

3 vek

Ročník XXII. ► September 2017



**TURISTIKOU
ZA POZNÁVÁNÍM**

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

Milí čitatelia,



dovoľte pozdraviť Vás na prahu tradičného októbrového obdobia Úcty k starším. Naše stretnutia v základných organizáciách budú mať slávnostný charakter, veď máme byť na čo pyšní. Slová vďaky a ocenenia nám padnú vhod. Bude to však aj príležitosť poďakovať sa, oceniť aktivitu mnohých starostiek, starostov, primátoriek, primátorov i županov za ich celoročnú pozornosť k nám, seniorom,

za konkrétnu pomoc. Veď sme skutočnou súčasťou rozmanitého, bohatého života našich miest a obcí.

Keď budete čítať toto číslo, už bude jasné, či bol v NR SR schválený zákon o novom modeli valorizácie, lebo jeho návrh bol posunutý do druhého čítania. Sú v ňom zohľadnené dôležité zámery pre nás: prechod z pevnej sumy na percentuálny prepočet aj minimálna výška valorizácie /2 % z priemernej výšky dôchodku/. Účinnosť zákona má nadobudnúť platnosť 1. januára 2018.

Sme pred voľbami do vyšších územných celkov (4. 11. 2017). Tešíme sa, že svojím dielom prispejeme k zvoleniu takých županov a krajských poslancov, ktorí nám budú rozumieť a budú nám konkrétne pomáhať. Vážime si doterajšiu pomoc a spoluprácu. Plne podporujeme tých županov, s ktorými máme len tie najlepšie skúsenosti.

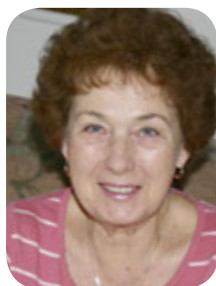
Verím, že vo voľbách do VÚC, dňa 4. novembra 2017 budeme mať šťastnú ruku!

Blahoželám našim organizáciám, ktoré si pripomínajú 20. výročie svojho založenia. Nedávno som sa zúčastnil v Partizánskom a Púchove takýchto slávnostných schôdzí. Potvrďuje sa, že naše organizácie sú akcieschopné, majú bohatú programovú ponuku a úspešne sa podieľajú na spoločenskom živote svojich miest a obcí.

Prajem Vám veľa zdravia a optimizmu.

► Ján Lipiansky, predseda JDS





Milí čitatelia

Milí čitatelia!

Dostalo sa Vám do rúk naše letné dvojčíslo? Keď som ho predložila v dávnejší letný podvečer našim dcéram, reagovali: „Mami, veď je to celá kniha! Myslíš, že ho budú babky celé čítať?!“ Priznám sa, že aj ja mám pochybnosti, ale iste by som si priala, aby sa celé čítalo. Veď v každom príspevku je niečo zaujímavé, podnetné, dôležité.

Ale dcéry majú pravdu – niekedy menej je viac. A tak Vám predkladáme na čítanie radšej 32 strán. Je v nich veľa športu, lebo august je tradične – už 20 rokov – náš seniorský športový mesiac. A september zase spevácky a v pravidelnej činnosti základných organizácií JDS „rozbehový“.

Preto sa zišli v časopise rôzne témy – slovom i obrazom. Hlavne Vaše – z terénu celého Slovenska. Pravda, z množstva fotiek vyberáme a občas ich aj zmešujeme – prepáčte nám toto redakторské gesto. Rozhodne sme vďační za každý Váš príspevok (prosím - aj do našej NAI súťaže?!)

Spoločne tvoríme náš časopis.

Nuž – príjemné čítanie!
D. Luknárová

Septembrové metamorfózy

Kto by u nás nepoznal rozprávku O dvanástich mesiačikoch? Ako dobrí mesiačikovia tam kdesi v zime a v husej hore trikrát pomôžu dobrej a nešťastnej Maruške. Len sa musel ten pravý usadiť na najvyšší prestol a ujať sa na malú chvíľu svojej právoplatnej vlády – a hneď rástli fialky, začerveneli sa jahody aj jablonka ponúkla zrelé jabĺčka.

Napadla mi táto rozprávka a rozmýšľam, čo by ponúkal mesiačik September, keby on zasadol na najvyšší kameň?

Vlastne – mimo rozprávky – september už skutočne panuje. So všetkými svojimi benefitmi. Niektoré sa nás, seniorov, denne dotýkajú a stimulujú náš život. Napríklad – škola! Nie, nie, už nemusíme do nej chodiť – a predsa k nej mnohí pravidelne meriame cestu – kvôli vnúčatám, keď sú ich rodičia v práci. A potom hybaj s nimi na krúžky, tréningy, do umeleckej školy. Alebo dohliadame, ako píšu úlohy, učia sa (Možno sa aj čudujeme, čo sa učia – neučia, ako sa zmenila odborná terminológia, prečo dnešné deti píšu tak škaredo, ale v počítačovej gramotnosti excelujú...), pripravíme im olovrant aj možno navaríme večeru pre celú rodinu. Veru, všetličo, čo sme nestihali pri našich deťoch, si teraz aj vychutnávame pri vnúčatách.

Ďalší septembrový benefit? Záhrada či vinohrad! Zber úrody z nich aj spracovanie plodín, ich prípadné uskladnenie – aká je to len radostná práca! aj keď už k nej očakávame aj potrebujeme pomoc mladších. Len aby mali čas, len aby sa im chcelo...

Krajové či regionálne tradičné slávnosti: vinobranie, jablkovanie, dni „zelá“ alebo sliviek...

Ako ich všetky vymenovať? Ako ich všetky vychváliť! Hlavne možnosť, že sa stretáva širšia rodina, priatelia, ožívajú sa staré známe pesničky, rozvoniavajú sa chutia tradičné jedlá.

September, si ty ale pestrý a bohatý „mesiačik“! Ani sa pri jeho hojnej náplni nevyzvráme a už nám „zaklope na dvere“ ďalší z radu dvanástich – Októ-

ber! Áno, pekne v „gala“. Všetku mu patrí jedinečné pomenovanie – Mesiac úcty k starším.

Určite zavíta do každého z našich denných centier, na stretnutia v našich ZO JDS aj na rôzne slávnostné posedenia. Tešia nás aj vtedy, keď si ich pripravujeme sami pre seba, lebo každá pekná spoločná chvíľka má zmysel a zanecháva v srdci príjemnú stopu. Ešte príjemnejšiu vtedy, keď ju k nám nasmerujú naši blízki, mladí a či naše okolité občianske prostredie alebo aj naši politici z rôznych úrovní verejného života.

Jedno z ľudových prísloví hovorí: „Čo na jar zaseješ, to budeš v lete žať.“ Preto nebudme smutní či rozčarovaní, ak sa nám ani v októbri nedostane očakávaného (aj zaslúženého) prejavu úcty a vďaky. Možno sme „slabo zasiali“? Možno „nepodsievali“! A možno iba neboli najpriaznivejšie podmienky pre úrodu...

Čas však beží ďalej a po zime príde nová jar. Opäť bude čas aj príležitosť, aj potreba – siať! Veď v ľudských vzťahoch, hlavne medzigeneračných, sejdeme vlastne každý deň. Len treba mať dobrú vôľu a otvorené srdce.

► Red-





Na prahu jesene

metafora s možnosťou viacerých farieb, obrazov, situácií... Boli roky, keď sa mi nespájala s obrazom padajúceho listia šuchotajúceho pod nohami. Skôr znamenala nástup do pracovného obdobia školského roka – ak máte v rodine tri školopovinné deti a manželku učiteľku, ani nemohlo byť inak.

Boli roky, kedy sa mi jeseň začala prihovárať množstvom kultúrnych, v mojom prípade hlavne hudobných podujatí, a to bolo veľmi príjemné. Veď svet tónov a kvalitnej hudby má v sebe bezhraničnú životnú energiu.

Ale s vekom sa rozširuje škála skúseností a diapazón zážitkov nás núti prijímať aj chvíle bolesti a nenávratných odchodov. Zrazu si človek viac uvedomuje svoj vek aj vek i vzťahy ku svojim najbližším. Metafora „na prahu jesene“ dostáva iné farby a celkom pomaly, skoro nebadane aj čoraz viac melancholických akordov.

V súčasnosti vnímam pojem „jeseň“ v omnoho širšom rozsahu aj hlbšom obsahu ako pred desiatkami rokov. Ale stále v ňom cítim a hlavne mám možnosť aj zažívať veľa pozitívnych podnetov. A to už hovorím o „našej jeseni v JDS“. Tá bude opäť naplnená množstvom pekných zážitkov. Pravda, aj námahy, práce, starostí, lebo kde sa pripravuje nejaké väčšie podujatie či dlhodobejšia aktivita, tam to

bez nich nejde. A nás čakajú v priebehu súčasnej jesene 2017 tri veľké - celoslovenské podujatia:

27. septembra 2017 18. ročník celoslovenskej prehliadky speváckych súborov seniorov – v gescii KO JDS Bratislava v Dome kultúry Pezinok

4. a 5. októbra 2017 4. ročník celoslovenskej prehliadky v umeleckom prednese poézie a prózy i vlastnej tvorby seniorov pod názvom Kukučínova Revúca v gescii KO JDS Banská Bystrica a MO JDS Revúca

12. – 14. októbra 2017 5. ročník celoslovenskej prehliadky ručných prác seniorov Zlaté ruky 2017 – v gescii KO JDS Trenčín.

Som presvedčený, že všetky tri budú pre mnohých z nás nielen prácou a veľkým organizačným nasadením, ale aj sviatkom spoločných stretnutí a množstvom inšpirácie ako boli aj nedávne jubilejné XX. Celoslovenské športové hry a turistický zraz seniorov ako Memoriál RNDr. Kamila Vajnorského v dňoch 15. – 17. augusta 2017 v Trenčíne.



V jednej riekanke pre deti sa hovorí: „Jeseň – pani bohatá – farbí listy do zlata. Farbí listy do zlata – a hádže ich do blata!“ My, seniori z JDS, môžeme túto riekanku pokojne a či s hrdosťou?! parafrázovať do optimistickejšej podoby:

Naša jeseň - do zlata –
Kto jej krásu poráta!
Keď je umom, keď je činom
príťažlivá – bohatá.

► **PhDr. Alojz Luknár,**
podpredseda JDS

Začiatkom septembra
sa náš podpredseda **PhDr. Alojz Luknár**
dožil významného životného jubilea.
Veľa zdravia, rodinnej pohody
aj pracovných i veselých chvíľ
v kruhu našej JDS Tí za nás všetkých
zo srdca prajú
členovia ústredia JDS.



Bez Vás, priatelia - seniori, by to naozaj nešlo!

Október – Mesiac úcty k starším – načúvame slovám vďaky a uznania, aj my sami na našich stretnutiach nešetříme pochvalou i poďakovaním pre tých, ktorí nám všemožne vychádzajú v ústrety a podporujú nás. Dovolili sme si využiť výhody spätnej väzby a oslovili sme z rebríčka komunálnej sféry viacerých najpovolanejších s otázkou: **Ako z Vášho pohľadu hodnotíte spoluprácu s našou organizáciou, teda seniormi vo Vašom regióne?**

Ich odpovede uvádzame v poradí, ako nám ich doručila do redakcie e-mailová pošta:

► - red. -



Predseda Nitrianskeho samosprávneho kraja Doc. Ing. Milan Belica, PhD:

Pomoc a podpora seniorom aj stretávanie sa s nimi patria medzi moje srdcovky. Sú pre mňa zdrojom inšpirácie. Seniori sú pre našu spoločnosť ešte stále inšpirátormi mnohých spoločenských aktivít a činností prospešných pre súčasnosť a mladšie vekové skupiny. Mám na mysli najmä členov a sympatizantov JDS, ktorí si zaslúžia obdiv za nadšenie pri príprave rôznych zaujímavých podujatí aj za skvelú atmosféru počas nich. Môžem s plnou vážnosťou povedať, že moje

dlhoročné stretávanie sa so seniormi v mestách a obciach nášho kraja najmä počas víkendov aj výborná spolupráca s KO JDS v Nitre mi dodávajú silu a energiu do mnohých mojich pracovných aktivít. Pocit, že môžem stráviť čas so vzácnymi ľuďmi, naplnenými životnými skúsenosťami a múdrosťou, je pre mňa na nezaplatenie. Náš NSK venuje ľuďom v seniorskom veku veľkú pozornosť. Poskytujeme stále väčšiu pomoc vyše 3500 klientom v našich 25 zariadeniach sociálnych služieb. Každé z nich bolo počas štyroch rokov zmodernizované a zateplené. Vytvárať pre seniorov dostupný životný komfort, kraj, na čele ktorého stojím, vníma dlhodobo ako jednu zo svojich priorít.

Osobne si neviem predstaviť výkon svojej práce bez stretaní sa so seniormi, bez vypočutia si ich názorov a rád, lebo ma obohacujú. Ani bez spolupráce s KO JDS v Nitre, preto jej činnosť kraj všestranne podporuje. Pokiaľ budem mať na to dosah, Nitriansky samosprávny kraj bude naďalej výrazne napomáhať zvyšovaniu kvality života v jeho zariadeniach sociálnych služieb a bude všemožne podporovať rôzne seniorské aktivity, aby jeseň života dôchodcov v našom kraji bola dôstojná a čo najpríjemnejšia.

Ing. Juraj Blanár, predseda Žilinského samosprávneho kraja:

V našej župe najviac investujeme do sociálnej oblasti. Staráme sa o. i. o domovy sociálnych služieb, kde poskytujeme služby pre 3400 klientov. Je prirodzené, že im chceme vytvárať čo najkvalitnejšie a najlepšie podmienky. Seniori sú neoddeliteľnou súčasťou nášho občianskeho života, preto je jednou z mojich priorít neustála snaha vrátiť im to, čo za desiatky rokov oni odovzdali našej spoločnosti. Sú zdrojom životnej múdrosti a mnohých skúseností. Aj preto sa stále snažím počúvať ich názory a diskutovať s nimi o tom, čo ich trápi a čo teší, podporovať ich. Ak seniorov podporíme a vytvoríme im priestor na dôstojnú realizáciu, je to obojstranne prospešné pre našu spoločnosť. S JDS spolupracujeme dlhé roky - s jej krajskou i okresnými organizáciami v celej našej župe. Pred dvomi rokmi sme s JDS podpísali Memorandum o partnerstve a spolupráci, čím sme aj oficiálne spečatili našu ďalšiu spoluprácu. Jednou jej časťou je grantový systém ŽSK. Ním sme podporili a stále podporujeme mnohé projekty pre seniorov za desiatky tisíc eur / športové hry, poznávacie výlety, prednášky, stretnutia a pod./. Dotujeme sociálne zľavy v prímestskej autobusovej doprave aj v kultúrnej oblasti pre seniorov i ťažko zdravotne postihnutých. Ak by sme im neprispievali na cestovné a vstupné do rôznych historických pamiatok a areálov, naši obyvatelia by museli platiť omnoho viac. Podporujeme tiež projekty celoživotného vzdelávania seniorov, lebo majú záujem učiť sa, byť aktívnymi v rôznych oblastiach spoločenského života. A podporujeme aj rozvoj medzigeneračných vzťahov, nakoľko zlepšenie komunikácie s mladými umožňuje prehlbovať v nich úctu a vážnosť k starším spoluobčanom. Je to dôležitý aspekt pre zdravé fungovanie celej našej spoločnosti.



Predseda Trenčianskeho samosprávneho kraja Ing. Jaroslav Baška:

Pri svojej práci sa stretávam s veľkým počtom seniorov, ktorí často svojím aktívnym spôsobom života zatienia aj nás mladších. Neprestávam sa zamýšľať nad tým, kde berú tolú energiu. Často sa stretávame pri rôznych kultúrnych, spoločenských ale aj športových podujatiach. Trenčiansky samosprávny kraj, ale aj ja osobne, mám vynikajúcu spoluprácu s rôznymi organizáciami seniorov, teda aj s JDS. Napríklad iba nedávno sa konali v našom krajskom meste Celoslovenské športové hry seniorov a turistický zraz, v októbri privítame na výstavisku celoslovenskú výstavu ručných prác seniorov pod názvom Zlaté ruky. Rád podporujem všetky aktivity seniorov v Trenčianskom kraji a v tomto trende hodlám pokračovať naďalej.



