

3vek

Ročník XXII. ► August 2017



ZA POZNÁVÁNÍM
A KRÁSOU

Foto: Anna Holubanská

OBSAH

NA AKTUÁLNU TÉMU

PRI PRAMEŇOCH
KULTÚRY

Z ČINNOSTI JDS

LITERÁRNA PRÍLOHA

ZDRAVOTNÍCKE
OKIENKO

RADÍME VÁM

KRÍŽOVKY

RECEPTÁR

Naším čitateľom do pozornosti

Náš časopis postupne prechádza úpravami a zmenami. Z technických dôvodov budeme môcť prijímať a uverejňovať príspevky zasielané len elektronickou formou na emailovú adresu redakcia3vek@gmail.com resp. lipianskyvl@gmail.com.

► redakcia

Vydáva: Ústredie Jednoty dôchodcov na Slovensku.

Redakčná rada: Ján Lipiansky – predseda. Členovia: Igor Fabián, Dobroslava Luknárová, Alojz Luknár.

Grafická úprava, redakčné a technické spracovanie: Ultra Print Digital, s.r.o. **Tlač:** Ultra Print, s.r.o., Bratislava **Rozširuje:** JDS poštou a vlastnou distribúciou.

Nepredajné. EV 644/08 ISSN 1336-0833. **Periodicita vydávania:** 6x ročne. **Sídlo vydavateľa:** Vajnorská 1, 831 04 Bratislava. **IČO vydavateľa:** 00897019. Číslo 2-3/2017

Milí čitatelia,



Zdalo by sa, že sme aj my, seniori, na prázdninách! Veď leto má v mnohom iný režim ako ostatné časti roka. Jedni ste možno na chalupe, iní práve na návšteve u rodiny alebo priateľov. Je viac prác okolo záhradky, zberu úrody, tradičného zavárania, ale aj príjemných chvíľ napríklad na rybačke. Možno ste práve v kúpeloch? Alebo sa chystáte k moru?

Však asi najkrajšie letá sú „tie s vnúčatami – ako keby čas bežal zrazu späť!“ Vynárajú sa spomienky na vlastné detstvo a v ňom dedko – čomu všetkému nás stihol naučiť! Alebo buchty od starkej, jej pesničky či rozprávky na dobrú noc? Veru, prázdniny s nimi na dedine alebo v meste...bývali zaujímavé, láskavé. Teraz je čas nášho „staro rodičovstva“. Zvládame ho? Som presvedčený, že s rovnakým citovým nasadením aj múdrosťou, aj keď sú dnešné vnúčatá – sami najlepšie viete, aké!

Ale sú tu aj naše seniorské aktivity! Turistika, športové hry, spoločné rekondičné pobyty v kúpeloch alebo účasť na rôznych miestnych či krajových kultúrnych projektoch. Možnosť bezplatného cestovania vlakom určite pozitívne ovplyvňuje ich početnosť aj našu prítomnosť na nich.

Seniori a šport – dvojčíslo Tretieho veku, ktoré práve otvárate, je plné reportáží z tejto oblasti. Mestské, okresné, krajské športové hry aj turistické zrazy. Rôzne športové disciplíny, rôzne prostredie, ale vždy dobrá nálada, družnosť i chuť zdolať sám seba. Nedávno sa športová delegácia našej JDS úspešne zúčastnila Medzinárodných športových hier seniorov v Plzni, v polovici augusta privítal Trenčín naše jubilejné XX. Celoslovenské športové hry aj turistický zraz. Teším sa z každého spoločného stretnutia.

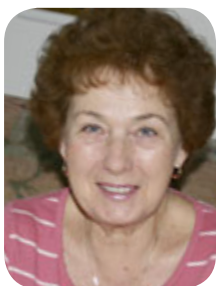
Stretávame sa aj prostredníctvom nášho časopisu. Som rád, že mnohí doň prispievate a delíte sa s nami všetkými o svoju radosť z vydarených aktivít aj cenné skúsenosti. Veď v tom je základ aj opodstatnenie fungovania našej JDS.

Milé seniorky, seniori, priatelia!

Verím, že v dobrej pohode prežívate súčasné horúce leto. Zaželdajme si doň aj do budúcich dní prajnej a ďalšími našimi aktivitami naplnenej jesene hlavne dobré zdravie a bodrú myseľ i náladu.

► Ján Lipiansky, predseda JDS





Milí čitatelia

prinášame Vám letné dvojčíslo nášho časopisu. Ako sami zistíte, je plné pohybu, turistiky, spoznávania. Veď prírodné podmienky nás priam nabádajú byť čím viac v prírode a v pohybe. Ďakujeme Vám za Vaše príspevky, ktoré sta poslali do redakcie. Radi ich uverejňujeme.

Nakolko sa preklenul prvý polrok roka 2017, prinášame aj informácie z rokovania Republikovej rady JDS, ktorá sa konala v Bratislave 31. mája. Jej hlavným poslaním – podľa Stanov JDS – je zhodnotiť činnosť a hlavne čerpanie rozpočtu za uplynulý rok (2016), tiež schváliť návrh rozpočtu na plynúci rok (2017), čo sa aj stalo. Podrobnejšie sa dočítate v tematicky zameranom príspevku.

15. až 17. augusta sa konal v Trenčíne jubilejný XX. ročník Celoslovenských športových hier a turistický zraz seniorov JDS, Memoriál RNDr. Kamila Vajnorského. Aj preto je naše dvojčíslo z väčšej časti v športovo – turistickom ladení.

Nuž, príjemné čítanie!

Dobroslava Luknárová

Na margo jedného rozhovoru

Zvláštne, ako máme my, seniory, a naše vnúčatá – hlavne mladšie – k sebe blízko. Keď v júni končil školský rok, bol pre mladých plný výletov, vychádzok, športových stretnutí, ale aj rôznych záverečných skúšok – a teda aj hodnotení, vysvedčení, radosti z úspechu. Povieme – veď si to naše vnúčence zaslúžia. Posnažili sa, tak nech majú!

A čo my, seniory? Podľa mnohých príspevkov, čo k nám prišli do redakcie, ani v seniorskom svete nebolo ináč – veď ste si naplánovali - aj uskutocnili – zaujímavé výlety a so športovými hrami a turistikou sa priam „vrece roztrhlo“. Ale končili aj mnohé dlhodobé formy vzdelávania a ich frekventanti iste zažívali obdobný príjemný „žiacky“ pocit ako vnúčatá: „Dobre som skončil – aj ma pochválili. A práve mi začínajú prázdniny, hurá!“

Áno, je to tak. Úspech blaží človeka v každom veku. Čím je väčšia námaha, dlhodobé úsilie, tým viac si vieme užžiť chvíľku, ale aj spôsob, slávnostnú formu zhodnotenia. Aj keď u nás, seniorov, je to už pocit mnohokrát pretavený skúsenosťou, životným poznaním aj istou dávkou ľudskej pokory.

Bola som začiatkom júla (len ako divák) na jedných krajských športových hrách. S obdivom som sledovala svojich „+ či – rovesníkov“, ako zápolia v rôznych športových disciplínach. Aj ako si vzájomne fandia, podporujú sa. Mala som dojem, že pomyselne zhadzujú zo svojich pliec roky či desaťročia a oddávajú sa niektorému zo športových výkonov.

Zaujímalo ma, čo ich motivovalo i priviedlo na športové hry? Pýtala som sa viacerých a odpovede boli rôzne. Dalo sa z nich vybrať veľa zaujímavých postrehov. Vyberám jeden z nich – nie celkom typický – od najstaršieho účastníka tých hier.

Pán Karol B., rok narodenia 1936 – zhovorčivý, bodrý – sa mi so smiechom priznal, že súťaží až v troch disciplínach: v hode granátom, streľbe a petangu. „Na tie športy ani nemu-

sím trénovať, stačí mi práca v našej záhrade – ráno od piatej do pol ôsmej a popoludní zase až po piatej.“ Ani v mladšom veku sa nevenoval športu, lebo mu stačilo zamestnanie, ktoré mal rád, rodina a práca v záhrade – pohybu aj práce bolo vždy dosť. Teraz? Času je viac, a tak sa oplatí ísť aj do klubu k seniorom, aj na relaxačné pobyty do kúpeľov, prečítať si noviny, venovať sa záľubám. „Predstavte si, že som sa minulý rok, ja, čerstvý osemdesiatnik, prihlásil aj na beh na 200 metrov. Mali sme súťažiť len traja, najstarší, tak som si povedal, že to nebude žiadna hanba skončiť v preteku ako tretí. Lenže prídem k štartu, a tam je nás deväť. Aj po 60-ke, aj po 70-ke. A čo ja? Povedal som si – do tohto veru nejdem. Súťažiť s mladšími skoro o dvadsať rokov?! A tak som ani nešiel. Človek v mojom veku dobre pozná a zväži svoje možnosti...“

Ešte teraz premýšľam nad záverom nášho rozhovoru. Pán Karol B. vyslovil veľmi dôležitú a veľmi potrebnú pravdu o nás, senioroch. Sme vo veku, kde je dôležité aj potrebné rešpektovať svoje možnosti aj hranice. Nepoddávať sa, neustupovať kamsi do úzadia, ale na druhej strane vedieť prijať s úsmevom, bodrou myslou a optimizmom primerané hranice svojich možností. Bez smútku a trpkosti – veď život môže byť v každom veku krásny. Aj keď inak, aj keď... D.L.





Z rokovania Republikovej rady JDS

31. mája ožila veľká kongresová sála hotela NIVY v Bratislave prítomnosťou seniorov – členov JDS z celého Slovenska. Zišli sa tu na rokovaní Republikovej rady (Rr), dôležitého orgánu JDS. Jej úlohou podľa Stanov JDS je prerokovať a odobriť hodnotenie činnosti, ale aj čerpanie rozpočtu za uplynulý rok.

Rokovanie Republikovej rady otvoril predseda JDS Ing. Ján Lipiansky. Oboznámil prítomných so zmenami vo funkciách viacerých KO a OO JDS, teda aj v členstve

Rr. Poďakoval dlhoročným funkcionárom: Marta Kosibová, Peter Moravický, Ján Stieranka, Gizela Jasovská, Irena Kamasová, Peter Čintala za ich obetavú prácu v prospech JDS. Všetci prítomní si minútou ticha uctili pamiatku troch zosnulých dlhoročných funkcionárov JDS: podpredsedníčky Ú JDS JUDr. Anny Hromníkovej, PhD. Márie Chaloupkovej, predsedníčky komisie pri Ú JDS pre celoživotné vzdelávanie a Ing. Petra Lisého, predsedu OO JDS v Zlatých Moravciach, členov Republikovej rady JDS.

Potom predseda JDS predstavil a privítal nových členov Rr: Valériu Pokornú, Teréziu Horváthovú, Jozefa Kurňavu, Vlastu Lisú, Mariána Balinta, Valériu Jakubovičovou, Jána Ferka, Máriu Feckovičovou a Annu Oťapkovú a prijal im po ich jednomyselnej kooptácii celým plénom Rr veľa dobrých spolupracovníkov, a teda aj veľa porozumenia, invencie aj priateľských vzťahov na všetkých úrovniach činnosti JDS.



Podľa prezencie z 92 členov Rr JDS prišlo na jej aktuálne rokovanie 72 členov, čo predstavuje 85,87 %-nú účasť. Rokovanie Rr má tradičnú programovú skladbu a podľa nej, ako bola aj aktuálne odsúhlasená, viedla rokovanie Rady podpredsedníčka JDS Mgr. Anna Oťapková.

Kontrolou plnenia uznesení z Republikovej rady, konanej 25. júna 2016, predseda JDS p. Lipiansky konštatoval, že boli splnené alebo sa dlhodobo plnia. Podľa jedného z nich sa rozbehla práca odbornej komisie, zostavená zo zástupcov KO JDS, ktorá pripravuje aktualizáciu Stanov JDS podľa vznesených vecných pripomienok. V priebehu diskusie podrobnejšiu informáciu o činnosti tejto komisie podal p. Pavol Kozák, podpredseda KO JDS Žilina.





Správa o plnení programu JDS za rok 2016 bola doložená prítomným členom Rr v písomnej forme ako pracovný materiál k rokovaniu, výsledky hospodárenia JDS za rok 2016 boli spracované do brožúry a rozdane všetkým účastníkom rokovania spolu s revíznou správou aj návrhom rozpočtu na rok 2017. Prvý podpredseda JDS Ing. I. Fabián doložil správu aj podrobnejším



výkladom, nakoľko finančnú bilanciáciu JDS za roky 2012-2016 posudzoval nedávno v priebehu obdobia od 23. 1. 2017 až do 31. 3. 2017 vládny audit. Tento bol vyvolaný podnetom od občana a cieľom kontroly bolo hospodárenie a zúčtovanie dotácií v rokoch 2012 – 2016. Z kontrolovanej čiastky 1 593 000 € za 5 rokov bolo vrátených za dva menšie nedostatky do štátneho rozpočtu 1 113,- €, t.j. 0,0007 %.

Celková bilancia hospodárenia JDS s finančnými prostriedkami vykazuje k roku 2017 úsporu 9 202,22 €. Rekondičné poukazy na RLP boli prerozdelené všetky, inventarizácia majetku JDS bola aktualizovaná k 31. 8. 2016. V závere svojho hod-

notenia vyslovil p. Fabián za Ú JDS poďakovanie tým KO JDS aj OO a MO JDS, ktoré sa v uplynulom roku podieľali na spoluorganizovaní celoslovenských podujatí. Bez ich mnohostranného vkladu, ale aj sponzorských príspevkov, ktoré dokázali získať zo svojho krajského i najbližšieho (okresného aj mestského) prostredia, by účelové dotácie príslušných ministerstiev sotva postačovali na dôstojnú realizáciu týchto pravidelných vrcholových podujatí.

Správu o činnosti revíznej komisie JDS, jej hodnotiacu správu k rozpočtu za rok 2016 ako aj stanovisko k návrhu rozpočtu na rok 2017 predniesol predseda RK p. A.Ukropec.

V priebehu vecnej diskusie, ktorá reagovala na všetky predložené materiály vrátane revízných, rezonovalo viacero návrhov i kritických hlasov. Dotýkali sa nielen foriem a možností odmeňovania funkcionárov JDS za ich činnosť, ale aj problematiky v súčasnosti nefunkčnej webovej stránky JDS, pozdržaniu termínov vydania dvoch prvých čísel časopisu Tretí vek i na formy a častosť komunikácie medzi jednotlivými zložkami JDS v oboch smeroch. Bol vznesený návrh, aby sa Republiková rada schádzala v priebehu kalendárneho roka dvakrát a mohla tak rýchlejšie reagovať na podnety zo širšieho pléna celej členskej základne. Táto sa neustále rozrastá – ako uviedol vo svojom príspevku p. Fabián, už prekročila hranicu 92 500 členov.



Viacero diskusných príspevkov hodnotilo veľmi pozitívne rôznorodosť foriem činnosti v ZO JDS, rozvoj pozitívne ladených medziľudských vzťahov, ale aj možnosť vzájomnej výmeny skúseností pri rôznych okresných, krajských aj celoslovenských podujatiach. Nárast členskej základne znamená aj širšiu akceptáciu jej činnosti v celkovom občianskom prostredí. K rozvoju kultúrno-poznávacích i športovo-turistických aktivít v ZO JDS veľmi pozitívne prispeli ústretové kroky Vlády SR smerom k seniorom v oblasti dopravy, ale aj možnosťou jednorazového príspevku na liečebnú starostlivosť v kúpeľoch.

V priebehu rokovania Republikovej rady aktívne pracovala mandátová aj návrhová komisia. O podrobný zápis z rokovania sa postarali zapisovateľky pp. I. Gečevská a E. Gularová, za overovateľov zápisnice boli odhlasovaním určení: pp. Valéria Balúchová a Ľubomír Bollo. Predkladané správy vrátane revíznej aj návrh rozpočtu na rok 2017 boli plénom Republikovej rady schválené.

V priebehu diskusie zožal veľký potlesk pléna Republikovej rady príhovor dlhoročnej predsedníčky KO JDS Trenčianskeho kraja Mgr. Anny Prokešovej, ktorý je nielen jej osobným vyznaním. Zdá sa, že veľmi presne vyjadruje etické poslanstvo, základný stavebný kameň činnosti našej JDS. Preto ho uvádzame v plnom znení:

Vážení členovia republikovej rady JDS, milí kolegovia!

K 1. 5. 2017 registruje Sociálna poisťovňa 1.039 000 poberateľov starobných dôchodkov. Máme preto čo robiť, aby sa naša organizácia rozširovala a naberala na vážnosti. JDS pre svojich členov robí veľmi veľa, ale požiadavky od členskej základne stále narastajú. Treba sa preto zamerať na rozvoj našej organizácie a celkové upevňovanie jej miesta v občianskej spoločnosti. Nezaobrájame sa malichernosťami, nezne-



važujeme jej autoritu, radšej spoločne hľadáme pozitívne riešenia!

Namiesto otázky: „Čo z toho budem mať ja“, berme do úvahy: „Čím môžem byť ja prospešný?“ Robme všetko tak, aby sme prinášali radosť iným, lebo radosť osviežuje ducha. Pre našu prácu je potrebná vyrovnanosť, ale aj ústretovosť, lebo tá je kľúčom pokoja a múdrosti. Len tolerancia a rozvážnosť sú širokým schodišťom, na ktorom stretávame ozajstných priateľov.

Tešme sa spoločne z každého dňa a tvorivo naplňajme svoj život aj životy iných! Čas nám letí, ale láska ostá-

va. Ona a priateľstvo dokážu potešiť, povzniesť, ale aj osušiť slzy smútku a beznádeje. A to je poslanie JDS.

„Dobro sa dá robiť všade, nie je dôležité na akej stoličke budeme sedieť. Na ilustráciu pridávam krátky príbeh: Mama požiadala synčeka o malú službu a syn sa jej spýtal: „Čo za to?“ Mama odpovedala: „Dobry pocit, synku!“ „Ten som dostal už včera“ odpovedal syn a pritulil sa k matke.



Deklarácia súdržnosti Jednoty dôchodcov na Slovensku

Jednota dôchodcov na Slovensku vznikla na základe dobrovoľného rozhodnutia skupiny seniorov v období veľkých a nejasných zmien v slovenskej spoločnosti pred viac ako 25 rokmi.

Jednota dôchodcov na Slovensku pracuje ako občianske združenie, zaregistrované na MV SR, za určitých registračne technických noriem (Stanov JDS). Je nezávislá, s právnou subjektivitou. Hlavným cieľom a snahou Jednoty dôchodcov na Slovensku je chrániť práva a oprávnené požiadavky seniorov na spravodlivé a dôstojné dôchodkové zabezpečenie, zdravotnú a sociálnu starostlivosť. Jej ciele a úlohy sú obsiahnuté v Stanovách JDS.

Naša organizácia, ako občianske združenie, prešla niekoľkými turbulentnými problémami, ako napríklad snahou o pretransformovanie JDS na politickú stranu. Avšak táto snaha určitej sektárskej skupiny

nebola úspešná. JDS sa po jej prekonaní stala ešte akcieschopnejšia a zjednotená, pripravená zasadiť sa o riešenie oprávnených požiadaviek členov JDS, ako aj všetkých seniorov na Slovensku. V období niekoľkých rokov za aktívnej účasti predstaviteľov JDS, ale aj širokej podpory členskej základne sa podarilo úspešne presadiť ďalšie finančné, zdravotné i sociálne zlepšenia v živote seniorov na Slovensku (vianočné príspevky, vdovecké dôchodky, valorizáciu dôchodkov, minimálny dôchodok, minimálnu sumu dôchodku pri exekúcii dôchodcu, v nedávnom období aj bezplatné cestovanie vlakom a začala sa riešiť i skrivodlivosť k starodôchodcom).

V súčasnom období, keď sa ďalej rozrastá naša členská základňa, ale rastie aj vážnosť JDS v celospoločenskom kontexte, si musíme uvedomiť, že JDS, ako samostatný organizačný subjekt, má svoju organizačnú

štruktúru na všetkých stupňoch na čele s predsedom. O našich postojoch a návrhoch nerozhoduje nik iný, iba členská základňa Jednoty prostredníctvom svojich orgánov, ktoré sú volené na základe organizačnej štruktúry JDS (Stanovy JDS). Jednotlivci, ktorých snahou je naštartovať organizačnú jednotu JDS a znevážiť jej vysokú autoritu v samosprávnych, ale i vo vládnych inštitúciách aj v NR SR, nemajú pre svoje kroky žiadny relevantný mandát.

V budúcom období čakajú našu JDS ďalšie výzvy, ktorých riešenie si bude vyžadovať súdržnosť a jednotu jej členstva. Iba tak sa nám bude dať prostredníctvom zvoleného štatutára JDS a štruktúry jej volených orgánov presadzovať ďalšie oprávnené návrhy a požiadavky smerujúce ku skvalitňovaniu života seniorov na Slovensku.

► **Republiková rada JDS**
Bratislava, 31. máj 2017



Podpredsedníčka Ú – JDS Mgr. Anna Oťapková

väčšiu časť svojho života pracovala ako učiteľka na stredných a základných školách. Počas svojho aktívneho života zastávala funkciu riaditeľky školy a vedúcu inšpekčného oddelenia pri Okresnom úrade v Nitre. Okrem uvedených pracovných činností pracovala v oblasti športu: ako trénerka hádzanej mládežníckych družstiev, predsedníčka

Bola aktívna športovkyňa, hrala prvú ligu v hádzanej, v basketbale a získala titul Akademický majster ČSSR v hádzanej. Za aktívnu činnosť jej bola udelená cena fair-play od Olympijského výboru.

V súčasnom období pôsobí ako predsedníčka jednej z najväčších základných organizácií JDS v Lužiankach a 1. podpredsedníčka KO JDS Nitra. Podieľa sa na spoluorganizovaní podujatí nielen v oblasti športu, ale aj kultúrnych podujatí v rámci okresu a kraja.

Na Republikovej rade, ktorá sa konala 31. 5. 2017, bola za podpredsedníčku Ú – JDS kooptovaná Mgr. Anna Oťapková – 1. podpredsedníčka KO JDS Nitra.

Pochádza z Lužianok pri Nitre, vyštudovala Pedagogickú fakultu,

ka trénersko-metodickej komisie a neskôr ako podpredsedníčka Slovenského zväzu hádzanej. Odbornú kvalifikáciu získala štúdiom na Fakulte telesnej výchovy a športu v Bratislave, odbor tréner licencie A.

Prajeme jej pevné zdravie, aby vo svojej tak dôležitej funkcii uplatňovala bohaté životné skúsenosti a bola prínosom pre celkový rozvoj Jednoty dôchodcov na Slovensku.

► Výbor KO JDS Nitra



Foto: Anna Holubanská

S oddychom aj poznávaním – tak sa



Wehner v De admirandis Hungariae aquis hypomnematibus, 1545 (O podivuhodných vodách Uhorska), či náš polyhistor, encyklopedista, pedagóg, evanjelický kazateľ, priekop-

O myjavských dôchodcoch je známe, že majú túlavé topánky. Každoročne robia aspoň raz do roka týždňové autobusové zájazdy pod vedením predsedníčky MO JDS pani Mgr. Jarmily Majtánovej. Zvyčajne sa zložia v daktorej časti Slovenska alebo Česka v hoteli a odtiaľ robia výlety po okolí.

Tohtoročný výlet, májový, bol ale trochu iný. Veď šlo o týždňový liečebný pobyt v Dudinciach - najteplejších kúpeľoch s najvyšším počtom slnečných a najmenším počtom veterných dní v roku, s jedinečnou minerálnou vodou, vyvierajúcou z hĺbín zeme vo forme vlažnej kyselky, ktorá svojou sedimentáciou vytvára travertínové kopy. Zmienka o využívaní dudinskej liečivej vody siaha až do obdobia Rímskej ríše. Prítomnosť Rimanov pripomína travertínová terasa s výškou 1 m nad okolitý terén na ktorej je 32 umelo vytesaných bazénikov (skalných lavórov) v travertíne, ktoré údajne vyhlbili rímski vojaci. Vyššie položené bazény vraj patrili veliteľom a spodnejšie mužstvu. Tieto bazéniky sú známe ako Rímske kúpele, neskôr močidlá. Močidlá preto, lebo Dudinčania v nich močili konope. Až do roku 1958 bol v nich prítok minerálnej vody činný. Odvtedy zvetrávajú, zarastajú vegetáciou a stali sa domovom jašteríc. Štatút kúpeľného mesta obdržali Dudince síce až v roku 1983, ale ich bohatá história je neodškriepiteľná. Je celý rad zmienok o účinkoch a využívaní tamjšej vody, vyvierajúcej z tzv. travertínových kôp. Spomína ju už Juraj

ník slovenského osvietenstva, jeden z najvýznamnejších európskych vedcov 18. storočia a zakladateľ modernej vlastivedy v Uhorsku, Matej Bel z Očovej v Notitia Hungariae novae historico geographica, 1742 (Historicko-zemepisný poznatok o súvekom Uhorsku).

Tí, čo sa neuspokojili iba s liečebnými procedúrami, hoci ich bolo nadostač, plávaním a prechádzkami po blízkom okolí, sadli na autobus a zašli si napríklad do obce Sebechleby, ktorá sa spomína v listinách už z prvej polovice 12. storočia. Jej odľahlá osada Stará Hora je originálnou rezerváciou ľudovej architektúry. Vznikla niekedy v 16. storočí, keď obyvatelia Sebechleby v tejto zalesnenej oblasti nachádzali útočisko pred nájazdmi Turkov. Kopali do brala diery väčších rozmerov,



aby sa ukryli pred tureckým nebezpečenstvom.

Ja som sa zasa s mojou spolubývačkou na izbe vybrala do atraktívnej hontianskej dedinky Lišov v okrese Krupina, ležiacej na najjužnejších

výbežkoch Štiavnických vrchov. Lišov je písomne doložený už v roku 1235 ako zemiansky majetok pod názvom Lysou. Je vzácnou lokalitou prírodného a kultúrneho dedičstva, s kamennými obydliami, mnohými mostami, vinnými pivnicami vytesanými do mäkkého tufu v časti Dolné Brehe, mierne mineralizovaným prameňom, v minulosti využívaným hlavne na pranie, ktorý miestni nazývajú periskom. Na samom začiatku dediny udrú do očí akoby len tak pohodené veľké kamene, skôr balvany, zaujímavovo zafarbené, pripomínajúce veľké chrobáky, masky a iné predmety. Sú to diela Fera Liptáka, slovenského výtvarníka, grafika a scénografa, ktorý tu má svoju súkromnú galériu. Jeho tvorbu vystavenú na dvore, možno obdivovať aj cez plot. Podobne ako i v iných hontianskych lokalitách, aj do Lišova vtrhli Turci v roku 1554. Ľudia hľadali útočisko pred dobyvateľmi, pravdepodobne vtedy začali vyhľadávať a prerábať skalné dutiny a jaskyne v pieskovcových, tufových a tufitových skalách, aby sa ukryli pred ich ničivými nájazdmi.

