

3 vek

Ročník XXII. ► November 2017

... LADÍ SA, LADÍ DO ZLATA
FAREBNÁ JESEŇ STRAPATÁ...

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 v období Úcty k starším. Naše stretnutia majú v základných organizáciách, okresoch a krajoch slávnostný charakter, veď máme byť na čo pyšní a slová vďaky a ocenenia nám padnú vhod. Aj my chceme poďakovať za pomoc a spoluprácu starostkám, starostom, primátorkám a primátorom, županom i spriazneným poslancom. Verím, že mnohí z nich po voľbách do vyšších územných celkov nám ostávajú aj naďalej naklonení. Vysokú úroveň mali podujatia v Nitre, Trnave, Komárne, Hlohovci, BA III a ďalších miestach. Minister práce, sociálnych vecí a rodiny Ján Richter nás pozval na spoločné slávnostné stretnutie 16. novembra 2017 do Bratislavy.

Máme za sebou úspešný priebeh celoslovenských podujatí ako Športové hry a turizmus v Trenčíne, prehliadku našich speváckych súborov v Pezinku, prednes poézie, prózy a vlastnej tvorby v Revúcej i prehliadku „zlatých“ ručných prác a Senior Expa v Trenčíne. Vieme, že za týmto úspechom je obetavá práca a angažovanosť stoviek organizátorov, za čo im úprimne ďakujem.

Zhodnotenie uplynulého obdobia nám dáva príležitosť uvažovať o spresnení našich priorít na rok 2018. Bude rokom XI. snemu JDS, a preto aj hodnotiacich členských schôdzí, okresných a krajských snemov. V našich prioritách, ktoré sa snažíme presadiť pri rokovaní so zástupcami štátnych orgánov, sa sústreďíme na realizáciu trinásteho dôchodku, zlepšenie podmienok pre opatrovateľskú službu v prirodzenom rodinnom prostredí a riešenie primeraného veku odchodu do dôchodku.

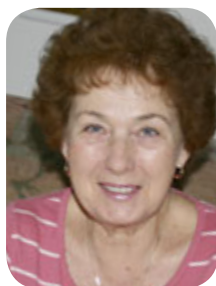
Nedávno nás v rámci Mesiaca úcty k starším pozval na tradičné stretnutie minister zdravotníctva Tomáš Drucker. Hovorili sme spoločne o viacerých dôležitých otázkach - úroveň dostupnosti zdravotnej starostlivosti pre seniorov, využitie práva seniora na základnú lekársku preventívnu prehliadku i skvalitňovanie podmienok pre náš zdravý životný štýl.

Napriek čoraz chladnejšiemu aj nevlúdnuému jesennému počasiu

Vám prajem veľa zdravia, osobnej spokojnosti a optimizmu.

► Ján Lipiansky, predseda JDS





September, október – mesiace naplnené najrôznejšími aktivitami – od základných organizácií až po celoslovenské podujatia. Bolo medzi nimi veľa slávnostných, veď mnoho našich organizácií si pripomínalo okrúhle výročie od svojho založenia. Zaznievali na nich slová uznania a vďaky, ale aj mnoho nápadov a plánov do ďalších dní aj rokov.

Dá sa povedať, že obidva mesiace boli aj veľmi spevavé – okresné i krajské prehliadky vyvrcholili v celoslovenskom kole - prinášame z neho reportáž. Rovnako aj z Kukučínovej Revúcej, kde zaznievalo umelecké slovo.

Milí čitatelia,

radi Vás pozývame do pestrého kruhu všedného i slávnostného diania v našej JDS. Ak nájdete v článkoch novú inšpiráciu, nový nápad na rozšírenie činnosti vo Vašej ZO JDS, budeme radi. A sme veľmi radi, že nám posielate svoje príspevky - dokonca nie je ľahké nájsť pre všetky, vrátane fotografií, dostatok miesta. Preto sa snažíme uprednostňovať príspevky z adries, ktoré sa objavujú po prvý raz alebo príspevky s novou, nefrekventovanou tematikou.

Prajem Vám príjemné čítanie D. Luknárová



Dobrá rada nad zlato – hovorí stará ľudová múdrosť. Iná vystríha: „Na dobré slovo sa skoro zabúda, ale na zlé sa dlho pamätá“. Vraj „aj dobrého veľa škodí“, a preto: „dobrého veľa nebýva!“ – listovať v breviári prísloví a porekadiel to je ako pozeráť sa z 360 uhlov na tú istú vec. Vždy je vlastne tá istá, a predsa raz trochu a raz celkom iná – ovplyvňovaná práve tým „uhlom pohľadu“.

Aj naše dni, aj my sami sme tí istí, a predsa vždy aj trochu iní, lebo život a všetko okolo nás je v neustálom pohybe. A my na ten pohyb – či chceme alebo nie – reagujeme. Pravda, máme možnosť rozhodovať sa pre svoje reakcie – ústretové aj záporné, mierne aj výbušné...

Naše vzájomné reakcie, naše vzájomné vzťahy - sú ako lávky či mosty – aj pevné, aj vratké, chvílkové aj trvalé. Od čoho všetkého závisia?

Milí naši čitatelia,

november pomaly odčítava svoje dni a približuje nás k Vianociam a predelu dvoch rokov. Na jeho začiatku sme v tichu merali skutočnú či pomyselnú cestu k pietnym miestam. Zažívali na nich sviečocky spomínania, vďaky a úcty. Možno ste sa pridali k tisícim tých, ktorí 11. XI. o 11:00 hod. vzdali úctu padlým bojovníkom vo svetových vojnách – koľko ľudských životov v nich vyhaslo?! A neboli to len vojaci na frontoch. Vojna berie obeť všade – necíti si ani ľudí, ani hodnoty, ktoré ľudstvo na svojej ceste vytvorilo. Žiaľ, krutosť vojnového zla na našej Zemi stále hrozí novými ohniskami... preto sa treba pridávať, treba neustále podporovať hlasy za svetový mier.

November – jeho začiatok bol pre našu republiku významnou príležitosťou na tvorbu základov jej ďalšieho napredovania. Veď voľby predsedov i poslancov do krajských samosprávnych orgánov sú dôležitým krokom pre ich budúce fungovanie a tým aj prosperitu toho ktorého kraja. Stalo sa – je po voľbách a v každom samosprávnom kraji sa rozbieha nové volebné obdobie. Bodaj by sa nami zvolení poslanci riadili pri svojej činnosti odkazmi opäť vybranými zo starých ľudových zrníek múdrosti:

- Dobrá vôľa všetko zdolá.
- Každý najlepšie vie, kde ho čižma tlačí.
- Sľubmi sa mesiac nenaplní!
- Nie je ten majster, ktorý začne, ale ktorý aj dokončí.
- Kde nieto svornosti, tam nieto hojnosti.

Vedeli by sme ich vybrať viac – a ešte výstižnejších? Bude dosť príležitostí, ale je to aj naše občianske právo sledovať prácu zvolených poslancov a domáhať sa, aby bola kvalitná. Aby naplňali svoje predvolebné sľuby nám, občanom, aby konali čestne v prospech celej našej spoločnosti.

► – red. -



Užitočné stretnutie

Jedným z významných podujatí v rámci Mesiaca úcty k starším bolo pre našu JDS prijatie nevelkej pracovnej skupiny pri ústredí JDS, vedenej predsedom JDS J. Lipianskym, u ministra zdravotníctva SR Tomáša Druckera 30. 10. 2017. Spolu so štátnym tajomníkom MZ SR Stanislavom Špánikom a ďalšími pracovníkmi ministerstva rokoval so seniormi o viacerých aktuálnych témach z reortu zdravotníctva, ktoré sa bytostne dotýkajú seniorskej populácie.

„Najdôležitejším predpokladom na udržanie akýchkoľvek aktivít a kvality života je predovšetkým zdravie. Veríme, že všetky opatrenia, na ktorých pracujeme a postupne zavádzame do praxe, sú pre vás prínosom – akcentujeme na kvalitnejšie ošetrovatelstvo, dostatok lôžok pre chronicky chorých pacientov, skrátenie čakacích lehôt na operácie, či dostupnosť potrebných moderných liekov a zdravotníckych pomôcok,“ zdôraznil minister T. Drucker, ktorý je zároveň prvým podpredsedom Rady vlády SR pre práva seniorov a prispôsobovanie verejných politík procesu starnutia obyvateľstva v SR.

Predseda JDS J. Lipiansky ocenil pravidelnú komunikáciu s MZ SR a poďakoval sa za konštruktívnu spoluprácu, nakoľko zástupcovia seniorov majú opakovane možnosť prezentovať na ministerstve svoje postrehy, pripomienky a návrhy. Súčasne bola

dohodnutá intenzívnejšia participácia zástupcov JDS na pripravovaných projektoch MZ, týkajúcich sa seniorov, aj na spolupráci pri príprave zákona o dlhodobej zdravotnej starostlivosti.

Spoločné rokovanie na pôde ministerstva otvorilo viacero tém. Jednou z nich – a veľmi významnou – je prevencia a zdravý životný štýl, ktoré sa týkajú všetkých vekových kategórií obyvateľstva. Veľkou mierou prispievajú k dlhodobému udržaniu si zdravia a kvality života u každého človeka. Tu zohrávajú významnú úlohu aj vzdelávacie aktivity, poriadané mnohými organizáciami JDS v rámci „akadémií“ či „univerzít“ tretieho veku, ale aj športové či turistické podujatia. Na nedávnej konferencii Za zdravý životný štýl seniorov, ktorá sa konala začiatkom októbra v Trenčíne s účasťou delegácií seniorov z celého Slovenska, bol prítomný aj štátny tajomník MZ SR S. Špánik. Mal možnosť vypočuť si viaceré podnety k zlepšeniu zdravotnej starostlivosti na rôznych miestach Slovenska, ale aj informácie o akciách ZO JDS, smerujúcich do tejto oblasti. Predsedníčka KO JDS Trenčín A. Prokešová odovzdala pánu ministrovi upomienkový symbol konferencie, nakoľko ju KO JDS uskutočnila už po šiesty raz.

Popri zdravotníckej osvete majú veľký význam preventívne lekárske prehliadky. Môžu totiž včas diagnosti-

kovať a nadväzne iniciovať liečbu prípadného ochorenia. Ak sa včas odhalí zdravotný problém, je väčšia šanca na jeho úspešnú liečbu. Pri podpore týchto aktivít je žiaduca dobrá spolupráca s úradmi verejného zdravotníctva aj orgánmi miestnej samosprávy, aby sa hlavne v podmienkach okresu zlepšovala dostupnosť lekárskej starostlivosti (všeobecnej i špecializovanej), avšak aj informovanosť občanov a verejná kontrola.

Zástupcovia ministerstva informovali seniorov o viacerých nových opatreniach, zameraných na ďalšie zlepšenie dostupnosti zdravotníckej starostlivosti – rozmiestnenie a funkčnosť ambulantnej pohotovosti aj pohotovostných lekární v okresoch, tiež o pripravovaných zmenách v liekovej politike aj dlhodobých plánoch v preventívnej starostlivosti o pacienta z hľadiska jej materiálneho zabezpečenia. Medzi úlohami, ktoré MZ SR rieši, je aj nedostatok všeobecných praktických lekárov, hlavne na vidieku, ako aj únik mladých lekárov aj vyškoleného zdravotníckeho personálu do zahraničia.

V závere stretnutia poprial pán minister svojim hosťom a prostredníctvom nich celej seniorskej obci na Slovensku veľa zdravia, spokojnosti ale tiež nápadov a elánu k organizovaniu podujatí, ktoré prinášajú radosť, poučenie, pohyb a dobrú vôľu. Vyslovil presvedčenie, že spolupráca MZ SR a JDS bude naďalej prinášať užitočné výsledky.

► - red. -





Spievaj si len spievaj, spevavé stvoreníe...

Koniec septembra – to je čas vinobrania aj husacích hodov – tradičných zvykov v Malokarpatskej oblasti Slovenska. Lenže mesto Pezinok a hlavne jeho seniori dostali toho roku aj netradičný sviatok – vyzdobený pesničkami a bohatý na hostí z rôznych končín našej republiky. Veď 27. septembra sa vo veľkej sále Mestského kultúrneho centra stretli účastníci **18. ročníka Celoslovenskej prehliadky speváckych súborov seniorov**. Pricestovali od Košíc, Prešova, z Púchovskej doliny aj spod Tatier či Zobora. Niektorých už podvečer 26. 9. privítali v Študentskom domove Strednej odbornej školy vinársko-ovocinárskej v Modre, kde mali zabezpečený nocľah a večeru.

„Aká si mi krásna, ty rodná zem moja!

Krásne i tie hory, koľ teba čo stoja...“ moderátorka prehliadky p. Eva Frťalová (sólistka domáceho seniorského súboru Radosť a členka výboru JDS v Pezinku) nemohla výstižnejšie začať svoje uvítanie ako práve prvou slohou tejto piesne. Predsa jej nádhernú melódiu skomponoval pred 85 rokmi svetoznámy slovenský hudobný skladateľ Eugen Suchoň. Pezinok bol nielen jeho rodiskom, ale i svedkom jeho skorých, ešte mladíckych hudobných vystúpení aj prvých skladateľských počínov. Otec E. Suchoňa aj on sám pôsobili ako učitelia v miestnej hudobnej škole, a tak úvod prehliadky zverili usporiadatelia celkom zámerne žiakom a pedagógom súčasnej ZUŠ v Pezinku. Za ich pôsobivé vystúpenie pod vedením pedagógov E. Rosenber-

gerovej a M. Mráza by sa im iste dostalo chvály aj od samotného majstra Suchoňa.

Účastníkov prehliadky, divákov i vzácnych hostí privítala predsedníčka KO JDS Bratislava p. Žofia Lomnická. Celá sála búrlivým potleskom pozdravila mimoriadne vzácného hosta – prezidenta SR Ivana Gašparoviča a vypočula si aj jeho krátky príhovor. K slovám uznania za podnetné aktivity seniorov sa pridali v príhovoroch aj Ing. Pavol Frešo, predseda BSK a zástupca primátora mesta Pezinok Ing. Miloš Anđel. Samotnú prehliadku seniorského spevu už tradične otvoril Ing. J. Lipiansky, predseda JDS.

Býva zvykom, že úvodné vystúpenie patrí domácomu súboru. A tak súbor peziňských seniorov **Radosť**, ktorý pracuje už 12 rokov pod vedením Mgr. Márie Miškierikovej a má za sebou bohatú bilanciu vystúpení, rozprúdil divákovi myseľ aj krv dynamickými žartovnými piesňami. Sólový spev i krátku tanečnú vstupu len umocnili ich optimisticky ladené vystúpenie.

