

3 vek

Ročník XXII. ► December 2017

**Pokojné prežitie vianočných sviatkov,
zdravie, šťastie a rodinnú pohodu
v novom roku 2018 želá svojim
čitateľom redakcia a vedenie JDS**

Foto: Milan Stachura

OBSAH

NA AKTUÁLNU TÉMU

PRI PRAMEŇOCH
KULTÚRY

Z ČINNOSTI JDS

LITERÁRNA PRÍLOHA

ZDRAVOTNÍCKE
OKIENKO

RADÍME VÁM

KRÍŽOVKA

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

Milé čitateľky, čitatelia!



V čase Vianoc radi spomaľujeme svoje životné tempo a užívame si chvíle oddychu. Prijemné dni v kruhu rodiny a priateľov, ale aj tiché chvíle pre seba samých. Veď sa oplatí poobzerať sa späť, bilancovať aj popremýšľať o najbližšej budúcnosti.

Pre nás, seniorov na Slovensku, bol rok 2017 ústretový v niekoľkých oblastiach: Zákom bola ukotvená valorizácia našich dôchodkov o 8,20 €. Zvýšil sa horný limit pre priznanie vianočného príspevku na 529,- €, teda vzrástol počet jeho poberateľov. Bol priaznivejšie nastavený limit doplatkov na lieky. Môžeme využívať bezplatné cestovné vlakom a opatrenia voči exekúciám a podvodníkom viac chránia nejedného dôchodcu, aj keď sa dostal do zložitej finančnej situácie vlastnou neprezieravosťou.

Vrávi sa o nás, senioroch, že sme ľahko zraniteľná vrstva obyvateľstva. Aj my, sami, si neraz uvedomujeme, že je to tak. Preto plánované opatrenia vlády, ktoré by sa mali riešiť v roku 2018, sú v strede nášho záujmu a oplatí sa zasadzovať sa o ne. Hlavne priznaný nárok na pravidelné preventívne lekárske prehliadky, ústretovšie riešenie opatrovateľskej starostlivosti predovšetkým v známom rodinnom prostredí, schválenie 13. Dôchodku, nový model pre výpočet valorizácie dôchodkov.

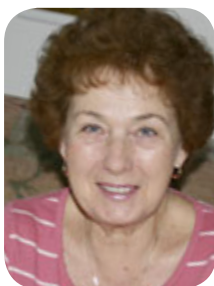
Avšak náš život a prístup k občianskemu či celospoločenskému dianiu to nie je len rovina pasívneho prijatia výhod. Ešte je v nás mnoho chuti, energie i záujmu aktívne sa presadzovať vo vlastnej rodine, hlavne k vnúčatám, ale aj v širokom občianskom prostredí. Pomáhať iným a chrániť tak aj seba pred pocitmi samoty a zbytočnosti. Všestranná činnosť v našej Jednote dôchodcov na Slovensku je toho jasným dôkazom.

Milí naši čitatelia,

dovoľte, aby som Vám poprial do obdobia adventu aj vianočných sviatkov vnútorný pokoj, pohodu a zdravie v rodinách. Želám Vám všetko dobré aj do nastávajúceho roka 2018.

► Ján Lipiansky, predseda JDS





Milé čitateľky, čitatelia!

Máte v rukách naše vianočné číslo. Nenájdete v ňom reklamu o bohatých darčekom pod stromček, ale zato mnoho inšpirácie k podujatiam vo Vašich organizáciách. Veď dobrý nápad je ako cibuľka tulipána – stačí prajné prírodné prostredie a on vyrastie aj zakvitne. Tak je to aj s dobrým nápadom – stačí ho prevziať a vytvoriť mu prajné podmienky. Tak bolo napríklad na tohtoročných „Zlatých rukách“ v Trenčíne – tvorivých nápadov – na stovky! Alebo nedávne spoločné stretnutie seniorov v Bratislave. Kolko len skúseností zavibrovalo v spoločných rozhovoroch!

Prešiel november, blížila sa Vianoce. Najkrajšie sviatky v roku! Možno už poletujú po Vašom byte lákavé vianočné vône? Možno spoločne pečiete medovníčky pre niekoho? Chystáte svojské darčeky pre rodinu, priateľov, píšete vianočné pozdravy.

Aj my sme vložili pre Vás do nášho čísla niekoľko vzácných pozdravov a pridávame k nim aj pranie celej našej redakcie:

Krásne Vianoce, naši milí, a v novom roku pevné zdravie, pohodu v rodine a veľa dobrých priateľov!

► D. Luknárová



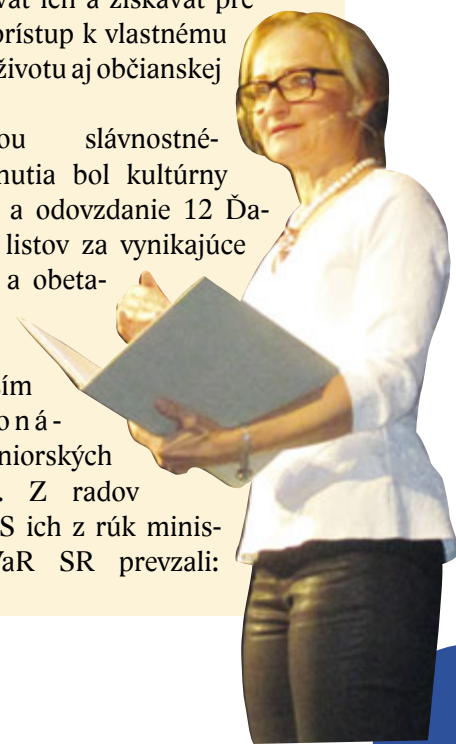
„Úcta k starším“ nie je iba heslo či súbor aktivít na jeden mesiac

je to pre vládu SR a hlavne pre rezort, ktorý riadim, dôležitá súčasť nášho programu, našej každodennej práce“ – povedal v úvode svojho vystúpenia na tradičnom slávnostnom stretnutí zástupcov seniorov Slovenska minister práce sociálnych vecí a rodiny Ján Richter. Stretnutie sa opätovne konalo v priestoroch Radošinského naivného divadla 16. novembra t.r. za prítomnosti početných delegácií zo všetkých KO JDS, ale aj zo Združenia kresťanských seniorov Slovenska a Fóra pre pomoc starším. V početnej delegácii hostí bol prítomný aj štátny tajomník MPSVaR SR Ivan Švejna, generálny riaditeľ Poštovej banky Andrej Zafko, poslankyňa NR SR Magdaléna Kuciaňová aj gen. sekretár Ekumenickej rady cirkví Ladislav Krpala a ďalší.

V rozsiahlejšom príhovore minister J. Richter pripomenul všetky významné sociálne opatrenia smerom k seniorom, ktoré sa podarilo vykonať a schváliť v roku 2017 a uviedol aj hlavné smery opatrení v sociálnej oblasti, ktoré sú rozpracované pre rok 2018. V závere poďakoval prítomným občianskym združeniam za ich starostlivosť o seniorov. Veď primerané sociálne prostredie to nie

sú len kroky zo strany štátu, ale aj ústretová sociálna klíma v rodine, od susedov, priateľov, blízkej občianskej komunity, lebo poskytujú človeku prajné ovzdušie vzájomného porozumenia aj starostlivosti. Predseda JDS J. Lipiansky vyzdvihol vo svojom príhovore mnohé ústretové kroky nielen zo strany príslušných ministerstiev, ale aj mnohých orgánov štátnej správy, ktorými podporujú dobrovoľné aktivity seniorov v rôznych oblastiach a vyslovil za ne vďaku. Je spoločensky veľmi potrebné oslovovať seniorov (ich počet je cca 1,56 mil.), podporovať ich a získavať pre aktívny prístup k vlastnému zdraviu, životu aj občianskej pohode.

Súčasťou slávnostného stretnutia bol kultúrny program a odovzdanie 12 Ďakovných listov za vynikajúce výsledky a obetavú prácu najaktívnejším funkcionárom seniorských združení. Z radov našej JDS ich z rúk ministra PSVaR SR prevzali:



Oľga Csákayová, predsedníčka KO JDS Nitra, Ján Hlaváč, predseda KO JDS B. Bystrica, Michal Kotian, predseda KO JDS Žilina (v zastúpení), Augustín Ukropec, predseda RK JDS, Ivan Haluška, predseda sociálnej komisie JDS a Ivan Prokeš, organizátor záuj-

movej činnosti v KO JDS Trenčín.
Srdečne blahoželáme!

Počas spoločného obeda bol čas na mnohé priateľské stretnutia aj plánovanie budúcich zaujímavých podujatí. O 13:00 hod. sa hľadisko divadelnej sály opäť zaplnilo, nakoľko – vďaka sponzorskému daru

od Poštovej banky – mohli účastníci celoslovenského stretnutia seniorov sledovať v predpremiére najnovšiu hru St. Štepu „Besame mucho“.

► - red. -

► Foto: A. Holubanská



Som senior

Som senior – a čo je viac?
Hrdo vôkol vravím, volám,
som medzi vami a užitočný
napriek svojim slabým nohám.

Som senior, ale necítim sa starý -
hoci srdce, pľúca, nohy, zrak
už cítia množstvo prežitých jarí.
Život krásny prežil som jak vták.

Som senior a život vo mne prúdi -
viem, čo som prežil a čo ma ešte čaká...
Nechcem len postávať vedľa iných ľudí -
pracovať – naplno žiť – to ma láka!

Pýtate sa, čo ešte dokážeme,
keď vlasy postriebriť nám čas?
Keď máme trasúce sa ruky
a ani zrak už neposlúcha nás?

Veľa! Veď pozrite sa vôkol seba,
koľko krásy naše ruky vytvorili –
koľko času, námahy bolo treba,
aby sme seba i svet potešili.

Život svoj naplníme ako veľkú vázu
a kladieme do nej tvorivej práce kvety -
odolávame bolesti, odolávame času
pre vlastný pocit – aj pre vás, milé deti!

Som senior a som hrdý nato,
že žijem vo veľkej a láskavej rodine:
Veď Jednotu dôchodcov viac ako zlato
vážia si, cenia v meste i dedine.

► Jozef Oravec

„ZLATÉ RUKY 2017“

V MESTE MATÚŠA ČÁKA - TRENČÍNE

Podujatiu „Celoslovenská prehliadka ručných prác seniorov 2017“ prišlo i slnečné bezoblačné počasie. S jesenným chladnejším ránom, ale príjemnou pohodou počas dňa sa zaplnilo výstavnisko Expo Center a. s. Trenčín návštevníkmi rôznych vekových kategórií. Avšak dominoval medzi nimi seniorský vek, veď z mnohých strán Slovenska zamierilo do Trenčína sedemnášť autobusov predovšetkým so seniormi. Spájali ich záujem nielen o výtvory šikovných „zlatých rúk“, ale aj výstava ovocia a potrieb pre záhradkárov i včelárov, tiež farmárskych produktov JAHRADA.

„Zlaté ruky“, v poradí piaty ročník, sú jedným z vrcholných podujatí JDS, kde seniory predstavujú svoje výrobky a umelecké diela z každého regiónu Slovenska. V Trenčíne sa táto výstava konala po prvý krát v dňoch 12.-14. októbra 2017 s podporou Ministerstva kultúry SR. Popri Ústredí JDS boli hlavnými organizátormi KO JDS Trenčín a OO JDS Ilava pod záštitou predsedu TSK Ing. Jaroslava Bašku.

Na výstavnisku vládol čulý ruch a pracovná atmosféra už vo štvrtok 12. 10., kedy si jednotlivé kraje pripravovali svoje stánky. Na začiatku celkom rovnaké kóje získali v priebehu niekoľkých hodín jedinečný svojský vzhľad. Holé figuríny dostali nádherné oblečenie – rázovité kroje, ale aj úchvatné kreácie dámskych šiat, zhotovených technikou háčkovania.

K večeru už všetko bolo na svojom mieste a otvoril sa čas na oddych aj družnú priateľskú debatu. Členovia a členky delegácií KO JDS zo všetkých krajov Slovenska, ubytovaní v penzióne ACCOM, pokiaľ mali záujem a necítili únavu, vychutnali si po večeri zaujímavú prechádzku

pod názvom „Čaro večerného Trenčína“ so sprievodkyňou Dagmar Heptnerovou.

Slávnostné otvorenie prehliadky Zlaté ruky sa uskutočnilo ráno 13. októbra 2017 za prítomnosti nielen seniorov-vystavovateľov a členov predsedníctva JDS, ale aj širokej seniorskej verejnosti a tiež mnohým významným hostí. Boli medzi nimi: podpredseda TSK a primátor Nového Mesta nad Váhom Ing. J. Trstenský, Ing. R. Takáč podpredseda TSK, Mgr. E. Štefíková, vedúca odboru zdravotníctva a sociálnej pomoci, Mgr. R. Rybníček primátor mesta Trenčín, rektor Univerzity A. Dubčeka Doc. Ing. J. Habánik, CsC., primátor Dubnice nad Váhom Ing. J. Gašparík a Novej Dubnice Ing. P. Marušinec. Prítomný bol aj riaditeľ výstavniska Ing. P. Hozlár a dlhoročný predseda KO JDS Trenčín Ing. J. Mikloš.

Milými hosťami boli štátny tajomník MZ SR prof. S. Špánik a štátny tajomník MPSVaR SR I. Švejna. V rámci cezhraničnej spolupráce potešila účasť hostí z Brna: Mgr. A. Kudličková – predsedníčka KO



SD Brno, Dr. J. Žáček podpredseda MsO SD Brno a z Obecno prospešnej spoločnosti „Společně“ Ing. L. Vaculík, riaditeľ projektu.

Po otvorení výstavy a jej prehliadke boli prítomní seniory pozvaní do pavilónu č. 3, kde sa konala v poradí už **šiesta konferencia KO JDS Trenčín „Za zdravý životný štýl seniorov“**. Jej pracovnú časť otvorili príhovormi predseda JDS Ing. J. Lipiansky, z Ministerstva zdravotníctva SR prof. Špánik a Ivan Švejna z Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR. Odpovedali aj na otázky prítomných.

Nasledovala odborná prednáška PhDr. L. Mičíkovej z Regionálneho úradu verejného zdravotníctva na tému „Ludský mozog – malý zložitý zázrak“. Témou druhej prednášky MUDr. A. Béderovej, CsC. z Úra-





du verejného zdravotníctva v Bratislave boli „Najdiskutovanejšie fakty a mýty o zdravej výžive“.

V priestoroch výstavniska sa ponúkalo viacero odborných prednášok i menšie diskusné kolá o zdravej výžive aj o rôznych záhradkárskych témach, stačilo len pristaviť sa, vypočuť si aj sa zamiešať do debaty. Mnoho debát a rozhovorov sa ozývalo aj pri našich stánkoch Zlatých rúk, lebo ponuka výtvarných aj remeselných techník bola početná a rôznorodá.

