



**Mesto Brezno**  
**Odbor starostlivosti o obyvateľa**



# Pohodáčik

október, november, december 2016



*Je tu pre Vás Pohodáčik  
na oblohe ani mráčik  
sprijemní Vám vaše chvíle  
veď hlavne preto to  
robíme  
prečítajte si naše články  
v každom je kúsok pravdy*

*Občasník (nie len) pre rodinu*

*Ahojte ... Pripravili sme pre Vás ďalšie číslo nášho časopisu. Veríme, že aj v tomto čísle Vás zaujmú naše články, potrápíte si myseľ našimi krížovkami, zasmejete sa na vtipoch a hlavne tam nájdete dáke zaujímavosti o každoročných sviatkoch.*

*Prajeme Vám príjemné chvíle s Pohodáčikom !*

## *Žijeme medzi Vami*

September v Brezne už tradične patrí podujatiam, ktoré spájajú ľudí so zdravotným postihnutím. Podujatie tento raz s názvom Žijeme medzi vami pod záštitou primátora Tomáša Abela a s podporou Banskobystrického samosprávneho kraja sa uskutočnilo v utorok 20. septembra. V minulosti boli v meste ocenené viaceré subjekty ústretové voči zdravotne postihnutým, od roku 2010 do roku 2013 ich bolo celkovo 35. Zástupcov niektorých z nich privítali aj na breznianskom námestí. V tomto roku s návrhom na ocenenie prišli členovia organizácií zdravotne postihnutých - Slovenský zväz zdravotne postihnutých Brezno, Občianske združenie zdravotne postihnutých Brezno, Liga aktívnych občanov Slovenska, Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska, Klub onkologických pacientov Viktória, ktorí ocenenie venovali primátorovi Tomášovi Abelovi, za skvalitnenie života zdravotne postihnutých či už úpravou zelene v meste, vybudovaním bezbariérových chodníkov a bezbariérového prístupu na poštu a za pracovné aktivity a ľudský prístup ku všetkým občanom. Na námestí sa nielen spievalo, recitovalo, tancovalo, ale návštevníci mohli vidieť aj zaujímavé aktivity. V jednotlivých stánkoch stáli zástupcovia rôznych organizácií zdravotne postihnutých, domovov dôchodcov a domovov sociálnych či špecializovaných služieb z celého regiónu, ktorí prezentovali činnosť a hlavne výsledky svojej šikovnosti a tvorivosti.

V programe vystúpila spevácka skupina Senior, tanečná skupina Ajka, speváci z Rozmajrinu, žiaci zo Základnej školy na Pionierskej 2, na akordeóne zahral zdravotne postihnutý Eduard Sendrei z Revúcej spoločne s nevidiacim Ondrejom Petrom z Brezna. Návštevníci podujatia s potleskom privítali medzi sebou aj najúspešnejší slovenský pár v histórii tanečného športu na vozíčku, majstrov sveta, reprezentantov slovenského paralympijského výboru a tanečného klubu Ellegance Košice Petra Vidašiča a Helenu Kašickú, ktorí zaujali emotívnym vystúpením.



# JESEŇ



Jeseň je čarovné obdobie plné farieb, dozrievajúcich plodov, ale aj zmien počasia. Je aj predzvest'ou zimy, ktorá prináša do našich príbytkov pokoj a dni oddychu. Jeseň prichádza pomaly, po horúcich letných dňoch sa k nám vkráda so svojim chladným počasím. Okrem chladnejšieho počasia prináša aj začiatok školského roka. S príchodom jesene sa mení aj príroda. Ulice sú plné opadaného lístia, ktoré vytvára farebné koberce. Štebotavé lastovičky postupne čoraz viac utíchajú a odlietajú prečkať tuhú pani Zimu do teplých krajín. Ostatné zvieratká nelenia a usilovne znášajú do svojich brlohov zásoby potravy, ktoré im pomôžu prečkať mrazivú zimu.

Jeseň vplýva v istej miere aj na ľudí. Dni sú čoraz kratšie, slniečka menej a aj studený vietor začína vystrkovať rožky. Niektorí ľudia počas jesene upadajú do depresí a jesenného ničnerobenía.