Súbor **Borievka** z Margecian, vedený Mgr. Máriou Uličnou, prišiel aj s tromi harmonikármi. Nevyberali svoje hudobné nástroje z puzdier, iba z vrečka, ale ich sólo i podfarbovanie zborového spevu navodilo starodávnu a iste ešte nie zabudnutú nostalgiu. Veď kde všade a za akých okolností si pomocou obdobnej hry privádzali





myšlienky na domov roztúlaní slovenskí chlapi, keď hľadali prácu a obživu pre rodinu častokrát ďaleko v cudzine?

Ejha, **Konopa!** Zvláštny kroj (hlavne čepce aj obuv žien a klobúky mužov) a veselé až huncútske „prekáračky“. Viachlasný prednes trávnic s „ujúkačkami“ - len prižmúriť oči a už si niekde na lúkach, poli! Súbor objavuje a pestuje zvykoslovie a piesne z Dohňan a ich okolia od roku 1995 pod vedením Anky Lukajovej.

Liskovianka z obce Lisková preniesla divákov ako šibnutím čarovného prútika z pomyslenej lúky do ticha koncertnej siene. Kultivovaný zborový prejav, vedený gestami dirigentky, udivoval a blažil zároveň. Keď v závere ich vystúpenia zaznela náročná zborová úprava piesne Ďakujem vám, má mamička..., tlačili sa človeku slzy do očí a zimomriavky prechádzali po celom tele.

Toplanky z Giraltovec, vedené už 13 rokov p. Máriou Osifovou, boli pri svojom speve ako rozvlnený záhon kvetov. Slušali im kvetované vestičky

a v ich speve sa niesla spolu s melódiami – radosť.

Aj súbor **Potešenie** z Michalovej vystúpil v pôsobivom oblečení. Pri-niesol za sprievodu hudobnej skupiny a pod taktovkou Mgr. Márie Pôbišovej viacero dynamických piesní – akoby sa kdesi z diaľky preniesla do sály atmosféra obľúbených majálov. Čoskoro si spolu so súborom pospevovala väčšia časť publika.

Jatovčanka z Jatova – súbor s bohatou tradíciou od roku 1970 – vlastné kroje, harmonikár a v ich piesňach nádherná ľubozvučná slovenčina. Najväčší potlesk od publika zožal súbor, vedený Magdalénou Weibelovou, za regrútsku pieseň.

Súbor **Bojničan** nepatrí Bojniciam pri Prievidzi, ale dedine Bojničky v Trnavskom kraji. Zbiera pod vedením p. Magdalény Škodovej už 13 rokov piesne a zvyky svojej obce a jej okolia

a „konzervuje ich“, propaguje. Zaujal publikum desiatkami „dobrých rád“, prespievaných v žartovno-poučnej piesni.

Záverečné vystúpenie súboru **Petržalčanka**, ktorý vedie p. Alžbeta Korbelová, opäť navrátilo „pomyselný vlak ľudových aj umelých piesní“ späť do Bratislavského kraja. Priam symbolicky vyznela hymnická Pieseň o Bratislave, vzdávajúc hold jej dejinám v úzkom prepojení na hrad Devín.

Priblížil sa záver rozospievaného predpoludnia, a tak moderátorka vyzvala vedúcich súborov i predsedov KO JDS k prevzatíu diplomu a upomienkových darčiekov – od primátora mesta Pezinok Mgr. O. Solgu aj predsedu BSK Ing. P. Freša. Za účasti pod-



predsedov JDS Mgr. A. Oťapkovej, Ing. I. Fabiána a PhDr. A. Luknára sa lúči s účinkujúcimi súbormi aj so seniormi z Pezinka predseda JDS Ing. J. Lipiansky. **Za všetkých vyslovuje vďaku hosťiteľom: OO JDS Pezinok, členkám súboru Radosť pod vedením Mgr. M. Miškerikovej, pracovníkom Pezinského kultúrneho centra na čele s riaditeľkou Ing. I. Noskovičovou a hlavne predsedníctvu KO JDS Bratislava na čele s predsedníčkou p. Ž. Lomnickou za dôkladnú prípravu aj priebeh podujatia.**

Vďaka patrí aj za finančnú podporu MK SR, Úradu BSK a radnici mesta Pezinok.

Ešte spoločná pieseň všetkých účastníkov a 18. ročník Celoslovenskej pre-





hliadky speváckych súborov seniorov 2017 je ukončený. Avšak vo vestibule kultúrneho centra je stále živo. Debatujú starí priatelia, ale majú si čo povedať aj známi len z tohto dňa. Veď o piesňach či rôznych seniorských aktivitách sa dobre debatuje. Medzi skupinkami seniorov možno zahliadnuť televízny štáb obľúbenej relácie Generácia. Práve sú v druhej debate s členmi súboru Konopa.

Ani v sále nie je celkom prázdno. Vedúci súborov zainteresovane debatujú s členmi odbornej poroty - A. Luknárom, J. Farkašovským a J. Székelym. Pre každú prácu, každú snahu je dôležitá dobrá rada i spätná väzba. A dobre

mienené odborne fundované rady sú o to cennejšie.

Po skončení seminára takto zhrnul svoje dojmy z prehliadky predseda hodnotiacej komisie **Paed.Dr. Jozef Farkašovský**: „Som nadšený z predpokladnejšieho zážitku. Vidieť a počuť tolko krásy je pre každého sviatkom. No v našej malej porote sme sa sústredili aj na vzájomné porovnanie a hodnotenie jednotlivých vystúpení. Skúsím ich načrtnúť v niekoľkých vetách. Scénickou

dramaturgiou, výborným repertoárom a dynamikou podania sa hneď v úvode prehliadky predstavil domáci súbor Radosť. Myslím, že by pri nich dobre známy choreograf Ďurovčík buchol čelom o stôl a povedal – ta to šiel „stroj“! Dynamika, frázovanie, výraz – všetko v nádhernej zhode. Pri súbore Bojničan hodnotím vysoko dramaturgiu ich vystúpenia. Liskovianka upútala viachlasovou úpravou piesní, kde boli vzácné vyrovnané party mužských a ženských hlasov. Súbor Potešenie priniesol veľmi rôznorodú skladbu piesní aj zloženie hudobného doprovodu. Jatovčanka aj Topľanky upúťali výberom i prezentáciou piesní zo svojich

regiónov. Za menej známe, ale krásne melódie i krajové írečité nárečie ich publikum odmenilo potleskom. Možno sa v oboch súboroch dá viac zladit spolupráca s harmonikovým sprievodom. Súbor Konopa ma prekvapil silou speváckych aj dramaticky vyhraných osobností. Nezvyčajné kroje a obrovská dynamika prejavu! Myslím, že ich „ujujú!“ zobudilo echo v každom z nás, divákov. Borievka zase upútala opačným výrazom – ústne harmoniky – neha, nostalgia – striedanie mužských a ženských hlasov. Potešilo aj výrazné štýlové oblečenie. Záver prehliadky patril súboru Petržalčanka s výbornými sólistami aj harmonikárom. Pieseň o Bratislave, Dunaji, Devíne bola výstižnou bodkou za celou našou prehliadkou. A čo na záver? „S pomyselným klobúkom v ruke“ už viac ako desať rokov moderujem, počúvam i „porotujem“ prehliadky seniorských speváckych súborov. Ak si uvedomíme, že na Slovensku je osem krajov a v každom z nich funguje okolo päťdesiat menších i väčších súborov, skupín, zborov, potom účasť na krajskej či celoslovenskej prehliadke je pre každý vybraný súbor veľkou poctou. A pre nás, divákov, či členov odborných porôt, je to vždy sviatok. Radosť aj tiché poďakovanie. Hold čaru piesní!“

► D.L.

► Foto: Ing. Ján Sivčo – predseda ZO JDS Plavecké Podhradie.



Svidnícki seniori spoznávali české královské mesto Chrudim



Chrudim - starobylé královské mesto ČR známe jednou z najväčších mestských zón vo východných Čechách. Má zachovalú stredovekú štruktúru, staré hradby, historické jadro a kedysi toto mesto nieslo honosný prívlastok - „Athény“ východných Čiech.

Chrudim je partnerským mestom nášho Svidníka už 20 rokov. Medzi návštevy, ktoré si pravidelne vymieňajú, sa teraz dostala aj skupina seniorov, konkrétne 37 členov ZO JDS vo Svidníku.

Naši seniori navštívili v dňoch **7. - 10. septembra** Dni Európskeho dedičstva v meste Chrudim s bohatým programom. Boli to obžinky, trh ľudových remesiel a kultúrny program folklórnych súborov.

Najskôr sme navštívili **Regionálne múzeum**, kde sme sa zúčastnili vernisáže troch nových výstav, ďalej sme videli unikátnu kolekciu originálnych plagátov Alfonza Muchu, Mozaiku z dejín regiónu a dť.

Neskôr v **Múzeu barokových sóch** sme obdivovali vzácne kamenné a drevené sochy zo 17. a 18. storočia, videli sme nádhorne spracovaný film „Kamenný príbeh“ zo života sochárov Jana Pavla Čechpauera a Ignáca Rohrbacha, ktorí tu žili a tvorili.

V piatok sme absolvovali krásny výlet do **Prahy**, kde sme navštívili Václavské námestie, potom pravoslávny chrám s kryptou, známou z filmu **Antropoid**. (Počas protektorátu bola skupina parašutistov nasadená na Heydricha.

neckej snemovni na rokovaní poslancov, pozreli sme si Karlov most, Hradčany, Orloj... Bol to veľmi náročný deň, ale okrem suvenírov sme si z Prahy odnášali aj mnoho nezabudnuteľných zážitkov.

Absolvovali sme aj výlet do okolia Chrudimi – **Zámok a žrebčín v Slatiňanoch**, kde sa nám tiež veľmi páčilo. Mnohí z nás si po schodoch vyšli na Rozhladňu **BÁRA**, ktorá je v tvare trojuholníkového hranola a patrí me-

27. mája 1942 spáchali naňho atentát parašutisti Ján Kubiš a Jozef Gabčík... tieto skutočnosti z 2. svetovej vojny sú nám, žiaľ, veľmi dobre známe.)

Boli sme aj v Parlamente ČR, v Posla-

dzi európske a pravdepodobne aj svetové unikáty. Užili sme si z nej naozaj krásny výhľad.

Vyvrcholením nášho výletu bola svätá omša v kostole **Nanebovzatia Panny Márie** spojená s krstom a spevom folklórnych súborov. Nelutujeme námahu, ani peniaze, lebo šťastní a plní zážitkov sme sa vrátili domov.

Svidnícki seniori aj touto cestou veľmi pekne ďakujú primátorovi mesta J. Holodňákovi za nápad pozvať nás, starších, na tento výlet. Vrelá vďaka patrí aj pani V. Dercovej, ktorá taký bohatý program pre nás pripravila a celý čas nás na ňom sprevádzala. Pridávame poďakovanie aj pre primátora mesta Chrudim **P. Řezníčka** a jeho spolupracovníkov, ktorí nám venovali svoj voľný čas.

Bol to skvelý výlet, na ktorý budeme dlho spomínať.

► **Mgr. Anna Hužvejšová,**
predsedníčka ZO JDS Svidník

Rozlúčka s letom

Stáva sa už tradíciou, že na konci leta sa stretávajú seniori – členovia Slovenského červeného kríža z Michaloviec, Mestskej organizácie JDS Michalovce a Denných centier senior č. 1 a č.3 Michalovce vo vzájomnej spolupráci. A tak sa stalo aj začiatkom tohoročného septembra. V príjemnom prostredí Motela Kamenec sa asi 50 dôchodcom najprv prihovorila riaditeľka SČK p. M. Pauluvčíková a potom za MsO JDS Michalovce p. M. Hajduková. Poďakovala hlavne za zdravotnícke prednášky SČK, vyzdvihla dobrú celoročnú spoluprácu a v mene MsO JDS Michalovce odovzdala p. Pauluvčíkovej Márii Pamätnú plaketu JDS.

Medzi prítomných zavítala aj starostka obce Markovce p. V. Elková a po pri svojom pozdrave obohatila posedenie aj krásnou rusínskou piesňou o mame. V sprievode harmoniky zazneli ďalšie rezké zemplínske pesničky, ku ktorým sa radi pridali všetci seniori. Nechýbalo ani chutné pohostenie.

Keďže slnečné lúče neboli v ten deň skúpe, zvýšil čas aj na prechádzku po okolí motela. V jeho blízkosti sa nachádza hotel GLAMOUR a v jeho areáli bola práve nainštalovaná „piesková nádhra“. V pieskovom „kráľovstve“ boli vytvorené sochy Poseidona, Kráľa a šaša, Hradného draka, Spišského hradu, Máše a medveďa. Všetky hodné obdivu!

Ešte výborný obed a po ňom sa o dobrú náladu postaral harmonikár Janko Matta. Spievalo sa, rozprávalo. Atmosféra na tomto podujatí bola skutočne vynikajúca! Už teraz sa tešíme na budúci rok, keď sa takto opäť stretneme. Možno aj s tými, ktorých sme už dávnejšie nevideli.

► **Peterčíková Anna**

Vedomostná súťaž seniorov v MČ Bratislava - Nové Mesto

Pred pár rokmi, keď som sa chystala do dôchodku, premýšľala som, čo budem robiť. Odmietala som myšlienku na nečinnosť. Stotožňujem sa s výrokom „Ničoho sa staroba nesmie vystríhať väčšie ako nečinnosti“, ktorého autorom je rímsky filozof Marcus Tullius Cicero.

Vedela som, že budem mať čas venovať sa vnučke, že budem cestovať, čítať, hrať scrabble, fotografovať. A čo ďalej? A opäť si pomôžem citátom Goetheho „Zostarnúť nie je umenie – umenie je vyrovnať sa s tým“. Áno, treba si len povedať - niečo sa skončilo a začína sa niečo iné, nové.

Celý život ma živili počítače, teda práca s nimi. Tak prečo neodovzdať časť vedomostí mojim rovesníkom – seniorom? A tak som začala učiť (a učím dodnes) na Akadémii tretieho veku „Počítače a digitálnu fotografiu“. Ale stále som chcela k tomu niečo pridať. Priateľka mi dala tip - pracovať v Jednote dôchodcov Slovenska - a začala som.

Stretla som tam odo mňa mladších i starších, ale hlavne ústreto-

vých ľudí. Pracujem pre Okresnú organizáciu JDS BA III. Spolu s mojimi kolegami vo výkonnom výbore a s našou predsedníčkou Jožkou Luknárovou sme pred dvomi rokmi vymysleli súťaž pre seniorov MČ BA Nové Mesto.

Je to vedomostná súťaž „Poznaj naše Nové Mesto a Bratislavu“, v ktorej seniori ukážu, čo vedia o Bratislave aj o svojej MČ.

Našli sme pochopenie aj na Miestnom úrade Bratislava - Nové Mesto, a tak sa prípravné práce mohli začať. Zrodil sa spoločný projekt OO JDS BA III a MÚ Bratislava - Nové Mesto. Súťaže sa mohli zúčastniť všetci seniori našej mestskej časti, nielen členovia JDS. Pripravili sme pre nich študijné materiály a distribuovali sme ich do denných centier.