K večeru sa debaty z výstavniska opäť preniesli do penziónu ACCOM, kde predsedníčka KO JDS Mgr. A. Prokešová, podpredseda JDS PhDr. A. Luknár a Ing. G. Ukropec odovzdali krajským delegáciám ďakovné listy a plaketu Zlaté ruky. Za skvelú organizáciu náročného podujatia, akým „Zlaté ruky“ sú, sa dostalo poďakovania od ústredia JDS i predsedníčke organizačného výboru p. A. Prokešovej. Zaslúžili si ho i členovia výboru KO JDS Trenčín aj OO JDS Ilava. Rovnako členovia hudobnej skupiny Kantori, keďže neúnavne obveselovali účastníkov podujatia po obidva večery a nemenej i návštevníkov výstavy počas jej trvania.

V sobotu 15. 10. opäť pripomínalo výstavnisko veľký včelí úl či mravenisko. Niekedy bol problém pretlačiť sa medzi návštevníkmi, ak ste si chceli podebatovať s členmi tej – ktorej krajskej delegácie práve pri ich vystavených exponátoch.

Ako prvú oslovujem **pani Matildu Danižovú** z Považskej Bystrice, lebo ma uchvátili (a iste nielen mňa) jej krásne modely šiat, zhotovené technikou háčkovania. Vraj jej prvou prácou boli obliečky na perinky do kočíka. „Bolo to pred takmer šes-

desiatimi rokmi. Narodil sa mi syn a vtedy bola veľká móda mať v kočíku z jednej strany háčkované obliečky. Tak som sa naučila háčkovať. Nikto doma ma to neučil. Kúpila som si knihu, kde boli návody a podľa nej,“ prezrádza mi pani Matilda s tým, že jej mama vôbec nerobila ručné práce. A ako sa zrodili modely šiat? „Bola som na materskej a najprv som zhotovovala oblečenie pre svoje deti, ale aj šatôčky pre bábiky, anjelíkov a pod. Pre seba som sa rozhodla, keď robilo ČSAD kedysi dávno prvý

reprezentačný ples v Banskej Bystrici. Nemala som peniaze na nejaké honosnejšie róby, tak som sa rozhodla, že si plesové šaty uháčkujem. Toto boli vlastne prvé šaty, ktoré som si urobila do spoločnosti.“

Obdivujem vystavený model plesových šiat, ale obdivujem aj ďalšie – na rôzne príležitosti - a dozvedám sa ich príbehy. Aj to, z akej priadze sú a ako sa k nej pani Matilda dostala. „Keď sa rušila Slovena v Žiline, na smetisko vtedy vyvážala fabrika plné autá bavlniek. Medzi babami sa to rozkríкло, čo tam sú za poklady, nuž som aj ja chodila na to miesto kutrať. S materiálom je dnes dosť problém. Zvykla som kupovať tento lesklý kordonet. Najprv ho prestali vyrábať u nás a potom aj v Čechách. Je čoraz menej predajní, v ktorých sa dá kúpiť vhodná priadza.“ Bývalá zdravotná sestra, dnes čínorodá a veľmi elegantná dáma, ale aj nesmierne „pohodová“ spoločníčka na debatu. Keby bol čas, iste by sme našli niekoľko príjemných spoločných tém.





Pokročím ku stánku s nápisom Prešovský kraj a skláňam sa k drobným miniatúram - vianočné motívy vložené do polovičiek orechových škrupín, polovičky makovic ako košíky, maľované kraslice, zdobené medovníčky. Pýtam sa na autora tolkej krásy, a tak sa zoznamujem s **manželmi Zdenkou a Pavlom Mitrovcami** z Belej nad Cirochou. Pre rodičov bol vraj Pavol veľkou hádankou, lebo v rodine sa uňho ako u prvého prejavili umelecké sklony. „Maľoval som všetko okolo seba, väčšinou ceruzkou, ale z výtvarnej výchovy som nikdy nemal dobré známky. Ja som totiž maľoval mnohým spolužiakom práce za 25 halierov. Išlo mi to rýchlo, oni boli spokojní a ja som si zarobil na slušné vreckové. Háčik bol však v tom, že vlastnú prácu som často nestihol dokončiť. A tak oni mali jednotky a ja jediný trojku,» smeje sa Pavol Mitro a jeho manželka Zdenka prezrádza naňho, že ho maľovanie drží celý život. A nielen maľovanie, ale aj stružlikanie, rôzna tvorivá práca s materiálom. „Provokuje ma každá biela plocha a žena je už z toho nešťastná. Stráži ma, aby som jej zase niečo potajme nepomaľoval,» priznáva sa pán Pavol k svojej záľube a pani Zdenka jeho slová potvrdzuje. Podľa jej slov sa manželovo umenie zišlo napríklad pri výchove detí a ešte viac pri vnúčatách, lebo im dokázal vymodelovať mnohé figúrky

hlavne manžel všetko pekne vyzdobíme. Nech majú deti radosť!“

Radosť mám aj ja, lebo manželia Mitrovci šíria okolo seba tolko pozitívnej energie a ich nápady sú hodné obdivu. Vraj pán Pavol dokáže vyrobiť miniatúru Betlehemskej legendy aj do lieskového orieška (až sa mi zažiadalo zahrať sa na Popolušku...)

V stánku Žilinského kraja som hneď od začiatku výstavy obdivovala kolekciu výrobkov z drôtu aj výrazné olejomalby s motívmi kysuckej prírody a Kysučanov v krojoch. Mala som šťastie, že som sa mohla zoznámiť s ich autormi:

Ing. Vojtech Mahút z Rakovej okr. Čadca vraj „začal s drôtkmi“ na popud svojej manželky Márie len pred dvomi rokmi. A prvé boli darčeky k Vianociam, ale technika „drotárčiny“ ho natolko zaujala, že sa jej venuje v každom voľnom čase. A pritom celý život skôr inklinoval k športu a pracoval ako lesný inžinier.

Autor pôsobivých olejomalieb **Mgr. Vladimír Šufliarsky** z Korne v okr. Čadca sa rád priznal ku svojim celoživotným láskam – folklóru, výtvarnej výchove v škole, ale aj vlastnej výtvarnej tvorbe. „Na Kysuce som prišiel v roku 1964, takže tam žijem už 53 rokov. Študoval som výtvarnú výchovu v Banskej

Bystrici. Výtvarná tvorba, hlavne im plno netradičných hračiek. „Viete, my sa nenudíme a radi vymýšľame nielen pre našich z rodiny, ale aj pre iných milé darčeky. Napríklad zdobené medovníčky do detských domovov. Ženy z našej dediny nám pomôžu s pečením a my,

Bystrici. Výtvarná tvorba, hlavne maľba ma však bavila už od malička. V roku 1967 som založil Štúdio neprofesionálnych výtvarníkov, ktoré funguje dodnes a budúci rok budeme sláviť jeho okrúhle 50. výročie. Založili sme ho spolu s Justínom Hacekom a Jánom Krchom. Inšpirácia mojich prác vychádza práve z folklórneho života. Ten robím od štrnástich rokov, keď som vyrastal v Šafárikove, v dnešnej Tornali. Cez folklór som sa dostal na Kysuciach do folklórneho súboru Kysučan, kde som pôsobil desať rokov.“

Vaša výtvarná tvorba je viditeľne podmienená folklórnymi motívmi? „Áno, je orientovaná na zobrazovanie života v minulosti ale aj na krásnu scenériu okolitej prírody. Nesnažím sa o realistickú formu, ale zjednodušujem jednotlivé tvary a vytvoril som si aj svojráznu farebnosť.“ Pýtam sa na obľúbené výtvarné techniky a pán Vladimír sa priznáva ku dvom – dávnejšie to bol akvarel, teraz olej. A čo jeho súčasný vzťah k folklóru? „V súčasnosti sa okrem maliarskeho umenia venujem súboru Nevädza, ktorý sme založili spoločne s manželkou.“ Neskôr si čítam na vizitke, že pán V.Šufliarsky stíha popri svojich umeleckých záľubách aj povinnosti zástupcu starostu obce.

Dalo by sa pokračovať desiatkami príbehov. Veď každé vystavované dielko „Zlatých rúk“ má svojho autora, svoje korene. V Trenčíne ich bolo na stovky a všetky boli hodné obdivu. Aj vďaka za krásu a radosť, ktoré vyvolávali u návštevníkov výstavy. A tých bolo veru neúrekom!

► **D.Luknárová v spolupráci s J. Polákovou KO JDS Trenčín**



20.rokov od založenia KO JDS Bratislava

Bola založená 19. septembra 1997 po novom územnom usporiadaní Bratislavského kraja v roku 1996. Jej jadro tvorila MO JDS Bratislava, ktorá sa rozdelila medzi 5 OO JDS v Bratislave a z okresu Bratislava-vidiek vznikli OO JDS Malacky, Pezinok a Senec. Predsedom prípravného výboru bol p. Ján Keketi a tajomníčkou Dr. Emília Michalíková. 19. 9. 1997 sa uskutočnila ustanovujúca schôdza KO JDS Bratislava a jej predsedom sa stal Ing. Ladislav Gáfrik. Za predsedníčku RK pri KO JDS Bratislava bola zvolená Ing. Soňa Kozáčková. Bohužiaľ, mnohí zakladajúci členovia už nie sú medzi nami, ale stále im vďačíme za pevné základy našej organizácie.

Na oslavu 20. výročia vzniku KO JDS boli s úctou pozvaní jej pamätníci, ale tiež viacerí súčasní členovia, aby si prevzali za dlhoročnú prácu v prospech JDS vyznamenanie I., II. stupňa i Ďakovné listy.

Slávnostné posedenie sa uskutočnilo 26. 10. 2017 za prítomnosti predsedu BSK Ing. P. Freša, podpredsedníčky JDS Mgr. A. Oťapkovéj, riaditeľky sociálneho odboru

BSK Mgr. Šópovej, vedúcej kancelárie predsedu BSK, Ing. Kropáčkovej, členov P KO JDS Bratislava a členov JDS v počte 90.

V úvodnom príhovore predsedníčka KO JDS p. Ž. Lomnická spomenula začiatky KO JDS, mená jej prvých členov aj funkcionárov. Uviedla prierez členskou základňou aj činnosťou KO JDS v jej jednotlivých oblastiach. Prítomní hostia vysoko ocenili prácu KO JDS a poďakovali jej za množstvo veľmi zaujímavých a hodnotných podujatí, ale aj za všednú, no potrebnú činnosť v prospech seniorov kraja.

Pamätníci v počte 22 prevzali z rúk podpredsedníčky JDS a predsedníčky KO JDS Pamätné listy, darčeky aj kvety a darček od predsedu BSK. 3 členovia KO JDS boli odmenení Ďakovnými listami, 5 čle-

novia vyznamenaním I. stupňa, 19 členov vyznamenaním II. stupňa.

Chvilé pohody spestrili seniorom žiaci ZUŠ z Bratislavy-Petržalky.

V závere slávnostného stretnutia predsedníčka KO JDS vyzdvihla dobrú spoluprácu KO JDS, vrátane občasných finančných dotácií na podujatia, s Úradom BSK, ale aj všetkých OO JDS v kraji s okresnými aj mnohými miestnymi samosprávnymi orgánmi. Vďaka vzájomnej spolupráci sa darí zlepšovať v celom kraji sociálnu starostlivosť, ale aj kultúrno-spoločenský život seniorov.

► **Za KO JDS Bratislava**
Ž. Lomnická-predsedníčka



Dúbravskí seniori v Srbsku

Na pozvanie Slovákov, ktorí žijú a sú organizovaní v Matici slovenskej v Srbsku, sa v dňoch 13.-15. októbra 2017 uskutočnilo stretnutie Slovákov, žijúcich v dedinke Kysáč, so seniormi organizovanými v Miestnej organizácii JDS v Dúbravke.

Počas návštevy sme mali možnosť oboznámiť sa so životom, kultúrnymi zvykmi a tradíciami slovenskej menšiny žijúcej v Srbsku. Pri príležitosti 73. výročia oslobodenia, ktoré pripadlo na 13. októbra 2017, vystúpil v Kultúrnom centre Kysáča aj náš dúbravský spevácky seniorský súbor „Dúbravanka“, ktorý svojimi pies-

ňami obohatil program slávnosti. Vystúpenie Dúbravanky malo u srbských divákov veľký úspech, každú pieseň odmenilo publikum mohutným potleskom.

Okrem pekného vystúpenia a návštevy Slovenského národného domu v Kysáči sme postupne navštívili Slovenský evanjelický kostol, Dom Matice slovenskej v Srbsku aj Gymnázium Jána Kollára v Báčskom Petrovci. V Prvom slovenskom gymnázii je zriadená pamätná izba zameraná na národno-oslobodzovacie hnutie Juhoslávie vedené Josipom Brozom Titom. Naša návšteva po-

kračovala do dedinky Kulpín, kde sme okrem kaštiela obdivovali aj pamätníky významných Slovákov: Milana Hodžu, Pavla Jozefa Šafárika a Janka Kráľa. Na záver nášho pobytu v Srbsku sme navštívili Petrovaradinskú pevnosť v meste Novi Sad.

Družobné vzťahy so slovenskou menšinou v Srbsku budú i naďalej pokračovať. Spevácky súbor „Kysáč“ sme pozvali na Festival speváckych seniorských súborov, ktorý sa už po tretíkrát uskutoční v júli 2018 v Dome kultúry v Dúbravke.

► **Ing. Ján Molnár,**
predseda MO JDS v Dúbravke

„SENIORI SPOZNÁVAJÚ EURÓPU“

práve to je názov vedomostnej súťaže, ktorú tradične pripravuje OO JDS – Bratislava II. v spolupráci s Európskym informačným centrom (EIC) na Palisádach v Bratislave a pod záštitou starostu mestskej časti Bratislava - Ružinov Ing. D. Pekára.

Už po desiaty raz sa EIC zaplnilo súťažiacimi seniormi, ktorí postupne spoznávajú 27 štátov EÚ. Sedem súťažných tímov tvoria vždy 4-členné družstvá, zložené z členov ZO JDS z okresu JDS – Bratislava II. Musia sa popasovať s troma okruhmi otázok o krajinách EÚ, ale desať otázok je aj o Slovensku, napr.: o slovenských dejateľoch, spisovateľoch 20. storočia, o pamiatkach Slovenska, zapísaných v Zozname svetového dedičstva UNESCO, o slovenských kúpeľoch a pod.

Študijné materiály pre súťažné družstvá pripravuje členka P OO JDS Mgr. L. Košková a v spolupráci s Mgr. A. Krchňavým, vedúcim bratislavského „EIC“ ich rozmnoží pre každého účastníka súťaže cca 2 mesiace pred termínom jej konania. Je to prvý predpoklad zdarného priebehu tohto zaujímavého podujatia. Tento rok sa súťažilo so znalosťami o Estónsku a Malte. Za Slovensko sme zvolili tému „Mária Terézia, rakúska cisárovná“, čím



sme si pripomenuli 300. výročie jej narodenia. Pani Košková vypracovala z každého okruhu po 10 otázok a tie ostali zapečatené v obálke až do termínu súťaže.

