



SENIOR MAGAZÍN

1/2023



Na tomto mieste by sme sa radi poďakovali a spomenuli tých, ktorí nám pomáhajú uskutočniť sny, prania, potreby našich obyvateľov alebo prispeli k príjemnejšiemu priebehu našich projektov.

Niektorí chcú zostať v anonymite a niektorým sme dali tento priestor.



✓ **Obyvatelia a rodinní príslušníci**

Vydavateľ:

Domov pri kríži, Pri kríži 26, 841 02 Bratislava

Redakčná rada:

Anna Pufflerová, Georgína Recká, Božena Turayová

Editor: Mgr. Monika Belešová, Mgr. Lýdia Ďurajová

OBSAH

Príhovor pani riaditeľky	3
Informačné okienko – Čo pre Vás pripravujeme?	4
Z diania domova.....	6
<i>Chvilka poézie:</i>	
Viera, nádej a láska	9
Som optimistka	11
Noví obyvatelia	12
<i>Zdravotnícke okienko :</i>	
Psychohygiena – ako dbať o svoje psychické zdravie.....	13
<i>Mohlo by Vás zaujímať:</i>	
Podvodníci si trúfajú najmä na seniorov	16
Kancelária – Miestny úrad Bratislava Dúbravka	19
<i>Potulky domovinou:</i>	
Nitra	23
Hlavalamy.....	32
Životné múdrosti	36
<i>Slovo na záver:</i>	
Sedem ľudských cností alebo „zaobchádzajte s ľuďmi tak, ako by ste chceli, aby oni zaobchádzali s vami“	37
Fašiangy na Slovensku	39
Marec mesiac knihy – prečo voláme marec mesiac knihy?	42
Medzinárodný deň žien	44
Telefónny zoznam.....	47

PRÍHOVOR PANI RIADITEĽKY



Vážení obyvatelia,
máme začiatok roku 2023 a preto mi dovoľte,
popriať Vám všetkým veľa zdravia, lásky,
spokojnosti a naplnenie Vašich túžob.

Zároveň Vám chcem všetkým poďakovať
za Vašu trpezlivosť a spolupatričnosť
pri stavebných prácach, kuchyne, jedálne ako
i stupačiek. Bez Vašej pomoci by sme neboli
schopní splniť termíny stavby a museli by sme
vrátiť finančné prostriedky zriaďovateľovi a museli by sme dnes riešiť
energetické problémy o ktorých denne počúvame.

Vďaka, ktorú voči Vám mám sa nedá opísať slovami,
ale intenzívne ju prežívam vo svojom srdci. Tento rok nás už nečakajú veľké
stavebné práce, bude ešte ale potrebné odstrániť nedostatky po stavbách
a začať sa zaoberať novými úlohami, ktoré nám vyplývajú zo zákonov ako
i z úloh Magistrátu hl. mesta SR Bratislavy.

Budeme sa veľmi tešiť, že tento rok sa po dlhých mesiacoch
môžeme opäť vrátiť k životu zariadenia, ktorý sme pred pandémiou
poznali.

Sociálni pracovníci majú spoločne s kultúrnou referentkou
pre Vás pripravené skupinové aktivity i rôzne kultúrno-spoločenské
podujatia. Veríme, že sa budeme viac stretávať, medzi sebou viac
komunikovať a veseliť sa na spoločných podujatiach.

Nesmieme ale zabúdať na spríjemnenie prostredia v našom
zariadení, čo znamená čistota a poriadok, úprava záhrady a pod.

Na záver Vám prajem pohodu a pokoj v duši.

INFORMAČNÉ OKIENKO – ČO PRE VÁS PRIPRAVUJEME

Kultúru vnímame ako „komplex špecifických duchovných, materiálnych, intelektuálnych a emocionálnych črt spoločnosti alebo sociálnej skupiny, ktorý zahŕňa spolu s umením a literatúrou aj spoločný spôsob života, životný štýl, hodnotový systém, tradície a vieru. Čo to v praxi znamená? Umenie je súčasťou kultúry a je skutočným darom pre tento svet. Určite ste zažili ten zvláštny pocit, ktorý vás zaplaví pri pohľade na nádherné umelecké dielo alebo pri počúvaní krásnej hudby. Umenie dotvára náš svet, vyvoláva emócie a pomáha nám ho pochopiť. Zdôrazňujeme – v každom veku!

Kultúra ako výživa pre dušu aj myseľ. Kultúra kultivuje duše a mysle detí, dospelých i seniorov. Aktívne starnutie je skvelým spôsobom, ako môžu seniori zostať sebavedomou súčasťou spoločnosti, posilňujúc medzigeneračnú integráciu a solidaritu. Kultúra k aktívnemu starnutiu určite patrí. My kultúru podporujeme a snažíme sa pripraviť a realizovať zaujímavé podujatia, ktoré Vás potešia, rozveselia, ale prinesú aj nové informácie a poznatky z rôznych oblastí kultúrno spoločenského života, histórie, vzdelávania a pod.

Radi by sme Vás informovali, čo pre Vás v nasledujúcom období pripravujeme :

- **PREDNÁŠKOVO – FILMOVÉ PODUJATIA NA ZAUJÍMAVÉ TÉMY**
- **STRETNUTIE S HISTÓRIOU – DEJINY BRATISLAVSKÉHO HRADU I, II**
- **PUTOVANIE PO BRATISLAVE I**
- **ŠLACHTITELIA RUŽÍ I,II**
- **FAŠIANGOVÁ VESELICA**
- **SLÁVNOSTNÝ KONCERT K MDŽ**
- **STRETNUTIE S VČELÁROM – NA TÉMU: APITERAPIA-liečenie včelými produktami, spojené s ochutnávkou**
- **SLÁVNOSTNÝ KONCERT K VEĽKEJ NOCI**
- **ZÁBAVNÉ STRETNUTIA S DOBROVOĽNÍKMI**
- **KRIMINALITA PÁCHANÁ NA SENIOROCH – preventívne prednášky s príslušníkmi polície**

Spracovala: Mgr. Lýdia Ďurajová, kultúrna referentka



Z DIANIA DOMOVA



Podujatie: Mikuláš na lôžkovom oddelení



Podujatie: Vianočný punč



Podujatie: **Vianočný punč**



Podujatie: **Vianočný punč**



Podujatie: Fašiangová veselica



Podujatie: Fašiangová veselica

VIERA, NÁDEJ a LÁSKA

Tri nerozlučné sestry – trojičky.
Tri najpevnejšie piliere
nášho života.

Viera vo všemohúceho
dávala mi istotu i silu žiť ako treba,
i veriť v samu seba.
Rozvíjala vo mne schopnosť prijímať,
a zvládať takmer všetko, čo život prináša.

Nádej dodnes opatruje moje srdce aj dušu,
aby v nich panoval pokoj.
I keď nie vždy plnila svoje sľuby,
neúnavne zdôrazňovala,
že ráno je múdrejšie večera,
že každý západ slnka
je začiatok jasného svitania.
Ona pozýva lásku,
pomáhala a stráži ju,
aby neblúdila, netúlala sa,
ale vždy došla do cieľa.
Privádza ju v najvhodnejší čas,
odháňa melanchóliu, víťazí a objíma nás.

Tri sestričky, ako tie sudičky,
nenechali ma napospas.
Kráčali so mnou celým mojím životom.

Pomáhali, liečili a posilňovali,
aby som nevybočila z cesty.
A ja vytrvalo kráčam s nimi,
držím sa ich dodnes.
Viera – neprekonateľná sila.
Nádej – múdra sprievodkyňa.
A Láska?
Zázrak nad zázrakmi v živote človeka.
Láska sa nikdy nevyčerpá.
Čím viac dávaš, tým viac ti ostáva.

seniorka Oľga Biloruská



SOM OPTIMISTKA, NIE PESIMISTKA

Som optimistka,
nahováram si, že mi je dobre.
No môj vek mi praje zle,
má zo mňa seniorku,
chce smutnú, slabú pesimistku.
Tak mi pridáva bolesti,
žiadne príjemné radosti.

Chce mať pesimistku,
môj život zasa optimistku.
Hovorím si : „Všetko musím vydržať,
neustále odolávať!“

No chce ma zlomiť, začarovať,
niekde do neznáma poslať.
Viem, že raz ma porazí,
ale zatiaľ môj optimizmus víťazí!

seniorka Božena Turayová



NOVÍ OBYVATELIA

Vítame medzi nami nových obyvateľov:

Visnerová Amália

Hegyí Július

Rapoš Peter

Nováková Renata

Repová Jarmila

Lazarčík Michal

Zaťková Darina

Bartúnek Pavel

Tiklová Milada

Vidová Anna

Mozolová Eva



VÍTAME VÁS!

ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

PSYCHOHYGIENA - ako dbať o svoje psychické zdravie

Psychohygiena, predstavuje súhrn podmienok potrebných na zabezpečenie duševného zdravia, psychickej pohody a výkonnosti človeka s dôrazom na prevenciu psychických porúch a chorôb. Seniori predstavujú z hľadiska duševného zdravia mimoriadne rizikovú skupinu, pretože proces starnutia postihuje aj mozog a centrálny nervový systém a dotýka sa kvality mentálnych schopností.

S pribúdajúcimi rokmi si uvedomujeme, že oveľa horšie znášame zmeny, sme citlivejší na nedostatok pozornosti zo strany príbuzných ale aj najbližšieho okolia. Ťažko sa vyrovnávame so zhoršeným zdravotným stavom, návštevy lekárov vyvolávajú stres a cítime sa unavení a vyčerpaní.

Dobré je, že si viac začíname uvedomovať spojitosť tela a psychiky. Zamerať sa na svoje fyzické zdravie, športovanie, chodenie na prechádzky a do prírody má veľký vplyv na duševný stav aj na schopnosť imunitného systému reagovať na infekciu.

Špecifiká psychohygieny seniorov v širšom slova zmysle spočívajú vo zvýšenej ochrane pred stresom, podporovaním zdravej životosprávy, ponukou aktuálnych informácií o možnostiach spoločenského a kultúrneho života, poskytovaním sociálneho a psychologického poradenstva .

Čo podporí dobrú náladu a zlepší psychické zdravie?

1. POHYB

K duševnému zdraviu seniorov prispieva pohybová terapia v podobe pravidelného cvičenia, relaxácie, cvičenia s fyzioterapeutom, prechádzky v prírode. Pohybová aktivita a jej integrácia do života seniorov má kľúčový vplyv na zdravie, kvalitu života a mieru začlenenia. Pravidelné

cvičenie má priamy vplyv na roky prežité v zdraví, na pocit spokojnosti samého so sebou. Ak dokážeme udržať pravidelnosť v cvičení každý deň, alebo aspoň pár krát do týždňa zvyšuje sa naše odhodlanie robiť niečo dobré pre seba, pre svoje zdravie a tým ovplyvňujeme aj svoju náladu. Je jedno, či hráme stolný tenis, cvičíme na bicykli, alebo chodíme na každodenné prechádzky do záhrady a okolia. Posilňujeme tým, nielen telo ale aj ducha, vnímame zmeny počasia, vnímame svoju silu, alebo potrebu pomoci od okolia.

2. AKTIVITA

Účasť na programoch: pamäťových, zábavných, vzdelávacích – už len skutočnosť, že sa náš každodenný stereotyp zmení, prekonáme niekedy nechúť a pohodlnosť a zúčastníme sa programu, je znakom, že sa nepoddáme pasivite. Tým, že cvičíme mozog nepriamo vplývame aj na naše ďalšie zručnosti, rozširujeme slovnú zásobu, pracujeme s pozornosťou. Zážitky zdieľané s inou skupinou ľudí nás môžu pozitívne ovplyvniť počas dňa, ak sa tešíme na aktivitu, máme pocit, že sme prežili deň dobre a aktívne.

3. SPOLOČENSKÁ AKTIVITA

Človek je tvor sociálny, a niekto viac a niekto menej potrebuje spoločnosť ľudí, ktorí mu rozumejú, podporujú ho. Preto izolácia negatívne vplyva na pocit osamelosti. Kontaktujte sa s ľuďmi, ktorí sú Vám sympatickí, prejavte záujem o suseda, susedku, dajte iným najavo, že ste tu. Aj účasť na aktivitách, ktoré pripravuje sociálne oddelenie je príležitosťou pre stretnutia sa s inými ľuďmi.

4. STEREOTYPY

Dôležité je dbať na svoje každodenné zvyky, dbať o svoje prostredie, upratať si, snažiť sa o zdravý životný štýl, dbať o seba, aby sme sa dobre cítili nielen vo svojom byte, ale aj vo svojom tele. Veľmi pomáha aj robiť niečo pre iných, napr. pomôcť susedovi už len tým, že ho vypočujeme, alebo pomôžeme mu nájsť niekoho, kto jeho problém vyrieši.

5. DUCHOVNÝ ŽIVOT

Na sklonku života sa viac ako predtým máme možnosť zamyslieť nad zmyslom života, niekto prehodnocuje svoj celý život sám so sebou, niekto hľadá podporu vo viere.

Dôležité je aj filtrovať obrovské množstvo informácií, ktoré sa na nás hrnú zo všetkých strán. Treba zostať v obraze a ostražitý, ale sledovať úzkostlivo každú negatívnu správu o tom, kde koľko ľudí zomrelo, je psychicky vyčerpávajúce a dovoľím si tvrdiť, že zbytočné. Vyberajte si, čo počúvate, na aký program sa dívate v televízii, čo Vám robí dobre, a naopak vyhýbajte sa programom, ktoré Vás znervózňujú, rozcítia.

Psychická pohoda vplýva na vaše zdravie viac, než by ste si možno mysleli. Naučte sa dopriať si zaslúžený oddych aj počas náročných dní.

Spracovala: PhDr. Dana Grečnerová, psychologička



MOHLO BY VÁS ZAUJÍMAŤ

PODVODNÍCI SI TRÚFAJÚ NAJMÄ NA SENIOROV

Polícia neustále zaznamenáva prípady podvodov a krádeží, ktorých obeťami sú predovšetkým osoby vyššieho veku. Páchatelia zneužívajú ich dobrosrdečnosť a pod rôznymi zámienkami ich pripravujú často aj o celoživotné úspory. Podvodníci a zloději aj v tomto roku tipujú za svoje obeť najmä dôverčivých seniorov. Oslovujú ich priamo na ulici alebo cez telefón. Rôznymi emotívnymi príbehmi sa snažia dôchodcov chytiť za srdce.

Predstierajú nehodu a žiadajú požičanie peňazí na ošetrovanie alebo operáciu. Inokedy sa do telefónu predstavia ako príbuzní a žiadajú pôžičku na kúpu auta, inej veci alebo z núdze. Zmenu hlasu odôvodňujú chrípkovým obdobím. Pre peniaze však prichádza cudzia osoba. Aj na to majú pripravený argument. Vyhovávajú sa napríklad na pracovnú zaneprázdnenosť alebo služobnú cestu, prečo nemôžu prísť osobne. Dobrosrdeční seniori tak odovzdávajú peniaze podvodníkovi a prichádzajú o celoživotné úspory. Páchatelia sa tiež snažia dostať do bytu alebo domu obeť.

Neraz sa vydávajú za podomových predajcov, plynárov, pracovníkov elektrární alebo vodární. Dôvod neohlásenej návštevy je vždy rovnaký - dostať sa do obydlija obeť a pripraviť ju o peniaze alebo cenné predmety. Polícia upozorňuje občanov, aby nedôverovali neznámym osobám a nepožičiavali im pre akékoľvek dôvody peniaze.

Buďte veľmi opatrní a neotvárajte cudzím ľuďom a za žiadnych okolností ich nepúšťajte do obydlija, ani pod zámienkou smädu, či potreby navštíviť toaletu. Páchatelia často predstierajú výhru v lotérii alebo preplatok za energie (voda, plyn, elektrina, teplo), odpočet meračov, zvýšenie dôchodkov a podobne. Svoju dôveryhodnosť zvyšujú aj falošným preukazom alebo povolením. Takéto neohlásené „služby“ cudzích osôb

odporúčame odmietnuť. Aby sa občania nestali obeťou podvodu, podpisovanie dokumentov predkladaných neznámymi osobami je vhodné najskôr konzultovať s príbuzným alebo právnikom. Bezdôvodnú a v niektorých prípadoch až násilnú pomoc, o ktorú ste nežiadali radšej odmietnite. Môže byť formou podvodu, alebo cestou ako vás páchatelia okradnú.

V žiadnom prípade nevyberajte hotovosť alebo cennosti v prítomnosti neznámych osôb. Ak máte podozrenie zo spáchania podvodu, krádeže alebo vás navštívia neznáme podozrivé osoby, neváhajte ihneď kontaktovať políciu na známom čísle 158.

Akékoľvek informácie k páchatelom môžu polícii pomôcť zabrániť ďalšej trestnej činnosti. Za podvod alebo krádež hrozia až dva roky za mrežami, v niektorých prípadoch aj 10 až 15 rokov. Udržiavanie dobrých vzťahov so susedmi môže tiež pomôcť. Vhodné je poznať ich telefónne čísla, pretože do príchodu polície sú v prípade potreby bezprostrednej pomoci najbližšie.