Zaujímavosťou Lišova je dedinské múzeum „Lišovská izba“, bývala roľnícka usadlosť z roku 1916. V decembri 2009 bolo zaradené do evidencie pozoruhodností, ktoré majú charakter múzejnej prezentácie. **Múzeum bolo ľahko nájsť, pretože už zďaleka bolo vidno tradičný krížikový vzor starej výšivky na vonkajšej stene.** Okolo múzea bolo rušno. Mladí ľudia dorozumievajúci sa medzi sebou po anglicky, behali hore-dolu. Jedni vytesávali do kameňa, druhí sa prizerali a pozorne počúvali. Bolo vidno aj miestnych, ktorí tiež prikladali ruku k dielu. Prekvapila

mali myjavskí dôchodcovia v Honte



ma tu angličtina, ktorú som v tejto malej obci, tak povediac Pánu Bohu za chrbtom, neočakávala. Hneď po vstupe do múzea moju pozornosť upútal obrus na stole, ktorého vzor som obdivovala už zvonku na stene. Šikovné ruky preniesli výšivkový vzor na steny, či už vnútorné alebo vonkajšie. Mali sme šťastie, že tam bola mladá dievčina, riaditeľka tohoto múzea, a tak sme sa mohli niečo dozvedieť o Lišovskej izbe od tej najpovolannejšej. Podľa jej slov

som usúdila, že múzeum nie je v slovenských rukách. Nieкто, asi zo zahraničia, odkúpil túto usadlosť, ktorá bola vraj v chátrajúcom stave, aby z nej urobil múzeum. Táto riaditeľka spomínala organizáciu EVEHD, potom akéhosi Angličana. Neskôr som sa s ňou skontaktovala písomne, že by som rada vedela, kto je majiteľom tohoto zariadenia. Odpísala mi, že si nepraje, aby bolo uvedené, komu múzeum patrí, to nikoho nemusí zaujímať. Pozorného návštevníka však to ale môže zaujímať.

Organizácia EVEHD (Engaging Volunteers in European Heritage Discovery / zapájanie dobrovoľníkov vo vyhľadávaní európskeho dedičstva) je financovaná Európskou úniou a združuje dobrovoľníkov zo Slovenska, Nemecka, Anglicka, Turecka, Rumunska a Islandu, ktorí patria do tzv. európskom dedičstve

predkov. V rámci EVEHD vzniklo aj múzeum Lišovská izba. Zo začiatku sa pri úprave interiéru a exteriéru Lišovskej izby podieľali anglickí študenti v rámci anglickej organizácie

Grampus Heritage. Dnes tu pracujú študenti aj z iných štátov. Mojej spolumývajúcej sa múzeum nepáčilo, postrádala v ňom slovenskosť. Milovník folklóru si tu ale určite príde na svoje. Nájde tu množstvo ženských



a mužských krojov, výšiviek, manekýn a manekýnov oblečených do krojov, krosná, kolovraty, hrnce, misky, obrazy a pod. V tom istom duchu je zariadené (alebo sa na tom pracuje) aj príslušenstvo okolo domu (kováčska dielňa, tkáčska dielňa, pivnica a pod.). V poslednom štádiu dokončenia je Keltský dom, ktorého steny sú z polovice zhotovené z posplie-

taných lieskových halúz a z druhej polovice z blata, pliev a konského trusu. Strecha je zhotovená vraj podľa rumunskej techniky, zo slamy, a je vysoká asi 8 metrov. Celá stavba dosahuje výšku približne 11 metrov. V múzeu je aj súkromná Galéria masiek. Vlastníkom je nejaký Angličan, čo návštevník podľa vedenia nemá vedieť, ktorý pre svoju zbierku hľadal náležitý priestor a rozhodol sa pre Slovensko, pre Lišov. Masky sú rozdelené podľa kontinentov, teda podľa toho, či sú z Európy, Afriky alebo iného kontinentu. Slovenskú masku som tam nenašla. Možno aj preto, lebo múzeum ešte nie je v plnej prevádzke a množstvo masiek je nevybalených, ešte v kartónoch. Možno, že patričné miesto tam nájde aj naša Morena, staroslovanská bohyňa zimy a smrti, veľmi známa v našom folklóre. Na jednu stranu je tam nebývalo rušno (okolo toho múzea) a na druhú stranu vidí človek vyľudnenú osadu, čo sa odráža na opustených domoch. V celej dedine sme stretli iba jednu starú ženu, ktorú som na to oslovila. Povedala mi, že starí pomreli a mladí poodchádzali za prácou.

Týždeň v Dudinciach uplynul ako voda v rieke a nám bolo treba pomýšľať na návrat domov. Cestou sme sa zastavili ešte v Brhlavciach, písomne zmienených už v roku 1245 a ktoré spomína aj Matej Bel vo svojich Notitia Hungariae... (1742).

Pozreli sme si tu skalné obydlia, ktoré taktiež pôvodne slúžili ako úkryt pred Turkami. Výlet sa vydaril, za jeho dobrú organizáciu ďakujeme pani Mgr. Jarmile Majtánovej a tešíme sa na ďalšie podujatia.



► Darina Vergesová



Tam kdesi – putovanie za rozprávkou

Medická záhrada v Bratislave – aj krásne, aj obľúbené miesto pre Bratislavčanov najrôznejšieho veku. Hlavne v letnom období, keď mnohé ulice aj námestia sálajú horúčavu.

V Medickej – pod vysokánskymi starými stromami vládne príjemný chládok. Na mäkkom trávniku alebo lavičkách sa pohodlne oddychuje aj číta, aj počúva príjemná hudba. Deťom sa viacej páči na rozľahlom detskom ihrisku. Medická láka v lete aj kultúrnymi podujatiami, hlavne v Letnej čítárni Staromestskej knižnice, medzi ktorými má svoje a veľmi dobré postavenie už niekoľko rokov bábkové divadlo.

Krásne a starobylé, s klasickými marionetami. Veď vyšli z rodinného hniezda významného bábkarského rodu Jána Stražana a môžeme putovať spolu s nimi až do 90. rokov 19. storočia. Od roku 1882 totiž archívy slúžnovských úradov dokumentujú tohto pána ako jediného kočovného bábkara v Turci aj Liptovskej, Oravskej i Trenčianskej župe. Pričom v prvých desaťročiach 20. storočia pridal k bábkovému divadlu aj panorámy, gymnastické cvičenia, dokonca požiadal o povolenie postaviť na miestach, kde hrával, kolotoče.

Kolko radosti, nezvyčajných chvíľ aj zážitkov prinášal deťom. A nielen im. V dobe, keď sa kultúra nemohla šíriť prostredníctvom rozhlasu, televízie, filmu, keď bola omnoho menšia dostupnosť k akémukoľvek tlačnému slovu, prinášalo bábkové divadlo do mestečiek a hlavne dedín po celom Slovensku závan osvet, kultúry, umenia – aj zábavy. V stražanovskej rodine sa dodnes spomína, že pradedko

mal maringotku plnú kníh, ktoré požičiaval. Viedol k čítaniu aj svoje deti a často v reči prízvukoval, že „práca a čítanie robia človeka“. Bol pravidelným odberateľom časopisu Černokňažník a čerpal z neho mnoho pre postavu svojho Gašparka. Za jeho proslovenské rebelantstvo proti maďarským úradom musel neraz zaplatiť masťnú pokutu.

Po Jánovi Stražanovi prevzal bábkarskú štafetu jeho syn z prvého manželstva Viliam, ale aj syn z druhého manželstva Jozef a po otcovi Jozefovi jeho syn Jozef ml. Ale to už je polovica 20. storočia, doba Československej republiky a s ňou mnohých nových širších prístupov k rozvoju kultúrneho diania na Slovensku. Hoci pribudlo veľa nových bábkarov, ako uvádza dobová tlač: „...spomedzi 23 zúčastnených bábkarov je najlepší súbor Jozefa Stražana ml. z Bratislavy...“

Hrávalo sa v Bratislave, napríklad na Firšnáli, v Rači v letnej sále hostinca RAJ, v Prievidzi, na východnom Slovensku v Prešove – vymenovať všetky štácie bábkového divadla by bolo veľmi, veľmi náročné. Aj repertoár sa rokmi rôznil a rozhodne počítal nielen s detským, ale čoraz



viac aj s dospeláckym publikom. Napr. v roku 1955 či 56 kúpil J. Stražan od hasičov v Sučanoch vyradený autobus a s ním putovala po Slovensku tzv. Bratislavská bábková revue s programom „Veľká bábková estráda“. Vo večerných predstaveniach pre dospelých boli hviezdami bábkovej scény Strúčik a Bôbik a len tak



sršali humorom, vtipmi, žartmi, ale žiarila aj báбка - speváčka Elvíra a mimická gušená báбка.

V roku 1961 založil Jozef Stražan ako pracovník PKO v Prešove Stálu ochotnícku bábkovú scénu pri KOS v Prešove, ktorá mala až 27 členov. Ich prvé predstavenie Kačiatko malo 32 repríz. Okrem klasických rozprávkových titulov, napr. O Červenej čiapočke či Zlatej rybke napísal J. Stražan viacero pôvodných moderných rozprávok, napr. Červený spartak.

Syn Jána Stražana z druhého manželstva Jozef Stražan (1902-1960) hrával bábkové divadlo so svojou rodinou do polovice 60. rokov, keď štát zrušil licencie a zakázal prevádzkovať zábavné podniky, v rámci ktorých sa hrávalo aj marionetové divadlo. A tak bábkarská rodina putuje po Slovensku v maringotke, aby sa tento obľúbený fenomén divadla nestratil hlavne z povedomia a zorného poľa detských divákov.

Ladislav Stražan? Opäť treba pridať skratku st. a ml., lebo dynastia bábkarského rodu pokračuje aj v tejto vetve. A s ňou aj bohatstvo cca 350 marionet, z ktorých väčšia polovica aktívne účinkovala v klasickom aj modernom repertoári dokonca na troch stálych scénach.

Bábkky už neboli klasicky vyrezávané z lipového dreva, Ladislav Stražan st. prešiel na modernejšie materiály, napr. polystyrén. Pohyb zabezpečovali silónové nite upevnené na vahadle. Niektoré bábkky, ako napr. Harmonikár, Cyklista, Artista

mali veľmi náročné ovládanie. Krásne šaty pre princeznú, ale aj kožuchy pre medveďov, brnenie pre rytierov – to bola zase krajčírska zručnosť pani Anny Stražanovej, ktorá sa podieľala na všetkých činnostiach, spojených s divadlom.

Dedo Jozef aj otec Ladislav, aj strýko Viliam,

vlastne celé ovzdušie tejto vzácnej a rozvetvanej bábkarskej rodiny inšpirovali Ladislava Stražana ml., aby sa začal aj on aktívne a samostatne venovať bábkarskej činnosti. Veď svoj krst bábkoherca zažil ako sotva šesťročný a potom vždy znovu a znovu, kde len to bolo potrebné.

Ladislav Stražan ml. hráva samostatne spolu so svojou manželkou Lýdiou od roku 1992. Svojou prvou inscenáciou hry Gašparko a drak zožali na medzinárodnom Karpatskom bábkovom festivale v Budapešti v roku 1993 veľký úspech, keď boli za druhé miesto odmenení Strieborným pohárom pre Gašparka.

L. Stražan ml. sa vrátil k štýlu bábkohry svojich slávnych predkov, a preto hráva s tradičnými marionetami na nitiach, väčšinou 70 cm vysokými. Mnohé z nich, napriek svojmu vzhľadu, majú už úctyhodný kmeťovský vek. Na rozdiel od svojho otca používa modernejšiu zvukovú techniku – realizuje bábkové hry spreádzané kvalitnými zvukovými nahrávkami scénickej hudby aj dialógov, pričom pri ich tvorbe spolupracoval s vynikajúcimi slovenskými hercami: J. Króňom a jeho dcérou

Zuzanou, M. Dočolomanským, S. Dančiakom a d. Spolu so svojou manželkou Lidkou zvládajú krásny rozprávkový repertoár a od roku 2004 sú držiteľmi ochrannej známky pod názvom STRAŽANOVÉ BÁBKOVÉ DIVADLO.

Sme opäť v prítomnosti – v Medickej záhrade a práve končí jedno z bábkových predstavení. Desiatky detí a ich rodičov i starých rodičov sa vžívajú do vyvrcholenia príbehu o Janičkovi a Marienke. A po rozprávke ešte čakajú na prídavok – ako si Vĺčko zahrá na gitare a Koza Líza na saxofóne, kohút na harmonike – alebo bude dnes vystupovať iná báбка?

Pod vysokými stromami v parku je príjemne, tienisto – rozprávkovo. Počkáme nejaký čas a keď utíchol potlesk aj všetečné otázky detí obraciame sa na pána Ladislava a jeho manželku pani Lidku s niekoľkými otázkami:

Pán Stražan, kedy sa udiela a ako tá chvíľa, že ste sa rozhodli pokračovať v šlapajách svojho rodu napriek rôznym komplikáciám, ktoré bábkarstvo prináša so sebou? Od malička som vyrastal vo „svete bábok“ a prvýkrát som účinkoval ako bábkoherec sotva šesť-

ročný. Asi od tých čias mám svoj domov v Bratislave medzi marionetami. Veľmi sa mi vtedy dávno páčila hra Jánošík, len mi bývalo ľúto, keď ho mali obesiť. Iste mal na mňa v detstve veľký vplyv môj dedko / Jozef Stražan/. Bol menší, trochu zavalitejší, ale vždy veľmi usmiaty a dobrý. Keď prichádzal zo svojich bábkarských štácií po Slovensku, brával si ma k sebe do sveta bábok a veľa sme sa spolu rozprávali. O všeličom možnom.





Bol to veľmi vzácny človek, ale aj dobrý herec. Mal som ho veľmi rád a dodnes mi je veľkým vzorom.

Čo je podľa vás na bábkárčine najkrajšie a čo najťažšie?

Cez celé desaťročia sa prihovárame mladým i dospelým divákom, po obciach, mestečkách i mestách Slovenska. Nikdy sme sa nesnažili konkurovať vyspelým a po technickej i umeleckej stránke dobre zabezpečeným profesionálnym divadlám. V rámci svojich síl i možností sa usilujeme vyčariť na detských tváričkách úsmev, napätie, i bázeň, ktoré prinášajú rozprávkovú pohodu i pastvu pre rozžiarené detské oči. Prihovárame sa najmladším a najvďačnejším divákovi svojimi vlastnoručne vytvorenými marionetami a scénicky oživenými príbehmi ľudových alebo zľudovelých rozprávkových príbehov. Uvedomujeme si, že detský divák je úprimný, ale aj náročný. Neoklamete ho. Keď sa hrá bábkové divadlo, dá sa z detských reakcií usúdiť, že svet klasických bábok je deťom veľmi blízky a zrozumiteľný. Je to živé umenie – živá tradícia.

Kde sa nachádzajú marionety, ktoré už sú po našom „penzionované“?

Bábkvy Viliama Stražana sú v Martinskem múzeu a otcove bábkvy som daroval Múzeu bábok v Modrom Kameni, aby sa aj na jeho dielo spomínalo.

Ako sa dá vysvetliť búrlivý ohlas detí na jednotlivé predstavenia vášho divadla?

spoznávajú, aké sily v spektre medzi dobrom a zlom tieto postavičky predstavujú. Gašparko s deťmi často komunikuje, a tak i vtáhuje do samotného príbehu. Pomáha im porozumieť vzťahom medzi postava-



mi. V našich rozprávkach vždy víťazí dobro nad zlom.

Ako vyzerá kočovné divadlo teraz - v modernej dobe?

Je to doslova „divadlo v kufri“, v bežnom osobnom aute, v ktorom sa spolu s manželkou Lýdiou, bábkami, rekvizitami, kulisami a s konštrukciou scény presúvame od jedného kultúrneho domu k druhému. Je toho veľa, ale všetko sa nám zmestí do auta. Už to nie je tá poetika putujúcich maringotiek a šiatrové-

ho stanu, ktoré som zažil ako malý chlapec, ale mágia divadla s marionetami zostala.

Nedávno bolo bábkové divadlo povýšené do kultúrneho dedičstva UNESCO. Ako ste tú správu prijali a je o tom aj nejaký písomný dokument vám dostupný?

Veľmi si vážime, že 1. 12. 2016 Slovenské a české bábkárstvo zapísali do Reprezentatívneho zoznamu nehmotného kultúrneho dedičstva ľudstva UNESCO, kde ja a moji predkovia tvoríme neodmysliteľnú súčasť tejto kultúrnej tradície a nášho národného kultúrneho dedičstva. 2. marca 2017 sme boli pozvaní Doc. Mgr. Jurajom Hamarom, CSc. na slavnostné vyhlásenie prvkov zapísaných do Reprezentatívneho zoznamu nehmotného kultúrneho dedičstva Slovenska, kde som si z rúk ministra kultúry **Mgr. Mareka Maďariča** prevzal dekrét o tomto cennom zápise.

Rada vám k nemu za všetkých našich čitateľov blahoželám a prajem ešte veľa krásnych rozprávkových vystúpení.

A z celého srdca ďakujem za naše vnúcatá a vlastne aj za nás, starých rodičov, lebo bábkové divadlo v jeho klasickej podobe je čarovný svet krásy, pravdy a dobra.

► D.L.



Nezabudnuteľný zážitok

V sobotu 27. mája 2017 sme sa zúčastnili fantastického vystúpenia ALEXANDROVCOV v bratislavskej Inchebe

Pred otvorením koncertu odovzdal zástupca spoločnosti Ferdinanda Martinenga vedúcemu súboru puknuté drôtené srdce k spomienke a vyjadreniu solidarity nad stratou 64 členov zboru, ktorí zahynuli 25. decembra 2016 pri leteckom nešťastí v Soči. Táto smutná správa zasiahla srdcia miliónov fanúšikov po celom svete, vrátane tých slovenských. Bolo ťažké nájsť slová v tomto zármutku. Alexandrovci majú radi Slovensko. Už u nás párkrát vystupovali. „Slováci nás majú radi, prijímajú nás veľmi srdečne a piesne, ktoré spievame, často poznajú a spievajú spolu s nami. Či už Kaťušu, Kalinku, Smuglyanku Mol-davanku, Moskovské večery a iné”

opisuje svoje zážitky známy sólista Vadim Ananyev. Práve on si doslova zachránil život tým, že v osudný deň neletel, pretože sa mu krátko pred odletom narodil syn a on zostal doma pri manželke.

V repertoári Alexandrovcov odznali aj naše slovenské piesne: Na Kráľovej holi, Išiel Macek do Malacek, či Na tú svatú Katarínu.

Počas pietnej skladby a premieta-nia fotografií Alexandrovcov, ktorí zahynuli, celé obecnstvo povstalo a pripomenulo si tak túto veľkú stratu umelcov. Za prítomnosti nášho ministra obrany p. Gajdoša privítal Alexandrovcov ruský veľvyslanec na Slovensku Alexej Leonidovič Fedotov slávnostným príhovorom. Potom už program pokračoval strhujúcim tempom so striedaním sólových spevákov, donských kozákov a rôznych baletných kreácií.



V programe vystúpili aj naši Kandráčovci, ale aj Helena Vondráčková.

Celé vystúpenie trvalo vyše 2,5 hodiny.

Alexandrovcom želáme veľa ďalších úspechov v pokračovaní ich mierovo - kultúrnej misie po Európe. Každé ich vystúpenie je nezabudnuteľným zážitkom pre každého z nás na celý život.

► **Za výbor Jednoty dôchodcov v Ružindole, Anna Kojsová, predsedníčka**



Seniori z Kláštora pod Znievom chodia radi na výlety, aby spoznávali krásy našej krajiny, jej históriu i súčasnosť. A že je čo obdivovať a dozvedieť sa, to si na každom zájazde uvedomia. Autobusom sa prepravujú na miesta, ktoré si zvolia za svoj cieľ. Tentoraz sa vybrali do nášho hlavného mesta. Pri teplote 35 stupňov to bolo náročné, ale zvládli to všetci.

Na začiatku mali naplánovanú individuálnu prehliadku mesta. Každý si sám vybral, čo by si pozrel. Ale mohol si aj len tak posediť pri Dunaji a kochať sa touto najmohutnejšou riekou, čo preteká naším územím.

čila na hrade. Tu všetkých uchvátila dokonalá rekonštrukcia jeho jednotlivých objektov, ale najmä nádherná hradná záhrada.

Vláčik potom odviezol našich zvedavcov až k prístavu, kde na nich čakala loď Prešov. Nasmerovali si to plavbou priamo na Devín. Počas plavby sledovali lode, plávajúce okolo nich, brehy Dunaja, kde oddychovali kajakári a aj sami sa venovali slastnému oddychu, veď nad riekou povieval príjemný, vlažný vánok.

Už z diaľky sa dalo pozorovať ohromné bralo a na ňom mohutný Devín, svedok dávnych čias. Veru,

Zlákala ich Bratislava

stále si zachováva svoju majestátnosť ako svedok mnohých dejinných udalostí nášho národa. Tí, čo vládali a vyšli až na hradby, určite nebanovali. Veď im bol odmenou nielen pocit závanu histórie, ale aj prekrásny výhľad, aký sa im naskytol. Pokojná rieka Morava sa tu vlieva do mohutného Dunaja, miešajú sa ich vody, aby potom spoločne smerovali čoraz ďalej a ďalej v objatí nádherného širokého priestoru.

Unavení, ale spokojní nasadali do autobusu, aby ich bezpečne doviezol domov, znova do reality všedného života. A keďže bolo práve Jána, mali ešte možnosť vybehnúť večerom k Jánskej vatre, veď sa práve nad obcou zapalovala.

„Čo si naplánujeme na budúce, ešte presne nevieme...ale že je nám spolu dobre, to vieme už teraz.“

► **Mgr. Lýdia Smiková, Kláštor pod Znievom**



Okresná seniorská turistika



OO JDS Rožňava v spolupráci so ZO JDS Rudná zorganizovala dňa 23. 05. 2017 v malebnej dedinke pod vrchom Turecká okresnú seniorskú turistiku za prítomnosti 178 seniorov zo ZO JDS okresu.

Po privítaní účastníkov predsedom ZO JDS Rudná p. Tokárovou a po spoločnej piesni „Zahučali hory“ pozdravil všetkých účastníkov starosta obce J. Kerekeš. Predseda OO JDS Rožňava Mgr. Fabián odštartoval celú akciu želaním, aby sme sa v dobrej nálade stretli aj po zdolaní vymedzených turistických trás.

Podujatie sa začínalo v areáli parku obce pri pamätníku na počesť bývalých baníkov, keďže obec bola voľakedy založená ako banícka usadlosť s ťažbou železnej rudy. O histórii baníctva v obci informoval prítomných O. Juhás. Jeho myšlienku - vybudovať pomník bývalým baníkom - pomohol zrealizovať starosta obce a sponzori. Za tento skutok bol p. Ju-

hás v r. 2016 OO JDS ocenený diplomom „Za seniorský čin roka“.

Ing. Markušovský oboznámil všetkých účastníkov s jednotlivými vytýčenými turistickými trasami aj potrebnými organizačnými pokynmi. Boli určené 3 trasy (A, B, C) podľa stupňa náročnosti.

Trasa A bola určená pre zdatnejších seniorov a viedla po „Náučnom chodníku – Turecká“. Tento bol

otvorený v roku 2009 a vedie na vrchol Turecká (954 m. n. m.), kde je postavená rozhľadňa s výhľadom na krásnu okolitú prírodu. Za dobrej viditeľnosti je z jeho vrcholu prekrásny pohľad aj na Vysoké Tatry. Po chodníku je inštalovaných 22-náučných tabúl o baníctve a lesníctve v Rudnej a okolí. Trasa meria 8,2 km a poskytuje možnosť prezrieť si aj staré banské štôlnie.

Trasa B bola určená pre menej zdatných seniorov a jej dĺžka má 4 km.

Trasa C s dĺžkou 1,5 km bola najmenej náročná a mohli ju absolvovať menej zdatní seniori.

Cieľ všetkých trás končil pri altánku na bývalom banskom úseku Rudná.

O 9.00 za krásneho slnečného počasia sme sa s veľkým nadšením a oduševnením pobrali my, všetci zúčastnení seniori, po vybraných turistických trasách. Zvládli sme



ich bez ujmy na zdraví a s dobrým pocitom, že ešte nie sme takí, starí a nemohúci".

Potom nás čakala zaslúžená odmena vo forme vynikajúceho fazuľového guláša s chlebom a tiež s chutným makovým a orechových závinom alebo aj slanými pochútkami.

Celý čas podnecoval dobrú náladu hrou na harmonike p. K. Petro. A dobrá nálada aj naozaj panovala.

Za toto vydarené turistické podujatie patrí veľká vďaka nielen starostovi obce J. Kerekešovi, ale aj výboru ZO JDS Rudná i jej ostatným členom, lebo celú túto akciu zabezpečili s veľkým prehľadom a nadšením. Všetci sme sa rozchádzali



s dobrým pocitom a príjemnými zážitkami zo stretnutia aj prežitia pekného dňa v krásnom prírodnom prostredí medzi dobrými ľuďmi.

► Text: MUDr. Fülekyová

► Foto: p. Gergelyová

17. turistický zraz seniorov okresu Trnava



Okresná organizácia JDS Trnava zorganizovala už XVII. Turistický zraz seniorov okresu Trnava dňa 21. 6. 2017 v obci Banka pri Piešťanoch.

Stretnutie účastníkov zrazu bol pri Hoteli Harmónia. Podujatie otvoril a všetkých účastníkov privítal predseda OO JDS v Trnave pán Jozef Šte-

fánek a riaditeľ Hotela Harmónia Ing. Juraj Šumichrast. Potom p. Štefánek prečítal list od predsedu TTSK Ing. Tibora Mikuša, v ktorom všetkých účastníkov turistického zrazu pozdravil a zaželel im pevné zdravie. OO JDS Trnava ďakuje TTSK za podporu pri rôznych akciách, ktoré organizuje.

Organizátori zrazu pripravili pre seniorov tri turistické trasy a to: na 3 km, 6 km a pre najzdatnejších na 12 km. Všetky trasy boli situované popri rieke Váh a okolo piešťanských kúpeľov. Celkom sa zrazu zúčastnilo 560 seniorov - členov ZO JDS okresu Trnava.

Po absolvovaní trás, bolo všetkým podané občerstvenie v Hoteli Harmónia a potom si už seniory posedeli v družnej debata pri reprodukovanej hudbe.

Konštatujeme, že o turistický zraz je z roka na rok väčší záujem seniorov. Veď nejde len o samotný pochod, ale aj o milé stretnutia ľudí, ktorí sa dlhší čas nevideli. Poďakovanie všetkých účastníkov patrí organizátorom, ktorí túto milú a zdraviu prospešnú akciu pripravili.

► Anna Blašková
OO JDS Trnava



Seniori z Bratislavského kraja



Je skoré ráno 3. júla a našu cestu do Malaciek kropí drobný dážď. Veru potrebný v tomto príliš suchom a horúcom počasí... „Ale prečo práve dnes?! Dnes, keď máme pred sebou Krajské športové hry?“ Ktovie, koľkým účastníkom podujatia preletela hlavou v to ráno rovnaká myšlienka?

