



MESTO
BANSKÁ BYSTRICA



Občasník Denných centier mesta Banská Bystrica

Ročník 5.

č.3/23

Deň otvorených dverí v KOMUCE na Robotníckej ul.

Pre všetkých obyvateľov mesta pod Urpínom je na Robotníckej ulici 12 zriadené Komunitné multifunkčné centrum (KOMUCE). Poskytuje sociálne služby i viacúčelový priestor, ktorý môžu Banskobystričanky a Banskobystričania využiť na rôzne aktivity. V bezbariérovom objekte, v centre mesta so záhradou, je zriadené i kaderníctvo. Vzniklo ako chránené pracovisko. Aj takýmto spôsobom je možné vytvárať podmienky pre pracovné uplatnenie ľudí so zdravotným znevýhodnením. Aby sa o činnosti KOMUCE dozvedelo čo najviac obyvateľov, 19. septembra pre nich otvorilo centrum svoje brány.

V KOMUCE je v rámci ambulantných sociálnych služieb situovaný denný stacionár prevádzkovaný počas pracovných dní od 7:00 do 17:00 h. Podporu poskytuje osobám žijúcim v rodinách s ekonomicky aktívnymi príslušníkmi, ktorí im nemôžu poskytnúť celodennú starostlivosť, spoločnosť, aktivity, či podávanie pravidelnej stravy. Služba je rovnako určená pre zdravotne znevýhodnené osoby a seniorov, ktorí žijú sami a potrebujú pomoc inej osoby pri každodenných úkonoch.

Súčasťou KOMUCE sú aj denné centrá, v ktorých sa stretávajú osoby v dôchodkovom veku. Priestor je tu vytvorený i pre osoby s ťažkým zdravotným postihnutím, s nepriaznivým zdravotným stavom, či pre starých rodičov s vnúčatami. Mesto bezplatne poskytuje tieto priestory za účelom najmä podpory a aktivizácie všetkých jej členov, neformálneho vzdelávania, efektívnej medzigeneračnej komunikácie a zapájania do verejného života. Rozvíja spoluprácu s inými komunitami, organizáciami a inštitúciami podľa potreby. Členovia centier organizujú kultúrne, vzdelávacie a športové aktivity pre svojich členov, ktorí si vzájomne vymieňajú skúsenosti a zdieľajú nové zážitky.

Jedným zo záujmov samosprávy v rámci sociálnej politiky je tiež poskytovať sociálne služby podľa individuálnych potrieb obyvateľov tak, aby mohli čo najdlhšie zostať vo svojom prirodzenom prostredí. Prostredníctvom Agentúry sociálnych služieb sa tento zámer darí realizovať, i keď je stále čo vylepšovať. Agentúra poskytuje rôzne formy pomoci. Od opatrovateľskej, odľahčovacej a prepravnej služby, cez službu jedálne a požičovňu pomôcok, až po monitorovanie, rehabilitačno-rekondičné služby a pomoc pri starostlivosti o dieťa.

Okrem odborných a obslužných činností je možné v KOMUCE realizovať aj voľnočasové aktivity. Zaujímavosťou tu môžu rozvíjať svoje pracovné zručnosti v umeleckej dielni s pecou na vypaľovanie výrobkov z hlíny, využívať počítačovú učebňu a knižnicu. V centre sú vytvorené podmienky pre organizovanie rôznych kurzov a školení. Priestory je možné prenajať si za určitých podmienok.

Využitelné sú na realizovanie prospešných služieb zameraných na komunitný rozvoj, poskytovanie sociálnej pomoci a služieb, dobrovoľnícku činnosť a organizovanie vzdelávacích aktivít,

Počas dňa otvorených dverí areál KOMUCE navštívilo viac ako 50 návštevníkov, medzi nimi aj študenti Pedagogickej fakulty, katedry sociálnej práce Univerzity Mateja Bela, ktorí sa aktívne zapojili do tvorivej činnosti v umeleckej dielni.

Ďakujeme všetkým za návštevu a radi ich opäť uvidíme, napr. ako nových členov denných centier. Poďakovanie tiež patrí zamestnancom KOMUCE, ktorí túto akciu pripravili, víтали a sprevádzali návštevníkov.



Som Ďumbierska knižnička

Ešte som vám nič o sebe neprezradila.

Dnes, 24. júna 2023 mám 6 rokov.

Mám 2 krstné mamky. Krst bol veselý, Betka dostala veľkú kyticu, ja veľa pekných kníh.

Posypali ma d'umbierom, teda práškovým zázvorom a na strechu mi naliali detské šampanské. To bolo veselé.

A teraz vážne: Vo mne nájdete asi 500 kníh. Viac sa nezmesť. Keď mi chcú naložiť viac – ide mi bok vyvaliť. Za 6 rokov ma navštívilo cca 10 000 návštevníkov, možno niečo viac. Mám z toho radosť.

Ďakujem pekne milým darcom za každú darovanú knihu.

Vám moji čitatelia ďakujem za dlhodobú priazeň.

Vaša Ďumbierska knižnička a Betka Balogová



Horúce leto strieda sychravá jeseň. Niektorí z nás túto zmenu počasia ťažšie znášajú, a preto na vylepšenie nálady Vám posielam optimistickú báseň.

Moja jeseň !

Najkrajšia časť roka pre mňa vždy jeseň je,
keď maliar po kraji farby si rozleje.

Zelená so žltou v červenú sa zleje,
to pastva pre oči, čo pri srdci hreje.



Slniečko nepichá, len príjemne hreje,
a vietor z Vysokých Tatier všetko zlé odveje.

To že viacej prší, tiež na škodu nie je,
prechádzka po daždi najlepšiu wellness je.

Zlaté lány zrna v hnedé sa zmenili,
to už dobrý gazda zasial oziminy.

Pod teplú perinku semienka sa skryli,
aby na jar pre nás znova vyklíčili.

