunikácie.

Máme vyššiu kvantitu, ale nižšiu kvalitu. Viac voľného času a menej zábavy.

Viac druhov jedla, ale menej výživy. Dva platy, ale viac rozvodov. Krajšie domy, ale neúplné rodiny.

Preto navrhujem...že tak ako dnes, nenechávaj nič na zvláštnu príležitosť. Pretože každý deň, ktorý žiješ, je zvláštna príležitosť.

Vyhľadávaj vedomosti, čítaj viac. Sed' na verande a obdivuj výhľad bez toho, aby si venoval pozornosť svojim potrebám. Tráv viac času s rodinou a priateľmi, jedz obľúbené jedlá a navštevuj miesta, ktoré máš rád.

Život je reťaz radostných momentov, nie je len o prežití. Používaj svoje krištáľové poháre, nešetri najlepším parfumom a použi ho zakaždým, keď cítiš, že chceš.

Odstráň zo svojho slovníka frázy ako „niekedy inokedy“ a „nabudúce“. Napíš ten list, ktorý si chcel napísať ... „niekedy inokedy“. Povedz svojej rodine a priateľom ako veľmi ich ľúbiš. Neodkladaj nič, čo vnáša smiech a radosť do tvojho života. Každý deň, každá hodina, každá minúta je výnimočná a ty nevieš, či nebude tvoja posledná ...

Pripravila: Ľubika Štubňová, DC Lipa



Zaujímavosti z Banskej Bystrice

Poznáte známu Bystrickú medenú tortu?

Recept na tento zákusok objavili pri upratovaní po rekonštrukcii hotela Národný dom. Dostal sa do správnych rúk – k cukrárovi hotela. Výsledkom je súzvuk vynikajúcich chutí typických pre Banskú Bystricu. Základom receptu sú Bystrické slivky a vlašské orechy. Tieto stromy kedysi nesmeli chýbať v žiadnej záhrade v okolí Banskej Bystrice. Recept bol bez názvu, tak mu vybrali meno Bystrická torta a to, že je medená, vyplýva z histórie nášho mesta. V Národnom dome ponúkajú tento dezert v dvoch podobách; buď veľkú alebo malú tortu. Stala sa aj obľúbeným darčekom predmetom. Vo vkusnej krabičke s venovaním a priblížením histórie v mnohých

jazykoch, je vhodná aj ako darček. Recept však nikde nenájdete, je chránený tak, ako napríklad Mozartove gule v Salzburgu alebo „trapézanky“ v Saint-Tropez.



Napísala: Marie Vitásková, DC Nádej

Pomáhaj a chráň.

V tomto duchu Odbor sociálnych vecí Mestského úradu v Banskej Bystrici dlhodobo spolupracuje s mestskou políciou. Mestskí policajti sa zúčastňujú na našich akciách pripravených pre seniorov, ako je napr. Olympiáda seniorov v októbri, v rámci Akadémie európskeho seniora, kde nás oboznamujú so svojou každodennou činnosťou. Umožnili nám zacvičiť si na strojoch, ktoré používajú na svoj pohybový rozvoj a zdatnosť. Veľkým prínosom pre nás sú ich prednášky a besedy. V menších skupinách v denných centrách nás oboznamujú s aktuálnym nebezpečenstvom, ktorému sú seniori vystavení v každodennom živote. Spoločne sme rozobrali skúsenosti našich seniorov z násilia a ako sa v danej situácii zachovať, čoho sa vyvarovať. Na svojich prednáškach nám ukázali praktické ukážky, ako sa môže senior aktívne brániť útočníkovi a ako minimalizovať nebezpečenstvo, ktoré mu hrozí. Každý senior si mohol prakticky vyskúšať, ako postupovať v danej situácii. Seniori sa vžili do situácie a útočili húževnato na potencionálnych páchatelov. Mnohí z nich prejavili záujem o ďalšie stretnutia s praktickými ukážkami. Zo strany seniorov boli návrhy, aby sa spolupráca s políciou rozšírila aj na on-line priestor, najmä pri používaní mobilov. Tešíme sa na ďalšiu spoluprácu a zážitky.

Napísala: Mária Rábeková, DC Marína





Príbeh Huštáku

Z bývalého dolného predmestia Banskej Bystrice – Hoffstadt, z ktorého sa vyvinulo dodnes používané pomenovanie Hušták, neostalo do dnešných dní prakticky nič. Mení svoju tvár už dlhé desaťročia.