Spracovala : Mgr. Lýdia Ďurajová, kultúrny referent





SENIORI, POZOR

nestaňte sa obeťou zlodějov a podvodníkov

BUĎTE OPATRNÍ.

Prí komunikácii s cudzími osobami

Polícia opakovane zaznamenáva trestnú činnosť páchanú na senioroch. Osoby vyššieho veku sa pre svoju dôverčivosť, dobrosrdečnosť a nepoučiteľnosť stávajú často obeťami podvodov a krádeží.

Podvodníci sa skrývajú v osobách, ktoré sa na seniorov obracajú s naliehavou prosbou o finančnú pomoc. Kontaktujú ich telefonicky, oslovujú

ich na ulici alebo navštevujú priamo v príbytkoch. Predstavujú sa ako

príbuzní, lekári, zamestnanci sociálnych a obecných úradov alebo pracovníci elektrární, plynární či iných spoločností.

Často vystupujú ako predajcovia rôzneho tovaru.

POLÍCIA RADÍ SENIOROM

1. Ak vás kontaktuje telefonicky osoba, ktorá sa vydáva za vášho príbuzného alebo ošetrojúceho lekára vášho príbuzného a žiada o finančnú pomoc, obratom si overte skutočnosti, ktoré uvádza.
2. Nepožičiavajte peniaze cudzím osobám.
3. Nikdy nesadajte cudzím osobám do ich auta aj keď pôsobia dôveryhodne.
4. Nerozmieňajte (nevýdávajte) peniaze cudzím osobám, ak tvrdia, že majú bankovku vyššej nominálnej hodnoty.
5. Zdrzte sa takého konania, ktoré by mohlo cudziemu človeku napovedať, kde máte uložené svoje úspory alebo cennosti.
6. Nikdy nedávajte peniaze osobe, ktorú nepoznáte, ani keď vám tvrdí, že ich súrne potrebuje pre pomoc inému, napr. na operáciu a sľubuje, že peniaze čoskoro vráti.
7. Cez telefón nikdy neposkytujte osobné údaje, ani údaje o finančných či rodinných pomeroch.
8. Osoby vykonávajúce odpočty vody, plynu či elektriny sú povinné preukázať sa poverením spoločnosti na výkon odpočtov a na požiadanie aj občianskym preukazom. Neverte osobám, ktoré tvrdia, že vám prišli vyúčtovať preplatok či nedoplatok.
9. Neverte osobám, ktoré tvrdia, že ste sa stali výhercom a prišli vám vyplatiť výhru. Žiadna spoločnosť nevypláca peňažné výhry v hotovosti prostredníctvom svojich zamestnancov či iných osôb.
10. Cudzíe osoby nikdy nevpušťaťe do svojho príbytku a nezostávajú s nimi samy.

V prípade, že cudzie osoby na vás vyvíjajú nátlak alebo máte pocit ohrozenia

kontaktujte POLÍCIU
na čísle 158 alebo
linku tiesňového volania 112

Kancelária – Miestny úrad Bratislava Dúbravka

Žatevná 4

844 02 Bratislava

Osvedčovanie listín a podpisov

Čo vybavíte

V niektorých prípadoch môže **osvedčiť zhodu odpisu alebo kópie listiny, ako aj pravosť podpisu na listine** aj obec (uvedené platí aj pre okresné úrady).



Osvedčovanie sa vykonáva v úradnej miestnosti obce. Ak žiada o osvedčenie podpisu fyzická osoba, ktorá sa zo zdravotných dôvodov nemôže dostaviť do úradnej miestnosti obce, možno osvedčenie vykonať na inom vhodnom mieste (na území MČ Bratislava-Dúbravka). V tomto prípade je potrebné si vopred dohodnúť konkrétne podmienky a termín osvedčenia. Obec pri osvedčovaní listiny zodpovedá za to, že odpis listiny alebo kópia sa zhoduje s predloženým originálom listiny alebo s jej osvedčeným odpisom alebo s jej osvedčenou kópiou a že osvedčenie bolo vykonané spôsobom ustanoveným týmto zákonom. Obec osvedčuje zhodu odpisu alebo kópie listiny s predloženou listinou alebo pravosť podpisu na listine osvedčovacou doložkou, odtlačkom okrúhlej úradnej pečiatky obce s erbom obce a podpisom starostu obce alebo osoby, ktorá osvedčovanie vykonáva.

Podľa §5 zákona 599/2001 z. z. obec **nevykonáva osvedčovanie**:

- ak ide o listiny, ktoré sa majú použiť v cudzine,
- odpisov alebo kópií občianskych preukazov, vojenských preukazov, služobných preukazov a obdobných preukazov,
- ak ide o odpisy alebo výpisy zo súboru popisných informácií a zo súboru geodetických informácií katastra, nehnuteľností,
- ak sa odpis listiny alebo jej kópia nezhoduje s predloženou listinou,
- ak nemožno porovnať odpis listiny alebo jej kópiu s predloženou listinou, pretože je na to potrebné odborné posúdenie (napríklad mapy, geometrické plány),
- ak je listina napísaná v inom ako v štátnom jazyku; to sa nevzťahuje na listiny napísané v českom jazyku.

Mestská časť tiež nesmie overiť listiny s reliéfnou pečiatkou, hologramom alebo QR kódom, výpisy a odpisy z registra trestov a farebné fotokópie.

Čo k tomu potrebujete

Fyzická osoba, ktorej podpis sa osvedčuje, preukazuje svoju totožnosť jedným z nasledujúcich spôsobov:

- občianskym preukazom
- cestovným dokladom
- vojenským preukazom
- námorníckou knižkou
- povolením na pobyt pre cudzinca

Pri kancelárii sú dostupné **tlačivá**:

- Splnomocnenie
- Čestné vyhlásenie

Správne poplatky

- Osvedčenie listiny/fotokópie: 2 EUR
- Osvedčenie listiny/fotokópie v českom jazyku: 3 EUR/stranu
- Osvedčenie podpisu: 2 EUR

Šimková Mária JUDr. - Notársky Úrad

Brižitská 2203/4, 841 01 Bratislava

BANKY V DÚBRAVKE

Slovenská sporiteľňa

Bratislava, Saratovská 13

VÚB banka

Bratislava, M. Schneidera-Trnavského 6

TATRA BANKA

Bratislava, Saratovská 2898/2A

OBCHODNÝ DOM SARATOV

BANKOMATY

- ČSOB Bankomat
- VÚB bankomat
- Slovenská sporiteľňa
- Tatra banka

V OD SARATOV NÁJDETE:



Galéria



Po - Pá 8:00 - 20:00

So 8:00 - 20:00

Ne 8:00 - 20:00

Supermarket Billa



Po - Pá 7:00 - 21:00

So 7:00 - 21:00

Ne 8:00 - 20:00

ZDRAVIE:

DM DROGÉRIA, PARFUMÉRIA, očná optika, lekáreň BENU, MIMI NAILS

POTRAVINY/OBČERSTVENIE:

BILLA, Kaviareň SARATOV, Reštaurácia Saratov, Starý otec, LARI BAKERY, Lokšáreň, URBAN BISTRO, Cukráreň BUBKO, Tea Shop, FARMFOODS

SLUŽBY:

ELVIS elektromateriál, Kvety Green Design, MOVEO hračky, NIKÉ, oprava obuvi, kľúče, Papiernictvo ŠEVT, PET Center, DIVENDOOR, PRESSPOINT Tabak/Tlač, Slovenská sporiteľňa, Bankomaty

Spracovala : Mgr. Lýdia Ďurajová, kultúrny referent

NITRA

„Nitru možno charakterizovať ako starú dámu v nových šatách. Na jednej strane je starobylým mestom, v ktorom sa napísali prvé riadky slovenských národných a kresťanských dejín, avšak zároveň je aj moderným mestom, ktorému vládnu trendy súčasnej architektúry,“



K Nitrianskemu hradu stúpame cestou po ľavej strane parku a prejdeme popri **súsoší Solúnskych bratov, vierozvestcov sv. Cyrila a sv. Metoda**. Pred vchodom do hradného areálu sa nachádza **Pamätník Proglas** v tvare žulového stolca s vytesaným hlaholským textom predslovu Konštantína Filozofa k prekladu svätého evanjelia. Umeleckou ozdobou predhradia je **morový stĺp** s pozlátenou sochou Immaculaty na vrchole.