Avšak mnohí seniori už nemôžu byť aktívni, lebo im to nedovoľuje ich zhoršujúci sa zdravotný stav. Osobne mi záleží na tom, aby každý človek, ktorý potrebuje pomoc, ju aj dostal. Mnohí seniori prežívajú starobu v pobytových zariadeniach sociálnych služieb, preto je našim cieľom zabezpečiť v rámci kraja ich dostupnosť aj dostatočný počet miest s prihliadnutím na ich individuálne potreby.

Na záver by som rád zdôraznil, že je veľmi dôležité v občianskej, ale i čisto súkromnej sfére vnímať odžitý vek každého seniora a vážiť si jeho zrelosť a skúsenosť. Musíme ich ubezpečiť, že v našich rodinách aj celej spoločnosti majú stále miesto. Naše deti treba vychovávať a viesť k tomu, aby nezabúdali na rodinné korene, na svojich predkov. Potom si budeme môcť povedať, že aj náš život mal zmysel.



MUDr. Richard Raši, PhD, primátor Košíc:

Myslím, že by vám sami seniori, ktorí sa radi zúčastňujú podujatí, organizovaných mestom, povedali, že sa v Košiciach cítia byť súčasťou chodu mesta. Zástupcovia seniorov sa stali členmi komisií mestského zastupiteľstva. Pravidelne komunikujem s Radou seniorov, v ktorej sú zástupcovia denných centier, klubov dôchodcov a seniorských združení. Takže dôverne poznám očakávania, problémy a pripomienky košických seniorov. V prvom rade skvalitňujeme pre nich poskytovanie služieb v sociálnych zariadeniach v zriaďovateľskej pôsobnosti mesta. Každoročne organizujeme niekoľko seniorských podujatí – napríklad zimnú športovú olympiádu. Pre zaujímavosť, na tohtoročnej letnej olympiáde sa zúčastnilo vyše 300 seniorov. Teší ma, že záujem o tieto podujatia a účasť seniorov na nich z roka na rok rastie.

Ak sa zamýšľame nad výzvou do budúcich rokov, treba ďalej zvyšovať kvalitu zariadení sociálnych služieb, a to aj v zriaďovateľskej pôsobnosti nášho kraja. V spolupráci so seniorskými združeniami, teda aj s JDS treba plne podporovať nielen spoločenské a kultúrne, ale aj športové podujatia, lebo zvyšujú kvalitu života starších populáčnych ročníkov. Je dôležité, aby mali pocit, že aj na dôchodku žijú plnohodnotný život a spoločnosť na nich nezabúda.

Mám do budúcnosti vo vzťahu k dôchodcom v našom regióne ešte jeden veľký cieľ - využiť možnosť ich cestovania vlakmi zadarmo a pomôcť im navštíviť všetky krásne a zaujímavé miesta v našom kraji, ktoré doteraz z rôznych dôvodov nevideli. Veď je ich dosť a stojí zato ich spoznávať a obdivovať.

Seniori si zaslúžia našu úctu aj starostlivosť. Za všetko, čo urobili pre našu spoločnosť, kraj i mesto.

Predseda Prešovského samosprávneho kraja MUDr. Peter Chudík:

Plne si uvedomujem zodpovednosť i morálny záväzok voči seniorom. Majú oprávnený nárok na dôstojné a kvalitné prežitie svojej „jesene života.“ Preto sa snažím spolu so mojimi spolupracovníkmi a v rámci našich kompetencií vytvárať pre nich vhodné podmienky predovšetkým v sociálnej a zdravotnej oblasti. Robíme všetko preto, aby zariadenia sociálnych služieb v celom našom regióne boli dobre fungujúcimi inštitúciami, ale aj láskavým náhradným domovom pre znevýhodnených seniorov. S radosťou podporujeme tie skupiny dôchodcov, k nim patrí aj krajská organizácia JDS, ktorým vek a najmä dobré zdravie umožňujú prežívať svoj život aktívnejšie. Ich výnimočné aktivity, podujatia, ktorých som bol veľaokrát svedkom, motivujú a obohacujú mnohokrát aj oveľa mladšie ročníky. Napríklad v roku 2016 bola obdivuhodná celoslovenská výstava ručných prác seniorov „Zlaté ruky“, ktorá sa konala v Bardejove. Cením si nesmierne úsilie a aktivitu dôchodcov - sú nám, mladším, v mnohom veľkou inšpiráciou.

V partnerstve s organizáciami, teda aj s Jednotou dôchodcov na Slovensku vidím aj do budúcnosti veľký potenciál. S krajskou organizáciou JDS sme pred vyše rokom podpísali Memorandum o spolupráci a túto dohodu v žiadnom prípade nepovažujeme za formálne gesto. Ako dovoľia finančné možnosti kraja, budeme naďalej podporovať aktivity seniorov v každom našom okrese i na úrovni kraja.

Považujem za veľmi dôležité pestovať úctu k starším ľuďom a učiť mladších vážiť si ich. Ak sa totiž naučíme úroveň múdrosti a skúsenosti staršej generácie, budeme vedieť lepšie reagovať aj na potreby mladšej generácie. Porozumenie a tolerancia sú pre našu spoločnosť nevyhnutné.



Doc. RNDr. Milan Ftáčnik, CSc., slovenský vysokoškolský pedagóg a politik:

Pán Ftáčnik, ako starosta Petržalky a potom primátor Bratislavy ste úspešne spolupracovali s JDS. Vaše skúsenosti v tejto oblasti sú veľmi cenné. Podelíte sa, prosím o ne: Ako starosta Petržalky som založil Radu petržalských seniorov, v ktorej boli zastúpené všetky kluby seniorov - dnes denné centrá - a takisto zástupkyňa JDS z Petržalky. Bol som prítomný na každom zasadnutí tejto rady, aby seniori mali možnosť obrátiť sa priamo na mňa a potom sme ich podnety riešili. V Petržalke sme prišli s konceptom Seniorfestu, teda série podujatí počas Mesiaca úcty k starším - ukázal sa ako veľmi úspešný a funguje dodnes. Na úrovni Bratislavy, ako primátor, som išiel podobnou cestou. Vrcholom našich aktivít bol Program aktívneho starnutia

v Bratislave, ktorý pripravil môj poradca pre seniorov a schválilo ho mestské zastupiteľstvo v roku 2014. Som presvedčený, že sa dá podľa neho postupovať aj na úrovni kraja.

Čo by mal Krajský program aktívneho starnutia obsahovať? Mal by obsahovať konkrétne opatrenia v prospech seniorov jasne formulované a kontrolovateľné. Napr.:

- Zriaďiť seniorskú linku pomoci, ktorá poskytne informácie na riešenie konkrétnych situácií starších ľudí a v prípade potreby bude schopná aj organizovať konkrétnu pomoc.
- Vypracovať prehľadný manuál o nárokoch seniorov na bezplatné zdravotné prehliadky a riešiť pripomienky seniorov k poskytovanej zdravotnej starostlivosti.
- Pokračovať v preventívnych projektoch na ochranu proti zneužívaniu a zlému zaobchádzaniu so staršími ľuďmi, vrátane ochrany pred podvodmi, zlodejmi a šmejdami.

- Podporovať zo strany kraja kultúrne, vzdelávacie aj športové aktivity vo väčšom rozsahu ako doteraz, s organizovaním krajských prehliadok, súťaží a hier.
- Zapájať seniorov do dobrovoľníckych aktivít na úrovni kraja, osobitne na báze komunitných akcií „Seniori seniorom“.
- Vytvoriť priestor na diskusiu v rámci Krajskej rady seniorov, a tak priebežne aktualizovať aj vyhodnocovať stanovený Program.

Ktoré problémy v sociálnej oblasti smerom k seniorom pokladáte za najzávažnejšie?

Hlavnou myšlienkou je udržať seniorov čo najdlhšie v domácom prostredí a ak treba, poskytnúť im pomoc formou opatrovateľskej služby. Dať im širokú ponuku aktivít v rámci Programu aktívneho starnutia, aby neostávali mimo občianskeho diania. Ak sa však sociálna odkázanosť seniora zvýši, je treba poskytnúť mu bez dlhých prieťahov pobyt v príslušnom zariadení. Avšak takýchto verejných zariadení máme nedostatok. Často ich nahrádzajú súkromné zariadenia za veľké peniaze, preto je úlohou kraja spolu s mestami a obcami pripraviť plán budovania takýchto zariadení v kraji a po schválení ho postupne realizovať. Niektorí hovoria, že to bude stáť veľa peňazí. Ale je to naša povinnosť postarať sa o svojich rodičov a starých rodičov a vrátiť im to, čo nám s láskou požičali.

Je to aj odkaz pre október – Mesiac úcty k starším. Želám všetkým seniorom, aby takýto mesiac trval po celý rok. Aby v ňom stretávali ľudí, ktorí prinášajú radosť a empatiu. Aby bolo v našej spoločnosti stále viac tých, ktorí si vážia seniorov a sú pripravení aj v spolupráci s vašou Jednotou pre seniorov veľa urobiť.



Ing. Tibor Mikuš, predseda Trnavského samosprávneho kraja:

Musím sa pousmiať, pretože ma poznáte - už dlhé roky som veľký zástanca tzv. „trojgeneračného domu“. Náš kraj za takúto stavbu považujem. Náš región si váži seniorov. Hľadáme cesty, ako zmysluplne sklbiť um a fortieľ starších so silou a odhodlaním mladých. Najkrajším príkladom spolužitia a solidarity sú staré sedliacke domy. Majú svoj gánok, forhaus a vzađu prístavok. Býva v nich celá rodina. Seniori neodchádzajú do domovov dôchodcov, ale sú funkčnými starými rodičmi. Učia sa s vnúčatami, pokiaľ rodičia pracujú. Tento model by pomohol všetkým: Starí dávajú svoj život mladým a odmenou im je teplo rodinného krbu.

Pýtate sa, aké podmienky vytvára Trnavský samosprávny kraj pre seniorov? Predovšetkým, nerozlišujem ľudí podľa veku, vierovyznania alebo národnosti. Rozhodujúce je byť dobrým človekom, pracovníkom, susedom a kamarátom. Vzťahová kultúra je najdôležitejšia a pre ňu robíme v kraji najviac aj vo vzťahu k dôchodcom. S Krajskou organizáciou JDS v Trnave som už dávnejšie v mene kraja podpísal Memorandum o spolupráci. Podporujeme všetky aktivity kolektívov i jednotlivcov, na ktorých sa členovia JDS zúčastňujú. Mohli by sme hovoriť o umelcoch, poľovníkoch, športovcoch, záhradkároch a mnohých iných aktivitách. Stretávame sa na Župnej olympiáde seniorov TSK, kde sme v tomto roku spoločne v Piešťanoch otvorili jej VII. ročník. Osobitne by som chcel zdôrazniť publikačnú činnosť v rámci nášho kraja, kde neexistuje kniha, ktorá by vo svojej redakčnej rade nemala zástupcu seniorskej generácie. Hovorím o Encyklopédii športu, História súčasnosti dobrovoľných hasičských zborov, o Kultúrno – historickom kalendári aj o vydaní publikácie Rodný môj kraj. Stretávame sa naozaj pravidelne, a to nielen na pracovných fórach. Naše uznanie, podpora a úcta jedného k druhému je recipročná. Patrí k nim aj vyzdvihnutie zásluh seniorov v priestoroch Divadla Jána Palárika v Trnave pri príležitosti Dňa kraja, keď oceňujeme významné osobnosti regiónu. Stať sa čestným občanom kraja, získať cenu kraja alebo medailu predsedu, to je v prvom rade uznanie jeho celoživotnej práce, jeho prínosu pre život našej spoločnosti.



Bez Vás, priatelia - seniori, by to naozaj nešlo!



VZÁČNE STRETNUTIE



Súčastou druhého dňa oficiálneho programu Celoslovenských športových hier seniorov v Trenčíne bolo stretnutie členov predsedníctva JDS s velením Pozemných síl Ozbrojených síl Slovenskej republiky (PS OS SR), vedeného zástupcom veliteľa PS OS SR brigádnym generálom Karolom Navrátilom. V Trenčíne totiž má svoju bohatú tradíciu činnosť Posádkového klubu PS OS SR vrátane Klubu vojenských veteránov a ich vzájomná spolupráca s MO JDS.

Po privítaní a úvodných slovách brigádnym generál Karol Navrátil predstavil hosťom históriu budovy veliteľstva a stručne aj históriu i prítomnosť Ozbrojených síl SR. Na oplátku predseda JDS Ján Lipiansky poinformoval hostiteľov o súčasnom dianí v JDS a tiež o bohatej

20-ročnej histórii Športových hier seniorov. Táto celoslovenská aktivita seniorov má najdlhšiu a najbohatšiu tradíciu.

V spoločnej debata, ktorá sa po úvodných prejavoch rozvinula, sa diskutovalo o možnostiach vzájomnej spolupráce oboch subjektov, podpore a pomoci aj o rôznych aktuálnych témach, viažucich sa k súčasným úlohám Ozbrojených síl SR. O potrebe jej zviditeľňovania v širokej občianskej verejnosti, o poznaní a úcte k jej bohatej histórii a tradíciám, vrátane starostlivosti o miestne pamätníky i hroby vojakov, napr. členmi ZO JDS.

V seniorskej verejnosti je problematika armády, jej funkcií aj histórie zakódovaná veľmi hlboko na základe mnohých vlastných zážitkov, rodinnej tradície aj spoločenského vedomia.

Vzhľadom na medzigeneračné väzby v rodine iste nie je zanedbateľný jej vplyv na súčasnú mladú generáciu, a preto môžu seniori v pozitív-

nej rovine ovplyvňovať postoje mladých k problematike funkcie armády v štáte, ale aj v medzinárodných súvislostiach.

Možno by sa žiadalo častejšie propagovať poslanie a činnosť našej armády v médiách. Napríklad aj prostredníctvom vzácnnej publikácie Slovensko – Vojenská kronika, nakoľko táto kniha obsahuje výstižný prehľad najdôležitejších vojenských udalostí a medzníkov v dejinách Slovenska a Slovákov. Podľa vedúceho autorského kolektívu Vladimíra Segeša „nejde v nej o propagáciu vojen. Práve naopak. Analýza tejto stránky minulosti má prvorado slúžiť ako zdroj poučenia a osvojovania si mechanizmov umožňujúcich zachovávať mier a predchádzať vojnovému násiliu.“ Kniha vyšla vo vydavateľstve Perfekt v roku 2007.

V závere stretnutia zaznelo z oboch strán ubezpečenie o možnostiach ďalšej spolupráce a to nielen smerom ku KO JDS v Trenčíne, ale aj k možným celoslovenským podujatiam so športovo-brannou problematikou. Členovia delegácie JDS na požiadanie hostiteľov ešte vykonali slávnostný zápis do Kroniky návštev Veliteľstva PS OS SR.

► – red. –



Tri dni v znamení dvadsiatky



Boli takí, čo večer ešte o deviatej skladali v telocviční stoly na stolný tenis a kontrolovali ďalšie potrebné športové náradie, aby bolo všetko, ako má byť. Boli seniorky – gazdin-ky, čo večer piekli koláčiky aj slané koláče, aby bolo dosť na ponúknu- tie – je veľa starostí okolo veľkého podujatia. A na druhej strane boli takí, čo napríklad vstávali ešte pred ránom, aby sa do 12.00 dopravili na určené miesto, priviezli sa auta- mi, či autobusmi, vlakmi, možno aj všetkými spomenutými dopravnými prostriedkami. Spoločným miestom ich stretnutia bol tento krát Tren- čín – jeho Športové gymnázium aj

s prilahlým internátom na Staničnej ulici a dôvod?