Ako to kedysi vyzeralo, zachytil na plátne maliar Andrej Stollman.



Prvé vážne zásahy do tohto zaujímavého mestského priestoru prišli už v druhej polovici 19. storočia, kedy asanovali Dolnú bránu spolu s baštou. Bašta bola časťou mestského opevnenia, postavili ju v 16. storočí a hradbou sa napájala na Dolnú bránu, cez ktorú sa vstupovalo do mesta od západu. Samotné predmestie Hoffstadt sa nachádzalo mimo pôvodnej línie opevnenia a v 14. storočí tu stál iba kostol sv. Alžbety a mestský špitál. Pri kostole neskôr vznikla aj škola, ktorej študentom a časom aj rektorom sa stal vedec a polyhistor Matej Bel. Koncom 19. a začiatkom 20. storočia neďaleko kostola postavili tri školské budovy, z nich sa do dnešného dňa zachovala iba jedna. Ide o budovu, ktorú postavili v roku 1873. Druhú budovu poškodil počas vojny výbuch a v 50. rokoch 20. storočia ju museli asanovať. Neskôr zrútili aj ďalšiu z trojice budov a nezvratnú zmenu predmestia zavřila masívna moderná výstavba po roku 1989.

Pripravila: Ľubika Štubňová, DC Lipa

Z vlastnej tvorby našich seniorov ...

Štvorlístok

Na lúke, kde je všetko zelené,
ťažko malý štvorlístok nájdeme.

Dobré oči treba mať,
lístky rýchlo porátať....

Na dlani mi štvorlístok leží,
film prianí mi v hlave beží,
zdravie, šťastie, lásky veľa,
veď takto sa to vždy želá.

Ja mám však pranie iné,
či konečne sa spriatelíme?

Myšlienkam mojim chcem dať smer,
milovať bez výhrad ťa chcem,
no ty sa brániš, hrádze staviaš,
môj most vždy rýchlo zboríš,
vraj je neskoro, že nijaký vzťah nevytvoríš....

Píšem prosby do rána...

Silnejšia je tvoja obrana,
zore blednú, slnko silu získava,
v mojej duši ťažká čierňava,
rátam roky, mesiace,
nevidím, štípu ma oči slziace.



Prečo sa to takto stalo?

Čo je lepšie, dávať veľa?

Či radšej dávať málo?

Možno si sa bál tej sily,
ale spolu by sme zvíťazili,
nad ľudskou zlobou, závišťou.

Ty si však radšej ostal sám,
čo urobím so všetkou tou láskou,
komu ju teraz dám?

Vädne lístok na mojej dlani,
nesplní už nič z mojich prianí.

Ťažko tvoje rozhodnutie prijímam,
som nešťastná a sama,
ale bolí ma viac, že nie som
milovaná.....

Napísala: Muška, DC Lipa

Tak blízko nás

Sedím opäť na mieste
pravidelného stretnutia
s ohňom
ktorý zapaľuje
ale neničí

...je tak blízko nás
Spievame

Kto vie kde teraz svieti hviezda
čo kedysi viedla mudrcov
k pravde



o najkrajšom
svetle

Pravde čo napokon prelomí
ľad večných
otázok
aby náš pozemský čas
dostal zmysel

*...je tak blízko nás
...ten dar od Otca nám*

Matéria zmení sa na prach
a najdlhšie vydržia stavby
zo slov
a pokory
Nič viac

...láska čo prišla k nám

Došli sme spojiť sa
aby sme ohriali svet
našich nádejí
Aby nám bolo teplejšie
od srdca na celý rok

...z hriechu vykúpiť chcel

Trojkráľová sobota
Zísť na kolená
Nanovo vyslať zvesť
čo presvieti
duchovné šero našich svetov

...tak blízko nás

Napísal: Marcel Páleš

Sen na pokračovanie

Dozvedela som sa, že moja prvá láska zomrela. Trošku som bola prekvapená. Oženil sa dosť rýchlo. Neprešli ani tri roky a odišiel. Zrejme mal nejakú chorobu, ale keď nechcel podeliť sa so svojim trápením, tak som už naňho nemyslela. Chcela som ešte cestovať, zaoberať sa históriou, ale partnera radšej nie. Budem sama, aby som nemusela s nikým preberať svoje