Jesenná príroda svoje dary núka,
a ja si ich zbieram do úst, do klobúka.

Aj úrodu z poľa som si už zobrala,
ďakujem za všetko, čo matka zem dala.



Ešte šípky , trnky na laze čakajú,
no tie až po prvých mrazoch,
potom sa zbierajú.

A ty svoju jeseň ako si užívaš?

Ver,

záleží len na tom, ako sa pozeráš!

Napísala: Anna Pasiarová

Doc. Mgr. art. Juraj Sarvaš

Legenda slovenského herectva, scenárista, režisér, organizátor a najmä vynikajúci recitátor majster Doc. Mgr. art. Juraj Sarvaš sa narodil na výročie pádu Bastily.

Vynikajúci človek, ale aj vlastenec v tom najhlbšom význame slova. V hlave nosil tisícky veršov a stovky strán divadelných i hereckých textov postáv, ktoré hral na javiskách divadiel a pred objektívmi televíznych, či filmových kamier. Bol učiteľom na Akadémii umení v Banskej Bystrici.



Juraj Sarvaš sa narodil [14. júla 1931](#) v slávnom mestečku, ktoré sa volalo Radvaň. Slávne bolo nielen preto, lebo tu pôsobil a kázal Andrej Sládkovič, ale aj preto, že tam žili vynikajúci remeselníci – hrebenári a po tretie aj preto, že malo 3 kaštiele. Nádherný Radvanský kaštieľ, potom typicky rozprávkový Barcziho kaštieľ, okolo ktorého tiekol potok, ktorý ústil do mlyna, kde bol mlynárom Terem a nad týmto mlynom bola malá chalúpka, kde sa narodil. A potom krásny čechovovský Tihanyiovský kaštieľ „Od Francíkov“. Keď k tomu pridáme Radvanský jarmok, tak treba uznať, že to bolo naozaj slávne mestečko. Od detstva počúval verše nesmrteľného básnika Andreja Sládkoviča a táto večná pieseň o mladosti, kráse a láske sa mu navždy zakorenila v duši a stal sa neopakovateľným interpretom jeho diel.

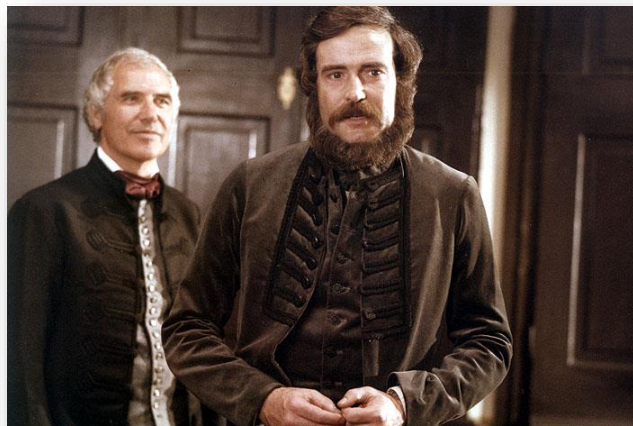
Narodil sa ako ôsmy, dve deti zomreli, takže ich zostalo mame na krku šesť. Otec zomrel pred jeho narodením. „ Ako nás dokázala naša mama vychovať, robila u murárov, robila kde sa dala zarobiť koruna, aby deti uživila. Stará mama chodila obíjať borievky a tie za pár grošov predávala do továrne na likér. Mama ani nemala veľa času na výchovu detí, lebo musela veľa robiť, ale vychovávala nás svojím príkladom vzťahu k životu, k hodnotám, vychovávala svojou pracovitosťou, zodpovednosťou. Veľmi dôležité bolo okolie, prostredie v ktorom žili, ľudia ktorí si navzájom pomáhali. V tom čase deti rástli na ulici, ale tá ulica mala svoje zákony, svoju morálku, mama sa nehnevala, keď ich niekto vyhrešil, nie ako teraz, keď učiteľ zvýši hlas na žiaka, hneď prídu rodičia do školy sťažovať sa na takéhoto učiteľa.“ V živote Juraja Sarvaša mala úžasné miesto škola. V piatej triede pán učiteľ Halát robil zborové recitácie. Robili Krasku – Nox et solitudo a pán učiteľ dal Jurajovi povedať jeden verš. Ako ho povedal, zistil, že by mohol mať talent na recitovanie. Potom mu dal naučiť sa jednu básničku naspamäť, s ktorou mal vystupovať. Ako chudobný chlapec však nemal vhodné šaty, ale požičali mu ich u Vaneka, ktorý mal syna a jeho otec bol krajčír. „Od strednej školy som hrával divadlo, recitoval, vystupoval. V Bystrici fungovalo úžasné mestské divadlo, na štúdiu

herectva dostal som sa do triedy profesora Bagara. Mal som úžasné šťastie na generáciu divadelných učiteľov – Mária Meličková, Andrej Bagar, obaja Borodáčovci, Mikuláš Huba, Viliam Záborský a ďalší.“ Po skončení nastúpil do Zvolenského divadla. Od roku [1961](#) pôsobil v Bratislave. Pôsoobil aj ako pedagóg na Akadémii umení v [Banskej Bystrici](#).

Hereckým naturelom, impozantným mužným zjavom a príjemne zafarbeným, melodickým hlasom bol výrazným predstaviteľom rozmanitých typov mladých mužov. Uplatnil sa v hrách svetovej klasiky, i v postavách súčasníkov v hrách slovenských dramatikov. Popri práci v divadle, filme, televízii a v rozhlase sa venoval umeleckému prednesu. Hral vo viacerých televíznych inscenáciách pre deti a mládež. Uplatnil sa aj v dabingu.