O sprievodné slovo sa počas celého podujatia postarala RNDr. K. Gaňová- tajomníčka OO JDS, ktorá privítala prítomných súťažiacich aj hostí. Boli medzi nimi zástupcovia príslušných veľvyslanectiev, okresnej samosprávy aj regionálne médiá. Vlastná súťaž prebieha tak, že sa družstvám rozďajú otázky, na ktoré treba v časovom limite formou zakrúžkovania správnej odpovede z možností a, b, c, reagovať. Správnosť odpovedí vyhodnocuje porota v zložení: Mgr. H. Valková, vedúca soc. odboru MČ- Ružinov, Mgr. L. Košková, autorka otázok a členka P OO JDS a G. Klučková, predsedníčka OO JDS.

Aj v súčasnom – desiatom ročníku bola študijná príprava seniorov naozaj poctivá, veď 2 družstvá získali plný počet - 30 bodov a so stratou najviac 2 – 3 bodov skončili ostatné tímy.

Všetky doterajšie ročníky súťaže boli vysoko hodnotené „Inštitútom EÚ“ a výsledky, zasielané do BRUSELU, jasne potvrdzujú, že naši seniory aj vo vyššom veku sú aktívni a zapájajú sa do spoločenského života. Súťažiaci seniory nám hovoria, že im ani tak nejde o umiestnenie, ale skôr o príležitosť stráviť popoludnie v príjemnej spoločenskej atmosfére. A štúdium predtým? Je dobré nútiť svoj mozog prijímať nové informácie, alebo obnovovať staršie poznatky.

Podujatie každoročne finančne podporuje starosta MČ Ing. D. Pekár, za čo mu srdečne ďakujeme. Vyjadrujeme čo najsrdečnejšiu vďačnosť za vecné drobné darčeka aj chutné občerstvenie pre všetkých zúčastnených organizácii EIC prostredníctvom Mgr. Krchňavého. Už sa tešíme na spoločné stretnutie v budúcom roku 2018, kedy si budeme rovnakou formou overovať svoje znalosti o štátoch Španielsko a Cyprus.

► **G. Klučková,**
predsedníčka OO JDS –
Bratislava II.





Veľtrh pre seniorov Trnavy

Už deviaty raz sa stretli trnavskí dôchodcovia na Veľtrhu pre seniorov, ktorý pripravilo mesto Trnava v dňoch 25. – 26. októbra v Mestskej športovej hale z príležitosti Mesiača úcty k starším. Pri jeho príprave vychádzalo z obsahu dokumentu „Program aktívneho starnutia seniorov Trnavy na roky 2016 – 2020“ a na tvorbe programu 2-dňového stretnutia sa podieľala i MsO JDS spolu s ôsmimi Dennými centrami pre seniorov, pôsobiace v meste. Služby týchto centier, ktoré vytvárajú vhodné podmienky pre záujmovú, kultúrnu a športovú činnosť, využíva takmer 1600 seniorov.

Veľtrh slávnostne otvoril viceprimátor mesta Mgr. M. Lančarič za prítomnosti ďalších zástupcov mesta. V rámci otváracieho ceremoniálu **zablahoželal predsedovi MsO JDS Ing. Igorovi Fabiánovi k Čestnému uznaniu Senior Friendly 2017**, ktoré mu udelila Porota SF na základe nominácie mesta Trnava za dlhoročnú prácu v prospech seniorov v meste.

Jednotlivé denné centrá sa počas veľtrhu prezentovali vo výstavných stánkoch ručnými prácami a kronikami o svojej činnosti. Vzájomne obdivovali rôznorodosť vlastnej tvorby a vymenili si skúsenosti z organizovania klubovej, kultúrnej i športovej činnosti.

V kultúrnom programe pod názvom „Takí sme boli“ sa predstavili deti z trnavských materských a základných

škôl a seniorské publikum ich odmenilo srdečným potleskom. V nasledujúcom pásme „Takí sme“ vystúpili členovia denných centier a MsO JDS s ľudovými piesňami v podaní speváckych skupín: Jesienka z MsO JDS a denných centier Kopánka, Hospodárska a Modranka, ďalej spevácka skupina z Malženíc a mužská skupina Kátlovani z Kátloviec v pásme „Folklór z Trnavskej roviny“. Dychovka Hrnčarovani s pesničkami z ich rodnej obce aj okolia Trnavy rozprúdila v obecnstve veselosť aj spoločný spev.

Prezentáciu racionálnej stravy - chutnej i pestrej - pripravili pre účastníkov Veľtrhu vo forme zdravých nátierok študenti Strednej odbornej školy obchodu a služieb. K zdravej strave patrí i pohyb, čoho dôkazom boli ukážky cvičení pre seniorov, ako ich predviedli seniori pod vedením cvičiteľky z klubu Fit senior.

Stále miesto v programe Veľtrhu máva tradičné stretnutie seniorov so zástupcami radnice. V besede sa striedali zvedavé otázky účastníkov stretnutia k rozvoju mesta s konkrétnymi požiadavkami na skvalitnenie životného prostredia v jeho jednotlivých mestských častiach.

Prítomných účastníkov veľtrhu upútala i prednáška „Edukačné aktivity pre generáciu 50 +“ v podaní lektorky Trnavskej univerzity. Výstava ovocia, zeleniny, bylín a kvetov, pripravená

záhradkármi z okresnej organizácie sa opäť tešila veľkej pozornosti.

V priebehu obidvoch dní vystúpili v rámci zábavných programov mladé tanečníčky z Orientálneho srdiečka a tiež pobavila kúznická magic show. Spevák a herec Jozef Benedik z Novej scény potešil kyticou známych domácich i zahraničných hitov a hudbou prispeli k dobrej nálade skupina Senior Country Team aj Senická heligonkári. V závere veľtrhu roztancovala a rozospievala vytrvalých účastníkov aj známa trnavská hudobná skupina EXIL.

„Boli to dva dni v dobrej nálade, pri speve, tanci aj zaujímavej prezentácii vzdelávacích programov v spoločnosti svojich rovesníkov“ - konštatoval hosť podujatia Ing. Ján Lipianský, predseda JDS, keď si so záujmom prezrel jednotlivé prezentácie činností trnavských seniorov aj časť prebiehajúceho programu a vyslovil i slová vďaky vedeniu mesta Trnava.

V mene početných návštevníkov Veľtrhu a účastníkov sprievodných podujatí na ňom patrí poďakovanie mestu Trnava, osobitne hlavným organizátorkám: Mgr. I. Huňavej, vedúcej sociálneho odboru a M. Peciarovej, pracovníčke soc. odb. My, seniori sa už teraz tešíme na budúci - jubilejný - 10. ročník.

► **Text a foto: Dr. Jozef Jediný,**
podpredseda MsO JDS Trnava

ÚSPEŠNÝ 13. ROČNÍK „Ružomberskej lýry seniorov“



Štvrtok, 12. októbra 2017. Sála kultúrneho domu v Liptovských Sliačoch je do posledného miesta zaplnená účinkujúcimi z 12 speváckych a tanečných súborov seniorov zo Žilinského kraja a množstvom divákov. Presne o 10.00 hodine otvoril toto krásne podujatie našich dôchodcov spevácky súbor „Salatín“ z Liptovských Sliačov. Po ňom privítal prítomných hostí aj divákov predseda OO JDS v Ružomberku Stanislav Ižo. Nezabudol poďakovať všetkým, ktorí finančne podporili toto podujatie: Žilinskému samosprávnemu kraju, mestu Ružomberok, Nadácii Supra, obci Liptovské Sliače, Vodárenskej spoločnosti Ružomberok, ale i súkromným sponzorom: Ing. Michalovi Slašťanovi a Mgr. Milanovi Fričovi i všetkým, ktorí sa pričinili akýmkoľvek spôsobom k organizácii tejto akcie. Na pôde obce Liptovské Sliače privítal účastníkov Ružomberskej lýry starosta obce Mgr. Milan Frič. Medzi hosťami nechýbali ani starostovia viacerých obcí okresu, podpredseda KO JDS Ing. Pavol Kozák a ďalší členovia Krajského predsedníctva JDS. Pozdravný list poslal aj predseda ŽSK Ing. Juraj Blanár.

Podujatie konferovala Alenka Balážecová – kultúrna pracovníčka

Obecného úradu v Lipt. Sliačoch. Vystúpenia jednotlivých súborov vyžarovali optimizmus a plnosť elánu, napriek seniorskému veku účinkujúcich boli na vysokej úrovni. Čo jedno, to iné a krajšie. Predstavil sa sólista v hre na fujare a spevák Florián Šavrtka z Liptovských Revúc, spevácke DUO Černákovci z Diviny, spevácke súbory MBM Bobrov, Radosť z Tvrdošína, Priekopčanka z Martina, spevácke súbory z okresu Ružomberok – Salatín z Lipt. Sliačov, Lužňanka z Lipt. Lužnej, Seniorky z Lúčok i víťaz tohoročnej Krajskej prehliadky speváckych súborov seniorov z Nižnej – súbor Liskovianka z Liskovej. Podujatie vhodne doplnili tanečnými kreáciami Kysucké margaréty z Kysuckého Nového Mesta i stále mladé seniorky z Kalamien.

Na záver predseda OO JDS Stanislav Ižo veľmi srdečne poďakoval účinkujúcim za krásny program



a odovzdal im upomienkové darčeky, ďakovné listy i kytičky kvetov. Všetkým prítomným poďakoval za vynikajúcu atmosféru a usporiadateľom zo ZO JDS v Lipt. Sliačoch na čele s predsedníčkou Dankou Sliackou za úspešne zvládnutú organizáciu tak náročného podujatia.

Vďaka štedrým podporovateľom tejto akcie bolo k dispozícii bohaté občerstvenie - kavička, koláčiky a pre účinkujúcich aj výborný guláš. Bolo to vydarené podujatie!

► **Stanislav Ižo,**
predseda OO JDS Ružomberok





Výlet na Zabijanú

Krásne počasie babieho leta bolo aj tohto roku príležitosťou uskutočniť turistický pochod peknou prírodou okolia Prešova, a preto 3. ZO Zväzu Rusínov-Ukrajincov Slovenskej republiky v Prešove zorganizovala už **XI. ročník turistického pochodu Rozhlasová 83 /R-83/**. Na tohtoročnom turistickom pochode po Náučnom chodníku Zabijaná sa zúčastnili aj členovia 5. MsO JDS Prešov – Staré mesto.

V peknom prostredí lesov na Cemjate sa k prítomným milovníkom prírody prihovoril Mgr. Pavol Bogdan. Pripomenul vznik Turistického pochodu zamestnancov Československého rozhlasu – Rozhlasová 50 –tku. V tradícii týchto pochodov pokračujú pracovníci bývalého Prešovského štúdia SRO. Aj keď sa s pribúdajúcim rokmi „rozhlasákov“ trasa pochodu skraca, stále je tu skupina zapálených ľudí, ktorí držia tradíciu.

V závere prvej časti trasy bola vítaná prestávka v peknom prostredí na brehu vodnej nádrže v altánku udržiavanej poľovníckej chaty. Rozhorel sa oheň v ohnisku a čoskoro sa do okolia šírila vôňa opekaných dobrôt. Veselú vravu účastníkov pochodu čoskoro vystriedali pekné rusínske, ukrajinské, slovenské i české pesničky. Spomínalo sa na predošlé ročníky, pripomenuli sme si tých, čo už nie sú medzi nami, ale patrili medzi priekopníkov tohto podujatia v Prešove.

V závere pochodu pán Bogdan zhodnotil celý výlet a poďakoval všetkým jeho účastníkom. Vyjadril presvedčenie, že sa o rok stretneme ešte v hojnejšom počte znova na turistických potulkách po kraji, už na jeho XX.ročníku.



Bowlingový turnaj seniorov 2017

Okresná rada JDS v Prešove zorganizovala 10. 10. 2017 už VI. ročník turnaja „Bowling“ seniorov v reštaurácii „Šport-Bowling“ v Prešove–Solivare. Súťažilo 10 päťčlenných družstiev z MsO a ZO JDS okresu Prešov. V tomto ročníku súťažili aj družstvá z 3 novo založených organizácií. V príhovore k súťažiacim p. Ján Čižmár, predseda OR JDS Prešov a riaditeľ turnaja vyzdvihol športové a turistické aktivity seniorov, pričom poukázal, že sa mimoriadnej pozornosti tešia práve bowlingové turnaje. Poprial súťažiacim veľa zdraru a športového šťastia.

Hlavným rozhodcom súťaže bol p. Ing M. Žipaj. Za jeho prítomnosti bolo vylosované poradie štartu družstiev aj štartovacích dráh.

Záverečné vyhodnotenie turnaja bolo opäť v réžii p. J. Čižmára. Privítal majiteľa zariadenia a poslanca prešovského VÚC PhDr. J. Kičuru, ktorý dlhodobo vytvára podmienky pre športovú činnosť členov OO JDS, za čo mu patri poďakovanie funkcionárov JDS aj členskej základne.

V VI. ročníku turnaja sa na prvých miestach umiestnili družstvá:

1. MsO JDS č.3 s počtom 519 zvalených kolkov. Družstvo získalo Putovný pohár OR JDS Prešov.

2. ZO JDS Lubotice s počtom 507 zvalených kolkov

3. MsO JDS č.1 s počtom 485 zvalených kolkov

V súťaži jednotlivcov boli najúspešnejší: Ružbarská Terézia - ZO JDS Hermanovce a Majirský František – ZO JDS Lubotice.

Víťazné družstvo bude reprezentovať našu OO JDS v súťaži o „Pohár primátorky“. Najlepšia päťica súťažiacich z okresného kola bude tvoriť družstvo reprezentujúce OO JDS na krajskom turnaji. Ten bude tohto roku organizovať práve OO JDS Prešov.

► PaedDr. Milan Korkobec



Vedenie KSK poďakovalo seniorom v zrkadlovej sále



Pri príležitosti Mesiaca úcty k starším sa na Úrade KSK stretli zástupcovia OO a KO JDS s vedením úradu. „Čas je jediná hodnota, z ktorej sa každému odpočítava rovnako. Tretia tretina života, ktorú žijú dnešní seniori, je tiež významná. Máte skúsenosti, nadhľad, čas venujete sebe samým i svojim blízkym. V životnom období, ktoré má prinášať radosť, vám želim pevné zdravie, lásku a pocit, že ste stále dôležití a potrební,“ vyjadril úctu starším predseda KSK Zdenko Trebula. „Vysoko si vážim Vašu prácu a dobrú spoluprácu s p. Matúškom. Vždy sme spoločnými silami dokázali uskutočniť naše podujatia pre seniorov k ich veľkej spokojnosti. Ďakujem vám všetkým a verím, že dobrá spolupráca bude aj naďalej pokračovať“ - za dobrovoľnícku prácu v prospech seniorov v celom Košickom kraji sa poďako-

val aj riaditeľ úradu Ondrej Bernát. **Vyznamenanie 1. stupňa** za dobrovoľnícku prácu v prospech starších občanov prevzalo 11 seniorov, ústredie JDS ocenilo Ester Cubíkovú a Alexandra Szöllosa. **Vyznamenanie 2. stupňa** od KO JDS prevzali pp. JUDr. Klobušník, Dobranská, Kováč, Zajac, Mrázová, Szilagyová, Haburová, Droždiaková, Antonníčová, Harhiovská, Majeríková.