Ale treba sa pozrieť aj na iné stránky jesennej prírody, ako je zber plodov a zeleniny, ktoré nám budú dávať vitamíny počas zimy a ochránia nás pred pazúrmí neželaných chorôb. Polia osirejú a už len krákajúce vrany nám podávajú zvesť o prichádzajúcej jeseni. Čaro jesene dokážu oceniť najmä deti váľajúce sa v kope lístia, alebo stačí len pohľad na lietajúceho draka, ktorý brázdi na zatiahnutej, ba až tmavej oblohe, unášaného ujom Vetrom k nedohľadným výšinám.

Toto kúzelné obdobie je podľa mňa najkrajším z celého roka. Stromy hrajú farbami ako pestrofarebné kvety. Jeseň je veľmi zaujímavé ročné obdobie so svojskou atmosférou a postačí, ak sa na ňu pozrieme zblízka a zistíme, že je to naozaj tak.





# HALLOWEEN

**Halloween** je sviatok oslavovaný večer 31. októbra. Oslavujú ho predovšetkým deti oblečené v kostýmoch, ktoré koledujú a navštevujú susedov. Oslavuje sa hlavne v západnom svete, najmä v USA, Portoriku, Írsku, Spojenom kráľovstve, Kanade v Austrálii a na Novom Zélande. Pôvod má v Írsku, ako pohanský sviatok.

Pôvodný názov bol Halloween, skratka z anglického Halloweenen (doslovný preklad: predvečer všetkých svätých). Halloween je pôvodne pohanský (keltský) sviatok Samhain - pohanský nový rok (koniec pohanského roka). Tradičnými znakmi Halloweenu sú špeciálne vyrezané tekvice vo vnútri ktorých je sviečka, čarodejnice, duchovia, netopiere, čierne mačky, metly, oheň, príšery, kostlivci a pod. Typickými farbami sú červená, žltá, oranžová a čierna.



## *Sviatok všetkých svätých a Pamiatka zosnulých*

Katolícka cirkev 1. novembra slávi prikázaný sviatok Všetkých svätých, na ktorý 2. novembra nadväzuje deň Spomienky na všetkých verných zosnulých, ľudovo nazývaný Dušičky. Veriaci si dnes počas omši pripomínajú svätých, ktorí viedli pravý kresťanský život, žili a zomreli vo viere v Ježiša Krista. Spomínajú a modlia sa aj za tých, ktorí nemajú miesto v kalendári, neboli vyhlásení za svätých, ale žili čestným životom, konali dobro a vedeli sa obetovať pre iných.





## Sezónne dobroty – na čom si pochutnať na jeseň a prečo?

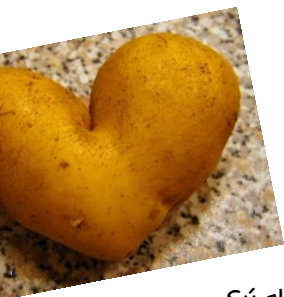
S chuťou letných dobrôt nie je ľahké sa rozlúčiť, ale nezabudnite, že nám jeseň prináša bohatú ponuku výživných a chutných plodín. Ktoré to sú?

### *Tekvica Hokaido*

Tieto oranžové tekvice sa stali symbolom jesene, čo je vzhľadom k ich nutričnej hodnote skutočne úžasné.

Vitamín C ,Vitamín A ,Kyselina listová

Upečená dužina sa môže rozmixovať na pyré, ktoré sa ďalej používa na pečenie koláčov, lievancov a iných dobrôt. Skúsiť môžete tiež tekvicové rizoto alebo chutnú jesennú polievku.



### *Batáty*

Tieto sladké jesenné plody sú skvelým zdrojom živín:

Vitamín A,Vitamín C,Vitamín B6, Zinok

Sú skvelou prílohou pečené vcelku s maslom a kyslou smotanou alebo nakrájané ako hranolky.

### *Cvikla*

Cvikla je veľmi podceňovanou koreňovou zeleninou, ktorá má veľmi vysoké nutričné hodnoty.

Kyselina listová, Draslík ,Vitamín C, Betaín

Surová strúhaná alebo pečená cvikla sa môže pridať do šalátov a môže tvoriť hlavnú prísadu vegetariánskych jedál.



### *Jablká*

Zber jablák je obľúbenou jesennou aktivitou. Toto šťavnaté ovocie vás zároveň zásobí veľkou dávkou živín.

Vláknina ,Vitamín C, Draslík

Rôzne druhy sa hodia na rôzne pokrmy - napríklad odroda Gala sa hodí na varenie jablčného pyré, odroda Jonatan je skvelá na pečenie.