Avšak o deviatej hodine už krásne zasvietilo spoza oblakov slnko, keď sa na dvore Spojenej školy sv. Františka z Asissi v Malackách práve začínali ŠH seniorov KO JDS Bratislavského kraja. Najprv všetky na-

stúpené športové družstvá tleskali malackým mažoretkám – šikovným dievčatám, ktoré nedávno zožali úspech na Majstrovstvách Európy mažoretiek v Taliansku. Potom sa v úvodných prejavoch prihovorili seniorom – športovcom, ale aj divákovi a fanúšikovi primátor Malaciek JUDr., Ing. Juraj Říha, PhD a predseda JDS Ing. Ján Lipiansky, PhD. Priali športovcom – seniorom výborné výsledky v jednotlivých športových disciplínach a všetkým účastníkom podujatia aj príjemné chvíle vzájomných stretnutí.

Po sľube za športovcov aj za športových rozhodcov sa rozbehli súťaže: v stolnom tenise, hode granátom i váľkom, vrhu guľou, ale aj v streľbe, petangu, dokonca aj v behu na 100 a 200 metrov. Viacerí športovci a športovkyne sa prihlásili do dvoch i troch disciplín – zbierali výborné postupové body pre účasť na Celoslovenské športové hry a turistiku, ktoré budú v Trenčíne.

Hoci sa práve rozbehli letné školské prázdniny, dvor gymnázia sa zrazu pestrie rôznofarebnými tričkami účastníkov ŠH od bielych (z okresu Pezinok) cez belasé (okr. Senec), zelené i zelenkavé z ďalších okresov kraja, až po žlté (Brat. – Staré Mesto). Červené patria výkonným organizátorom hier, teda OO JDS z okresu Malacky. Počas súťažného predpoludnia zavítalo k športovému zápoleniu viacero významných hostí. Napr. Doc. RNDr. M. Ftáčnik, vysokoškolský profesor CSc, župan Bratislavského samosprávneho kraja Ing. P. Frešo, podpredseda JDS PhDr. A. Luknár, Ing.



športovali v Malackách



Jozef Halcin, riaditeľ odboru prevencie kriminality MV SR aj Ing. Jozef Mračna, prednosta Okresného úradu v Malackách.

Po chutnom obede v jedálni gymnázia nasadli účastníci ŠH do autobusu, aby ich previezol do Plaveckého Podhradia, kde bola pre nich pripravená spoločná turistická disciplína – výstup k zrúcaninám Plaveckého hradu, ktorý vznikol ako

kráľovská pohraničná pevnosť ešte v 13. storočí. Bol niekoľkokrát prestavovaný a opevňovaný a od roku 1641 ho vlastnili Pálfiovci. V roku 1706 ho poškodilo cisárske vojsko a odvtedy sa postupne premieňa na zrúcaninu. V súčasnosti sa veľa nadšencov pod vedením pamiatkarov podieľa na jeho rekonštrukcii a konzervácii.

Tak veru – majestátna a historicky

veľmi zaujímavá dominanta tohto kraja je lákadlom pre turistov. Kto zdolá výstup až k jej najvyššiemu bodu, je odmenený širokým pohľadom na všetky svetové strany. Ako dobre, že sa



v ten deň krásne vyčiasilo, a tak bol pohľad z Plaveckého hradu úchvatný.

PO 16-ej hodine nastúpili všetci účastníci ŠH v Malackách k záverečnému hodnoteniu. Panuje veselá nálada a uspokojenie zo zdarného priebehu celého dňa – veď zašportovať si a hlavne spoločne sa postretáť, porozprávať sa, poobdivovať zaujímavú historickú lokalitu Malaciek, tzv. „Čierny kláštor“ to je bonus číslo „1“!

Ale víťazi z každej disciplíny vo dvoch vekových kategóriách si navyše odnášajú do svojich ZO JDS aj domovov diplomy a medaily, ktoré si prevzali z rúk hlavných organizátoriek tohto vydatreného športového zápolenia: pp. Ž. Lomnickej, predsedníčky KO JDS, a Ruženky Mrázovej, predsedníčky OO JDS v Malackách. Individuálne získané body každého účastníka hier vytvorilo skóre pre družstvá z okresov. A tak najlepšie umiestnenie si vybojovali:

Okres Malacky: zlaté – 4, strieborné – 7, bronzové – 4, a teda 3. miesto

Okres Pezinok: zlaté – 6, strieborné – 6, bronzové – 2, teda 2. miesto

Okres Bratislava V: zlaté – 6, strieborné – 6, bronzové – 5, teda 1. miesto

► **Srdečne blahoželáme!**

Ž. Lomnická, KO JDS Bratislava



Žilinskí seniori – členovia JDS športujú!



Dňa 15. 6. 2017 Okresná organizácia JDS v Žiline zorganizovala už 9. ročník Okresných športových hier – súťaže seniorov. Mohli sa konať aj vďaka podpore a finančnej výpomoci Žilinského samosprávneho kraja. Riaditeľka odboru školstva a športu Mgr. Eva Rovňanová odovzdala v úvode podujatia pozdrav od župana Ing. Juraja Blanára so želaním úspechu hier.

Na OŠH sa stretlo 160 seniorov z 20 základných organizácií okresu v priestoroch športového areálu Základnej školy na Vlčincoch na ul. Martinská. Súťažili ženy aj muži v troch vekových kategóriách spolu v desiatich disciplínach. Pre zaujímavosť boli to behy kratšie i dlhšie, hody športovým granátom na cieľ i na diaľku. Ženy mali špeciálnu disciplínu hod váľkom. Ďalej to bol vrh guľou, stolný tenis, strelba zo vzduchovky, ale aj šach a novodobá hra seniorov guľami petanque. Najstarším účastníkom bol veľmi čulý víťaz v stolnom tenise 85-ročný pán Štefan Ferko a tiež aj 85-ročný rozhodca v strelbe zo vzduchovky Adolf Greč-

nár. Riaditeľ preteku Vladimír Petko z Nededze každoročne úspešne zvláda vzniknuté problémy. Zdravotnícky dozor zabezpečovali žiačky zo Strednej zdravotnej školy. Pomáhali len pri dvoch malých odreninách. Popri tom však účastníkom merali tlak krvi.

Žiaci Základnej školy spolu aj s najmladším účastníkom Slávkom na úvod pripravili pásmo slova, spevu a tanca. Po slube športovcov a rozhodcov a tiež sugestívnej básni žilinského autora – seniora Štefana Zvaríka: „Byť pri tom...!“ v podaní Majky Zagatovej otvorila Okresné športové hry predsedníčka OO JDS Ing. Eva Beráková.

Tu patrí poďakovanie vedeniu školy a pani riaditeľke Mgr. Beáte Veselskej, že za celé obdobie trvania hier nezištne vychádza v ústrety bezplatným zapožičaním priestorov, ale aj športového náradia školy a tiež zabezpečením stravy súťažiacim. Práve tu je praktický príklad medzigeneračnej spolupráce. Nie teoreticky, ale prakticky ukázať



mladým, ako sa dá pomáhať a prejavovať úctu i ústretovosť starším občanom. Bolo milé, ako sa po chodbách školy nieslo: „Teta, ujo, do toho!“

Víťazných 12 seniorov - športovcov Žilinského okresu postúpilo na Krajské športové hry, ktoré sa konajú 12. júla v Rabči, okres Námestovo.

► **Eva Beráková,**
predsedníčka OO JDS Žilina





X. krajské športové hry seniorov JDS Trenčianskeho kraja

20. júna sa uskutočnil v Novej Dubnici jubilejný X. ročník športových hier seniorov JDS Trenčianskeho kraja.

Predseda KO JDS Mgr. Anna Prokešová privítala hostí na čele s prednostkou OÚ Ilava Ing. Danielou Šťastnou a predstaviteľov miest a obcí. Za mesto Nová Dubnica, ktoré po celé roky vytvára podmienky pre toto podujatie, prišli pozdraviť Bc. Pavol Pažitka, zástupca primátora mesta, riaditeľ ZŠ J. Kráľa Mgr. Martin Staňo a riaditeľka CVČ Mgr. Lenka Ibolyová, Ambasadorm hier je po celé roky olympijský víťaz v boxe Janko Zachara.



Dvojstovka športovcov súťažila v deviatich disciplínach, v štyroch vekových kategóriách o 36 súb medailí ako aj o poháre pre víťazné okresy v jednotlivých kategóriách a pohár pre celkového víťaza, na všetky sponzorsky prispel Ing. Michal Rafaj.

Po štvorročnej odmlke sa celkovým víťazom stal okres Ilava a v jednotlivých kategóriách sa na 1. mieste umiestnili: MUŽI do 70 rokov okres Ilava, od 70 rokov Považská Bystrica ŽENY do 68 rokov okres Prievidza a od 68 rokov okres Partizánske

V súťaži jednotlivcov boli s dvomi zlatými medailami v každej kategórii úspešní pretekári:

MUŽI do 70 rokov - Súrovský Jaroslav okres Trenčín, od 70 rokov - Šakový Miroslav okres Partizánske



ŽENY do 68 rokov - Svitková Jana okres Prievidza a od 68 rokov Marušová Beáta okres Prievidza.

Veríme, že najlepší jednotlivci nás budú úspešne reprezentovať na Celoslovenských športových hrách, ktoré sa uskutočnia 15. – 17. augusta 2017 v Trenčíne.

► **Mgr. Ivan Prokeš**
hlavný rozhodca





PÍSMENÁM DÁVAJÚ POHYB ĽUDIA

Skoro tridsať rokov mám vo svojej knižnici zaujímavú knihu spomienok od Jána Horáčka „Krása čierneho umenia“, ktorú literárne spracoval Štefan Veselý a v roku 1988 vydalo vydavateľstvo Slovenský spisovateľ, Bratislava. Prečo som sa k nej vrátila? Chcela som čím lepší príklad na preklenutie mosta. Pravdaže, pomyselného – aby som prešla po ňom „od písmeniek k písmenkám“. Vlastne od technológie ich ukladania na papier medzi rokmi 1902 a 2017.

Pravda mostov by mohlo byť omnoho viac smerom do hlbín histórie, veď písmená a znaky vyjadrujúce slová, myšlienky ľudí, ich posolstvá sú staré, starodávne. Aj technológie ich ukladania rôznymi nástrojmi na rôzny materiál. Ale nejdem písať o písmenách knihu, pokúšam sa len o aktuálnu reportáž.

Nuž, aké bolo prvé stretnutie s „čiernym umením tlače“ neskôr významného slovenského sadzača, faktora, kníhkupca až vydavateľa Jána Horáčka z Martina, keď ho otec ešte ako chlapca priviedol v roku 1902 do kníhtlačiarne Jozefa Gašparíka v tomto meste? Vo svojich spomienkach približuje tie chvíle takto: „Ráno mi otec prikázal, aby som sa pekne obliekol, neušiel z domu, lebo pôjdeme do Gašparíkov. O hodinu som už stál v kníhtlačiarňi pána Gašparíka, ktorý sa rozvravel o akomsi „čiernom umení“. Nič som z toho nechápal. Potom ma zveril vyučenému sadzačovi Jožkovi Belákovi a staršiemu učňovi Jožkovi Šedivému. Mali ma naučiť, ako stáť pri kase, ako držať v ruke háčik, ako z kasy vyberať litery, skrátka, ako mám sádzať...“

Dnes je technológia tlače, veru, celkom iná. Napr. tlač nášho časopisu

Tretí vek. Sedím pri mladom „počítačovom mágovi“ Andrejovi a sledujem, ako vŕhne do výkonného počítača všetky články, ktoré som mu priniesla na USB-klúči. Rôzne druhy písma, rôzne formátovanie aj kvalita fotografií, ako ste ich mnohí poslali elektronickou poštou do redakcie, dostávajú úpravu vhodnú pre časopis. Vzhľad titulkov článkov, farebná podtlač, zalamovanie stĺpcov, odsekov... čistenie preklepov aj drobných chybičiek v pravopise či štylistike... stačia správne pokyny cez „myš“ a všetko sa deje akoby zázrakom – rýchlo a spoľahlivo.

Okolo nás dvoch poletujú zo susedných tlačiarenských dielní rôznorodé zvuky – aj pradú, aj vytĺkajú, aj zahundrujú, aj zahurtujú – presne podľa vykonávaných úkonov. A hlavne veľmi rýchlo. Veď stačí iba desať minút na to, aby ste mali prvý výtlačok pestrofarebného plagáta, bro-

žúrky či reklamnej skladačky v ru-
kách.

Nedávno som mala príležitosť spo-
lu s čelnými funkcionármi nášho Ús-
tredia JDS prejsť výrobnou halou Ul-
tra Print-u, s.r.o. – firmy, kde sa tlačí
náš časopis. Mali sme sprievodcov
skutočne najpovolanejších – Mgr.
Jána Holčíka, riaditeľa pre obchod
a marketing, konateľa spoločnosti
a Ing. Mariána Ivaniča, Senior Ac-
count managera. Pochvalovali si, že
odkedy sa presťahovali z Trnávky,
kde ich firma sídlila 9 rokov, do tých-
to väčších priestorov na Pluhovej
č. 49 (v roku 2009), darí sa im kaž-
doročne rozširovať a skvalitňovať
prevádzku, hlavne výstupy z nej. Už
to nie sú len reklamné tlačoviny, ale

vyše milióna rôznych brožúr, väčši-
nou šitých drôtom.

Laminovací stroj dokáže lamino-
vať hárky až do formátu B2, pro-
dukčný digitálny tlačový stroj formá-
tu SRA 3+ má až 3 metre dlhú linku,
vzduchové podávanie papiera, ale
aj profesionálny finišér pre spraco-
vávanie málonákladových, dokonca
i kusových produkcií.

Najnovší stroj? Japonský skladací
stroj Horizon (daný do prevádzky
v r.2016) dokáže poskladať hárok
na 6 paralelných a 2 krížne lomy, ba
nerobí mu problém ani „okienkový“,
tzv. „oltárny“ lom (či rez?). Produk-
tivity jeho práce? 25 000 kusov tla-
čovín za hodinu.

Pripadáam si ako Alica v ríši zázra-
kov. Ale aj mužská časť našej malej

delegácie hľadá s rešpektom aj poču-
dovaním na mohutné zložité stroje,
ktoré vykonávajú svoju prácu s mi-
nimálnou ľudskou obsluhou rýchlo
a spoľahlivo.

Veru tak – cesta písmeniek a ob-
rázkov v dnešných časoch je úplne
iná ako v učňovských rokoch sadza-
ča Janka Horáčka. Ale čo ostalo, čo
stále rovnako platí, je, **že písmen-
kám dávajú pohyb, formu, obsah
i cieľ – ľudia! Od nich závisí, ako
bude vyzeráť a hlavne čo prinesie
slovné posolstvo.**

A tak sa oň usilujeme. Najprv Vy
svojimi príspevkami, potom my v re-
dakcii a nakoniec profesionálna tlač
v Ultra Print-e, renomovanej, už viac
ako 20-ročnej úspešnej firme tohto
zamerania v Bratislave.

► – red.-



Ó, nevyspytateľné písmená!
Nebeské mravce.
Vy poslíčkovia závetí.
Ó, stĺporadie chrámov pamäti –
abeceda!
Znak, hláska, slovo, veta...
Zázračné tehly
krehkých stavieb sveta.
Je možné priniesť viac?

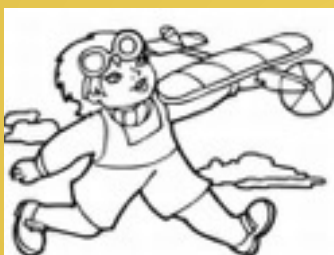
Milan Rúfus

V KRAJINE SLOVA...

V objatí leta

Na hojdačke leta
slnko k nebu vzlieta –
Letí, letí čoraz vyššie,
po oblohe verše píše –
O čom? Vy to neviete?
...o prázdninách...o lete...
O lete motýľov
a vodných kvapkách,
o lákavých cestách -
aj záhradkách...
O domku starej mamy –
jej teplom objatí
Prázdniny sú pre rodinu:
Dedko, babka – pre deti!

D.L.



Možno už vnúčence podrastli
a miesto nich zavítajú ku starkým len
esemesky, maily, fotky – snáď aj kla-
sická pohľadnica s pekným pozdra-
vom. Tá skôr prichádza od priateľov,
príbuzných nášho veku, lebo zvyk je
zvyk...a srdečný pozdrav vždy poteší.
A tak píšeme aj my z nášho letného
pobytu možno na chalupe, možno
v kúpeľoch, z rodinných návštev aj
gratulačných stretnutí. A možno len
tak – z dlhej chvíle a pre spomienku.
Pozdravy a listy sú ako lastovičky,
ako letné motýle – už len pohľad na
ne poteší. Nuž nech ich je – veď vzá-
jomná radosť sa vždy počíta.



Zopár letných pohľadníc od redakčného stola

*Vďaka poukazom na RLP pôjde počas
leta do rôznych kúpeľov po Slovensku
viac ako tisíc seniorov, členov našej JDS.*

Perpetuum – mobile

*Kúpele – perpetuum mobile
Len vložíš svoje bóle, trápenie
a už ťa chváta jeho súkolie,
a prajná voda obmýva –
teplučká, hojivá.*

*Tu verný milenec Čas
nikde ťa nenaháňa.
nikde ťa nesúri.
Iba sa s tebou hrá a hrá –
preberá listy v kalendári.*

*Prechádza týždeň – druhý – tretí
a stroj pre zdravie stále pracuje,
a ty už máš hlavu bez napätí,
a nohy ľahké – túlavé.*

*A telo bez trňov
zrazu je opäť tvoje
Ej, dobré Perpetuum mobile!
Ej, vďaka Vám – Kúpele!*

D.L.

Radost' nemá roky

Pred pár rokmi sme dovolenkovali ale-
bo lepšie prázdninovali v Trenčianskych
Tepliciach. Prázdninovali zdôrazňujem
preto, lebo najviac sa na Trenčianky tešil
náš najmladší, vtedy desaťročný vnuk
a jeho o necelý rok staršia sesternica. Je-
den z dôvodov, prečo boli pre nich tieto
kúpele lákavé, bolo nové mestské kúpa-
lisko.

Zažili sme ho v premiére už rok pred-
tým a užili sme si s chuťou jeho všestrán-

nú ponuku – vodopád, perličky, vodný
vulkán a hlavne – divokú vodu!!!

V úzkom kanáli, ktorý obieha vyvý-
šenú časť bazénu s perličkovým mini
bazénom, každých dvadsať minút za-
čne voda prúdiť „na divoko“, lebo ju
tak nútia viaceré bočné mohutné prúdy.
Pokojná hladina vody sa búrlivo rozvlní
a ťahá každého v nej – plavca i neplavca
jedným smerom. Aj v širokej mase vody
veľkého bazéna cítiť tento pozoruhod-
ný vodný prúd. Ťahá ťa – či chceš alebo
nechceš – oným smerom. Pravda, dá sa
s ním aj bojovať, „brodiť sa“ opačne, ale
len tak, že zdolávaš silu vody.

Zrazu to nie je beztvárá pokojná hla-
dina bazéna, ale voda, ktorá sa „rozprá-
va“ s tvojím telom, tvojou vôľou – jed-
noducho – živá voda! Naši dvaja sa jej
nevedeli dočkať. Ostatné „atrakcie“ ba-
zéna len letmo skontrolovali, či sú v po-
riadku, a potom už len poškúbovali po
vodnom vodopáde. Keď dochrlil vodu,
pobrali sa rýchlymi tempami k ústiu do
vodného kanála...

Neboli jediní. Viacerí, hlavne noví
návštevníci kúpaliska sa brodili vo vode
tiež tam – na tvárach záhadný úsmev
očakávania, letmé poznámky medzi se-
bou – veď uvidíš... je to príma... počkaj,
o chvíľu to začne... len sa nechaj uná-
šať...

A je to tu! Voda začína klokotať
a prví – medzi nimi aj naši dvaja – sa
vydávajú do jej rúk. Plávam za nimi,
nechám sa unášať, aj bojujem s ďalším
vodným prúdom – a už sme vonku...
vodná sila nás vlečie skoro do prostried-
ku bazéna a to už sú v pohybe mnohí
ďalší „bazénici“ bez ohľadu na vek.
Dospeli v celom bazéne „čiahajú“, teda
aj v divokej vode. Netreba plávať, stačí
poskakovať, rozťahnuť ruky a nechať sa
unášať vodou. Kto je priamo v prúdnicí,
ten sa rúti najrýchlejšie: „Pani, pozor,
zrazím vás“ ... to sa nedá udržať... fan-
tastické!!! - smiech a výkriky radosti

v najrôznejších tóninách. Aj v najrôznejšom veku – starí, mladí...zrazu samá veselosť...

A voda len robí svoje. Už vykrúca celé „kolečko“ a kto sa jej prispôbil, ani nevie, ako rýchlo ho preniesie cez stred bazéna opäť do lákavej „divočiny“...

Koniec jednej etapy – opäť bazén ponúka všetko ostatné – divoká voda mlčí. Zato perličky bubľú „o dušu“, naši dvaja skúmajú nadnášavú silu vodného vulkánu, ja si pokojne plávam stredom vodnej plochy...

O dvadsať minút nás čaká nové „divočenje“. Nechávam v ňom svojich zverencov a ja sa hrám na zvedavého pozorovateľa. Sledujem tváre a reakcie ľudí, ktorí sa podávajú divokej vode: Aha, tam pláva starší manželský pár – úctyhodné šedivé hlavy, ale na tvárach veselý skoro detský smiech... tamtá staršia pani ide po prvýkrát – snaží sa plávať predpisovo, ale voda ju strháva a unáša po svojom...o chvíľu ju vidím, ako sa po vode spúšťa opäť a tvár už nie je taká upätá...tu presvedča manžel manželku - asi neplavkyňa: „Neboj sa, drahá, všade číahaš! Len hopkaj vo vode! Som tu, pri tebe“... a obďaleč krásny starý pán nesie v náručí svoju „polovičku“ a tak sa šinú rozbúreným kanálom - smejú sa, na mokrých tvárach svieti medzi vrásočkami veselý úsmev...

Ako málo niekedy stačí k radosti – iba horúci letný deň, pekné kúpalisko a v bazéne „divoká voda“... a možno aj niekto, s kým sa ju oplatí skúšať - prvý, druhý, ďalší krát...

Nám bolo v ten týždeň a ďalší, a ďalší rok super!!!

D.L.

Viktor Kubal: Vaša Dita o lete a prázdninách

- *Bolí sme na salaši. Žinčicu nemali, dali nám turka.*
- *Večer hlásievajú, aké počasie bolo odpoľudnia. Ani to nikdy neuhádnú.*
- *Už ani lastovičkám nehodno veriť. Minule lietali vysoko, a pršalo...*

- *Dobre by bolo starať sa viac o trávu ako o trávnicu.*

- *Keď je ľahká atletika kráľovná športu, futbal je ministerský predseda.*

- *Keď si vraj človek navykne na prácu, dajú ho do dôchodku.*

- *Najlepšie je naučiť sa plávať na konci prázdnin, keď je hlava úplne prázdna...*



(Z knihy Smiechom proti starobe)

Viktor Kubal (1923

- 1997), slovenský výtvarník, karikaturista, scenárista a filmový režisér. Stál pri zrode

prvého slovenského animovaného filmu – Studňa lásky (1943) a zanechal svojou plodnou tvorbou výraznú stopu v slovenskom výtvarnom, filmovom aj slovesnom umení. Jeho štýl je charakteristický skratkovitou kresbou, humorom a premyslenou dramatizáciou príbehov. Jeho animované filmy získali početné zahraničné ocenenia. Herecky sa uplatnil vo filme „Dávajte si pozor!“. Kubal výrazným spôsobom prispel k výtvarnému profilovaniu obľúbeného dobového satirického časopisu **Roháč**, kde mala jeho **Dita** svoju pravidelnú rubriku. Mnohým súčasníkom bol známy ako ľudový rozprávač s charakteristickým láskavým typom humoru.



Kam ste zmizli, svätojánky

Neviem, neviem si spomenúť, kedy som naposledy videla lietať svätojánsku mušku. Len viem, že je to jeden z obrázkov prázdninových večerov, ktoré som trávila u svojich starých rodičov alebo na chate krstného otca nad Martinom alebo v letných detských táboroch.

Dodnes mám v sebe skryté to zvláštne tajomno, ktoré sa viaže k svätojánkam: Voňavý letný večer, len svrčky hudú a v povetrí sa kde-tu rozsvieti svetielko. Ako keby hviezdica z neba tíško zlietla dole a teraz sa vznáša - - - skoro

na dosah ruky... Aha, druhá, tretia! Možno sa mi pletú do spomienok aj sekvencie zo starších českých rozprávkových filmov – Byl jednou jeden král a Strakonický dudák, kde si „zahrali svoju úlohu“ aj tieto drobné zázraky prírody...

Najviac sa mi vybavuje lavička pred starorodičovským domčekom. Sedávali sme na nej hlavne so starou mamou hlboko do tmy – debatovali o všeličom blízkom aj vzdialenom a pred nami poskakovali, poletovali svetielka ako špendlíkové hlavičky. Mladší brat často vyskočil z lavičky a chcel aspoň jedno svetielko chytiť do ruky... Ale kdeže? Nikdy sa mu to nepodarilo.

Keď som bola na jednom prázdninovom pobyte pri Baltskom mori, tam bývali podobné svetielka skryté v tráve a popadaných listoch pod kríkmi. Počas večerných prechádzok sme ich sem-tam zahliadli a mne sa vždy pripomenula moja stará mama a jej domček...

Veru tak, svätojánky! Ktovie, kde sa túlate? V týchto chvíľach v mojich pomyselných túlačkách... ale iste aj na mnohých milých miestach, kde vás práve teraz niekto „vzdialený“ pozoruje –

P.s.:

Svätojánky, žiarivé iskričky vyletujúce z vatry aj pahreby, padajúce hviezdy – všetky tieto „letné zázraky“ mi pripadajú ako lúčne kvety, vyľisované v starom denníčku alebo knihe. Už sa aj zabudlo, že sú tam. Všetky po rokoch ich zrazu náhoda pripomenie. A ony zašveľia, zobudia starý príbeh:

Ešte letia drobné iskry

z pahreby

pieseň sa túli do náručia tmy

Sedíme kolo ohňa svetlu

vzdialení,

však blízki sebe a letnej noci.

Už mĺkne hovor, pesničky

zaspali

Len myseľ – tuláčka, tá ešte bdie

Pritúlím sa k tebe, milý,

ako dávno, ako vtedy –

V popole stále plamienok tlie. D.L.

Žofia Fridrichová: Do záhrady starej mamy

*Do záhrady starej mamy
chodievali víly
z jablňových lupeňov
živú rosu pili
zmývali si hlávky
v zlatom mori púpav
až do mojich všedných dní
ich biely smiech stúpa*

Vo vône sena

*Vo vône sena sen Zeme schovaný
prach z hviezd nám padá
ráno do dlaní
a vteká do hlbokých riečišť v nich
čo vedú z dialav neznámych
do príbehu o sne človeka
čo hľadal sen Zeme na lúkach
vo vône sena našiel seba
čo viac človeku k šťastiu treba!*



Rastislava Stoličná- Mikolajová: Chlieb náš každodenný

Chlebu ako základnej a vzácnej potravine sa v ľudovom prostredí prejavovala vždy veľká úcta. Považoval sa za Boží dar a podľa toho sa s ním aj zaobchádzalo. Ľudia venovali veľkú pozornosť už jeho príprave, ale aj konzumácii. Počas prípravy zvykli chlieb sedemkrát prežehnávať. Prvý raz, keď zarábali kvas, druhý, keď začali miesiť cesto, tretí – keď zamiesili, štvrtý raz, keď cesto válali do sla-

mienky či vahana, piaty – na lopate pred pecou, šiesty, keď pecník vložili do vyhriatej pece a siedmy raz, keď sa chlebič začínal krájať.