Jeho obľúbeným básnikom bol Andrej Sládkovič a ako Juraj Sarvaš sám hovoril: "Jeho básne hladia dušu. Veď si zoberte záver najdlhšej lúbostnej básne na svete – Marína, klenotu slovenskej romantickej poézie:

Marína moja! Teda tak sme my
ako tie Božie plamene,
ako tie kvety na chladnej zemi,
ako tie drahé kamene;
padajú hviezdy, aj my padneme,
vädnú tie kvety, aj my zvädneme,
a klenoty hruda kryje:
Ale tie hviezdy predsi svietili,
a pekný život tie kvety žili,
a diamant v hrude nezhnije!
To je odkaz pre človeka, takto by sme mali žiť!”



Zomrel vo veku 91 rokov 17. júna 2023 v Bratislave. Pochovaný je na Evanjelickom cintoríne v Banskej Bystrici, vedľa Jána Bottu.

Z vlastnej tvorby našich seniorov:

Bod horizontu

Ocitám sa na lúke plnej stokrások. Biele hlávky s nežnou ružovou obrubou sa otáčajú za slnkom, ktoré dnes žiari tak, ako nikdy predtým. V zelenej tráve sa ešte kde-tu trbliecu posledné diamanty rosy...Aha! Práve neďaleko mňa lezie drobná lienka. Červené krovky s čiernymi bodkami sa jasne odrážajú od smaragdu sviežej zelene... a tamto motýl! Pomarančové krídla sa mu jemne chvejú. Zdá sa, že je príliš zaneprázdnený pitím sladkého nektáru, ktorý mu ponúka fialový zvonček. Stačí však slabučký závan vetra a už letí, stráca sa v tmavom bode horizontu, z ktorého zaznieva hudba. Čarovná hudba tisícich zvončekov. Crrrrr!!! Zvuk budíka ma hádže do drsnej reality. Môj farebný sen mizne a ja si uvedomujem, že okolo mňa je TMA. Zostávam ležať a s pocitom smútku sa vraciam k môjmu nádhernému, farebnému snu. Rozmýšľam, či predtým, ako sa to stalo, boli moje sny farebné alebo čiernebiele? Už sa nepamätám. Bolo to tak dávno. Odvtedy už ubehlo jedno desaťročie. Mal



som šesť rokov a bol som na letných prázdninách u babky. Babka a dedko žili na dedine. Prázdniny u nej boli super. Mal som tam kopolu kamarátov v mojom veku. Väčšinu času sme trávili spolu. Najradšej sme chodili do lesíka, kde sa dalo kadečo vidieť a zažiť. Objavovali sme svet hlavne cez prírodu. Naháňajúc motýle občas sme takmer pristúpili chvostík zvedavej zelenej jašteričke. Beťárske veveričky nás obhadzovali vylúskanými šiškami. Občas sme videli kotúlajúcu sa pichľavú loptu – ježka, ktorý si takto skracoval cestu dolu kopcom. Pssst! Kamarát Jožko nám dával znamenie s prstom na ústach. Zmeraveli sme v úžase. Pár krokov od nás sa páslo stádo plachých srniek. Stačil však slabý praskot suchého konárika a boli preč. Raz sme sa vybrali na huby. Išiel s nami môj dedko, skúsený hubár. Húb bolo hojne, ale nie všetky boli jedlé. Predtým, ako sme našli hubu dali do košíka, museli sme ju ukázať dedkovi. Po krátkej lekcii sme pochopili rozdiel medzi dubákmi a muchotrávkami. „Íha! To je krásny dubáčisko!“ Snažím sa ho jemne zospodu podobrať, aby sa nezlomil. S prstami som sa dotkol čohosi, čo bolo na dotyk chladné. Zabúdajúc na hribe, vyťahujem spod lístia čosi, čo som v živote nevidel. Pozerám sa na ten „poklad.“ Je to kovové, podlhovasté, na jednej strane zašpicatené a dosť ťažké. Ktovie, čo je dnu, rozmýšľam. Položím to na skalú a s druhou skalou na to tresknem...viac si nepamätám. TMA, TMA a zase TMA. Všetko, čo sa okolo mňa deje, už vnímam len cez dotyky a zvuky. Cítim maminu teplú ruku na mojom čele a jej horúcu slzu na mojom líci. Počujem doktorov láskavý a upokojujúci hlas: „Robili sme všetko. Žiaľ, zrak mu už vrátiť nemôžeme.“

Tento príbeh je podľa skutočnej udalosti. Náš spolužiak Janko sa už po prázdninách u babky medzi nás nevrátil. Nevybuchnutý patrón mu úplne zničil zrak a musel navštevovať slepeckú školu.

Napísala: Natasha Nagy, DC Nádej

Aká doba, také detstvo.

Volám sa Tóno. Narodil som sa v r.1944, v dedinke na úpätí Nízkych Tatier. Vojna, ktorá je neďaleko našich hraníc, ma zaviedla do spomienok na moje povojnové detstvo. Vtedy sme si v našej detskej naivite nevedomovali hrôzy, ktoré na nás číhali aj po rokoch od skončenia druhej svetovej vojny a boli sme presvedčení, že vojna už navždy ostane len v našich chlapčenských hrách.

Škola bola pre nás druhoradá, stredobodom nášho záujmu bola munícia a strelivo roztrúsené po horách. Martin vysnoril, že na Handliavke zostali dva tanky. „Musíme to preskúmať,“ zavelil. Chystal som si do ruksaku jedlo, keď prišli kamaráti. „Ideme na školský výlet a budeme v hore aj spať,“ povedal som mame. Mama ma nechcela pustiť, no nakoniec súhlasila. Vypravdila nás slovami, „a žiadnej munície sa v hore nedotýkajte, viete ako pred Kôkočovou zabila mína nášho Lacka.“ „Hej, dáme si pozor.“

Poháňaní túžbou za našim cieľom sme kráčali križom cez Vrchy. Konečne sme ich objavili, malý slovenský tank 60-tka, diera, lauf, malá guľa a veľký nemecký tank. Mali zhodené pásy. Martin rozdelil posty: nabíjač, zameriavač, ten narábal s takými kolieskami, otáčal nimi vežu a my sme sa na nej vozili, a strelec, ten mal na povel potiahnuť za povraz spúšť. Nešlo to,

„všetci potiahnime,“ rozkázal Martin. Mali sme šťastie, že sa nám to nepodarilo, bol nabitý ostrými. Po vyčerpávajúcom dni sme tvrdo zaspali v jame vedľa tankov, každý so svojim skrytým arzenálom, ktorý sme cestou za našim hlavným cieľom našli. Ráno, spokojní so splnenou misiou, pobrali sme sa domov.