## 6. decembra - Sviatok svätého Mikuláša



Svätý Mikuláš patrí medzi najpopulárnejších svätých. Jeho úcta sa rozšírila v celej Cirkvi, ale zvlášť silná bola a doteraz je na Východe, najmä v Rusku. Napriek popularite nevieme veľa o jeho skutočnom živote. Už v mladosti bol povestný pre svoju dobročinnosť, ktorá ešte vzrástla, keď sa stal biskupom. Vykonať dobré skutky, pomáhať ľuďom, ale nik ho pritom nevidel, nik nezbadal. Vždy nebadane zmizol a ľudia, ktorým pomohol, mu nemohli ani poďakovať.

Od jeho životopiscov je známa epizóda, ako dal nepozorovane v noci 3 chudobným dievčatám peniaze na veno, aby sa mohli čestne vydať. Odtiaľ sa odvodzuje ľudový zvyk, že v noci pred sviatkom svätého Mikuláša sa dávajú deťom darčeky tak, aby nezbadali, kto im ich dáva.

Ako čas plynul, svätý Mikuláš sa trochu zmenil. Jeho červený biskupský plášť ľudia časom premenili za obyčajný červený, olemovaný bielou kožušinou. Na hlave mal červenú čapicu, alebo kapučňu. V rôznych krajinách má rozličné pomenovanie. Ale či už je to svätý Mikuláš, Santa Claus, ded Moroz, .. pre všetkých zostane navždy symbolom blížiacich sa Vianoc.



## Vianoce

Vianoce alebo vianočné sviatky sú kresťanské sviatky narodenia Ježiša Krista, dnes aj všeobecne v rovnakom období slávené sviatky pokoja a mieru. Ako náboženská a kultúrna slávnosť sú slávené miliardami ľudí na celom svete. Dni od 24. do 26. decembra sú dni pracovného pokoja a ako rodinnú alebo spoločenskú udalosť ich slávi aj väčšina nekresťanov.



## Vianočné vinše

Drevo v krbe praská, v našich  
srdciach láska.  
Ihličie krásne vonia, zvončeky  
tíško zvonja.  
Plamienok v srdci blkoce,  
prajeme krásne Vianoce.

Na Vianoce pokoj  
v duši, šťastie ktoré  
nič neruší,  
v novom roku veľa  
sily, by ste zdraví  
dlho žili.

Pod stromkom darčeky  
čo srdce pohladia,  
rodinu, priateľov, čo  
nikdy nezradia.  
Ku šťastiu krôčik,  
k bohatstvu krok,  
prekrásne Vianoce  
a šťastný Nový rok.

Letí k Tebe darček z neba, je  
v ňom všetko čo Ti treba,  
šťastie, pokoj, láska, neha,  
Ježiško má rád aj Teba.  
Stromček sa už ligoce,  
prajem krásne Vianoce.

Kde sa vzal, tu sa vzal,  
stromček v izbe zrazu  
stál.  
Pod ním ležia balíčky, pre  
veľkých aj maličkých.  
Už sa celý ligoce, prajem  
krásne Vianoce.



## *Pre detičky ....*

Ja som už raz taká. Pred tebou nebočím. Čím lepšie ma kopneš, tým lepšie vyskočím