Súťaž sa stretla u seniorov s veľkým úspechom, a tak sme 28.septembra tohto roku v Dennom centre Zlatý dážď usporiadali aj 2. ročník tejto súťaže. Veď nenásilnou formou sa seniori dozvedia niečo nové, niečo nové



si musia zapamätať, ale aj prísť medzi ostatných nadšencov a súťažiť.

Všetci súťažiaci aj v tomto ročníku boli veľmi dobre pripravení, a tak porota musela rozhodnúť o treťom mieste dokonca doplňujúcou otázkou. Okrem vecného darčeka dostali seniori osvedčenia o absolvovaní súťaže podpísané starostom MČ aj predsedníčkou našej OO JDS.

MÚ BA - Nové Mesto a hlavne p. starostovi Mgr. Rudolfovi Kusému patrí poďakovanie za ústretovosť pri príprave i realizácii podujatia. Podľa počtu účastníkov zaujalo, a tak bohatší o skúsenosti z dvoch ročníkov súťaže sme sa so seniormi v jej závere dohodli, že v septembri 2018 pripravíme 3.ročník.

Veľa sa hovorí o aktívnom starnutí a o vzdelávaní seniorov. Povedzte, však je toto príjemná forma vzdelávania v staršom veku?

► **Elena Soboličová,**
OO JDS BA – Nové Mesto

1. september v Sučanoch

V piatok 1. septembra 2017 si členovia ZO JDS v Sučanoch slávnostne pripomenuli 20. výročie prijatia Ústavy SR. Pri tejto príležitosti výbor ZO usporiadal spoločné stretnutie seniorov v záhrade miest-

neho Klubu dôchodcov. Jeho súčasťou bolo účinkovanie kapely ÚSVIT pod vedením Petra Jendrišáka, ktorá hrala nielen na počúvanie, ale veru aj do tanca. Samozrejme nechýbalo tradičné občerstvenie

pri gulášoch. Aj vplyvom príjemného počasia, ale aj pre vzájomný pocit družnosti sa zišlo na stretnutí a oslave viac ako 90 našich členov.

► **D. Pročková, ZO JDS Sučany**





Človek „x“ vecí a udalostí plánuje, pripravuje, ale mnohé sa aj tak udejú len tak – náhodne, bezprostredne. Ak potešia, máme zrazu o sviatok viac a sme radi, že sa to stalo. Aj mne sa pred časom stalo niečo nečakané, ale milé a obohacujúce.

Súvisí to s nedávnym celoslovenským stretnutím seniorov – športovcov v Trenčíne. Súťaže na ňom začali hneď po slávnostnom otvorení, teda okolo 15-ej hodiny, a tak už v ten deň po večeri na spoločnom stretnutí sa mali odovzdávať prvé medaily.

Ako býva zvykom, slávnosť začínala kultúrnym programom a v jeho úvode nám pani Janka Poláková recitovala báseň:

„Kto za úletom leta smúti,
rúha sa bielej kráse zím...“

...Neberme zrelý vek tak vážne,

šach ešte neznamená mat...“ zaujali ma verše s témou Zrelý vek a chcela som poznať meno autora. Priznávam, meno autorky veršov – Katarína Hudecová – mi nebolo známe, nuž som so záujmom počúvala bližšie vysvetlenie od pani Janky:

„V živote som sa stretla, tak ako každý z nás, s nepreberným množstvom mien a dátumov. Pri niektorých ne-

máme dôvod sa ani pozastaviť. Sú však také mená, pri počutí ktorých sa nám vynorí niečo príjemné, plné emócií. Medzi také mená patrí u mňa **Katarína Hudecová** so svojou širokospektrálnou tvorbou. Vážila som si ju ako človeka aj ako spisovateľku. Citlivá, vnímavá, tolerantná, hlboko ľudská, žena s neutíchajúcou energiou a tvorivým elánom.

Jej verše sú mi blízke. Rada ich recitujem pri rôznych príležitostiach. Aj keď už nie je Katka medzi nami, žiaľ, rozlúčili sme sa s ňou 27. januára 2017, nielen jej poézia, ale poviedky, aforizmy aj texty piesní mi ostanú trvalou spomienkou na ňu.

Katarína Hudecová bola výnimočná žena, s výnimočným životným osudom. Viete, narodila sa 17. apríla 1928 na Ukrajine, lebo jej otec – Slovák - sa tam ako vojnový zajatec oženil a až po šestnástich rokoch sa vrátil do rodnej obce Nitrianskej Blatnice. Katka mala vtedy tri roky, a tak sa s vlasťou svojho otca naplno zbližila. Po skončení základnej školy pracovala najprv ako robotníčka, ale veľmi túžila po ďalšom vzdelaní. Po absolvovaní Školy Ministerstva zdravotníctva pre administratívnych pracovníkov v Prahe pracovala potom roky ako účtovníčka v kúpeľoch Trenčianske Teplice až do odchodu do dôchodku. Svoju prvú knihu „Host na deň“ vydala ako šesťdesiatpäťročná. Predstavte si, vydala celkom až 32 kníh a otextovala 134 populárnych piesní.

Nám, seniorom venovala viaceré básne, no najznámejšia je báseň Zrelý vek. Poznám mnohé jej básne a každá z nich je plná nepredstieranej lásky k človeku, priateľom, životu. Sú plné viery v dobro...“

Počúvam pani Janku a tvorba aj životná cesta Kataríny Hudecovej ma zaujíma čoraz viac. Po návrate domov som „zalovila“ po ďalších informáciách na internete a moje udivenie, či skôr očarenie samotnou tvorbou



autorky ešte stúplo. Objavila som jej osobný blog a na ňom verše za veršami – na rôzne témy, v rôznej forme. Nechýbali ani epigramy, hajku, sonety. Jemná lyrika aj ostrá satira. Intímne aj myšlienково-reflexívne posolstvá čitateľovi.

Našla som aj súbor fotografií – viaceré z uvítaní jej kníh alebo z besied, napr. v knižnici M. Rešetku v Trenčíne. Na niektorých som spoznala i pani Janku Polákovú, ktorá je vlastne osnovateľkou tohto môjho zážitku.

Teším sa z neho, i keď s tieňom smútku. Som smutná, že sa mi už nepodarí stretnúť sa s pani Katkou – poetickou vílou Trenčianskych Teplíc. Ale teší ma, som vďačná náhode, čo ma priviedla aspoň k časti jej tvorby. Viem, že sa chvíľami budem „túlať“ po jej blogu na internete a budem pátrať po jej knihách. Oslovili ma jej verše – napr.:

Odkaz

**V rozprávke zlatú niť upriadlo vretienko.
Tak, ako do stromu košatie semienko,
litera s literou dorastá do básne.
V trojlístku, vyčaríac rozprávku o krásne,
v ozvenách lúbezných antických pastorál,
trubadúr vietor ho po nociach k nám dovíal.
Nik tolko tajomstiev nepozná ako noc.
Básnik si správny čas zoberie na pomoc,
za svedka vezme si odvekú hvezdárku
- múzu a pod vankúš sonety Petrarcu.
Ani sám netuší, čo je to za silu,
ktorá ho vynesie do veže z daktylu
- a báseň ako zvon hlaholí odrazu srdcu,
čo rozumie tajnému odkazu.**

Zaujali ma však aj jej životné cesty. Napríklad – keď v šesťdesiatych rokoch minulého storočia nastal boom populárnej piesne, Katarína, nakoľko sa od malička venovala literárnej tvorbe, pokúšala sa tvoriť texty piesní. A posielala ich do Slovenského rozhlasu. Mala úspech, lebo na jej texty vytvorili hudbu také významné hudobné osobnosti ako Pavol Zelenay, či Karol Elbert. Neskôr ju



oslovovali i ďalší skladatelia – Andrej Lieskovský, Igor Bázlik, Izidor Glovík, Zdeněk Ión, Ján Siváček. Text piesne **Ako mám žiť bez teba** uspel na I. ročníku Bratislavskej lýry v roku 1966 v podaní Evy Pilarovej. Pre pieseň **Chlieb a soľ** s k o m p o n o v a l

hudbu Vierošlav Matušík - ešte sa mi vybavuje refrén:
**Chlieb a soľ zo stola starých Slovanov
dávam vám s láskou v tom zvyku schovanou.
Chlieb a soľ - ja na myslí ten symbol mám,
snáď i vás tou piesňou k stolu privolám...**

Interpretmi piesní, ktoré otextovala, bol aj Ivan Krajíček, Marcela Laiferová, Eva Máziková, Jana Kociánová, Peter Sedlák a ďalší.

Svojej poslednej zbierke – vyšla v roku 2016, dala poetka Katarína Hudecová názov *Za bodkou* a možno sa nám oplatí zamyslieť sa nad hlbokým autorkiným odkazom, vloženým do nasledovných veršov:

V našej moci

**Strom neobmieňa prapôvodné listy.
Kto videl vodu hore kopcom tiecť?
Ak sa svet mení, človek je ten istý,
čoho sa zmocnil, nevládze sa zriecť.
Skôr pochybuje o všetkom, v čo verí,
vie, že nič nové nie je pod slnkom,
len ak na starom zaplátané diery,
čo človek stvoril, je len doplnkom.
Je od pravekov svet vtákov a plazov,
nad svetom láska je, aj Boží hnev.
Možno byť svetu úžitkom, aj skazou.
Svet je aj chrám, aj Augiášov chliev.**

Snáď príliš drsné slová??? Lenže pravda býva aj taká... a my, seniori, ju neraz vidíme takto - v obnaženej podobe...

Prosím, vráťme sa radšej oblúkom na začiatok nášho príbehu – k veselej, pozitívnej nálade spoločenského večera a započúvajte sa do poetického posolstva Kataríny Hudecovej:

**Neberme zrelý vek tak vážne –
šach ešte neznamená mat.
Nech ešte veľa dní sa zažne
každému, kto má život rád!**

► D. Luknárová



Družobné stretnutie dôchodcov

Sú chvíle, kedy život plyní ako voda, a ani si neuvedomujeme, že to všetko krásne, čo nám život ponúka, netreba brať ako samozrejmosť. Je pekné, ak viete, že nie ste na tomto svete sami, ale sú okolo vás ľudia, ktorí vás majú úprimne radi a dokážu vás o tom presvedčiť kedykoľvek sa na nich obrátite. Aj keď si každý z nás žije svoj vlastný život, netreba sa uzatvárať do seba, ale nechať prúdiť pozitívnu energiu a rozdávať ľuďom radosť a šťastie.

Z tohto dôvodu **ZO JDS Čachtice už 16 rokov udržuje družbu z Klubom dôchodcov z Brna Tuřany**. 1. septembra nás navštívilo 47 moravských seniorov a mali sme pre nich pripravený pekný a zaujímavý program: Najprv navštívili naše Čachtické podzemie – kde sa im veľmi páčilo, preto nám ako poďakovanie podarovali bábkú - je-žibabku spolu s pesničkou. Po pre-

hliadke ich v našej základnej škole už čakalo 60 domácich dôchodcov a naša predsedníčka p. Šimová všetkých privítala. Pripomenula, že už 16 rokov sa takto stretávame, čo je na dnešné pomery skutočne vzácné. Po nej predseda klubu dôchodcov z Brna – Tuřan p. Vondruška srdečne poďakoval za pozvanie. V príhovore starostu obce p. Balalu zaznelo, že je obdivuhodné ako sú tieto naše stretnutia živé a úprimné, čo je iste zásluha oboch predsedov ako i samotných členov klubov.

Po obede bol pripravený program, aby všetkým zúčastneným spestril chvíle odpočinku. Vystúpili v ňom manželia Vlčkovi, potom tancom upútala prítomných p. Janka Yasmína Krivánková a popoludnie spestril hudbou aj p. Kabjev. Jeho vystúpenie nás veru nenechalo len tak sedieť a počúvať, čoskoro bola v tanci celá sála.

Ani sme si nestihli uvedomiť, ako letí čas a prihlásila sa chvíľa rozlúčky. Za našich hostí sa prihovril opäť p. Vondruška. Najprv poďakoval za príjemnú atmosféru celého dňa a potom pozval členov ZO JDS Čachtice na návštevu do Brna. Naša predsedníčka p.Šimová poďakovala za pozvanie a prisľúbila návštevu. Poďakovala aj riaditeľovi ZŠ IV. sednice Tatrína p. Puchemu za prepožičanie školských priestorov, účinkujúcim umelcom za pekný kultúrny program a všetkým prítomným za dobrú náladu a zdarný priebeh celého stretnutia.

Ľudský život má zmysel iba na pozadí iného ľudského života, pravda, len ozajstného - pretepleného citom. Myslím si, že všetci odchádzali z tohto nášho „moravsko – slovenského“ podujatia milo prekvapení a čo je dôležité, aj spokojní. Veď o to nám šlo.

► **Marianna Brhlovičová,**
ZO JDS Čachtice



PÚŤ PO DREVENÝCH CHRÁMOCH



Jeseň je už tradične spojená s púťou, ktorú organizuje Grécko-katolícke arcibiskupstvo Prešov a Jednota dôchodcov Slovenska. Dňa 7. 9. 2017 sme sa teda vydali na ďalšiu púť po drevených chrámoch, alebo „na cestu za poznaním histórie“. Je peknou tradíciou, že tieto púte podporujú poslanci mestského zastupiteľstva a členovia VÚC Prešov. Tento rok prispeli na púť pp. Peter Chudík, Jozef Kičura, Juraj Hudač a Emil Chlapeček. Vďaka nim sme počas púte podporili každý navštívený chrám sumou 20.-€. Cestu sme začali v obci Krivé, kde sme okrem výkladu, slávili aj sv. li-



Ani rokmi neubúda chuť poznať nepoznané – je to prirodzená ľudská vlastnosť. Preto sme aj my, seniori, **členovia ZO JDS Čachtice, absolvovali v tomto roku 3 zájazdy.**

V marci sme navštívili sklárne v Květné, kde sme sa presvedčili o náročnosti práce sklárov- užijú si peklo pri peciach, ale i veľký chlad, ale vytvoria diela hodné obdivu. Vyskúšali sme si fúkanie do sklárskej píšťale a veru, bolo to ťažké! Deň sme ukončili v Blatničke, kde sme po prehliadke moderného kostolíka skončili vo Vínnom sklepe p. Mičulku. Ochutnali sme niekoľko druhov vína – bolo vynikajúce! Hoci, my si na naše čachtické nedáme dopustiť. Nechýbalo výborne jedlo a jedinečný harmonikár, ktorý nás všetkých roztancoval.

V apríli sme si boli pozrieť Valtice, Lednice a hlavne - lednický skleník. Bolo čo pozeráť. Popoludnie sme strávili v Lanžhote. Počuli ste chýr „o šnic-

liach“, ktoré robí p. Osičková? Nuž nechodte tam!? Okrem skutočne výborných rezňov sme si vypočuli hodinový program spevu a veselých príbehov manželov Osičkových. Máme teraz načo spomínať!