Cestou nás stretli turisti z Donoval, aj sa naľakali, boli sme zamastení, špinaví, opásaní pásmi nábojov, na pleci nemecké automaty, dve slovenské prilby, jednu tankovú, koženú. V hore pred dedinou sme mali tajný bunker, kde sme si poskrývali trofeje z našej výpravy. No a doma nás čakala bitka. Mama sa cestou z kostola od našej spolužiačky Martušky dozvedela o školskom výlete, ktorý sa vôbec nekonal.

Napísala: Anna Pasiarová , z autentických spomienok svojho brata.



Sklársky expres, zážitkový vlak

V sobotu 5.8.2023 z hlavnej železničnej stanice Zvolen bol vypravený historický vlak "**Sklársky expres**", za príbehom výroby skla.

Súčasťou tohto zaujímavého, zážitkového putovania o výrobe skla bola aj naša početná skupina členov klubu LIPA. Trasa sklárskeho expresu viedla cez Detvu, Lučenec, Poltár až do cieľa našej cesty Kokava nad Rimavicou.

V historickom vlaku nás sprevádzal samotný pán **gróf Anton Forgáč** so svojou družinou. Priamo vo vlaku počas jazdy nám rozprával o sklárskom remesle, veď on sám stál za jeho rozmachom v regióne Novohradu, a to boli lokality Poltár, Utekáč, Zlatno, Katarínska Huta a Kokava nad Rimavicou.

V meste Poltár, od priameho dlhoročného zamestnanca sklárni sme sa dozvedeli históriu výroby skla až po súčasnú realitu, keď **fabrika Sklárne Poltár** už nič nevyrába. V cieľi našej cesty v Kokave nad Rimavicou sme mali možnosť vidieť prácu sklára priamo pri sklárskej peci, kde teplota je vysoká 500 stup. C a ako z pod jeho rúk vzniká konkrétny výrobok.

Pekná **obec Kokava nad Rimavicou**, v krásnej prírode nás pohltila atmosférou tradičného folklórneho podujatia "**Koliesko**". Z bohatého programu si mohol každý z nás vybrať čo sa mu páčilo. Len času bolo na všetko málo, lebo odchod Sklárskeho expresu bol presne stanovený.

Návrat domov bol tiež vzrušujúcim zážitkom, lebo v Poltári nás zastihla poriadna búrka s krúpami. Náš historický vlak všetko dobre zvládol a šťastne sme docestovali do Zvolena. K zážitkom z cestovania "Horehronským expresom" a "Expresom 34 tunelov" sa pripojil aj "Sklársky expres" a obohatil nám zážitky z dávnej histórie výroby skla, ale aj pohľad do súčasného života, ktorým žije **Kokava nad Rimavicou** a jej folklórne podujatie "**Koliesko**".

Napísala: Blažena Sadloňová, Klub Lipa



Poznávanie

Začiatkom júna, členovia **klubu LIPA** navštívili jedno z najstarších miest Slovenska, **starobylé kráľovské mesto Krupina**, ktoré už v r.1238 získala privilégia kráľovského mesta.

Naším hlavným cieľom bolo navštíviť Krupinu, **rodisko Andreja Braxatorisa Sládkoviča**, nášho významného dejateľa a básnika. Je autorom najkrajšej slovenskej lúbovstnej **básne Marína** (1846), ktorá je aj najdlhšou básňou sveta.

O histórii starobylého kráľovského mesta Krupiny sme sa dozvedeli veľmi veľa zaujímavého z výkladu nášho sprievodcu. Bola známa a významná hlavne svojim Krupinským právom, podľa ktorého súdila a vynášala rozsudky. Historický stred Krupiny tvorí **Mestský dom z r.1901**, ktorý stojí na mieste pôvodnej radnice z r.1590, neskorobarokový **Svätotrojický stĺp** na ochranu mesta z r.1752, **Rímskokatolícky kostol Narodenia Panny Márie** z 13. storočia, ktoré sú hrdými svedkami bohatej histórie mesta.

Poslednou časťou prehliadky bola návšteva **Múzea Andreja Sládkoviča**. Rodný dom, v ktorom sa Andrej Braxatoris Sládkovič 30.3.1820 narodil, už nie je majetkom mesta. Múzeum s jeho menom sídli v tesnej blízkosti rodného domu v neskorogotickom, renezančnom dome z 15.-17.storočia. Od roku 1965 je múzeom s expozíciami archeológie, histórie, remesiel a **osobností Krupiny** : **Andreja Sládkoviča, Eleny Maróthy Šoltésovej, Jozefa Cígera Hronského**.

Aj keď v múzeu, ktoré nesie meno krupinského rodáka "**Andreja Sládkoviča**", sa veľa originálnych vecí nezachovalo. Pripomenuli sme si ho v celej jeho veľkosti recitáciou niektorých veršov jeho najslávnejšej básne :

Marína moja ! teda tak sme my
ako tie božie plamene,
ako tie kvety na chladnej zemi,
ako tie drahé kamene,...

Celý výlet za poznaním sa nám vydaril a páčil.