XX. ročník Celoslovenských športových hier a turistického zra- zu seniorov JDS – Memoriál Ka- mila Vajnorského.

Kto nemal možnosť nahliadnuť do zákulisia priprav, mohlo sa mu zdať všetko také jednoduché, bez- prostredné.

15. augusta krátko pred 14.00 ho- dinou sa pred internátom zmienenej školy už tvoril pestrý a početný sprie- vod seniorov – športovcov: z každé- ho kraja iná farba tričiek, vek od 60 po cca 75 (ale boli aj výnimky), ženy aj muži (ani sa nehodí povedať –

babky a dedkovia). Panuje veselá nálada, stretajú sa, zdravia mnohí známi aj pa- mátníci viacerých ročníkov tejto najstaršej celosloven- skej aktivity v rámci JDS.

O 14.00 znie hymna SR a po nej jubilejný ročník ŠH otvára predseda JDS Ing. Ján Lipiansky. Špor- tovcov – seniorov z celé- ho Slovenska poetickým príhovorom zdraví pred- sedníčka KO JDS Trenčín Mgr. Anna Prokešová a po nej sa z početných hostí prihovárajú tí najvzácnej- ší: predseda TSK Ing. Jaro-

slav Baška, primátor mesta Trenčín Mgr. Richard Rybníček, ktorí pre- vzali záštitu nad podujatím a štátna tajomníčka MŠVVaŠ SR Ing. Oľga Nachtmannová. Srdečným po- tleskom vítajú seniori manželku K. Vajnorského, prvého predsedu JDS, Mgr. Annu Vajnorskú, PhDr. Fran- tiška Chmelára, čestného prezidenta OV SR, olympijského víťaza z roku 1952 Janka Zacharu a ďalších.

Ešte sľub za športovcov aj rozhod- cov a ŠH môžu začať. Nad ich prie- behom a regulárnosťou prevzal hlav- ný dohľad športový komisár a hlavný rozhodca Mgr. Ivan Prokeš.

Rozbehli sa súťaže v stolnom te- nise, hode plnou loptou aj v hode do basketbalového koša. Na doplnenie k súťažiam predvádza Tibor Sklut a členovia jeho športovo-braného tímu prvky sebaobranného systému Kobukran. Ešte pred večerou sú už známe prví víťazi v súťažiach, začí- najú si počítať body aj delegácie kra- jov: „Kto bude v jubilejnom ročníku víťazom?“

V roku 2009 v Žiline získal 1. miesto Trenčiansky kraj s 11 zlatý- mi, 3 striebornými a 5 bronzovými medailami, v nasledujúcom roku vo Svidníku bodoval Prešovský kraj so ziskom 362,92 bodov, v roku 2013 v Liptovskom Mikuláši zvíťazila Ži-





lina. V roku 2015 získala Putovný pohár K. Vajnorského KO JDS Trenčín... veľa zaujímavých údajov o ŠH od roku 2006 si možno, vďaka usporiadateľom, prečítať na výstavných paneloch vo vestibule internátu.

Avšak dalo sa spýtať aj jedného z priamych účastníkov až 13-ich ročníkov ŠH pána Jozefa Chalupu z KO JDS Prešov. Bol pred 20 rokmi jedným zo zakladateľov Mestskej organizácie JDS v Prešove a do roku 2003 jej predsedom. Od roku 2000 je aktívnym členom predsedníctva KO JDS Prešov, kde zastával viaceré dôležité funkcie. Nakoľko je jeho veľkou záľubou šport, bol organizačným tajomníkom Celoslovenských ŠH a turistického zrazu v roku 2004 v Prešove – Sigorde, v roku 2008 v Bardejove a v roku 2010 vo Svidníku. Nielenže sa podieľa na organizácii krajských či celoslovenských ŠH, ale aj v nich súťaží - a to v behu, plávaní i streľbe. Doma má odložených 13 medailí z celoslovenských ŠH, z nich dve získal v roku 2006 práve v Trenčíne. Prezeráme spolu fotografie z predošlých ročníkov a spomínaníu nieto konca-kraja. Veď ŠH to nie sú len súťaže a výkony účastníkov, to je v mnohých ohľadoch predovšetkým príležitosť na vzájomné spoznávanie sa seniorov, aj spoznávanie zaujímavých miest Slovenska, je to jedinečná šanca odovzdávať si navzájom radosť a životný optimizmus.

Po večeri a krátkom oddychu je v spoločenskej sále internátu opäť družno a živo. Práve tajomníčka

ba sústrediť na moderátorov večera Janku Polákovú a PaedDr. Jozefa Farkašovského, lebo práve začína oficiálny program. Najprv verše od poetky trenčianskeho regiónu K. Hudecovej a po nich vystúpenie sú-



boru Teplanka z neďalekej Trenčianskej Teplej. Až oči prechádzajú od krásy výšiviek aj ich farebného zladení na krojoch. Vraj na nedávnej módnjej prehliadke krojov v blízkej Dubnici nad Váhom získal popredné miesto. Iste zaslúžene, lebo každá jeho časť to sú výšivkárske skvosty. A skvostami boli aj pesničky a tance z programu súboru.

Po kultúrnom programe nasledovalo dekorovanie víťazov z odpodľudňajších súťaží. K nemu potlesk, bla ho ž e l a n i a . Búrlivý potlesk sa ušiel aj najstarším účastníkom ŠH a k nemu darčekové koše od ďalšieho zo štedrých sponzorov – COOP Jednota, a.s. Prevzali si ich pp. Emília Badinská a Mgr. Mária

z ústredia JDS pani I.Gečevská rozdáva delegáciám z krajov upomienkové predmety od jedného zo sponzorov ŠH – Poštovej banky, a.s. – praktické aj vtipné, moderné. Ale už sa tre-

Danková a ako najstarší účastník – p. Jozef Chalupa (nar. v r.1932).

K spoločenskému večeru prvého dňa ŠH patrilo aj hojné pohostenie, krajový prípitok a tanec, sprevádzaný hudobnou skupinou „Kantorí“. Kde sa zrazu vzalo toľko harmonikárov?! Jedni boli z Trenčianskej Teplej, druhí priamo z kruhu seniorov – športovcov (kto by to do nich povedal?!). Tancovalo sa, spievalo, debatovalo. Obraz taký známy z mnohých podujatí JDS po Slovensku.

Druhý deň ŠH patrilo športovaniu naplno – aj na vonkajších športových plochách aj v telocvični Strednej umeleckej školy v Trenčíne, aj v bazéne. Jedným sa darilo viac, možno niekomu menej, ale všade vládla družná súťaživá nálada. A pravdaže, zbierali sa body do celkového hodnotenia krajov.

Po jednej disciplíne som oslovila pani Helenku Königovú z Bardejova. Pamätala som si jej tvár z fotiek našich športovcov na Medzinárodných športových hrách seniorov v Plzni, a tak som bola zvedavá, aké dojmy má z oboch podujatí. „Výborné, hoci ani tam, ani tu mi nie je jedno, ako sa mi bude dariť. Cítim zodpovednosť, keď už som tu.“ Aj o nej, tejto na pohľad ani nie seniorke, skôr peknej mladistvej športovkyni platia vety z úvodu tejto reportáže. Pricestovala zďaleka a naviac musela oželiť tri dni z domáceho kruhu práve v čase,



keď má doma dcéru aj s rodinou, ktorá žije v zahraničí.

Dalo by sa rozprávať veľa zaujímavých príbehov o účastníkoch našich seniorských športových hier, o ich rôznorodých aktivitách, o ich športovaní v mladých rokoch, o radoch, akú majú zo svojich detí aj vnúčat...

Debatujem, pýtam sa, fotografujem, keď ma zrazu v zadnej časti dvora upútala skupinka bežcov – celkom mladých, ani nie dospelých. Hľa, aký zvláštny paradox – na jednom športovom areáli bežia aj dedkovia a babky, aj vnúčatá! A tak zisťujem, čo sú zač a pýtam sa ich, čo si, čo si myslia o športovaní seniorov.

- Asi aj ja budem taká – vraví so smiechom dievčinka a na jej tričku čítam: „Majsterka Slovenska“.

- Dvaja chlapci hovoria, že aj ich starí rodičia sú ešte aktívni, ale viac vo folklórnom súbore.

Trénerka mladých športovcov Soňa Klimáčková mi vysvetľuje, že „jej chlapci a dievčence“ sú žiakmi športového gymnázia a zároveň mladými členmi TJ Slávia. Prázdňinový intenzívny tréning, ktorého časť som pred chvíľou zahliadla, je prípravou na krajskú súťaž v budúcom týždni, potom ich čaká aj celoslovenská...

Prajem im úspech, oni zase nám, seniorom, a lúčime sa, lebo mladé športové nádeje čaká ešte posilňovňa a mňa zbieranie ďalších dojmov z pretekov.



Medzitým sa slnko vykotúľalo na oblohu čím vyššie a iste aj ono sleduje behy na 200 metrov aj hody valkom – neuveríte, niektoré až nad dvadsať metrov!!!

Hody, kopy do malej bránky ponad prekážku, strelba, petang, plávanie – raz súťažia jedni, raz druhí, niektorí v dvoch, troch disciplínach – až do podvečera. A po večeri rýchlo –



šup-šup – do gala na spoločenský večer. A hlavne na vyhlasovanie ďalších medailistov aj nových majiteľov Putovného pohára Kamila Vajnorského. S rozdielom len 4 bodov ho získal Trenčiansky kraj, strieborné miesto patrí Žiline a bronzové Nitre.

Tretí deň celoslovenského športovania seniorov tradične prináleží turistike. Vzhľadom na bohatstvo

histórie mesta Trenčín viedla trasa turistiky po jeho najvýznamnejších pamiatkach vrátane nápisu na skale od starovekých Rimanov až po hrdé sídlo Matúša Čáka Trenčianskeho. „Kto vie, čo všetko zaujímavé poodkrývajú arche-

ológovia na rozkopanom priestore hlavného trenčianskeho námestia?“ prebleslo hlavou nejednému účastníkovi turistickej vychádzky, keď bolo treba prejsť naokolo.

K 3-dňovému sviatku seniorov – športovcov v Trenčíne patrili aj dve oficiálne návštevy – prvá sa konala na pôde Úradu Trenčianskeho samosprávneho kraja, kde župan Jaroslav Baška odovzdal vedúcim krajských delegácií aj členom Ú JDS pamätné listy s upomienkovým darčekom. Priebeh ŠH podporil finančnou dotáciou aj darom športového náčinia. Druhá návšteva v stredu predpoludním smerovala do sídla Veliteľstva Pozemných síl Ozbrojených síl SR, kde seniorov v zastúpení generálmajora J. Jocha privítal zástupca veliteľa PS OS SR brigádny generál Karol Navrátil.

Vo štvrtok 17. augusta stíchol ruch vo vestibule internátu ŠG. Časť z neho sa preniesla na železničnú, časť na autobusovú stanicu. Ešte objatia na rozlúčku, prania šťastnej cesty, ale aj veľa sľubov – veď sa možno...iste...radi o rok stretne-me. Podľa štafetového kolíka, ktorý v stredu večer od predsedníčky KO JDS Trenčín A. Prokešovej prevzal predseda KO JDS Pavol Guman, to bude v Prešovskom kraji.

Iba necelé tri dni – ale koľká práca, koľká starosť, koľko krásnych zážitkov! Stojí za nimi svedomitá príprava a plné pracovné nasadenie hlavných organizátorov aj ich pomocníkov a spolupracovníkov na čele s obetavými manželmi Ankou a Ivanom Prokešovými. Patrí im preto uznanie a veľká vďaka.

► D.L.



Výsledky jednotlivcov

ŽENY I. VÝSLEDKY:

ŽENY II. VÝSLEDKY:

MUŽI I. VÝSLEDKY:

MUŽI II. VÝSLEDKY

Hod plnou loptou - Kraj 1. Čmaradová Janka TT 2. Gajdová Viktória TN 3. Kmeťová Valéria BB	Hod plnou loptou - Kraj 1. Ďurecová Mária ZA 2. Herdová Oľga BA 3. Drozdíková Anna BB	Hod plnou loptou - Kraj 1. Sekereš Jozef BB 2. Klimek Ján PO 3. Balogh Mikuláš NI	Hod plnou loptou - Kraj Gerát Milan ZA Tokár Miroslav BB Golán Ladislav BB
Hod na basketbalový kôš - Kraj 1. Hancová Anna PO 2. Šurovičová Valéria TN 3. Šramková Jozefína TN	Hod na basketbalový kôš - Kraj 1. Fonferová Mária KE 2. Iwaniecová Anna KE 3. Badínska Emília TN	Hod na basketbalový kôš - Kraj 1. Nemec Lucian KO 2. Kolesár Milan NI 3. Chribík Vladimír BA	Hod na basketbalový kôš - Kraj 1. Šakový Miroslav TN 2. Sýkora Vladimír TN 3. Kutíš Jozef TN
Stolný tenis - Kraj 1. Volková Anna BB 2. Krnčoková Emília NR 3. Šurovičová Valéria TN	Stolný tenis - Kraj 1. Labáková Jolana ZA 2. Škorníková Etela ZA 3. Hotová Hálka BA	Stolný tenis - Kraj 1. Beladič Jozef BA 2. Vépy Benedikt TT 3. Lackovič Daniel NR	Stolný tenis - Kraj 1. Jančo Ján NR 2. Valárik Ľubomír ZA 3. Hlubina Július TN
Beh na 50 m - Kraj 1. Vargová Anna TT 2. Bc. Königová Helena PO 3. Ďuricová Eva BB	Beh na 50 m - Kraj 1. Kozáková Anna ZA 2. Drozdíková Anna BB 3. Herdová Oľga BA	Beh na 60 m - Kraj 1. Polák Peter ZA 2. Holečka Vladimír NR 3. Hošták Dušan TN	Beh na 60 m - Kraj 1. Gerát Milan ZA 2. Golán Ladislav BB 3. Pikala Rudolf ZA
Hod váľkom - Kraj 1. Lelkešová Zuzana TT 2. Ľašová Helena KO 3. Ďuricová Eva BB	Hod váľkom - Kraj 1. Hotová Hálka BA 2. Pružincová Pavlína TN 3. Drozdíková Anna BB	Kop na malú bránu - Kraj 1. Ondrejka František NR 2. Barna Vladimír PO 3. Vépy Benedikt TT	Kop na malú bránu - Kraj 1. Sýkora Vladimír TN 2. Král Dušan ZA 3. Pikala Rudolf ZA
Beh na 200 m - Kraj 1. Vargová Anna TT 2. Švitková Jana TN 3. Ďuricová Eva BB	Beh na 200 m - Kraj 1. Nosianová Angela NR 2. Hradecká Oľga BB 3. Badínska Emília TN	Beh na 300 m - Kraj 1. Polák Peter ZA 2. Holečka Vladimír NR 3. Školník Peter BB	Beh na 300 m - Kraj 1. Pikala Rudolf ZA 2. Papaj Jozef ZA 3. Medvecký Eduard ZA
Hod na cieľ - Kraj 1. Lelkešová Zuzana TT 2. Marušová Beata TN 3. Včasná Mária PO	Hod na cieľ - Kraj 1. Škorníková Etela ZA 2. Olšová Anna BA 3. Pružincová Pavlína TN	Hod na cieľ - Kraj 1. Surovský Jaroslav TN 2. Chribík Vladimír BA 3. Beladoč Jozef BA	Hod na cieľ - Kraj 1. Sýkora Vladimír TN 2. Bobák Stanislav BB 3. Bollo Ľubomír TT
Strel'ba zo vzduchovky - Kraj 1. Kaffelová Anna BA 2. Kmeťová Valéria BB 3. Kočanová Mária BA	Strel'ba zo vzduchovky - Kraj 1. Olšová Anna BA 2. Zátrochová Lýdia BB 3. Fonferová Mária KE	Strel'ba zo vzduchovky - Kraj 1. Jób Pavel BB 2. Surovský Jaroslav TN 3. Balog Jozef BB	Strel'ba zo vzduchovky - Kraj 1. Vrtík Jozef TT 2. Valárik Ľubomír ZA 3. Medvecký Eduard ZA
Petang - Kraj 1. Šramková Jozefína TN 2. Kočanová Mária BA 3. Lišková Jozefa TT	Petang - Kraj 1. Kozáková Anna ZA 2. Rozičová Katarína TT 3. Hedfóvá Oľga BA	Petang - Kraj 1. Ďudák Pavol TN 2. Lackovič Daniel NR 3. Polák Peter ZA	Petang - Kraj 1. Šakový Miroslav TN 2. Slivka Vladimír TN 3. Krč Miroslav TT
Plávanie 50 m v. sp. - Kraj 1. Hancová Anna PO 2. Gajdová Viktória TN 3. Lišková Jozefa TT		Plávanie 50 m v. sp. - Kraj 1. Kolesár Milan NR 2. Greger Dušan BA 3. Balogh Mikuláš NR	Plávanie 50 m v. sp. - Kraj 1. Benko Alexander NR 2. Stanek Rudolf PO 3. Roučka Rudolf TT
Plávanie 50 m prsia - Kraj 1. Hancová Anna PO 2. Gajdová Viktória TN 3. Šurovičová Valéria TN		Plávanie 50 m prsia - Kraj 1. Greger Dušan BA 2. Kolesár Milan NR 3. Balog Mikuláš NR	