Odrobinky z chleba sa nesmeli vyhadzovať a omrvinkám zo štedro-večerného i veľkonočného chleba sa dokonca pripisovala magická moc. Dávali sa napríklad do prvej brázdy poľa pri jarňom oraní, aby bola dobrá úroda, alebo ich odkladali na liečenie chorých. Aby kravy dobre dojili, gazdiné im mrvili do mlieka chlieb. Ale najznámejším slovanským zvykom, spojeným s chlebom, je víťanie vzácných hostí chlebom a soľou.

(Z publikácie Slovenský rok)

Jozef Daník: Povedať...

*Povedať prosto
a nahlas:
život je krásny,
aj keď je taký, aký je.
Vyznať sa z plných pľúc
na cesty nehládac,
len slnko pohľadzať a žiť.
Najkrajší čas,
čo pristál na planéte Zem
a dýcha s nami.
Ja to viem.
(Z knihy Vyznanie)*

Vladimír Reisel: O úsmeve

*Zdá sa, že celé veky som ťa nevidela
s úsmevom na tvári, ba v celom tele,
tak ako kedysi.
Asi už miluješ len kulisy
a zabúdaš na všetko, čo sa stále belie.*

*Zavšes sa rozosmeješ ako divý
(Ten nezmyselný rehot kočišov!)
a mňa vždy pichne pri srdci:
aký si býval v úsmeve a v tele horúci,
hoci aj nečutelný ako les.
Ale dnes
úsmevom nič mi neprezradíš.
Nič nepovieš.*

O speve

*Tuším už sú to celé roky,
ako som nepočul tvoj spev.
To už aj radosť umŕtvujú exhaláty?
Alebo možno ja som vinovatý
za úzkosti a hromy-blesky, hnev?*

*Zaspievaj zase,
aj keď ja budem za horami za dolami,
pri rovníku či blízko Arktídy,
zaspievaj, akoby sme boli sami,
keď nie mne, aspoň vnukom
alebo komukoľvek na okolí,
či jednoducho iba sebe.*

*Zaspievaj hoci o tom, že ťa srdce bolí.
(Zo zbierky básní Muž a žena)*

Keď svieti rosa

Takú veľkú lúku Maroš v živote nevidel. Všade, všade steblá trávy. Medzi nimi kvety a plno motýľov, mušiek, čmeliakov. Práve mu jeden bzučí kolo hlavy. Chlapča sa ohnalo rukou - a čmeliak sa zasmial. Zahundral:

*- Maroško, Maroš, zobuď sa! -
a pošimral ho po tvári.*

Ale veď to nie je čmeliak! Kde by nabral husté a pichľavé fúzy? Voňajú...voňajú...dedkom! - lúka sa razom stratila a Maroš vie, kto ho práve zobúdzal. Veď sa tak dohodli včera večer - že vstanú prví ešte pred svitaním - a dedko ukáže vnukovi, ako býva tma nadránom modrosivá aj kde v ich doline vstáva slnko.

Doma by Maroš nevstal len tak ľahko. Vždy s mamkou vyjednáva ranné minúty pod teplým paplónom: „Ešte chvíľku, maminka, ešte sekundičkúúú...“

Ale u dedka, na chalupe, je to iné. Mestské chlapča sa nevie nabažiť všetkých iných vecí naokolo - napríklad studňa na kľuku, povala, kam treba liezť po rebríku a v nej dedkove „hara-burdy“, ale hlavne veľikánska záhrada. Môžeš vyliezť na hociktorý strom a naoberať si ringloty, jabĺčka... alebo sa naháňať vo vysokej trávě s Drakom...

Vnuk teda poslúchol dedkovo gesto a vytráca sa z postele po špičkách, lebo

mamka a malá sestrička ešte spia. Toto je – ako dedko povedal – len ich „chlap-ské“ ráno.

O chvíľu už kráčajú popri záhrade a poza humnú úzkym chodníkom von z dediny. Obaja v teplákoch, teniskách, s nevelkými plecniakmi na chrbtoch. Už nie je tma, ale ani deň. Zvláštne modro obľapa oboch aj celý okolitý priestor. Na-ozaj je modro-sivo, ale aj trochu vlhko a zimomraveno. Chlapča zívlo a skrylo si ruky vo vreckách bundy. Vykračuje ako prvé. Drak, dedkov vlčiak, len čo ho ten pustil z vôdzky, natešený uháňa k potoku.

- Dedko, po kameňoch? Čo keď spadnem? Budem mokrý -

- Nespadneš. Chlapi chodia po kameňoch. A ty – si „chlap“! Len pod-takto! – a dedko je už-už na druhej strane potoka. „Pod, neboj sa!“

Maroš váha – ešte nikdy neprechádzal rovno cez potok - ale nechce sa zahnanbiť. Už je na prvom ploskáči! Dobre! Skúsi na druhý, tretí...to veru nie je zebra na ulici v meste. Hoci aj tam rád preskakuje len po bielych pruhoch. A mama sa hnevá, že zdržuje. Alebo že sa šmykne a spadne! Tu zurčí okolo balvanov bystrá studená voda, ale on je už s dedom na druhej strane potoka.

Aké víťazstvo! Nešmykol sa, nespadol! Keď to povie tatinovi!!! Ani mu neuverí.

Cestou lesom si dvakrát oddýchl. Dedko povedal, že je to kvôli vôni. A Maroš skutočne prvýkrát vo svojom živote dýchal raz „vlhký a korenistý“ a potom „živicovo-ihličnatý“ vzduch. Ani nevedel, že vzduch môže mať „triatridsať“ vôní, ale dedko mu slúbil, že sa ich možno až dvadsať naučí voňať už toto leto. Na jednej čistine zahliadli pasúce sa srnky. Dedo Michal hneď privolať Draka a prikázal mu ostať. Nech majú srnky pokoj!

Les bol plný vtáčieho spevu a dedko vysvetľoval vnukovi, prečo a ako ktorý vták spieva. Iba dať nespieval. Ťukal, klopal do stromu -

- Dedko, ťuká ako, ako... zbijačka! Betónová. Vieš, pred našim domom vrtali chlapi do chodníka, lebo tam

začala tiecť voda. No...ako potok...ale doma nám prestala a mama sa strašne hnevla... že sa nemôžeme umývať. Umývala ma minerálkou! Aj zuby, brárr! Vozili nám vodu v čísterne –

- Maroš, v cisterne – sa hovorí.

- No, asi?vieš, aj včera, aj zajtra...

- Viem o tom, mamka nám telefonovala, že máte havárku.

- Všetci sa hnevali...ale... bolo to zaujímavé. Strašne zaujímavé... Čísterňa trúbila, keď prišla - a už sme aj utekali. Aj ja som nosil – Maroš melie, melie - ako mlynček. Ústa sa mu nezastavia. Ani si nevšimol, že dať stíchol.

Konečne zastali na vrcholci hory. Vysoko, vysoko. Nebola porastená stromami. Len nevelké kriaky a holé chrby obrúsených skál vyčnievali kde-tu z vysokánskej trávy. Slnko práve vykuklo spoza vrchov oproti a zrazu sa na všetkých trávových stebľách a pestrých kvetoch pred nimi rozžali malilinké hviezdčky. Kolko ich len bolo!!!

- Pozeraj, Maroško, ako rosa svieti! Slnko šťuklo vypínačom –

- Dedko, malo by sa to volať „zapínačom“. Lebo sa svetlo zaplo. A keď sa vypne, tak to bude vypínač...aj tatinovi som to vravel – chlapča stíchlo a zadávalo sa do širokánskej dialavy. Posmrklo, pošuchalo sa prstami niekde za uchom –

- Som hladný... máme niečo na jedenie?

Dedo Michal vyberá z plecniaka krajce chleba a termosku s čajom. Zaslúžia si konečne dobré raňajky. Pozerá na vnuka, ako mu chutia, a myslou sa vracia k inému ránu. Kedysi dávno priviedol na toto miesto svoju Kristínu, ešte ani neboli svoji, a potom o nejakých pár rôčkov aj dcéru Tinku – tuším bola v Marošovom veku. Obe – ako jedna – hoci každá v inom čase -rozbehli sa po lúke a chceli chytať do rúk drobné rozsvietené gulky rosy... celé zmáčané a zdýchané ich potom držal v náručí...

Teplá vlna sa prevalila Michalovým srdcom a tlačí sa do hrdla, do očí. Tisíce svetielok mu tancujú pred nimi, až ich musí prižmúriť a pomrkať viečkami, aby sa mu nerozmazával obraz prebude-

ného rána. Tohto rána! Chrbtom ruky si mimovoľne pošúchal líce, neoholené strnisko ho vrátilo do prítomnosti. Siahol po termoske a dolial sebe aj vnukovi čaj do plecháčikov. Toto je – iná chvíľa, iné ráno...

Maroš – päťročný „chlap“ - ako si vnuka a Tinkinho syna žartom i vážne pomenoval – sedí vedľa neho na rozložitom balvane a s chuťou raňajkuje. Ktovie, či ešte rieši technické pomenovanie svetelného spínača? Teda, romantik z neho asi nebude??? vlastne ani Tinka, kým nepribudli do ich rodiny bratia - dvojčičky. Tie ju postrčili k mame a dievčetu. Aj jemu... akosi...vyprchala romantika zo života...pribudli denné všedné roboty aj starosti. Michal obracia tvár k slnku, žmúri do jeho prvých lúčov a necháva, aby sa mu pomedzi mihalnice menili na dúhové kolieska...

- Dedko, je tu naj, naj! Ozaj rosa svietila – vnukove ruky odzadu objímajú deda - ani si nevšimol, kedy Maroš dojedol a vstal. Dych mu vonia slaninkou, čo bola vložená medzi krajce chleba aj bylinkovým čajom, aj čímisi detským – nedefinovatelným -

- Máme ešte chlebič?

- Ejha, ty si teda veľký hladoš! – Michal sa rozosmial a objal vnuka oboma rukami. Potom čiahol do plecniaka po ďalšiu porciu raňajok.

Drak práve naháňa akéhosi motýľa a dedo s vnukom sedia vedľa seba na balvane a dojedajú raňajky. Slnko už vysušilo kvapky rosy a posielala na všetky strany svoje teplé lúče. Neďaleko sa ozvali spiežovce – celá dolina pod nimi sa plní veselou zvonivou melódiou.

Ach, ako je len krásne! Krásne na svete!

D.L.



Slnko

Obilie žltne.
Slama na klobúky
krásne dozrieva.
Deň ako stvorený je
na čítanie z ruky.
Ospalé ďatle klopú do dreva.
Všade na svete to značí SOS.
V belasom vzduchu utopil sa les.
Milenci v ňom sedia
s bledou tvárou,
pijú slnko s octom,
jedia kyslé jablká,
rátajú si prsty na nohách
a na rukách,
tešia sa, že k životu to stačí.

Modrý les. Nad lesom sa mračí.
Z mračien zrazu odlomil sa blesk.
Zem sa nahla.
Sosny narazili čelom o čelo.
Tak sa zľakla, až sa zotmelo.

A ja by som si kúpil
letnú búrku s kvetinami,
krotký blesk, čo by sa v nich pásol.
Keby som nemal
na chleba a na soľ,
na kúsok slnka by som mal.

Ja ti nič nevyčítam.
Teba každý ľúbi.
Tebe to všetci vyčítajú z ruky:

Keď usmeješ sa,
vyjdú dúhy pávov
a tam, kde stúpaš, rieky pramenia.
Obilie žltne.
Slama na klobúky
práve dozrieva.
Ale ja stále chodím
s nepokrytou hlavou,
plnou trápenia.

M. Válek: Príťažlivosť, 1961



Akadémia tretieho veku Trenčín



Slávnostné ukončenie XXX. ročníka Akadémie tretieho veku v školskom roku 2016/2017

V stredu 7. 6. 2017 sa stretlo 146 účastníkov Akadémie tretieho veku na záverečnom seminári XXX. ročníka ATV v školskom roku 2016/2017.

V úvode seminára prítomných pozdravila MUDr. Terézia Drobná, predsedníčka ATV Trenčín. Vo svojom príhovore ocenila, že Akadémia tretieho veku (ATV) funguje už 30 rokov. Vyjadrila myšlienku, že populácia starne a žijeme v dobe, kedy celoživotné vzdelávanie rezonuje v každej oblasti nášho života a veľmi ju teší, že seniori sa dobrovoľne usilujú nájsť svoje miesto v spoločnosti.

Z významných hostí sa seminára zúčastnili:

Ing. Jaroslav Baška, predseda TSK, Mgr. Richard Rybníček, primátor mesta Trenčín, doc. Ing. Jozef Habánik, PhD., rektor TnUAD Trenčín, JUDr. Ing. Jozef Stopka, PhD., prednosta OÚ Trenčín, PhDr. Marián Török, vedúci Kancelárie verejného ochrancu práv SR, Mgr. Anna Prokešová, predsedníčka KO

JDS Trenčín, zástupcovia OO JDS, ZO JDS Trenčín a lektori Akadémie.

V príhovoroch prítomní hostia ocenili nádhernú 30 ročnú tradíciu a priali jej frekventantom veľa potrebného zdravia a chuti stretávať sa aj v ďalšom, už XXXI. ročníku.

Osvedčenie o absolvovaní XXX. ročníka ATV dostalo 155 poslucháčov. Rada ATV ocenila aj pozvaných hostí pamätným a ďakovným listom, prevzali si ho aj inštitúcie a jednotlivci, ktorí akoukoľvek pomocou prispeli k zveľadovaniu tejto pozoruhodnej vzdelávacej inštitúcie.

Slávnostnú atmosféru seminára umocnili Trenčiansky spevácky zbor pod vedením PaedDr. Jozefa Vakoša, PhD., a Detský folklórny súbor Radosť pod vedením Emílie Šteiningerovej.

Školský rok 2016/2017 zhodnotila Anna Pindáková, 1. podpredsedníčka Rady ATV. Uviedla, že počas školského roka bolo odznelo 20 prednášok. Lektorovalo ich 23 odborníkov z rôznych inštitúcií bez nároku na honorár. Na vybraných seminároch vystúpilo 12 speváckych a tanečných súborov i jednotlivcov.

Záštitu nad XXX. ročníkom ATV, ale aj finančnú pomoc poskytli - Trenčiansky samosprávny kraj i mesto Trenčín. Na seminároch sa zúčastňovali i zástupcovia Ministerstva zdravotníctva SR, Ministerstva práce, soc. vecí a rodiny SR i Verejný ochranca práv SR. Záujem týchto inštitúcií je zárukou, že ATV v Trenčíne bude pokračovať i naďalej. Rada ATV a Výbor ZO 02 JDS predstavili Informačnú ročenku aktuálneho ročníka ATV. Jej uvedenie do života lupienkami ruží bolo príliehavé a pôsobivé.

Záverečného slova a súčasne pozvania do nového ročníka ATV 6. 9. 2017 v KC Stred Dlhé Hony Trenčín sa zhostila MUDr. Terézia Drobná, predsedníčka ATV a primárka GO FN Trenčín.

► **A. Pindáková, ATV Trenčín.**

V letohrádku Dardanely sa prezentovalo umenie

„...Človek si myslí, že musí byť starý, aby bol múdry, ale v skutočnosti s pribúdajúcimi rokmi má čo robiť, aby zostal taký múdry, aký bol.“
Johann Wolfgang Goethe

Okresná organizácia Jednoty dôchodcov na Slovensku v Spišskej Novej Vsi v spolupráci so ZO JDS v Markušovciach v priestoroch letohrádku Dardanely usporiadali 25. 4. 2017 prezentáciu Umeleckého slova i vlastnej tvorby a vernisáž tvorivosti svojich členov, pod názvom „Zlaté ruky“. Členov JDS okresu pozdravil starosta Markušoviec M. Virág, za Múzeum Spiša nás v ich priestoroch privítal M. Račaj a slávnostné otvorenie uskutočnil predseda OO JDS v Spišskej Novej Vsi Ing. L. Dula. Námet, scenár i réžiu zabezpečila podpredsedníčka Mgr. Jolana Prochotská v spolupráci s predsedami. Podujatie moderovala členka ZO JDS Markušovce M. Kalaťová.

Jednotlivé prezentácie členov uviedli: za MO JDS Spišská Nová Ves M. Ivanová, Spišské Vlachy Š. Kandrik s M. Mihalkovou, Krompachy J. Žiška s Mgr. J. Kolářovou, za ZO JDS Harichovce Mgr. J. Staroňová, Markušovce K. Dobranská, Odorín J. Farkašová a za Nálepkovo D. Slivka. Ústrednou témou recitovanej



poézie bola tvorba slovenských básnikov o Slovensku, domovine, láske. Odzneli verše P.O. Hviezdoslava, M. Rúfusa, P. Koyša, J. Kostru, ale aj rodáčky z Krompách Moniky Tančákovéj. Ukážky prezentovalo 19 reci-

Kvety a Účastnícky list odovzdávala Mgr. R. Wencelová.

Súbežná výstava „Zlaté ruky“ predstavila viac ako 50 exponátov od 30 členov. Na celoslovenskej prehliadke nás budú reprezentovať ručné práce a umelecké výrobky týchto našich členov: A. Kačírová, H. Simonisová, M. Maurerová, Ing. M. Grišáková, M. Maňovský, B. Jakubcová, M. Lukáčová, T. Mikolajová, J. Farkašová, M. Šmelková.

FS Markušovčan prehliadku vystavených prác obohatil svojím spevom.

Na naše podujatie prijali pozvanie aj primátori miest: Spišská Nová Ves - PhDr.

J. Volný, Spišské Vlachy - PhDr., L. Fifík a za Krompachy Ing. I. Rušinová. Prednosta Okresného úradu v Spišskej Novej Vsi Ing. P. Bečárik recitátorom daroval kvety a starosta Markušoviec kyticami pozdravil organizátorov aj hudobníkov.

Hovorí sa, že vedieť starnúť je majstrovstvom múdrosti a jednou z najťažších kapitol vo veľkom umení žiť. Členovia OO JDS v Spišskej Novej Vsi potvrdili, že ich seniorské dni sú vyplnené krásou a tvorivosťou a aj takto si vychutnávajú svoj život.

► Mgr. J. Prochotská



tátoriek a 3 recitátori. S vlastnou tvorbou sa predstavili Mgr. A. Pustayová, M. Ivanová, K. Dobranská, Z. Šaršánová a Mgr. J. Prochotská. Na celoslovenskej prehliadke budú náš okres reprezentovať J. Žiška s poéziou a Z. Šaršánová s vlastnou tvorbou.

Jednotlivé bloky umeleckých prednesov umocnili hudobné prededy: Trio majorán /D. Farkaš, J. Dračka, P. Fečík a FS Markušovčan.



Na historických chodníčkoch...



17. 7. 1927 (90. výr.) sa v Trnave narodil básnik a politik Miroslav Válek. Hoci absolvoval vysokú školu obchodnú, upísal sa literatúre, hlavne poézii. Pracoval v redakcii časopisov Mladá tvorba a Romboid, bol šéfredaktorom vydavateľstva Mladé letá. Jeho básnické zbierky Dotyky, Príťažlivosť, Nepokoje, Milovanie v husej koži, Slovo, Z vody patria ku skvostom modernej slovenskej poézie. Poéziou pre deti: Veľká cestovná horúčka, Do Tram-tárie novátorsky razil nový moderný prúd tvorby pre deti, využívajúc hru, slovné inotaje, vtip a detský pohľad na svet. Bol aj významným prekladateľom Voznesenského, Aigiho, Verlaina, Rilkeho, Tuwima a d.

9. 8. 1867 (150. výr.) sa narodil v Liskovej politik, štátnik, prozaik Vavro Šrobár, základným povolaním lekár. Po vzniku prvej ČSR bol ministrom pre správu Slovenska a školstva, potom prednášal na UK v Bratislave, po roku 1945 bol znova

ministrom. Písal knihy so zdravotníckou tematikou, aj politicko-publicistické a memoárové.

10. 8. 1927 (90. výr.) sa narodil v Trakoviciach slovenský skladateľ a dirigent Milan Novák. Dirigent viacerých hudobných telies na Slovensku, napr. SLUK-u a SOBR, ale aj umelecký šéf Vojenského umeleckého súboru v Bratislave. Tvoril najmä pre detské zbory a javiská: Plná poľná lásky, opera Mafiozo, Hra, v ktorej sa spí, ale aj scénickú a filmovú hudbu: čert nespí, Štyridsaťštyri, Kapitán Dabač a d. Bol predsedom Zväzu československých skladateľov.

14. 8. 1937 (80. výr.) sa v Trenčianskych Tepliciach začal I. Európsky festival komornej hudby a trval až do 29. augusta. Bol predchodcom Hudobného leta, ktoré je najstarším hudobným festivalom na Slovensku.

22. 8. 1777 (240. výr.) vydala vo Viedni panovníčka Mária Terézia dokument RATIO EDUCATIONIS, ktorý bol začiatkom reformy

školského systému v Uhorsku. Po prvý raz tak bola vyslovená na našom území zásada všeobecnej školskej povinnosti na úrovni ľudovej školy. Štát dostal podľa nej vo vzťahu ku školám dozornú aj regulačnú funkciu – teda kompetencie z cirkevnej sféry boli prenesené na štát.

Z roku 1247 (720. výr.) v listine kráľa Belu IV. je prvá písomná zmienka o Bardejovských kúpeľoch.

8. 9. 1967 (50. výr.) sa v Bratislave konala po prvý raz výstava Bienále ilustrácií Bratislava – BIB. Je to najväčšia a najstaršia pravidelná výtvarná akcia na Slovensku orientovaná na ilustračnú tvorbu kníh pre deti a mládež. V rámci spolupráce s UNESCO-m podporuje rozvoj ilustrátorskej tvorby pre deti a mládež s celosvetovou pôsobnosťou.



► Vybrané a spracované podľa
Národného kalendára MS 2017

Bol máj, lásky čas...

Bol máj, lásky čas a s ním sa spája krásny sviatok, keď sa zaslúžených, oceňujúcich, povzbudzujúcich a hrejivých slov dostáva našim najbližším – matkám.

S týmto zámerom OO JDS vo Vranove n. Topľou pod záštitou honorárneho konzula Ukrajiny na Slovensku p. Stanislava Obického zorganizovala 18. mája 2017 už tradičné stretnutie 120 matiek z 28 základných organizácií v priestoroch jedálne ZŠ Lúčna vo Vranove nad Topľou.

Už pri vstupe do pekne vyzdobenej školskej jedálne dostala každá mama šíповú ružu a darček. Slávnostné stretnutie otvorila riaditeľka ZŠ PaedDr. Blažena Matisová privítaním vzácných hostí – Dr.h.c.Prof. MUDr. Jána Brezu, DrSc, MHA,

člena Európskej akadémie vied a umenia s manželkou, honorárneho konzula p. Stanislava Obického s manželkou, primátora mesta Vranov n.T. Ing. Jána Ragana a prednostu Okresného úradu Mgr. Andreja Krišandu.

V úvode osláv pozdravili matky žiaci ZŠ Lúčna krásnym kultúrnym vystúpením pod vedením svojich učiteliek Mgr. Zuzany Hupcejovej, Mgr. Juliany Mikitovej, Mgr. Jany Budaiovej, Mgr. Margity Kentošovej, Mgr. Márie Gumanovej a Mgr. Márie Komárovej. Úctu k mamám



vyjadrila vystupujúca žiačka Lenka Töröková vyznaním:

„Okrem kvetov a darčiekov, ktorými ste, milé mamy, obdarované, prijmite od nás žiakov skutočnú, nefalšovanú lásku, s ktorou sme pre Vás tento slávnostný program pripravili.“

Pán Obický vo svojom príhovore zdôraznil: „Hlboko sa skláňam pred Vašou obetavosťou, ochotou a lás-

Seniori a zdravotne postihnutí v Oščadnici nezaháľajú

Každoročne organizácie Okresného centra Slovenského zväzu telesne postihnutých, Jednoty dôchodcov Slovenska a Zväzu postihnutých civilizačnými chorobami v Čadci usporadujú rôzne podujatia na

okresnej úrovni. Prioritou je, aby seniori alebo zdravotne znevýhodnení občania neboli sami a aby napĺňali svojimi aktivitami myšlienku "V zdravom tele zdravý duch". Preto už deväť rokov spoločne organizujú

"Športové hry seniorov". V tomto roku sa uskutočnili na športovom štadióne v Čadci za účasti 110 členov z deviatich základných organizácií.

Zúčastnila sa ich aj naša ZO JDS v Oščadnici a úspešne tak reprezentovala nielen seba, ale i obec. Súťažiaci v počte 13 nastúpili tradične v modrých dresoch so znakom obce aj JDS. Súťažili v atletických disciplínach - vrh guľou, beh na 60 a 200 metrov muži, na 50 a 100 metrov ženy, tiež v hode granátom do diaľky aj na cieľ, v hode valčekom a v streľbe zo vzduchovky.

Výbor ZO JDS "svojim bohatstvom" : Margite Škripkovej, Jozefe Strakovej, Jozefe Mesochorisovej, Margite Lysíkovej, Marte Bzdilíkovej, Anne Kozákovej, Veronike Lipťákovej, Stanislavovi Kucharčíkovi, Jozefovi Jurkemu a Jozefovi Majákovi vyslovuje VELKÉ ĎAKUJEM. Našich pretekárov prišiel povzbudiť i primátor mesta Čadce Ing. Milan Gura, čo si nesmierne vážime a ďakujeme mu.

► Jozef Krivánek



kavosťou. Prajem Vám, aby ste boli predovšetkým hrdé, že ste matky, babičky či prababičky.“

Náš vážený hosť pán prof. Ján Breza vyjadril nadšenie z krásneho vystúpenia žiakov, ako aj z harmonického priebehu stretnutia. Poprial matkám, aby z úst detí často počuli milé slová: „Mamka, ďakujem za všetko“, aby ich oči nepoznali slzy a aby ich dlane rozdávali teplo a lásku.

V príhovore predseda OO JDS PaedDr. Ján Popadák poďakoval v mene svojom i všetkým mužom prítomným matkám a zaželel im pevné zdravie, aby ich len pohoda, porozumenie a láska sprevádzali na každom kroku.

Sú medzi nami mamy, ktoré si plnia zodpovedne nielen rodinné, i pracovné povinnosti. Vo voľnom čase aktívne a obetavo pomáhajú našej okresnej organizácii, ako p.

Ludmila Obická či p. PaedDr. Blážena Matisová. Zaslúžia si naše uznanie a srdečné poďakovanie.

Potom predseda OO JDS predstavil 87-ročnú matku z Vyšného Kazimíra p. Annu Andrejcovú, ktorá s láskou vychovala v ťažkých pracovných a sociálnych podmienkach 8 detí. Má radosť z toho, že sa všetky spoločensky uplatnili. Pri tejto príležitosti jej odovzdali darčeky všetci prítomní hostia.