Napísala: Blažena Sadloňová, Klub Lipa



Osobnosti Slovenska:

Vinea

Docent **Ján Farkaš** sa narodil 30. apríla 1923 v Modre. Pochádzal zo starej vinohradníckej rodiny. Po Jánovej starej mame Zuzane Kellenbergerovej siahal tento modranský rod až do trinásteho storočia. Ján Farkaš pracoval v pezinských vinárňach, kde dostal neľahkú úlohu – vytvoriť lacný a chutný nápoj bez alkoholu, ktorý by konkuroval nápojom zo zahraničia. Farkaš mal v úmysle vymyslieť nápoj, ktorý by bol prírodný, osviežujúci a netradičný zároveň. Chcel, aby nápoj nemusel obsahovať konzervanty, byť pasterizovaný a mal chuť hrozna. Spolu s kolegami preto vyvinuli nápoj zo zvyškov hroznového muštu, ktorý vznikal pri výrobe stolových vín. Samotná značka Vinea vznikla v roku 1973 a málokto vie, že toto slovo pochádza z latinčiny a znamená vinohrad. Čo je však ešte zaujímavejšie, názov vymysleli dcéry Jána Farkaša. V roku 1980 Vineu začali plniť do 0,7 litrových fliaš a v polovici osemdesiatych rokov ju ako jeden z mála nápojov zo socialistického bloku začala vyvážať do USA a Kanady, kde sa stala dôstojným konkurentom pre tamojšie sladené nápoje. Ján Farkaš bol muž činu, vedec, pedagóg, autor dvoch skvelých kníh o víne (Všetko o víne, Technológia a biochémia vína), ktoré Medzinárodná organizácia pre vinič a víno v Paríži vyhodnotila ako knihy roka. V pamäti národa však zostane najmä ako vynálezca geniálneho prírodného nápoja.



Traky

Milan Rastislav Štefánik nar. 21. júl 1880 v Košariskách prišiel aj s mnohými vedeckými návrhmi a vynálezmi. Traky, vtedy známe ako „hozentrágle“, vynašiel práve Štefánik. Keď sa tým v liste pochválil svojmu otcovi a evanjelickému farárovi Pavlovi Štefánikovi, ten mu napísal jasnú odpoveď: „Tvoj vynález je jednoduchý a praktický. V krajčírstve to spôsobí revolúciu. Všetci fabrikanti gombíkov budú na teba hromžiť. Bodaj by sa tak stalo.“ Traky sú dodnes módnym doplnkom pre nejednu slávnu osobnosť. M. R. Štefánik si ho dal patentovať a vynález bol zaevidovaný pod číslom 364 271 dňa 15. 3. 1906 na meno svojho priateľa Martina Benku. Toto vylepšenie ho napadlo na Mont Blancu počas jedného zo svojich šiestich výstupov, keď musel zakaždým odopínať šesť gombíkov. Vieme si predstaviť, aké to muselo byť v takej zime, ako na najvyššom končiarí Európy vládne, nepraktické. Rozhodol sa teda dopredu umiestniť zápinky, vďaka ktorým bude odopínanie gombíkov zbytočné. No Štefánik nezostal len pri „móde“. Vynašiel aj „rychlovazač“, čo je obdoba dnešnej rýchloväzby, či skladaciu fajku. Z astronomických kúskov vylepšil prístroj na pozorovanie slnka, tzv. spektroheliograf. Vymyslel aj loď poháňanú skrutkou, alebo pedálmi na spôsob bicykla, pákový lis, samočinnú výhybku, či dokonca elektrický prístroj na sčítavanie hlasov.



Bioplast

Bioplasty zo Slovenska obdivuje aj svet. Slovenský vedec **Pavol Alexy** z STU vyvinul plne degradovateľný ekologický bioplast – Nonoilen, ktorý vo svojich produktoch využije globálna značka Curaprox. Vývojom a využívaním biorozložiteľnej kefky žije stále viac ľudí na Slovensku. Spolupráca FCHPT (Fakulta chemickej a potravinárskej technológie) STU v Bratislave, Ústavu polymérov SAV a firmy PANARA dokazuje, že slovenská veda má potenciál a oplatí sa do nej investovať. Na svetovom trhu zatiaľ nemáme konkurenciu. V Nitre spúšťa masovú výrobu bioplastov. Vďaka vzájomnej podpore nielen vznikol, ale je i komerčne využitý materiál, ktorý svojimi vlastnosťami predstavuje ozajstné riešenie úplného ekologického využitia plastov, a to v celom životnom cykle – od výroby až po odpadové hospodárstvo. V súčasnosti je Nonoilen testovaný a pilotne uvádzaný do praxe vo viacerých slovenských aj zahraničných firmách.



Strunové hudobné nástroje

Ján Dopjera sa narodil v roku 1893 v Strážach a už ako tínedžer sa presťahoval do USA. Na predmestí Los Angeles si otvoril stolársku dielňu, v ktorej opravoval a neskôr aj vyrábala husle, gitary a iné nástroje. Jedného dňa ho navštívil majiteľ kabaretu s požiadavkou, aby vymyslel spôsob, ako zosilniť zvuk gitary v jeho orchestri. Dopjera problém vyriešil a už v roku 1926 požiadal o patent na celokovovú gitaru s tromi rezonátormi. Dopjera s bratmi a ďalšími založili firmu National String Instrument Corporation, ktorú však neskôr kvôli nezhodám opustili a založili firmu DOBRO – od slov Dopiera Brothers (bratia Dopierovci). Práve v tejto firme Dopjera vynášiel ďalší strunový vynález – gitara oproti predchádzajúcej už nebola celokovová, ale drevená a namiesto troch rezonátorov bol jeden umiestnený v strede. Vďaka tomu mal nástroj oveľa čistejší a aj zvonivejší zvuk. Slovák dal svetu výnimočnú gitaru, ktorú si zamilovali aj hviezdy ako Eric Clapton, Bob Dylan, či John Lennon.



Terapia drevinami – stromy liečia

Začína obdobie teplejších a krajších dní, ktoré lákajú do prírody. Stačí si vyjsť na prechádzku do parku, alebo v horúcich dňoch do lesa. Všade natrafíme na stromy. Stromy liečia, ochraňujú, blahodarne vplyvajú na našu myseľ. Stačí ich objímať, alebo oddychovať pod nimi. Liečia nielen dušu, ale aj telo.