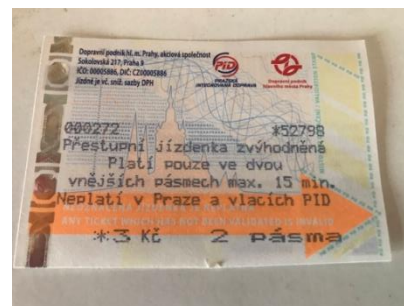
plány a radiť sa. Chcela som byť slobodná a voľná. Zaspávala som a nechápavo hľadela do neznáma, či sa neobjaví skúter, ktorým sme jazdili na ich chatu a spoznávali jeden druhého.

Raz tam prišiel aj jeho otec. Pozdravil sa so susedom. Moja láska išla k ním a začala sa rozprávať ako by nič. Večer sme sa zastavili u nich doma, jedli, popíjali, pohodička, dobrá nálada, ale na druhý deň sa v hudobniach z výkladu usmieval magnetofón SONET-DUO. Dostali tovar. 2 000 Kčs som mala pri sebe, našli svoj cieľ. Na internáte sme sa začali natáčať a vymýšľať ako tri grácie. Čas letel, žúr bol na svete a zrazu buch, buch, buch na dvere. Otvorila som dvere a domovníčka nás upozornila, že je nočný klud. Za jej chrbtom stála žena, bývala pod nami a vykrikovala: „Mňa bolí žlčník, nemôžem spať!“ S rehotom ležíme pod paplónmi a ešte k tomu na ďalší deň stretnem známu z našej dediny a tá hneď do mňa: „Nevidela som ťa na pohrebe starej mamy?“ „Nedali mi vedieť!“ Tvoj brat hovoril: „A čo bude chodiť, už ju aj tak nezobudí!“ Aj mi bolo ťažko. Rodinu nemám a ešte k tomu domovníčka ma dá na nástenku pre ten žúr. Tento týždeň som samá smola. Sviečka pri kríži začala horieť a ja som si v duchu zopakovala Anjelička, jedinú modlitbičku, ktorá mi z detstva utkvela a sprevádzala ma mojim životom.

Napísala: seniorka Ľudmila, DC Rozmarín

Cestovný lístok

Pohyblivé schody ma s húfom ľudí viezli hlboko do rušného podzemia. Dopravná tepna Prahy pulzovala bez odдыхu, nasávala a chrlila cestujúcich v pravidelnom rytme ako v ľudskom tele srdce pumpuje krv. Cítila som sa ako drobučká červená krvinka, ktorú o chvíľu železné srdce na koľajniciach zhltnie a vymrští o niekoľko zastávok ďalej, aby zabezpečilo kolobeh dopravného života.



Vlak priletel ako blesk. Roztvorené dvere na vozňoch za pár sekúnd vypustili desiatky ľudí, ktorí sa miešali s nastupujúcimi. Zdanlivý chaos v okamihu zmizol. Dvere sa zatvorili a koľajová súprava sa okamžite pohla. Vozeň bol skoro plný, nik nehovoril, iba stál a premeriaval si cestujúcich. Rada sledujem ľudí a najradšej pozorujem ľudí, ako pozorujú ľudí a myslia si, že ich pozorovaní nevidia. Všimla som si, ako si muž oblečený športovo, asi tridsiatnik, premeriava dievčinu sediacu pred ním. Nevidela ho, mohla mať tak dvadsať. Pekné tmavovlasé dievča bolo zahĺbené do displeja svojho ajfónu a chlapa si vôbec nevšímalo. Aspoň on si to myslel. My, ženy, periférne stále vnímame, čo sa deje okolo nás. Bezpečnosti nikdy nie je dosť. Oproti mne stála žena s otvorenou knihou v ruke. Fúúú, to sa jej oplatí na pár sekúnd čítať? V metre? Postojačky? Je to nepohodlné. Má z toho pôžitok? Pozrela som sa jej do tváre. Nevie, na čo mi to bolo, veď s tou ženou nič nemám a ani mať nebudem a určite ju už nikdy nestretnem.

Žena zrejme môj pohľad zacítila a zodvihla oči. Nič príjemné, okamžite sme sa každá pozreli inam. Ja nič, ty nič. Ale má dobrý parfum, zhodnotila som.