Po oficiálnej časti nasledovalo družné posedenie pri káve a vystúpenie Majstra N, vlastným menom Jozefa Nodžáka, ktorý medzi prítomných vniesol smiech a dobrú náladu.

V závere popoludnia predseda OO JDS poďakoval honorárnemu konzulovi p. Stanislavovi Obickému za prevzatie záštity nad týmto podujatím, účinkujúcim, pedagógom a osobitne riaditeľke základnej školy, ale aj prevádzkovým pracovníkom a všetkým, ktorí sa na jeho príprave podieľali.

► PaedDr. Ján Popadák
predseda a štatutárny zástupca
OO JDS



Spev a tanec seniorov iskril na Orave...

Nádherne, úžasné, povznášajúce a vyvolávajúce spomienky na najkrajšie zážitky mladosti – to bola Krajská prehliadka speváckych a tanečných súborov seniorov v Nižnej, 4. júla 2017.

Za finančného príspevnia VÚC Žilinského kraja a priamo predsedu Samosprávneho kraja pána Blanára, ktorý ľudové piesne a tance v podaní seniorov nielen obdivuje, ale aj podporuje, mohli sme túto prehliadku na Orave uskutočniť.

Organizátorom bola KO JDS, s riaditeľom prehliadky Dr. Michalom Kotianom a domácou predsedníčkou OO JDS v Tvrdošíne Mgr. Máriou Ďurecovou.

V úvode prehliadky vystúpili deti z LŠU pod vedením svojho učiteľa p. Jarolíma. Mladšie aj staršie dievčatá predviedli krásne a vtipné tančeka a navodili nimi príjemnú atmosféru prehliadky. Ing. Karol Hanuľak ospieval veršami rodnú domovinu a potom už mala slovo moderátorka, p. Eva Branická, ktorá predstavila jednotlivé súbory.

Domáci súbor BABKY KOVBOJKY predviedli také originálne spevy a tance, že všetkým v obecenstve sa žilky rozihrali.

Ďalší domáci súbor OSTRAŽICA z Nižnej, hoci od jeho založenia prešlo len 5 mesiacov, už má svoju hymnu a názov si odvodil od vrchu, ktorý je v erbe mesta Nižná. Texty piesní má originálne, ale aj dávno zabudnuté a znovu vzkriesené: „Topánočky moje, ja vám, teremtete, tancovala by som, ale vy nechcete...“ a ď.

So svojou hymnou a vyznaním k rodnej obci prišiel aj súbor LÚČANKA z Lietavskej Lúčky. 14-členný spevácky súbor vznikol v roku 2009 a pod vedením brilantnej dirigentky Mgr. Bitušiakovej má už za sebou vyše stovky vystúpení.

20-členný súbor RAKOVANKA z Rakovej, rodiska dramatika J. Palárika, nezaprel svoj kysucký temperament! Z ružomerskej organizácie JDS predviedol tanečný súbor ELIŠKY originálne country tance a všetkým známy tanec: Tancuj, tancuj, vykrúcaj., nadchol všetkých divákov.

Turčania poslali spevácke trio SENIORKU Z TUČIANSKYCH TEPLÍC s harmonikárom. Krásne, národne ladené piesne: Zem moja slovenská, horou obklopená... Ja som Slovák... boli vyznaním nielen

lásky k rodnému kraju, ale aj k rodnej reči.

Z Liptova, z mestskej časti Liptovského Hrádku - Dovalova, prišli predviesť svoje umenie na Oravu ŠUMIENKY – tanečný súbor pod vedením pani Račkovej. Rozžiarili sálu svojimi kvetovaným širokými



Dve podujatia z činnosti ZO JDS Tesla Liptovský Hrádok

I. Dňa 27. februára 2017 sa uskutočnila v Kultúrnom dome v Liptovskom Hrádku VČS ZO JDS TESLA Liptovský Hrádok. Prítomní boli hostia: Mgr. Branislav Tréger PhD, primátor mesta Liptovský Hrádok, Danica Žiaková, pracovníčka referátu kultúry MsÚ v Liptovskom Hrádku, Tesla Liptovský Hrádok reprezentovala z podnikového manažmentu Ing. Alena Tomašáková.

Po vyhodnotení činnosti a hospodárenia ZO JDS Tesla v roku 2016 boli schválené Plán práce a Rozpočet na rok 2017. VČS si jednomyselne zvolila na ďalšie funkčné obdobie nové orgány, za predsedníčku bola zvolená Alena Kováčová. Po príhovoroch hostí primátor mesta ocenil Ďakovnými listami niektorých členov doterajšieho výboru ZO za ich dlhoročnú funkcionársku činnosť. VČS schválila aj čestných členov,

sukňami - kto by povedal, že tie dámy sú seniorky? A keď pri druhom vstupe predviedli aerobický tanec, veru nejedna aj mladšia diváčka v hľadisku im mohla závidieť nielen driečnu postavu tanečnic ale aj švih, s akým Šumienky tancovali!

S harmonikárkou a harmonikárom predstúpil 14-členný spevácky súbor z Ochodnice – OCHODNICKÁ SENIORKA. Súbor, založený v roku

2009 už má svoj pevný repertoár o láske k rodnému kraju, aj k žene – frajerečke, ale aj o ťažkom živote, ktorý mnohých nútil odísť do cudziny a tam si zarábať na chlieb. Za Kysučanmi vystúpili Liptáci, súbor SENIOR – ospevujúci svoj krásny chotár – rodný Liptov. Liptákov vystriedali Turany, súbor ĎATELINKA, ktorý prekvapil prekrásnymi ťahavými piesňami za sprievodu harmoniky. 14-členný súbor vznikol v roku 2015 a rozveselil divákov piesňou Keď som spala v sene, a rozospieval všetkých piesňou nášho detstva: Poslala ma mamka oriešky oberať...

Okresnú organizáciu JDS z Bytče reprezentoval 10-členný spevácky súbor SÚLOVČANKA zo Súlova, spolu s harmonikou a drumblou. Vedúca súboru, pani Varhaníková prezentovala piesne z okolia Súlovských skál, kde sa ľudia pri počutí spevu sami seba pýtajú: Či to zvony zvonja, či organy hrajú, a či to Súlovské dievčence spievajú...

Tretí domáci oravský súbor z Dolného Kubína – KUBÍNSKE NEZÁBUDKY začal spolu s heligonkárom, pánom Trabalíkom nacvičovať iba v máji 2015, ale za dva roky sa vypracoval na vysokú interpretačnú úroveň. Keď si už všetci v hľadisku mysleli, že nič krajšie a lepšie ako to, čo už počuli a videli – nemôže byť, vystúpil spevácky zbor z Liskovej – LISKOVIANKA, z okresu

Ružomberok. Oni nespievali dvojhlasne, štvorhlasne, ale hádam sto-hlasne, hoci ich sto zďaleka nebolo! Profesionálne aranžmán skúsenej dirigentky urobilo zo seniorských – anjelské hlasy! Veď aj dobre známu pesničku Anička, dušička zaspievali tak, ako sme ju doteraz nikdy nepočuli!

Každému súboru sme tleskali, až sa nám dlane červeneli, spievali sme s nimi ticho aj nahlas, až nám zimomriavky naskakovali po tele od tolkej krásy a emócií! Každý súbor bol jedinečný, lebo účinkujúci vkladali do svojho vystúpenia nielen svoje srdce, dušu, ale aj svoj šarm a iskru...

Porota za predsedovania Ing. Pavla Kozáka, podpredsedu KO JDS, mala veľmi ťažkú úlohu – keď boli všetci výborní, kto by mal byť prvý?!

Napokon si vavrínový veniec odnášala z tohto nezabudnuteľného dňa LISKOVIANKA. Ona bude náš kraj reprezentovať na Celoslovenskej prehliadke speváckych súborov seniorov JDS. Nebolo človeka v sále, ktorý by im toto prvenstvo nedoprial!

A ja za seba už len môžem dopovedať: „Ej, ako koncert slávika, je tá naša – seniorská -muzika! My všetci tam, na Orave, sme sa vďaka tej muzike stretli so šťastím. Veď šťastie sa rodí z toho, čo cítime, a nie z toho, čo sme!

► **PhDr. Anna Perkočová,**
členka poroty



a to doterajšieho predsedu Jána Paštrnáka a podpredsedníčku Annu Šarkanovú. Novozvolená predsedníčka A. Kováčová sa vo svojom príhovore poďakovala za dôveru, ktorú dostala vo voľbách a poďakovala sa za materiálnu a finančnú pomoc v minulom období primátorovi mesta, pracovníkom MsÚ v Liptovskom Hrádku, Tesle a. s Liptovský Hrádok a bývalým členom výboru ako aj všetkým členom ZO JDS, ktorí prispeli svojou činnosťou k zabezpečovaniu akcií a podujatí. Po skončení oficiálnej časti nasledovalo po-

sedenie pri malom občerstvení a vlastnom kultúrnom programe.

II. Výbor ZO JDS Tesla Liptovský Hrádok 24. 3. 2017 zorganizoval posedenie pre svojich členov pri príležitosti MDŽ. Posedenie sa uskutočnilo v KD v Liptovskom Hrádku za prítomnosti viacerých hostí na čele s Mgr. Branislavom Trégerom PhD, primátorom mesta. Ing. Igor Ivanko, podpredseda ZO, sa prihovril prítomným členkám s blahozelením k MDŽ a peknú báseň predniesol Ing Dušan Nemec. Na tomto posedení boli premietnuté filmy so zaujímavou tematikou z tvorby Ing. Ľubora

Patscha, člena našej ZO. Pán primátor v rámci svojej gratulácie prítomným členkám ZO odovzdal na znak úcty kvety, ktoré venoval MsÚ v Liptovskom Hrádku spolu so zástupcami mužov, členov našej ZO.

Posedenie v príjemnej atmosfére pokračovalo voľnou diskusiou s vlastným kultúrnym programom a malým občerstvením. Záverečné slovo a poďakovanie za milú pozornosť predniesla za všetky prítomné ženy predsedníčka ZO Alena Kováčová.

► **Alena Kováčová – predsedníčka**
ZO JDS Tesla Liptovský Hrádok

Ako sa spievalo v „Zrkadlovom háji“

Prvá prehliadka speváckych súborov JDS Bratislavského kraja začala svoju tradíciu v Bratislave, v mestskej časti Petržalka v jednej zo základných škôl v roku 2004. Potom 12 rokov sa uskutočňovala v Centre kultúry v Pezinku. Je chvályhodné, že po všetky tie roky poskytlo CK všetky priestory v kultúrnom dome bezplatne.

V tomto roku 23.mája 2017 sa 14. ročník prehliadky vrátil opäť do Bratislavy. V mestskej časti Petržalka v Dome kultúry „Zrkadlový háj“ sa prezentovalo celkom 9 speváckych súborov. Z nich dva boli novozaložené v roku 2016. Záštitu nad touto prehliadkou prevzali: predseda BSK Ing. Pavol Frešo a starosta MČ Bratislava – Petržalka Ing. Vladimír Bajan aj s finančnou podporou krajského i miestneho úradu. Obaja sa v úvode prehliadky seniorom prihovoriť a s obdivom vyzdvihnú kultúrne aktivity ZO JDS aj ich smerovanie k občianskej verejnosti.

Prehliadku speváckych súborov otvorila predsedníčka KO JDS p. Žofia Lomnická a ako prvý sa uviedol domáci súbor „Melódia“ z MČ Bratislava - Petržalka. Nasledovalo vystúpenie súboru „Susedy“ z MČ Bratislava - Ružinov, potom Leváranky a Malinka z okresu Malacky, Čatajan z okresu Senec, „Staromešťan“ z MČ Bratislava - Staré Mesto, Senioranka z MČ Bratislava – Dúbravka a záver patril súboru „Petržalčan“ z rovnomennej MČ Bratislavy. V repertoároch speváckych súborov zazneli ľudové piesne i piesne autorov zo súborov. Ospevovali svoje šťastie,

túžby, radosti i bolesti, no predovšetkým vyžarovala z piesní láska k domovine, národu.

Podpredseda JDS PhDr. Alojz Luknár a speváčka Maja Velšicová svorne vyhodnotili vysokú spevácku úroveň súborov a želali im veľa krásnych chvíľ pri rozdávaní radosti svojim spevom.

Každý súbor si na záver prevzal z rúk predsedu JDS Ing. Jána Lipianského, PhD účastnícky diplom, darček – husľový kľúč, kvety a upomienkové darčeky, ktoré venoval starosta MÚ Bratislava - Petržalka. Na darčeky, kvety a diplomy poskytol finančnú čiastku formou individuálnej dotácie Bratislavský samosprávny kraj. Na záver poprial predseda JDS všetkým súborom veľa elánu do ďalších dní pri krásnom speve ľudových piesní a veľa zdravia, optimizmu do ďalších dní.

„Každá činnosť, každá akcia, ale i každá pieseň má svoj začiatok i svoj koniec“- týmito slovami začala svoj záverečný príhovor



predsedníčka KO JDS Bratislava a potom vysoko ocenila spevácku úroveň jednotlivých súborov a pochválila ich záujem a chuť venovať sa takej krásnej záľube, akou je spev. Potom sa poďakovala starostovi MČ Bratislava – Petržalka za bezplatné poskytnutie priestorov KD i finančnú pomoc, pracovníkom MÚ za organizačnú pomoc, riaditeľovi Centra kultúry Ondrejovi Lenárovi za zabezpečenie potrebnej zvukovej techniky. Veľké „ďakujem“ patrilo aj aktivistom – seniorom, členom OO JDS a MO JDS v Petržalke, za ich podiel na kvalitnej príprave celej prehliadky.

► **Žofia Lomnická**
predsedníčka KO JDS Bratislava



12. ročník olympiády dôchodcov v Partizánskom

V centre mesta Partizánske zavčasu rána v sobotu 1. júla sa naplňalo parkovisko pred mestským úradom autami. Prichádzali nimi dôchodcovia, účastníci už 12. ročníka Športovej olympiády dôchodcov. Avšak účastníci z Malých Uheriec si zašportovali už pred príchodom, nakoľko na súťaž prišli na bicykloch.

Súťažilo sa v desiatich disciplínach - ženy vo veku od 58 rokov a muži od 60 rokov. Každý súťažiaci mohol súťažiť v dvoch disciplínach a vtretej, ak sa zúčastnil štafetového behu, kde v trojčlennom družstve musela byť jedna žena a dvaja muži.

Po prezentácii a prevzatí si trička s emblémom súťaže sa členovia jednotlivých organizácií JDS zoradili do sprievodu. Na čele kráčala účastníčka olympiády so znakom JDS a za ňou šli vlajkonosiči olympijskou vlajkou aj vlajkou so znakom JDS. Za nimi pochodovali mladučké dievčatá - mažoretky z Akord-u Hradište aj mládežníčka DH z Hradišťa. Po nich kráčali v sprievode mnohí hostia na čele s primátorom mesta doc. Paed. Dr. Jozefom Božíkom, PhD., tiež starostovia zúčastnených obcí spolu s predsedom OO JDS Svit. Mgr. Miroslavom Jurčákom. Pochodovali aj súťažiaci z partnerských miest, a to z Veľkého Meziříčí z Českej republiky, z Novák a Dolných Vesteníc. Domáci boli zaradení v abecednom poradí. Z 18 organizácií JDS v okrese sa ich zúčastnilo až 15. Početný a pestrý sprievod prešiel za zvukov rezkej hudby mestom až do športového areálu ZŠ Rudolfa Jašíka.



Po slávnostnom nástupe, vytiahnutí vlajok na stožiare a zapálení ohňa sa ujala slova Anna Martinková, predsedníčka organizačného výboru a riaditeľka súťaže, predsedníčka MsO JDS v Partizánskom. Nasledoval sľub športovcov aj rozhodcov a športové zápolenie otvoril primátor mesta Jozef Božík.

Napriek dažďu, ktorý sa vzápätí spustil, sa súťaže v jednotlivých disciplínach postupne rozbehli. Najviac súťažiacich bolo v disciplíne hod granátom na cieľ, kde súťažilo až 48 žien a 45 mužov. Až 90 súťažiacich si vyskúšalo kop futbalovou loptou cez prekážku do minibránky a bolo zaujímavé, že súťažilo až 48 žien a iba 42 mužov. Hod obuvníckym kopytom na cieľ si vyskúšalo 70 seniorov. Medzi prvými zachraňoval česť obuvníckeho mesta Partizánske tretím miestom medzi mužmi Fran-

tišek Živčák. Najviac obsadenou ženskou disciplínou, kde súťažilo až 64 žien, bol hod handrovou loptou do plechoviek.

Dážď čoskoro ustal a nad športovcami sa objavila modrá obloha. Po skončení disciplín a odovzdaní medailí víťazom boli vyhlásení aj najlepší z najlepších. Zo žien to bola Valéria Surovičová z Partizánskeho, ktorá získala 1 zlatú a 1 striebornú medailu. Medzi mužmi získal 2 zlaté medaile Miroslav Šakový z Partizánskeho, ktorý si rozšíril zbierku svojich medailí zo športových súťaží JDS na 54 - z nich má až 35 zlatých medailí. Obaja víťazi budú reprezentovať okres Partizánske aj na celoslovenských ŠH JDS v Trenčíne.

Športové zápolenie dôchodcov, však nie je iba o medailách! Je predovšetkým o tom, že aj napriek rôznym neudom, ktoré dôchodcov trápia, ich prekonávajú fyzickou námahou, ale aj dobrou náladou a vzájomnou fandovskou podporou. Potom roky naozaj nerozhodujú, a tak najstarším účastníkom hier bol 87-ročný Ján Duchovič z Kolačna. V podstate v tomto športovom podujatí seniorov je víťazom každý jeden, ktorý prekonal sám seba a prišiel si zmerať sily so svojimi rovesníkmi.

► Ing. Jozef Herz, PhD.



SEDEM rád ako telu uľaviť od bolesti pohybového aparátu

Bolesť je pocitom, ktorý každý z nás veľmi dobre pozná, či už máme 25 alebo 50. Často prichádza nečakane, o to silnejšie však vie do nášho života vtrhnúť. Príčiny bolesti v nesprávnom držaní tela, v nadmernej záťaži, ale sprevádza aj mnohé ochorenia. Bolesť sa môže zhoršovať s vekom, ale aj v spojení s obezitou, vplyvom stresu či nedostatkom pohybu alebo naopak jeho nadbytkom. Existuje niekoľko spôsobov ako si od bolesti pohybového aparátu uľaviť.

1. Pravidelne sa hýbte

Pravidelný pohyb by mal byť neoddeliteľnou súčasťou života každého z nás, nech už je diár akokoľvek nabitý povinnosťami. Vďaka nemu možno množstvu problémov predchádzať. Bolesť pohybového aparátu je totiž často spôsobená obvyčajnou ochabnutosťou svalov. Zabudnite na eskalátory a vyjdite po schodoch radšej po svojich, uvidíte, že aj takto jednoducho sa dá fyzická kondícia zlepšiť.

2. Venujte sa telu pred aj po športe

Šport je jednoznačne pozitívnou súčasťou nášho života. Je však vhodné venovať sa mu s mierou, a pred-

všetkým pri ňom myslieť na svoje telo. Skôr ako sa rozhodnete zdolať desaťkilometrovú trasu behom, venujte svoj čas starostlivému ponášaniam všetkých svalov, a rovnako tak počítajte s časom na strečingové cvičenia po odvedenom športovom výkone. Rekonvalescencia potom bude pre váš pohybový aparát jednoduchšia a pohyb prínosnejší.

3. Sedte rovno

Mnohí z nás túto radu vstúpajú svojim potomkom od útleho detstva, a napriek tomu ju sami nedodržiavajú. Na trhu existuje viacero pomôcok, ktoré k rovnému sedeniu dopomôžu. Môžu to byť ortopedické pomôcky, na prvý pohľad nepohodlné stoličky, sedacie balančné vankúše a iné. Správnym sedením a držaním tela uľavíte vašim kĺbom, svalom aj šľachám.

4. Zvoľte nízke podpätky

Za pravdu nám dajú predovšetkým ženy, ktoré nosia podpätky do práce kvôli povinnému dress codu. Sú situácie, ktoré si vysoké podpätky vyžadujú, navyše sa mnoho žien cíti atraktívnejšie. Výskum dokonca dokázal, že muži sa častejšie otočia

za ženou, pokiaľ počujú známe klepanie po chodníku. Vyberajme však s vedomím, že podpätky zaťažujú pohybový aparát a dlhodobo môžu spôsobovať vážnejšie problémy. Pokiaľ si aj tak bez nich život predstaviť nechcete, ideálnym variantom sú potom troj- či štvorcentimetrové, ktoré na kráse rozhodne neuberajú.

5. Opäť a znovu – zbavte sa stresu

Bolesť chrbta, krčnej chrbtice, ale aj ostatných častí pohybového aparátu môže byť spojená aj s dlhodobým stresom. Nie je výnimkou, že stres dokáže zablokovať celý chrbát, preto ho nesmieme podceňovať. V boji so stresom pomáhajú bylinky, ako je napríklad harmanček alebo medovka a aj vitamín C má svoje pozitívne účinky.

6. Skúste akupresúru

Túto čínsku metódu môžete vyskúšať aj sami doma či v kancelárii, stačí len vedieť, kde nájsť tie správne body na stláčanie. Pri bolestiach krčnej chrbtice, ktorá môže byť spôsobená dlhodobým sedením za počítačom, nevhodným držaním hlavy alebo nesprávnou technikou plávania, stlačte miesto pod najviac vystupujúcim krčným stavcom, a potom body napravo a naľavo vzdialené na tri prsty od tohto miesta.

7. Priložte ľad

Bolesť môžeme čiastočne utlmiť aj ľadovaním. Nikdy však neprikladajte ľad priamo na kožu, zabaľte ho do igelitového vrecúška a cez uterák priložte na 20 minút, potom si dajte 40 minút pauzu a opakujte. Príčinou bolesti môžu byť aj zápaly, preto bolesti nedovoľte, aby vaše telo dlhodobo zaťažovala a pretrvávajúcu bolesť nenechajte bez poriadneho riešenia.

► (red, I. Baranovičová)





Život, radosť, nádej, krása i slasť!

VIII. ŠPORTOVÉ HRY OO JDS ROŽŇAVA

Pierre de Coubertin:
„Najdôležitejšie v živote nie je
zvíťaziť,
ale bojovať; hlavné nie je vyhrať,
ale odvážne sa biť.“

16.júna 2017 zorganizovala OO JDS Rožňava už po ôsmy krát športové hry pod týmto optimisticky ladeným heslom.

Za prítomnosti početných hostí- predsedu KO JDS Košice p. Matúška, riaditeľky ÚPSVaR p. Mgr. Šedovej, primátora a viceprimátora Rožňavy p. Burdigu a Mgr. Keméňa, starostky obce Rejdová Mgr. Krišťákovéj, zástupcov ZO JDS Svit a samozrejme starostu obce Vyšná Slaná p. Ing. Gallu, súťažilo 20 se-

niorských družstiev. Zmerali si sily v 5 športových disciplínach: bollobal, šípky, hod granátom na presnosť, hod krúžkami na méty a kop na bránku.

Medzi súťažiacimi seniorkami boli najúspešnejšie: pp. Viera Ducková z Dobšinej, Viera Vysoká z Vyšnej Slanej a Viera Šmelková z Dobšinej. V kategórii mužov – seniorov zaujali prvé tri miesta: pp. Ivan Rybár z Vlachova, Tibor Sapanoš z Betliara a Vladimír Jurkáš z Jablonova nad Turňou. V hodnotení celých družstiev získalo najvyšší počet bodov a tým aj prvé miesto družstvo seniorov z Vyšnej Slanej.

Cieľom podujatia bola jednak propagácia športových aktivít seniorov,

ktoré sú obzvlášť dôležité v ich rehabilitačnom procese, ale hlavne samotný pohyb. Je predsa základnou životnou potrebou každého živého tvora, vrátane človeka.

J. A. Komenský pripísal dobrej hre sedem vlastností: „spontánnosť, pohyb, spoločnosť, zápas, poriadok, ľahkosť a príjemný cieľ.“ Všetky tieto vlastnosti tradične aplikujeme v našich Športových hrách seniorov, obmieňame ich a kombinujeme. Veď príjemné zaujatie, radosť i smiech liečia.

K aktívnemu pohybu na našich Hrách prispela aj „Starovlachovská“ hudba, ktorá rozprúdila krv v žilách všetkým zúčastneným – seniorom – športovcom aj početným divákom.

Veľké seniorské ĎAKUJEM patrí OÚ vo Vyšnej Slanej na čele so starostom Ing. Gallom, ZO JDS Vyšná Slaná s predsedníčkou Želmírou Vysokou, Mestským lesom Dobšiná, Seniorskému informačnému centru Malacky ako aj ostatným subjektom aj jednotlivcom, ktorí sa na príprave a realizácii tohto športového podujatia podieľali.

► Text: L. Fábian

Foto: R.Gergelyová



Medzinárodné športové hry seniorov v Plzni

V dňoch 11.- 13. júla 2017 sa uskutočnili v Plzni Medzinárodné športové hry seniorov.

Organizátorom bola Rada seniorov Českej republiky. Popri 15 českých družstvách sa Hier zúčastnilo aj 5 družstiev zo zahraničia: z Poľska, Maďarska, Nemecka a Slovenska. Súťažilo sa v 10 športových disciplínach

v dvoch vekových kategóriách. Kvôli nepriaznivému počasiu sa väčšina súťažných disciplín realizovala v 2 telocvičniach.

Hry, napriek tzv. „mokrému variantu“, mali vysokú športovú aj spoločenskú úroveň. Významne prispeli k lepšiemu vzájomnému poznaniu a prehlbovaniu vzájomnej spoluprá-

ce zúčastnených seniorských organizácií a združení. Počas podujatia sa uskutočnilo aj významné rokovanie o medzinárodnej spolupráci seniorov na báze V 4, ktorého sa zúčastnili: predseda Rady seniorov ČR Zdeněk Pernes, predseda JDS Ján Lipiansky a zástupcovia seniorov z Poľska a Maďarska. **-red-**







Stretnutie troch generácií pri športe

Dňa 9. 6. 2017 už po štvrtý krát seniori z myjavského okresu naštartovali svoje tátoše a vo veselej nálade, plní elánu a odhodlania smerovali do Starej Myjavy. Konali sa tam Okresné športové hry, ktorých sa zúčastnilo 185 športovcov.

Na úvod všetci športovci spolu so starostami obcí nastúpili a za sprievodu hudby prešli okolo štadióna. Ako prvá išla predsedníčka ZO JDS Stará Myjava pani Alžbeta Mockovčiaková so zapálenou faklou, potom predsedníčka OO JDS Myjava pani Anna Šimová a nasledovali športovci z jednotlivých dedín a miest okresu, ruka v ruke s deťmi zo ZŠ Stará Myjava.

Po nástupe jednotlivých družstiev sa všetkým prihovorila predsedníčka OO JDS pani Šimová, potom prednostka Okresného úradu Myjava pani JUDr. Ingrid Vrkočová, starosta obce Stará Myjava pán Pavol Kováčaj predsedníčka ZO JDS pani Alžbeta Mockovčiaková. Nasledoval sľub športovcov v zastúpení Ing. Pavla Šišku.