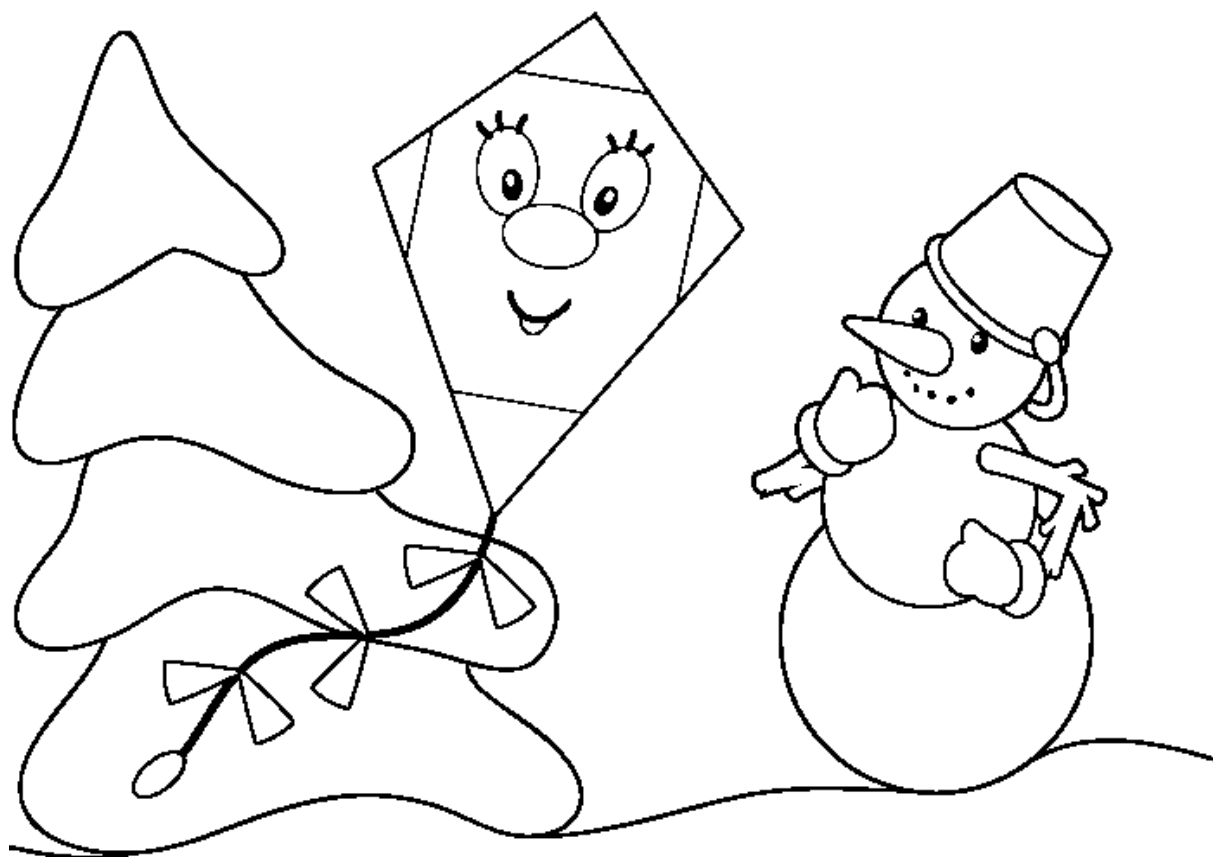
Koho treba biť, aby nás mohol veseliť?

Sladká je a šťavnatá. Trhajú ju dievčatá, oberajú mamy, zobkajú ju vrany. Červené má líčka. Je to ...

Sedí babka gul'atá, má sto sukien zo zlata, keď ju raz vyzliecť skúsiš, rozplakať sa pritom musíš.

Máme domček zelený, na izbičky delený, v nich drobné detičky - zelené guľičky. Veľa je tých detí,  
ách! Ved' som predsa sladký ...