Poradie krajov podľa vekových kategórií / zisk bodov za medailové umiestnenie/

ŽENY I. VÝSLEDKY:

ŽENY II. VÝSLEDKY:

MUŽI I. VÝSLEDKY:

MUŽI II. VÝSLEDKY

1. Trnava 27	1. Žilina 28	1. Nitra 29	1. Žilina 31
2. Trenčín 26	2. Bratislava 19	2. Bratislava 18	2. Trenčín 28
3. Prešov 19	3. B. Bystrica 11	3. Trenčín 14	3. /4. Nitra 10
4. B. Bystrica 12	4. Košice 9	4. B. Bystrica 12	4. B. Bystrica 10
5. Bratislava 9	5. Trenčín 6	5. Žilina 11	5. Trnava 8
6. /7. Nitra 3	6. Nitra 5	6. Prešov 6	6. Prešov 3
7. Košice 3	7. Trnava 3	7. Košice 5	7./8. Bratislava 0
8. Žilina 0	8. Prešov 0	8. Trnava 4	8. Košice 0

Konečné poradie krajov

Celkové poradie	KO JDS	BODY spolu
1	Trenčín	74
2	Žilina	70
3	Nitra	47
4	Bratislava	46
5	Banská Bystrica	45
6	Trnava	42
7	Prešov	28
8	Košice	17

► Tabuľky zostavil Mgr. Ivan Prokeš

Sme mladí, hluční a radi sa stretávame...

.... aj na Mohyle na Bradle, v Skalici a v Skanzene v Strážnici



V priestoroch na Karadžičovej, kde sme sa doteraz stretávali ako mladé seniorské zoskupenie, presnejšie 4. ZO JDS Bratislava 1, nám jeho správkynia povedala, že sme najhlučnejší. Ako si to vysvetliť? Mladí sme preto, že sa stretávame pomerne krátko, presnejšie od decembra 2013. Poznáme sa roky, pretože sme väčšinou bývalí kolegovia. Ale zmenili sme aj názov na Poistováci a symaptizanti. Lebo už medzi nás patria aj priatelia našich priateľov, keďže sme si získali dobrú povest', teda, že je u nás veselo. A sme neformálni. A hlučnejší sme preto, lebo klasicky sa stretávame len raz mesačne, a to prvý pondelok v mesiaci. Počas pol druhej hodiny je medzi nami ako v úli, ani sa všetkých nedá obísť, aspoň sa na krátko pozdraviť. Tak sa po stretnutí klubu vyprevádzame vzájomne domov alebo si dohovárame aj nejaké stretko navyše.

Keďže sa teda radi stretávame, prijali sme aj ponuku iných organizácií na koncert, do divadla, alebo sme si zašli na rôzne zaujímavé miesta. Vlni sme prvýkrát v spolupráci s CK, ktorej majiteľom je náš bývalý kolega, absolvovali spoločný pobyt v chorvátskej Crikvenici. Mal úspech, a tak ho tento rok zopakujeme.

V máji sme sa vydali za krásami a pamätihodnosťami Slovenska a Moravy. Mali sme veľké oči a chceli sme za jeden deň stihnúť toho čo najviac. Podarilo sa, ale iste si na budúce pridáme

viac oddychu. Prvou našou zastávkou bola impozantná Mohyla M. R. Štefánika na Bradle so zasväteným sprievodcovským výkladom a neuveriteľným výhľadom na všetky strany z tejto dominanty myjavského kraja.

Potom sme zamierili do krásneho kráľovského mesta Skalice,

právom nazývané aj perlou Záhoria, oslavujúce 800. výročie od prvej písomnej zmienky o ňom. Obdivovali sme jeho nádherné a v dobrom stave udržiavané pamiatky. Dom kultúry, secesná budova, ktorá sa dodnes zachovala v pôvodnom stave udivuje už svojím projektom architekta Dušana Jurkoviča, ktorý sa inšpiroval ľudovým staviteľstvom. Stavbu zdobí vonkajšia mozaiková dekorácia od Miloša Aleša, steny a oponu veľkej divadelnej sály a malby s figurálnou tematikou od Jožka Úprku a Antoša Frolku spoločne vytvárajú doslova výtvarný skvost. Jezuitský kostol sv. Františka Xaverského, na ktorom sa z umelecky hodnotnej výzdoby kostola zachovala architektúra a štuková výzdoba hlavného oltára, časť fresiek v bočnej kaplnke Panny Márie, kde sa nachádza vchod do krypty a oltárny obraz, ktorý patrí k najväčším na Slovensku predstavovali pre nás ďalší hlboký umelecký zážitok. Neobišli sme ani Farský kostol sv. Michala Archanjela a jeho vežu, veď tento pôvodne jednoloďový kostol bol v období neskorej gotiky prestavaný na trojloďovú baziliku. Hoci viackrát vyhorel, bol vždy nanovo uvedený do života - prestavovaný a opravovaný. Pôvodnú stavbu dopĺňa mohutná veža, ktorá ponúka výhľad na Skalicu a jej okolie. Rotunda sv. Juraja - pôvodne románska stavba - pochádza pravdepodobne z prelomu 12. a 13. storočia (najnovšie sa však uvádza i prvá polovica 11.

storočia). V neskorších dobách bola goticky a barokovo prestavaná. Horná časť, spojená s opevnením, plnila obrannú funkciu, spodná slúžila ako kaplnka. Františkánsky kostol Sedembolestnej Panny Márie a kláštor - ich budovy boli v uplynulých storočiach niekoľkokrát prestavované a rozširované. Ku komplexu dnes patrí okrem kláštornej budovy, kostola, tzv. rajskeho dvora aj Čierna kuchyňa. Pripravuje sa v nej deno-denne chýrny Skalický trdelník tradičným spôsobom. Niesli sme si ho domov ako darček, ale niekoľkým kúskom sme hneď neodolali. Posypaný orechmi a cukrom bol naozaj vynikajúci. Aj obed v reštaurácii Srdiečko získal dobré body.

Neskôr popoludní sme si ešte „odskočili“ aj do zahraničia - k našim moravským susedom, do Skanzenu moravskej ľudovej architektúry v Strážnici.

Prvý spoločný celodenný výlet 23. mája 2017 sa nám vydaril. Naše poďakovanie patrí Jarke Kožíkovej, ktorá ho po organizačnej stránke pripravila na vynikajúcej úrovni a s veľkou láskou. Zorganizovať sa nám ho podarilo aj vďaka finančnému príspevku bratislavského mestského poslanca Ing. Martina Borgulu, za čo mu srdečne ďakujeme.

► Text a foto Anna Holubanská



Slávnostné stretnutie k 20. výročiu ZO-JDS Šaštín-Stráže

„Pozdravujem Vás dôchodcovia milí, prihovám sa Vaším šedinám....“ týmto pozdravom, krátkou básňou otvorila slávnostné stretnutie k 20. výročiu ZO JDS v Šaštíne-Strážach p. Rozália Slováková, členka výboru. Predseda ZO JDS p. Jozef Bakič oboznámil prítomných s programom stretnutia a zároveň privítal hostí. Nezabudol pripomenúť našich sponzorov, ktorým patrí vďaka za ich štedrosť.

Stretnutie potom pokračovalo vystúpením súboru „Kuklovjáneček“ z Kuklova a naše spevácke teleso „Senior“ pod vedením p. Anny Bakičovej potešilo všetkých krásnymi ľudovými piesňami. Bilanciou činnosti ZO predniesol predseda p. Bakič a krátkymi príhovormi pozdravili stretnutie všetci hostia.

Výbor OO JDS v zastúpení p. A. Šefčíkovou a podpredsedníčkou p. M. Jamríškovou nám odovzdal Ďakovný list JDS za bohatú 20-ročnú činnosť v prospech seniorov v našej obci. Všetci prítomní členovia ZO JDS aj prítomní hostia boli obdarovaní pamätným hrnčekom s logom našej organizácie. Zaslúžilí členovia ZO obdržali ďakov-

né listy aj kvety a náš duchovný páter Martin Lehončák udelil všetkým zúčastneným požehnanie s krátkou modlitbou. Počas chutnej večere sa o príjemnú atmosféru postarala hudobná skupina „Echo-bend“.

Prejav úcty k seniorom by mal byť dennou samozrejmosťou. V rodine, na pracovisku, v obchode, na verejnosti - jednoducho všade. Ale aj odzva, poďakovanie, dobrá rada a ľudská prajnosť od nás – seniorov. Nájdime si preto navzájom čas, vlúdne slovo, porozumenie aj úctu – veď si ich z a s l ú ž i m e!

► **Mária Vizváryová, členka JDS**



Svidnícki seniori si užili sviatkov Petra a Pavla. Poznávali pre nich nepoznané časti Šariša.

Prvou zástavkou bola Národná kultúrna pamiatka Solivar pri Prešove. Tento unikátny komplex technických objektov na čerpanie a varenie soli zo soľanky pochádza zo 17. storočia. Najviac nás zaujal Gápel – mechanizmus, ktorý bol otáčaný štyrmi pármami koní. Soľanku čerpali v koženom mechu s obsahom až 7 000 litrov a bol najväčší v strednej Európe. V sklade soli sme sa dozvedeli mnoho zaujímavého o tom, čo bolo potom so soľankou, ako vznikla soľ...

Druhou zástavkou bol Šarišský hrad, ktorý patrí k najrozsiahlejším stredovekým hradom na Slovensku. Zastavaná plocha je 2,7 ha a pnie sa nad mestom Veľký Ša-

SENIORI PO ŠARIŠI

riš vo výške 570 metrov. Postavený bol už v 13. storočí. Pekná prechádzka po náučnom chodníku na vrch, ktorý je Národnou kultúrnou rezerváciou, nás všetkých veľmi upokojila. Veľmi dobrý výhľad z centrálnej veže do okolia bol odmenou za vynaloženú námahu.

Pri tretej zástavke sme „objavovali“ tajuplné podzemie - jaskyňu Zlá diera pri Lipovciach. Návšteva tejto jaskyne bol celkom iný zážitok, než návšteva bežnej verejne prístupnej jaskyne. Prechádzka po tajuplnom podzemí s prilbou na hlave v neosvetlenom priestore (len svetielkom na prilbe) trvala 40 minút. Bol to pre všetkých nás neopakovateľný zážitok doplnený odborným výkladom.

Svidnícki seniori si aj tento poznávací výlet veľmi užili. Podvečer sa vracali domov spokojní aj keď mierne unavení. Ale určite budú naň dlho spomínať.

Všetci sa tešíme, že po prázdninách sa opäť stretneme pri poznávaní, ale už oveľa širšieho okolia, dokonca blízkeho okolítých krajín.

► **Anna Hužvejová, Svidník**

Iveta Gályová: Cvičiť možno v autobuse aj v posteli



S pani Ivetou Gályovou som sa zoznámila pred viac ako troma rokmi, keď som sa stala členkou predsedníctva Okresnej organizácie JDS Bratislava-Staré Mesto. Mala som to šťastie, že som pri rokovanom stole získala sedenie oproti nej. A odkedy túto drobnú, šarmantnú, usmiatu dámu s veľkým srdcom viac spoznávam, o to väčší obdiv k nej pociťujem. Stala sa pre mňa v mojich 64 rokoch vzorom.

Iveta Gályová je pojem v oblasti telesnej výchovy. Ako telovýchovná pedagogička pôsobí od skončenia Pedagogickej fakulty UK v roku 1953. Začínala na Jedenástročnej strednej škole P. Jilemnického v Bratislave. V roku 1956 po zavedení povinnej zdravotnej telesnej výchovy do výučby absolvovala klasifikačné skúšky, organizovala školenia a prednášala ako lektorka pre ďalších učiteľov. Zdravotná telesná výchova doviedla k cvičeniu aj oslabených žiakov, ktorí boli dovtedy ospravedlnení z hodín kvôli rôznym diagnózam.

V roku 1960 sa Iveta stala odbornou asistentkou na Lekárskej fakulte UK v Bratislave. Tu, rovnako ako

neskôr aj na Farmaceutickej fakulte a Prírodovedeckej fakulte, zavádzala spolu s ďalšími spolupracovníkmi zdravotnú telesnú výchovu. A tak označenie nestor výučby zdravotnej výchovy na vysokých školách jej právom patrí.

Pri Československom a Slovenskom zväze rekreačnej telesnej výchovy a športu sa Iveta zaslúžila o to, aby cvičenie a šport boli ako dobrovoľnícka pohybová činnosť zavedené pre celú populáciu aj pre telesne a zdravotne oslabených jedincov.

V roku 1990 odišla Iveta do dôchodku ale nie na odpočinok

Úspešne rozbehla ďalšie aktivity.

Pri TJ Slávia Medik zorganizovala oddelenie zdravotnej telesnej výchovy pre stredný a starší vek. Vďaka tomu už 27 rokov pravidelne pod vedením Ivety v utorok cvičia nadšené

ženy v telocvični Strednej zdravotníckej školy na Záhradníckej ulici.

Oddelenie zdravotnej telesnej výchovy, ktoré funguje dodnes a medzi cvičencami sa nájdu aj muži, založila Iveta v rámci TJ Slávia UK. Bonusom je, že po cvičení si môžu v areáli aj zaplávať.

Tretie oddelenie zdravotnej telesnej výchovy vzniklo zásluhou Ivety v Slovenskom rozhlase a sedem rokov sa tu cvičilo dvakrát týždenne. Niektoré cvičenky potom prešli do dvoch existujúcich oddelení.

„Jej aktivity sú vzhľadom na vek obdivuhodné“

napísala o pani Ivete pred siedmi rokmi k oslave jej 80-in Eulália Sedláčková. To sa dodnes nezmenilo, len číslo sa zmenilo na 87. Naša Iveta, lebo tak jej mnohí hovoríme, je dôkazom, že vek je naozaj iba číslo. Nepozná slovák: „Nemám čas... nemôžem... nechce sa mi“. Naopak, s radosťou a plným nasadením ide do každej akcie, rozdáva teoretické i praktické skúsenosti. Nerobilo jej problémy vycestovať do ktoréhokoľvek kúta na Slovensku, keď ju požiadali o odbornú prednášku, radu, zacvičenie cvičiteľov.