A to už nič nebránilo, aby prišli na rad deti zo ZŠ. Okrem veselých básničiek pridali prostné cvičenie a k nemu vyzvali aj všetkých seniorov - športovcov, aby sa s nimi rozcvičili. Bolo to veľmi zábavné a veru každý cvičil, ako sa len dalo - jeden

vpravo, druhí vľavo. A tak bol účel hravo splnený.

Potom sa už všetci seniori - športovci odobrali na svoje súťažné stanovištia. Súťažilo sa v hode kriketovou loptičkou, hode

bagančou, hod váľkom, hod do basketbalového koša a kop na minibránku. Po ukončení súťaží nasledovalo vyhodnotenie. Zvítazili: Zuzana Kubicová, Myjava v hode váľkom aj kriketovou loptičkou, Juraj Kvašňovský, Bukovec v hode bagančou aj kriketovou loptičkou, Pavol Halabrin, Priepasné v hode do basketbalového koša a Ján Nosko, Brezová p/Bradlom v kope do minibránky. Srdečne blahoželáme!

Vítazi si prevzali diplomy a sladké medaily. Ešte nasledoval pre všetkých chutný obed a zábava pri ktorej Myjavskí heligonkári vyhrávali nielen do spevu, ale aj tanca.

Za úspešné okresné športové hry patrí veľké poďakovanie hlavne predsedníčke ZO JDS Stará Myjava pani Alžbete Mockovčiakovej, športovcom - futbalistom zo Starej Myjavy aj starostovi obce pánovi P. Kováčovi. Pevne verím, že veľký počet návštevníkov organizátorov neodradil a o rok sa v Starej Myjave v plnom počte a sile stretneme opäť.

► babkatur@gmail.com





V Rabči 12. júla 2017

*Hoci čas uteká, nechce stáť,
my sa neprestaneme stretávať.
Nepremýšľame a netriedime,
ale do každej akcie sa radi zapojíme.
Priateľstvo i láska sa v nás nestráca -
s obrovským srdcom
často rozdávame sa.*

Tak tomu bolo aj 12. júla v Rabči, kde sa stretli seniori Žilinského kraja na Krajských športových hrách 2017. Konkrétne z 11 okresov po 12 športovcoch, aby to bolo nielen o súťažení, ale aj o družnom stretnutí. Dlhú sme v okresnej organizácii JDS zvažovali, kde ŠH usporiadať, až predsedníčka ZO z Rabče Gitka Pindjaková navrhla Rabču. Hneď po prvom stretnutí v ich športovom areáli sme vedeli, že to bude najsprávnejšie miesto – perfektná športová hala aj veľký športový areál.

Celý športový deň sa niesol v príjemnej atmosfére. Nielen pri športovom zápole, ale aj s vôňou

chutných langošov, guláša aj perfektného obeda v pizzerii v Rabči. Keď počas neho zazneli aj tóny harmoniky a rôznych iných hudobných nástrojoch, až sa tlačili slzy do očí. Je krásne, že sme mohli stráviť príjemný deň nielen športovaním, ale aj povzbudzovaním divákov z rôznych okresov Žilinského kraja. Ich veľký počet svedčil o tom, že sme my, seniori, súdržní a priateľskí.

Za úspešný priebeh podujatia patrí vďaka predovšetkým starostovi Rabče Ing. Júliusovi Pitákovi a Jančkovi Pjenčákovi, dlhoročnému riaditeľovi ZŠ v Rabči ako aj súčasnej riaditeľke ZŠ, tiež poslancovi NR SR p. Igorovi Janckulíkovi, poslancovi VÚC Albínovi Masláňakovi, manželom Bohúckym ako aj seniorom zo ZO JDS v Rabči, ktorí ochotne pri podujatí pomáhali.

Nie sme nikomu na obtiaž, snažíme sa žiť aktívne a byť stále vsunutí do spoločnosti rôznymi činnosťami – aj

takéto krédo by sme mohli vysloviť, keď hodnotíme našu seniorskú športovú aktivitu v Rabči. Lebo sršala obrovským potešením. Niekedy je smutné, že na takéto akcie VÚC prispeje len malou čiastkou, ako sa stalo aj v našom prípade. Bolo to len 200 eur, preto keby neboli medzi nami aj okolo nás viaceré „šlachetné duše“, boli by napr. tieto Krajské športové dni snáď len o minerálnej vodičke...

Stačí však stretnúť správnych a ústretových ľudí a život seniorov sa môže stať pri rôznych podujatiach zrazu nezabudnuteľným.

Nedá mi, aby som v závere svojho článku nezopakovala slová jedného malého dievčatka, ktoré sprevádzalo z tvrdošínskeho okresu na naše športové hry svojho deduška. Pri jej slovách sa mi až oči zarosili slzami. Citujem: „Deduško, je tu tak krásne! Ja tu chcem bývať.“ Vidno, že aj ono pochopilo zmysel nášho stretnutia. Vytušilo jeho vnútorný zmysel a priateľskú družnú atmosféru.

► **Predsedníčka OO JDS**
v Námestove Oľga Slovíková

Ak si uvedomujete svoje dých



Podobne ako tlkot vlastného srdca, ani dýchanie si neuvedomujeme – až pokým sa niečo s našim srdcom či pľúcami nedeje. Chronická obštrukčná choroba pľúc alebo v skratke CHOCHP je ochorenie, ktoré sa možno v porovnaní s kardiovaskulárnymi a onkologickými neskloňuje až tak často. Neznamená to však, že nás ohrozuje menej. Štatistiky dokonca hovoria, že ním trpí každý desiaty Slovák. A až 20 percent úmrtí v dôsledku respiračných ochorení možno pripísať práve na vrub chronickej obštrukčnej choroby pľúc.

„V minulosti, ešte pred takými tridsiatimi či štyridsiatimi rokmi, sa hovorilo len o chronickej bronchitíde. Až s príchodom nových poznatkov sa toto nevyliciteľné ochorenie, ktoré štatisticky častejšie postihuje mužov, označilo názvom chronická obštrukčná choroba pľúc. Podľa štatistík WHO mu patrí tretie miesto na priečke najčastejších úmrtí v globálnom meradle. A podľa odborných odhadov postihuje na celom svete asi 600 miliónov osôb a výskyt na stotisíc obyvateľov je od štyroch do desať percent,“ vysvetľuje doc. MUDr. Ivan Majer, predseda výboru

Slovenskej pneumologickej a ftizeologickej spoločnosti.

Chronická obštrukčná choroba pľúc je ochorením, pri ktorom sa pomaly zužujú dýchacie cesty, čo vedie k postupnému znižovaniu prietoku vzduchu v pľúcach. „Ochorenie začína tým, že pacienti pociťujú najprv len dýchavicu pri bežných denných aktivitách. Najprv mávajú problémy poriadne vydýchnuť, vo vyšších štádiách choroby im robí problém aj poriadne sa nadýchnuť. Mnohí navštívia lekára až vo chvíli, keď je fungovanie ich pľúc ochorením už veľmi obmedzené a tento stav je nezvratný,“ vysvetľuje doc. MUDr. Ivan Majer. Zákernosť ochorenia spočíva v jeho nenápadnom rozvoji, pričom mnoho ľudí pripisuje zhoršené dýchanie svojmu veku. Podľa odborníkov s tým však vek nemá nič spoločné. „Ak sa človek zadýchava, mal by navštíviť lekára. Napríklad praktického lekára, ktorý mu môže urobiť základné pľúcne vyšetrenie v podobe jednoduchšej spirometrie alebo ho odošle k špecialistovi, pľúcnemu lekárovi,“ dodáva docent Ivan Majer. „Keďže ochorenie sa rozvíja veľmi pomaly, pacienti k nám najčastejšie prichádzajú až vo vyšších štádiách. Aby sa k nám dostávali skôr, aby sme mali možnosť dobre ich naučiť inhalačnú techniku a dobre s nami spolupracovali, je dôležité o ochorení hovoriť. Navyše, pacienti vo vyšších štádiách CHOCHP sú zvyčajne tiež vo vyššom veku okolo šesťdesiatky, a mávajú aj iné ochorenia, vrátane srdcovo-cievnych či diabetu. Ak sa naučia správne manažovať CHOCHP, prispeje to aj k dobrému zvládaniu iných, pridružených ochorení,“ dopĺňa primárka Oddelenia pneumológie Kliniky pneumológie, ftizeológie a funkčnej diagnostiky SZU a UN Bratislava a hlavná odborníčka MZ SR pre pneumológiu na Slovensku MUDr. Marta Hájková,

CSc., MPH z Nadačného fondu pre zdravé pľúca.

Čo si treba všimnúť a kedy vyhľadať lekára?

Ingried Schmidt, MSc., vedúca fyzioterapeutka z viedenskej nemocnice Otta Wagnera, ktorá sa so svojím tímom už viac ako 25 rokov venuje výučbe správnych inhalačných techník pacientov s CHOCHP, hovorí: „Pri edukácii našich pacientov na zvyčajnú otázku, kedy ísť k lekárovi, odpovedám, že vo chvíli, ak si človek začne uvedomovať svoje dýchanie. Príčiny môžu byť rôzne, ak si však dýchanie uvedomujeme, pravdepodobne s ním nebude niečo v poriadku a treba to vyšetriť.“

Liečbu máme k dispozícii, ale...

Základom liečby CHOCHP je inhalačná terapia. Inhalácia má svoje výhody, vďaka nej sa liečivo v dostatočnom množstve dostáva priamo na miesto svojho pôsobenia a zabezpečuje tak adekvátne rýchly nástup účinku a efektivitu liečby. Pacient však z týchto benefitov môže vyťažiť maximum len vtedy, ak si dokáže úspešne osvojiť inhalačný manéver. V opačnom prípade je liečba neefektívna a zbytočne nákladná. „Z našich skúseností z praxe vyplýva, že pri inhalácii robia pacienti množstvo chýb, ktoré majú negatívny dopad nielen na účinnosť liečby, ale aj na ich ochotu v liečbe vytrvať,“ vysvetľuje primárka Marta Hájková. Navyše, pacienti sú často nedisciplinovaní, a napriek tomu, že im lekár liek predpíše, ani si ho nevyberú z lekárne. V prípade, že sa pacient správne nelieči, následky môžu byť fatálne. „CHOCHP je nevyliciteľné ochorenie, no adekvátnou liečbou môžeme jeho progresiu spomaliť. No ak pacient podcení liečbu alebo dôležitosť jej pravidelnosti, ochorenie progreduje a zhoršia sa mu aj pľúcne funkcie,“ konštatuje odborníčka.

anie, je čas navštíviť lekára

Väčšina pacientov nepoužíva inhalátor správne

Zvoliť pre pacienta správny inhalátor vyžaduje zohľadnenie viacerých aspektov. Na trhu je niekoľko typov inhalátorov, z ktorých musí lekár vybrať na základe posúdenia aktuálneho stavu ochorenia, manuálnych a mentálnych schopností pacienta, ako aj špecifických vlastností inhalátora. Pacienti s vyšším stupňom ochorenia, ako aj pacienti, ktorí používajú súbežne viacero typov inhalátorov, robia pri prevedení inhalácie množstvo chýb. Najčastejšie pri manipulácii s inhalátorom, rovnako ako aj pri samotnom inhalovaní. „Každý typ inhalátora má určité špecifické vlastnosti a vyžaduje osobitný inhalačný manéver. Naším pacientom sa snažíme vysvetľovať nielen to, ako majú správne manipulovať s inhalátorom, ale ich tiež učíme, ako kontrolovať vlastné dýchanie. Pacienti s CHOCHP majú problém s plytkým nádychom, nedokážu totiž bez predošlého nácviku prevádzať uvoľnený, predĺžený výdych počas bežných činností denného života. Naším cieľom je priviesť pacienta k tomu, aby vedel svoje ochorenie správne manažovať, pretože len ak bude rozumieť svojmu ochoreniu a bude vedieť ako a kedy má používať inhalátor, môžeme docieľiť, že jeho liečba bude skutočne účinná. Je to tak trochu začarovaný kruh – ak totiž pacient neinhaluje správne, liek nemôže optimálne účinkovať, pacient vníma neúčinnosť lieku a preto ho ďalej neužíva. Z našej skúsenosti vieme, že pacienta treba nielen naučiť ako správne inhalovať, ale ho aj kontrolovať, či tak skutočne robí. Len vtedy, ak pacient inhaluje so svojimi inhalátormi správne, teda s tým, ktorý jeho chorobu kontroluje, ako aj s tým, ktorý sa používa pri akútnom vzplanutí ochorenia, môže naozaj profitovať z liečby,“ vysvetľuje kardio-respiračná fyzioterapeutka Ingrid Schmidt.

Je vôbec možná prevencia?

„Čo vieme aktívne urobiť, je predovšetkým nefajčiť a nezdržiať sa v zafajčenom prostredí. Pokiaľ ide o znečistené a zamorené ovzdušie, je to ďalší problém. K základnej prevencii patrí aj úprava prostredia vo vlastnom byte, vrátane odsávačov kuchynských výparov, alebo sa vyhýbať vareniu a používaniu otvoreného ohňa. Prevencia v zmysle vyhľadávania pacientov zasa spočíva v tom, aby človek, ak má nejaký problém s dýchaním, podstúpil jednoduché vyšetrenie, tzv. sekundový úsilný výdych. Pre nás pneumológov to znamená aj rýchlejšie spoznať pacienta s CHOCHP,“ vysvetľuje primárka Marta Hájková. Podľa fyzioterapeutky Ingrid Schmidt si rodičia často neuvedomujú, ako škodia svojim deťom, ak fajčia v byte či počas cesty autom. Takéto poškodenia pľúc si ich deti potom nesú do dospelého veku a v porovnaní s deťmi, ktoré nežijú vo fajčiarskom prostredí, majú zvýšené predpoklady v neskoršom veku ochoriť na CHOCHP. Ohrození sú tiež pracovníci, ktorí sú pri výkone svojho povolania vystavení uhoľnému či cementovému prachu, sírovodíku či chlóru – práve takí by sa mali nechať preventívne vyšetriť.

Nová webová stránka má pomôcť pri zlepšení liečby

Práve s touto neľahkou úlohou má pacientom s CHOCHP, ale aj ich ošetrovúcim lekárom a ďalšiemu zdravotníckemu personálu pomôcť nová webová stránka mojinhalator.sk. Prostredníctvom jednoduchých inštruktážnych videí sa pacienti, ktorí trpia rôznym stupňom chronickej obštrukčnej choroby pľúc, majú možnosť naučiť správne používať svoj inhalátor. K dispozícii sú návody na to, ako používať 11 najčastejšie predpísaných druhov inhalátorov na slovenskom trhu.

„Samozrejme, aj v súčasnosti existuje viacero informačných materiá-

lov, ktoré by pacientom mali pomôcť správne si osvojiť metódu inhalácie, avšak doteraz neexistovala žiadna komplexná demonštračná audiovizuálna pomôcka, ktorá by bola kedykoľvek poruke pacientom a ich rodinným príslušníkom. Inšpirovali sme sa rakúskymi kolegami a aj pre slovenských pacientov sme vytvorili takúto neoceniteľnú pomôcku. Myslím si, že možnosť pozrieť si inštruktážne video doma, v pokoji a bez stresu, je pre pacientov veľmi dôležitá,“ vysvetľuje primárka Marta Hájková, ktorá sa podieľala na obsahu stránky ako odborný garant.

Webová stránka mojinhalator.sk je spoločným projektom Slovenskej pneumologickej a ftizeologickej spoločnosti, Nadačného fondu pre zdravé pľúca a spoločnosti Novartis Slovakia.

Kedy myslieť na CHOCHP?

Vždy v prípade pacienta s:

- CHRONICKÝM KAŠLOM, aj keď ide o nepravidelne sa vyskytujúci kašeľ,
 - S TVORBOU A VYKAŠLIAVANÍM HLIENU; môže byť rôznej konzistencie a farby,
 - S DÝCHAVICOU – čo je subjektívny nedostatok vzduchu. Tento stav sa postupne zhoršuje najmä pri telesnej záťaži, počas respiračných infekcií; pacienti ju opisujú ako sťažené dýchanie, pocit nedostatku vzduchu, lapanie po dychu,
 - S PISKOTMI, čo sa opisuje ako vysoký alebo vibrujúci zvuk pri nádychu.
- S CHOCHP je taktiež spojená únava a nedostatok energie, časté infekcie dýchacích ciest, ktoré sa ťažko a zdlhavo liečia. Pre pokročilé štádiá je typická strata telesnej hmotnosti, chudnutie, obmedzenie bežných, každodenných aktivít, fyzická limitácia a výrazne znížená kvalita života pacienta.

► Spracovala Ivana Baranovičová

Ked' pília starý strom, je mi ho ľúto...



Nekonečný obdiv aj hlboká ľútosť – čo všetko sa zmestí medzi hranice z týchto dvoch pojmov, keď k nim pridáme ako konštantu slovo „strom“? Iste by sa dalo debatovať v rôznych rovinách, s rôznymi podtémami, písať celé knihy alebo počítať finančný prínos, ktorý dokáže priniesť „hmota stromov“. Nemôžeme tak zoširoka - skúsme si vybrať len niekoľko motívov, či otázok, konštatovaní alebo len námetov.

- Lesné požiare – ide z nich hrôza aj počas obyčajných večerných

správ v televízii – stačí malá nepozornosť či nedbalosť, nedajbože zlý úmysel alebo roztapašná detská hra a vzbĺkne požiar, ktorý v horúcom lete hltá celé hory ako obrovská rozprávková príšera. Ťažko je čo i len pozerieť, nie to ešte zažiť!

- Výruby stromov – vraj už dávno žijeme v rámci celej zemegule „na dlh“ voči lesom, ako prepotrebnej súčasti našej prírody a jej zdravého „všestranného života“. Teda aj nášho, ľudského. Veď deti sa už v základnej škole učia, k čomu sú lesy – „plúca prírody“ potrebné a koľko rokov je treba čakať nato, aby strom vyrástol. Aj celý les, či park, či hoci len jednoduchá stromová aleja. Vypíliť sa dá za jeden deň, napríklad kvôli novému či širšiemu parkovisku... alebo preto, že sa drevo dobre predáva hlavne do zahraničia... Pre-





čo deti, keď dospejú, neraz už nerešpektujú svoje poznatky o tomto prírodnom fenoméne?

- Slabá starostlivosť o dreviny – nech rastú, ako chcú, ako vedia, ako vládzu! Vysadí firma nové stromky a potom neraz ostanú na milosť či nemilosť počasia. Keď je sucho, nenájde sa „kompetentný“ kto by ich mal poliať. Najbližší sa možno pýtajú, kto by to mal byť, aj kritizujú, že nie je alebo pozabudol, ale nezoberú vedrá s vodou, aby stromčeky zachránili.

- Vandalizmus – ťažko spísať všetky jeho podoby, len sa s nimi neustále stretávame...

Dalo by sa v čiernej kronike pokračovať ďalej, zlosť sa, nadávať, pýtať sa prečo. Ale iste je lepšia pozitívna protiváha.



Chvalabohu aj tá je, aj keď sa o nej nehovorí veľmi často a ani nie vyvážene. Viac sa sústreďuje verejná diskusia okolo problematiky ovocných stromov ako lesných porastov. Prepracovaná je chemická ochrana drevín voči škodcom aj plesniam, machom, hubám... ale je dostatočne účinná „ochrana pred nezodpovedným človekom, ľudstvom“?!

Možno by stálo zato otvoriť širšiu debatu k tejto problematike? Poukázať na dobré príklady z vlastného najbližšieho okolia – smerom k deťom, dospelým, občianskej verejnosti, kompetentným úradom. Vraví sa, že jedna kvapka sa stratí v mori, ale keď je človek smädný, každá kvapka vody je dobrá. A dobrá rada – aj v tejto ekologickej problematike – môže byť hodná zlata.

► **red -**

Stromy – nevyhnutná, dôležitá súčasť živej prírody.

Stromy – bezhraničná galéria krásy.

Stromy - priatelia, pomocníci, lekári, dôverníci...

Ako len vyrátať vašu všestrannú hodnotu?

Ty, hora zelená,
čo šumiš nado mnou,
jak bys' mi nôtla
piesenkou čarovnou...

P.Bella Horal

Mať žne, a kto to dieťa čičíka?
Šum listia storočných dubov.
A k akej piesni chlapča privyká?
Vietor duje horou hrubou.
A pekná pieseň šumnej materi
mladuškú dušu len s krásou mieri,
aby syn celkom nezdivel...
A.Sládkovič



Konáre – kostra koruny –
a vetvy, krehké halúzky,
keď sa to všetko rozzuní,
celý svet je až priúzky.
No moje stromy žijú stojačky,
zelené zástavy, bozk nádeje,
čo lieči všetky boľáčky.
Keď boží vietor do nich zaveje,
všade je pokoj, pokoj je.
Štefan Sandtner
zo zbierky Stromy



Výlet do Tatranskej Lomnice

Tradične, vo štvrtok, sme pokračovali v našich poznávacích akciách. Ráno zapršalo, a tak niektorí na zastávku autobusu neprišli. Prítomní ale rozhodli, že sa ide. Za smiechu a pod heslom: „My sa dažďa nebojíme!“ nás MHD odviezla na stanicu. Ale nie všetkým sa ušiel lístok zadarmo. Boli vypredané. Určite aj z Popradu. Preto sme sa rozhodli spiatočný nekupovať, veď na osobné vlaky môžeme bezplatne cestovať neobmedzene.

Vrchná časť Železničnej stanice v Poprade je v rekonštrukcii. Konečne. Veď cez tie obrovské roky neumývané strešné okná už nič nebolo vidieť. Cez stavenisko sme prešli po schodoch na druhé nástupište, lebo sme sa rozhodli cestovať cez Studený Potok. Kedysi do Lomnice chodili ráno priamo motoráčky. Teraz vo vynovenom a čistom vagóniku sa cestuje s prestupom. Niektorí z nás po tejto trati ešte ani necestovali.

Pôvodný plán našej návštevy do mesta pod Tatrami bol ísť si pozrieť lanovku na Skalnaté pleso a Lomnický štít a potom bohaté zbierky múzea TANAP-u.

Vrchy hôr boli v oblakoch aj v Lomnici poprchalo. No my sme dúfali, že pršať prestane, dokonca sme o tom uzavreli stávkou o kávu. Rozhodli sme sa prečkať mrholenie v blízkej útulnej kaviarničke. Po dobrej káve hurá, za poznávaním!

Prvé sme si pozreli múzeum. Vraj podnet zhromažďovať exponáty, súvisiace s Tatrami, vznikol dávno, a to v Uhorsko-karpatskom spolku, ktorý v roku 1883 založil v Poprade Karpatské múzeum.

Súčasnú múzeum TANAPu je v Tatranskej Lomnici od r.1959. Prestažovali ho z Popradu do Sečenišovského letohrádku. Až po postavení novej budovy boli zbierky nainštalované v účelovej budove, ktorá dobre slúži doteraz.

Exponáty z botaniky, zoológie, histórie, kartografie, geológie a tatranskej etnografie sme obdivovali vo vitrínach aj voľne v priestore.

Každého z nás zaujalo niečo iné. Často sme zaspomínali na prácu v gazdovstve, ako sme ju poznali "v nedávnom detstve". Veď aj my sme spod Tatier. Pripomenuli sme si naše školské výlety na obľúbené chaty Tatier. Niektorí aj výstupy na známe tatranské vrcholy. Boli sme tu s deťmi aj s vnúčatami.

Teraz sme tam boli už sami za seba. Ale naše Tatry sú stále rovnako príťažlivé, rovnako krásne. Aj keď do nich čoraz viac vstupuje človek



svojou rôznorodou činnosťou. Veru sme sa neubránili otázke či zamysleli: „Uchránime ich jedinečnosť pre ďalšie generácie, ako to urobili naši prarodičia?“

Čas bežal, prestalo pršať, a tak sme si šli pozrieť aj expozíciu tatranskej prírody, koncipovanú ako botanickú záhradu. Postupovali sme po cestičkách okolo kytiek v žulovej skalke, vo vápencovej skalke, popri rašelinisku, okolo jazierka aj umelého potôčika. Škoda, že bolo po daždi všade mokro, preto sme si neodpočinuli, neposedeli na krásnych, umelecky opracovaných drevených lavičkách.

Náš fotograf Miško urobil pár fotiek a potom sme sa pobrali posediť a odpočinúť si do reštaurácie. Najesť sa a uhasiť smäd. Bolo jasné, že druhú, pôvodne prvú časť /lanovku/ nášho výletu, už nestihneme.

Dobre najedení, ešte lepšie nalaďení, pobrali sme sa na vlak. Vyčislo sa, po daždi ostali len kaluže, krásne zasvietilo slnko. Otvorila sa nám pred očami nádherná panoráma Tatier. Akoby nám všetky štíty kývali na pozdrav. Veselo sme nasadli do vagónika a počas cesty obdivovali krásu Tatier, osvetlenú slnkom. V Poprade sme vysmiati prestúpili do rýchlika a viezli sa domov do Liptovského Mikuláša plný krásnych zážitkov. Ej, veru, pekný bol deň – 13. júla 2017 - nezabudneme naň!

- Maixnerová Zora
- JDS Liptovský Mikuláš – Ondrašová
- Foto Michal Žilla



„Teší ma, že si rodiny nájdu na seba čas...“

Dňa 29. júna 2017 sa uskutočnil v areáli "ZDRAVIA" v Rakovej už 12. ročník Trojgeneračného stretnutia starých rodičov, rodičov a detí - vnukov. Celkovo sa zúčastnilo 180 účastníkov zo základných organizácií JDS okresu Čadca a KNM.

Toto krásne podujatie sa uskutočnilo v spolupráci OC Slovenského zväzu telesne postihnutých v Čadci, Okresného výboru Zväzu postihnutých civilizačnými chorobami v Čadci a OO JDS v Čadci.

„Teší ma, že si nájdu na seba rodiny čas a urobia si s nami a so svojimi detičkami pekný deň...“ povedal na úvod Jozef Křivánek, predseda OC SZTP. Prekrásne prostredie areálu, slniečko, srdeční ľudia a detský smiech aj veselá vrava - čo viac si môžu usporiadatelia priať?!

Deti súťažili v rôznych športových disciplínach, napríklad: kop do bránky, hod loptičkou na cieľ, skoky vo vreci,



beh na 20, 30 a 50 m....Za ich úsilie ich čakali sladké odmeny, vecné ceny a plyšáky. A čo

by to bol deň bez opekania špekáčkov a počúvania citlivých tónov heligónky Božky Rejdovej?! A čo spevy členov JDS z Turzovky, ktorí spríjemňovali toto popoludnie! Hlavným bonbónikom podujatia bolo však vystúpenie dievčat s jazdeckými koníkmi zo stajne HAPPY HORSE Rakova, kde si detičky mohli zajazdiť na koníkoch do neskorého popoludnia.