Vlak zabrzdil. Ďalšia zastávka. Dvere sa rozleteli a o niekoľko sekúnd zavreli. Niektorí cestujúci sa vymenili. Pribudli dvaja muži, postavami sa podobali na Laurela a Hardyho z čiernobielej grotesky.

„Dobrý den, kontrola jízdenek!“ hlasno vyzval útlý Laurel.

Vo vlaku sa to začalo mrviť. Ľudia sa ohmatávali a šmátrali si po vreckách. Postupne vyťahovali cestovné lístky a niektorí ich až trápne natrčali kontrolórom, aby dali najavo, že oni sú tí poriadni a za služby metrom platia. Pripadalo mi to trochu komické. Aj ja som si kúpila lístok a čo? To je predsa normálne.

Blízko pri mne stála pani, ktorá lístok nehľadala. Bola nepokojná, až nervózna. Mohla mať okolo štyridsiatky. Pri nej stál chlapček, držal ju za ruku. Hľadel na ňu. V jeho veľkých očiach som videla obavu. Matka si ho nevšímala, iba ho pevne držala a zrakom si premeriavala vozeň. Zjavne nebola vo svojej koži, všimli si to aj ostatní jemne sa hompálajúci v rytmoch idúceho vlaku. Pochopila som, že hľadala východ alebo skôr únikovú cestu.

Vlak zastal na Národní třídě. Dvere sa roztvorili a vozeň vyplúval cestujúcich. Žena s chlapcom sa drala k dverám. Niektorých až odtláčala. Už iba krok a sú von.

„Kamže, mladá paní?“ postavil sa jej tesne pred dverami Hardy.

„Jízdenku, prosím!“ Parťák Laurel nastavil dlaň.

Žena zrozpačitela, jachtavo začala zo seba súkať nezrozumiteľné slová a rozplakala sa.

Pozrela som sa na jej syna, jeho oči sa báli, hoci ich ruky boli spojené. Držal ju pevne až mu beleli končeky prstov. Napokon sa rozplakal. Zrejme preto, lebo plakala jeho matka, usúdila som, neviem, či správne, keďže nemám deti.

„Promiňte, nemám, nemám peníze,“ vyrozumela som z plačlivého hlasu.

„Jo, to říkají všichni. Tak to bude za osmset korun, paní.“ Laurel flegmaticky vyťahoval tlačivo, aby spísali prehrešok, pričom Hardy hatal všetky cesty na útek a žene vysvetľoval, že svojmu synovi nedáva dobrý príklad a že keď vyrastie bude robiť to isté, čo ona a či sa nehanbí a tak ďalej...

Dvere na vlaku sa opäť zatvorili a súprava sa vnorila do tmy. Hardy dačo zašomral, že nestihli vystúpiť a vec mali doriešiť na príslušnej stanici.

Ľudia sledovali, čo sa bude diať. Vlastne aj som pozorovala, ako sa to celé skončí. Je vzrušujúce čosi také vidieť. Byť očitým svedkom nepríjemnej udalosti, ktorá sa týka niekoho blízko mňa, ale nie mňa osobne. Ja nič, ja muzikant, ja lístok mám. A vlastne, čo si myslí, že keď sa jej dieťa rozplače, obmäkčí srdcia revízorov? Nech pyká. Tak jej treba.

Obzerala som si ostatných pasažierov, krútili hlavami, z ich neverbálnej komunikácie som vyrozumela, že súhlasia so mnou. Ženy mi bolo trochu aj ľúto, nie som nejaká hyena, ale spravodlivosť musí byť.

Naraz sa k trojici riešiacej incident prerúčkoval muž vo veku čiernej pasažierky. V ruke držal cestovný lístok, ukázal ho revízorom. Naznačili, že už ho predsa kontrolovali. Na to vytiahol druhý, taký istý. Podstrčil ho revízorom a uplakanej žene: „Pani, omylom som si z automatu dal vytlačiť dva lístky a ako som si neskôr všimol, ich platnosť začala plynúť naraz. Takže vám jeden darujem, je platný.“

Slovák, pomyslela som si, asi východniar, vydedukovala som podľa prízvuku.

Pani bez „jízdenky“ pozerala na muža s vyvalenými očami a neverila, že to môže byť pravda.