Renesančnou bránou v bastiónovom opevnení vstúpime do areálu Nitrianskeho hradu. Ako pripomína Ján Lacika v knihe **Najkrajšie mestské prechádzky**,

hradbami uzavretý areál na vrchole hradného vrška je hodnotným súborom sakrálnych pamiatok.

Nitriansky hrad

Národná kultúrna pamiatka, skladá sa z viacerých samostatných častí.

Opevnenie hradu – vznikalo postupne v priebehu 16. a 17. storočia. Dal ho postaviť biskup Pálffy v roku 1673 za vlády Leopolda I. (latinský



nápis nad bránou) ako obranu proti Turkom. Je to hviezdicový fortifikačný systém s 5 mohutnými nárožnými baštami. Na nich sú busty vojvodcov z čias Leopoldových.

Katedrála sv. Emeráma – je zložená z Horného, Dolného kostola a románskeho kostolíka.

Románsky kostolík sv. Emeráma – je najstaršou časťou katedrály. Postavený bol v 11.storočí v románskom slohu, neskoršie preberá prvky gotické. Nie je vylúčené, že stojí na mieste prvého kresťanského kostola postaveného Pribinom. Terajší interiér je výsledkom rekonštrukcie z rokov 1931-33. Sú tu umiestnené ostatky sv. Ondreja a Benedikta, ako aj vzácny strieborný relikviár s pozostatkami sv. Cyrila.

Horný kostol bol dobudovaný v rokoch 1333-55 na najvyššom mieste skalného vršku. Pôvodne gotický interiér chrámu dal po roku 1711 biskup Erdődy prestavať v barokovom slohu. Freskové maľby na klenbe sú dielom rakúskeho maliara G. A. Galliartiho. (taliansky architekt D. Martinelli). Hlavný barokový oltár je dielom talianskeho majstra Martinnelliho z 1.pol. 18.stor. Medzi ďalšie vzácne diela patrí renesančná krstiteľnica z roku 1643.

Horný kostol je jeden z najcennejších barokových chrámových interiérov na Slovensku.

Dolný kostol bol pristavaný k Hornému kostolu v rokoch 1621-42. Jeho dominantou bol donedávna vzácny oltár „Snímanie z kríža“ z roku 1622, ktorého autorom je rakúsky sochár J. Perneger. Tento oltár bol presunutý z pôvodného miesta na protiľahlú stenu po náleze vzácnej fresky zo 14. storočia, ktorá znázorňuje mariánsky cyklus.

Biskupský palác – jeho základy pochádzajú zo stredoveku. Dnešná podoba je výsledkom stavebných úprav niekoľkých storočí. Posledné barokové úpravy sú z 18. storočia. Požiar v roku 1924 zničil strechu a časť biskupského archívu. Dnes je tu sídlo Biskupského úradu. Pred Biskupským palácom na nádvorí Nitrianskeho hradu stojí socha Jána Pavla II. v nadživotnej veľkosti. Sochu dalo zhotoviť



Bronzová socha pápeža Jána Pavla II., vysoká takmer štyri metre, váži približne 1,5 tony. Osadená je na žulovom podstavci. Autorom diela je

Juraj Bišák, ktorého biskupstvo vybralo v súťaži spomedzi dvanástich sochárov. Socha stojí na bývalom Hradnom námestí, ktoré je od roku 2008 premenované na Námestie Jána Pavla II. Pápež Ján Pavol II. navštívil Nitriansky hrad v rámci svojej návštevy Nitry 30. júna 1995.

Hospodárske budovy – sa nachádzajú na nádvorí hradu. Okrúhla veža je pozostatkom stredovekého opevnenia s novogotickou nadstavbou z roku 1857. V tejto budove sa dnes nachádza Diecézne múzeum s množstvom predmetov, ktoré dokumentujú historický vývoj mesta a hradného vršku. Vstupná brána je renesančná. Hospodárska budova nad bránou bola postavená koncom 16. a začiatkom 17. stor. Kedysi tu bol byt strážmajstra hradnej posádky. Na nádvorí boli tiež byty sluhov, komory a stajne. V gotickej priekope je dnes odkrytá expozícia veľkomoravského valu z 9. stor. – v kazemate opevnenia.

Vazilova veža je súčasťou stredovekého opevnenia. Povešť hovorí, že tu bol väznený a usmrtený Vazil (Vazul), synovec kráľa Štefana I., ktorý bol zákonným následníkom trónu. V podzemí veže bola vraj hladomorňa.

Príďte sem tiež odhaliť tajomstvo Katedrálneho pokladu. Diecézne múzeum láka svojich návštevníkov predovšetkým svojou expozíciou hodnotným liturgickým predmetom, je to zachovaný najstarší rukopis na území Slovenska z roku 1083 ako aj kópie Zoborských listín pochádzajúcich z rokov 1111 a 1113.

Slávny meč, aj romantická ulička

Po prehliadke Nitrianskeho hradu môžete zísť cez park na Pribinovo námestie a popri soche Corgoňa prídeme na **romantickú uličku**



Horný palánok. Ulička pre peších končí na Župnom námestí. Odtiaľ sa vydáme po Farskej a Mostnej ulici na Svätoplukovo námestie.

Rozľahlé priestranstvo pred modernou budovou **Divadla Andreja Bagara** je



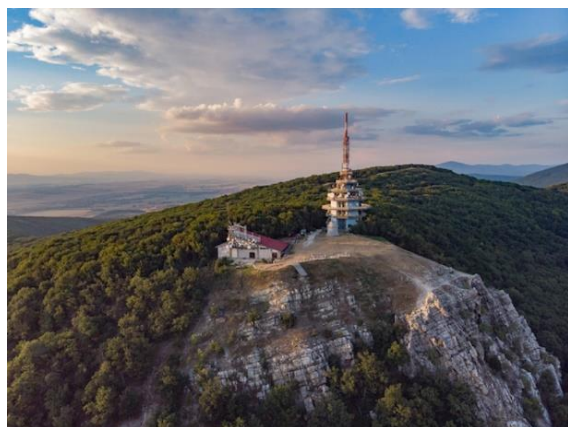
produktom
novovekej histórie
Nitry.

Čo nebolo
zničené náletom
sovietskeho letectva
v marci 1945,
to padlo za obeť
socialistickej
prestavbe centra

mesta. Obe „katastrofy“ prežila novorenesančná budova bývalej radnice, v ktorej dnes sídli **Ponitrianske múzeum**.

Od modelu **slávneho Blatnického meča**, symbolicky vrazeného do dlažby pešej zóny, sa vydáme po živej pešej zóne na Štefánikovej triede. Jej hybridná zástavba nemá príliš vysokú historickú hodnotu, a preto ju ani neprejdeme po celej jej dĺžke. Odbočíme na Radlinského ulicu, aby sme sa pozdĺž rieky Nitry dostali na Wilsonovo nábrežie. Známym nitrianskym parkom sa dostaneme k cestnému mostu, odkiaľ pri návšteve Nitry získame pozoruhodný výhľad na **riečne koryto so siluetou Zobora**.

Samozrejme, povinnou jazdou by mal byť **Zobor**. Pre návštevníkov Zoborských vrchov je určený náučný chodník s 27 zastaveniami a s celkovou dĺžkou 14,7 km. Nenáročnú túru začnite prehliadkou pozostatkov najstaršieho kláštora na Slovensku. Zoborský kláštor vznikol v rokoch 850-880 na západnom svahu Zobora. Ku kláštoru sa viažu aj najstaršie a najcennejšie písomné doklady z nášho územia – Zoborské



listiny, pochádzajúce z rokov 1111 a 1113. Cieľom peších turistov je najmä Pyramída (553 m), vedie na ňu modrá turistická značka. Nezabudnite sa cestou zastaviť vo Svoradovej jaskyni (355 m). Pustovník Svorad prišiel do Nitry

z Poľska za vlády uhorského kráľa Štefana I. a tu vstúpil do benediktínskej rehole v kláštore sv. Hippolyta na Zobore. Podľa legendy viedol Svorad pustovnícky spôsob života v jaskyni neďaleko kláštora, odvtedy sa nazýva jaskyňa Svoradova. Hodinový výstup vás odmení nádherným výhľadom na celé mesto, čaká na vás rozhľadňa s ďalekohľadom, ohnisko s možnosťou opekania, turistická útulňa, kúsok pod ňou si prezrite zvyšky veľkomoravského hradiska.

Legenda o Corgoňovi

Corgoň bol nitriansky silák, ktorý odvrátil turecký vpád na Nitriansky hrad. Žil v 16.storočí a jeho pravé meno bolo Juraj. Bol kováčom v Hornom meste a mal mohutnú postavu, veľkú silu – preto Corgoň, čo je slovo z nitrianskeho žargónu.