Pekné podujatie sa končilo uznaním, že takéto zmysluplné podujatia sú pre detičky potrebné. Utužili sa aj vzťahy:

starí rodičia + rodičia + detičky. Za to patrí poďakovanie p. J. Patykovi, že nám každoročne poskytuje priestory, ale aj ženičkám zo ZO SZTP a ZO JDS v Rakovej, tiež generálnemu sponzorovi Ing. J. Vráželovi, rod. Buchtovej z Krásna nad Kysucou, Ing. J. Klieštikovi, riaditeľovi pekárne VILIIA za sponzorský dar i všetkým priateľom, ktorí darovali 2% z dani OV ZPCCH v Čadci, Jolanke Labákovej z Krásna nad Kysucou aj predsedom ZO SZTP, JDS a ZPCCH v okrese Čadca a KNM. A samozrejme všetkým účastníkom s dobrým srdiečkom tohto krásneho podujatia.

► **Jozef Křivánek**
predseda ZO JDS v Ošadnici

Okresné športové hry JDS Martin

Okresné športové hry sa konali v krásnom prostredí v Kláštore pod Znievom, jednej z najstarších obcí v regióne Turca, o ktorej prvá zmienka pochádza z roku 1113 a je zaznamenaná v Zoborskej listine kráľa Kolomana I.

Predseda OO JDS Martin Ing. Miroslav Pazdziurko privítal cca 360 účastníkov týchto hier, spolu so starostkou obce Mgr. Erikou Cintulovou. Pre dobrú pohodu na úvod zápolenia zaspieval všetkým účastníkom štyri piesne zo svojho repertoáru známy spevák Robo Kazík.

Po otvorení hier predsedom OO JDS Martin sa 172 športovcov pustilo bojovať o čo najlepšie výsledky a umiestnenie pre seba aj svoje družstvo. V jednotlivých disciplínach súťažilo: v behoch 18 súťažiacich, vo vrhu guľou 36, v hode váľkom 63, v hode granátom do diaľky 23, v hode granátom na cieľ 105,

v streľbe 61, v stolnom tenise 15, v šachu 9 a v petangu 48 súťažiacich.

Najlepšie výsledky dosiahli u žien s 13 bodmi v K3 Anna Kozáková zo ZO JDS Martin Ladoveň, lebo získala 2 zlaté medaily v behoch na 50 a 100 metrov a 1 striebornú v šachu. V K1 Mgr. Jozefína Uličná zo ZO JDS Sučany získala 2 zlaté medaily v behu na 50 a 100 metrov a 1 striebornú v stolnom tenise. S 10 bodmi v K1 získala Ľubica Čajdová zo ZO JDS Martin Ladoveň 2 zlaté medaily - v behu na 50 a 100 metrov. V K1 Eva Kocholová, ZO JDS Turany získala 2 zlaté medaily - vo vrhu guľou a hode váľkom.

U mužov s 11 bodmi Ján Sediak, ZO JDS Kláštor pod Znievom, získal v K2 1 zlatú v streľbe a 2 strieborné medaily: vo vrhu guľou a hode granátom na cieľ. 10 bodov a 2 zlaté medaily získali Ondrej

Adamov v K1 zo ZO JDS Turany - vrh guľou a hod granátom do diaľky, Ján Gregor v K1 zo ZO JDS Sučany v stolnom tenise a v hode granátom na cieľ a Mgr. Jozef Liskaj zo ZO JDS Turany v K1 - beh na 200 metrov a šach.

Po odovzdaní medailí predsedom OO JDS Ing. Miroslavom Pazdziurkom a starostkou obce Kláštor pod Znievom Mgr. Erikou Cintulovou, pozval predseda ZO JDS z Kláštora pod Znievom Ján Cincík Všetkých účastníkov hier na výborný guláš. Navarili ho pre 360 účastníkov seniori z domácej ZO.

Z pekného prostredia za slnečného počasia a hlavne s dobrými pocitmi z priateľských stretnutí aj športového zápolenia odchádzali všetci účastníci hier domov. Dvanásť najlepších budú reprezentovať okres Martin na KŠH v Rabči na Orave.

► **Pavol Kozák,**
podpredseda OO JDS Martin



Dedko, babka, mama, tato, poďme na to!!!

Pod touto výzvou sa na futbalovom štadióne v Zámockom parku v Malackách konalo v sobotu 1. júla nevšedné podujatie. Stretli sa tu tri generácie na Rodinnej olympiáde, ktorú zorganizovali seniori ZO JDS v Malackách spolu s Klubom dôchodcov v Malackách pod heslom „Šport spája generácie“.

Už od skorého rána nadšenci z radov seniorov pripravovali na ploche štadióna stanovištia pre súťaže starých rodičov spolu s ich vnúčatami. Súťaží bolo deväť – kop do bránky, beh, prekážková dráha, nosenie tenisovej loptičky a pohára s vodou na rakete, hod na cieľ do kruhu, preťahovanie lanom, Petangue, Bowling, súťaž na bicykloch, kolobežkách a najmenší na odrážadlách a ešte pretek v lezení. Kto nechcel byť doma sám, prišiel medzi nás a pridali sa k ostatným. Na podujatie sa prihlásilo 28 rodín so 42 deťmi vo veku od jedného do štrnást rokov. Malých a veľkých športovcov prišli povzbudiť celé rodiny. a tak sa vytvorila skutočne vynikajúca športová atmosféra.

Naše spoločné stretnutie pri športe otvorili mažoretky ELLA Malacky,

ktoré predviedli pôsobivú choreografiu pod vedením Ing. Daniely Bukovskej. Boli medzi nimi aj majsterky Slovenska v kategórii detí. Predsedníčka ZO JDS Malacky Daniela Bukovská privítala všetkých na Nultom ročníku Rodinnej olympiády, popriala im úspešný a príjemný deň a zároveň privítala prítomných hostí: primátora mesta Malacky Juraja Řihu, prednostu OÚ Malacky Jozefa Mračnu, Jozefa Halcina z Ministerstva vnútra SR, Žofiu Lomnickú, predsedníčku KO JDS Bratislava, Ruženu Mrázovú predsedníčku OO JDS Malacky a Lukáša Slávika za Občianske združenie „Úsmev pre Záhorie“. Potom sa už ujal slova malacký športový komentátor Anton Pašteka, ktorý po organizačných pokynoch vyzval deti a ostatných súťažiacich, aby sa rozišli k jednotlivým súťažiam.

Malí so svojimi starkými sa s vervou pustili do športovania. Na ihrisku vypukla správna športová atmosféra a v hládku celé rodiny povzbudzovali a potleskom odmeňovali výkony. Dovtedy slnko, skryté za mrakmi, zrazu vykuklo a možno aj ono sa prizeralo na odhodlanie tých najmenších v súťaži na odrážadlách aj pri lezení. Pri jednotlivých disciplínach asistovali seniori v zelených tričkách a každé dieťa dostalo do kartičky po absolvovaní preteku pečiatku.

Obdivuhodné výkony malých aj ich starých rodičov boli v závere za prítomnosti primátora Malaciek ocenené medailami a balíčkom

sladkostí, na ktorý prispeli usporiadateľské organizácie: MÚ Malacky, p. Mrázová, OZ Úsmev pre Záhorie a p. Halcin. Mimoriadnu radosť mali deti z medovníkových medailí aj ich mnohé okamžite ochutnali.

Po súťažných disciplínach čakali deti rôzne zábavné aktivity v priestoroch pred štadiónom. Chlapci sa zaujímali o hasičskú techniku a policajné autá, dievčatá si užili maľovanie na tvár, malí maliari využili priestor stanu, kde kresbou vyjadrili zážitky z uplynulej súťaže. Pre všetkých účastníkov bolo pripravené občerstvenie.

Záverom patrilo poďakovanie obetvým seniorom zo ZO JDS a KD Malacky, ktorí túto akciu pripravili a zrealizovali, ale aj pp. Rusňákovi a Šmídovi, ktorí umožnili účastníkom podujatia vstup na futbalový štadión aj podali pomocnú ruku pri realizácii súťaží. Antona Pašteka sa výborne zhostil úlohy moderátora a p. Jurkovičová mala veľkú trpezlivosť pri množstve detí, ktoré chceli namaľovať na tvár pekný obrázok.

1. júl bol pre mnohé deti v Malackách skutočne výnimočný. Ale bavili sa nielen deti, ale aj dospelí, a to je najlepší dôkaz, že takéto akcie majú svoj význam. Navyše nám, seniorom, dodal pocit, že nie sme zbytoční - všetci sme mali zrazu plné ruky práce, ale stálo to za to! Nultý ročník Rodinnej olympiády sa vydaril, a tak ostáva pred nami výzva zorganizovať o rok regulérny 1. ročník Rodinnej olympiády. Už teraz sa naň tešíme.

► **Daniela Bukovská,**
predsedníčka ZO JDS Malacky



ŠPORTIÁDA v Rimavskej Sobote

Dňa 2. júna 2017 sa v priestoroch záhrady Klubu záujmovej činnosti v Rimavskej Sobote konali I. okresné športové hry s názvom „Športiáda“ za podpory viacerých sponzorov z Rimavskej Soboty.

Súťažiacich seniorov prišli pozdraviť a povzbudiť aj tí najmenší - malé mažoretky, ktoré, podľa slov ich cvičiteľky, po prvýkrát predviedli svoje vystúpenie na zelenej lúke. Odmenili sme ich dlhým potleskom, pretože boli naozaj úchvatné.

Úvodné slová p. Jolany Kalkanovej, ktorá bola hlavnou organizátorkou športových hier a je aj podpredsedníčkou OO JDS v Rimavskej Sobote, patrili prítomným súťažiacim, ktorí prišli aj so svojimi predsedami ZO JDS z okresov Rim. Sobota a Poltár. Osobitne privítala sponzorov, a to TV Rimava, TEATRO, KORO, STK, STEFE E a NEBUĎ LEKVÁR.

Športiáda sa nám vydarila po každej stránke a mala aj svojich víťazov: Tretie miesto po splnení všetkých podmienok súťaže získali seniorky zo ZO JDS Jesenské, s vedúcou p. Margitou Feledyovou, ktorá je aj predsedníčkou ZO JDS. Druhé

miesto obsadilo družstvo zo ZO JDS Hnúšťa, vedené p. Máriou Zdechovanovou, predsedníčkou ZO JDS. Prvé miesto si vybojovalo družstvo senioriek zo ZO JDS Hrnčiarske Zalužany s vedúcou p. Evou Chovanovou, predsedníčkou ZO JDS. Toto víťazné družstvo bolo zostavené tak, že prvoradá je účasť, nazbieranie potrebných skúseností, aby sme si podobné akcie mohli zorganizovať sami vo vlastnej organizácii.

Pravdepodobne s týmto vedomím prišli všetky súťažiace družstvá aj z Klenovca, Širkoviec a Rimavskej Soboty. Zo ZO JDS Rimavské Brezovo a Hnúšťa – Likier boli prítomné len predsedníčky ZO bez družstiev. Slúbili však, že do druhého ročníka hier aj ony zostavia súťažné družstvá. Najstarším súťažiacim bol p. Pavel Jakabšic, 86-ročný zo ZO JDS Klenovec.

Celý priebeh Športiády sme neskôr odsledovali na internete, pretože hľadať na internete sme sa už naučili. „FURT LEN TIE INTERNETY“ slogan na tričkách víťazných družstiev pre babičky bol nielen vtipný, ale aj výstižný, nakoľko sa splnili naše očakávania spolupráce s televíziou YOUTUBE – TV Rimaviny.



PROFESIONÁLI zo športových hier z nás nebudú, ale stretávať sa na takýchto podujatiach „hýbať sa“ a „NEBUĎ LEKVÁR“ - tak ako nám to budú pripomínať získané medaily za I., II. a III. miesto, ako aj diplomy, vypísané každému víťaznému družstvu, nám priniesli veľa optimizmu do života. A ten, my, seniori, veru veľmi potrebujeme.

Kto neprišiel, môže ľutovať, i keď vzhľadom na vek a zdravotný stav niektorých našich prestárlych členov nie vždy je to možné. Zaujímavé však je, že prišli 80-roční, ale mladší sa vyhovorili na nemoc. Pravda, za ňu nikto nemôže, ale mohli poslať za seba aspoň náhradníkov. V našom prípade na našej ŠPORTIÁDE vek určite nezohrával hlavnú úlohu. Veď sa zvykne hovoriť: „Stará, ale jará!“, a tak sa už teraz tešíme na náš II. ročník športových hier.

Naše optimistické heslo znie: „Zelené sú stromy, zelená je tráva, šport nám zdravie, silu, radosť dáva“ – však, milí seniori, združení v OO JDS Rimavská Sobota?

► Veronika Imreyová



Trnavskí seniori v Kroměříži



ci Moravanky a tváre obrazovky TV Šláger. Krásny záver tohto zájazdu nám spríjemnili hodinovým programom s pesničkami za doprovodu cimbalu a sprievodným slovom o zvykoch a tradíciách, ktoré sa v ich rodnej obci stále udržiavajú. K ich spevu sme sa pripojili i my, pretože moravské „pěsničky“ sú dobre známe a spievajú sa i u nás.

Ťažko sa odchádzalo z príjemného prostre-

Zámer rozšíriť poznanie našich členov o živote a kultúrnych pamiatkach cezhraničných susedov viedol výbor MO JDS v Trnave k rozhodnutiu uskutočniť poznávací zájazd do moravského mesta plného kvetov a renesančnej kultúry – Kroměříža. Mesta, ktoré má vyše deväťstoročnú históriu, pretkanú uličkami vedúcimi do centra, námestia a honosný Arcibiskupský zámok obkolesený záhradami, čím sa stalo akýmsi českým Versailles.

O zájazd prejavilo záujem takmer 150 členov, z nich sa však iba 49 mohlo zúčastniť autobusového zájazdu dňa 27. júna 2017. Naše prvé kroky po príchode do Kroměříža smerovali do Kvetnej záhrady, ktorá bola svojím rozsahom a jedinečnosťou v roku 1998 zapísaná do Listiny svetového a kultúrneho dedičstva UNESCO spolu s Arcibiskupským zámkom. Počas 90-minútovej prehliadky nás lektor previedol záhradou a oboznámil s históriou jej vzniku, postupnosťou vývoja a rozmachu predstavujúceho v 17.-tom storočí vrchol európskeho záhradníctva. Upútali nás najmä časti kvetinových záhonov – palmový skleník, rotunda a takmer 250-metrová kolonáda zdobená 44-mi antickými sochami.

Ostal čas i na prehliadku mesta – skvostu renesančnej kultúry. Do pamiatkovej rezervácie sme vstúpili cez Veľké námestie s vyše 80 metrov vysokou Zámockou vežou a navštívili sme i Kostol sv. Jána Krstiteľa. Naš sprievodca Peter Wagner nás oboznámil i s ďalšími klenotmi Kroměříža.

Už o 15.-tej hodine sme sa vydali na spiatocnú cestu so zastávkou v Lanžhote. V hostinci u Bartošů nám večeru pripravili jeho majitelia - manželka Osičková – známi ľudoví spevá-

dia, ale pred nami bola ešte takmer dvojhodinová cesta domov. Mali sme v autobuse o čom hovoriť a zájazd všetci účastníci zhodnotili veľmi kladne aj so želaním zažiť niečo podobné aj častejšie.

To bola bezprostredná výzva pre výbor umožniť členom ZO zažiť obdobnú atmosféru aj v blízkej budúcnosti, a tak na začiatok októbra už pripravujeme zájazd s podobným obsahom.

► Text a foto: Dr. Jozef Jediný, podpredseda



Športové hry seniorov okresu Senica



„NIE JE DOLEŽITÉ ZVÍŤAZIŤ, ALE ZÚČASTNIŤ SA!“

Ženy mali 9 disciplín a muži 8. Najúspešnejšie družstvá boli z ZO JDS Hradište pod Vrátnom, kde získali celkove /muži + ženy/ 13 medailí,

druhé miesto si vybojovala ZO JDS Prievaly so 7 medailami a tretiu priečku obsadila ZO JDS Cerová so 6 medailami.

Najúspešnejší jednotlivci:

Muži: Jozef Rak, Hradište pod Vrátnom - celkove získal štyri medaily, dve zlaté, jednu striebornú a jednu bronzovú.

Druhé miesto Martin Sládek, Prievaly - získal tri medaily, jednu zlatú a dve strieborné

Ženy: Anna Jastrabová, Jablonica a Mária Drahošová, Hradište pod Vrátnom získali rovnako po tri medaily, zlatú, striebornú a bronzovú.

Po dve zlaté získali - Ružena Chrenová, Moravský Svätý Ján a MUDr. Oľga Švarcová, z Cerovej.

Najlepší športovci z okresného kola budú reprezentovať svoju, ale aj okresnú organizáciu JDS Senica na Župnej olympiáde seniorov, ktorá sa bude konať 23. - 24. augusta 2017 v Piešťanoch.

Na záver vydareného podujatia poďakovala predsedníčka OO JDS p. Šefčíková súťažiacim, prípravnému výboru, rozhodcom aj všetkým účastníkom, hlavne riaditeľovi I. Základnej školy Mgr. Vladimírovi Šváčkovi, ktorí sa podieľali na zdarnom priebehu tohto podujatia.

► **Pavol Macek**

Prvú júlovú sobotu OO JDS Senica poriadala druhý ročník športových hier. V peknom prostredí areálu I. ZŠ V. Paulínyho Tótha v Senici súťažilo 93 seniorov, z 23 ZO JDS.

Športové hry slávnostne otvorila predsedníčka OO JDS Anna Šefčíková a súťažiacich prišli pozdraviť aj primátor mesta Senica Branislav Grimm a riaditeľ ÚP SVaR Ján Kovár. Po slávnostnom otvorení sa začalo športové zápolenie pod heslom



Kroměříž



Už 13. ročník SENIORPARÁDY

sa uskutočnil v Sučanoch (v rámci osláv Dní Milana HODŽU) v piatok 23. júna pod taktovkou ZO JDS Sučany. 104 účinkujúcich z deviatich súborov za dve hodiny predviedlo svoje „majstrovstvo“. Celkovo sa podujatia zúčastnilo viac ako 300 osôb, prevažne dôchodkového veku – členov Jednoty dôchodcov Turca.

► Text : J. Šteuček

► Foto : D. Pročková



Dôchodcovia zo Sučian v kúpeľoch

Začiatkom júna sa 22 dôchodcov zo Sučian zúčastnilo týždenného pobytu v kúpeľoch Vyšné Ružbachy. Účastníci absolvovali každý po desať procedúr podľa pokynov kúpeľného lekára. Denne mali prístup aj do bazéna a navyše, keďže bolo dobré počasie, využívali tiež kúpanie v prírodnom „KRÁTERI“ s teplou minerálnou vodou pod holým nebom. Využili aj prechádzky po prekrásnom a tichuťkom areáli kúpeľného parku i neďalekého okolia.

Počas celého pobytu v kúpeľoch bola starostlivosť o nich prioritou personálu aj vedenia kúpeľov. Dostatok jedla, príjemné ubytovanie v dvojpostelových izbách s kompletným vybavením i spoločenská zábava - za všetko patrí kúpeľom úprimné poďakovanie.

Bol to veľmi vydarený pobyt vrátane krásneho počasia. A tak sa po týždni všetci vracali domov dobre zrekreovaní, spokojní, ale aj plní chuti dopriať si o nejaký čas aj ďalší pobyt v niektorých príjemných kúpeľoch na Slovensku.

► Text : Anna Dubovcová



Milan Hodža (*1878, Sučany, † 1944, Clearwater, USA) bol slovenský politik, štátnik a publicista. Bol po smrti T.G.Masaryka úradujúci prezident Česko-slovenskej republiky, jedenásty predseda vlády Česko-Slovenska (prvý slovenský) a viackrát minister. Bol synom Ondreja Hodžu a synovcom významného štúrovcu Michala Miloslava Hodžu.

Všeobecné i špecializované vedomosti, znalosti reči (ovládal sedem jazykov – maďarský, nemecký, anglický, francúzsky, rumunský, srbochorvátsky, poľský), talent, pracovitosť i odvaha ho vo všetkých oblastiach, v ktorých pracoval, viedli k úspechom. Bolo tomu tak najmä v žurnalistike a v politike.

Športový deň seniorov v Špačinciach



Tohoročné IX. branno-športové hry seniorov zo ZO JDS Trnavského okresu sa konali uprostred vrcholiacého leta dňa 26. 7. 2017 v peknom prostredí Športového areálu v Špačinciach. Aj v tomto roku okresný športový deň prilákal vysoký počet seniorov v počte 420 účastníkov. V dvanástich disciplínach mužov a žien si zmerali svoju fyzickú zdatnosť.

Na úvod športovcov prišli povzbudiť zástupcovia z VÚC Trnava pp. Jozef Behúl a Marta Gubrická, tiež starosta obce Špačince p. Július Zemko, ktorí finančne, hmotne i morálne prispeli k zdarnému priebehu športového zápolenia. Športovcov privítali a odvahu im dodali aj hlavný a neúnavný organizátor športového dňa p. Jozef Štefánek, predseda OO JDS Trnava a predsedníčka ZO JDS Alica Paučeková. Potom sa už hry rozbehli v plnom prúde.

Vo veľkom priestore štadióna bola usilovnými seniorskými dobrovoľníkmi z obce vytýčená a pripravená vhodná lokalita pre každú špor-

tovú disciplínu. Alica Paučeková sa ujala mikrofónu a organizačnými pokynmi moderovala priebeh celého podujatia.

Krátko pred obedom prichádzali do organizačného štábu jednotliví rozhodcovia s výsledkami ukončeného športového súťaženia. Zatiaľ už poludňajšiu prestávku využívali športovci na pripravené pohostenie i posedenie pri reprodukovanej hudbe a v družnej vzájomnej debata.

Po vyhlásení výsledkov a odovzdaní diplomov a medailí víťazom

i diplomov ZO JDS za účasť sa p. Jozef Štefánek srdečne poďakoval starostovi Špačinciev za ústretovosť, zastupiteľstvu OcÚ, predsedníčke ZO JDS Alici Paučekovej a všetkým organizátorom za ich vynaložené úsilie. Poďakoval seniorom za hojnú účasť aj športové výkony, zblahoželal víťazom a napokon všetkých pozval o rok Už na X. ročník športových hier.

► Ing. Marta Ivančíková,
členka P-OO JDS Trnava



SKLENKY, HRKLÁČE, SVATOPLUKANKY,



Sklenky – rozmýšľam, prečo taký názov? Kvôli farbe? Ale tú tieto skôr jabĺčka veľmi rýchlo menia od zelenej cez bielo-zelenú až po žltobielu. A či kvôli zvláštnemu práskavému zvuku, ktorý vzniká, keď zahryznete do tenkej napnutej šupky? Jabĺčko prekvapí kyslastou chuťou / občas aj poriadne kyslou / a šťavou, ktorá prská na všetky strany. Dnes, keď obchody ponúkajú množstvo dovozového ovocia počas celého roka, už nie sú sklenky príliš vítané, ale v čase môjho detstva to boli prvé jabĺčka, ktoré sa v novej sezóne objavili, a preto bol o ne záujem.

Sklenky – doniesla som si zopár z našej minitržnice a práve ich vyberám z košíka. Privoniam k tomu

najzrelejšiemu jabĺčku a moja myseľ sa v tú samú chvíľu rozbehne jedným jediným smerom...sme s bratom u starých rodičov na prázdninách. Je ráno a ja počujem na dvore najprv štekot psa a potom hlas starého otca. Vždy sa búrlivo zdravia, keď sa ráno stretnú. Bobi vie, že ho starý otec pustí z reťaze a dovoľí mu pobehať si po dvore aj celej záhrade, a tak kňučí a šteká od radosti, vyskakuje okolo svojho pána a on sa mu s radosťou prihovára. Vstávam z postele a idem do kuchyne. Víta ma často rovnaká vôňa – stará mama práve uvarila meltovú kávu, na stole rozvoniava čerstvý chlieb, v širokej rajnici na sporáku sa varí mlieko a na okraji sporáka sa pomaly pečie moja naj-

lepšia pochúťka – tri -štyri sklenky. Stará mama ich občas pregúľa na iné miesto aj dosiaľ neopečenú stranu a keď sú práve akurát, položí ich na stôl pred mňa. Nepoznám lepšiu rannú pochúťku – niekedy sme si ich s bratom trochu „postrašili“ škoricovým cukrom alebo tenulinkou nitkou medu...dobrota!

Jabĺčka v starorodičovskom dome mali miesto po celý rok. Pravda, sklenky kraľovali len nakrátko, ale v tej najrôznejšej podobe – v kompóte, žemlovke, koláčoch...v sobotu podvečer zvykla stará mama piecť štrúdlu – vlastne najprv ťahať – fascinovalo ma, ako sa dá taká nevelká hrudka cesta roztiahnuť v skoro priesvitnej vrstvičke po veľkom kuchynskom stole. Poukladali sme na ňu tenké plátky jablák, posypali makom, cukrom, hrozienkami, škoricou a zavinuli. Už to veľakrát neboli sklenky, ale iné letné jabĺčka – stará mama ich aj volala štrúdlčky. Chutili výborne a mne sa páčili aj vzhľadom. Ako by bol na ne zručný maliar pomaloval tenušké červené čiarky.

Nachystať dostatok jablčných lupienkov do štrúdle, to nebola krátka práca. Jasné, že sme starej mame pomáhali a pri tej práci sa dalo o všetlihom rozprávať. Stará mama spomínala na svoje dievčenské roky vo Viedni, kde slúžila najprv ako pestúnka pri deťoch a potom ako druhá kuchárka u jednej bohatej rodiny. Pani bola zo Slovenska a aj slúžky si brala len zo Slovenska. Ale rozprávala sa s nimi väčšinou po nemecky, vraj len keď ich hrešila, vtedy preklázla do slovenčiny – a poriadne drsnej. My s bratom sme rozprávali príhody zo školy a ja aj obsahy z prečítaných kníh. Niekedy sme si pospevovali alebo nám stará mama rozprávala rozprávky – vedela ich zopár aj o zlatých alebo ináč zázračných jabĺčkach. Napríklad O jablonovej panne alebo O vtákovi Ohnivákovi...



ŠTRÚDLOVKY, JABÚČKA, KOŽENKY...



Popadané jabĺčka mali rôzny osud – jedny stará mama krájala a dávala sušiť, iné skončili v sude, kde starý otec pripravoval základ pre kalvados. No a v jeseni sa oberali jabĺčka na zimné uskladnenie. Boli rôznych sort a postupne sme si na nich potom počas celej zimy pochutnávali.

Jedli ste už jablko v župane? Bola som na jednej oslave, kde ich podávali ako múčnik – je to výborná pochúťka. Ja robievam inú – pripravím orechovú plnku, vykrojím z malých jabĺk jadrovník, vložím plnku a dám piecť plnené jabĺčka do rúry. Ešte navrch šľahačka alebo tuhý sladký sneh, dve – tri čiarocky tekutej čokolády a – mňam... Alebo taký obrátený jablkový koláč...mám pokračovať?

Skutočne, je veľa možností, ako využiť toto ovocie v kuchárskom

umení – od jedál pre malé detičky až po hotové cukrárske zázraky. Ale niekedy, možno aj väčšinou, stačí len tak zobrať dozreté jabĺčko do rúk – najprv sa pokochať jeho jedinečnou krásou, privoňať

a potom schuti doň zahryznúť.