V júni sme sa zúčastnili až 3-dňového zájazdu, ktorý bol premyslene pripravený a naplánovaný, takže nezainteresovaný človek by si možno povedal, že to všetko ani nie je možné uskutočniť. Navštívili sme Arcibiskupský palác v Kroměříži, vláčikom sme si prezreli jeho Zámockú záhradu. Veľmi pekná a zaujímavá bola i Květná záhrada. V Olomouci sme sa venovali historickým a kultúrnym pamiatkam. Naša vynikajúca sprievodkyňa p. Vlasta Tučková nevynechala žiadnu väčšiu z nich. Prezreli sme si niekoľko chrámov a popoludní sme boli na hrade Šternberk. Mali sme dojem, že jeho majitelia ho opustili len pred mesiacom. Posledný deň sme boli

na hrade Bouzov. Zase pastva pre oči! Cestou „na Dolní Moravu“ sme sa ešte zastavili v Lošticiach, aby sme si nakúpili Olomoucké syrčky. Konečná naša zastávka v Dolní Moravě mala názov „STEZKA VOBLACÍCH“ - kto má možnosť, nech sa k nej vyberie – a neolutuje!. Sedačkovou lanovkou sme sa vyviezli do výšky 1116 m n.m. a potom sme kráčali po chodníku 750 metrov dlhom do výšky 55 metrov. Riadna námaha, ale ten výhľad! Na všetky svetové strany - úžasný! Treba to zažiť. Jeden z účastníkov zájazdu sa pohotovo vyjadril asi za mnohých z nás: „Keby sme neboli nikde inde, len tu, stálo to zato!“

Výlety, ktoré organizujeme, sú – podľa našej mienky - hodnotné a zaujímavé. Svedčí v ich prospech fakt, že vždy máme plný autobus – 49 osôb. Čoskoro nás čaká ďalší zážitok - návšteva automobilky Volkswagen v Bratislave.

► **Helena Šimová, ZO JDS Čachtice**

turgiu spolu s o. Pavlom Vasilom. Chrám sv. Lukáša bol krásny. No pokračovali sme ďalej do chrámu sv. Kozmu a Damiána v obci Lukov. Zvyknú mu dávať prírmenie – Venécia podľa talianskych sklárskych majstrov, ktorí tento chrám postavili. Počuli sme nádherný výklad od o. Juraja Danku ml. a zároveň videli krásny a výnimočný drevený chrám. Po občerstvení nás čakal posledný cieľ našej tohto ročnej výpravy za poznaním histórie - Chrám sv. Lukáša v obci Tročany, kde nám sprievodkyňa p. Čverhová podala o ňom plnohodnotný a obohacujúci výklad. Tu nám o. diakon Rudo Hreňo odovzdal pozdrav a požehnanie od o. arcibiskupa Jána Babjaka SJ. Ďakoval pútnikom z JDS pod vedením p. P. Gumana zato, že sa pravidelne zúčastňujú na tejto tradičnej púti. Zároveň vyzdvihol záujem seniorov o poznávanie histórie ich regiónu.

Rudo Hreňo, Pavel Guman



Seniori si starnutie spomaľujú aj účasťou na aktivitách MsO JDS

Čo všetko sa dá zvládnuť za tri mesiace, a čo načím urobiť za zvyšok roka 2017, to bolo 30. augusta hlavnou témou členskej schôdze novozámočkej Mestskej organizácie Jednoty dôchodcov na Slovensku (MsO JDS). Rokovanie – ako vždy – poctil svojou účasťou primátor mesta Otokar Klein. V príhovore sumarizoval, čo všetko sa udialo v meste v rámci rekonštrukčných prác. Potešil seniorov informáciou, že na kúpalisku Štrand sa vybuduje budúci rok veľký sedací bazén s termálnou vodou. Hovoril aj o problémoch najmä s udržiavaním čistoty a poriadku v meste a požiadal seniorov o účinnú spoluprácu pri odhaľovaní nedostatkov v tejto oblasti. V rámci príprav aktivít mesta na Mesiac úcty k starším opätovne srdečne pozval všetkých členov MsO JDS na slávnostnú členskú schôdzu do Jazdiarne (4.októbra t.r. o 16.00 h.)

V dennom centre seniorov rozhoduje výbor MsO JDS, pod vedením predsedníčky Márie Malperovej, o tom, čo a ako usporiadať, aby organizácia spĺňala očakávanie teraz už **860 členov**, z ktorých – žiaľ - pri-

rodzenou cestou ubúda, ale v t.r. ich pribudlo 91. Aj o tom referovala predsedníčka vo svojej správe okrem štandardných, osvedčených a úspešných aktivít krúžkov, súvisiacich so spoločenskými podujatiami, kultúrou, zábavou, zájazdmi a športom.

Čo bolo a je osobitne jedinečné?

Napr. 24.júna účasť MsO JDS na Celoštátnej súťaži záchranárov SČK. Rozália Kriváneková a Margita Popadičová prijali úlohu figurantiek v centrále úrazov a súťažiaci v DCS mali oddychové stanovište. Tu mali možnosť pozrieť si práce členiek krúžku paličkovanej čipky, ktorý vedie Mária Babeková. Popri tom dostali aj občerstvenie, ktoré im ponúkli manželka Mária a Juraj Horváthovci.

Jedinečný je aj projekt: „Babičky, vnúčatá a zdravá výživa“. Práve ním sa začala 25.mája spolupráca s najmenšími ratolesťami v materskej škole a detských jasliach Katka – Slaniečko. Rozbiehali ho predsedníčka a seniorky Katarína Danková,

M. Popadičová, Helena Szugyická a Oľga Šmigurová.

Pani O. Šmigurová sa postarala aj o ďalšiu jedinečnosť - naša MsO JDS má už svoju stránku na facebooku. Možno ju nájsť pod adresou: Jednota dôchodcov na Slovensku Nové Zámky – Home Facebook.

Za všetko, čo výbor pre členov robí, by si zaslúžil nielen ďakovný list SČK, ktorý dostal, ale aj medaily. Tie však získavajú športovci a t. r. ich z Krajských športových hier JDS v Nitre priniesli 11. Z dám ich získali: Anna Šumichrastová, Alžbeta Léppöová a Elena Klimeková a z pánov: Milan Kováčik a František Ondrejka. Obaja boli nominovaní na Celo-slovenské športové hry v Trenčíne, kde F. Ondrejka vybojoval 1.miesto v kope na malú bránku. **Tolko z jedinečností** trojmesačného obdobia bohatej činnosti MsO JDS. Dáva plne za pravdu myšlienke Celsusa Aulusa Cornelia, ktorú citovala predsedníčka M. Malperová a znie takto:

"Nečinnosť telo oslabuje, práca posilňuje; prvé urýchljuje starobu, druhé predlžuje mladosť."

► **Mária Ballová,**
MsO JDS Nové Zámky

Jubilejné stretnutie seniorov v Partizánskom

Stretnutie k 20. výročiu vzniku OO JDS v Partizánskom sa konalo vo vynovenej zasadačke MsÚ 18.septembra 2017. Predseda JDS Ing. J. Lipiansky sa vo svojom príhovore dotkol viacerých aktuálnych otázok zo sociálnej sféry a odpovedal na otázky seniorov v diskusii. O 15:00 hod spolu s ďalšími 130 pozvanými hosťami a členmi JDS sa zúčastnil slávnostnej časti schôdze v 3D kine. Medzi hosťami bol župan Trenčianskeho kraja Ing. J. Baška, primátor mesta Par-

tizánske J.Božík aj krajská predsedníčka JDS p. A. Prokešová.

Jubilujúci je aj spevácko-dramatický súbor Jeseň, ktorý dôstojne pri rôznych príležitostiach a na rôznych miestach reprezentuje mesto Partizánske. Za dvadsať

rokov svojej činnosti absolvoval tento súbor okolo 680 vystúpení. Prácu jubilujúcej MsO JDS pripomína brožúra OKNO, vydaná z tejto príležitosti.

► **M.Hubinská,**
MsO JDS Partizánske



Poznávame Slovensko

Členovia ZO JDS Sučany 16. a 17. septembra 2017 podnikli nezabudnuteľný výlet.

Začal sobotou a predpoludňím návštevou kaštieľa vo **Sv. Antone** a mesta **B. Štiavnica**. Potom sme sa celé popoludnie venovali krásnej rázovitej oblasti Novohradu, konkrétne dedine Sebechleby a vinohradníckej osade **Stará Hora**. Malé, ale o to zaujímavejšie múzeum je obohatené krátkym videom, v ktorom nás pozdravil rodák z neďalekých **Hont. Nemiec - Marián Labuda**. Večer sme sa ubytovali v rekreačnom zariadení **Mladá hora**, kde sme po večeri „ochutnávali“ prírodné /sebechlebské/ vína, čo sa neobišlo bez spevu. Prvý deň sa teda vydaril napriek upršanému počasiu.

Nedeľa nás drobným mrholením sprevádzala až do **Filakova**. Avšak potom dážď ustal, a prehliadka tamojšieho hradu a múzea v **Bebekovej veži** nemala chybu. Skoro pod hradom sme sa posilnili dobrým obedom a pokračovali sme smerom do **Šalgotarjánu** na slovenský hrad Šomoška a kamenný vodopád. Napriek na-



máhavému výstupu sme pre nízku oblačnosť boli ochudobnení o výhľady na hrad **Šalgó**. K baníckemu múzeu v **Šalgotariáne** sme prišli žiaľ neskoro, a tak sme si aspoň pozreli **štôľňu a banskú techniku**. **Vyskúšali sme aj banskú klopačku**. Bol to veľmi zaujímavý výlet, aj keď dosť náročný. Ale my sme na takéto výlety zvyknutí!

► **Text a foto: Ján Šteuček**

Pre Aničku Gráfikovú

ZO JDS v Hronovciach pozdravila na spoločenskom posedení svoju aktívnu a obetavú členku Annu Gráfikovú, z príležitosti jej významného životného jubilea - 80 rokov. Jubilantka aktívne vystupovala v rôznych divadelných scénkach, kde vedela veľmi živo stvárňovať najrôznejšie postavy, a tak prispievala ku kultúrnemu vyžitiu obecnosti. Svojím pekným spevom bohato prispela k oživovaniu ľudových tradícií a zvykov v našej dedine a jej okolí. Za jej mnohoročné aktivity nielen v kultúre, ale aj v dobrovoľníckej činnosti jej ZO JDS v Hronovciach udelila Ďakovný list.

Naša jubilantka Anka aj vo svojom osobnom a rodinnom živote dokázala veľa. Celý život pracovala v poľnohospodárstve, vychovala 6 detí, podieľala sa na výchove 10 vnúčat a teší sa z 9 pravnúčenciev. Všetci jej od srdca prajeme mnoho zdravia, optimizmu, šťastia a ešte veľa čarovných chvíľ v kruhu rodiny, priateľov i v našej JDS.

► **Výbor ZO JDS v Hronovciach**

► **Redakcia 3. VEKu sa rada pripája k blahoželaniu.**



Od srdca k srdcu stačí iba krok

Mesiac úcty k starším si slávnostným spôsobom pripomenuli aj seniori v okrese Námestovo spoločným stretnutím všetkých ZO JDS okresu v obci Sihelné. Hostí privítal starosta obce Mgr. L. Piták aj predsedníčka ZO JDS p. O. Jagelková. Okrem starostov všetkých zúčastnených obcí a primátora Námestova boli prítomní na tomto okresnom zasadnutí aj poslanec NR SR Igor Janckulík, a poslanec VÚC p. Maslaňák. V preplnenej sále po príhovoroch a bohatom kultúrnom programe znela veselá vraga, smiech, piesne. Všetci sa dobre bavili. Výbor OO JDS pripravil pre starostov obcí aj zaslúžilých členov ZO JDS čestné uznanie a ďakovné listy. Veď uznanie aj vďačnosť za celoročnú starostlivosť a podporu seniorských aktivít posilňuje naše vzájomné dobré vzťahy. Bol to nádherný deň a nádherné stretnutie!

Úcta k starším má svoje opodstatnenie po celý rok, ale aj naše seniorské aktivity a pozitívny postoj k životu i svojmu okoliu. Na nás všetkých záleží, aké vzťahy si dokážeme vytvárať, akú radosť si vieme vytvoriť. Všetkým, čo sa podieľali na príprave nášho stretnutia v Sihelnom, patrí veľká vďaka.

► **Oľga Slovíková,**
predsedníčka ZO JDS v Bobrove

V KRAJINE SLOVA...

Jeseň – neuveriteľná scenéria prírody a obľúbené prechádzky v nej. Už nepáli slnko, len tíško hreje a podčiarkuje hýrivé farby listov. Vznášajú sa k zemi ako naše pozdravy najrôznejším dialkam – aj skutočným, aj tým „pomyselným“ – len v našom srdci. Pozývame Vás na obdobnú prechádzku – možno nájdete počas nej studničku na ovlaženie či lavičku, aby ste si na nej posedeli...

Rudo Moric:

Z poľovníckej kapsy

Prvá z príhod, ktoré rozprával strýko Bohdan

Naša stará mať bola zlatá stvora. Keď som len mohol z domu uvrznúť, už som bežal pod horu do nízkej chálupky, v ktorej bývala.

Jedno leto, mohol som mať päť či šesť rokov, odležal som si privčasnú kúpanie v našom potoku. Dlho som nevidel starú mať. No len čo som sa ako-tak vystrábil, hybaj k nej na návštevu.

Privítala ma s otvorenou náručou.

„Dobre, že ideš, Bohdanko! Uvidíš, akého priateľa som si našla.“

Hľadím – v izbe nikoho.

„A kdeže je, stará mať?“ pýtam sa netrpezlivo.

„Či nevidíš?“

Až keď mi ukázala prstom, uvidel som na podobločnici krásneho motýľa. Sedel na kúsku cukru a kedy-tedy ľahučko pohýbal krídelkami.

Ach, tie krídla! Tmavé, skoro čierne, so žltými pruhmi na kraji. Ako zo zamatu! No krása!

„Priletel od tamtych briez,“ ukazuje stará mať cez oblok na kraj hory.

„A čo robí na tom cukre? Pýtam sa.“

„Cucká sladkosť, maškrtník,“ ticho sa usmieva stará mať, až sa jej hlboké vrásky zbiehajú do venčekov.

Keď sa motýľ nasýtil, začal poletovať po izbici. Sadol si na almaru, po-

tom na stôl pred starú mať. Rozložil pred ňou farby krídel, akoby ju chcel potešiť. A videl som, ako ho stará mať hladká pohľadom.

Konečne zamával krídelkami, raz, dva razy zakrúžil po izbe a frnk von. Na tvári starej matky ihral mäkký úsmev, keď hľadela za ním cez oblok.

„Zajtra o takomto čase bude tu zas,“ povedala mi, keď ukladala štipku cukru na poličku.