Legenda hovorí, že Corgoň vyšiel na hradby aj so svojimi priateľmi a nechal protivníka, aby sa dostal do tesnej blízkosti. Potom na nich začal hádzať obrovské skaly, ktoré údajne trhal



priamo zo skaliska. Pri tom reval mohutným hlasom a keď sa vystrčil ponad hradby a Turci uvideli jeho veľkú postavu začiernenú od kováčskej vyhne, tak si mysleli, že je to čert. Otočili kone a ušli. Postavu Corgoňa vytvoril v rokoch 1820 až 1821 sochár Vavrínek Dunajský, ktorý na nárožie biskupského paláca umiestnil sochu boha Atlanta. Ten podľa legendy podopieral nebeskú klenbu a v architektúre sa objavoval v podobe sôch podpierajúcich strechy, alebo múry. Dnes ľudia veria, že kto sa sochy Corgoňa dotkne na správnom mieste, najmä na chodidlách, splní sa mu želanie. Vidno to hlavne na jednom palci, ktorý je dočista vyšúchaný.



Veľkolepý barokový morový stĺp vypínajúci sa na južnom svahu hradného kopca v Nitre patrí k najkrajším a najvzácnejším na Slovensku. Stĺp bol postavený na pamiatku veľkých morových epidémií, ktoré zachvátili mesto v prvej polovici 18. storočia, a jedna štvrtina

obyvateľstva bola vyhubená. Jeho autorom bol známy rakúsky sochár Martin Vogerle, ktorý sa podieľal i na stavbe iných podobných stĺpov na Slovensku, napríklad morového stĺpu v Kremnici.

Kalvária



Na jednom zo siedmich vrškov sa nachádza nitrianska kalvária s dvanástimi kaplnkami zastavení Krížovej cesty. Rozhľadňa s ďalekohľadom poskytne úžasný výhľad na celé mesto. Nenechajte si ujsť Misijné múzeum, v ktorom sa nachádzajú

exponáty etnologického charakteru i exotické zvieratá a vtáctvo z celého sveta. Kalváriu využívajú aj horolezci.

Synagóga

Nitrianska Synagóga z roku 1908 patrí k najstarším synagógam na Slovensku. Je svedkom židovských dejín, pretože mesto stáročia patrilo k najvýznamnejším centráм židovského života na Slovensku. Jedinečná maursko-byzantská architektúra dáva objektu atraktívny vzhľad. Vďaka dokonalej akustike sa Synagóga využíva aj ako koncertná sieň a organizujú sa tu výstavy, besedy, slávnostné spoločenské podujatia...



Zaujímavosti

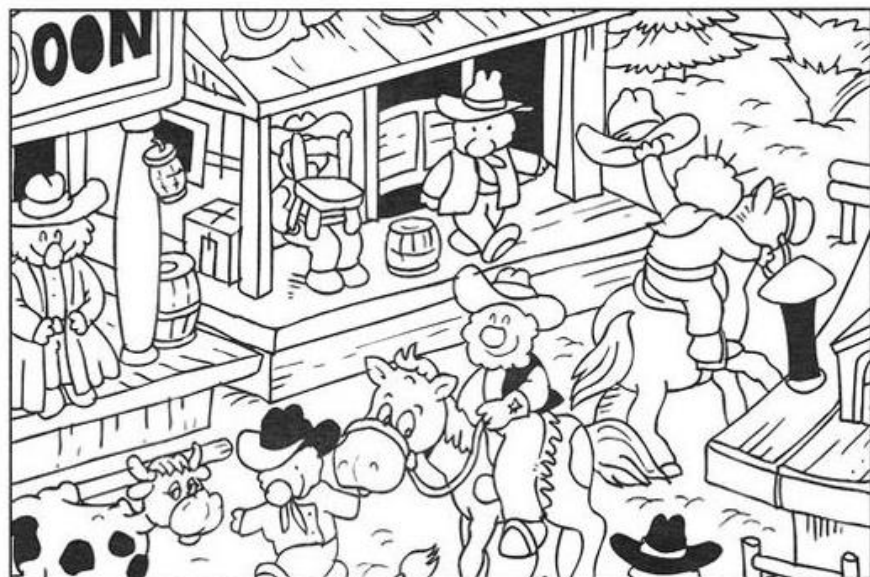
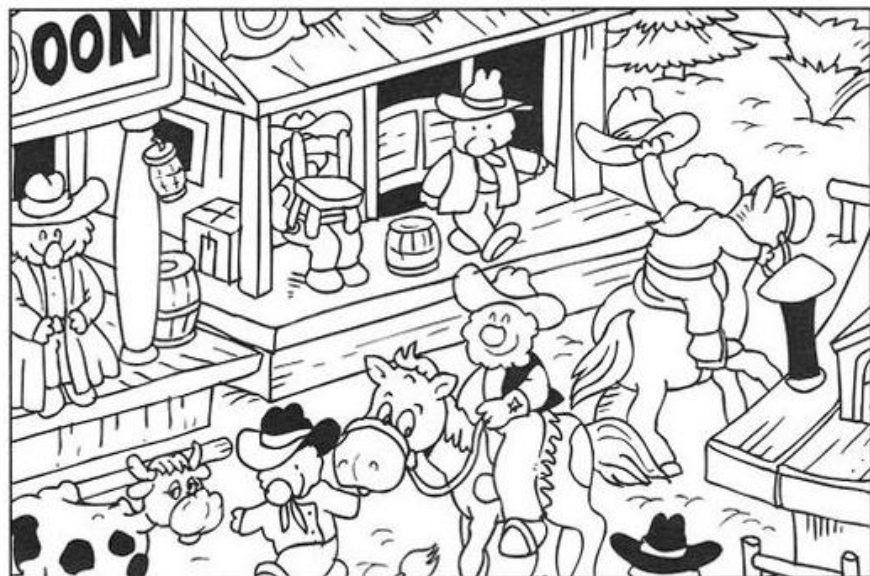
- Nitra nie je iba mesto, ale aj planétka našej slnečnej sústavy. Objavil ju slovenský astronóm Milan Antal dňa 4. decembra 1983 počas svojho pobytu na maďarskom observatóriu Piskéstető (v preklade to znamená Piskéšska strecha). Je veľká asi osem a pol kilometra a okolo Slnka obehne za 1900 dní.
- Rieka Nitra bola pôvodne dlhá 243 km a do Váhu sa vlievala až v Komárne. V druhej polovici 20. storočia ľudia vybudovali riečny kanál, ktorým ju výrazne skrátili a spojili s Váhom už pri Komoči. Pôvodné koryto stále existuje, nazýva sa však Stará Nitra.
- Hovorí sa, že Nitra bola založená na siedmich pahorkoch, podobne ako Rím: na Zobore, hradnom kopci, Kalvárii, Čermáni, Borine, na Vršku a Martinskom vrchu.
- Pribinov kostol v Nitre je prvým historicky doloženým dokladom kresťanstva u Slovanov na Slovensku. Paradoxne, hoci vieme naisto, že existoval, v súčasnosti nie je známe, kde presne stál.

- V Nitre sa narodili štyria neskorší uhorskí králi: Ondrej I., Bela I., Koloman a Belo II. a možné, že aj Gejza I., nitrianske knieža a uhorský kráľ.
 - Stredoveká Nitra bola rozdelená na Horné a Dolné mesto, ktoré bolo ďalej delené na niekoľko samostatných štvrtí s vlastnými richtármi a obecnými pečatami.
 - Benediktínsky kláštor sv. Hyppolita na úpatí Zobora bol najstarším na Slovensku a škola, ktorú pri ňom spomínajú staré listiny, bola prvou školou na našom území.
 - Staručký románsky kostolík na vrchole skalnatého brala nad Dražovcami bol spoločne s prvými siedmimi písmenami hlaholiky vyobrazený na rubovej strane niekdajšej 50-korunovej bankovky.
-
- K zániku hradu Gýmeš paradoxne prispel jeho posledný šľachtický majiteľ Karol Forgáč. Dal rozobrať jeho strechu a konštrukciu krovu, ktorá bola následne použitá na výstavbu cukrovaru v Jelenci.
 - Súčasťou kaštieľa vo Veľkom Záluží bol kedysi aj skleníček, v ktorom sa pestovalo prevažne exotické ovocie.
 - Je veľmi pravdepodobné, že názov obec Kolíňany je odvodené od priezviska sikulského rytiera Andráša Kolona. Viaceré informácie totiž hovoria o tom, že dnešní obyvatelia sú potomkami kmeňa Sikulov, ktorého úlohou bolo chrániť lúky a pasienky pod vrchom Žibrica pred vstupom do Nitrianskej kotliny.