Vie pomôcť postaviť sa cvičeniami na nohy aj seniorom, ktorých trápia z nedostatku pohybu neprekrvené údy.



Bohatá je aj jej publikačná a prekladateľská činnosť. Stále aktívne prednáša na tému zdravotnej telesnej výchovy. Ako členka predsedníctva OO JDS Bratislava-Staré Mesto a predsedníčka jednej z jej ZO sa podieľa na organizovaní činností a výletov, pôsobí aj v Červenom kríži.

Za svoju mimoriadne aktívnu činnosť získala mnohé ocenenia. Z posledných by sme mohli menovať Cenu primátora Bratislavy pre Mgr. Ivetu Gályovú za rok 2016 za celoživotný prínos pre rozvoj športovej výchovy a propagáciu zdravého životného štýlu medzi Bratislavčanmi a Pamätný list pri príležitosti 25. výročia založenia Jednoty dôchodcov na Slovensku.

Niekoľko Ivetiných odporúčaní, ktoré si beriem k srdcu

*Pre zachovanie zdravých kostí je dôležité dbať o zdravú výživu a pravidelný pohyb.

*Každý deň cvičme aspoň 15 minút, ešte lepšie je 30 minút.

*V staršom veku pomôže aj nejaký pohyb rukami a nohami napríklad pred televíznou obrazovkou.

*Pohyb, telesné aktivity a námaha musia byť primerané veku. Netreba lámať rekordy,

ale každý, kto prestal pracovať, musí sa hýbať.

*Aj správne sedieť treba vedieť. Nie strnulo ako na dereši.

*Cvičiť možno v autobuse aj v posteli.

*Na vytrvalosť je najlepšia chôdza, ale opatrná nielen po schodoch hore, ale aj v prírode. Aby sme si neuškodili, robme všetko „lážo-plážo“.

*Dôležité je nenechať telo zleniieť, keď bude telo aktívne, aj vy budete aktívni.

Text k foto:

Už 27 rokov sa Iveta každý utorok stretáva so svojimi cvičenkami v telocvični Strednej zdravotníckej školy na Záhradníckej ulici. Nepredvádza im však žiadnu „telomorňu“, ale účinné rehabilitačné postupy, ľahký telocvik mixovaný s jogou. Na záver nechýba cvičenie na uvoľnenie, ktoré som nazvala „chichotanie“. Na fotografii v podaní Ivety

Č. 3051 S priateľkou Oľgou Ostrožlíkovou, dlhoročnou členkou predsedníctva OO JDS Bratislava 1 a predsedníčkou 1. ZO JDS BA 1

Č. 3089 S novou predsedníčkou OO JDS BA 1 Valériou Pokornou

Č. 3103 Ako členka predsedníctva OO JDS BA 1 po gratulácii O. Ostrožlíkovej a H. Melicherčíkovej k životným jubileám. Na fotografii aj s podpredsedom JDS Alojzom Luknárom.

► Text a foto:
Anna Holubanská



Zrelý vek

Všetko, čo je, podlieha času, tak bolo a vždy bude tak. Fašiangy pochovajú basu a v pôste nevrzúka slák. Aj bez toho sa vesmír krúti, tak či tak krútime sa s ním. Kto za úletom leta smúti, rúha sa bielej krásy zím. Čas preplával aj našu riekou, do ktorej dvakrát nevstúpiš. Ak sme sa našli v zrelom veku, z búrlivých výšin v nemú tíš uzavrieť sa nám neprichodí – nezhasla ešte túžba v nás, vidieť, jak deň sa za dňom rodí, velebiť jeho večný jas, ako sa na slnečnej točnici prebúdzajú na jar naša Zem. Byť na nej ešte užitoční vnúčatám – vďačnej téme tém – s rozprávkou aby zistili sme, ako sa ešte vieme smiať! Neberme zrelý vek tak prísne – šach ešte neznamená mat. Aj vtedy, keď sa zjesenieva, je veľa pekných záujmov – keď s ústami aj srdce spieva, pre pohodu je zárukou. Niekde sa nájde háčik, dlátko, čo vedie krásu vyčariť; s priateľmi posediť si krátko, v záhradke medzi kvetmi sniť. Tu bylinkou nás lúka láka na chutný medovkový čaj, k prechádzke cesta krivolaká je užitočná obyčaj. Kiež sa nám kdesi v širšej diali svetielko vďaka mihotá za to, že zo seba sme dali ďalším štafetu života. Neberme zrelý vek tak vážne – šach ešte neznamená mat. Nech ešte veľa dní sa zažne každému, kto má život rád!

► Katarína Hudecová,
Trenčianske Teplice



UTV nám vracia plnohodnotný život

Nechcela som do toho ísť! Bolo ťažké zvaliť mäkkú bariéru nečinnosti, ktorú okolo mňa postavila choroba. Ale na dne hlbkej čiernej diery depresie už zažiarila iskrička uvedomenia si, že niečo s tým treba robiť!

A tak tu teraz stojím v auditóriu LFUK, v ruke držím mikrofón, nohy sa mi trasú ako chorému teliatku a po chrbte stekajú kvapôčky studeného potu. Neodvažujem sa pozrieť okolo seba, pohľady všetkých prítomných sú upreté na mňa. Za mojím chrbtom sa ozve hlas rektora „Predstavte sa prosím!“ Horko-ťažko vypustím z úst svoje meno a názov odboru, ktorý chcem študovať. Tréma ničí posledné zvyšky môjho odhodlania, ale cesta môjho uzdravenia sa už začala. V tej chvíli začína príbeh môjho návratu medzi „zdravých a živých“, lebo túžba po plnohodnotnom živote a nových vedomostiach zvíťazila.

Chcem vyzdvihnúť neoceniteľnú úlohu Univerzity tretieho veku v živote seniorov. Ponúka nám totiž impulz, aby sme sa nestratili na ceste k sebaľútosti, pocitu, že už nestoja pred nami žiadne ciele, sny a predstavy, že sme svoje životné poslanie už splnili a nastal čas „zaslúženého odpočinku“. UTV, táto múdra a neskutočne potrebná inštitúcia, nám vracia vieru v naše schopnosti. Podporuje naše sebavedomie a dokazuje nám, že „staroba nie je otázkou veku, ale straty ideálov!“ Vlni som robila anketu na škole a deťom som položila otázku: „Prekáža vám, keď sa vaši starí rodičia vzdelávajú?“ Jedna z odpovedí znela: „Vôbec, len nech stará peče dobré buchty!“

Nepocítujeme hanbu keď nie sme schopní odpovedať deťom na ich otázky a pomáhať riešiť školské úlohy? Necítite sa nepríjemne, keď neovládáte prácu na počítači, nerozoznate burizóny od patizónov, neviete nič o Európskej únii, nemáte najmenšie tušenie, čo sa deje na našej a svetovej politickej scéne? Stojíte si tvrdohlavo za názormi, že sa vás to už netýka, lebo ste starí? Strácate tým rešpekt mladej generácie a tým aj možnosť urovnať medzigeneračné vzťahy.

Stávate sa z vlastnej vôle naozaj „starcami“!

Podme s tým teda niečo robiť! Z vlastnej skúsenosti viem, že štúdium precvičuje mozog, pôsobí ako prevencia chorôb zo stresu, psychosomatických ochorení a tým, že nám poskytne recept na správny racionálny spôsob života, skvalitní naše prežívanie.

Mám 80 rokov, pracovala som ako zdravotná sestra, pred dvadsiatimi rokmi som išla do dôchodku a 15 rokov študujem na UTV. Ukončila som 6 študijných oborov a všetky neskutočne obohatili môj život. Informatika, dejiny, jazyky, poznávanie krás Slovenska, výživa a zdravie, psychológia, spoločenský a diplomatický protokol a ešte desiatky ďalších odborov vám poskytne nevídané množstvo potrebných informácií pre plnohodnotný život. Mnohí z nás nemali možnosť študovať v časoch totality pre svoj pôvod alebo náboženské presvedčenie. V dnešnej dobe máme možnosť omladnúť pri štúdiu, nadviazať vzácne priateľstvá, zúčastňovať sa seminárov a exkurzií, kompenzovať si straty nesplnených želaní z mladosti a užívať si slávnostné a nezabudnuteľné chvíle imatrikulačných a promočných obradov.

Verte mi, stojí to za to.

► Marianna Šimurdjaková, Martin



Lužianski seniori žijú aktívnym životom



Lužianski seniori sa vybrali po stopách historických pamiatok Nitrianskeho kraja.

Dominantu krásneho mesta pod Zoborom Nitriansky hrad, ktorý je od Pribinových čias cirkevným centrom a sídlom nitrianskeho biskupa, sme už navštívili a zoznámili sa s jeho bohatou históriou, ako aj s históriou Kalvárie.

S túžbou po poznaní sme uskutočnili aj ďalší výlet na Drážovský kostolík, lebo je jedinečnou dominantou okolia Nitry z 12. storočia. Kostolík stojí na jednom z výbežkov Tribečského pohoria, nad cestou medzi Nitrou a Topolčanmi.

Turistická cestička viedla do mierneho kopca, popri zelených kríkoch, na lúku s osamelým kostolíkom, ktorý patrí medzi najstaršie a najzaujímavejšie románske kostoly na Slovensku.

Obdivovali sme odtiaľ nielen krásny výhľad na okolité polia, blízku Nitru, malé vzdialené dedinky a rozrastajúce sa priemyselné parky, ale so záujmom sme si vypočuli aj zaujímavé informácie o tejto unikátnej historicko-architektonickej pozoruhodnosti. S istou dávkou bázne sme si prezreli interiér kostolíka – veď kto ho a kedy dávno stavali?

Kto prijal pozvanie a neodradilo ho ani chladnejšie počasie, neolutoval.

Ďalšou poznávacou aktivitou v Nitrianskom kraji bola prehliadka Protitureckej pevnosti v Komárne. Pevnosť je zapísaná do zoznamu svetového dedičstva UNESCO pod

názvom „Systém opevnenia na sútoku riek Dunaja a Váhu v Komárne-

Komárome" a je často navštevovaná aj turistami zo zahraničia.

Z prehliadky a výkladu lektorky sme sa dozvedeli mnohé zaujímavé informácie o celej histórii tejto unikátnej stavby. Pri jej návrhu a výstavbe spolupracovali viacerí vtedajší slávni vojenski architekti a podarilo sa im vytvoriť skutočne nedobytnú pevnosť.

Počas uplynulých storočí, vždy podľa požiadaviek obrany, ju niekoľko krát prestavali, čoho výsledkom je tajomná sieť podzemných chodieb – aj lákavá, aj strašidelná, aj neprebádaná v celom jej tušenom rozsahu.

Nová pevnosť má väčšiu rozlohu ako stará. Z máp a náčrtov je známy jej tvar päťuholníka.

Rozmach výstavby novej pevnosti nastal v 19. storočí pod vplyvom napoleonských vojen. Začali sa budovať nové krídla a postavila sa okrem iných stavieb aj veliteľská budova.

Z dôvodu budovania komunikácie a železničnej trate do Bratislavy a Kolárova boli v 20. storočí rozbúrané niektoré časti pevnosti. K ďalšej devastácii Starej i Novej pevnosti prispeli veľkou mierou sovietske vojská, ktoré využívali tieto priestory od roku 1968 až po rok 1991.

Dnes časti pevnosti využíva Armáda SR, ale aj viaceré podnikateľské subjekty.

Zaujímavá bola aj prehliadka mesta Komárno, ktoré sa okrem protitureckého opevnenia pýši vo svojom centre Nádvorím Európy.

Nádvorie reprezentuje stavebné slohy typické takmer pre všetky európske štáty a takto symbolizuje spolupatričnosť európskych národov.

Po prehliadkach historických pamiatok všetkým dobre padol oddych a kúpanie na termálnom kúpalisku v Komárome, ktoré je zásobované minerálnou vodou z dvoch prameňov - s teplotou vody 32 a 40 stupňov Celzia.

I keď unavení z horúceho dňa, odnášali sme si z výletu pekné zážitky aj veľa nových informácií. Ale čo je najdôležitejšie, prežili sme krásny slnečný deň medzi priateľmi.

Snahou nielen našej ZO JDS je spoznávať krásy a históriu Slovenska, vzbudzovať záujem o jeho históriu ale aj mnohé nové poznatky a informácie o živote v ňom. Nie je nám ľahostajné ani zdravie a zdravotný štýl našich seniorov. Preto sme v apríli zorganizovali besedu s kardiologičkou p. MUDr. Tatianou Vykoukalovou o nemociach srdca, ciev a o riziku infarktu. Pani doktorka podrobne informovala seniorov o nutnej prevencii, ako predchádzať komplikáciám zo srdcovo-cievnych ochorení. Dôraz kládla a odporúčala redukcii hmotnosti, upozornila na preventívny význam abstinencie fajčenia, potrebu správneho stravovania aj zvýšenia pohybovej aktivity. Aj keď sú niektoré faktory neovplyvniteľné vekom, genetickými faktormi, pohlavím, človek môže urobiť pre svoje zdravé srdce veľa.

Činnosť našej ZO je bohatá. Ale aktivity smerom k poznávaniu a zdravému životnému štýlu seniorov – jej členov má najvýznamnejšie postavenie.

► **Mgr. Anna Oťapková,**
predsedníčka ZO JDS Lužianky

V KRAJINE SLOVA...

Podjesenné akordy

Ladí vietor tenké struny pavučín
Prsty slnečných lúčov
ich chvíľami rozzvučia
Už vošla jeseň do našej záhrady
a známa pieseň pavúčia
prekvapuje všade –
V kútoch, povetrí
aj v mojej nálade
necháva zopár tónov -

Zjesenieva sa -
Navzdory túžbam, snom
pribúda, pribúda
clivých tieňov.

► D.L.

Množstvo farebných odtieňov, poetických tónov, melancholických zadumaní. Ale aj veľa pohybu a pracovného nasadenia – to je jeseň. Zbierame do košíkov jablká, hrušky, slivky, do veľkých košov kukuricu, zemiaky, do putničiek hrozno...Kto vymenuje všetky jesenné práce až po ostatnú pašu ovečiek či kravičiek, keď pastieri prinášajú z nej prútiky – marciňáky?!

V jednom veľkom kolotoči krúti sa, krúti poézia i próza jesene. Úchytom z nej vyberáme zopár posolstiev.

Valentín Beniak:

Jeseň

Nech iný s vetrom zápolí
a na fujare prespevuje –
ja tichý smútok v srdci mám:
vám som dal srdce napoly,
chryzantémy a smutné tuje.

Oj, méta, méta zelená,
rty svieže, muštom osladené –
ja tichý smútok v srdci mám:
roky jak rohy jeleňa
po vrškoch ležia roztratené.

Viera Benková:
Obrazy času

V očiach skrývame
iba priestory;
na ich dno ukladá sa
piesok času
a zrnko po zrnku
presýpa sa nami
až na dno...
sunie sa, sunie
na prameň lásky...

Na prahu našej JESENE

Neberme zrelý život tak vážne,
však staroba neznamená krach.
Nech ešte veľa dní sa začne
každému, kto má život rád!

Jeseň je krásna, jeseň máme radi,
človek je krásny, nielen keď je mladý.
Radi sme za mladi pracovali,
aby sme sa - aj naše deti dobre mali.

Čas prebrodil sa našou riekou...
A dvakrát do rovnakej nevstúpiš.
Hľadáme zmierenie so zrelým vekom -

Z búrlivých výšin dnes - k nebu je blíž.
Preto sme radi, keď nám deti úctu javia,
majú pochopenie s rukami traslávými,
aj s našimi krokmi - neistými.
so zrakom, čo rokmi zoslabol.

Však život aj tak má svoju cenu.
A staroba naša nie je žiadny krach!
Nech ešte veľa dní rozsvieti sa tomu,
kto život svoj neprestáva milovať!

► **Lýdia Havlová - Janšáková,**
Devínska Nová Ves.