*(lopta, bubon, čerešňa, cibuľa, hrach)*



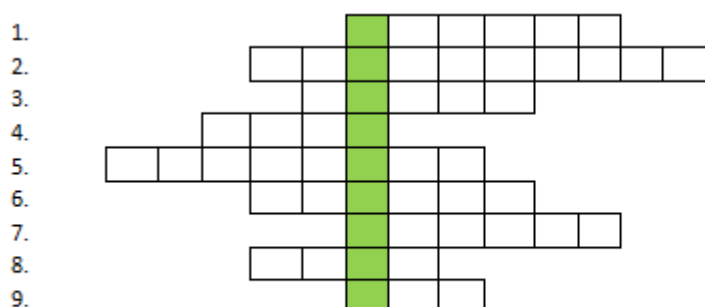


## Vyskúšaj si svoje sily !

P	O	Č	Í	T	A	Č	N	E	P	L	A	G	Á	T	P
O	S	D	R	E	P	O	I	F	I	U	R	Á	Ž	K	A
O	N	L	I	N	E	K	B	O	L	K	O	L	E	N	O
V	O	K	O	E	L	O	E	T	O	V	Á	R	E	Ň	A
A	B	Y	B	O	K	L	H	K	T	D	I	E	Ť	A	J
Ň	I	B	O	S	K	Á	V	A	V	K	R	O	K	O	J
A	C	E	J	E	F	D	O	K	T	O	R	O	K	N	O
O	Y	R	Ž	T	K	A	R	O	K	M	O	Y	P	O	K
N	K	Š	I	K	A	N	A	I	N	I	D	T	E	R	O
A	E	I	V	R	I	Z	O	T	O	X	I	N	E	T	E
D	L	K	E	Č	U	P	R	U	K	A	Č	A	D	I	Č
Á	N	A	L	M	I	K	I	N	A	M	O	H	L	I	B
V	O	N	N	Y	R	I	Z	I	K	O	A	U	T	O	I
K	H	A	Í	C	O	L	E	A	N	D	E	R	H	Z	N
Y	A	E	K	U	H	K	L	Á	V	E	S	N	I	C	A
S	O	C	I	Á	L	N	A	S	I	E	Ť	Ž	I	Ť	I

KYBERŠIKANA	VAŇA
POČÍTAČ	NADÁVKY
ČOKOLÁDA	URÁŽKA
PLAGÁT	BEH
PILOT	KOLENO
KÁVA	ONLINE
FOTKA	DREP
TOVÁREŇ	BOK
DOKTOR	KROK
KOMIX	BICYKEL
RODIČIA	NOHA
SOCIÁLNA SIEŤ	RIZOTO
AUTO	KLÁVESNICA
ČADIČ	OKNO
KOV	OKO
OBOJŽIVELÍK	RUKA
KEČUP	
ŠIKANA	
RIZIKO	
ROH	
OLEANDER	

Riešenie : Neposielaj svoje fotky po internete mohli by ich zneužiť.



1. Hudobný nástroj
2. Zviera, ktoré má pancier
3. Vec, ktorú Veronika podala Ježišovi
4. Brat Ábela ....
5. Rozhovor s Bohom

6. Čím pribili Ježiša na kríž
7. Lietajúci drak
8. Slovo na konci každej modlitby
9. Na sv. omši je premenené víno na ...

Riešenie : František

## Vtipkáreň



Blondína príde k čerpacej stanici a zabudne v zapal'ovania kľúče a zavrie dvere. Ide za pumpárom a vysvetlí mu problém.

Pumpár: "Slečna, tu máte drôť, ten zasuniete medzi gumu a sklo čo najhlbšie a potom zatiahnete smerom hore. Ja by som Vám pomohol, ale musím sedieť za kasou."

Blondína odchádza a hovorí, že to zvládne. Ku kase prichádza muž a strašne sa smeje.

Pumpár: "Čomu sa tak, pane, smejete?"

Muž: "Ale, vonku otvára nejaká blondína drôťikom dvere."

Pumpár: "Však som jej to sám poradil."

Muž: "No hej, ale na sedadle spolujazdca sedí ďalšia blondína a hovorí tej druhej: "Doprava - doľava! "

"Ked' som sa pred ránom vracal z krčmy, dcéra mi prezradila, že sa nám vnoci niekto vlámala do bytu!"

"No, a čo sa stalo?"

"No čo, doviezli ho do nemocnice ..."

"Čože?"

"No, manželka sa v noci zobudila a v domnení, že som to ja, ho zbilavalčekom a potom na neho poštvala ešte psa ..."

Raz poslala babička na americkej farme malého Johnnyho s vedrom prevodu k skalnému jazeru.

Johnny je za chvíľku späť, celý vydesený hovorí: "Babi, v tej vode je krokodíl!"

"Áno, ten už tam žije niekoľko rokov, ale nikdy nikomu neublížil. A asi z tebamá rovnaký strach, ako ty z neho. "

"No, ak má taký strach, ako ja, tak tá voda rovnako nebude na pitie."

Včera večer sme s mojou ženou viedli trochu hlbší rozhovor o rôznych životných situáciách.

Prišla reč na eutanáziu. K tejto citlivej téme o voľbe medzi životom a smrťou som poznamenal:

"Nechcem aby si ma nechala žiť v takom stave, kedy by som bol závislý na prístrojoch a živý tekutinou stravou z nejakej fľašky. Keby si ma niekedy takto videla, vypni tie mašiny čo ma drží nažive."

Ona vstala, vypla televíziu, počítač aj chladničku a vyliala mi pivo do záchodu.



*.....zaujal Vás náš Pohodáčik?*



*Sme radi, že ste naši čitatelia. Prajeme krásne  
a ničím nerušené sviatky.*

*Ďalšie číslo vyjde v januári 2017!*