Na druhý deň som sa nevedel dočkať tej chvíle. Hneď poobede som ubizkol z domu, hoci ma mama posielala do hory na šušky.

Keď už mal motýľ priletieť, stará mať položila cukor na okennú dosku, kvapla naň vody – a čakali sme.

„Stará mať, a možnože ani nepríde,“ zapochyboval som, lebo mi bolo dlho tak ticho sedieť.

„Príde, Bohdanko, uvidíš. Každý deň prilietá,“ odvetila stará mať s takou istotou, že som zaraz prestal pochybovať.

Skutočne! O chvíľu bol tu. Brnkol na poličku, potom si chvíľu sadol na záclonku – a už bol na sladkosti. Stará mať si prisadla ku mne a hladkala ma po hlave. Pritom nespustila oči z motýľa...

Takto sme každý deň čakávali motýľa so žltými pruhmi. Nebol to už len priateľ starej mamy, ale aj môj... Prilietal denne, vždy v presný čas, až do neskorej jesene.

Potom nastali dažde, od hory začal fúkať chladný vietor. Istého daždivého dňa sme čakali nadarmo. Motýľ nepriletel. Stará mať si vzdychla a mne tiež čosi stískalo hrdlo.

„Možno ešte zajtra príde,“ riekla stará mať, ale hneď sa zahľadela do hustého dažďa a ja som vedel, že to povedala len pre vlastnú a vari aj moju potechu.

A veru motýľ ani nasledujúci deň, ani neskôr viac nepriletel. Asi po týžd-

ni márneho vyčkávania stará mať nedala sladkosť na oblok. Iba čo ticho riekla: „Odišiel na zimný spánok. Už naisto nepriletí.“

Bolo mi do plaču. Možno aj preto, že vonku sa tak chytro približovala zima.

„Stará mať, pravda, na rok si zase nájdeme takého priateľa,“ pritúlil som sa k starkej. A ona ma pohladila a prikývla. Hneď mi bolo ľahšie.

Milan Rúfus:

Modlitba za starkú

Matička Božia,
Ty, deťom dvakrát milá!
Počúvaj, čo Ti teraz rozpoviem.

Nechal nám starkú.
Aby dlho žila.
Starká má pre mňa času, koľko chcem.

Starká je vlúdna.
Má boží pokoj v duši.
Starká sa o nás s nikým nedelí.
Má času ľúbiť nás.
A nič ju nevyruší.
Pri nej má týždeň sedem nedelí.

Matička Božia,
Ty, ktorú nepoznáme,
no vieme o Tebe,
ozvi sa na môj hlas.

Nechaj nám starkú.
My spolu niečo máme.
To nikto viac už nemá
okrem nás.

Margita Figuli:

Mladosť

(Úryvok z románu)

Starý otec bol v našich očiach neobyčajným človekom. Jeho vysoká, dobre urastená postava nás v tom pevnejšie utvrzovala. Vedeli sme o ňom, že sa

pasoval s hadom pri kosení na lúkach v Divom laze. Vedeli sme i to, že sa boril na Kýčere pri Šútove s medvedom, čo kradol na holi dobytok. A o nič menej priťahovala nás k nemu udalosť, že premohol mátohu, ktorej sa bála celá dedina. I keď dospelí vravievali, že jeho bývalá tvrdosť premenila sa na akýsi druh stareckej tvrdohlavosti a že mnohé z predošlých jeho dobrých vlastností preinačili sa na nevrlosť, v našom detskom vedomí nosievali sme k nemu obdiv a úctu.

Na Dušičky

**Vo večernom tichu
plamienky horia
Posolstvá lásky, smútku,
tichej spomienky
Srdcia ľudí – plné
nepokoja
chceli by odpoveď**

**Však sú len otázky -
Stokrát do ticha
vystretá ruka
Stokrát nanovo
vzbudený plamienok -
a ním túžba
do ticha vyslovená**

**Lež iba v srdci
možná odpoveď.**

D.L.

*Na Národnom cintoríne v Martine spí svoj večný sen aj významný slovenský spisovateľ **Martin Kukučín**. Napriek tomu, že mnohé roky prežil mimo Slovenska, prial si, aby jeho telesné pozostatky boli pochované v rodnej, slovenskej zemi. Kto by si nepamätal humorne i vážne ladené prózy tohto veľikána slovenského realizmu? Svojim školským rokom, z ktorých časť prežil na Prvom slovenskom gymnáziu v Revúcej, venoval viacero úsmevných spomienkových poviedok a nazval ich *Spod školského prachu*. Je medzi nimi aj poviedka **Veľkou lyžicou** s autobiografickou postavou Cyrila Ferancovie. Vyberáme z nej krátku úryvok:*

Pred synovým návratom celý týždeň radila sa so ženami, čo sa tomu rozumeli, ako synka cez vakácie chovať.

- Veď kaše mu len nenavarím – no a švábky ani tak. Nebožiatko, už odvyklo od hrubých jedál. Zje lyžičku – dve – a má dosť.

- Ja, veru je tak – prisviedčala jej horárka.

- Pirohy s tvarohom – to by bolo dobré, nadhodila Zuzka.

- I to len raz-dva: to je tiež priťažké.

- Halušky s bryndzou, to rád jedával.

- No – to tiež len dakedy...

- Nuž a čo mu variť? Zuzka si už nevedela rady – čo lepšie vedela variť, to už spomenula. Jej kuchárske vedomosti boli už na dne.

- Nuž, vyprážané kurčatá sú dobré.

- Bože môj – to je veľmi drahé. Ja som ich už popredala po desať groší... Iba, ak ešte raz podsypem! Akurát jedna kvoká.

- Kúpíte mu dakedy aj mäsa.

- Nuž a akože! V nedeľu tri-štyri funty.

- Ach ba, pol funta mu bude cez uši. Budete si pýtať aj pečienky na prívážok a hodíte mu z nej halušky pod polievku.

- Ako to mám? Ja hriešna stvora ani len to neviem!

Keď Cyril prišiel domov, začala ho kŕmiť jedlami od výmyslu sveta. Veru, na Ferancovie stole ich ešte nikdy nebolo – a ani nikde inde.

A Cyril? On vkradol sa vše do kuchyne a najedol sa toho, čo bolo otcovi a čaladi nachystané. Mať ho raz dolapila pritom a zalomila rukami:

- Bože môj – chlapče, čo to ješ? Nešťastné dieťa, ochorieš mi tu! To je sedliacke jedlo!

Chlapec rozosmial sa jej pred očima. Otcovi sa to zapáčilo, zastal sa syna:

- Ale, stará, daj mu ty pokoj. Ak to radšej – nech sa mu stane po chuti. Veď je zo sedliackej krvi!

Od tých čias starosti matkine sa zmenšili. Keď môže syn aj sedliacke veci, prečo by mu varila osve? Iba – aby mu dala predsa dáku prednosť, oddelila ho na mištičku a lepšie mu vše zapražila.

Teraz už druhé vakácie trávi doma. Stará už prišla do koľají: čo mu variť, a čo nie. Už nepovažuje najmladšieho syna za dáku vyššiu bytosť, ale za človeka, ktorý, pravda, vie viac než celá dedina spolu, ale zato zje i kapustu so švábku.

Zlata Uričková:

Krupicová kaša

Úryvok z prozaicko-poetického pásma, ktoré zaznelo v rámci prehliadky Kukučínova Revúca 2017

Kormidlo akoby mi prirástlo k rukám a navždy ma spojilo s morom. Moja loď je stelesnením pokory a úcty k všemocnej prírode. „Som šťastná?!“ - táto otázka prestáva mať význam. Som tu! A teraz – Nikto nevie kde, a absolútne slobodná. Ďaleko od domova. Od pevniny.

V pevnom objatí nespútanej energie mora. Všetok čas a priestor existuje vo mne a ja – som všade. Okrem zimy, hladu, únavy... cítim vďaka a pokoj...

O pár dní už volám domov: „Áno, už som na brehu, áno, počasie bolo v pohode. Nie, nebolo chladno, iba tak trochu, nie, nie, nebolo to nebezpečné... áno, prídem domov, mmama...“

**Má ju každý a len jedna je
Miluje, bráni, stráži, bdie
Vidí všetko, len seba nie
Odpúšťa, objíma
Jej smútok nevidí nik
V očiach má dôkaz,
že láska je bez hraníc
Vie skrývať strach
a vždy nájde nádej
Krehká a nežná
Jej sila žiari
Nepoznať na nej,
keď ju bolesť kvári
Mám ju -
a ona má mňa:
Moja, moja jediná –
Mama!**

„Nerob si s ničím starosti, mama, a nič nechystaj...alebo predsa niečo... Uvariš mi, prosím, na raňajky krupicovú kašu???“

Po historických chodníkoch

V roku 1922 (95. výr.) začali opätovne vychádzať **Slovenské pohľady** – časopis pre literatúru, umenie a vedu, vydávaný Maticou slovenskou. Ich prvá verzia vychádzala v rokoch 1846 – 1852, kedy bol ich redaktorom J. M. Hurban. Obnovené boli v roku 1881 a zanikli v rokoch prvej svetovej vojny. Ďalšej obnovy sa dočkali v prvých rokoch po vzniku ČSR. Patria k najstarším literárnym časopisom v strednej Európe a dodnes ich vydáva Matica slovenská.

7.XI.1992 (25. výr.) zomrel v Prahe (po autonehode) politik a štátnik **Alexander Dubček**, protagonista reformného hnutia v ČSSR. Ostal uznávanou osobnosťou na celom svete – jeho politické reformy predstihli dobu o celé dve desaťročia.

11.XI.1867 (150. výr.) začal chodiť do 1. triedy obecnej školy vo svojom rodisku v Jasenovej Matěj Bencúr (neskôr **Martin Kukučín**). V sept. 1871 prišiel do 1. roč. Slovenského evanjelického gymnázia v Revúcej (ako 11-ročný).

18.XI.1907 (110. výr.) sa narodil v Liptovskej Sielnici slovenský básnik a prozaik **Andrej Plávka**. Rodný Liptov bol pre jeho literárnu tvorbu najsilnejším inšpiračným zdrojom. Bol isté obdobie tajomníkom a neskôr predsedom Zväzu slovenských spisovateľov.

24.XI.1907 (110. výr.) sa narodil v Jablonoňovom maliar, klasik slovenskej maliarskej moderny **Ján Želibský**. Bol významnou osobnosťou Generácie 1909 a v jeho umeleckom rukopise badať vplyv tvorby P. Cézanna, kubizmu i moderného realizmu. Popri umeleckej tvorbe sa intenzívne venoval aj pedagogickej a spoločenskej činnosti.

► Podľa Národného kalendára MS 2017 a ďalších zdrojov.

Kukučínova Revúca



Nepýtala som sa, ale mohla, koľko z účastníkov **4. ročníka celoslovenskej prehliadky v prednese poézie, prózy a vlastnej tvorby seniorov „Kukučínova Revúca 2017“** sa ocitlo v tomto mestečku po prvý raz. Pre mňa to bolo naozaj prvý raz, hoci jeho meno vnímam z literatúry a dejepisu už od školských rokov. Vrávi sa, že nestačí „vedieť“. Treba aj vidieť a zažiť, potom má človek nielen predstavu, ale aj súbor konkrétnych zážitkov, ktoré mu isté miesto vložia do srdca.

Bol 4. október, skoré popoludnie. V Dome kultúry Revúca vítajú domáci seniori na čele s p. Zuzkou Homoljakovou a predsedom KO JDS Banská Bystrica p. Jánom Hlaváčom hostí – účastníkov Kukučínovej Revúcej aj predsedov jednotlivých KO JDS a členov ústredia JDS. Vítajú a hneď aj núkajú chutným obedom i – ako ináč – povestnými revúckymi gulkami. Vedť tie sú známe nielen zo školských spomienok M. Kukučina, ale aj zo zápiskov ďalších pamätníkov Prvého slovenského gymnázia, ktoré písalo svoju históriu v rokoch 1862 – 1874.

Aj bola možnosť oboznámiť sa s ním podrobnejšie, lebo začiatok historiko-vlastivednej prechádzky, ktorú domáci naplánovali, bol práve tam – v dnešnom Múzeu 1. slov. gymnázia. Jeho expozícia, ale hlavne samotné prostredie historickej budovy má doslova magickú moc. Najmä v maličkých riaditeľni dýcha priestor a dobové predmety, portréty na stenách

tou dávnou slávnou dobou. Ach-jaj, Kukučínove „Mladé letá“, jeho ďalšie poviedky „spod školského prachu“ i naše, seniorské spomienky na prvé školské roky! Poletujú medzi nami ako pomyselné svätotjánske mušky.

Sprevádzajú nás i do ďalšieho školského priestoru – do budovy a dvora 1. slovenského literárneho gymnázia, kde nás víta jeho riaditeľka Mgr. L. Lacjaková aj dve študentky. Pozývajú nás na školský dvor, aby sme na ňom spoločne zanechali trvalú stopu. Má podobu mladučkej lipky, ktorú spoločne zasadili členovia ústredia JDS pp. Ing. I. Fabian, PhDr. A. Luknár a primátorka Revúcej MVDr. Eva Cireňová. Podľa slov Lujzy Laudárovej, tohtoročnej maturantky gymnázia, bude svedkom najkrajšieho posolstva – starých rodičov k vnukom a späť.

Verše A. Sládkoviča k sadeniu slovenskej lipy a po nich piesne v podaní seniorského spevokolu Úsvit z Revúcej len umocňujú čaro slávnostnej chvíle.

Prezeráme si priestory literárneho gymnázia a spolu s pani riaditeľkou i študentkami debatujeme o jeho prítomnosti i budúcnosti. Škoda, že sa stenčil počet študentov v ňom, že nemá dostatočnú podporu i propagáciu po celom Slovensku, lebo by si ich zaslúžilo. A zaslúžila by si ich aj tradícia 1. slovenského gymnázia. V neľahkých podmienkach bývalého Rakúska – Uhorska bolo cenné jeho posolstvo v čase, keď sa iba rodila

nás víťala otvorenou náručou



identita nášho národa. Preto by rozhodne nemalo zaniknúť!

Naša exkurzia však pokračuje ďalej. Vezieme sa autobusom do neďalekej Jelšavy. Prechádzame chotárom Lubenika a pripomíname si školské vedomosti o magnezite, jeho ťažbe aj využití. Veru, banská tradícia tohto kraja sa výrazne podpísala na jeho dávnejšej sláve i bohatstve aj súčasnom útlme. Pohľad na honosné meštianske domy, katolícky 2-vežový kostol sv. Petra a Pavla aj bývalý kaštieľ Coburgovcov (obnovené i schátralé) len potvrdzujú onú skutočnosť. V Mestskom múzeu sa oboznamujeme s významnými vývoznými artiklami tohto kraja – kožušinami z oviec, keramikou, povestnými zvoncami. Ale aj s povestou o jelšavskej Bielej panej Pú..., o súčasných aktivitách múzea.