Spracovala: Mgr. Monika Belešová, sociálna pracovníčka

HLAVOLAMY

Nájdite 6 rozdielov



Doplňte príslovia, porekadlá, pranostiky

Studený....., v stodole.....

Dva razy, raz....., desať ráz si rozmysli a raz

Bez peria ťažko

.....ďaleko od stromu nepadne.

Čas a trpezlivosť.....prináša.

Komu sa,tomu sa zelení.

Boh nie je....., ale pamätlivý.

Čo oko nevidí.....

Dobre myšiam keď

Lievikom rozum.....

Na Marka..... do jarka.

Medardova kvapka.....

Svätá Barbora.....

Aj najmilší host'.....

Aká matka,

Ako sa do hory....., tak.....ozýva.

Ako si kto ustelie,

Aká práca,



Doplňte chýbajúce čísla

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

Precvičíme si slovnú zásobu. Napíšte na uvedené slabiky trojslabičné slová.



Príklad:

sa - di - la

SA _____

SA _____

SA _____

SA _____

SA _____

ko - lá - če

KO _____

KO _____

KO _____

KO _____

KO _____

to - bo - gán

TO _____

TO _____

TO _____

TO _____

TO _____

Malé obrázky nájdite v dámskom šatníku



ŽIVOTNÉ MÚDROSTI

Najzdravšou reakciou na život je radosť.

Deepak Chopra

Život je ako minca. Môžete ju minúť, ako chcete, ale miniete ju len raz.

Lillian Dicksonová

Tragédiou života je, že zostarneme príliš skoro a zmúdrieme príliš neskoro.

Benjamin Franklin

Príliš veľa z nás nežije svoje sny, pretože žije svoj strach.

Les Brown

Spievajte, akoby vás nikto nepočúval, milujte, akoby vám nikto nikdy neublížil, tancujte, akoby sa nikto nedíval, a žite, akoby to bolo nebo na zemi.



SLOVO NA ZÁVER

SEDEM ĽUDSKÝCH CNOSTÍ ALEBO “ZAOBCHÁDZAJTE S ĽUĎMI TAK, AKO BY STE CHCELI, ABY ONI ZAOBCHÁDZALI S VAMI”

Určite ste počuli veľakrát vo svojom živote vetu: “Buď dobrý...” Človek chce byť síce, ale niekedy mu to jednoducho nevychádza, nedomyslí správnosť svojich postojov.

Uvádzame názory dvoch starovekých filozofov, čo sú ľudské cnosti:

- ❖ *Podľa Aristotela je cnosť absolútna mravná zdatnosť alebo duševná zdatnosť (areté) čiže stála kladná vlastnosť alebo stav, ktorým sa človek stáva dobrým a ktorým robí svoj výkon dobrým; cnosť je získaná zdatnosť k dobrému, k mravnému výkonu.*
- ❖ *Podľa Platóna je to harmónia jednotlivých častí duše. Harmóniou rozumovej duše je múdrosť, srdnatej duše mužnosť, žiadostivej duše striedmosť alebo umiernenosť; cnosť, ktorá dbá, aby v týchto troch dušiach spolu bol náležitý poriadok, je spravodlivosť.*
- ❖ *Podľa katolicizmu je to trvalá a pevná dispozícia konať dobro.*

Aké sú tie kladné ľudské vlastnosti?

- **VŠÍMAŤ SI DRUHÝCH**

Uvedomte si, aká sila je v tom, keď sú ľudia pozorní voči ostatným. Stačí potvrdiť dobrú prácu toho druhého z človeka-ponenta sa stane priateľ “na našej strane”.

- **NEHANIŤ**

Osobne si vážim človeka ja, ale určite aj Vy, ktorý keď urobí chybu príde za mnou a zistí si údaje, prečo som to urobil. Ak vidím, že po otázke: “Prečo si to urobil?” ho aj skutočne zaujíma moja odpoveď, rád mu to vysvetlím. Ak vidím, že ma chce kritizovať, odpoveď zo mňa nedostane. Jednoducho som ticho. Preto ak

urobím chybu, cením a vážim si človeka, ktorý sa zaujíma o skutočné dôvody.

- **NESKLAMAŤ DÔVERU, KTORÚ VÁM INÍ DAJÚ**

Nesklamte dôveru, ktorú vám ľudia dávajú. Aj mne sa stalo, že som ju sklamal a teraz viem, o koľko šťastnejší život som mohol viesť, ak by som to bol vtedy zvládol.

- **NEŠÍRIŤ ŠKODLIVÉ KLAMSTVÁ**

Neklamte ľuďom. Avšak ak už mu chcete povedať pravdu, tak takým spôsobom, aby to mohol prežiť ľahko.

- **POUŽÍVAŤ PRAVDU S ROZUMOM**

Určite ste si veľakrát povedali alebo mysleli, že čestní ľudia hovoria vždy pravdu. Áno, avšak máme radi len takého človeka, od ktorého cítime, že nám tým chce pomôcť a nie ublížiť, či vyliať si zlosť.

- **BYŤ ĽUDSKÝ**

Pýtate sa prečo? Odpoveď je pomerne jednoduchá - ľudskosť je schopnosť byť skutočným človekom. Je to také správanie, pri ktorom vieme využívať všetko, čo je nám vlastné vďaka skúsenostiam, povahe, rozumu, výchove a základom morálky. Táto vlastnosť zahŕňa schopnosť byť súcitný, empatický, byť zhovievavý k slabším a vyjadrovať podporu tým, ktorí sú o niečo ukrátení.

- **NEPRIVLASTŇOVAŤ SI VECI INÝCH**

Za najviac opovrhnutelných tvorov patria zlodeji. Zlodejom je každý, ktorý druhému vezme niečo z jeho vlastníctva bez jeho vedomia!

Určite ste si niekedy položili otázku, prečo ste niečo urobili a prekvapili Vás určité myšlienky a pocity. Možno ste mali aj pocit, že občas nespoznávate samých seba.

Aby človek mal čisté svedomie nepotrebuje nič viac, len vždy jasne rozlišovať, čo patrí druhému!



Spracovala : Mgr. Lýdia Ďurajová, kultúrny referent

FAŠIANGY NA SLOVENSKU



Bujará zábava, fašiangové sprievody, uvoľnené spoločenské konvencie, bláznivé masky, vôňa zabíjačkových špecialít a smažených šišiek, syté jedlá, sladké pokušenia a občas i voľnejšie mravy. Korene fašiangových zvykov siahajú do dávnej minulosti slovanských pohanských rituálov. Fašiangy boli odjakživa symbolom radosti, veselosti a hojnosti. Sú v podstate obdobím prechodu od zimy k jari. Zvyky a obrady fašiangového obdobia symbolizovali činnosti na zabezpečenie úrody a plodnosti. **Fašiangy** taktiež označovali obdobie, ktoré ukončovalo priadky a za ktorým nasledovalo tkanie. V tomto období sa uskutočňovala aj väčšina svadieb, odohrávali sa rôzne zabíjačky či tanečné zábavy a prebiehali rôzne iniciačné obrady. Do spoločnosti prijímali mládencov a dievčatá, učni sa po prejení niekoľkými náročnými skúškami počas bohatých cechových zábav stávali tovarišmi, cechy volili nových cechmajstrov. Na dedinách usporadúvali mládežnícke zábavy, v mestách sa zas sprievody vyznačovali maskami či chodením na chodúľoch. Viactýždňový sviatok v minulosti začínal sviatkom Troch kráľov a končil o polnoci pred Popolcovou stredou. Toto obdobie predchádzalo štyridsiatim dňom pôstneho obdobia pred Veľkou nocou, kedy sa má upustiť od požívania mäsa. Preto fašiangy oficiálne považovali za sviatok jedla. Jediným a hlavným účelom bolo dosýta sa najesť. Až rituálny charakter malo vypráždané pečivo. Lahodné a syté šišky, pampúšky, guľky, fánky, chraple, grapne, kreple, fulanki, milostki či herouki tak rozvoniavali v každom regióne Slovenska. Bolo zvykom sa riadne najesť pred obdobím pôstu a tradovalo sa aj, že človek bude potom hladný po zvyšok roka. Typické boli aj obchôdzky v maskách, kde mládež získavala jedlo, z ktorého sa potom niečo spoločné urobilo. Každý jedol fašiangové šišky, veselo popíjal, spieval a tancoval pri hudbe. **Fašiangové zábavy** trvali od nedele do utorka, niekde až do stredy. Svojským spôsobom dočasne