„Tak to máte dnes štěstí, mladá paní!“ Laurel zastrčil služobné papiere do vnútorného vrecka saka a s Hardym sa posunuli ku kontrole ďalších cestujúcich.

Žena záchrancovi neprestávala ďakovať, podľa mňa mu to začalo byť už asi trochu nepríjemné. Opýtala sa ho, prečo to urobil.



„Viete, že ani neviem? Mal som dva lístky, tak som vám jeden dal. Nevie, či to bolo správne. Nepoznám vás, ani neviem, prečo ste nemali lístok. Ale..., čo ja viem...?, kto som ja, aby som vás súdil?“ zhodnotil muž, ktorý sa vytratil na ďalšej zastávke rovnako ako žena s chlapcom.

Vtedy som pocítila hrdosť k Slovákovi, ktorý zachránil ženu bez lístka. Škoda, že takých dobrých ľudí nie je na svete viac. Tak by nám bolo dobre...

Napísal: Michal Varošík

Album

Niekedy spomienky
vykúpané v mori času,
tak často podobné sú
ku zázraku,
odkiaľsi pršia
ako nostalgický dážď,
v požehnanom tichu
rodí sa chvíľa sviatočná.

Tak uvarím horúceho čaju,
zapálím starú lampu,
len tak pre zábavu,
otvorím nedočkavo
starý album na prvú stranu,
všetko je pripravené
na cestu spomienok
zašlého času.

Zrazu všetko oživa
ako by to bolo iba včera,
detstvo, prvá aj posledná láska,



škola, aj nesmelé cesty
za vierou do kostola,
priatelia aj moja milovaná rodina,
cesty za poznaním sveta
aj samého seba,
celý príbeh náš,
aj našich detí, vnúčat.



To všetko starý album skrýva,
s ním sa tak krásne
spomína a sníva.
Je to vždy moja
sviatočná chvíľa.

Napísala: Vlasta Čupková, DC Marína

Stretnutie s kráľom

Boli DUŠIČKY, 1.11. 2000. Veľmi pršalo, také dušičkové počasie, len poobede trochu prestalo. Zase silný dážď. Boli sme zapáliť sviečky na hrobch a keď sme sa vracali z katolíckeho cintorína k zaparkovanému autu, zbadala som hlúčik ľudí, ktorí čakali. Bola som zvedavá, čo sa deje. Pristúpila som k davu a predierala sa pomaly dopredu. A zrazu ktosi ma oslovil: "Pani odstúpte, prichádza veličenstvo!" Zarazilo ma to, je to dáky vtíp či naozaj? Nejaká návšteva otvára výstavu fotografií na námestí?" Ustúpila som o dva kroky späť a skoro som odpadla, keď vedľa mňa prešiel sám princ Charles, všetkých zdravil.



Jednej pani sa opýtal, čo má v igelitke z Tesca. Bol premoknutý aj keď nad ním ochranka držala dáždnik, nazvali ho vtedy dažďový princ. Pre mňa to bol zážitok na celý život. Nikdy som si to ani predstavovala, že na vlastné oči uvidím a stretnem, dnes už kráľa Karola III.

Často cestujem do Londýna, je to moja srdcovka ako angličtinárky. Vždy si doveziem suveníry, najčastejšie šálku, tanierik, či hrnček, knižku s podobizňami členov kráľovskej rodiny. Teším sa, že svoju zbierku doplním o nový portrét kráľa Karola III. s manželkou Kamilou.

Napísala: Iveta Dzúriková, DC Marína

Je po daždi

Blesky na oblohe
rozpárali čierne mračná,
spútaná voda v búrke
rozbehla sa
na vyprahnutú zem.

Zem bola za to
nesmierne vďačná,
úľava bola predsa
na obidvoch stranách.

Je po daždi.
V povetrí omamne
vonia lúka,
nesmelé slnko
kreslí mosty farebné,
na oblohe zjavila sa dúha.

A je to dúha nádeje,
čo pije živú vodu z potoka
a ľuďom ukazuje cestu,
čo vedie do prístavu
radosti a pokoja.

Napísala: Vlasta Čupková DC Marína



Ľudové slovesnosti a spod čapice

Láska je slepá, nenávisť je slepá, závisť je slepá, spravodlivosť je slepá...

Vidí tu vôbec ešte niekto?!