Podľa údajov z literatúry existuje 7 zázračných stromov ktoré liečia:

Lipa – symbol slovanstva poskytuje rovnováhu a harmóniu. Objímanie lipy prináša úľavu kardiovaskulárnemu systému. Usušené kvety lipy oceníme hlavne v zime ako čaj. Výborný je s medom pri prechladnutí.

Jabloň – človeku, ktorý ju objíma dodáva pevnosť, stabilitu, istotu, rozhodnosť.

Jelša – zahojí staré krivdy. Človeku dodáva pokoj, stačí sa jej dotýkať. Harmonizuje lonovú oblasť, čistí a upokojuje vnútorné orgány.

Dub – dodá odvahu. Je tiež stromom dlhovekosti. Treba ho objímať každý deň medzi 8,00 – 16,00 hod. Uzdravuje pevné časti organizmu.

Jaseň – harmonizuje tráviace orgány. Vodu, ktorú na pár minút umiestnite do blízkosti jaseňa a potom po dúškoch vypijete vyživuje pleť, odstraňuje vrásky a vracia mladosť.

Vrba – odstraňuje stres a nervozitu. Lieči nervový systém. Vodu v krčahu, ktorú na niekoľko minút položíte do blízkosti stromu a vzápätí ju vypijete, priaznivo vplyva na dýchací trakt.

Tis – chráni pred úrazmi a nehodami. Tis by mali vyhľadať ľudia, ktorých sužujú migrény, ale aj psychické ťažkosti.

Doprajme si takúto terapiu v prírode. Veď zázrak je už to, že môžeme ísť na prechádzku našimi krásnymi lesmi.

Napísala : Marcela Bohumelová DC Harmónia

Cvičenie po prebudení

Chcete vnieŝť do vŝedného dňa viac pohybu? V tom prípade si zacvičte eŝte skôr, ako vstanete z postele. Dôležité je, aby ste vnímali svoje telo, sledovali jeho signály a vycítili, čo vám chce povedať.

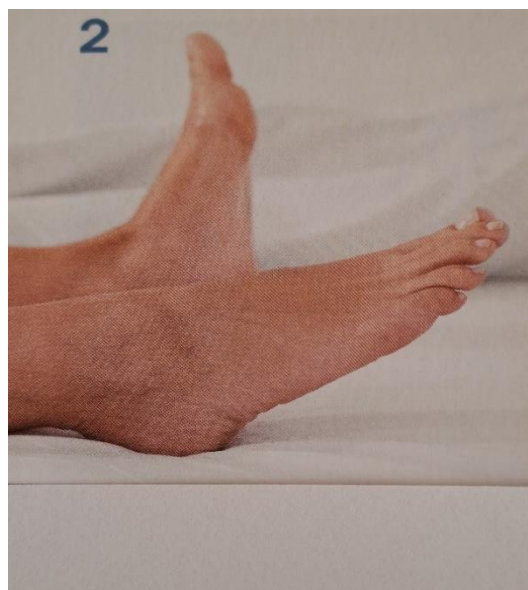
1. Keď sa prebudíte, pokúste sa vnímať svoje ruky nohy, ramená, plecia, ŝiju, chodidlá. Zavrite oči, vcíťte sa do seba sledujte, ako reaguje vaše telo.
2. Ak ležíte na bruchu alebo boku, obráťte sa na chrbát a viackrát sa nosom nadýchnite a mierne pootvorenými ústami vydýchnite.
3. Pokrčte najprv jednu nohu a potom druhú nohu tak, aby sa päty stále dotýkali matraca.
4. Keď sú obe nohy ohnuté, zostaňte chvíľu v tejto polohe, skonzentrujte sa opäť na vnímanie vlastného tela a zhlboka sa nadýchnite a vydýchnite.

Lýtkové svalstvo

Toto cvičenie zaktivizuje lýtkové svalstvo. Svaly sa pretiahnu a výrazne sa zlepŝí prekrvenie dolných končatín.

1. Teraz obe nohy postupne vystrite, aby opäť ležali na matraci.
2. Napnite ŝpičku chodidla od tela smerom ku konci postele. Súčasne ŝpičku chodidla druhej nohy ŝahajte smerom k čelu postele. Pri pohyboch oboma smermi sa snažte zájsť čo najďalej. Cvik robte striedavo. Zatiaľ čo na jednej strane prsty naťahujete, na druhej strane ich odťahujete.

Takto je to správne. Pri tomto cvičení dbajte predovŝetkým na správne dýchanie. Pri zotrvaní v pozícii nezadržujte dych, ale zhlboka sa nadýchnite a potom pravidelne dýchajte. Sústreďte sa na vnímanie svojho tela.



Bedrové a kolenné kĺby, dolná časť chrbta

Teraz rozhýbte dolnú časť chrbta, ako aj bedrové a kolenné kĺby. Keď pokrčíte nohu, vytvorí sa ľahký ťah v driekovej chrbtici, uvoľní sa chrbát aj kĺby a zmiernia sa bolesti.

1. Obe nohy postupne vystrite. Potom jednu nohu pokrčte, objímte ju oboma rukami a ťahajte k špičke nosa. Vydržte v tejto polohe a pomaly počítajte do päť.
2. Nohu vráťte do východiskovej pozície a zopakujte s druhou nohou. Cvik opakujte 10-krát.