Za ďalšími dverami múzea nás privítalo milé prekvapenie – pohostenie od jelšavských seniorov aj primátora mesta MVDr. Milana Kolesára. Keby

sme mali dost času, dalo by sa jeho aj ostatných domácich hostiteľov povypytať na toľko zaujímavých tém. Aj popriať im, aby sa Jelšava opäť vykráslila a dávala omnoho viac vedieť o sebe a svojej histórii zvedavým turistom.

Podvečerné slnečné lúče nám po polhodinovej ceste stále vyššie a vyššie do hôr umožnili obdivovať krásne upravený areál rekreačného strediska Hrádok – Magnezit, kde bolo pre nás pripravené výborné ubytovanie aj večera. A po nej veselé stretnutie s dvomi seniorskými súbormi, lebo k už spomínanému súboru Úsvit sa pridala aj súbor Poľan z Muránskej Dlhej Lúky. V priebehu družného večera pribudli k piesňam oboch súborov bezprostredné recitačné vstupy viacerých účastníkov prehliadky aj veselá gratulácia Františkovi, Vierke a hlavne p. Michalovi Kotianovi, predsedovi KO JDS Žilina, k jeho okrúhlym narodeninám.

5. október – predpoludnie patrilo samotnej prehliadke. Nemohli domáci organizátori vybrať príliehavejší priestor na prezentáciu umeleckého slova ako sálu, vybudovanú v rozsiahlom podkroví 1. slov. gymnázia. Výborná akustika, prostredie, dýchajúce históriou, umocnené bustou M. Kukučína aj rozsiahlou expozíciou o jeho živote a tvorbe.

Uvítacie prihovory patrili p. Z. Homoljakovej a primátorky Revúcej MVDr. E. Cireňovej. Prehliadku

otvoril podpredseda JDS PhDr. Alojz Luknár. Súčasťou uvítania bolo brilantné vystúpenie spevokolu QUIRIN pri ZUŠ Revúca a prednes básne Jána Smreka Iba oči v podaní moderátora programu Juraja Genčanského. Navodená atmosféra potom priala všetkým účastníkom prehliadky.

S vlastnou tvorbou sa predstavilo 8 seniorov, ukážky z prózy prednieslo 5 recitátoriek a s poéziou autorov 20. storočia vystúpilo 9 účastníkov. Zazneli slová, myšlienky, verše s najrôznejšou tematikou od čisto osobnej, až intímnej, cez spoločenskú, národnú, občiansku až k apelačnej, naliehavo zdôrazňujúcej silu mieru, ľudskej dôstojnosti a význam ochrany prírody aj života. Čo recitátor(-ka), to svojský postoj, výber, prednes – všetky umocnené znalosťou života a láskou. Boli chvíle, keď sa divákovi objavoval veselý úsmev na tvári, avšak aj chvíle, keď nám do hrdla stúpala hrča pohnutia a do očí sa tlačili slzy.

Trojčlenná hodnotiaci porota, v ktorej boli Mgr. D. Luknárová, Mgr. L. Lacjaková a Mgr. V. Oravec, slovami predsedníčky nemohla inak, iba vyjadriť





uznanie a vďaka za celý priebeh prehliadky.

Vďakou pre účastníkov Kukučínovej Revúcej boli nádherné diplomy ilustrované revúckym výtvarníkom – seniorom p. V. Blanárom a upomienkové darčeky mesta Revúcej.

Ešte spoločný obed a slová rozlúčky. Sedím pri stole vedľa p. Juraja Kochjara a nedá mi neuloviť pre náš časopis rozhovor s ním. Veď jeho život je naplno spätý s Revúcou, Muráňom, ale aj s poéziou. A tak sa pýtam:

Pán Kochjar, ako je to s vami a Muráňom, lebo sa často objavuje jeho motív vo vašich veršoch? Muráň je moja rodná obec. Je povestná svojim hradom, endemitom „Lykovcom muránskym“, množstvom mohutných prameňov, ktoré zásobujú vodou celú dolinu, prekrásnym gotickým kostolom, postaveným Coburgom aj jeho stavbami na Prednej Hore. Samozrejme aj Národným parkom. Je to moja celoživotná láska aj inšpirácia.

Revúca bola miestom vašich stredoškolských štúdií. Na čo z nich si najradšej spomínate? Áno, Revúca bola a je druhou mojou láskou, ktorú mám vo svojom srdci. Študoval som v tej budove literárneho gymnázia v r. 1955 aj zmaturoval. 40 rokov som učil v Revúcej a 30 rokov na našom gymnázii. Za môjho pôsobenia sme dostali pomenovanie „Gymnázium Martina Kukučína“. S láskou spomínam na svojich profesorov a na svojich študentov, s mnohými stále komunikujem cez internet.

Stali ste sa učiteľom. Ktoré predmety ste vyučovali? Prvé roky so učil matematiku, fyziku a chémiu. Najviac však fyziku -

Ale ako sa vyučovanie fyziky môže snúbiť s poéziou? Mnohí moji študenti sa čudujú že ich „Bobík“ - tak ma prezývali, píše básne. Milujem a stále som miloval prírodu a jej dokonalé zákony. A chcem, aby aj moje básne boli o prírode, lebo sa stále

máme aj môžeme čo od nej učiť. Básňami chcem sadiť semenka lásky, priateľstva, porozumenia - všetkého, čo zlepši medziludské vzťahy.

Ste stále v kontakte so svojimi bývalými žiakmi? Každý deň mám niekoľko e-mailov od nich. Každé stretnutie s nimi je balzomom na moju dušu.

A na záver – čo vám dávala a dáva do vášho života poézia?

Je mojou priateľkou od detstva, keď som ju recitoval. Dnes pre mňa, dôchodcu, je teplým lúčom, čo ma zohrieva, vánkom v sparnom lete – je moja oáza, v púšti nájdená.

Stisky rúk a objatia. Slová vďaky organizátorom pod vedením neúnavnej predsedníčky OO JDS Zuzky Homoljakovej, pozitívne prania mestu Revúca adresované primátorke mesta i viacerým prítomným poslancom a možné „Dovidenia o rok!“ medzi sebou vzájomne. Tak končí jedno krásne celoslovenské podujatie našej JDS.

Okrem hostiteľského mesta, okresu i kraja ho podporilo svojou dotáciou MK SR.

A kde sa uskutoční 5.ročník? Podľa slov predsedníčky KO JDS z Bratislavského kraja p. Ž. Lomnickej aj podpredsedu JDS p. A. Luknára bude jeho miestom Bratislava a jeho ústrednou témou „100. výročie vzniku 1.ČSR, kde Slovensko našlo svoju štátnu identitu“.

Boli sme mnohí po prvý raz v Revúcej. Iba necelé dva dni, a predsa ostávajú navždy zapísané v našich srdciach. Ďakujeme!

► D.L.

Foto: Ing.J.Pullman, Revúca



Seniori z OO JDS Púchov oslávili svoju Dvadsiatku

V piatok 22. septembra 2017 sa v Kultúrnom dome v Streženiciach uskutočnilo Slávnostné stretnutie seniorov pri príležitosti osláv 20. výročia založenia OO JDS Púchov. Okresná organizácia vznikla presne 22. septembra 1997, v súčasnosti má viac ako 670 členov v 9-tich základných organizáciách. Funkciu predsedníčky vykonáva Antónia Gabková.

Osláviť krásne jubileum spoločne so seniori prišlo aj viacero významných osobností: predseda Trenčianskeho samosprávneho kraja J. Baška, poslanec Zastupiteľstva TSK a starosta obce Dohňany M. Panáček, viceprimátor Púchova R. Hvizdák, predseda JDS J. Lipiansky, predsedníčka KO JDS v Trenčíne A. Prokešová a ďalší hostia. „Nezáleží na tom, aké číslo má človek napísané v rodnom liste, ale na tom, ako sa cíti. Rád by som preto všetkým seniorom poprial veľa zdravia a aktívneho života,“ povedal vo svojom príhovore trenčiansky župan J. Baška.



Po úvodnom bloku príhovorov nasledovala tanečná zábava. Seniorom do tanca hrala známa hudobná skupina Black band, ktorá sa v roku 2013 stala súčasťou Československej ľudovej televízie Šláger. Viceprimátor Púchova R. Hvizdák odovzdal v mene primátora mesta R. Heneka Okresnej organizácii JDS Pamätný list mesta a jej predsedníčke A. Gabkovej Ďakovný list mesta. Ďakovné listy odovzdali aj predseda TSK a predseda Ú JDS.

Po oficiálnej časti nasledovalo spoločenské posedenie pri hudbe, jeho súčasťou bola aj hodnotná tombola. 150 účastníkov aktívu sa zabávalo do neskorých večerných hodín. Rozlúčka členov jednotlivých ZO bola plná emócií z pekného stretnutia. Seniori oceňujú možnosť takto sa stretávať a na rôznych podujatiach, o ktoré v budúcnosti iste nebude núdza, nachádzať spoločenské aj záujmové vyžitie, dobrú náladu a priateľské prostredie.

► **Antónia Gabková,**
predsedníčka OO JDS Púchov

Náš život nie je nudný...

Seniori z JDS, ZO 07 a denné centrum Bôbar Prievidza žijú aktívnym životom, ktorý si užívajú plnými dúškami. Vďaka za to svojmu výboru, ktorý na čele s predsedníčkou Boženou Rybárovou, s organizačnými referentkami A. Bolačekovou a E. Špeťkovou, ale aj za výdatnej pomoci ostatných členov výboru, stále hľadajú nové aktivity, aby spríjemnili život svojim členom, dôchodcom.

Koncom leta sme sa zúčastňovali na mnohých akciách v našom meste: nezabudnuteľné boli Prievidzské hody s hudbou a tancom, potešili nás akcie v Regionálnom kultúrnom centre – vernisáže regionálnych umelcov aj hudobné štvrtky. V Hornonitrianskej knižnici sme boli na besede so spisovateľom, na akcii Knižné hody 2017 s ilustrátorom a grafikom, ktorý si pre seniorov pripravil školu kreslenia plnú smiechu a humoru. V Art pointe sme boli na divadelnom predstavení.

Ale pripravili sme si aj celodenný výlet k nášmu “slovenskému moru” do Podhájskej. Vody unikátneho zloženia sme si užívali vo Wellness centrum Aquamarin, niektorí boli aj v Rímskych kúpeľoch. Za históriou a kultúrou sme sa vybrali aj na dvojdnový zájazd do Maďarska. Navštívili sme množstvo zaujímavých miest ako Vyšehrad, mestečko Szentendre s múzeami a množstvom atrakcií pre turistov. Boli sme v skanzene ľudovej architektúry, najväčšom v Maďarsku, ktoré je rozdelené na 9 častí, kde sme okrem budov mohli



pozorovať aj spôsob hospodárenia a životný štýl roľníkov a pastierov v minulosti.

Nezabudnuteľná pre všetkých je Budapešť, kde sme navštívili Margitin ostrov, kedysi poľovnícky revír “Zajačí ostrov”, ktorý v 13. storočí premenovali na Margitin podľa dcéry Bélu IV. Je oázou pokoja v strede mesta s nádhernými záhradami (Ružová má 2500 kríkov ruží, Botanická záhrada, kláštor, kúpaliská.) a úžasnou “spievajúcou” fontánou, krásnym divadlom pre turistov. Viezli sme sa v časti Buda historickou pozemnou lanovkou Budavári Sikl’o, zapísanou do zoznamu svetového dedičstva UNESCO. Navštívili sme Hradný vrch s historickými stavbami a úchvatným pohľadom na Dunaj, budovu maďarského parlamentu (patrí medzi najstaršie vládne budovy v Európe) aj celú Pešť.

Aj keď nám rôcky pribúdajú radi spoznáваме nové veci a žijeme aktívnym životom dôchodcov v našom krásnom meste, ale aj mimo neho.

Ing. Eva Špeťková - Bucáková

Známe melódie a dobrá nálada v Šali veru nechýbali

Husia koža, občas i slzy na krajíčku – takto opisovali svoje dojmy všetci, ktorí si vypočuli vystúpenie ôsmich speváckych zborov Nitrianskeho kraja. V sobotu 23. septembra sa v estrádnej sále kultúrneho strediska v Šali konala prehliadka krajských speváckych zborov „Spevy domova 2017“. Ten najlepší postúpil na celoslovenskú prehliadku do Pezinka.



Svoj talent prišli ukázať súbory:

Harmónia (Kolárovo), Radosť (Nová Dedina), Zbežanka (Zbehy), Folklor na spevácka skupina Vrbina Komjatice (Komjatice), Hájčanka (Hájske), Zúgovanka (Močenok), Radošania (Radošina), FSK Volkovčanka (Volkovce). Pred vstupom do estrádnej sály čakali na hrdinov popoludnia šalianskí folkloristi, ktorí umelcov privítali chlebom a soľou.

Známe melódie, dobrá nálada, no občas i dojatie sa šírili z estrádnej sály kultúrneho strediska celé popoludnie. Podujatie bolo krásne na pocit aj pohľad, veď väčšina vystupujúcich prišla v krojoch a tradičnú atmosféru zvýraznila aj výzdoba sály. Tento veľký deň prežívali s vystupujúcimi aj predseda NSK Milan

Belica, primátor Šale Jozef Belický, predseda šalianskej organizácie JDS Jozef Kurišava, okresný predseda SMER-SD František Mrázik, vedúca kancelárie riaditeľa Úradu NSK Helena Psotová a svoj súbor odprevadilo i niekoľko starostov obcí.

Všetky súbory si okrem dobrého pocitu zo svojho vystúpenia odnášali domov aj ocenenia. Prevezli ich z rúk predsedníčky KO JDS Olgy Csákayovej, podpredsedníčky Anny Oťapkovej a primátora Šale Jozefa Belického. Účinkujúci sa nezapudli poďakovať primátorovi Šale za prípravu podujatia a srdečné privítanie v meste. Vďaka vo forme sošky Jabĺčka vyjadrili tiež Františkovi

Mrázikovi, ktorý všetkých pohostil jablkami a ovocnou šťavou.

Vyhláseniu najlepšieho súboru predchádzala chvíľka napätia. Víťaznú trofej si vyspieval súbor Zbežanka zo Zbehov a zaslúženú cenu im vzápätí odovzdal primátor Šale Jozef Belický. Členovia súboru sa nechali uniesť svojím pocitom šťastia a pustili sa do spevu. Nechýbala ani krásna skladba Hej, sokoly so sprievodom harmoniky.

Nadšení speváci môžu začať nacvičovať na budúcoročné celoslovenské kolo súťaže. Svoje hlasivky a talent si zmerajú s ďalšími speváckymi súbormi z ôsmich krajov Slovenska v roku 2018 v Komárne.