Ak plače muž, to už musí byť... Ak plače žena, musí to byť už aj.

To, že sme korunou tvorstva, ešte neznamená, že máme byť všetci na hlavu.

Súdiac podľa toho, akú mám v živote smolu, musí byť šťastie v čertovsky dobrej kondícii.

Hlúposť v zrelom veku je nebezpečnejšia ako v mladosti...Dokáže totiž oveľa viac prekvapiť.

Ak si chceš z niekoho vystreliť, musíš disponovať muníciou jeho kalibru.

Ľudia žijú a uvažujú, ale sú aj takí, čo iba žujú... A tí, bohužiaľ, prevažujú.

Sú, bohužiaľ, aj takí, ktorí majú na háku tých, ktorým sú na krku.

Všade je všetko... Okrem všetkého, čo je inde.

Aj keď si ženu vážiš, môže sa uraziť... Ak zverejníš, koľko si navážil.

Niektu si dá teplý párok v čerstvom rožku, niekto suchý rožok v studenom parku.

Kôň ťahá, aj keď sa mu nechce. Osol ťahá, len keď sa mu chce....

Tak, kto je tu vlastne somár ?!

Keby som sa cítil tak, ako vyzerám, to by mi bolo ozaj veľmi zle.

Už mi ani tak nezáleží na tom, ktorá je aká kosť, ako na tom, koľko je v ktorej špiku.

Ľahko je precestovať celý svet tomu, čo je v balíku.

Zo sľubov sa ešte nikto nenajedol, ale prežratí sme nimi už všetci.

Prach si a za prachy sa obrátiš.

V manželstve šetrili, kde sa dalo. Aj dvojčky mali len jednovaječné.

Slovo robí chlapa. Súvetia a rozvité vety ženu.

Často sa u nás urobí kus dobrej roboty, ale len málokedy celá.

Keď sa mi chce, idem do práce, keď sa mi nechce, musím ísť do roboty.

Koľkí si pre euro dajú aj koleno vrátať, ale ruky drať, či lámať hlavu si nebudú.

Napísal: Ľudovít Majer

Zdravotné okienko

Rovnováha

Porucha zmyslu pre rovnováhu predstavuje vážne nebezpečenstvo. Platí, že čím sme starší, tým častejšie k nej dochádza. No rovnako platí, že čím lepšie sa na ňu pripravíme, tým ľahšie si s ňou poradíme.

Unožovanie

Posilňuje stabilitu, precvičuje rovnováhu aj schopnosť reakcie a trénuje bočné svaly stehna.

1. Uvoľnite sa a postavte sa s mierne rozkročenými nohami pred zrkadlo. Unožte ľavou nohou a niekoľko sekúnd vydržte v tejto pozícii. Dbajte na to, aby horná časť tela zostala vzpriamená.
2. Prinožte a cvik zopakujte 10- krát s oboma nohami(nohu počas cvičenia nepoložte).



Takto je to správne

Nohu, na ktorej stojíte, počas cvičenia nenaťahujte, ale držte v mierne pokrčenej polohe.

Unoženie a ohnutie nôh

Týmto cvikom si zlepšíte rovnováhu a súčasne posilníte svalstvo dolných končatín.

1. Postavte sa, ruky dajte v bok a zdvihnite jednu nohu. Noha, na ktorej stojíte, je počas celého cvičenia mierne ohnutá.
2. Nezaťaženú nohu pokrčte a unožte, pričom špička chodidla je otočená od tela.
3. Nezaťaženú nohu vráťte do východiskovej pozície, ale nepoložte ju na podlahu. Obe strany precvičte 5-krát. Počas cvičenia sa snažte napínať brušné svaly. S pevnou panvou je cvičenie ľahšie a účinnejšie.