rušia zavedené poriadky a normy. Fašiangy sa oslavovali hravosťou. Neboli žiadne predpisy, žiadne tresty, spytovanie svedomia, žiadne pôsty. Z komôr vtedy zmizlo veľa mäsa, veľa pitia. Ľudia si jednoducho túžili užiť. V tomto období sa odohrávalo veľa akcií a každú nedeľu sa konali tanečné zábavy alebo bály. Na fašiangový pondelok sa konal „mužský bál“, kam smeli len ženatí a vydaté. Ženy v rozpore s vtedajším tradičným životným štýlom poriadali počas fašiangov roztopašné ženské zábavy s množstvom alkoholu, tancami a sánkovačkami. Obyvatelia Slovenska si na bujaré fašiangové zábavy veľmi potrpeli, čo bývalo mnohokrát trňom v oku cirkvi. Vtedy však bývali fašiangy o dosť hlučnejšie a odviazanejšie ako dnes. Každý sa snažil užiť si fašiangové zábavy ako najlepšie vedel. Veselili sa bohatí i chudobní, páni aj sluhovia, majstri či tovariši. Najmä dedinské tancovačky sa tešili veľkej obľube a preto niet divu, že všetci sa náramne radovali, keď fašiangy trvali čo najdlhšie. Naopak, krátke obdobie fašiangové bolo postrachom, čom hovorí i pranostika: „Krátke fašiangy – tuhá zima.“ Mimoriadne natešené boli mladé vydajachtivé devy, pretože časté veselice poskytovali veľa možností nájsť si a uloviť si toho „pravého“. Hovorievalo sa, že ak sú fašiangy dlhé, vydajú sa aj škaredé dievky. Mládenci - fašiangovníci poobliekaní do masiek sa v poslednú fašiangovú nedeľu vydávali na obchôdzku z domu do domu. K najstarším maskám patrili muži preoblečení za ženy, prespanky alebo Cigánky. Za odmenu dostávali slaninu, klobásu, vajíčka, koláče a samozrejme aj vypiť, predovšetkým pálenky. K typickému pečivu „na ponúkanie“ patrili smažené šišky, pampúšky a fánky. Každá obec mala svoje tradičné vinšovačky a masky na dvore domu nikdy nezabudli domácich vyzvŕtať. Vyvrcholenie fašiangových sviatkov bolo vo fašiangový utorok, posledná muzika bola spojená s pochovávaním basy. Pri tomto symbolickom pohrebe miestni občania v prestrojení za farára, organistu a kostolníka uskutočnili obrad, pri ktorom bolo veľa plaču, smiechu a zábavy všetkých prítomných. V mestách vychádzali z tradícií mestských stredovekých a renesančných

slávností, ktoré mali svoje korene v starorímskych slávnostiach karnevalov. V čase fašiangov sa tu okrem tanečných zábav a plesov konali rôzne sprievody remeselníckych cechov, súťažné hry alebo prijímanie učňov za tovarišov, teda vlastne zábavy, ktorých hlavnými organizátormi boli tovariši. Tieto zábavy sa konali väčšinou v dome majstra, pretože sa tu vítali noví tovariši, ktorým takto bežne poskytovali krátkodobé ubytovanie. V tomto období sa zvykli stávať z učňov tovariši. Museli však uspieť v rôznych skúškach.

Po veselom fašiangovom období nastáva čas pôstu. Zábava mala ísť bokom, človek sa mal zahĺbiť do seba. Na Popolcovú stredu na dedinách mládenci obradne "pochovávali" basu, symbol dedinských tancovačiek. Symbolického, humorného pohrebu sa spravidla zúčastnila celá dedinská pospolitosť. Akt pochovania basy symbolizoval, že hudobné nástroje zmĺknu, zábava sa končí, nastáva obdobie pôstu a ľudia sa majú ponoriť viac do seba. V tento deň mali ženy viac dovolené, mali svoj sviatok, a aj preto túto stredu nazývali tiež Škaredá. Ľudia začali v tomto období konzumovať väčšinou kaše, strukoviny, kyslú kapustu, múčne jedlá, pili bylinkové čaje a maximálne mali ryby, čiže vlastne jedlá pôstne. Organizmus sa tak prečistil a dosť si oddýchol pred blížiacou sa jarou, kedy sa príroda prebúdzala do svojho nového životného cyklu. **Popolcová streda** je pripomienkou ľudskej pomínutelnosti. Názov dňa pochádza zo zvyku páliť palmy či bahniatka z Kvetnej nedele z minulého roka. Takto získaný popol sa používa pri bohoslužbe Popolcovej stredy, kedy sú veriaci označení krížikom, popolom na čelo. Popolcovou stredou začína štyridsaťdňový pôst spolu so šiestimi nedeľami, ktoré sa doň nezapočítavajú. V období po popolcovej strede sa už neorganizujú žiadne zábavy a podľa kresťanských tradícií sa má vtedy človek fyzicky aj duševne pripraviť na Veľkú noc spájajúcu sa so vzkriesením Krista.

Spracovala : Mgr. Lýdia Ďurajová, kultúrny referent

MAREC MESIAC KNIHY - PREČO VOLÁME MAREC MESIAC KNIHY?



Knihy sú bránou do sveta poznania. Mnohí z nás ich nepochybne majú odložené nielen v poličke, ale i v srdci. Hoci azda každý vie, že marec je venovaný knihám, málokto aj tuší, prečo je tomu tak. Dnes čítanie

považujeme za základnú znalosť a pre mnohých z nás je tiež veľkou zábavou, no nebolo tomu vždy tak. V 18. storočí mnohí ľudia pokladali čítanie kníh za nepotrebnú vec. Venovali sa mu iba vzdelanci a bohatí ľudia, ktorí boli oveľa gramotnejší a mohli si knihy dovoliť. Práve v tom období vznikol marec mesiac knihy. Prvý jarný mesiac bol vyhlásený ako mesiac knihy v roku 1955 na počesť významného slovenského buditeľa Mateja Hrebendu.

Kto bol Matej Hrebenda ?

Matej Hrebenda bol ľudový spisovateľ a šíriteľ slovenskej a českej knihy. Narodil sa aj zomrel v marci. Počas svojho života sa venoval zbieraniu kníh a čítanie mal rád aj napriek tomu, že celý život trpel silnou poruchou zraku. Na svojich cestách zachraňoval výtlačky pred pálením či vyhodením. Martin Hrebenda okrem kníh zbieral aj ľudové piesne či rozprávky a prispel vybudovaniu viacerých knižníc. Svoju súkromnú zbierku kníh daroval Matici slovenskej a prvému slovenskému Gymnázium v Revúcej. Jeho meno dnes nesú Knižnica pre nevidiacich Mateja Hrebendu v Levoči a Knižnica Mateja Hrebendu v Rimavskej Sobote.

Hrebendu postihol neľahký osud. Vyrastal v chudobných podmienkach a ako desaťročnému mu zomrela matka. No tam jeho útrapy neskončili. Už od raného detstva mu slabol zrak a ešte predtým, než prekročil prah dospelosti, úplne oslepol. Hrebendu celým životom sprevádzala nehynúca

láska ku knihám, ktorej sa nehodlal vzdať i napriek tomu, že žiadnu z nich si nedokázal prečítať.

Počas svojho života prechodil celé Slovensko a zavítal aj do Prahy, Pešte či Viedne rozširujúc slovenské a české knihy. Vydavatelia mu predávali knihy a on ich spájal nielen s predajom, ale aj nimi poučal ľudí, šíril kultúru a osvetu o význame kníh, národnej identity a kultúry. Knihy zbieral, rozširoval a zachraňoval roznášajúc ich do všemožných zákutí inteligencie - donášal ich vzdelancom, posielal do škôl a spolkových inštitúcií. Taktiež výrazne dopomohol s budovaním a rozširovaním knižníc.

História kníh a čítania na Slovensku

Historicky najstaršou dochovanou knihou na území Slovenska je *Bardejovský katechizmus* z roku 1581. Napísaný bol v slovakizovanej češtine. Tak ako v celej Európe, aj u nás slúžili prvé knihy na šírenie náboženského myslenia. V priebehu niekoľkých storočí sa stali symbolom vzdelania a kultúry.

Časom menili svoj tvar aj obsah. Postupne sa stávali dostupnejšími a vďaka národným obroditeľom, akým bol aj Hrebenda, stúpajúc záujem o čítanie medzi širokou verejnosťou. Dnes máme na Slovensku viac než 1 500 vydavateľstiev a zhruba 40 % populácie patrí medzi aktívnych čitateľov.