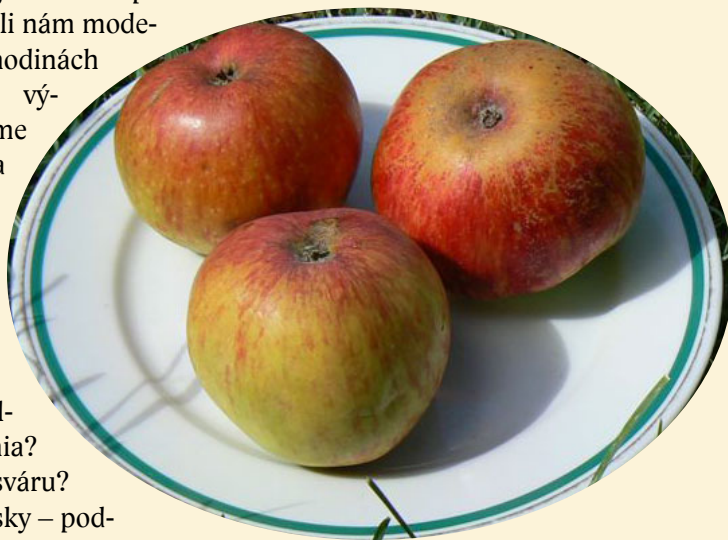
Jabĺčka, napadá ma toľko rôznych príhod, ale aj bežných skúseností s nimi. Ako len chutili, jemne postrúhané, mojim dcéram a omnoho neskôr malým vnučkám a potom vnúčikom. Kolkokrát som ich čistila a potom krájala do kompótu či koláča? Ale boli nám modelom aj na hodinách výtvarnej výchovy v téme „kresba a malba prírodnín“...

Jabĺčka, jablká – širokánska téma. Jablko poznania? Jablko sváru? Jabĺčko z lásky – pod-

ľa ľudových piesní, ale aj otrávené jablko pre Snehulienku... V slovníku račianskeho nárečia čítam toľko rôznych názvov pre odrody tohto ovocia. A iste platí obdobná skúsenosť aj pre iné nárečia. Napadá ma vzápätí iste najčarovnejšia pasáž z Hviezdoslavovho eposu Ežo Vlkolínsky, kde si malý Benko pýta jabĺčko od svojej prísnej starej mamy. Nielenže ho dostane, ale získa si aj jej lásku... Literatúra, výtvarné diela... koľko je v nich jabĺčok?

To jedno – celkom konkrétne - držím v ruke. Jabĺčko spomínania... Niekedy má chvíľa v sebe zázračnú moc...

D.L.



Jablkové rezy v lístkovom ceste

Plnka: 500 gr lístkového cesta, 1,3 kg jablák, kryštálový cukor, práškový cukor, škoricca, olej

Cesto:

- 1 téglík (250 ml) kyslej smotany
- 1 téglík práškového cukru
- 1 téglík hrubej múky
- 7 lyžíc oleja
- 2 lyžice kakaa
- 5 lyžíc orechov
- 1 lyžička sódy bicarbony

Postup:

- Lístkové cesto rozdelíme na polovice a obe rozvalkáme

- Väčší hlbší plech vymastíme, uložíme naň plát cesta a potrieme ho olejom

- Očistené jablká postrúhame, vytlačíme z nich šťavu a polovicu rozložíme na cesto na plechu

- Posypeme ich cukrom a škoricou podľa chuti

- Zo smotany a ostatných surovín vymiešame hladké cesto a rovnomerne ho rozotrieme na jablká a tiež posypeme cukrom a škoricou

- Takto pripravený koláč zakryjeme druhou polovicou lístkového cesta a potrieme ho olejom, jemne popicháme vidličkou a vložíme do dobre vyhriatej rúry

Pečieme cca 25 – 30 minút

Upečený koláč posypeme práškovým cukrom a vychladnutý pokrájame

Literárne dni seniorov mesta Michalovce

Už šiesty ročník Literárnych dní seniorov mesta Michalovce zorganizovala Mestská organizácia JDS v spolupráci so Zemplínskou knižnicou Gorazda Zvonického v Michalovciach a pod záštitou primátora Viliama Zahorčáka, ktorý sa v úvode podujatia súťažiacim aj početnému obecenstvu prihovril.

Spevácky súbor seniorov OZVE-NA obohatil podujatie rezkými pesničkami zo Zemplína. Moderátorské slovo patrilo p. Alene Jurčovej.

Vlastnou tvorbou sa prezentovali E. Váradyová, M. Muchová, E. Škultétyová, M. Krajňak, T. Pavlíková, P. L. Ďaďovský a Š. Poľaško. Od G.

Zvonického predniesla báseň M. Ivanková, Baladu noci májovej od J. Smreka zarecitovala B. Badalová. M. Vodilková zaujala publikum humornou prózou o peripetiách dnešného života, potom báseň od M. Rúfusa Poďakovanie za lásku predniesla Z. Felšociová. Úryvkami básní od našich literátov sa prezentoval P. Bazger a básňou Mojej mame T. Pavlíková. Záverečné vystúpenie p. I. Hrubej Silou slova, len podčiarklo, ako môže prehovor človeka iných potešiť, povzbudiť, ale aj uraziť či zraniť...

Predsedníčka MO JDS Michalovce predstavila prítomnému publiku zbierku veršov ÚVAHY od autora J. Kráľa a v závere programu Alena Vasilová, riaditeľka ZK GZ v Michalovciach vyzdvihla, že Literárne dni seniorov majú v meste už svoju tradíciu a tiež stúpajúcu úroveň. Všetkým účinkujúcim zaželala veľa tvorivých síl do budúcnosti.

Všetci účastníci prehliadky boli odmenení vecnými cenami, ktoré venoval MsÚ Michalovce.

► Anna Peterčíková



Spomienka na Literárnu Nitru 2016





Dňa 26.mája sa uskutočnil v KD na Rakovej už 9. ročník speváckej súťaže «Znie pieseň naša» za účasti 18 súborov zo základných organizácií JDS okresoch Čadca a KNM. Organizáciu ZO JDS v Oščadnici úspešne reprezentovali dievčatá a chlapci z FS DEDOVANKA, ktorí pôsobia pri ZO JDS v Oščadnici.

Vystúpili v tradičných krojoch našej obce s ľudozvučnými piesňami v typickom nárečí Oščadnice. Spev bol spre-

vádzaný tancom a hrou na heligonke v podaní Stanislava Kucharčíka.

FS DEDOVANKA má okrem iného vo svojom repertoári mnoho piesní z Kysúc, Horehronia, Turca, ale predovšetkým piesne a zvyky našich otcov a materí z rodnej obce. Celému súboru vyslovujeme VELKÉ ĎAKUJEM za reprezentáciu našej organizácie a našej obce. Naše ĎAKUJEM patrí i starostovi Oščadnice Ing. Mariánovi Plevkovi za pomoc a podporu našim

členom v rôznych situáciách, ale aj za jeho účasť na našich podujatiach. Poďakovanie od seniorov patrí i starostovi obce Raková Mgr. Antonovi Heglášovi, ZO JDS Rakova a predsedníčke OO JDS Mgr. Margite Ďurišovej za vytvorenie výborných podmienok k nášmu speváckemu podujatiu. Už teraz sa tešíme na 10. jubilejný ročník, ktorý sa uskutoční o rok na Zborove.

► **Jozef Křivánek- predseda ZO JDS Oščadnica**



SENIORI PREŠOVSKÉHO KRAJA ŠPORTUJÚ



Pekný slnečný deň strávili seniori Prešovského samosprávneho kraja v našom mestečku. Zišlo sa ich tu z desiatich okresov cez 250 na IX. ročníku športových hier. Súťažiacich bolo v počte 80, ale každé družstvo si pozvalo aj svojich fanúšikov, ktorí ich povzbudzovali a skandovali pri každej súťažnej disciplíne. Keď sme sa dozvedeli, že krajské športové hry pre seniorov budú v našom meste, začali sme rozmýšľať čo všetko ponúkame, pripravíme a zrealizujeme, aby sa seniori Prešovského kraja u nás cítili čo najlepšie. Podmienky

sú v našom meste dobré. Športový štadión bol na to ako stvorený. Atmosféru podujatia samozrejme dopĺňal aj náš park.

Že seniori vedia bojovať a súperiť dokázali to v jednotlivých disciplínach. Neodradil ich ani beh na 50 a 60 metrov, kop na malú bránku, hod valčekom, vrch guľou, hod granátom na cieľ a strelba zo vduchovky. Hlavným rozhodcom bol Mgr. Štefan Bačkay, pomáhali mu Mgr. Patrik Partila, Mgr. Matuš Krupa, Mgr. Viera Čížeková, Mgr. Michal Žarnay, samozrejme nechýbali aj naši členovia Štefan Koreň, Milan

Paľa, Ján Roguľa a Ján Sušinka. Srdečná vďaka patrí aj našim zapisovateľkám.

Pri slávnostnom otvorení sme privítali našich hostí, predsedu PSK Petra Chudíka, poslancov PSK Jana Vooka, Emila Chlapečka, primátora mesta Mgr. Jána Rubisa, prednostu mesta Ing. Pavla Tchuríka, zástupkyňu primátora mesta Mgr. Slávkú Vojčekovú riaditeľov škôl a školských zariadení a zástupcov spoločenských organizácií.

Športovci seniori nastúpili za hudobného doprovodu na plochu futbalového ihriska, kde boli poda-

Myjavskí seniori sa vybrali za krásami prírody

V slnečné ráno 18. mája 20 členov Mestskej organizácie JDS v Myjave

odišlo autobusom do Hradišťa pod Vrátnom. Vedúca Gitka Hmiráková oboznámila všetkých s trasou pochodu.

Cesta viedla cez les s miernym stúpaním až k zrúcaninám hradu Dobrá Voda.

Tu si seniori oddýchlili a prezreli si zrúcaniny hradu.

Oddýchnutí sa vybrali na spiatočnú cestu do dediny Dobrá Voda na cintorín k hrobu Jána Hollého.

Potom navštívili jeho Pamätnú izbu a vypočuli si zaujímavé rozprávania

o živote tohto významného bernolákovca, ktorý bol nielen obetavým katolíckym farárom, ale aj významným slovenským básnikom a prekladateľom skvostov z antickej literatúry.

► Mgr. Jarmila Majtánová





né hlásenia, sľuby športovcov - seniorov a rozhodcov, predstavené disciplíny a potom sa mohlo začať súťažiť. Veľmi dobrá spolupráca bola s krajským výborom JSD pod vedením predsedu Pavla Gumána, za čo im úprimne ďakujeme.

Všetkých prítomných naše členky ponúkali dobrou kávou, koláčmi a nechýbal ani chlieb s bravčovou masťou a dobrou jarnou cibulkou, ktorí si nevedeli prítomní seniori vynachváliť. Po dobrom obede nastal čas slávnostného vyhodnotenia, ktorý sme uskutočnili na mestskom amfiteátri. V úvode vystúpil súbor Alexandrovcov z Popradu a domáca ženská spevácka skupina Topľanky pod vedením Andreja Majera.

Výsledky súťaže. Na prvom mieste sa umiestnilo družstvo Prešov, druhý

boli Bardejovčania a tretia Snina. V súťaži jednotlivcov ženy, 1. Miesto získala Helena Königová, Bardejov s počtom bodov 43, 2. Miesto patrilo Marte Sirotňákovej, Prešov s počtom bodov 39 a tretia skončila Viera Zelová, Humenné s počtom bodov 38. Muži sa umiestnili takto – 1.miesto – Dušan Zwanciger, Levoča – 40 bo-

dov, 2. miesto – Ján Klimek, Bardejov – 39 bodov a tretí sa umiestnil Dušan Miško, Snina s počtom bodov 38. Náš domáce okresné družstvo Svidník skončilo na 6. mieste.

Touto cestou by som sa chcela poďakovať všetkým, ktorí nám pomohli zorganizovať toto podujatie. Pomohli sponzorsky, pripravili pitný režim, podali chutný obed, pomohli pri obsluhu, príprave športovísk a pričínili sa o vydarený priebeh celého podujatia. Nálada bola výborná, nikto sa nezranil, všetci boli poctivo pripravení celoročným športovaním, ktoré bolo aj hlavným cieľom pre seniorov -športovcov Prešovského samosprávneho kraja.

► Text: Alenka Kmecová



V obci Partizánska Ľupča bola založená ZO JDS

Po niekoľkoročnej snahe bývalých okresných funkcionárov Jednoty dôchodcov na Slovensku v Liptovskom Mikuláši založiť v našej obci Partizánska Ľupčazákladnú organizáciu sa to podarilo tohto roku. Dr. Michal Kotian, predseda KOJDS v Žiline a OO JDS v Liptovskom Mikuláši, oslovil Júliusa Sokola, zástupcu starostu, či by mu v tomto nepomohol. V spolupráci s Ing. Miladou Ondrejkovou sa chopili tejto iniciatívy a oslovili členov ZO SZTP v Partizánskej Ľupči a vytvorili prípravný výbor, ktorý za metodické pomoci Dr. Kotiana ZO JDS založil. Rozdali záujemcom – seniorom prihlášky adňa 9. 2. 2017 sa uskutočnila zakladajúca členská schôdza JDS. Bol na nej zvo-

lený výbor pod vedením predsedníčky Ing. Milady Ondrejkovej a tajomníka Júliusa Sokola, členské bolo schválené na 2+1€. V hlavných úlohách ZO sme sa dohodli zabezpečovať širšie vyžitie seniorov v našej obci v kultúrnej, spoločenskej aj športovej oblasti. V tejto spoločenskej organizácii je možnosť čerpania poukazov s príspevkom štátu a JDS na rekreačné a rekondičné pobyty v kúpeľoch a rekreačných zariadeniach, je možnosť zakúpiť si výhodnú celoročnú permanentku v Aquaparku Tatralandia a GinoParadise Bešeňová i do kúpeľov Lúčky. JDS ma zastúpenie aj v komisii pri Úrade vlády na riešenie otázok seniorov a prejednávania návr-

hov valorizácie dôchodkov ap. V tejto komisii pracuje Dr. Michal Kotian.

V súčasnosti má naša ZO už 50 členov. Bude úzko spolupracovať a koordinovať svoju činnosť so ZO SZTP v našej obci pri poriadaní tradičných aj nových akcií. Veríme, že bude prínosom pre občiansky život v Partizánskej Ľupči a že sa bude v ďalšom období rozrastať.

► Július Sokol – tajomník ZO JDS
Partizánska Ľupča





Foto: Vilo Betecha



Milí naši čitatelia!

Spoznali ste na našich pohľadniciach viaceré zo slovenských kúpeľov?

Možno ste v nich boli a možno máte výpovednejšie fotografie a zaujímavé zážitky z nich. Nepodelíte sa o ne?

Práve vypisujeme krátku autorskú súťaž nášho časopisu

„ONAJ obrázok z kúpeľov“

Môže to byť pekná fotografia od Vás alebo

Vaša krátka poviedka, či humoreska

!!! Odmeníme peknou knižkou dva prvé príspevky do súťaže!!!

!!! Odmeníme peknou knižkou aj diplomom 3 NAJ-fotografie

aj 3 NAJ-poviedky / humoresky

ak ich pošlete do našej redakcie do

22.októbra 2017 v elektronickej forme

na adresu: redakcia3vek@gmail.com

a označíte nasledovnými údajmi:

Meno a priezvisko autora, vek, adresa a názov NAJ obrázka.

Najkrajšie a najzaujímavejšie uverejníme, preto počítame s Vaším súhlasom.



Prepočítanie dôchodku starodôchodcom – kedy a za akých podmienok?

Novela zákona o sociálnom poistení, ktorú parlament schválil v júni, prináša nádej na vyšší dôchodok časti starodôchodcom.



SOCIÁLNA POISŤOVŇA

Podľa tejto novely zákona sa niektorým tzv. starodôchodcom prepočíta starobný dôchodok. Odborne povedané, ide o nové určenie sumy niektorých starobných dôchodkov priznaných podľa predpisov účinných pred 1. januárom 2004. Cieľom právnej úpravy je dosiahnuť taký stav, aby miera náhrady príjmu poistenca starobným dôchodkom v roku jeho priznania bola približne rovnaká, ako miera náhrady príjmu poistenca starobným dôchodkom, ktorý odišiel do dôchodku 1. januára 2004 a získal rovnako dlhé obdobie dôchodkového poistenia a dosahoval približne rovnakú úroveň zárobkov

v porovnaní s priemernou mzdou v hospodárstve.

Nové určenie sumy starobného dôchodku sa nebude vzťahovať na všetkých starodôchodcov, ktorým bol dôchodok priznaný podľa predpisov účinných pred 1. januárom 2004. V novele je presne špecifikované, ktorých dôchodkov sa právna úprava bude týkať a akým spôsobom sa dôchodok znovu vypočíta. Ide o dôchodcov, ktorí boli nadpriemerne ekonomicky aktívni, t. j. mali v zásade zárobky nad úrovňou priemernej mzdy v hospodárstve.

Tým starodôchodcom, ktorým vznikol nárok na starobný dôchodok

v sume určenej podľa zákona o sociálnom zabezpečení účinnom od 1. októbra 1988 do 31. decembra 2003, sa bude starobný dôchodok prepočítavať podľa zákona č. 100/1988 Zb. o sociálnom zabezpečení v znení neskorších predpisov. A tým, ktorým vznikol nárok na starobný dôchodok v sume určenej podľa zákonov o sociálnom zabezpečení účinných pred 1. októbrom 1988, sa starobný dôchodok nebude prepočítavať, ale sa zvýši o pevnú sumu.

Novela platí od januára 2018 s tým, že Sociálna poisťovňa bude povinná o novom určení sumy starobného dôchodku rozhodnúť najneskôr do 31. októbra 2018. Rozhodnutia bude vydávať postupne podľa vopred stanovených zásad. S prihladením na vek dôchodcov bude postupovať od najstarších dôchodcov po najmladších. Dôchodok v novej sume dôchodcovi patrí od 1. januára 2018, to znamená od účinnosti zákona. Ak o novej sume dôchodku rozhodne Sociálna poisťovňa v októbri 2018, doplatí mu sumu dôchodku späťne od 1. januára 2018.

Sociálna poisťovňa o novom určení sumy starobného dôchodku rozhodne z úradnej povinnosti. Poberatelia starobného dôchodku preto o nové určenie sumy ich dôchodku nemusia žiadať Sociálnu poisťovňu osobitnou žiadosťou.



Krížovka z denníka Pravda

Myšlienka Cicera

	a dato (skr.)	usmrť pre- rezaním hrdla	očný lekár	Autor: J. V.	rozdeľ na dve časti	zn. abvoľtu	pulz	zákop	nahromad' kopaním		usmrťm jedom	1	osmička
otec				sídlo v USA bývalý austrálsky tenista						sídlo v Číne			
2										chumáč trávy sídlo v Španielsku			
Pomôcky: LEET, OPO, ONIL, OJAN, RABATIN	americká herečka napínal (bás.)					ponížim tkaním zhotovil							
4							potápa meno Presleyho						
nekričte								alkoholický nápoj druh syra					dravý vták
v tomto momente			rokliny odtiaľ						pobrežné kúpalisko výrobca lán				
hora				dával najavo ovinuľo						znemožňuj hotel v autobuse			
Pomôcky: RETON, LA- VER, ACER, APEGO	priamo	EČV Topoľčian	3		laserový lokátor priradováca spojka						predložka naša rázovitá obec		
mláďza					finančne podporoval ženské meno								
posudzo- vala							strašíš zbavte ostroti						patriaci Etele
zmierilo sa so stratou								krájajte javor, po latinsky					
EČV Ban. Bystrice			obeť hudobná skladba						trestný súd, po anglicky trnitý strom				
len, po nemecky				ovinovačka onedlho					pchá, po česky opoj alkoholom				
rozsiahla epická báseň					záľuba, po španielsky otlčiete					typ ruských letadiel to, po anglicky			
	predpona nádor nesklonná číslovka					sužovali tisol							
okrášlite								velikán					
sľedil							citoslovce pohrzenia						
vlastní			rieka v Nigérii len										
omotaj				dom. meno Ervína dokonca									
slovenský malíar													
stalo sa ťažkým													



Tajnička: Príroda zaštepila do človeka túžbu poznávať pravdu.

Krížovka z denníka Pravda

Orison Swett Marden: Hodina denne...

Autor: J. M.	veľké opevnené kelt-ské sídlo	1	podradova-cia spojka	súladi, poria-dok (kniž.)	nahadzovalo omietku	mala kašeľ	Pomôcky: MITELA, DU-VÁN, KOVAR, LAST, OOLIT	ženské meno	menší lesný prežúvavec	eso	skr. regi-onálneho združenia	2	preháňadlo (zast.)
obruba rukáva na ľud. odeve							robil ostrejším						
nočné oblečenie							s buchotom padá požívalo tekutinu						
EČV okr. Púchov			dišpenzácia odroda kre-meňa								nukleové kyseliny skončí váženie		
Irena (dom.)				výkvet mužské meno						skratka pre dosis nová správa			
poplietla (expr.)								ponára tajne chys-tala (expr.)					
odoberalo								druh zliatiny mládež					
trojuholní-ková šatka (lek.)							schôdzka kozákov ženské meno						stanete sa krivými
Pomôcky: ARÉTA, KA-MALA, KEP, OPPIDUM	lysko (zried.) hltavo pilo					teda, totiž juhoeuróp-ska rastlina							
nemecký dirigent (James)					námorník (zast.) malý kábel								
značka pre ounce troy					druh drogy ukladal						staroba-bylonské mesto zahodí		
EČV Galanty			činí pokánie náčelník kozákov							zrakové orgány druh hor-niny			
Vojtech (dom.)								šaty, oblečenie Zoroslav (dom.)					
smrteľná (lek.)								prehni do oblúka dámsky plášť					
uložia na správne miesto							kolotá, víri babralo (hovor.)						
Pomôcky: PERIDOT, ADALBERT, MARENA, UR	chorobná zúrivosť úderom zasiahlo					olivín (miner.) poranil							
odfal, odsekol					prepotime manželka kráľa Alkinoa								
mačina, po česky					skratka pre arkus biblické muž. meno								
skr. rozpoč-tovej orga-nizácie			ázijská pálenka trochu odpi										
ekumin. spoločen-stvo													
ťažko praco-val (expr.)													
previsalo, klesalo													

Denník Pravda a prílohy, ktoré poradia i zabavia



Tajníčka: by urobila za desať rokov ignoranta učencom.

Len tak po domácky – u tetky Žofky

Milé čitateľky, milí čitatelia, ako Vás teší „letná kuchyňa“?! Býva v nej, veru, často veľmi horúco, keď aj vonku praží letné slnko. A Vy práve pečiete pre vnúčence ovocný osúch alebo veľký kopec palacínok. Alebo varíte pre celú rodinu nedeľný obed? Alebo práve zavárate či varíte niektorý z chutných džemov?!

Ale „tešiť“ teší, lebo leto ponúka bohatý a pestrý „jedálničiek“ – z čerstvého ovocia aj zeleniny – svieži, chutný, voňavý.

Čo tak pripomenúť si zopár „pochútok“ ešte od našich starých mám?

Smotanový osúch s kôprom

Kvások: 2,5 dl vlažného mlieka, 15 g droždia, 0,5 Čl cukru
Cesto: 150 g hladkej múky Špeciál, 150 g polohrubej múky, 1 dl oleja, 1 vajce, štipka soli

Plnka: 360 g kyslej smotany, 2 vaječné žĺtky, štipka soli, viazanička kôpru, 1-2 Pl oleja

Postup: Suroviny na cesto zmiešame, pridáme kvások a zarobíme redšie vláčne cesto. Dobré ho vymiesime, zľahka pomúčime a necháme vykysnúť na teplom mieste cca 20 min. Nakysnuté cesto naolejovanými rukami rozložíme a roztláčime až po okraj na plech vystlaný papierom na pečenie.

Kým cesto kysne, pripravíme si plnku. Kôpor umyjeme, odstránime hrubšie stonky, osušíme ho a pokrájame na kúsky.

Kyslú smotanu zmiešame so žĺtkami a štipkou soli, rozdelíme na dve polovice.

Jednu polovicu smotanovej zmesi rovnomerne rozotrieme na cesto, pripravíme na plechu a jemne pokvapkáme olejom. Pečieme v rúre predhriatej na 180°C cca 20 min.

Upečený osúch vyberieme z rúry a ihneď, ešte zahorúca, naň rovnomerne rozotrieme druhú časť smotanovej zmesi. Tú hneď posypeme pripraveným pokrúpaným kôprom a necháme osúch vychladnúť.

Dobrú chuť!



Ovocné polievky

z jabĺčok, ríbezlí, višní či egrešov – chutia aj chladené a sú preto vhodným osviežením pre každý vek. Ako na to?

Stačí povariť ovocie (jablká olúpané a pokrúpané na „krížalky“) v mierne slanej vode a potom pridať mliečnu zátreпку. Ešte chvíľku povariť. Ak treba pridať ešte soľ či cukor, prípadne škoricu. Ešte nasucho opieť chlebič a -

„Dobrú chuť!“

Párance - Ako deti sme sa na ne tešili nielen preto, že nám ich starká dovolila (obdobne ako bryndzové halušky) jesť zo spoločnej drevenej misy, ale aj preto, ako ich pripravovala:

Zo štvrt kila múky, 1 vajíčka a trošky vody aj soli vymiesila cesto ako na rezance. Urobila z cesta dlhý, dlhokánsky šúlok a na utierke si ho prehodila cez plece. Jednou rukou šúlok pridržala a druhou „párala“ dlhšie kúsky do vriacej vody. Keď vyplávali na povrch, vyberala ich veľkou drevenou dierkovanou varechou na misu. Posypala tvarohom alebo bryndzou, alebo podusenou kapustou - a ešte škvarkami zo slaninky (až sa mi slinky zbehli od tej spomienky) a už sme aj boli, my, hladné vnúčence, pri stole – a „Dobrú chuť!“ ani nebolo treba priať. Vždy bola.

Spomeniete si na uvarené nové zemiačiky s petržlenovou vňatkou a kyslým mliekom? Alebo dobre vychladeným cmarom či žinčicou? Alebo omáčky s kyslou smotanou či rôzne druhy šalátov len s ochutenou kyslou smotanou alebo jogurtom? Jednoduchá príprava, a predsa aká pochúťka! Na západnom Slovensku (možno aj inde) patrilo ku kyslým omáčkami aj smotanový osúch. Návod od pani Marty Cíchovej z Rače ste si možno už prečítali.



Ak Vás práve teraz napadol nejaký zaujímavý návod na dávnu „pochúťku“ od Vašej starej mamy, neváhajte a pošlite mi ho. Naozaj sa teším na našu budúcu spoluprácu.

Srdečne Vás pozdravujem a prajem stále pekné a pohodové leto

Vaša tetka Žofka



Slnečnice – kráľovné leta



Jeden z najznámejších Van Goghových obrazov sú Slnečnice,

o ktorých dva roky pred smrťou napísal:

*„Svoj ateliér by som najradšej vyzdobil
poltuctom obrazov slnečníc – skvostom,*

*ktorý žiari čistotou na najrôznejšom po-
zadí, od zelenej až po kráľovskú modrú –*

*vyvolávalo by to rovnaký dojem čistej
krásy ako gotické chrámové okná.“*