Vypracovala: Mária Rábeková, DC Marína

Kvíz ukáže, že ste hlavička

1. Zvoľte správnu možnosť: a) likožrút, b) lykožrút.
2. Hlavným mestom Poľska je...a) Varšava, b) Krakov, c) Poznaň.
3. Hokejovými legendami boli traja bratia Šťastní. Ako sa volali? a) Pavel, Peter, Juraj, b) Marián, Peter, Anton, c) Marián, Peter, Pavol.
4. Ktoré mesto sa USA rozhodli bombardovať počas 2. svetovej vojny potom, ako sa Japonsko odmietlo vzdať? a) Hirošima, b) Kokura, c) Yokohama.
5. Základnou jednotkou času je...a) sekunda, b) minúta, c) hodina.
6. Vynálezca Rubikovej kocky bol: a) Rus, b) Slovák, c) Maďar.
7. Kto napísal známe dielo Robinson Crusoe? a) Jane Austen, b) Daniel Defoe, c) Charles Dickens.
8. Čerešňa po anglicky: a) grapes, b) blacbery, c) cherry,
9. Poznáš meno dievčaťa židovského pôvodu, ktoré je autorkou jedného z najznámejších denníkov na svete? a) Anna Franková, b) Miep Giesová, c) Rywka Lipszyc.
10. Čo je pravda o Terézii Vansovej? a) Jej román Sirota Podhradských bol prvým románom slovenskej ženskej spisovateľky, b) bola prvou feministkou, c) založila sirotinec pre deti.
11. Kto bol manželom prvej slovenskej feministky Hany Gregorovej? a) Jozef Gregor Tajovský, b) Martin Kukučín, c) Jozef Cíger- Hronský.



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

Vypracovala: Mária Rábeková DC Marína

V krížovke sa skrývajú slová uvedené pod tabuľkou. Nájdite ich.

S	M	A	L	I	N	A	B	Y	T
L	A	B	O	L	A	E	R	R	A
N	Č	N	U	B	I	O	Á	R	N
O	K	E	Y	Z	O	V	N	V	I
O	A	R	E	N	A	S	A	I	E
B	R	E	Í	K	T	R	E	B	R
A	A	V	E	D	R	O	V	á	Ž
L	I	D	Ť	!	L	O	P	T	A

mačka dvere aréna byt okno
vedro ryba tanier obal víno
brána deka rak lopta zub

Do políčok napíšte, čo Vám vyšlo z krížovky:

Vypracovala: Ľubika Štubňová, DC Lipa

Aforizmy

1. Tragédia nášho života nie je smrť, ale to čo necháme umrieť vo vnútri nás samých v dobe keď ešte žijeme.
2. Jeden múdry človek povedal: „ Nehľadaj pomstu. Zhnité plody padnú samé.“
3. Ako náhle prídeš na to, aké silné sú tvoje pozitívne myšlienky, už nikdy nebudeš venovať pozornosť tým negatívnym. (Steve Jobs)
4. Dávaj pozor na to čo hovoríš. Slova boia viac ako facka. Facka sa dotkne len tváre, ale slová sa dotknú srdca.
5. Sú ľudia, ktorí musia druhým ubližovať, len preto, aby sa sami cítili lepšie. Chcu tým zakryť to, že ich život nestojí za nič.
6. Neplač, keď Ti život facky dáva, dobrým ľuďom sa to stáva. Vstaň a zotri slzičku , veď skutočný priateľ Ťa nosí v srdiečku.
7. Bez ohľadu na to, koľkokrát zvlieka svoju kožu, vždy to bude had. Pamätajte na to, než vpustíte niektorých ľudí späť do svojho života.
8. Zapchať ľuďom ústa je ťažšie, než upchať pretrhnutú hrádzu.
9. V živote sa všetko vráti, zlo k jeho odosielateľovi, láska k tomu, kto ju dáva. Klamstvá k tým, ktorí ich hovoria. Závisť k tomu, kto ju cíti. Koleso sa točí pre každého.



Vypracovala: Mária Rábeková, DC Marína

Humor je dáždňnik múdrych

1. Po dočítaní Troch mušketerov som chcel nájsť čo znamená ten,, Gaskonec? To je vraj po rusky: „ došiel plyn“....
2. Celý život pijem víno, pivo, vodku a teraz mi doktor hovorí, že mám v nohách vodu. Ako sa to mohlo stať? Jedine pri čistení zubov.
3. „ Obžalovaný, uvedomujete si, že Vás žaluje 45 žien o určenie otcovstva?“ „Áno, pán sudca.“ „ A koľko máte



rokov pre boha?“ „ Deväťdesiat. “ „Ako ste to v takom veku mohli zvládnuť?“ „ Ľahko, mám predsa bicykel.“