KO JDS združujeme v Košickom kraji (KSK) takmer 7 500 členov.

„Naším cieľom je zlepšiť jeseň života seniorov. Robíme to športovými a kultúrnymi akciami, organizujeme výlety, hudobné podujatia, máme krúžky šikovných rúk, besedujeme s lekármi. Seniori zapájajú svoje ruky i myseľ, a to je pre nás najdôležitejšie,“ uzavrel svoj príhovor Ján Matúško, krajský predseda JDS. Poďakoval p. Z. Trebulovi za vynikajúcu spoluprácu, pochopenie a pomoc pri organizovaní krajských podujatí a zároveň ho privítal do radov seniorov – členov JDS ako čerstvého dôchodcu. V mene predsedníctva KO JDS a všetkých členov JDS v KSK mu odovzdal „Ďakovný list“ a podpredseda KO upomienkový darček s nápisom Senior 2017.

► Text: L.Fabián, Foto: KSK



Ako oslávili seniori v Drienovskej Novej Vsi Mesiac úcty k starším?



Krásne, veselo i vážne, dojímavé a príjemné - a nezabudnuteľné!

Prišli ich pozdraviť malí i veľkí, najmladší i starší, blízki i vzdialení - plná sála kultúrneho domu!

► Agáta Polohárová

Predstavili sa netradičnými technikami

Výstava ručných prác seniorov z okresu Bardejov opäť zapôsobila.

Medzi 125 členmi našej III. ZO JDS v Bardejove máme takých členov, ktorí reprezentujú našu organizáciu v rôznych oblastiach činnosti JDS. Niektoré naše členky sa nedávno prezentovali nezvyčajnými výtvarnými prácami na Okresnej výstave ručných prác v Bardejove. Konala sa 2.–6. 10. 2017 v našom mestskom Seniorcentre, kde sa v minulom roku konal IV. ročník Celoslovenskej prehliadky ručných prác a drobných umeleckých predmetov „Zlaté ruky 2016“. Výstava aj tentoraz mala veľký úspech a možno k tomu prispeli aj naše dve členky.

Prvou z nich je **Marta Augustinská**, amatérska výtvarníčka, ale jej výtvarné práce pozná nielen náš región, či Slovensko. Má obdivovateľov i v zahraničí. Je ilustrátorkou rozprávkovej knihy M. Vrkoslavovej – Ševčíkovej **Šťastná ježibaba**, ktorú spolu s autorkou predstavili v rámci Európskeho dňa umeleckého školstva v máji 2017 v Bardejove. Tentoraz nás však prekvapila na spo-



mínanej výstave **dekoratívnymi maľbami na skle**.

Druhou je **Antónia Hanuščáková**, ktorá

zaujala na výstave **enkaustickou technikou**. Táto maliarska technika bola známa ako metóda farbenia

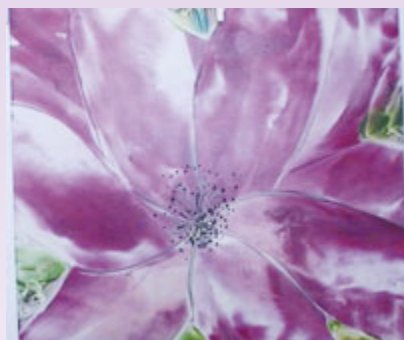
už 100 rokov pred naším letopočtom v starom Egypte na tzv. **faijumských portrétoch**. Dôkazom toho sú voskové maľby **Fayumovej múmie** z Egypta aj strategické umenie z Filipín s názvom **Kut – kut**, praktizované domorodým obyvateľstvom na ostrove Samár.

Uvedená technika bola skoro zabudnutá, avšak „znovuzrodená“ v 20. storočí maliarom **Fritzom Faissom** (1905 – 1981) a niektorými študentmi univerzity v **Bauhause**. Už predtým jediným z mnohých umelcov, ktorý dokázal

oceniť jej úžasné kvality, bol Pablo Picasso (1881 – 1973).

Enkaustika sa stala populárnou až v 90. rokoch minulého storočia,

a to vďaka internetu. „Kto si ju obľúbil a kto jej prišiel na chuť, ťažko jej vraj odoláva“ - a to je aj prípad našej členky - Antónie Hanuščákovovej. Jej práce zaujali návštevníkov výstavy, mnohí o nich diskutovali a skúmali podstatu tejto nezvyčajnej



techniky. Žiaci miestnych škôl ich prirovnávali k počítačovej grafike. Pre tých, čo budú hľadať v nej niečo svojské, je to metóda farbenia teplým voskom (voskovým pastelom) so žehličkou a perom - s „nanašaním“. V minulosti sa na to používal včelí vosk a k nemu prírodné farbivá.

Výhodou tejto techniky je, že ju môže skúsiť každý, kto má zmysel pre farebnosť, kompozíciu a predstavivosť. Nanesený vosk na teplú žehličku sa rozpúšťa a opäť prenesený na papier rýchlo tuhne. So žehličkou môžeme fantazírovať a tvoriť podľa svojich predstáv, ale aj sa nechať prekvapiť, čo z našich „pokusov“ vzíde. Je to technika širokospektrálna, a preto sa v nej každý tvorca nájde. Ak sa bude viesť svojou výtvarnou fantáziou, možno sa docká prekvapivého výsledku. Takto to bolo aj na našej výstave v Bardejove.

► **Text aj foto: Vasil' Hudák, III.ZO JDS Bardejov**





TEPLANKA UŽ 57 ROKOV

Augustové dni seniorov v Trenčíne – boli naplnené športom a turistikou, ale dá sa z nich pripomenúť aj iný zážitok – plný farieb a melódií. Viaže sa k prvému spoločenskému večeru, kde v úvodnom kultúrnom programe vystúpila **folklórna skupina Teplanka** a bol to nezabudnuteľný zážitok. Doslova – audiovizuálny! Nádherne kroje a výborná interpretácia piesní. Nevieš, čo viac obdivovať, chváliť.

Oslovila som vedúcu skupiny pani Helenu Uherkovú, aby nám pre náš časopis porozprávala o Teplanke, čo sa dá. A tu je jej odpoveď:

„Trenčianska Teplá je počtom obyvateľov najväčšou obcou v okrese Trenčín a má bohatú históriu a je čoraz krajšia. Aktívne v nej pracujú mnohé spoločenské aj záujmové organizácie – aj my. Naša skupina pôsobí pri obecnom úrade už 57 rokov. Pri jej zrode stáli miestni učitelia: Jozef Pavlacký, Štefan Filip a Jozef Doboš. On prvý začal učiť ženy a dievčatá od nás spievať ľudové, národné aj sa-



králne piesne. Spolu nacvičili ľudové pásma: Teplanská svadba, Driapačky, Dožinky, ktoré majú na vystúpeniach dodnes veľký úspech. Súbor po celý čas sprevádza na harmonike Jozef Johaník.

V archíve máme veľa ocenení z folklórnych vystúpení doma i v zahraničí. Bol by to dlhý zoznam, lebo sa radi zúčastňujeme na všetkých podujatiach v obci aj okolitých mestách, hlavne v Trenčíne a Trenčianskych Tepliciach. V roku 2008 sme nahrali prvé CD. Účinkovali sme v televíznom programe KAPURA a v tom kole sme aj zvíťazili. Ako členovia JDS sme sa v roku 2014 zúčastnili krajskej prehliadky speváckych súborov seniorov a získali sme opäť prvé miesto.

V septembri t.r. sme nahrali naše druhé CD. Chceme dostať do povedomia poslucháčov a mi-

lovníkov ľudovej piesne ďalšie pekné teplanské piesne aj piesne z iných regiónov.

Všetci sme aj členmi Matice slovenskej a aktívne sa zúčastňujeme na mnohých jej podujatiach. Takými boli nedávno Slovenské matičné folklórne slávnosti v Trnave alebo Krojovaná módna prehliadka v Dubnici nad Váhom. Predviedli na nej aj vyše 100-ročný kroj od nás a získal veľký obdiv.

Náš teplanský kroj je veľmi pekný s bohatou a veľmi náročnou výšivkou. „Potvrdzujem slová p. Uherkovej a podrobne si prezerám kroj. Vo výšivkách dominujú teplé farby – červená a žltá – a techniky vyšívania? Viacero a náročných. Ešte aj plisovanie a farba ručníka vo vedúcej farbe výšivky na zásterke i rukávcoch. Každá zo žien vyzerá v tom kroji – krásne!

„Máme o našom kroji aj peknú báseň od poetky Kataríny Hudecovej. Mala pred rokom úspech na recitačnej súťaži Vansovej Lomnička“ – pokračuje vo svojom výklade p. Uherková a pridáva z básne zopár veršov.

TEPLANKA! Skutočne svojrázny a úspešný súbor. Zachováva bohatú tradíciu zvykov, ľudových piesní a krásnych teplanských krojov pre budúce generácie. Nech sa jej darí aj v budúcnosti a nech si získava pre svoje dielo rovnako zapálených nasledovníkov.

Redakcia ďakuje za informácie

► **p. Helene Uherkovej,**
vedúcej FS TEPLANKA





V KRAJINE SLOVA...



Prichádza december a vo mne – ako každý rok – „bojujú“ dve prania: jedno – praktické – sa teší, že ak nie je sneh, nie je ani kalamita, fujavica, šmykľavica... Tak je na cestách a chodníkoch bezpečnejšie! Avšak druhá – romantická polovica môjho „ja“ túži po snehu – jeho bielej predvianočnej nádhere. Po čisto-čistom bielom kraji len mierne zvlnenom, po veselom kriku detí na neďalekom kopci, po príjemnej námahe, keď celá rodina odhadzuje sneh spred garáže a potom sa rozbehne guľovačka a po nej pri horúcom podvečernom čaji je zrazu celkom, celkom ináč ako hocikedy inokedy... voňavo a útulne...

Vianočná etuda

Keď tíško sneh padá,
keď tichučko sneží,
do srdca vstupuje
stratený mäkký tón.
Piesenka pradávna
náručie roztvára,
keď nocou putuje
polnočný zvon –
Vianočná pohoda
vznáša sa dokola
Lahučka a biela –

V tom snežnom páperí
Láskou sa chumelí –
A srdce? Stíšené spieva...

► D.L.

„Vianoce roku 1913 sme slávili v Krupine u pána mešťanostu, nášho Kari báčiho“ – uvádza vo svojich spomienkach v knihe **„Podmanený svet“ hudobný skladateľ Eugen Suchoň**. Mal vtedy päť rokov a so starším bratom Imriškom prežívali Štedrý večer takto:

Vzrušení sme s Imriškom prešlapovali pred zatvorenými dverami izby, do ktorej mal priletieť Ježiško so stromčekom. Vraj až stromček donesie, zacengá zvončekom. Ale čo sa nestalo? Dvere sa od prievanu zrazu odchýlili, a my sme škárrou uvideli vyzdobený stromček, na ktorom práve zažihali sviečky Jánoš báči, nám dobre známy obecný sluha. Vyjavený rýchlo priklopil dvere a za nimi sa hromovým hlasom ozvalo: „Te szamár!“

Pozreli sme s Imriškom na seba. Veď stromček je už tu, a Ježiška nikde! Kto a komu vlastne nadával do somárov? O chvíľu sa však zvonček naozaj ozval, dvere sa rozleteli a my sme sa ako vystrelení vrhli do miestnosti.

Radosť bola obrovská! Pod stromčekom nás čakali sánky, kinoaparát, kapslové pištole a hŕba iných krásnych hračiek. V noci sme to všetko ťahali na sánkach do nášho bytu. Kým sme usnuli, bola už hlboká noc. Vzrušenie nám však pretŕhalo spánok. Raz jeden, raz druhý vybehol, či sú všetky darčeky tam, kde sme ich uložili. Dom bol tichý, iba v mamičkinej izbe sa svietilo. Všetok čas, čo sme jej dožičili, venovala vtedy na prípravu ku skúške, ktorá jej mala vyniesť miesto poštovej úradníčky...

Na druhý deň bolo v detskej izbe veľké dohadovanie a vyjednávanie. Imriško vraví:

- Povedali nám, že sánky a kinoaparát sú spoločné. Pištoľ máš ty i ja. Vieš, ja som starší. Ty mi daj sánky a ja ti urobím druhé, lepšie. Tie budú len tvoje. Kino budem hrať ja, a ty sa budeš pozerať.

Dobromyseľne som prikývol na všetko. Vynaliezavý Imriško našiel v ktoromsi kúte rysovaciú dosku, rozpíľil ju na jednu väčšiu a dve menšie časti. Všetko to sklincoval a výsledok práce mi slávnostne odovzdal so slovami:

- Tu máš sánky. Tie budú len tvoje.

Držal som si svoj poklad na hrudi, kým sme nevyšli na kopec...

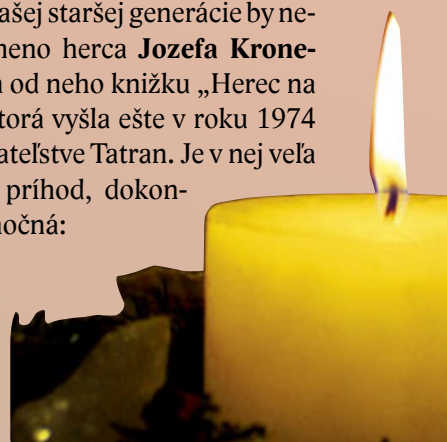
Asi tušíte, ako dopadla sánkovačka a Genkove sánky... a možno už spomínate na niektorú svoju detskú sánkovačku?

Sneh

Zima je zemi bez bavlny,
zima je zemi bez peria...
Vzduli sa mračná ako vlny
a prikryli ju zvečera
ľahučkou duchnou,
mäkkým snehom –
a ráno deti dole brehom
na sánkach brázdia perinu,
padajú s krikom do perlete
a rozvyskali dedinu –
Ach, keby padal sneh aj v lete!