Obkolesiť sa vnúcatami – načúvať ich
veselému štebotu, odpovedať na všetečné
otázky je omnoho milšie a veselšie,
ako načúvať podjesennému vetru. Lenže
jeho čas práve a zákonite prichádza...

P.O.Hviezdoslav:
Už idete, lastovičky

Už idete lastovičky,
ulietate preč,
bo sa blíži pomaličky
zimy nebezpeč?
Slnko starne, zrak mu dumný
zalieva sa hmlou,
clivý vetrík na záhumní
brní otavou.

Z r n k á m ú d r o s t i

*Kolísanie okolo pevného bodu je život. Šťastie je istota, že tento pevný bod existuje.

André Maurois

*Najdôležitejšie je milovať- byť milovaná, šťastná a vyrovnaná sama so sebou.

Edith Piaf

*Žena by bola ešte pôvabnejšia, keby sa dalo padnúť len do jej náručia, nie však do jej rúk.

Ambrose Gwinett Bierce

*Už sme si zvykli na to, že ľudia sa vysmieľujú tomu, čomu nerozumejú.

Johann W. Goethe

*Spravodlivosť je to, čo nespôsobí zlo inému človeku.

Lev Nikolajevič Tolstoj

*Ak chceš realizovať svoje sny, prebuď sa!

Rudyard Kipling

*Jediné, čo bude dôležité, keď odídeme, budú stopy lásky, ktoré sme po sebe zanechali.

Albert Schweitzer

*Víťazstvo je skvelá vec, ale priateľstvo je niečo ešte lepšie.

Emil Zátopek

Príjemné čítanie, hoci so závanmi melanchólie praje

► **D.Luknárová**

PO HISTORICKÝCH CHODNÍKOCH

2.X.1867 - (150. výr.) sa narodila v Polichne slovenská realistická spisovateľka Božena Slančíková – Timrava. Vytvorila originálne literárne dielo, v ktorom podala objektívny realistický obraz vtedajšej slovenskej spoločnosti. Medzi jej najznámejšie diela patria novely

Skúsenosť, Hrdinovia a Ťapákovci.

3.X.1762 – (255.výr.) sa narodil v Slanici na Orave slovenský jazykovedec a významný predstaviteľ slovenského národného obrozenia Anton Bernolák. V rokoch 1787 – 1790 vypracoval základné jazykové diela, ktorými kodifikoval slovenský spisovný jazyk. V roku 1787 (230.výr.) vyšiel jeho spis Jazykovedno-kritická rozprava o slovenských písmenách, v roku 1790 Grammatica Slavica. Je tiež autorom rozsiahleho 5-jazyčného slovníka slovenského jazyka.

5.X.1897 – (120.výr.) sa narodila v Bačskom Petrovci slovenská maliarka a ilustrátorka Zuzka Medvedová. V rokoch 1930 – 1940 pôsobila ako výtvarníčka v Petrovci, od roku 1940 do r.1985 v Bratislave. Jej dielo je realistické a nadväzuje na postimpresionistické smery európskeho maliarstva. Je autorkou portrétov mnohých významných slovenských dejateľov – Pribinu, Hviezdoslava, Vajanského, Timravy, Jána Čajaka a d.



24.X.1797 – (220.výr.) sa narodil vo Veselom pri Piešťanoch Štefan Moyzes, bansko-bystrický biskup, pedagóg, politik, publicista, vydavateľ, kňaz a rodolub. Na Francisciho žiadosť stál v čele delegácie Slovákov do Viedne, kde spolu s Memorandom

predložili cisárovi Prosbopis Slovákov a návrh na zabezpečenie ich rovnoprávnosti vo vtedajšom Uhorsku. V roku 1863 sa stal prvým predsedom Matice slovenskej. Aj keď v tejto funkcii nepôsobil dlho, vykonal veľa plodnej práce a zanechal v dejinách Slovákov hlbokú národnú stopu.



28.X.1927 – (90. výr.) sa narodil v Rajci Vladimír Kompánek, slovenský sochár a maliar. Tvorbou sa zaraďuje do Skupiny Mikuláša Galandu, ktorú pomáhal zakladať. Bol blízkym priateľom Dominika Tataru aj Milana Rúfusa. V 60. rokoch

20. stor. sa venoval predovšetkým sochárstvu, neskôr sa dostal ku kresbe a malbe. Jeho drevené skulptúry čerpajú námety hlavne z vidieckeho a prírodného prostredia. Nezanedbateľnou súčasťou Kompánkovej tvorby sú drevené hračky, ktoré sa svojou jednoduchosťou približujú k futuristickým hračkám pre dospelých. Niektoré z nich autor realizoval aj vo väčšom formáte na detských ihriskách, napr. v Piešťanoch. V roku 1967 získal za svoju tvorbu Herderovu cenu.

26.X.1917 – (100.výr.) sa zrodila v dielni amerického animovaného filmu komiksová postavička Kocúr Felix. Jej autorom bol Pat Sullivan a počas éry nemého filmu získala veľkú obľubu nielen v Amerike, ale neskôr aj v Európe.

► Podľa Národného kalendára MS 2017 a ďalších zdrojov

► Vladimír Kompánek, Štefan Moyzes

Hračky - dôverné priateľky človeka od detstva...až...?

Najstaršou animovanou postavičkou na svete je kocúr Félix, hoci mnohí mylne pokladajú za najstaršiu postavičku Mickey Mousa alebo Káčera Donalda. Hoci aj títo „filmoví deduškovia“ už oslávili svoju 80-ku, Kocúr Félix je najstarší. Vznikol už v roku 1919, pôvodne ako hviezda nemého filmu. Po prvý krát sa objavil vo filme Feline Follies a stal sa populárnym, lebo mal svojský výzor, meniaci sa výraz a vtipnú akčnosť.

Čierny kocúr Felix má výrazne biele oči a široký úsmev. Jeho chvost plní neraz rôzne funkcie, postavička kocúra sa často dostáva do rôznych až nelogických situácií. Vyvoláva

smiech, ale aj núti premýšľať. Jeho autorom bol Pat Sullivan a kreslieval ho aj animátor z jeho štúdia menom Otto Messmer, ktorý začal s kocúrom F. od roku 1923 celú éru komiksov. Tieto sa rozšírili aj do Európy a boli veľmi populárne a obľúbené.

Dnes je animovaných postavičiek viac a majú rôzne osudy. Niektoré „zažijú“ svoje hviezdne obdobie len raz a nakrát-

ko, iné sa stávajú legendami. Ktorá z nich bola kedysi tá Vaša – obľúbená?

► - red-



Pohľadnica s blahoželaním

Leto v Bratislave! Určite je to jav aj v menších mestách a v trochu inej podobe aj na vidieku, že má letné obdobie roka, a teda aj veľkých školských prázdnin inú, svojskú atmosféru. Naša, bratislavská, býva horúca, suchá a plná stavebného i obchodného ruchu. Ulice historického centra sú preplnené turistami, kým domáce obyvateľstvo, hlavne deti a my, seniori, hľadáme pobyt bližšie k prírode a aktívny oddych v nej.

Preto aj činnosť v seniorských denných centrách i v našich ZO JDS máva v lete „uhorkovú sezónu“. Lež tá koncom augusta končí a opäť prichádza obdobie plánovania činnosti na kratšie i dlhšie obdobie. Rozbiehajú sa podjesenné stretnutia, aktivity, podujatia.

Radi do nich zaraďujeme návštevy výstav a múzeí. Plánujeme už návštevy divadelných predstavení a koncertov a teší nás, že sa aj v našom meste čoraz viac usádza tradícia predpoludňajších kultúrnych produkcií. Ešte je čas na príjemné poznávacie (aj spomienkové) prechádzky po našom meste, ale vždy nás poteší aj možnosť spoločného výletu autobusom do širšieho okolia Bratislavy, ale aj zaujímavých lokalít Slovenska.

Prednášky, besedy, spoločenské posedenia, tvorivé dielničky – na všetko je odrazu čas aj záujem. Ten býva neraz väčší ako naše reálne možnosti, a tak sme radi a bývame vďační za ústretovosť formou dotácie, projektu či sponzorského daru. Veď to asi pozná každá z našich organizácií.



Hovorí sa, že dobrý priateľ je viac ako rodina. A my, seniori z mestskej časti Bratislava – Staré Mesto takého priateľa skutočne máme. Je ním Ing. M. Borguľa, staromestský aj mestský komunálny poslanec. Priateľ preto,

že ho celé roky zaujíma náš seniorský život – aj trápenia, aj návrhy o jeho skvalitnenie v podmienkach nášho mesta. Vypočuje si ich a podáva, presadzuje ďalej v rámci svojich poslanceckých možností, ale aj vypočuje a v rámci svojich možností konkrétne naplňa. Keď treba, prispeje na drobné vylepšenie klubových priestorov, príde s kvetmi zablagoželať nám k MDŽ či Sviatku matiek, či niekomu z nás k životnému jubileu. Sponzorsky podporuje koncerty pre seniorov z celej Bratislavy napr. k Mesiacu úcty k starším či v predvianočnom čase. Pred rokom sme takto zažili krásny koncert „Naším starkým“, kde účinkovali v programe žiaci aj učitelia z dvoch bratislavských LŠU, pred Vianocami to bolo vystúpenie Jožka Černého a jeho kapely, toho roku v marci koncert Gizky Oňovej a Miroslava Švábu.

Pre mnohých z nás sú prínosom aj jeho širšie občianske aktivity. Napríklad toto leto, obdobie ako dve predošlé jesene, realizoval akciu „Kontajnery“. Dal v rámci nej postupne pristaviť kontajner na väčší domový odpad po jednotlivých uliciach Starého Mesta. A tak v oznámenom termíne na oznámenom mieste bol kontajner pristavený a mohli sme doň, my, občania z tej lokality, bezplatne vyniesť rôzne nepotrebné a staré predmety z domácností a pivníc. Alebo ďalšia – kultúrna aktivita – už po tretie leto zabezpečil do priestorov



Letnej čítárne v Medickej záhrade pravidelné bábkové predstavenia.

Sledujeme jeho poslancecké aktivity aj v iných oblastiach, lebo Bratislava funguje aj ako stredisko župy a je aj hlavným mestom Slovenska. Nie je jednoduché riešiť všetky jej funkcie ku vzájomnej spokojnosti aj domáceho obyvateľstva, aj denných návštevníkov, aj turistov a významných hostí. Preto nás teší, že sa pán Ing. Borguľa rozhodol kandidovať za poslanca do zastupiteľstva Bratislavského samosprávneho kraja. Jeho rozhladenosť a aktívny prístup k riešeniu dôležitých problémov, napr. v posilňovaní regionálnej dopravy, v rozvoji infraštruktúry mesta, ale aj v jeho kultúrno-estetickom vzhľade sú pre nás presvedčivou zárukou, že sa bude o ne zasadzovať po voľbách aj z postu poslanca BSK.

Za jeho ústretovosť a množstvo aktivít, ktoré pre občanov a hlavne nás, seniorov stále realizuje aj za jeho milý bezprostredný ľudský prístup ho radi voláme „naš Martin“. Pripadá nám trochu ako náš syn či vnuk. A možno aj preto, ale hlavne ako prejav našej vďaky chceme mu takto – verejne popriať všetko najlepšie k jeho okrúhlej 40-ke. Prajeme mu veľa, veľa zdravia, pohody v rodine a mnoho úspechov v pracovnom nasadení i v jeho poslanceckých aktivitách.

► Za OO JDS MČ Bratislava – Staré Mesto V. Pokorná, T. Kotrecová, M. Hájková a K. Kopin

Folklórny spevácky súbor RADOSŤ z PEZINKA

Folklórny spevácky súbor Radosť pri meste Pezinok začal pracovať pod názvom Folklórne divadlo Radosť ako súčasť Občianskeho združenia Radosť v roku 2005.

Jeho členmi sa stali seniori, ktorí si povedali, že ešte nepatria do starého železa a láska k ľudovým tradíciám dokáže ešte stále spríjemňovať život aj v seniorskom veku.

Cieľom aktivít súboru bolo a je odovzdávanie kultúrneho dedičstva a kultúrnych tradícií Malokarpatského regiónu.

Od svojho vzniku prešiel súbor viacerými zmenami. Dramaturgom, scenáristom, režisérom folklórneho divadla bol Dr. Kamil Baxa. Súčasťou nácviku boli veselé scénky, vtipy a hudobno slovné pásma. Na akordeóne súbor sprevádzal Marián Gašparovič.

Spoluprácu s Dr. K. Baxom ukončil súbor v r.2012. Členovia súboru radi spievali a spievajú, preto sa preorientovali iba na interpretáciu slovenskej ľudovej piesne. V roku 2014 súbor nadviazal spoluprácu s hudobným virtuózom Miroslavom Rajtom, ktorý sa stal umeleckým vedúcim súboru. Táto spolupráca vyniesla súbor na kvalitatívne vyššiu úroveň a jeho vystúpenia sa stali ozdobou mnohých kultúrnych podujatí, nielen v Pezinku, ale aj v rámci Malokarpatského regiónu.

„Radosťníci“ vystupujú na akciách usporadúvaných organizáciou JDS pravidelne: na KPSS, v roku 2012 na



CSPSS v Trnave, v tom istom roku na Celoslovenskom stretnutí seniorov na pôde Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny, na X. Celoslovenskom sneme JDS v hoteli Nivy v Bratislave.

V roku 2013 sa súbor prvý raz zúčastnil na Medzinárodnom festivale „Myjava 2013“ a v júli toho istého roku bol súčasťou významného projektu doc. Viliama Grusku „Posolstvo piesní Slovensku a svetu“ pod starobyľým hradom Devín, usporiadaného pri príležitosti 1150. výročia príchodu sv. Cyrila a Metoda.

Priateľskú spoluprácu s moravským speváckym súborom Beseda a Cimbalovou muzikou Polajka z Valašského Meziříčí súbor nadviazal v roku 2014 a táto spolupráca pokračuje naďalej. Veľmi úspešným rokom bol rok 2015, kedy sa FSS Radosť dočkal prezentácie v rádiu Regina a v televízii „Senzi TV“ nahral 10 videoklipov k svojim pesničkám z CD-čka pod názvom „Ó, víno, Boh

ti alebo daj“ a bolo to práve ocenenie súboru, ktorý v tomto roku oslávil jubileum 10. výročie svojho založenia.

FSS Radosť pravidelne reprezentuje mesto Pezinok na kultúrnych

akciách ako vinobranie, Kočfest, rôzne koncerty a vystúpenia v domovoch sociálnych služieb.

Krásnym slovenským ľudovým piesňam v podaní súboru tleskajú aj zahraniční turisti, ktorí na Slovensko a do Pezinka prichádzajú v rámci Medzinárodnej organizácie „Sila priateľstva.“

Vystúpenia plné radosti ocenili už Japonci, Američania, Austrálčania, Nemci, Litovčania, Mexičania a ďalší.

Tohoročná jeseň v súbore je veľmi náročná. S príchodom Ing. Štefana Šaláta, ktorý sa od júna stal umeleckým vedúcim, súbor pripravuje program na vinobranie, na koncert k 30. výročiu založenia kapely Polajka vo Valašskom Meziříčí ako aj na XVIII. ročník CSPSS 27. 9. 2017 v Dome kultúry Pezinok.

Zo srdca prajem FSS Radosť, nášmu družnému a početnému kolektívu, veľa pekných vystúpení, ktorým však predchádzajú pravidelné pracovné stretnutia, poctivý nácvik každej piesne, dobré nápady aj tvorivý prístup. Nech nás neubúda, radšej pribúda a nech nám stále hojne fandia naši mladší rodinní príslušníci, ale aj obyvatelia nášho mesta. Veď pre nich sa snažíme najviac.