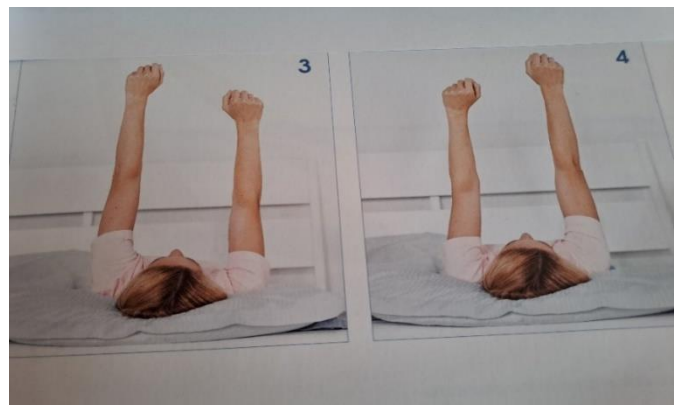
Plecia a trup

Týmto cvikom rozhýbeme hornú časť tela. „Prebudia“ sa najmä plecia a hrudníková chrbtica sa uvedie do jemného rotačného pohybu.

1. Teraz môžete vystríeť obe nohy. Ak chcete, aby na dolnú časť chrbta pôsobila čo najmenšia záťaž, nohy nechajte pokrčené.
2. Obe ruky voľne vystrite smerom k stropu. Prsty môžu zostať zohnuté tak, aby ste sa cítili čo najpríjemnejšie.
3. Teraz jednu ruku napnite a vyťahnite smerom k stropu. Lopatka tejto ruky postupne stráca kontakt s posteľou. Potom ruku nechajte pomaly klesnúť.
4. Cvik zopakujte s druhou rukou. Každú stranu precvičte 10-krát.

Takto je to správne. Pohyb prebieha v oblasti pliec a hornej časti trupu. Lakte sú počas cvičenia stále natiahnuté a neohýbajú sa.

Vypracovala: Mária Rábeková DC Marína





Kvíz ukáže, že ste hlavička



Dnes si preveríme ako dobre poznáte slová, ktoré sa používajú, alebo používali na strednom Slovensku.

1. Kto je to „babuchna?“, a) perina, b) veľká silná žena, c) pečená buchta.
2. Čo robí žena, ktorá „labduje?“, a) ohovára, b) flirtuje, c) túla sa.
3. Čo má na mysli človek, keď povie „dver?“, a) drevo, b) skôr, c) nemešlo.
4. Viete, čo znamená taký „borg?“, a) dlžoba, b) pole, c) nevychovanec.
5. Hovorí vám niečo výraz „fertucha?“, a) zástera, b) varecha, c) lenivá žena.
6. Čo máte robiť, keď vám na strednom Slovensku povedia, že treba niečo „čarovať?“, a) ukradnúť, b) vymeniť, c) označiť.
7. Čo je to „daruľa?“, a) ovocie, b) darček, c) radodajka.
8. Viete čo znamená „čil?“, a) teraz, b) chlad, c) štiplavé jedlo.
9. Čo vám prinesú, keď poprosíte o „frúštik?“, a) obrúsok, b) hmyz, c) raňajky.
10. Aký je význam slova „láblik?“, a) vesta, b) bochník chleba, c) zemiak.
11. Čo alebo kto je „krochmeľ?“, a) prasa, b) škrob, c) lakomec.
12. Kde môžeme nájsť taký „firhan?“, a) na okne (záclona), b) na udici (háčik), c) v kuchyni (valček).
13. Čo znamená „nabastviť?“, a) navnadiť, b) vynadať, c) natrieť.

Správne odpovede: 1. (b), 2. (c), 3. (b), 4. (a), 5. (a) 6. (b), 7. (c) 8. (a), 9. (c), 10. (b), 11. (b), 12. (a), 13. (a).

Vypracovala: Mária Rábeková, DC Marína



Sudoku pre Vás:

Obťažnosť: (ľahká)

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

Obťažnosť: (ťažká)

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

Vylúštenie:

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

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

Vypracovala: Mária Rábeková DC Marína

Humor je dáždnik múdrych:

1. Viete prečo muži nosia v peňaženkách fotografie svojich žien? Aby im to pripomínalo, že tam miesto nich mohli mať peniaze.
2. Ráno som našla u postele orechy a fľašu rumu! Síce si zo včerajška veľmi nepamätám...ale je tu možnosť, že som chcela piecť koláče..
3. Tak som sa tešila, že keď zostarnem, tak sa budem starať o záhradku a vnúčatka...A bum, hlupáci vymysleli facebook..
4. Nežijeme preto, aby sme jedli. Jeme preto, aby sme nepili alkohol nalačno.
5. Občas premýšľam, ako mohli muži objaviť celé kontinenty. Za normálnych okolnosti nenájdu ani maslo v chladničke.
6. Pani v dôchodkovom veku si doma sťažuje manželovi, že už ju úplne ignoruje ako ženu: „ Skôr si ma držal stále za ruku.“ Manžel ju chytí za ruku a ona zas: „Kedy si mi dal naposledy pusu?“ Manžel ju nežne pobozká a pri tom poriadne objíme. V žene sa prebudia spomienky: „Pamätáš, ako si ma vždy jemne hrýzol do krku a ramien?“ Manžel ju pustí a odchádza. Ona urazene:„ Kam ideš?“ „ Pre zuby“...
7. Hovorí manželka mužovi: „ Nesvieti svetlo. Oprav to!“ „ A čo som elektrikár?“-„ Neperie práčka, oprav ju!“ „ A čo mám na čele napísané opravár? “A odíde do krčmy, keď sa vráti všetko funguje. Povie žene:„ No vidíš aká si ty šikovná.“ „ To nie ja, ja som plakala na schodoch a išiel okolo sused. Povedala som mu, čo ma trápi a on všetko opravil, chcel za to puding, alebo sex.“ „ Dúfam, že mu puding chutil?“ „ A čo mám na čele napísané Dr. Oetker?
8. Vieš ako manžel vzruší manželku po dlhoročnom manželstve ? Pridá čierne ponožky do



bieleho prádla, čím vznikne 50 odtieňov sivej farby.