► Vladimír Reisel

Kto z našej staršej generácie by nepoznal meno herca **Jozefa Krone-ra**? Mám od neho knižku „Herec na udici“, ktorá vyšla ešte v roku 1974 vo vydavateľstve Tatran. Je v nej veľa veselých príhod, dokonca aj vianočná:





Náš otec bol ihravý ako dieťa. Dalo mu vždy veľa práce, keď chcel vyze- rať pred nami dôstojne. Obyčajne mu to nevyšlo. Keď ma učil viazať rybársky háčik na silon, musel som mu ho potom kliešťami vyťahovať z jazyka, vzápätí zasa on mne. Ani vtedy neutrpela v mojich očiach jeho dôstojnosť. Skôr naopak. Ešte s há- čikom v jazyku ma šušlavo poučal: „Tak vidíš! Takto to nerob, to je hlú- pe. Treba s rozumom a nie silou.“

Vo vagóne s nemeckým označením sme objavili nádherné lesknúce sa vlákna rôznych farieb. Farby menili v dúhových odtieňoch – raz tmavšie a z iného uhla svietili ako slnko.

Bolo po vojne, vagón bol nemecký, nelenili sme teda. Šli sme ovešaní vojnovou koristou ako lesné žien- ky. Prišli Vianoce a my sme ozdobili stromček „nemeckými anjelskými vlasmi“. Také sme nemali ani jeden rok. Stromček bol naozaj ako z roz- právky.

- To bolo šikovné, chlapci – pove- dal uznanlivo otec. Mama prestrela štedrovečerný stôl, všetci sme stáli pripravení k modlitbe.

Otec, ako každý rok, slávnostne zobral zo stola zápalky a so zbož- ne trasúcim sa hlasom spievajúc: „Narodil sa Kristus Pán...“ blížil sa k stromčeku. Škrto!!!

Ozvala sa mohutná detonácia, prudká žiara nás oslepila a tlak ho- rúceho vzduchu nás zhodil na zem. Nastalo hrobové ticho, v ktorom bolo počuť iba cupot padajúcich salónok. Pomaly sme otvárali oči. K povale sa dvíhal veľký kúdol dymu a za ním sa zjavovala čudná postava nášho otecka.

Z čiernej ohorenej tváre sa na nás nechápavo dívali dve vystrašené oči. V ruke držal ešte zbytok so zápalky a v zotrvačnosti dospevoval: „...ve- seľme sa...“

Náš ocinko ako jeden z prvých za- znamenal nastupujúcu éru silono- vých vlákien...



Od čias detstva J. Kronera sa vše- ličo v okolitom svete aj našom živote zmenilo. Neustále privykáme na rôz- ne novinky, nechceme zaostať. Ale nech je doba akokoľvek iná, stále je o človeku, o ľuďoch, ale hlavne o ich dobrej vôli -

Poklad

Táto poviedka odznela na prehliad- ke „Kukučínova Revúca“. Nie je presne o Vianociach, ale o rodinných väzbách a ich skutočných aj prekrú- tených formách bezpochyby...

Nevídaná vec. Po rokoch Betku opäť privítala posteľ. Keď odišla po- hotovosť, v kúpeľni pred zrkadlom si vyčítala: „Načo sa motám medzi ľuďmi – vraj viróza! Ale ma zdrapla, potvora!“

Suseda sa o ňu postarala, ale ne- musela až tak. Hneď telefonovala deťom, že je ich mama chorá a istot- ne dodala, že vážne. Keď si Betka po obede zdriemla, veď čo má už chorý človek robiť?, zobudil ju pocit, že sa na ňu niekto pozerá. Otvorila oči – vari čestná stráž?!

Po pol minúte jej to došlo – celá ro- dína stála okolo jej postele. V očiach mali súčiť, ale aj napätie z očakáva- nia. V spánku teplota klesla, a tak sa Betka rezko posadila na posteli:

- Ale vás tu je! Ani na sviatky tolki nechodíte –

Všimla si, ako sa niektorým uľavi- lo, ale iní – akoby mali v očiach skla- manie.

- Dlho si nebola chorá a vraj táto chrípka je dosť nebezpečná –

Ďalší to zaonačil: „Nuž, nečuduj sa! Máme o teba strach. Roky a chríp- ka – to je nebezpečná kombinácia.“

Nevesta to zaklincovala: „Vo va- šom veku, mama, treba myslieť na všetko.“

Zo stoličky pri okne sa ozvala malá Evička: „Stará mama, ty si bohatá? Máš skrytý poklad?“

Dospeli ju zahriakli, veď, chúďa, po- vedalo len to, čo od nich počulo. Bet- ka privolala Evičku k sebe: „A vieš, že ho naozaj mám? Pekne skrytý! Chlap- ci“ – obrátila sa na vnukov v úzadí izby - „chodte do predsieni! Tam, dole v skrini pod dekou je čierna ška- tuľa. Ale neotváraj! Priniesť!“

Okolo postele nastal šum. Vnuci priniesli škatuľu, do ktorej si Betka roky odkladala pre ňu cenné veci. Napätie by sa dalo krájať – vo chví- li, keď dvíhala vrchnák, tuším blízki okolo nej ani nedýchali.

Začala po posteli rozkladať dip- lomy, čestné uznania, ďakovné listy, plakety, fotografie... Škoda, veľká škoda (a či šťastie?), že v tej chvíli nedvihla oči hore. Bola by uvidela veľké sklamanie v očiach dospelých, ale vnuci sa vrhli na zožltnuté papie- re: „Stará mama, ty vieš strieľať? Ty si hrala divadlo? Začo si dostala túto medailu? A túto...“

Betka opatrne vyberala maľované srdiečka od detí, ich listy Ježiškovi, trochu „rozmoknuté“ vysvedčenia zo synovho plaveckého kurzu, ruka- mi pohládzala dávne prejavy detskej lásky. Vtom sa jej oči stretli s nechá- pavými pohľadmi –

- A čo ste čakali, moji milí? Vari šperky či peniaze? Toto je môj poklad! Každý rok som ako do banky k nemu niečo priložila.

Siahla po veľkej obálke na dne ška- tule a vybrala z nej fotografiu: „Po- zrite, toto je môj najväčší poklad! Pozrite, akí sme na nej všetci veselí a šťastní.“





Malá Evička sa pretisla ku starej mame a dobla prstekom do stredu fotografie: „A toto bábätko je kto, stará mama?“

- No predsa ty, Evuľka!

- Ale ja som už veľká! Keď sa vy-zdravieš, urobíme si novú fotku. A budeš mať ešte väčší poklad - - -

► **Anna Olšovská, Bobrovec, Žilinský kraj**



Vianočný stromček

V zátiší záclon vonia ihličie
a medzi konáríkmi žiari
teplá, pableskujúca hmla detstva.
Zostarli sme.

Na struny husličiek
chlad padol z vesmíru,
slová sa rozbili
ako tie krehké sklíčka.
Z pamäti vyberáš len čriepek
pre Ježiška.

Vychladli sme.
Mnoho sme skúsili a mnoho
pretrpeli,

ťažko sa vrátiť k tebe zasa celý,
vianočný stromček,
spomienka a zvonček,
začiatok rozprávky,
ktorú si nevypočul,
výčitka najtichšia
zo zahmlených očí,
lúbošť, čo rozvial severák.

A predsa dobre vieš,
tu niekde plyní sladko
tá vlna hladkajúca pacholiatko,
tu niekde zakliate
spí tvoje slovo dobré,
len treba prerúbať ľadovú jaskyňu,
len treba rozlúsknuť škrupinu.

Tu niekde spí, tu niekde čičíka
schúlené jadierko - slovo a muzika,
tu niekde blízko - na dosah.

► **Ján Kostra**

To „blízko - na dosah“ dôverne
poznáme z našej dennej prax: MO-
BIL! Možno je nám občas aj na far-
chu, keď sa ozve v nevhodnej chvíli,
alebo keď ho zrazu nevieme nájsť.

Ale veľakrát je nám skutočne
dobrým pomocníkom.
Ako v nasledujúcej vianoč-
nej príhode:

Vianočná SMS-ka

Vianoce - najkrajšie
dni v roku. Osobitné čaro
má Štedrý večer, pohoda
okolo sviatočne prestre-

tého stola, rozsvietený stromček
a pod ním množstvo vysnívaných
darčiekov... každý človek rád niečo
pekné dostáva a ľudská radosť veru
nepozná hranicu veku -

Práve na Štedrý večer dostala Júlia
okrem iných darčiekov a pozdravov
aj jeden, ktorý ju veľmi prekvapil.
Aj milo potešil, hoci bol tak trochu
nezvyčajný - SMS-ka: „Príjemné
prežitie vianočných sviatkov, veľa
zdravia, šťastia a Božieho požehna-
nia Vám praje rodina XY. PS.: Máme
vnučku Vladimírku!“

Júlia si najprv myslela, že je to ne-
jaký omyl, lebo takú rodinu nepo-
znala. Keď si však pozornejšie všimla
číslo odosielateľa, zrazu si spomenu-
la na telefonát pred troch týždňov.
Nejaká pani ju prosila, aby jej posla-
la kredit 200 korún, ktorý omylom
nabehol práve na Júliin mobil. Po-
trebovala mať ten svoj v pohotovos-
ti, pretože okolo Vianoc očakávala
malé bábätko. Júlia zistila, že naozaj
jej kredit je nejaký veľký, a tak bez
meškania uvedenú sumu preposla-
la na správne číslo. Pani X jej obra-
tom ďakovala a pripísala, že je milo
prekvapená - neverila veľmi, že ešte

existujú takí čestní ľudia. Zaželali si
navzájom pekné Vianoce a zdalo sa,
že sa príbeh týmto skončil.

A tu, zrazu, mala Júlia na Viano-
ce krásne prekvapenie! Pani X jej
vianočnou SMS-kou vlastne znova
ďakovala a zároveň jej oznámila, že
pod vianočný stromček dostali ten
najkrajší darček - malú Vladimírku.

Júlia im veľmi rada svojou SMS-kou
zablahoželala k narodeniu dcéry.
K Novému roku si potom rady vyme-
nili ďalšie SMS správy. Takto, vďaka
mobilom, sa na diaľku zoznámili dve
ženy, ktoré o sebe doteraz ani netušili.
Podali si ruky len vzájomnou ústretovosťou a snahou potešiť toho druhého.

Aký je to krásny pocit urobiť radosť
inému človeku! Hoci len prostred-
níctvom SMS-ky, keď sa za ňou skrý-
va prajné a otvorené ľudské srdce.

► **Ria Cesnaková, ZO JDS Bacúch**

Vianočné návraty

Keď sa obzor halí
do sivých tónov zimy
a obloky hýria
sviečkami vianočnými,
pohne sa na dne srdca
zatíchnutý zvon -
A chvie sa piesňou detstva,
sladkým domovom
a dávno
stratenými snami...
Kto načúva mu,
kto sa pozastaví
na klukatej ceste žitia,
objaví v sebe žriedlo,
prameň novej sily
v tom svete dávnom -
na maminej dlani...

► **D.L.**

Milí naši čitatelia,

členovia ústredia JDS aj redakcia ča-
sopisu Vám z úprimného srdca prajú:

**„Pokojnú, peknú Vianoce a po-
nich rok, plný drobných radostí
a dobrých správ - nech je bohatý
na zdravé ústretové vzťahy medzi
nami, ľuďmi, navzájom!“**

Sviatočné pozdravy z vlády Slovenskej republiky



Želám všetkým ľuďom
dobrú úlu a šťastie vianočné
a pokoj duše.
S úctou

Róbert Fico



Predseda vlády SR
Róbert Fico

Minister kultúry
Slovenskej republiky

Marek MAĐARIČ



Nech sú pre vás Vianoce a tiež celý
nový "osmičkový" rok bohatý na zdravie,
lásku a pokoj. Ak sa na vašej tvári
objaví úsmev, nech je to úsmev šťastia.
Ak sled, tak sled radosti.

Zo srdca vám praje

MAREK MAĐARIČ



Minister (MPSVaR) SR
Ján Richter



Želám Vám milovanie a radosť! Naučte
plnú lásky a milosti. Vianočné naplnenie
a pokoj vášho srdca. Želám vám šťastie,
šťastia a spokojnosti.

Ján Richter





Vianočný pozdrav

Ekumenickej rady cirkví

Izaiáš 9, 1-2a5: „Ľud, čo kráča v tmách, uvidí veľké svetlo, nad tými, čo bývajú v krajine temnoty, zažiarí svetlo. Rozmnožil si ich jasot, zväčšil si ich radosť,... Lebo chlapec sa nám narodil, daný je nám Syn, na Jeho pleciach bude spočívať vláda a Jeho meno bude Obdivuhodný radca, Mocný Boh, Knieža pokoja.“

*Tichučko, tíško nôcka sadá,
drobný dážďik sa trúsi -
Srdce sa láske poddáva,
keď zaznie z polnočných veží
pesnička tichá, vianočná
Znie pieseň. Nocou sa preplietajú
v dažďových kvapkách mätko padá –
Nech od srdca k srdcu prelieta,
nech pod stromčeky v izbách sadá
a deťom šepká príbeh starý -
Nech na chvíľku, aspoň krátku
je náš svet o láske a dobrej vôli –
Nech nôti polnočnú pesničku
i dážď a vietor na svet celý:
Tu láska v jasličkách spinká...
... a má kto nad ňou bdieť –
Neboj sa, dieťaťko! Podumaj, človek –
S láskou môže byť krajší a lepší náš svet.*

► D.L.

Svetlo nádeje

*Dobrý Pán Boh dávno videl
ľudskú biedu, strach a tmu.
Vyvolil si z judských sídel
Máriu, pannu chudobnú.
Obdaril ju krásnym Synom,
Ježiš Kristus – meno má.
Svätosť samá bola pri Ňom,
zachvela sa zloba, tma.
Do hriešneho sveta vniesol
radosť, nádej záchrany.
Jasným svetlom všetkým svieti
- a veriacich zachráni.*

Požehnané sviatky Vám zo srdca želajú
pracovníci Ekumenickej rady cirkví Slovenska

Ladislav Krpala, generálny tajomník ERC v SR



Milé podujatie v malej obci Vištuk

Obec Vištuk sa nachádza v okrese Pezinok medzi Šenkvicami a Budmericami, niekoľko kilometrov od Modry. Hoci je členská základňa v našej ZO JDS menšia, o to sme aktívnejší. **Dňa 15. 10. 2017 sme uskutočnili podujatie s názvom „Sladké od výmyslu sveta“.**

Aktívne sa na ňom zúčastnili nielen členky ZO JDS, ale aj ďalší obyvatelia obce. Do KD Vištuk prinieslo svoje sladké výrobky viac ako

60 účastníčok, niektoré aj 2-3 druhy. Posedenie, ale hlavne výmena receptov a skúseností, plynula po celú dobu tohto netradičného stretnutia.

Pri ochutnávaní bolo počuť len chválu na prinesené sladkos-

ti. Aktívne sa jej zúčastnili deti zo ZŠ a škôlky Vištuk svojou výstavkou prác, ktoré k tejto akcii urobili.

V blízkej budúcnosti, dňa 11. 11. o 11⁰⁰ hod. sa zúčastníme spomienky pri pamätníku padlým vo vojne pod názvom "Deň červených makov". Ďalšie akcie, ako pose-



denie pri stromčeku, resp. Vianočné trhy mávajú veľa domácich, ale aj hostí z okolitých obcí. Na Silvestra chystáme už tradičný "Silvestrovský beh" - u nás starších je to už len rýchlejšia chôdza. Každoročne sa tohto behu zúčastňuje viac ako 20 našich členov, ale povzbudzovať prídu skoro všetci.