4. Pýtam sa manželky, či pôjdem po smrti do neba? „ TY? , ani na deň otvorených dverí.
5. Susedia na mňa podali sťažnosť, že pri rannom sexe som veľmi hlučný a vydávam neľudské zvuky. Keby tak vedeli, že si len dávam ponožky a obúvam topánky.
6. Zo závetu: Všetko zanechávam susedke, ktorú nikdy nebolela hlava. Manželke zanechávam Paralen.
7. Muž sa vráti zo služobnej cesty. Pozrie pod posteľ, do skrine, na balkón a potom príde k manželke, pohladí ju po vlasoch a povie: „ Tiež už starneš.“
8. V televízii sú 3 druhy správ: Pravdivé, pravdepodobné a lživé. Pravdivý je dátum, pravdepodobné je počasie a všetko ostatné je klamstvo.
9. Nahrávam si výkriky tenistiek a v noci si ich púšťam dosť nahlas. To aby si mysleli, že mám bohatý sexuálny život...
10. „ Čo by si robil, keby Tvoju ženu napadol medved?“ „ Nestaral by som sa. Sám ju napadol, sám nech sa bráni.“
11. Idem normálne v noci jednosmernou ulicou v protismere. Oproti mne auto. On zatrúbi, ja zatrúbim. On zapne diaľkové svetlá, ja tiež. Potom zapol modrý maják a ten som už nemal.
12. Kaderníčka strihá mladíka a pýta sa ho: „ Si ženatý?“ „Áno“ odpovedá mladík. „A dobre vychádzaš so svokrou?“ „ Väčšinou áno.“ Za pár minút sa ho znova pýta: „A so svokrou dobre vychádzaš?“ „ Už si sa pýtala, vychádzam dobre.“ Po chvíli sa ho opäť pýta: „ A čo svokra? Vychádzate dobre?“ „ Už tretíkrát sa ma pýtaš to isté, prečo?“ „ Lebo sa mi ľahšie strihajú tvoje vlasy, keď dupkom stoja.
13. Indiánsky náčelník žiada o rozvod: „ Keď zasadím kukuricu, vyrastie kukurica,“ začne obrazne. „ Keď zasadím bôb, vyrastie bôb, ale keď slávny súd zasadím Indiána a vyrastie Číňan- tak musím požiadať o rozvod.“
14. „ Kde ideš tohto roku na dovolenku?“ „ Poznáš to, pozrela som sa na svoj účet a rozhodla som sa , že tohto roku nie som vôbec unavená.“
15. Pred svadbou hovorí on, ona počúva. Krátko po svadbe hovorí ona, on počúva. Dlhšie po svadbe: hovoria obaja, počúvajú susedia.
16. Muž potrebuje ženu, aby mu zachránila život, keď má nádchu. Žena potrebuje muža, aby ju ochránil, keď ju chce zožrať pavúk.

Vypracovala: Mária Rábeková, DC Marína

POZVÁNKA

Mesto Banská Bystrica pozýva
na podujatie



Námestie SNP / Banská Bystrica
24. 5. 2023 / 10:00 – 18:00 h

Poradenstvo pre zdravotne znevýhodnených,
ich rodinných príslušníkov a verejnosť na jednom mieste.

Prezentácia zástupcov zdravotne znevýhodnených, inštitúcií, firiem
s kompenzačnými pomôckami a poskytovateľov sociálnych služieb.

Simulácie zdravotného obmedzenia, tvorivé dielne,
kultúrny program.



robotnícky dom
— BILDAKOVÁ 101 —



B3FM
Banská Bystrica

www.banskabystrica.sk



POZVÁNKA

dni mesta

15. — 18. jún 2023

\ BANSKÁ BYSTRICA

Súčasťou programu je aj prezentácia činnosti seniorov z denných centier.

Príďte na námestie v piatok 16. júna 2023 od 10,00 do 14,30 hod a potešte sa spevom speváckych krúžkov, zapojte sa do ukážok rôznych umeleckých techník a spoznajte činnosť denných centier v meste Banská Bystrica

Občasník denných centier mesta Banská Bystrica – OKO

Redakčná rada: Ľubica Štubňová, Mária Rábeková, Mária Vitásková

Vydavateľ: Mestský úrad, Odbor sociálnych vecí – KOMUCE, Robotnícka 12, Banská Bystrica,

www.banskabystrica.sk

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

Neprešlo jazykovou korektúrou.