Aj kniha prechádza nevyhnutným vývojom od rukopisnej, cez tlačennú speje k svojej elektronickej podobe. Nie je podstatná jej podoba, ale význam, ktorý mala v histórii a má aj v súčasnosti pre spoločnosť aj jednotlivca.

Žiaľ, čím ďalej tým viac mladí ľudia zanedbávajú beletriu a radšej využívajú internet, alebo sa neprítomne pozerajú na televíznu obrazovku. Je to krok dozadu, lebo nastáva nenávratné vzdďľovanie od kníh a absolútne zameriavanie pozornosti na hodnotné programy a vysielania. Následkom je postupné znižovanie inteligencie a skreslený obraz skutočnosti.

Spracovala : Mgr. Lýdia Ďurajová, kultúrny referent

MEDZINÁRODNÝ DEŇ ŽIEN

KEDY JE MDŽ A AKÝ MÁ PÔVOD?

Medzinárodný deň žien (MDŽ) pripadne každoročne na **8. marca**. Je medzinárodne rešpektovaným sviatkom, ktorý zaviedla OSN pre pripomienku štrajku newyorských krajčírok z roku 1908. Ženy vtedy usilovali o kratší pracovný čas, lepšie platy, hlasovacie právo a koniec detskej práce. Prvý oficiálny sviatok žien sa oslávil 28. februára 1909, dátum 8. marca sa ustálil až po prvej svetovej vojne a MDŽ ako taký v roku 1975.

Na začiatku 20. storočia patrilo medzi hlavné ciele sviatku vybojovanie volebného práva žien, o ktoré sa najviac zaslúžili Britky spolu s Američankami. V súčasnosti MDŽ vyzdvihuje solidaritu žien v oblasti rovnakých šancí, spravodlivosti, mieru a rozvoja. Oslavuje sa ženskosť a emancipácia, ktorá bohužiaľ na mnohých miestach na svete nie je samozrejmosťou ani v 21. storočí.

AKÉ PODOBY MÁ MDŽ VO SVETE

MDŽ má tradície najmä v Európe, USA či Ázii. Talianky prijímajú 8. marca od mužov žltú kvetinu mimózy a od štátu napríklad bezplatný vstup do múzeí a k pamiatkám. MDŽ si obľúbili tiež Turkyne. Absolvujú rôzne spoločenské akcie, i v reštauráciách, kde sú 8. marca vyhlásené „flámy“ bez prítomnosti mužov. Takmer pôvodnú podobu má MDŽ v Argentíne, kde sa nežné pohlavie vydáva do ulíc a bojuje za svoje práva. A treba dodať, že úspešne - napríklad v roku 2020 krajina legalizovala potraty. V Číne je MDŽ už od roku 1949 štátnym sviatkom spojeným s poldňovým voľnom pre zamestnankyne. O deň skôr, 7. marca, sa tu navyše oslavuje Deň dievčat.

MEZINÁRODNÝ DEŇ ŽIEN V SLOVENSKEJ REPUBLIKE

V Slovenskej republike je **8. marec** od roku 2004 **významným dňom**. Niektorí ľudia si od **MDŽ** kvôli socialistickej minulosti a vtedajšiemu

pokrytectvu udržiavajú odstup. Oslavovali ho totiž skôr funkcionári než samotné ženy. Na zlé meno sviatku doplatili aj úbohé červené karafiáty, ktoré ženy (súdržky) dostávali, pritom sú to pôvabné pestrofarebné kvety. Mamičkám deti pri príležitosti MDŽ vyrábali na hodinách výtvarnej výchovy blahoželaní. Malo to nahradiť prvorepublikový Deň matiek, pripadajúci na druhú májovú nedeľu. Ten sa dočkal po roku 1989 vzkriesenia a teraz je zrejme obľúbenejší než MDŽ.

Avšak aj marcová pripomienka nespočtu **činov a úspechov súvisiacich so ženskou emancipáciou** je rozhodne namieste. Koniec koncov významná politička Margaret Thatcher prehlásila veľmi pravdivo: *„Ak chcete, aby sa niečo povedalo, požiadajte muža. Ak chcete, aby sa niečo urobilo, požiadajte ženu.“*

Pripomeňme si v krátkosti niektoré významné ženy, ktoré zmenili svet.

MARIE CURIE-SKLODOWSKA (1867-1934)

Významná poľská vedkyňa strávila väčšinu života vo Francúzsku. Držiteľka Nobelovej ceny za fyziku a chémiu si pripísala také úspechy ako teória rádioaktivity, technika delenia rádioaktívnych izotopov či objav dvoch nových chemických prvkov – rádia a polónia. V roku 1906 sa stala prvou profesorkou fyziky na Sorbone. Zomrela v roku 1934 na leukémiu, ktorá bola pravdepodobne zapríčinená radiáciou, s ktorou pracovala.

COCO CHANEL (1883-1971)

Módna návrhárka, ktorej patrila titul jednej z najinovatívnejších vôbec. Práve Coco sa zaslúžila o vymedzenie ženského štýlu a oblečenia v priebehu 20. storočia. Jej myšlienky boli mnoho ráz revolučné a jej značka Chanel funguje dodnes. Do módy priniesla progresívne prvky jednoduchého kostýmu so sukňou a nohavicami. Na svoje konto si pripísala aj štýl dámskej bižutérie a populárne parfumy.

MARGARET THATCHER (1925)

Železná lady sa do aktívnej politiky zapojila v 50. rokoch 20. storočia. Od roku 1979 do 1990 bola britskou ministerkou a počas pôsobenia v čele niekoľkých britských vlád bola zástankyňou ekonomického liberalizmu, znižovania daní, obmedzovania imigrácie či vplyvu odborov. Presadzovala zároveň samostatnú zahraničnú politiku.

VALENTINA TERESHKOVA

Toto meno je pravdepodobne veľmi známe pre väčšinu z vás. Valentina pochádzala zo sovietskeho Ruska a významná sa stala predovšetkým tým, že to bola vôbec prvá žena, ktorá sa dostala do vesmíru. Vo vesmíre bola zhruba tri dni a počas toho absolvovala 48 obežných dráh okolo Zeme. Ak vás príbeh tejto slávnej ženy zaujíma, kliknite si na náš článok a prečítajte si, že let do vesmíru vôbec nebol bez komplikácií a Valentina mala počas neho mnohé vážne problémy.

Spracovala: Mgr. Lýdia Ďurajová, kultúrny referent





TELEFÓNNY ZOZNAM

Mgr. Janka Dudoňová - riaditeľka	645 348 55	0917 127 107
Denisa Masarčinová - sekretariát	602 979 23	
PhDr. Danka Grečnerová - psychologička	602 979 41	0910 450 470
Sociálne oddelenie:	602 979 20	0940 512 720
Mgr. Jana Kubincová - vedúca oddelenia		
Mgr. Eva Krtová	602 979 18	0910 450 472
Bc. Elena Prelovská	602 979 34	
Mgr. Anna Dohnálová - STRAVA	602 979 33	0917 127 207
Mgr. Želmíra Otrubčiaková	602 979 35	
Mgr. Monika Belešová	602 979 19	
Mgr. Ivana Mikulenková	602 979 25	
Bc. Oľga Besedičová	602 979 39	
Mgr. Darina Brezováková	602 979 37	
Bc. Etela Janovičková	602 979 38	
Mgr. Katarína Maková	602 979 44	
Mgr. Lýdia Ďurajová kultúrny referent a koordinátor projektov	602 979 29	0910 450 469
Ošetrovateľsko – opatrovateľské odd.	602 979 21	0940 612 720
Bc. Renáta Pavešicová – vedúca oddelenia		
Lôžkové oddelenie	602 979 30	0908 676 177
Viera Horváthová - úseková sestra		
Mgr. Jakub Kovár - staničná sestra	602 979 43	0910 233 801
Bernardína Červenková - lieková sestra	642 861 93	
Fyzioterapeuti	602 979 40	0918 938 363
Ošetrovňa- sestričky	602 979 28	0917 127 407
Bc. Patrícia Harezníková- vizitová sestra	602 979 27	0910 169 485
Ekonomicko - prevádzkové oddelenie:	645 348 56	0910 320 638
Ing. Eva Mičianová – vedúca oddelenia		
Finančná účtovníčka:	602 979 16	
Bc. Lucia Lučeničová		
Materiálová účtovníčka:	602 979 31	
Mgr. Nataša Mokrášová		
Prevádzkový úsek:	602 979 24	0917 127 307
Práčovňa	602 979 42	
Vrátnica:	642 832 59	