► **Výbor ZO JDS Vištuk**

Seniori vo Vranove nad Topľou oslávili svoj sviatok

27. 10. 2017 ožil areál ZŠ vo Vranove nad Topľou veselou vravou seniorov z celého okresu, ktorí reprezentovali jeho vyše 1 600-člennú členskú základňu JDS. Už pri vstupe do slávnostne vyzdobenej školskej jedálne vítal seniorov honorárny konzul Ukrajiny na Slovensku p. Stanislav Obický s manželkou. Odovzdali seniorom veľmi milý spomienkový darček – srdiečko. Stretnutie sa nieslo pod výstižným mottom:

„Možnosť zostarnúť je dar... je to dar, ktorý všetci nedostanú“

Zároveň seniori prevzali z rúk podpredsedu PSK p. Petra Obrinčáka prekrásny kvet lásky – červenú ružu. Slávnosť otvorila riaditeľka školy a kandidátka na poslankyňu PSK p. B. Matisová. Privítala už spomenutých významných hostí: pp. S. Obického a P. Obrinčáka, tiež primátora mesta Vranov p. J. Ragana, okres. riaditeľa polície p. J. Sabola a ďalších.

Búrlivými ováciami odmenili seniori vystúpenie folklórnej skupiny ĎATELINKA, ale aj ľudovú skupinu Dzugašovci z Prešova, Jožko-Jožka, Marku Macoškovú, Vargovčana i Trio Svitkových. Čo bolo úžasné a fascinujúce, bola atmosféra, ktorá na tomto podujatí vládla.

V slávnostnom príhovore predsedu OO JDS p. Ján Popadák o.i. povedal: „Každému z nás vždy dobre padnú vo vhodnej chvíli povedané úprimné slová - prejav úcty a uznania za vykonanú prácu. Ďakujem Vám za obetavosť a múdrosť. To je to najcennejšie, čo v súčasnosti potrebuje Slovensko, Európa i svet.“

Slová uznania na adresu seniorov vyslovil aj honorárny konzul p. S. Obický. Podpredseda PSK p. P. Obrinčák prečítal ďakovný list od predsedu PSK p. P. Chudíka, v ktorom dominovali slová vďaky za ak-

tívnu prácu seniorov v celom okrese. OO JDS vo Vranove nad Topľou udelila ďakovné listy za dlhoročnú aktívnu prácu p. S. Obickému, predsedovi PSK p. P. Chudíkovi, primátorovi mesta Vranov n. T. p. J. Raganovi, riaditeľke ZŠ p. B. Matisovej aj starostom obcí: pp. J. Dobrockému, Š. Kovaľovi a O. Dragulovi.

V príjemnej atmosfére slávnosti jej čas prebehol neuveriteľne rýchlo. Pri rozlúčkovom podaní rúk sa mnohým objavili slzy dojatia, ale aj radosti, že sa takto spolu stretli. Bodaj by sa to podarilo aj o rok!

► **PaedDr. Ján Popadák,**
predseda OO JDS Vranov n.T.





Mesiac úcty k starším 2017 v MARTINE

MOTTO: Človek bez cieľa, bez práce a bez zmyslu života vädne ako do zlej zeme presadená rastlina, ako kvet odtrhnutý bez koreňa!

Mesiac úcty k starším si seniori pripomenuli na slávnostnej akademii dňa 6. októbra 2017. Zišlo sa ich viac ako 200. Pozdraviť ich prišli aj významní predstavitelia verejného života: poslanec NR SR a predseda ŽSK Ing. Juraj Blanár, prednosta OÚ v Martine Mgr. Marcel Maťovčík, 2. viceprimátor Martina Mgr. Imrich Žigo, predseda KO JDS v Žiline Dr. Michal Kotian, starostky a starostovia okresu Martin.

Príjemnú atmosféru, umocnilo vystúpenie najmenších detí z MŠ na Ul. P. O. Hviezdoslava v Martine a žiaci zo SZUŠ v Kláštore pod Znievom. Seniorom veru z oka vypadla aj nejedna slzička. Pani Želmíra Mišutová zo ZO JDS Martin – Ladoveň zarecitovala báseň Milana Rúfusa „Čo dal nám deň“, a súbor Severanka zaspieval kytičku piesní.

Predseda OO JDS v Martine Ing. Miroslav Pazdziurko vo svojom príhovore zhodnotil bohatú činnosť seniorov okresu v oblasti športu, turistiky, kultúry: 2. ročník Senior – bálu, Okresné športové hry v Kláštore pod

Znievom, Okresný turistický deň v Turčianskych Kľačanoch, súťaž v prednese poézie a prózy Kalinčiakovo Záturčie, XIII. ročník SENIORPARÁDY v Sučanoch, návštevy divadelných a kultúrnych podujatí. Členovia v jednotlivých ZO sa aktívne podieľajú na bohatej činnosti, majú pravidelné klubové stretnutia, študujú na univerzitách 3. veku, rozvíjajú rôzne športové a turistické aktivity, sú pravidelnými návštevníkmi divadelných predstavení v Bratislave, Košiciach, Banskej Bystrici, Trnave, relaxujú a liečia sa

v mnohých kúpeľoch po celom Slovensku, na výletoch spoznávajú krásu a históriu našej vlasti. Svojou bohatou činnosťou a aktivitami sú seniori príkladom pre mladých ľudí. Od nich sa však zasa učia ovládať počítač, pracovať s tabletom, surfovať po internete, „skajpovať“ s vnúčatami žijúcimi v zahraničí. Nepatria veru ešte do „starého železa.“

Za svoju aktívnu činnosť v JDS boli aktívni členovia okresu odmenení: Ústredie JDS udelilo vyznamenanie 1. stupňa 3 členom, vyznamenanie 2. stupňa KO JDS v Žiline udelilo 17 členom a 1 ZO, predsedníctvo OO JDS v Martine udelilo 29 vyznamenaní 3. stupňa a ďakovné listy 35 členom aj všetkým predsedom z jednotlivých ZO.

► **Text: Janka Bellová,**
Foto: Ján Šteuček

Rozhovor s časom

Čo to stále stváraš, priateľ čas?
Kdesi sa náhliš, utekáš!!!
Do víru svojho berieš nás!
Rozsýpaš ľuďom striebro do vlasov
a zdobiš vráskami ich tváre,
v jeseni stromom zlato rozdávaš,
robiš to každý rok – neustále!
Čo začalo, raz skončiť musí,
tak vravievali naši starkí,
keď vzdávali sme sa od rozprávky.
Čas nepočúva, beží ďalej,
nevníma pripomienky a pokusy,
je mágom vytrvalosti neskonalej.
Prechádza vekmi, stále mladý,
bez tela, bez vrások, bez nálady...
Neviditeľný a pritom stále ženieš nás -
Priateľ, či nepriateľ? Neoblomný, zá-
sadový.
Rád robíš zmeny, meníš nás -
a nezastavuješ sa!
Viem, musíš byť taký, majster ČAS!

► **Magdaléna Milá**



Aktivity seniorov z Hlohovca

S heslom a predsavzatím: „Bavíme sami seba“ pripravujú si naši seniori bohatý program v každej ročnej dobe. Napríklad v júli boli 17 naši členovia na turisticko-poznávacom výlete vlakom na Železnej studienke v Bratislave. Boli milo prekvapení fungujúcimi a udržiavanými turistickými chodníkmi, hygienickými zariadeniami aj bufetmi. Až 2x sa potom vybrali na termálne kúpalisko do Podhájskej, niektorí aj v spoločnosti najbližšej rodiny.

Vo Vlastivednom múzeu si nenechali ujsť dvojtitú výstavu pod názvom „Len slnko ostáva“. Tu výtvarníčka Soňa Herényiová vystavovala svoje maľby z Toskánska a šperkárka Marta Filová vyrobené šperky. Veľmi sa im páčili strieborné šperky, ktorých výroba vychádzala z tradícií umeleckého drotárstva na Slovensku a dokázali by uspokojiť aj tie najnáročnejšie záujemkyne.

Ale hlavným projektom leta bol 3-dňový poznávací zájazd na Gemer. Zúčastnilo sa ho 49 členov, hoci záujemcov bolo viac, no nemali sme k dispozícii väčší autobus. Pozreli si Revúcu a v nej jedno z prvých slovenských gymnázií. Hoci fungovalo v 19. storočí iba 4 roky, malo veľký význam pre rast slovenského národného povedomia. Nasledovala návšteva zámku Betliar aj hrobky Andrášiovcov v Krás-

nohorskom Podhradí. Ďalšou zastávkou bola Ochtinská jaskyňa, jedna zo štyroch jaskýň na svete s aragonitovou výzdobou. So záujmom si pozreli centrum mesta Rožňava, kde dodnes stojí niekoľko historicky cenných budov. Na spiatočnej ceste si prezreli múzeum zvoncov na Šumiáci, kde ich majiteľ tohto múzea Michal Gigac nielen sprevádzal, ale im aj predviedol ukážku zo svojho multi-inštrumentálneho majstrovstva. Na salaši Zbojiská si pochutnali na horehronských a gemerských špecialitách.

Aj druhú polovicu letných prázdnin si seniori z JDS v Hlohovci užívali naplno. Okrem rodinných stretnutí a návštev priateľov, si vyšli 2x na termálne kúpalisko do Podhájskej a podnikli aj výlet do Tatier.

Na konci augusta usporiadali športovo-zábavné podujatie – Memoriál Jozefa Oravca. Stretli sa na ňom a súťažili seniori z JDS, so seniormi z Ruže (Sv. Peter v Hlohovci), ako aj so seniormi z blízkeho Šulekova. Pretekalo sa v netradičných disciplínach, ako hod do plechoviek, prekážkový beh s raketou a loptičkou na čas, triafanie loptičky hokejkou do bránky s otvormi a iné. Nálada bola skvelá a všetkých naviac rozveseloval klaun, ktorý stváral rôzne veselé kúsky. Keďže okrem

seniorov boli prítomné aj ich vnúčenice, odmeny a medailí sa dočkali aj ony. Pre všetkých bol zabezpečený guláš v priestoroch Peterskej Bašty.

Na štadióne Mier v Hlohovci sú pre takéto aktivity vyhovujúce podmienky, lebo sú to v našom meste jediné udržiavané priestory pre šport zdarma.

A prečo názov memoriálu podľa Jozefa Oravca (1934-2016)? Bol dlhoročným aktívnym členom JDS v Hlohovci. Do pamäte Hlohovčanov sa už dávnejšie zapísal ako hráč hádzanej v mužstve Odevy Hlohovec, neskôr ako tréner Odevy Hlohovec, Drôtovné Hlohovec, Nitry, Partizánskeho, reprezentácie junioriek ČSSR a žien ČSSR. Mal na svojom konte s hádzanármi a hádzanárkami niekoľko titulov – majster ČSSR (1969), Československý pohár (1980), Pohár víťazov pohárov (1980) a iné. Názvom memoriálu si ho budeme pripomínať aj do budúcnosti.

V auguste sa naši seniori radi popýšili získaním cenných medailí na Župnej olympiáde seniorov 2017 v Piešťanoch pod vedením Olgy Mičkovej. Spomedzi všetkých zúčastnených skupín seniorov v našom kraji boli seniori z okresu Hlohovec vyhlásení v tomto roku za najúspešnejších.

► **Zuzana Bartošová**



Vianoce nemusia byť v znamení prejedania, prospejeme tak vlastnému zdraviu

Podľa skúseností medicínskych odborníkov sú Vianoce nielen časom pohody a relaxu, ale aj častých návštev lekárskeho pohotovostného kvôli zvýšenému výskytu tráviacich ťažkostí. Dôvodom je zvyčajne nekontrolované hodovanie, kombinovanie často nekompatibilných jedál, ale aj málo pohybu.

Predpokladané riziká

Podľa vedúcej oddelenia epidemiológie Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) v Banskej Bystrici MUDr. Viery Morihladkovej hrozí aj riziko prenosných ochorení. „Sú to najmä majonézové šaláty, ktoré by sme mali pripraviť až v deň konzumácie. Ak sa na ich prípravu použije majonéza vyrobená doma, zo surových vajec, za 24 hodín môže dôjsť k premnoženiu baktérií a jedlo môže spôsobiť infekčnú hnačku. Opatrne treba postupovať aj pri pečení zákuskov a koláčov, kde sa napríklad používajú tepelne neupravené vajčka,“ konštatovala. Pokiaľ ide o kombináciu „tradičných“ vianočných pokrmov, pozor by si mali dávať hlavne ľudia, ktorí majú žlčníkové kamene. Na prípravu štedrovečerného šalátu je vhodné použiť namiesto smotany nízkoenergetický biely jogurt, či pred použitím mierne obvariť cibuľu. Odborníci deklarujú, že nie sú proti zachovaniu tradičných vianočných jedál, nemožno však zabúdať na disproporciu medzi príjmom a výdajom energie, čo sa cez sviatky značne zvýrazní. Preto zdôrazňujú potrebu dostatočne energeticky náročného pohybu. Rovnaké pravidlá ostražitosti je potrebné cez vianočné sviatky dodržiavať aj pri pití alkoholu. Ľudia by nemali prekročiť odporúčané dávky vhodné pre zdravie

srdcovo-cievneho systému, a to pre mužov približne dvakrát dva decilitre vína, najlepšie červeného a pre ženy dvakrát jeden deciliter vína. Ďalšími „neodolateľnými“ nástrahami Vianoc sú aj klobásky, vyprážané ryby a bravčové mäso a rôzne zákusky, vyznačujúce sa vysokým obsahom tukov a cukru. „Možno by nebolo na škodu práve cez tieto sviatky vrátiť sa k tradíciám starých rodičov, kedy sa vianočné menu väčšinou skladalo z jednoduchších polievok – kapustovej s hribkami, šošovicovej, či fazulovej polievky so zemiakmi bez klobás a smotany, nasledovali oblátky s medom, opekanice s makom, vianočka, makovník či orechovník, nanajvýš kúsok údeného či ryby. Striedmosť v konzumácii jedla a pitia platí v tomto období viac ako inokedy“, dodáva MUDr. Viera Morihladková. Tendencia prejsť sa počas sviatkov, ako sú Vianoce, nemá podľa odborníkov dlhú históriu. Typická je najmä v posledných rokoch v ekonomicky rozvinutých krajinách. „Pravdou je však, že len my sami rozhodneme, či sviatky prežijeme bez zdravotných problémov,“ uzatvára MUDr. Viera Morihladková.