9. Pýta sa manžel svojej ženy: „ Prečo ma nazývaš alkoholikom? Vyrába sa pivo z chmelu ?“ „ Áno“ „ Slivovica sa vyrába zo sliviek ,že?“ „ Áno.“ „A whisky z kukurice?“ „ Áno.“ „ Vodka sa vyrába z jačmeňa, že?“ „ Áno“ „ No tak som vegetarián, nie alkoholik.“
10. Zábudlivá babka si zavolá na návštevu kamarátky. Dcéra jej hovorí, nech im dá tri veci: kávu, zákusky a chlebíčky. Babka hovorí, „ Tak dobre, to si zapamätám, sú to tri veci.“ Keď prídu, tak babka rozmýšľa: „ Mám im dať tri veci, tá jedna je káva.“ Za chvíľu povie: „ Čo som im to mala dať? Áno! Kávu!“ A dá im ďalšiu kávu. Potom si zas hovorí: „ Čo som im to mala dať? Tri veci to boli! Áno, veď im mám dať kávu“ ! A dá im ďalšiu kávu. Keď kamarátky odchádzajú, hovoria si: „ To teda bola návšteva, ani kávu nám neurobila“.
11. Manžel blondínky v práci prehlásil: „ Moja žena dnes zachránila život mnohým ľuďom.“ „Nehovor,“ prekvapia sa spolupracovníci. „ A čo urobila?“ „ Nepodarilo sa jej naštartovať.“
12. Dal som si inzerát do fotozoznamky. Zatiaľ sa mi ozvali dvaja plastickí chirurgovia, zubár a riaditeľ cirkusu.
13. Manžel: „ Miláčik, už som ti niekedy pochválil varenie?“ Manželka: „ Nie nikdy!“ Manžel: „ Tak prečo stále variš?“

Vypracovala: Mária Rábeková, DC Marína

Citáty:

1. Múdry je ten, kto sa z každej chyby dokáže niečo naučiť. Silný je ten, kto sa v každej situácii dokáže ovládať. Šťastný je ten, kto po každom páde vstane, ide ďalej a nikdy sa nevzdáva.
2. Keď to nie je tvoje, neber to. Keď to nie je správne, nerob to. Keď to nie je pravda, nepovedz to. Keď to nevieš, mlč.
3. Človek je tak krásny, ako krásna je jeho duša. Veľký, ako je veľké jeho srdce. Starý, nakoľko sa cíti. Silný, ako vie pomôcť slabým. Šťastný, ako sa vie tešiť z maličkosti v živote. Taký múdry, koľkokrát vie poradiť tomu, kto to potrebuje, aby inšpiroval a zlepšil život ostatným.
4. Sklamanie ti otvorí oči, ale zavrie srdce. Je jedno, či je to v partnerskom, alebo súrodeneckom vzťahu... Vždy rovnako bolí.
5. Tam, kde ťa ľudia ohovárajú odíď, lebo tí nechcú počuť pravdu. Tam, kde ťa ľudia chvália, poďakuj a odíď. Veď dobro nepotrebuje pochvalu. A tam, kde ťa ľudia nepoznajú, zostaň. Pomôž, porad, uteš a zostaň priateľom...
6. Čím je človek starší, tým viac zisťuje, že nie je dôležité koľko priateľov má, ale kto sú tí priatelia!
7. Usmej sa každé nové ráno. Usmej sa nie preto, že musíš, ale preto, že chceš. Je to zadarmo a vylepší to niekomu deň a vyčaruješ radosť. Úsmev sa ti potom vráti a možno zotrieš niekomu slzy. Vždy sa nájde dôvod pre to , aby si niekomu daroval úsmev.
8. Život sa skladá zo slov a činov. Slová by mali byť len príjemné a činy len skutočné.

*Daj každému dnu samcu,
aby sa stal najkrásim dnom
Tvojho života.*



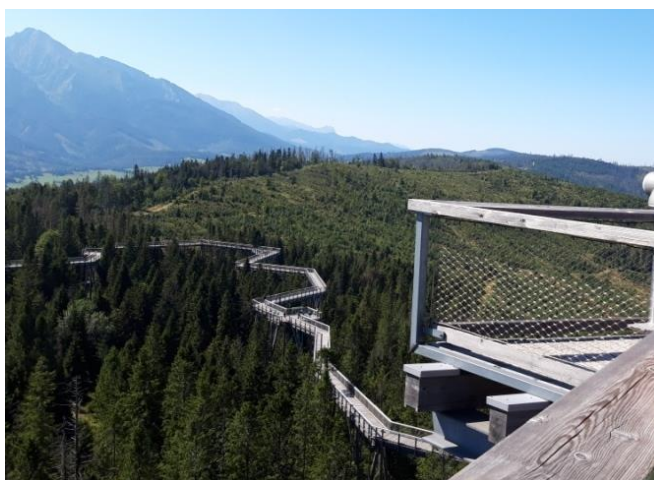
9. Všetci máme svoje stroje času. Niektoré nás berú späť, hovorí sa im spomienky. Iné nás posúvajú vpred, hovorí sa im sny.
10. Láska nepozná starobu a srdce nepozná vrásky.
11. Je pekné mať vo svojom živote niekoho, kto sa na vás usmieva, aj keď vy akurát nemáte svoj deň.
12. Najlepšie sa spí vtedy, keď tvoj sen spí hneď vedľa teba.
13. Lúbiť treba srdcom, nie očami. Milovať treba skutkom, nie rečami.
14. Vzťahy nikdy neumierajú prirodzenou smrťou. Zabíja ich klamstvo, ego a ignorancia.
15. Ľudia, mozog nie je mydlo!!! Nebude sa zmenšovať, keď ho budete používať!!!
16. Nemám všetko, čo chcem, ale každý deň som vďačná za všetko, čo mám.
17. Buď dobrý ku mne a ja budem dobrý k tebe, také jednoduché.

Vypracovala: Mária Rábeková, DC Marína

Typ na výlet:



Bachledova dolina



Občasník denných centier mesta Banská Bystrica – OKO

Redakčná rada: Ľubica Štubňová , Mária Rábeková, 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.