► Erika Kollerová, Šala

25. výročie založenia ZO JDS vo Valaskej

Prešlo pekných 25 rokov od založenia ZO JDS vo Valaskej. Základná organizácia bola založená 20. júna 1993 na podnet našej čestnej predsedníčky pani Božky Mikloškovej. Prvým predsedom sa stal pán Martin Švantner a členmi výboru boli pp. Cázerová, Siman, Mikloško, Gotlieb, Švec a Miklošková. Zakladajúcich členov bolo 20 a do konca roka pribudlo 60 členov. Od roku 2006 je predsedníčkou Mgr. Eva Kúdelková a postupne pribúdali noví členovia výborov, nakoľko sa k nám zapojili i dôchodcovia z Piesku. Toto krásne výročie ZO jej členovia - seniori oslávili slávnostným posedením 16. júna. Zúčastnilo sa 96 členov a pozvanými hosťami boli starosta obce Ing. Juraj Uhrin, predseda OV JDS Mgr. Daniel Kianica, poslanec VÚC Jozef Tokár a za KV JDS Eliška Fodorová.

Posedenie otvorila predsedníčka ZO Mgr. Eva Kúdelková. Privítala prítomných členov a hostí, v krátkosti pri-

pomenula začiatky organizácie aj mená jej prvých členov, kto bol prvým predsedom, až po terajších funkcionárov. Spomenula významné akcie organizované ZO JDS, ale aj OO JDS, KO JDS a tiež ďalšie poriadané obcou a MKS, na ktorých sa seniori radi zúčastňujú.

Každú akciu máme zdokumentovanú v našich dvoch kronikách vďaka kronikárkam Mirilovičovej Anne, Havrilovej Jarmile a v súčasnosti vedie kroniku p. Marta Petrová. Uskutočňované akcie priťahujú čoraz viac dôchodcov k členstvu v ZO - kým pri 15. výročí bolo v organizácii 317 členov, momentálne je nás 231 členov. Sme najpočetnejšia organizácia v okrese! Všetkým členom predošlých výborov odovzdali ďakovné listy predsedníčka ZO, predseda OV JDS a starosta obce.

► Helena Tóthová tajomníčka ZO JDS Valaská

Na slovko – dve s Petrom Lipom

Je 24. október a sála divadla Wüstenrot v bratislavskom Istropise je plná seniorov. Prišli na pozvanie mestského poslanca Ing. M. Borguľu a KO JDS Bratislava na tradičný koncert v rámci Mesiaca úcty k starším. Prvý hudobný pozdrav spieva pre nich tentokrát najznámejší zo slovenských jazzmanov. Napriek tomu, že práve bežia Bratislavské jazzové dni, kde funguje ako jeden z ich organizátorov a externý dramaturg, našiel si čas prísť medzi seniorov. „Veď, vidíte, že patrím k vám,“ prihovára sa v úvode a hneď aj rozvedie prečo. Ale na druhej strane aj zdôrazní dôležitosť aktivít, ktoré blážia srdce, lebo tie dovoľujú seniorom cítiť sa mladšími aj potrebnými.

Počkali sme si v zákulisí na pána Lipu s niekoľkými zvedavými otázkami:

Vážený pán Lipa, poznajú vás na Slovensku nielen hudobníci a priaznivci džezu, ale aj širšia divácka obec hlavne vďaka vašim úlohám v muzikáloch, ale aj v rôznych televíznych projektoch. Ktoré z nich považujete za svoje „srdcovky“? Často sa ma diváci pýtajú na moje najobľúbenejšie pesničky a ja si pri odpovedi pomáhám mojimi deťmi. Ja ich jednoducho mám rád všetky rovnako a ťažko sa mi niektorá z piesni uprednostňuje pred inou. To samozrejme platí aj o deťoch. Ale akýsi rozdiel tu predsa len bude. Niektoré piesne sú vydarenejšie, ale to si nechávam pre seba. Z celej mojej aktivity považujem samostatný celovečerný koncert so svojou skupinou za svoju srdcovku. Mám pocit, že to je ten najvyšší stupienok pre každého hudobníka.

Mnohým milovníkom populárnych piesní sa páčia vaše piesne o maturanťkách v uliciach Bratislavy, ale aj o vašom synovi, ako veľmi sa na vás podal. Ako vznikli tieto dve pre poslucháčsku obec obľúbené piesne? Väčšina mojich piesní vzniká na texty. Ja sám neviem písať texty a keďže som si toho vedomý, tak sa o to ani nepokúšam. Taký je aj prípad Maturantiek. Pesničku

som napísal na text bystrického textára Ruda Rusiňáka niekedy koncom deväťdesiatych rokov. Potom sme ju nahrali na CD Čierny Peter. Podobnosť čisto náhodná, teda tá o tom synovi, to je iný príbeh. Pôvodne to bola stará americká pieseň Frankie and Johnny. V osemdesiatych rokoch sme ju nahrávali so skupinou Revival Jazz band a Milan Lasica mi napísal slovenský text. Vďaka tomu vydarenému textu vznikla jedna z mojich najznámejších piesní.

Vek vás posunul medzi nás, seniorov. Ako vnímate pozíciu „seniora“ v bežnom živote a ako v celoživotnej role hudobníka – jazzmanna? Postupujúcemu veku sa asi nedá vyhnúť v žiadnom povolaní. Hudba je však pre mňa veľmi silnou oporou. Musím si stále uvedomovať, že som na scéne a diváci odo mňa očakávajú že ich upútam a zabavím. Som vlastne stále pod drobnohľadom a nikto nie je zvedavý na môj vek. Všetci očakávajú perfektný výkon plný energie. Tento záväzok, a to že hrám stále s mladými kolegami, niekedy sú mladší až o 50 rokov, to ma drží pri živote a stále poháňa dopredu.

Máte veľa priateľov i kolegov v širokom hudobnom svete, hlavne v jeho džezovej sekcii. Kto z nich je pre vás mimoriadne blízkym človekom a kto majstrom – vzorom interpretačného umenia? Ako spevák si najviac vážim klaviristov. Dobrý klavirista nahradí pre speváka aj celú kapelu. V živote som hral s mnohými takými klaviristami. Aloiz Bouda, Peter Breiner, Palo Bodnár, Boris Urbánek, Juraj Tatár, Gabo Jonáš, Marian Čekovský a to určite nie sú všetci. Niektorí z nich boli a niektorí ešte stále sú obdivuhodní hudobníci. Posledných vyše 10 rokov hrá v mojej skupine môj najstarší

syn Peter. Keby nehral dobre tak by so mnou nemohol hrať. V hudbe sa rodinné kárstvo nevypláca.

Trochu kontroverzná otázka – čo vy ako fantastický džezový hudobník a ľudová pieseň, ľudová, napr. cimbalová muzika, dychovka? Ako skúsený muzikant mám rád všetku hudbu ktorá je dobrá. Nemám predsudky. Pre mňa je dôležitejšie to AKO muzikanti hrajú a nie to ČO hrajú. Pred nedávnom som nahral jednu pieseň s ľudovou hudbou Stana Baláža z Raslavic. Je tam síce aj jazzové AMC trio ale ako vidíte moje hudobné ucho je otvorené.

A ešte, ak dovoľíte, otázka do súkromia – ktoré životné milníky a kto z vašich blízkych ľudí bol či je pre vás tou najpotrebnejšou studničkou životnej energie a vášho hudobníckeho majstrovstva? Každý človek potrebuje mať dobré zázemie k tomu aby mohol byť verejne aktívny. Ja som mal v živote šťastie, lebo môj koníček-hudba sa mi stal nakoniec povolaním aj zamestnaním. Ale to samo osebe by nefungovalo keby som nemal vo svojom okolí blízkych ľudí, ktorí mi túto cestu umožnili. Všetkým z celého srdca ďakujem.

A my sme sa srdečne poďakovali pánu Lipovi za úprimné slová aj za predchádzajúci zážitok z jeho živého vystúpenia, ale aj za množstvo nahrávok, s ktorými je hlboko zapísaný v našom pestrom hudobnom svete, ale hlavne v srdci svojich poslucháčov.

► – red. -



XVII. ročník turistického zrazu seniorov 2017 okresu Brezno v Závadke nad Hronom

Turistické zrazy seniorov nášho okresu sa tradične konajú vždy v inej jeho lokalite, aby tak bola možnosť oboznamovať sa po každé s ďalšími historickými pamiatkami aj krásnou prírodou Horehronia. Na 17. ročníku 14. septembra 2017 v Závadke nad Hronom okrem pozvaných hostí a organizátorov zrazu zaplnilo areál Spoločenského domu 466 turistov – seniorov.

Všetkých účastníkov privítala predsedníčka ZO JDS Mária Babelová a úvod zrazu spestrila svojím vystúpením domáca spevácka skupina Nádeje. Starosta Ján Tešlár vo svojom príhovore oboznámil hostí s históriou i súčasnosťou Závadky nad Hronom, ktorá si tento rok pripomína 406 rokov od prvej písomnej zmienky o nej. Poprial seniorom – turistom správnu voľbu trasy a pekný deň.

Turistický zraz oficiálne otvoril Mgr. Daniel Kianica – predseda OO JDS Brezno a po ňom sa účastníkom turistického zrazu prihovorili ďalší predstavitelia verejného života:

poslanec NR SR Ján Mora, JUDr. Tomáš Ábel, PhD., primátor Brezna a predsedníčka OO SZPP Brezno Anna

Húsenicová. Nechýbal ani duchovný otec Závadky nad Hronom Mgr. Marek Sopko, ktorý v miestnom kostole oboznámil prítomných s históriou kostola a farnosti.

Zraz seniorov mal tradične na programe 2 trasy, pričom si každý účastník podľa svojich fyzických schopností mohol zvoliť tú „svoju“. Po absolvovaní vybranej turistickej trasy si všetci účastníci pochutili na dobrom guláši. Posedenie ďalej pokračovalo pri káve, čaji a vínu. O dobrú náladu s hudbou sa postaral p. Ján Chalupka.

Pred ukončením zrazu spevácka skupina Nádeje zaspievala ešte zo pár milých slovenských pesničiek



a predstavila sa aj s vtipnou scénkou. Pp. Kianica, Tešlár a p. Babelová odovzdali predsedom zúčastnených ZO JDS Pamätné listy.

Deň nášho turistického zrazu bol vydarený, nálada hostí aj účastníkov vynikajúca. Všetci prítomní sa už teraz tešia na budúce aktivity aj stretnutia seniorov. Vďaka za toto vydarené podujatie patrí predovšetkým organizačnému výboru na čele s predsedníčkou ZO JDS p. Babelovou aj členom ZO JDS v Závadke nad Hronom, ktorí pri príprave akcie pomohli, tiež starostovi obce p. Tešlárovi a zamestnancom tamajšieho Obecného úradu.

► **Mgr. František Baloha**

Spolu im je veselšie

Kláštorskí seniori sa radi spolu schádzajú a absolvujú rôzne činnosti. Svedčia o tom rôzne aktivity, z ktorých si každý môže vybrať. Nedávno absolvovali tí zdatnejší ďalší výstup na hrad Zniev, ktorý je vždy na jeseň cieľom vychádzok do krásnej okolitej prírody. Počasie nevyzeralo práve najpriaznivejšie, keď sa turisti stretli ráno pred obecným úradom, ale počas výstupu sa mraky rozostúpili a dokonca sa ukázalo slniečko. Hoci pri zostupe začalo prepíchať, aj tak sa výlet vydaril.

V septembri navštívili členovia našej ZO JDS Modru, známu nielen krásnou keramikou a dobrým vínom, ale aj miestom, kde žil a je pochovaný náš významný národovec Ľudovít Štúr. Plný autobus veselých dôchodcov dorazil do Modry práve na vinobranie. Pestrý kultúrny program, dobré jedlo, ale hlavne alegorický sprievod sa páčil všetkým. Niektorí navštívili aj Múzeum Ľudovíta Štúra, kde ich zaujala najmä posteľ, na ktorej tento vý-



znamný muž skonal. Na cintoríne sa poklonili jeho pamiatke. Mnohých uchvátilo svojou originalitou i múzeum keramiky. Celý deň ubehol veľmi rýchlo, lebo bol plný zážitkov a nových poznání. Veru, vydarený výlet!

V súčasnosti sa naša ZO JDS pomaly pripravuje na záver roka, ktorý býva tradične spojený s Vianocami. Už teraz sa tešíme na toto budúce zaujímavé a príjemné podujatie. Veď stretať sa s priateľmi, členmi základnej organizácie JDS nás všetkých obohacuje.

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

Zistiť nežiaduce účinky liekov môžu pacienti aj z pohodlia domova

Slovenská lekárska komora spustila koncom leta aplikáciu, ktorá umožňuje rýchle a zrozumiteľné vyhodnotenie rizík užívanej kombinácie liekov. Pacienti tak získali možnosť identifikovať riziko prípadnej interakcie priamo z pohodlia domova. O novom projekte Slovenskej lekárskej komory sme sa rozprávali s jej prezidentom, Ondrejom Sukeľom.

Aplikácia je súčasťou celoslovenského osvetového projektu Interakcie liekov, ktorý SLeK odštartovala v júni tohto roka sprístupnením aplikácie pre lekárníkov. Teraz je aplikácia dostupná aj pacientom online na akomkoľvek zariadení pripojenom k internetu. Čím je výnimočná?

Ide o jedinú patientsku aplikáciu, ktorá pracuje s rozsiahlou databázou liekových interakcií, pravidelne aktualizovanou na základe najnovších vedeckých poznatkov. Zároveň je to jediná aplikácia, poskytujúca pacientovi zrozumiteľné zhodnotenie potenciálnej interakcie s následnou možnosťou dohodnúť si termín konzultácie tejto interakcie s odborníkom - farmaceutom. Doteraz takúto možnosť pacienti nemali. Aplikácia rovnako odhaľuje možné duplicity užívaných liekov.

Je náročné jej používanie?

Použitie aplikácie je jednoduché. Pacientovi stačí poznať názvy svojich liekov, mať prístup na internet a e-mailovú adresu. Potom sa už len zaregistrovať a zadať názvy liekov. Ostatné pokyny podľa potreby poskytne aplikácia. Pri akomkoľvek probléme s použitím aplikácie majú pacienti možnosť využiť ju priamo v zapojenej lekární.

Je použitie tejto aplikácie spoľahlivé?

Nie, pacienti majú možnosť bezplatného vyhodnotenia interakcií užívaných liekov, a to buď priamo doma, alebo v ktorejkoľvek z 200 zapojených lekární,



ni, ktorých zoznam je zverejnený na stránke Slovenskej lekárskej komory www.slek.sk.

Bol takýto projekt pre pacientov potrebný?

Podobný projekt realizovaný v Českej republike priniesol závažné výsledky. V období od 1. júla 2014 do 31. januára 2016 bolo

v ČR zodpovedaných 29 263 otázok na liekové interakcie, pričom u viac než tretiny bola zistená aspoň jedna klinicky závažná interakcia. Tiež bolo identifikovaných 2 825 duplicít pri užívaní liekov.

Prečo SLeK sprístupnila túto aplikáciu pacientom?