► Mgr. Mária Miškieriková,
spoluzakladateľka
a vedúca súboru

VÝSTAVA DVOCH GENERÁCIÍ

Uprostred júla sa v galérii Regionart na Záhradníckej ulici v Prievidzi uskutočnila neobvyklá vernisáž výstavy. Vystavovala na nej dvojica maliarov, pričom pani Helena Struhárová je členkou DC - Bôbar a JDS č. 7 v Prievidzi, na ktorú je celý kolektív (230 členov) právom hrdý.

Výsledky svojho maliarskeho umenia prezentovala už viackrát, a to nielen v Prievidzi, ale

aj v iných mestách. Túto výstavu si pozrelo veľké množstvo členov DC aj ZO JDS ako aj iných milovníkov umenia.

Kurátorka výstavy Amália Lomnická v tomto prípade hovorí o jedinečnom spojení a zároveň konfrontácii tvorby matky a dcéry, Heleny a Dariny Struhárových, ktorá dáva návštevníkovi možnosť stretnúť sa s dvoma generáciami tvorivých žien.

To, čo ich spája, je bohatý svet farieb a motívy prírody a krajiny, aj keď prvá z nich ich podáva v ilustra-

tívnej, zmyslovo-konkrétnej podobe, viazanej na hmatateľný svet, druhá ich abstrahuje a štylizuje do čistých grafických línií a farebného tvaroslovía, vyjadrujúceho svet, univerzum v symbolickej a meditatívnej rovine.

Rozdielna je aj miera a spôsob využívania maliarskych postupov. Zatiaľ čo Helena Struhárová tvorí ako samouk, bez akéhokoľvek vplyvu výtvarných štýlov a postupov, Darina Struhárová programovo využíva maliarske techniky lazúrnej maľby a abstraktno-geometrizujúci štýl vo voľnej i architektonickej tvorbe.

Spoločná pre obe je emocionálna nasýtenosť ich obrazov, ktorou jedna i druhá dokážu strhnúť vnímateľov svojich diel.

Staršia z vystavujúcich autoriek Helena Struhárová (* 1942) túžila maľovať už od detstva. V bulletine, ktorý bol vydaný pri príležitosti vernisáže, o nej A. Lomnická napísala, že aj keď sporadicky kreslila a maľovala, či vyšivala, k systematickej

výtvarnej tvorbe sa dostala až na dôchodku.

Maľba je pre ňu príjemnou náplňou života. Do nej premieta očarenie prírodou, tichou krásou všedných dní i svoj vrúcnosťou, pokorou a vďačnosťou predchnutý vzťah k životu.

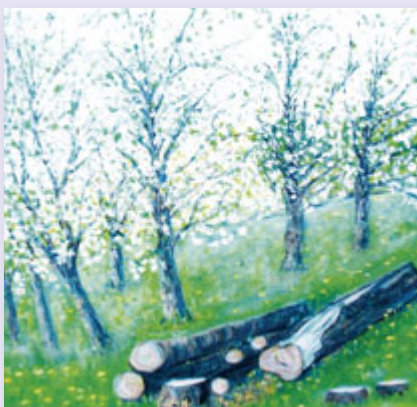
Helena Struhárová nie je maliarkou plenéru – v tichu svojho domova stvárňuje motívy krajiny a prírody. Miniaturne obrázky oblúbených krajinných panorám, lesných zátíší a zátok, polí, kvetov vo váze, ale aj ľudové či sakrálné figurálne výjavy sú pre ňu príťažlivými motívmi pre ich tvorivú reprodukciu a vlastnú interpretáciu.

Originalitu jej maliarskeho nadania znásobuje fakt, že stále tvorí ako výtvarný solitér – samouk, učiaci sa na vlastných chybách, bez konfrontácie so všeobecne odporúčanými maliarskymi postupmi.

Hodiny strávené pri maľbe ju vedú k vlastným „grífov“, vylepšeniam, ktoré jej uľahčujú prácu. Zaujímavé u nej je aj to, že používa neriedené farby rovno z tuby a rozťiera ich malými štetcami. Povrch jej maľieb napriek tomu nie je pastózny.

Helena Struhárová je ako amatérska výtvarníčka dôkazom toho, že aj v seniorskom veku možno mať život naplnený radosťou a krásou.

► **Emília Grilusová, členka Denného centra Pily v Prievidzi**
► **príloha: Helena Struhárová: JAR, LETO, olej, 2012**



„Turčianska záhradka moja rodná“

Takto, slovami piesne z repertoáru Dubovčianky, ukončila svoje vystúpenie Sučianka, hudobno-spevácka skupina zo Sučian, dolnoturčianskej obce. Podujatie „STRETNUTIE pri HRANICI“

v liptovskej obci Východná bolo uskutočnené už v poradí ako 9. ročník stretnutia seniorov z Moravy, Poľska a Slovenska. Sučianka, ako reprezentant okresu, vo svojom repertoári (s časovým obmedzením na 10 minút),

pozdravila prítomných účastníkov z Poľska piesňou: „Gelmboká studienka...“, účastníkov z Moravy piesňou: „Za Lanžhotem v poli...“.

Aj keď amfiteáter vo Východnej je stavaný na podstatne väčší počet účastníkov, treba povedať, že o seniorov bolo postarané dobre, za čo patri poďakovanie všetkým organizátorom, najmä predsedovi KO JDS Žilina.

► (Výpravu z Martina organizovala ZO JDS Sučany.



Travertín sa im stal dočasným domovom

Seniori z okresu Bardejov absolvovali rekondičný a relaxačný – liečebný pobyt aj tento rok na južných svahoch Vysokých Tatier v údolí Zalažného potoka v kúpeľoch Vyšné Ružbachy. V troch týždenných turnusoch liečebný dom Travertín I sa stal dočasným domovom pre 55 seniorov zo 14 ZO JDS z okresu Bardejov, a to Bardejov, Zlaté, Sveržov, Tarnov, Lukov, Kružľov, Raslavice, Vyšná Voľa, Lukavica, Rešov a Beloveža. Podľa ponúkaných produktov kúpeľov je tento kvalifikovaný ako seniorský.

Z bohatého výberu kúpeľných procedúr ich seniori podľa vlastných potrieb a odporúčania kúpeľných lekárov dokonale využili. Veru bolo z čoho vyberať - hlavne z množstva vodných procedúr, fyzikálnych, psychoterapeutických, ale aj procedúr elektroliečby a mnohé ďalšie. Pre seniorov bolo výhodou, že všetky procedúry sa podávajú v jednej budove v Balneoterapii. V tejto budove mimo procedúr naši seniori mali možnosť denno-denne, hlavne v odpoľudňajších a večerných hodinách, využívať rehabilitačný uhličitý bazén a túto možnosť aj dokonale využívali. Niet pochyb, že naši seniori, účastníci tohto rekondičného pobytu, sa v kúpeľoch cítili výborne.

Pozoruhodné je, že v areáli kúpeľov vyvierajú 14 prameňov minerálnej vody. Ide o prírodné liečivé termálne a minerálne pramene s priaznivými účinkami na centrálny nervový systém aj s redukčnými účinkami. Naši seniori mali

možnosť zúčastniť sa exkurzie k jednotlivým prameňom s odborným výkladom fundovaného lektora. Zvláštnosťou kúpeľov je aj jazierko KRÁTER, prírodne naplnené termálnou vodou. Je situované na vrchu travertínovej kopy a od roku 1967 je chráneným prírodným výtvorom. Takýchto kráterov (ale suchých, bez vody) je v okolí niekoľko. Celé prostredie kúpeľov udivuje človeka krásnou prírodnou scenériou a dýcha terapeutickou účinnou podhorskou klímou. To všetko prispievalo k relaxácii a obohacovaniu zážitkov našich seniorov.

A nielen to. Vyšné Ružbachy, ako aj mnohé iné kúpele na Slovensku, majú svoju bohatú históriu. Aj v týchto kúpeľoch sa vystriedalo množstvo úspešných i menej úspešných majiteľov, prevážne to boli grófi. Dozvedeli sme sa, že už v roku 1412 dal Žigmund Luxemburský poľskému kráľovi Vladislavovi II. Jagelovskému do zálohy za pôžičku na 360 rokov 16 spišských miest vrátane Vyšných Ružbachov. Takzvaný „Zlatý vek“ im nastal, až keď poľský kráľ Kazimír menoval grófa Sebastiána Lubomírského za dedičného starostu zálohových miest. V tom období v roku 1595 bola postavená kúpeľná budova s bazénom, kuchyňou, jedálňou a spoločenskou miestnosťou. Vzniklo tak známe spoločenské stredisko poľskej a uhorskej šľachty.

Od tej doby sa vystriedalo v Ružbachoch veľa majiteľov a s nimi aj rozvoj či pády kúpeľov. Za zmienku stojí spo-

meniť fakt, keď v roku 1882 kúpele kúpil poľský gróf Andrej Zamoyski, lebo dal v roku 1923 postaviť prírodné termálne kúpalisko. V tom čase bolo najväčším na Slovensku. Postupne sa začali Vyšné Ružbachy meniť na najmodernejšie kúpele v rámci Slovenska. Najmladší syn Zamoyského Ján kúpele ďalej zveľadoval - dal postaviť napríklad v priebehu jedného roka na travertínovej kope Biely Dom, jednu z dominant týchto kúpeľov, aby slúžila na stravovanie. Dnes slúži ako jedáleň, kaviareň aj spoločenské centrum. Túto dominantu naši seniori - rekreanti denno-denne vnímali a obdivovali, nakoľko sa v nej stravovali aj ju využívali na spoločenské posedenie a zábavu.

Každý z účastníkov odchádzal z týchto kúpeľov spokojný, vďaka prírodnému prostrediu, liečivým účinkom aj ochotnému kúpeľnému personálu. Na jednom sa všetci zhodneme, že pochvalu si zaslúži aj náš vedúci Jozef Cebulák, člen predsedníctva OO JDS a predseda ZO JDS v Zlatom, ktorý veľmi iniciatívne, ochotne a úspešne už niekoľko rokov pobytu seniorov, členov JDS z okresu do týchto kúpeľov organizuje. Pozornosť si zaslúži aj jeho dobrá a prospešná spolupráca s p. Strelom, marketingovým riaditeľom kúpeľov. Všetky uvedené klady dávajú dobré vyhliadky do budúcnosti, lebo naši seniori sa iste radi budú do tunajších kúpeľov vracieť.

► **RSDr. Vasil' Hudák, Bardejov,**
Foto: Jozef Cebulák

Na bicykloch do prírody



Stalo sa už tradíciou, že seniori z Kláštora pod Znievom raz do roka sadajú na bicykle a vydajú sa do krásnej prírody okolia obce, aby ich nabila pozitívnou energiou. Aj v tieto dni bolo tomu tak.

Počasie bolo priam ideálne. Po horúcich dňoch sa schladilo, a tak sa ich na „štarte“ pred starou historickou budovou hasičskej zbrojnice zišlo neúrekom. Po prekonaní úse-

ku na hlavnej ceste odbočili na vedľajšiu, vedúcu do Mestskej doliny. Tam to už bolo náročnejšie - nerovný povrch a mierne stúpanie. Ale každý vo svojom tempe úsek zdolal.

Cesta naspäť už bola lahôdkou. Cieľom bol Znievsky dvor, kde všetkých ešte čakala súťaž v petangu. Pod zamračenou oblohou súťažili muži aj ženy a výkony boli u mnohých viac ako výborné. Po niekoľ-

kých vyradovacích kolách bolo finále veľmi napínavé. Absolútnym víťazom sa stala pani Irena Bernátová. Na improvizovanom stupni víťazov si prevzala cenu a samozrejme si užila aj potlesk všetkých prítomných.

A tak mali seniori zase za sebou jedno z pekných podujatí, na ktorých sa radi stretávajú. Porozprávajú sa aj pripravujú ďalšie stretnutia. To najbližšie štyroch z nich zavedie až do partnerského Goluchowa v Poľsku, kam vycestujú na dožinky vďaka pozvaniu tamojších seniorov.

V najbližších dňoch čaká aktívnych seniorov z našej ZO JDS výstup na hrad Zniev aj vinobranie v Modre. Už teraz sa na ne tešia.

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



Milí naši čitatelia!

Spoznali ste na našich pohľadniciach viaceré zo slovenských kúpeľov?

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

Práve vypisujeme krátku autorskú súťaž nášho časopisu

„ONA J obrázok z kúpeľov“

Môže to byť pekná fotografia od Vás alebo

Vaša krátka poviedka, či humoreska

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

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

aj 3 NAJ-poviedky / humoresky

ak ich pošlete do našej redakcie do **22. októbra 2017 v elektronickej forme**

na adresu: redakcia3vek@gmail.com a označíte nasledovnými údajmi:

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

Najkrajšie a najzaujímavejšie uverejníme, preto počítame s Vaším súhlasom.

“Malá, ale jará“ je ZO JDS v Drienovskej Novej Vsi

ZO JDS v Drienovskej Novej Vsi bola založená roku 2000. Pod vedením starostlivej predsedníčky pani Alžbety Grinčovej sa rozrástla nielen do počtu členov 71, ale aj do počtu a pestrosti aktivít, krásy, lásky a úcty.

Naši dôchodcovia sa nenudia, každý má u nás dom a záhradu. Predsa však nechýbajú na kultúrnych podujatiach, či športových akciách, poriadanych OO JDS v Prešove.

“Nie je dôležité zvíťaziť, ale zúčastniť sa“, povzbudzuje ich stále naša predsedníčka. Avšak aj sami organizujú vlastné spoločenské akcie. Tu ozaj život pulzuje. Napríklad len od začiatku toho roka:

V januári sme si pochutnali na tradičnej gurmánskej novoročnej kapustnici, potom sme si zatancovali na 1. Reprezentačnom plese dôchodcov v PKO v Prešove. Vo februári na výročnej schôdzi sme bilancovali a spomínali na uplynulý rok, v máji súťažili na okresných športových hrách,

V júni viacerí vycestovali za liečením a zábavou do Piešťan. Po návrate sa už varil povestný cyrilometodejský guláš a pri orosenom pivku sa zase plánovala návšteva kúpaliska v maďarskom Sárospataku. A tak to ide od akcie k akcii až do Vianoc.

Jedni vyhľadávajú relaxačno-liečebné seniorské pobyty v blízkych Bardejovských kúpeľoch, ale aj vo vzdialenejších Piešťanoch, či



Trenčianskych Tepliciach. Iní zase radi navštívia divadelné predstavenia v Divadle Jonáša Záborského v Prešove či kultúrne vystúpenia folklórnych súborov. Tretí sa zúčastňujú poznávacích zájazdov. A tí “vedomostí chtiví na staré kolenná” navštevujú Univerzitu tretieho veku na Prešovskej univerzite. Preto nie, keď ich záhradkárčenie baví, a tak spájajú príjemné s užitočným. Získané vedomosti potom odovzdávajú ďalším - ukážu, pomôžu, organizujú besedy s ukážkami.

Naši členovia sa tešia na každé stretnutie. K najpríjemnejším i najdojímavejším sa rátajú chvíle úcty k starším, blahoželenie jubilantom, programy, básničky vďaky i tanččky vnúčať a detí na Deň matiek a otcov. Tichou pietnou spomienkou sa vždy lúčia s odchádzajúcimi členmi a s otvorenou náručou vítajú nových.

A keby ste zažili naše stretnutia a schôdze. Tie koláče, čo sa napečú a všetkých pohostia! Často nechý-

ba v našom kruhu starosta obce pán Ing. Ján Brozman, ktorý vždy niečím príjemným prekvapí - milým darčekom i vlúdnyim slovom. Bez jeho osobného zainteresovania a finančnej pomoci obecného zastupiteľstva by stretnutia našich dôchodcov neboli také pestré a bohaté. Vďaka mu za to. Aj predseda OO JDS v Prešove pán Ján Čižmár k nám rád zavíta. Oboznámi s činnosťou, pripravovanými podujatiami, poteší veselým i vážnym rozprávaním.