Čo pomáha, ak to preženieme

Čo však, ak sa predsa len dostavia príznaky alimentárnej nákazy? Pri príznakoch ochorenia, ako sú hnačky či zvracanie je potrebné ihneď si nasadiť diétu, organizmus dostatočne zavodňovať neosladeným čajom, minerálnou vodou a keď tieto príznaky neustúpia, neprestanú, je potrebné navštíviť lekára. Ten urobí klinické vyšetrenie a odoberie stolicu, prípadne zvratky na laboratórne vyšetrenie, ktoré určí o aký mikroorganizmus ide a odporučí liečbu, prí-

padne sa len pokračuje v diéte. Väčšina týchto chorôb sa totiž nelieči antibiotikami. Ľudský organizmus je vybavený takými možnosťami, že vytesní mikroorganizmus, ktorý spôsobil ochorenie tým, že v našej črevnej flóre sú zas iné mikroorganizmy, ktoré sú tam prítomné práve pre dobré trávenie a boj s takýmito mikroorganizmami.

Desať rád na zdravé stravovanie:

- konzumovať rozmanité potraviny (znížiť prívod živočíšnych tukov – skrytých v potravinách)
- znížiť prívod kuchynskej soli na 5 g denne
- stravu založiť na potravinách s vysokým obsahom komplexných sacharidov
- jesť veľa ovocia a zeleniny, zemiakov a strukovín (400 g/denne)
- jesť primerane, menšie porcie štyri až päťkrát denne, nevynechávať raňajky
- jesť pravidelne počas dňa
- piť veľa tekutín
- obmedziť dennú konzumáciu alkoholu, napr. najviac na tri jednotky, čo platí pre mužov a dve jednotky pre ženy a mužov s menšou hmotnosťou (1 jednotka alkoholu = 10 g čistého alkoholu = 250 ml piva alebo 100 ml vína alebo 30 ml whisky)
- pravidelne si kontrolovať a udržiavať telesnú hmotnosť (prijímaným jedlom a fyzickou aktivitou najmenej 30 min. denne, čo bude stimulovať myseľ a regulovať chuť do jedla
- neexistujú žiadne „dobré“ a „zlé“ potraviny – platí však vždy zásada mierneho množstva!

► **Mária Tolnayová – vybrané z Bedekera zdravia**

Spevom k srdcu

Mesto Partizánske a okolité dediny žili spevom a hudbou oddávna. Veľké úspechy dávnejšie slávil ľudový súbor Jánošík, ktorý na domácich i zahraničných vystúpeniach šíril krásu ľudovej hudby, piesne i tanca. Na jeho dobré meno nadväzuje súčasný „Jánošík-senior“ pod taktovkou R. Ivanoviča, ale aj detské súbory Slniečko a Fialka. Tieto tradície viedli predsedníčku MsO JDS v Partizánskom A. Martinekovú a vedúcu súboru Nádej H. Okelovú k založeniu podujatia „Modrá ruža“, ktorá sedem rokov naplňala sály piesňami amatérov a milovníkov spevu.

Dňa 19. novembra 2017 sme boli svedkami 2.ročníka galaprogramu „Spevom k srdcu“, ktorý dôstojne nahradil ten minulý. Sprievodné slovo patrilo R. Ivanovičovi, ktorý privítal primátora mesta Partizánske p. J. Božika, pod záštitou ktorého sa galaprogram konal. Ďalej privítal vzác-

nych hostí z JDS: pp. J. Lipianskeho, A. Prokešovú, P. Matloňa a mnohých ďalších ako aj všetkých prítomných.

Mottom prehliadky boli slová peknej ľudovej piesne: „Babky, slovenské babičky, učte vnúčatká naše krásne slovenské pesničky!“ Aj prví účinkujúcimi boli deti: Magdalénka Kristová, Ľubka Gregorová a najmladší účinkujúci - malý cimbalista Janko Olach. Mladú a strednú generáciu speváčok zastupovali mama s dcérou – I. Kmeťová a V. Horniaková. Súbor Jánošík-senior mal svoje zastúpenie v „trojgeneračnej“ Ľudovej hudbe Lacka Broďaniho, fungujúcej viac ako 57 rokov.

Ľudové piesne vystriedali populárne a iné, celkove si obecenstvo vypočulo až 15 sólistov. Potom už javisko patrilo spevokolu NÁDEJ, ktorý pôsobí pri MsO JDS 15 rokov. Jeho repertoár je veľmi široký a vystúpenia v okolitom regióne časté a obľúbené.

Galaprogram prišli pozdraviť aj hostia z Dolných Vesteníc a záver kultúrno-spoločenského podujatia patrilo súboru z neďalekých Brodzian. V repertoári tohto už 11-ročného súboru majú svoje miesto i náročnejšie zbory piesne z oper či operiet, nakoľko s ním úzko spolupracuje p. Grétko Švercelová, dlhoročná sólistka Novej scény v Bratislave. (Stvárnila na jej pódii viac ako 120 hlavných postáv, nedávno bola ocenená za celoživotné dielo Cenou literárneho fondu.)

Na záver vydareného podujatia si všetci prítomní – účinkujúci aj diváci s chuťou zaspievali známu pieseň „Horela lipka, horela...”

► M. Hubinská



ZO JDS vo Veľkých Kozmálovciach oslávila svoje 20. výročie

Stalo sa tak v chladné a sychravé nedeľné popoludnie dňa 19. novembra 2017 na **Slávnostnom posedení**, ktoré sa konalo za účasti starostu obce Ing. Ľ. Síkeľu, predsedníčky OO JDS Levice p. E. Nichtenovej, čestnej predsedníčky OO JDS p. E. Kolmanovej, predsedu OZ Rodáci Mgr. B. Kinčoka, predsedu MO MS Ing. M. Vargica a predsedu ZO SZZ p. M. Vršku, ale aj hostí zo ZO JDS v Starom Tekove, Rybníku a Hronských Kosihách.

Na slávnostné posedenie boli pozvaní aj jubilanti – 60 - 85-roční, ktorí sú „živou kronikou“ organizácie. Prezentáciu jej 20-ročnej histórie vo Veľkých Kozmálovciach predniesla predsedníčka ZO JDS p. Bernardína Tarišková. Organizácia vznikla 17. 10. 1997, v tom čase mala okolo 70 členov. Jej prvou predsedníčkou

bola p. Eva Demianová a úspešne viedla ZO celých 13 rokov. V príhovore súčasná predsedníčka ZO JDS podrobnejšie uviedla mnohé úspešné aktivity a podujatia, ktoré oslovovali členskú základňu počas uplynulých rokov aj v súčasnosti, či už sú to spoločenské a náučné podujatia alebo brigádnická činnosť. Uviedla mená viacerých bývalých funkcionárov, ale i radových členov, ktorí sa aktívne zapájali i zapájajú do činnosti ZO. Už 18 rokov pracujú vo výbore 3 členky: A. Hercová, R. Trnkusová a B. Tarišková.

Kvety a Ďakovné listy JDS obdržali zaslúžilí zakladajúci aj súčasní členovia výboru, jubilanti, v počte 28, boli obdarovaní vecným darčekom a kvetom. Slávnostný podtón celého podujatia - podľa zaužívanej tradície - umocnilo kultúrne vystú-

penie detí z miestnej materskej aj základnej školy, tiež mužská spevácka skupina Veselí chlapi. Počas uplynulých 20-ich rokov sa o dobrú náladu a chuť do spevu i tanca vždy rád postaral Dušan Tariška a o dobré pohostenie – aj teraz - kuchár Jozef Tariška.

V závere príjemného slávnostného popoludnia aj večera poďakovala predsedníčka ZO JDS všetkým, ktorí sa zaslúžili nielen o založenie ZO JDS, ale aj o jej ďalšie rozvíjanie. Tým, čo majú chuť robiť s láskou a otvoreným srdcom, bez nároku na odmenu, niečo dobré pre iných aj pre svoju obec. Za všestrannú podporu i finančnú pomoc poďakovala predstavenstvu obce aj štedrým sponzorom.

► Bernardína Tarišková, predsedníčka ZO JSD

Pietne zhromaždenie občanov Trnavy z príležitosti Dňa vojnových veteránov

Medzinárodný deň vojnových veteránov si každoročne pripomíname dňa 11. novembra o 11. – tej hodine dôstojnou spomienkou na padlých vojakov v dvoch svetových vojnách a rôznych ozbrojených konfliktoch. V tento deň v roku 1918 bolo podpísané prímerie na severe Francúzska, ktorým sa skončila prvá svetová vojna, neskôr bol vyhlásený za Deň vojnových veteránov.

V roku 1920 prijali vojnoví veteráni kvet červeného maku za symbol spomienky na vojnové hrôzy a nádej nového života z dôvodu, že maky vyrástli na jednom z najkrvavejších bojísk I. svetovej vojny – na flanderských poliach v Belgicku.

Na počesť tohto dňa znie Zvon mieru v meste Rovereto v severnom Taliansku, ktorý jeho obyvatelia od-



liali v roku 1925 zo zbraní a nábojníc vyzbieraných na okolitých bojiskách po podpísaní prímeria. K zvuku zvonu sa postupne začali pridávať ďalšie a ďalšie mestá a obce Európy.

Ako v mnohých mestách a obciach Slovenska sa v tento deň rozozvučal zvon i v Trnave na evanjelickom kostole a privítal účastníkov pietneho zhromaždenia pri pamätníku padlých trnavských občanov v prvej svetovej vojne. Medzi účastníkmi pietneho aktu, organizovaného Klubom vojnových veteránov Trnava a MsO JDS boli zástupcovia

štátnej a miestnej verejnej správy, OO SZPB, spoločenských organizácií a občanov mesta.

Po odznení príhovorov organizátorov a zástupcu Únie vojnových veteránov účastníci položili vence a zapálili sviečky pri pamätníku za prítomnosti študentov z gymnázia s červenými makmi. Takto - tichou spomienkou vzdali úctu a vďaku všetkým ľuďom, ktorí hrdinsky padli vo vojnách a stali sa výzvou žijúcim k hľadaniu mierových riešení všetkých vznikajúcich vojnových konfliktov.

Text a foto: Dr. Jozef Jediný, podpredseda MsO JDS Trnava



Spomienka na Ing. Eduarda Škerlíka, prvého predsedu OO JDS V Spišskej Novej Vsi

Ing. E. Škerlík už koncom roka 1993 vynaložil veľké úsilie pri zakladaní OO JDS v Spišskej Novej Vsi a keď sa uskutočnilo VZ 20. 1. 1994, stal sa jej prvým predsedom. Jeho práca pokračovala v zakladaní ZO JDS v Spišskej Novej Vsi, Levoči, Spišskom Podhradí, Spišských Vlachoch, Krompachoch, Markušovciach, Gelnici... Na III. sneme JDS v Bratislave sa stal členom predsedníctva. V okrese riešil priestorové problémy, mediálnu spoluprácu, úľavy pre dôchodcov, založenie Rady starších, ale aj rôzne celoslovenské projekty.

19. 6. 2006 sa zo zdravotných dôvodov musel vzdať aktívnej práce vo funkcii, ale naďalej bol čestným predsedom našej OO JDS. Býval častým hosťom na zasadaniach predsedníctva a jeho názory sme radi rešpektovali.



li. Avšak jeho zdravotný stav postupne zhoršoval, a tak k jeho 90-nám mu bol osobne zablahoželať len predseda OO JDS Ing. L. Dula.

14.X.2017 sme s veľkým smútkom v srdci museli prijať správu, že vo veku 91 rokov náš Edko zomrel. Pri rozlúčke

s ním sa nám vybavovali mnohé chvíle, keď nám bol príkladom v práci v prospech nás seniorov, jeho priateľské rady a otvorenosť, za ktoré sme mu veľa vďační. Česť jeho pamiatke!

► **Mgr. J. Prochotská, podpredsedníčka OO JDS**



Úspešné podujatie na Spiši

XI. ročník Športových hier seniorov okresu Spišská Nová Ves sa konal t. r. Nálepkove. Záštitu nad ním prevzal starosta obce Nálepkovo Ing. D. Daniel a usporiadateľmi boli OO JDS, ZO JDS Nálepkovo a obec Nálepkovo pod vedením predsedu ZO D. Slivku.

Areál TKS v Nálepkove za zvukov pochodovej hudby privítal nástup dvanásťčlenných družstiev reprezentujúcich: Spišskú Novú Ves, Krompachy, Spišské Vlachy, Markušovce, Harichovce, Odorín a Nálepkovo. Po prvýkrát sa hier zúčastnilo aj hostujúce družstvo z Gelnice. Už tradične prišli na podujatie zástupcovia samosprávnych orgánov, čo svedčí o dobrej spolupráci OO JDS s nimi. Svojou účasťou podporili podujatie primátor Spiš. Vlách L. Fífik, starosta Harichoviec R. Hrušovský, starostka Odorína M. Godulová

a zástupca starostu Nálepkova J. Plencner. Medzi hosťami bol aj predseda KO JDS Košice J. Matúško, ktorý sa aj zapojil do súťaží ako člen gelnického družstva.

Organizátori poňali konanie hier ako hold myšlienkam olympizmu, ktoré sa prejavili od otváracieho ceremoniálu až po záverečné vyhodnotenie športových disciplín a slávnostné ukončenie. K tejto symbolike patrí aj odovzdanie putovnej štafety predchádzajúcimi organizátormi hier v zastúpení primátorom Spiš. Vlách tohoročným organizátorom z Nálepkova. Nechýbalo ani zapálenie symbolického olympijského ohňa, slub športovcov a rozhodcov aj formula oficiálneho otvorenia hier, ktorú predniesol predseda OO JDS L. Dula.

Potom sa seniori rozišli do jednotlivých perfektne pripravených

sektorov, kde prebiehali jednotlivé športové disciplíny. Súťažilo sa v kategóriách do 65 rokov, od 66 do 70 rokov a nad 70 rokov. Na záver za zvukov fanfár vystúpili na stupne víťazov najlepší a obdržali medaily i diplomy.

Po sčítaní najlepších umiestnení sa víťazom v absolútnom poradí u mužov stal V. Göllner z Nálepkova, pred druhým P. Barillom zo Spiš. N. Vsi a tretím P. KišSemanom zo Spiš. Vlách. U žien absolútnou víťazkou sa stala H. Fabianová z Nálepkova pred M. Rohalovou tiež z Nálepkova a Z. Barillovou zo Spiš. N. Vsi.

Osemčlenné družstvo najúspešnejších mužov a žien v absolútnom poradí postúpilo na Krajské majstrovstvá seniorov v Košiciach, odkiaľ si priniesli osem medailí.

► **Mgr. Jozef Brezovský,**
OO JDS Spišská Nová Ves

Milí naši čitatelia!

Spoznali ste na našich pohľadniciach viaceré zo slovenských kúpeľov?

Takto sme začínali našu krátku autorskú súťaž

„O NAJ obrázok z kúpeľov“

v letnom dvojčíslu. Neprišlo nám veľa Vašich príspevkov, ale čo prišli, sú zaujímavé. Podakovali sme sa za ne a niektoré hodláme uverejniť v budúcom ročníku 3.VEK-u tak, aby tematicky korešpondovali s obsahom jeho jednotlivých čísel.