Dôchodcovia u nás žijú takou obyčajnou ľudskou radosťou, a to aj vďaka ochotnému výboru ZO JDS a milej predsedníčke pani Betke, ktorá ochotne obetuje svoj voľný čas pre iných - prihovori sa, zabezpečí, rada pomôže a vždy je tu pre každého z nás. Vzácná to žena!

Ku krásnym 70-tým narodeninám jej srdečne blahoželáme.

Aj v starobe môže byť život krásny.

► Agáta Polohárová

Ospravedlnenie redakcie

V minulom dvojčíslu nášho časopisu Tretí vek, ročník XXII. – august 2017 pod zverejneným článkom ŠPORTIÁDA v Rimavskej Sobote sme omylom uviedli nesprávne meno autorky článku, preto zverejňujeme opravu autorstva. Článok napísala Eva Chovancová, tajomníčka OO JDS Rimavská Sobota a predsedníčka ZO JDS Hrnčiarске Zaluzany.

Pani Chovancovej aj jej domovskej ZO JDS sa týmto úprimne ospravedľujeme.

Zdravé srdce potrebuje aj dostatok horčíka



Počúvame to zo všetkých strán. Do kategórie civilizačných ochorení, ktoré ohrozujú čoraz väčšie percento populácie, patria bezpochyby srdcovo-cievne ochorenia. Ako sa teda starať o vlastné srdce? Okrem dodržiavania všeobecných zásad zdravého životného štýlu nezabúdať predovšetkým na minerály. Najmä na vitamíny a tzv. srdcové minerály, akými sú horčík a draslík, ktoré môžu byť nápomocné v znižovaní kardiovaskulárneho rizika.

Doprajte srdcu dostatok vitamínov a minerálov

V starostlivosti o svoje srdce by ste na to rozhodne nemali zabúdať. Mnohé z nich totiž prispievajú k normálnej činnosti svalov a nervovej sústavy, napomáhajú prirodzenej tvorbe kolagénu, čo je dôležité pre fungovanie krvných ciev, alebo chránia bunky pred oxidatívnym stresom. Benefit v tomto smere, okrem draslíka, ktorý sa považuje za tzv. srdcový minerál, predstavujú predovšetkým horčík, vitamíny C a E a vitamíny skupiny B. Draslík spolu s horčíkom upokojujú a stabilizujú krvný obeh, pretože rozťahujú cievy, a tak znižujú krvný tlak. Horčík v prirodzenej strave nájdete napríklad v sóji a špenáte.

Všestranný minerál – horčík

Horčík je naozaj všestranný – potrebuje ho pre svoje správne fungovanie každá bunka tela. Hoci ľudské telo obsahuje len 20 až 25 g tohto minerálu, ukladá sa vo všetkých telových tkanivách. Takmer tri štvrtiny celkového obsahu nájdeme v kostiach a zuboch (70 %) a zvyšok vo svaloch, pečeni, obličkách, mozgu a jedno percento dokonca koluje aj mimo buniek, čiže v krvnej plazme.

Na čo všetko je dobrý?

Nevyhnutný je pre zdravé srdce, nervy, rast, kosti aj zuby. Prispieva tiež k psychickému vyrovnaní, znižuje vyčerpanosť a únavu a podporuje správnu látkovú výmenu dôležitú pre tvorbu energie. Zúčastňuje sa na stovkách biochemických

reakcií (zlepšuje využitie kyslíka v bunkách, podieľa sa na štiepení bielkovín, podporuje účinok inzulínu). Stará sa o správne fungovanie nervov a svalov, podporuje činnosť srdca a krvného obehu, chráni tkanivá pred ukladaním vápnika (zabraňuje tvorbe obličkových a žlčnícových kameňov na báze vápnika), pôsobí proti zápche. Na Slovensku nedávno prebehol prieskum, ktorý potvrdil, že až tretina Slovákov, najmä vo vekovej skupine nad 50 rokov, trpí nedostatkom tohto minerálu. Horčík je známy ako protistresový srdcový minerál, pretože výborne pomáha zvládať depresie. Udržiava v dobrom stave obehový systém. V kombinácii so selénom pôsobí ako prirodzený upokojujúci a regeneračne-relaxačný prostriedok, ktorý prirodzeným spôsobom tonizuje svalové štruktúry a znižuje riziko kŕčov.

Potrebný, no nedostatkový minerál

Akútny nedostatok horčíka v ľudskom organizme je čoraz častejší problém. Riziko stúpa tiež s vekom, a aj s pribúdajúcimi kilogramami – nadváhou a obezitou. Pri jeho nedostatku sa môže dostať arytmia srdca, zvyšuje sa riziko infarktu, dochádza k narušeniu funkcií obličiek a štítnej žľazy. Časté sú migrény, podráždenosť, únava, vypadávanie vlasov, zvýšená kazivosť zubov a lámanie nechtov. Dlhodobý nedostatok horčíka ohrozuje najmä ľudí konzumujúcich veľa mliečnych výrobkov, ženy užívajúce antikoncepciu a alkoholikov.

Horčík a pohyb

Problém s nedostatkom horčíka veľmi dobre poznajú napríklad športovci. „Krvný obeh sa mení podľa požiadaviek daných záťažou tak, že stúpa prietok krvi najmä svalstvom. Prestup vody z ciev do aktívnych svalov vedie spolu so stratami vody potením a dýchaním k poklesu obiehajúceho množstva krvi. Dochádza k jej zahusťeniu,“ vysvetľuje telovýchovný lekár MUDr. Pavel Malovič. Keďže sa súčasne s vodou strácajú minerály dôležité pre prácu srdca a svalov (vápnik, horčík, draslík, sodík, fosfor, chlór), môže dôjsť ku kŕčom a prípadným kolapsoým stavom. V predchádzaní takýmto stavom je dobré doplniť horčík nielen v potrave (podľa lekára by

mal človek denne prijať 300 až 350 miligramov horčíka), ale v závislosti od telesnej záťaže aj prostredníctvom doplnkov stravy v množstve 250 až 500 mg.



► Ivana Baranovičová,
zo stránok Bedekera zdravia

Nemôžete si prebrať na pošte dôchodok?



Sociálna poisťovňa vám môže ustanoviť osobitného príjemcu.

Ak ste poberateľom dôchodku, sami si volíte, či vám ho má Sociálna poisťovňa zasielať na účet v banke, alebo či vám ho má zasielať poštou. V prípade, že chcete peniaze posilať poštou, no vy alebo váš zákonný zástupca zo zdravotných dôvodov nemôžete ho prebrať na pošte, môže vám Sociálna poisťovňa ustanoviť osobitného príjemcu.

Osobitným príjemcom sa môže stať fyzická osoba alebo právnická osoba, ktorá bude povinná nakladať s vašim prijatým dôchodkom podľa vašich pokynov. Nemusí to byť nevyhnutne člen vašej rodiny, môže ísť o kamaráta, či známeho, ktorému dôverujete.

Ak sa rozhodnete využiť túto možnosť, postupujte nasledovne:

Pokiaľ vám to zdravotný stav umožňuje, prídte spolu s touto osobou, ktorú chcete mať ako osobitného príjemcu, do pobočky Sociálnej poisťovne, ideálne v mieste vášho bydliska. Zamestnanci pobočky s vami a s touto osobou spíšu zápisnicu vo veci ustanovenia osobitného príjemcu, overia totožnosť vás i vami zvolenej osoby, a zároveň skontrolujú, či máte so sebou všetky potrebné podklady. Okrem dokladov totožnosti vás i bu-

dúceho osobitného príjemcu ide o potvrdenie ošetrojúceho lekára (tlačivo na potvrdenie dostanete v pobočke alebo ústredí Sociálnej poisťovne) o vašom zdravotnom stave, kde uvedie, že váš stav si vyžaduje takéto riešenie.

Pokiaľ vám to zdravotný stav neumožňuje a nemôžete sa dostať do pobočky Sociálnej poisťovne, Sociálna poisťovňa musí mať jednoznačne preukázané, že s vyplácaním svojho dôchodku inej osobe súhlasíte. V takomto prípade musíte žiadosť o ustanovenie osobitného príjemcu doručiť písomne pobočke Sociálnej poisťovne, spolu s úradne osvedčenými podpismi vás a osoby, ktorá má byť ustanovená za osobitného príjemcu. Aj v takomto prípade musíte doložiť potvrdenie ošetrojúceho lekára o vašom zdravotnom stave, kde uvedie, že váš stav si vyžaduje takéto riešenie.

Spísaním žiadosti o ustanovenie osobitného príjemcu formou zápisnice zamestnancami pobočky Sociálnej poisťovne sa zabezpečí, že žiadosť o ustanovenie za osobitného príjemcu bude mať všetky zákonné náležitosti a Sociálna poisťovňa môže rozhodnúť bez ďalšieho zisťovania a preverovania.

Sociálna poisťovňa (ústredie alebo pobočka) následne do 60 dní, rozhodne buď o ustanovení osobitného príjemcu, alebo žiadosť zamietne. Oznámenie o ustanovení

osobitného príjemcu doručí vám ako poberateľovi, prípadne vášmu zákonnému zástupcovi, a osobitnému príjemcovi.

Ak sa má stať osobitným príjemcom právnická osoba, je potrebné, aby jej štatutárny zástupca Sociálnej poisťovni oznámil meno, priezvisko a rodné číslo svojho zamestnanca, ktorý bude vykonávať povinnosti osobitného príjemcu.

Viac informácií k téme nájdete na stránke Sociálnej poisťovne www.socpoist.sk, alebo sa informujte v pobočke Sociálnej poisťovne, či na bezplatnom telefónnom čísle 0800 123 123.

► Mgr. Martin Mitošinka



Krížovka z denníka Pravda

Myšlienka Oscara Wildea:

Pravda	otec	1	patriaci Ade	Autor: J. V.	venoval	zn. argónu	základná číslovka	šampanské	súzvuk tónov	Pravda	urobiť teplejším	3	odlišní
japonská lovyňa perlorodiék				sídlo v Benine						znova nadobudni život			
inštinkt				letovisko na Kryme						ukazovacie zámeno			
osvieť				veky, po anglicky		pridá korenie				rieka v Holndsku			
Pomôcky: ARTEK, TOL, RAO, ALERT, AGES, RIBA	blok odlie-taho kovu						trópy, po česky						sídlo vo Fínsku
obsievam	ovial						mamona, po česky	rozdeľoval					
								meno, po latinsky					
zn. voltam-péra			slovenský cyklista						katalánsky básnik				
			odtlačok po chodidle						melódia				
tlač. agen-túra Portu-galska				citrón, po anglicky						prúdenie vzduchu			
				ovinula						rieka v Poľsku			
Severoat-lantický pakt (skr.)					kočovník						obrný transportér (skr.)		
					dedičný zá-klad znaku						prines		
patriaca ujovi						nepribi novú podrážku							
						kyprilo pluhom							
zbíjalo							rybárska sieť						vodováha
							triko						
Pomôcky: ROER, ADS, DASSA, NO-MEN, MAUD	slovenský hokejista	sídlo v Kanade						obviňoval					
		2						staršia ang-lická kráľovná					
zn. proaktínia			poplach						nespletaj				
			oddělil niečo zapnuté						nemierne pi				
osobné zámeno				inými slovami						severské zviera			
				alebo, po česky						plúžia			
zn. ruského auta					okovalo						česká predložka		
					biblická hora						vysoká škola (skr.)		
mechaniz-mus na zamedze-nie prístupu svetla						odtrhol							
						obyvateľ starovek. Itálie							
Pomôcky: TAGEN, LAHTI, DO-VIN, POLC	bojový plyn												
	sídlo v Japonsku							prestáva držať					
ozobať, po česky							malý hriadeľ						
tlačíť, po maďarsky				titul indických feudálov									
				spleťal									
značka abvoutu			anglický valčík										
			citoslovce pohrdania										
človek postihnutý rachitídou													
odsekol						EČV Krupiny							

Tajnička: „Muži sa dajú analyzovať, ženy iba obdivovať.“



Len tak po domácky – u tetky Žofky

Milé čitateľky, milí čitatelia,

ktorú z podjesenných slávností ste absolvovali? Na ktorej regionálnej či miestnej špecialite ste si pochutnali? Možno na husacine s lokšami a burčiakom alebo na slivkových „guliach“, alebo na kapustníkoch? U nás v rodine je tradícia vinobrania a priam kráľovskou pochúťkou je hroznová štrúdlá s makom. Miesto hrozna som pred časom upiekla štrúdlu s makom a zmrazenými joštami – tiež sme si na nej pochutili. Len treba uhádnuť správne štrúdlové cesto a vedieť ho vytiahnuť! Dlho som to nevedela, a tak som miesto neho plnila plnkami na tenko vyvaľkané lístkové cesto. Lenže pravé je pravé, tak si nechajme poradiť od výborných račianskych kuchárook Anky Würflovej a Marty Cíchovej:

Ťahaná štrúdlá

Cesto: 1 kg hladkej múky Špeciál, 2 dl oleja, 5 dl vlažnej vody a štipka soli

Postup: zo surovín vymiešame vláčne, nie husté cesto. Rozdelíme ho na štyri bochníčky a prikryté ich necháme cca 15 minút odpočinúť. Bochník potom položíme na pomúčený obrus, zľahka rozvaľkáme a pomaly vyťahujeme až ku krajom stola. Kraje cesta orežeme dorovna.

Na 1/3 plochy cesta dáme plnku. Aby sa nevysýpala, cesto z oboch kratších strán pomocou obrusa zahňeme dovnútra cca 5-10 cm. Z jednej dlhšej strany cesto tiež trochu zahňeme cez plnku a potom už pomocou obrusa stáčame do závinu.

Stočený závin položíme na plech vyložený papierom na pečenie. Prekladáme najprv jednu polovicu štrúdle a potom druhú, aby vytvorili na plechu tvar písmena U. Potrieme povrch štrúdle olejom a pečieme v predhriatej rúre na 180°C cca 30 min. do zlatista.

Hroznovo-maková plnka: 200 g mletého maku, 250 g práškového cukru, 1 bal. vanilkový cukor, 800 g bobúľ čierneho hrozna, napr. Frankovky, olej na pokvapkanie plnky 2 – 3 PL.

Dobrá chuť!



Bazový sirup

Plody bazy čiernej zalejeme horúcou vodou a necháme cez noc napučať. Na miernom ohni varíme hodinu. Po vychladnutí zmes prelisujeme a rozvaríme v nej cukor – na 5 dielov šťavy 1 diel cukru.

Keď je cukor rozpustený, sirupom plníme dobre umyté fľaše, zatvoríme ich a odkladáme do chladu a tmy. Sirup sa mieša s vodou – podľa chuti.

Z knihy R.Stoličnej-Mikolajovej: Slovenský rok

Je veľa chutných jesenných dobrôt. Milé seniorky – čitateľky, nepodelíte sa o nejakú z Vášho regiónu? Veď – koľko krajov – toľko chutí!

Srdečne pozdravujem

Vaša tetka Žofka

Bryndzové pagáčiky

K vínu či burčiaku lepšie ide slané pečivo, hlavne pagáčiky. Nemusia byť vždy škvarkové a ani kysnuté. Vyskúšajte tieto:

Do ¼ kila hladkej múky dáme 1 vajce, 12 deka bryndze, 12 deka masla alebo masť a vypracujeme cesto, ktoré necháme asi hodinu oddýchnuť.

Potom cesto vyvaľkáme na hrúbku 1 cm a pomocou formičky vykrajujeme okrúhle pagáčiky. Ozdobíme ich mriežkou pomocou nožika, potrieme vajcom, posypeme makom alebo kmínom, prípadne sezamom a upečieme v stredne teplej rúre.

Možno máte neďaleko svojho domu bazový kriček a sú na ňom okolíky plné dozretých guľôčok. Dajú sa spracovať do sirupu, ktorý sa na Záhorí vraj používal ako ľudový liek proti reumatizmu a je aj potopudný.





XX. ročník Celoslovenských športových hier a turistického zrazu seniorov JDS – Memoriál Kamila Vajnorského.