Zarobte si míňaním - stačí platiť kartou!

Nevyhnutné výdavky vás budú odteraz „bolieť“ o niečo menej. Či už pôjde o bežný nákup potravín, zimné topánky alebo kúpu liekov. Ak ich zaplatíte kartou vo vybraných predajniach, môžete ušetriť desiatky eur. Stačí sa prihlásiť do programu „Peniaze s5“ od Poštovej banky a môžete na nákupoch kartou zarábať na každom kroku.

Domácnosť minie na svoj chod, podľa údajov Štatistického úradu, v priemere takmer 360 eur na osobu každý mesiac. Najviac zhltnú nákupy potravín, takmer 70 eur na osobu mesačne. „Program Peniaze s5 vracia klientom z každého nákupu zaplateného kartou určitú čiastku späť. Zľavy do 10 % môžu využiť v takmer 50-tich obchodoch. Netreba o ne žiadať či vybavovať si nové vernostné karty. Úspora bude automaticky pripísaná na účet, ku ktorému je karta vydaná,“ vysvetľuje hovorkyňa Poštovej banky Lýdia Žáčková.

Ušetríte aj v lekární

Klienti Poštovej banky môžu zarábať napríklad na každodenných menších či väčších nákupoch v sieti Lidl,



na nákupoch liekov v lekárnach Pilulka, ako aj na väčších výdavkoch, napríklad na dovolenke objednanej cez Booking.com. Ak budú zľavy využívať pravidelne a dlhodobo, môžu ušetriť bez námahy desiatky eur.



Ako funguje program „Peniaze s5“ od Poštovej banky:

- „Peniaze s5“ môžu získať všetci držiteľia platobnej karty Poštovej banky naviazanej k Užitočnému účtu s aktívnym Internet bankingom.



Stačí prihlásiť na stránke www.peniazes5.sk alebo cez mobilnú aplikáciu svojimi prihlasovacími údajmi do Internetbankingu, udeliť súhlas s Podmienkami programu odmeňovania alebo kliknúť na tlačidlo „Peniaze s5“ priamo v Internetbankingu.

- Potom si online prezriete a vyberiete zľavy, ktoré chcete využiť a aktivujete ich jednoduchým kliknutím. V obchode zaplatíte plnú sumu nákupu platobnou kartou. Ušetrené, respektíve zarobené peniaze vám následne prídu späť na účet.

UŽITOČNÝ ÚČET SENIOR Vám toho ponúka omnoho viac

- K Užitočnému účtu Senior získavate až štyri platobné karty. Jednu z nich môžete zveriť partnerovi, ďalšie deťom či vnúč-

tám. V prípade, že vám zdravotné problémy neumožnia zísť na nákup, alebo vybrať si hotovosť z bankomatu, požiadate o to blízkych, ktorí vďaka jednej zo štyroch kariet budú mať prístup k vašim peniazom.

- **K účtu získavate zadarmo aj jeden výber hotovosti mesačne z bankomatu inej banky** či už na Slovensku alebo v zahraničí, ak ide o výber v eurách.

- Ak ste aktívnym užívateľom účtu, to znamená, mesačne uskutočnite z vášho Užitočného účtu debetné transakcie v objeme minimálne 200 € mesačne, odmeňujeme vás. Získať môžete povolené prečerpanie, rýchlu rezervu na čokoľvek, a to až do výšky 300 eur zadarmo, bez úroku.

- **Aktívni užívatelia Užitočného účtu môžu získať Dobrú pôžičku so sadzbou už od 5 % p.a.** Od 1. 11. 2017 do konca januára budúceho roku si Dobrú pôžičku môžete vybaviť rýchlo, aj na počkanie. Za poskytnutie, mimoriadnu splátku a predčasné splatenie nič neplatíte. Ponuka platí aj na refinancovanie existujúcich úverov. Navyše každý týždeň v priebehu trvania kampane zrebuje Poštová banka až 7 výhercov pôžičky s 0 % p.a. úrokom. Do súťaže „Pôžička bez úroku“ je zapojený každý, kto do konca januára načerpá Dobrú pôžičku.

- **UŽITOČNÝ ÚČET SENIOR** je určený pre poberateľa niektorých z dôchodkových dávok. Založíte si ho na viac ako 1 600 obchodných miestach. Potrebujete k tomu iba občiansky preukaz. Stačí, ak sa zastavíte v našej pobočke alebo na pošte.

Viac informácií o výhodách Užitočného účtu Senior nájdete na stránke www.postovabanka.sk



Ako sa budú valorizovať dôchodky od januára 2018

Štát garantuje minimálnu pevnú sumu, o ktorú sa budú zvyšovať dôchodky

Od 1. januára 2018 sa budú valorizovať dôchodky novým spôsobom. Zvýšia sa o 0,8 % mesačnej sumy dôchodkov, najmenej však o pevnú sumu (uvedenú v tabuľke nižšie podľa druhu dôchodku), ktorá je určená ako 2 percentá z priemernej mesačnej sumy dôchodku vykázanej Sociálnou poisťovňou k 30. júnu. Nový mechanizmus zvyšovania dôchodkov vyplýva z novely zákona o sociálnom poistení.

Zvýšenie dôchodkov sa dotkne všetkých dôchodcov, t. j. poberateľov starobného dôchodku, predčasného starobného dôchodku, invalidného dôchodku, vdovského dôchodku, vdoveckého dôchodku, sirotského dôchodku a aj sociálneho dôchodku. Zvýšenie sa nevzťahuje na dôchodok manželky a na zvýšenie dôchodku pre bezvládnosť.

O zvýšenie netreba žiadať

O zvýšenie svojho dôchodku nemusíte osobitne žiadať – zvýšené dôchodky dostanete automaticky na účet v banke alebo v hotovosti vo vašom výplatnom termíne za mesiac

január 2018 spolu s doplatkom od 1. januára 2018 do posledného dňa pred ich výplatným januárovým termínom. To znamená, že dôchodcovi, ktorý dostáva svoj dôchodok napríklad 12. deň v kalendárnom mesiaci, bude dňa 12. januára 2018 vyplatený už zvýšený dôchodok a súčasne mu bude vyplatený doplatok za obdobie od 1. januára 2018 do 11. januára 2018.

Každý dostane písomné rozhodnutie

Zároveň o tom poberatelia dôchodkov dostanú od Sociálnej poisťovne poštou písomné rozhodnutie. Tieto rozhodnutia o zvýšení dôchodku posiela Sociálna poisťovňa tak, aby boli doručené ku dňu splatnosti dôchodku v mesiaci január príslušného kalendárneho roka. To znamená, že dôchodcovi, ktorý dostáva svoj dôchodok napríklad 12. deň v kalendárnom mesiaci, bude rozhodnutie doručené tesne pred 12. januárom 2018.

Príklad:

Dôchodkyňa v súčasnosti poberá starobný dôchodok vo výške 350,30 eur mesačne a polovičný vdovský dôchodok 105,10 eur mesačne.

Starobný dôchodok sa jej zvýši o 8,40 eur, pretože táto suma je vyššia ako suma 2,90 eur (0,8 % zo sumy 350,30 eur). Vdovský dôchodok sa zvýši o 2,40 eur, pretože táto suma je vyššia ako suma 0,90 eur (0,8 % zo sumy 105,10 eur).

Od 1. 1. 2018 sa jej bude vyplácať starobný dôchodok vo výške 358,70 (350,30 + 8,40) eur a ½ vdovského dôchodku vo výške 107,50 (105,10 + 2,40) eur. Spolu teda 466,20 eur

Garantované minimálne pevné sumy zvýšenia dôchodkov od 1. januára 2018* sú nasledovné:			
Dôchodok vyplácaný v plnej sume	Zvýšenie najmenej o	Dôchodok vyplácaný v sume jednej polovice	Zvýšenie najmenej o
starobný	8,40	starobný	2,60
predčasný starobný	8,20	predčasný starobný	3,00
invalidný s mierou poklesu nad 70 %	7,20	invalidný s mierou poklesu nad 70 %	2,70
invalidný s mierou poklesu do 70 %	4,10	invalidný s mierou poklesu do 70 %	1,70
vdovský a vdovecký	5,40	vdovský a vdovecký	2,40
sirotský	2,60	sirotský	1,30

* Čiastkový dôchodok sa v roku 2018 zvýši najmenej o pomernú časť pevnej sumy zvýšenia, ktorá zodpovedá pomernej časti, v akej sa priznal čiastkový dôchodok podľa právnych predpisov Slovenskej republiky.

Krížovka z denníka Pravda

Orison Sweet Marden

Pravda	utieklo	2	zužuj	čínsky hud. nástroj	záuka (práv.)	druh poloopice	Autor: J. M.	trápil, zžieral	dôležitá hist. udalosť (kniž.)	ženské meno	japonská národná hra	koralový ostrov	tenšie drevené dosky
vykrikoval citoslovce ujú							utriasol utrmácal (expr.)						
mŕtvo							3 citoslovce cmuknutia						
skr. pre inžinierske stavby			ženské meno údermi sa poškodili								obrný transportér otvorený účet		
opytovacie zámeno				plod limetky priradova- cia spojka						slonie zuby ovládate			
dlaba, tlapa					kruto, nemilosrdne skr súhv. Povozník							2	poskytol lekársku pomoc
omotala, okrútila						Karol (dom.) Serafína (dom.)							
Pomôcky: SERIR, KIN, ILEUS, ASA, MAFT, LUKA	neprie- chodnosť čriev znečistovala						vznášaš sa vo vzduchu drobia						
drobím, -štipkám (expr.)							kto (expr.) mužské meno						
platidlo v Mexiku					druh časopisu opora, záštita						EČV Detvy väčšie vretienko		
Ilona (dom.)				dávam do obalu menšia misa						veľká sova dobře prehnul			
ale, avšak			minerál horniny reumatiz- mus						vytýč, urč časť púšte Sahary				
ženské meno							obal hniezdy (astron.) šlahá						
zborník staro-perzských textov						takýto vlhol							vzorec oxidu hlinatého
Pomôcky: SHELL, SAN-GROK, KOKA-LOS, AVESTA	lodný otvor nočný vták				často marí výdatne polialo								
opustená, osamo-tená				stal sa silnejším urovňoval									
judejský kráľ				kto chytá raky ženské meno						orgán zraku			
zn. pre nanotesla			Zoltán (dom.) biblické muž. meno										
dlávil, mliaždil													
Terézia (dom.)						znižený tón A							
ohorievala													
prvý sicílsky kráľ													

Denník Pravda a prílohy, ktoré poradia i zabavia



Tajnička: Každý človek je staviteľom vlastného života.



Len tak po domácky – u tetky Žofky

„Po roce Vánoce, Vánoce prichádzajú...“ možno už mladšie ročníky v našich rodinách nezareagujú na začiatok tejto piesne – ale my, skôr narodení, iste. A hneď sa nám aj vybaví viaceré príjemné vône... a keď tie, tak možno aj naliehavá otázka: „Čo budeme piecť?“

Hoci dnes obchodná ponuka vytvára aj iné možnosti – len si vybrať a kúpiť rôzne sady vianočného pečiva – možno čo-to upečieme len pre tú čarovnú vianočnú vôňu. Alebo zažitú rodinnú tradíciu...a tak si pripomeňme zopár tradičných receptúr:

Mandľové medovníčky:

250 g medu, 200 g mletých nelúpaných mandlí, 500 g hladkej múky, 50 g rastlinného tuku, 150 g práškového cukru, 1 prášok do medovníkov, strúhaná kôra z citrónu, 50 g mandlí na ozdobenie a 1 žltok (na potretie po upečení)

Postup: Med ohrejeme za stáleho miešania s citrónovou kôrou. Ostatné prísady dáme do misky, pridáme zohriaty med a spracujeme cesto. Vyvalkáme ho na 1/2cm hrubý plát a formičkami vykrajujeme rôzne (nie príliš malé) tvary. Ozdobíme polovicami olúpaných mandlí. Pečieme na vymastenom plechu v stredne prehriatej rúre. Ešte horúce medovníčky potrieme rozšľahaným žltkom, aby sa krásne leskli.

Gogoše:

240 g hladkej múky, 150 g masla, 100 g práškového cukru, 4 menšie žltky, 1 vajce (na potretie) pikantná marmeláda a sekané orechy

Postup: Žltky vymiešame s maslom a cukrom do peny, pridáme múku a dobre zmiesime. Na doske cesto ešte prehnetieme. Vyvalkáme na placku o hrúbke 1 cm. Vykrajujeme kolieska a kladieme ich na vymastený plech. Do každého kolieska urobíme v prostriedku prstom jamku. Potrieme „gogoše“ rozšľahaným vajčkom a posypeme sekanými orechmi. Upečieme v stredne rozohriatej rúre. Do jamiek ešte horúceho pečiva vkladáme malé dávky marmelády.

Kokosky:

5 bielkov, 175 g preosiateho práškového cukru, 175 g pieskového cukru, 250 g strúhaného kokosu

Postup: Z bielkov ušľaháme pevný sneh, ku koncu doň zašľaháme práškový cukor. Vložíme nad horúci vodný kúpeľ a zašľahávame postupne pieskový cukor - ale hmota sa nesmie príliš zohriať!!! Nakoniec vmiešame kokosovú múčku.

Na vymastený plech kladieme lyžičkou malé „pusinky“. Pečieme (nesušíme) v mierne zohriatej rúre.

Voňavé predvianočné „chysťačky“ a potom krásne chvíle vianočných aj novoročných sviatkov všetkým vytrvalým čitateľkám aj čitateľom praje

Vaša tetka Žofka

Vianočka s tvarohom:

570 g polohrubej múky, 150 g práškového cukru, 250 g tučného tvarohu, 3 celé vajcia, 9 PL oleja, 1 a ½ prášku do pečiva, 2 bal. vanilkového cukru, 10 g drobno pokrájanej zmesi mandlí, hrozienok a kandiz. Ovocia, strúhaná kôra z pol. Citróna

Postup: Tvaroh prelisujeme a pridáme ostatné prísady – vypracujeme cesto (ak treba, pridáme trochu mlieka). Upletieme vianočku, potrieme rozšľahaným vajcom, posypeme sekanými mandľami. Pečieme vo dobre vyhriatej rúre.

Po 45 minútach vyskúšame ihlicou alebo „špajlou“, či je vianočka dobre upečená. Ešte teplú ju „pocukrujeme“.





Spomienková

Ozdôbky na stromček –
z nití, slamy, papiera
V každej uzlík spomienok
Plamienok
zo Štedrého večera –

Tam, z diaľky detstva,
od rodičovského stola
stále v duši svieti –
Koleda, aká si bola?
*„Pásli ovce valasi
pri betlemskom salaši...“*

Jabĺčka, oriešky v ihličí –
aj ozdôbky zo slamy...
Betlehem
s drevenými figúrkami...

Bol, bol dávno domček:
Otcove ruky robotné
a objatie dobrej mamy.