Slovenská lekárska komora si uvedomuje svoju spoločenskú zodpovednosť. Práve preto realizuje osvetové kampane, ktorými posilňuje zdravotnícky charakter lekární v súlade s aktuálnymi svetovými trendmi vývoja profesie farmaceuta ako kľúčového prvolíniového konzultanta akýchkoľvek otázok týkajúcich sa správneho užívania liekov. Zároveň ponúka možnosť pacientom aktívne dohliadať na manažment vlastného zdravia.

Prečo je dôležité hovoriť o liekových interakciách?

Interakcie liekov sa stávajú dôležitou témou, ktorej sa doposiaľ nevenovalo veľa pozornosti. Výskyt viacerých ochorení a s tým súvisiace užívanie viacerých liekov podnecujú riziko ich vzájomného spolupôsobenia. To môže viesť k vážnym nežiaducim dôsledkom. Nemenej rizikové sú aj interakcie liekov s niektorými potravinami. Preto je dôležité pri súčasnom užívaní viacerých liekov, informovať sa o ich prípadných nežiaducich účinkoch.



Spievanky v Rabči už po štvrté

Niečo krásne, úžasné, šlachetné vytvorili v Rabči spievajúci seniori 3. septembra pod vedením predsedníčky ZO JDS p. Gitky Pindjakovej a jej tímu. Stretli sa tu seniori z 13 organizácií, aby opäť rozozvučali našu nádhernú ľudovú pieseň.

Kto chce niečo tak krásne vytvoriť, musí byť obetavý, lebo práve z obetí a nadšenia zaznievajú nádherné tóny. Stretnutie spievajúcich seniorov otvoril moderátor Mirko, ktorý zároveň odovzdal slovo tamojšiemu starostovi obce. Potom zaznela krásna poľská pieseň v podaní mužského zboru - nestarnúca „Goralu...“

Spievalo sa celé nedeľné popoludnie. Kto vyhral? Verte, obrovskú medailu si zaslúžili všetci, lebo dali do svojho vystúpenia celú dušu i srdce. Náplň programu bola veľmi pestrá. Od sólového spevu cez vtipné scénky a tance až k zborovému viachlasnému prednesu: „Keď aj mladosť prešla, my sme tu zostali a takto nádherné sme si 3. septembra zaspievali.“

Vážime si organizátorov, ktorí pre nás pripravili aj príjemné posedenie s chutnou večerou a ďalšími maškrtami po skončení prehliadky. Obdržali sme aj ďakovné listy a spomienkové darčeky.



Želám nám všetkým spievajúcim seniorom, aby nám to aj naďalej tak úžasne spievalo! Verím, že aj spoločnou hudbou a spevom sa nám naďalej bude dariť vytvárať dobré vzťahy človeka k človeku v seniorskom veku. Nech hudba, tanec a dobrá nálada nikdy nevymizne z nášho života!

► **Okresná predsedníčka JDS v Námestove Oľga Slovíková**

Spevy domova v Topolčanoch

„Pieseň je liekom na dušu v každom veku, v každej chvíli, tak radostnej ako i tiesnivej...“

Spevy domova – okresnú prehliadku seniorských speváckych skupín usporiadala OO JDS v Topolčanoch 24. septembra 2017 v tamojšom Dome kultúry. Účinkovalo v nej 10 speváckych skupín s počtom 150 účinkujúcich. Všetky spevácke skupiny a súbory sa predstavili hodnotným programom, ktorý moderoval p. P. Bujna.

Súbor S l n e č n i c a vyjadril slovom i piesňou lásku k svojmu rodnému mestu i vlasti vlastnou tvorbou textov piesní i recitáciou. J e s e ň tiež zvolila vlasteneckú pieseň, ale aj ľúbostné a žartovné piesne. N á d e j - zdobená tradíciou - nesklamala svojich verných poslucháčov. Ich bohatý vklad do udržiavania a rozvíjania kultúry mesta nezávisí len od ochoty spevákov-seniorov, ale aj od cieľavedomej podpory predstaviteľov mesta, ktorým záleží na utváraní tradícií, kultúry i koloritu mesta. K tejto snahe významne prispieva aj mestská a okresná organizácia JDS.

Obec Hrušovany reprezentovala spevácka skupina V e č e r n i c a.

Svojou jedinečnosťou prejavu sa predstavila kovarská N e z a b ú d k a. Originálne, bez hudobného doprovodu zaspievala päť piesní zo spevníka našich materí. Nasledovala spevácka skupina R a d o š a n i a a po nej preseliarska S t u d n i č k a načrela do vlasteneckých i žartovných piesní. Presvedčivo potvrdila svoju dvadsaťročnú históriu skladbou vystúpenia aj prejavom. Nováčikom prehliadky bola folklórna skupina L u s a n k a z Malých Bedzian, ktorá za zvukov piesní, ozembucha a harmóniky div neuviedla celé publikum do tanca a ľudovej zábavy.

Finále prehliadky uzavreli dlhoročné súbory: L i š ň a n k a zo Solčian írečnými piesňami aj originálnymi krojmi opäť pozdvihla úroveň prehliadky. S e n i o r s k e s r d c e z Ludaníc nestarne! Stále vie dodať guráž obecnstvu – rozospievať ho i pobaviť. Záverečná pieseň „Pod tou lipkou košatou“ od hudobného skladateľa a textára, dlhoročného porotcu Eduarda Čuháka bola pietnou spomienkou naňho a súčasne poďakovaním za jeho celoživotné dielo.

K výnimočnosti podujatia prispela aj účasť predstaviteľov Nitrianskeho samosprávneho kraja na čele s jeho predsedom Doc. Ing. M. Belicom, PhD a Ing. Petrom Balážom, primátorom mesta Topolčany. Delegáciu KO JDS Nitra viedla podpredsedníčka p. Eva Kmeťová, nechýbali členovia výboru OO JDS aj MsO JDS. Prítomní boli aj starostovia obcí Kovarce, Nemčice, Solčany, za Okresné osvetové stredisko p. B. Milata.

V záverečnom hodnotení prehliadky sa predsedníčka OO JDS p. A. Fabríciová poďakovala za finančnú pomoc od samosprávneho kraja i mesta Topolčany. Ocenila výkony účinkujúcich súborov i priazeň obecnstva. Poprialala veľa elánu do tvorivej činnosti všetkým, čo sa obetavo venujú tradícii ľudových piesní. Vedúci speváckych skupín prevzali „Pamätné listy primátora mesta Topolčany“ i OO JDS, kytice i upomienkové darčeky. Príjemnú a srdečnú atmosféru celého podujatia dotvorilo aj spoločenské posedenie a občerstvenie, ktoré poskytol primátor mesta.

► **Paed.Dr. Irena Grácová**

„Spokojnosť v starobe si zaslúži iba človek, ktorý nestratil vieru v dobro.“

I. S. Turgenev ❀ 1818 - +1883

Staroba je prirodzenou súčasťou nášho života. Tak ako sa striedajú ročné obdobia, po lete prichádza jeseň. Jeseňou života nazývame náš, seniorsky čas a podujatia v októbri - Mesiaci úcty k starším nám rôznym spôsobom pripomínajú nielen naše postavenie v spoločnosti, ale aj vzťah mladších generácií k nám.

V rámci Mesiaca úcty k starším sa konajú rôzne akcie, na ktorých sa stretávajú starší ľudia s mladšími v príjemnej spoločenskej pohode, v ovzduší naplnenom úctou a vďakou. Toto bolo prezentované aj v našom Gemerskom Jablonci – Almägy na pozvanie výboru ZO JDS aj zástupcov OO JDS Rimavská Sobota a JDS Stará Bašta. Bohaté umelecké vystúpenie malých detí, folklórne vystúpenia žien i speváckych skupín viedli k pekným spomienkam. Všetky srdcia prítomných rozohrala miestna skupina piatich dievčat hrajúcich na tradič-



né nástroje južného Slovenska – citary pod vedením svojho učiteľa. V závere zaspievala ako hosť Vierka Slatinská, tajomníčka MsO JDS Rimavská Sobota, ktorá zožala, tak ako predchádzajúci účinkujúci, zaslúžený potlesk.

Na záver predseda miestnej samosprávy Július Agócs odovzdal jubilantom spomienkové a ďakovné listy. Účastníci stretnutia sa rozchá-

dzali v pohode a s radosťou, že si obnovili pekné spomienky a stretli sa s blízkymi, ktorých pre imobilnosť stretávajú len pri takýchto príležitostiach.

Prajeme všetkým dôchodcom po celom Slovensku ešte veľa pekných zážitkov, príjemnú a zmysluplnú jeseň života.

► **Mgr. Jozef Rajzinger, PhD.**
predseda OO JDS R. Sobota

Športom za zdravím

ZO JDS v Oščadnici pozvali svojich členov na tradičný 5. ročník športových hier pod názvom "Športový deň osôb so zdravotným postihnutím a seniorov". Podujatie sa konalo 10. septembra v prekrásnom prostredí Penziónu Gájuz-Family a zúčastnilo sa ho takmer 110 účastníkov vrátane priateľov z družobných organizácií: ZO SZTP Dolný Kubín, Čadca a Zborov nad Bystricou. Svojou prítomnosťou poctili hry Ing. M. Gura, primátor mesta Čadca aj náš rodák Mgr. J. Cech, poslanec VÚC ŽSK. J. Podmanická, zástupkyňa firmy ARES, predviedla pomôcky pre telesne postihnutých a prihovorila sa aj predsedníčka OO JDS a OV ZPCCH v Čadci Mgr. M. Ďurišová. Seniorov - športovcov pozdravil i náš starosta Ing. M. Plevko.

Za ideálneho počasia sa súťažilo v piatich disciplínach. Kto chcel, mo-

hol si vyskúšať aj striekanie na terč ručnou striekačkou. Jedno družstvo vtedy tvorili dvaja súťažiaci. Túto disciplínu pripravili mladí dobrovoľní hasiči pod vedením predsedu DHZ Oščadnica Miroslava Kozu. Podujatie podporili mnohí naši priatelia: podpredseda vlády SR JUDr. R. Kaliňák, Ing. J. Blanár, Ing. M. Plevko, J. Šulgan-KOMAD Krásno nad Kysucou, Drogerie –E. Krajčík, EZAL Drogerie -Žilina, VILJA Kysucké pekáre - Mgr. J. Klieštik, predseda COOP Jednota Ing. M. Janík, ENZA – V. Škrípek, MTS a. s. Čadca – M. Poláček, EKOSTAV Oščadnica - Ing. P. Šutý a Ď.

Po absolvovaní všetkých disciplín hodnotné ceny a diplomy najlepším odovzdali predseda J. Křivánek, podpredsedníčka ZO SZTP M. Ondrušková, M. Lysiková a M. Bzdiliková. Po

športovom zápolení všetkým chutilo bohaté občerstvenie, ktoré pripravili zamestnanci Penziónu Gájuz a na dobrú náladu hrala "Veselá trojka z Bystríc". Patrí im všetkým naše vrelé poďakovanie.

Nech vládne medzi nami láska, pochopenie a úcta – toto motto sa v našom podujatí opäť potvrdilo. Nech si tí, čo rôzne podujatia pre iných pripravujeme, užívame takúto povzbudenie hlavne od ľudí vôkol nás.

► **Za výbor ZO JDS v Oščadnici**
J. Křivánek, predseda



Odkedy a ako učiť deti hospodáriť s peniazmi?

Viac ako polovica detí na Slovensku nedostáva žiadne vreckové. Chyba! Rodičia im zaplatia každý rozmar bez toho, aby ich učili hospodáriť s peniazmi. Vychovávame si tak mladú generáciu bez finančnej gramotnosti, čo jej v budúcnosti môže spôsobiť existenčné problémy.

Už päťročnému dieťaťu môžeme dávať **symbolické vreckové**, šesťročné by sa už malo učiť základom míňania a sporenia, sedemročné treba oboznámiť do základným manažovaním financií – vedieť si ich zarobiť, napríklad pomocou prác v domácnosti a míňať ich tak, aby si dokázalo ešte aj našetriť na konkrétnu vec. Deväťročné deti by už mali zvládať menšie nákupy napr. v potravinách - vedieť zaplatiť a zrátať si výdavok.

Významným a nevyhnutným krokom vo finančnom vzdelávaní je vreckové. Prváci, ktorí už poznajú čísla, sú pripravení prijať ho a učiť sa hospodáriť s ním. Malo by prichádzať na pravidelnej báze, aby sa tak učili plánovať si výdavky. Jeho výška závisí od finančných možností rodičov, ale deťom do 12 rokov sa neodporúča dávať viac ako 10 € mesačne.

Malé deti – malé potreby. Symbolické vreckové ich nemá uživiť, má mať výchovný charakter a vzbudiť v nich pocit zodpovednosti. Vreckové nesmú



dostávať automaticky. Musia si ho zaslužiť, napríklad za dobré správanie. „Vždy je výhodne viesť deti k finančnej gramotnosti pomocou šetrenia, pretože sa tým učia tzv. schopnosti oddialenia uspokojenia, čo sa ukázalo ako jeden z ukazovateľov úspešných dospelých. Malým deťom na to poslúži pokladnička, staršie deti - školáci si môžu šetriť na nejakú väčšiu vec, napr. na výlet. Deti vo veku 14 rokov by už mali mať vlastnú kartu k bankovému účtu,“ radí psychologička Lenka Uherová.

Účet pre celú rodinu

Ideálnym riešením je jeden účet pre celú rodinu – **Užitočný účet od Poštovej banky**, ku ktorému dostanete až 4 platobné karty. Partneri ušetria na mesačnom poplatku za vedenie ďalšieho účtu, keďže všetky príjmy môžu nasmerovať na jedno miesto. A svoje deti, ktorým zveria zvyšné karty, tak

naučia finančne hospodáriť. „Navyše, výdavky celej rodiny budete mať celý čas pod kontrolou. Pravidlá používania účtu, denné limity na bezkontaktných kartách, vďaka ktorým minimalizujete riziko zneužitia karty pri strate alebo krádeži a zároveň zabránite i nerozumnému míňaniu svojich ratolestí, určuje majiteľ účtu,“ dodáva

Martina Zrníková, vedúca oddelenia pasívnych produktov Poštovej banky.

Výhody pre seniorov

Parametre Užitočného účtu má aj **Užitočný účet Senior**. Jeho veľkou výhodou je služba doručovania dôchodku priamo domov cez poštového doručovateľa. Majiteľ účtu môže prostredníctvom štyroch kariet, ktoré k nemu získava, poveriť svoje deti alebo vnúčatá výberom dôchodku z bankomatu v prípade, že sa zo zdravotných alebo iných dôvodov nemôže dostať k svojim peniazom. Navyše, majitelia Užitočného účtu majú zadarmo jeden výber hotovosti mesačne z bankomatu inej banky v eurách na Slovensku alebo v zahraničí. Aktívni užívatelia účtu môžu získať aj rýchlu rezervu - povolené prečerpanie až do výšky 300 € bez úrokov a s programom Peniaze s5 získajú zľavy pri platbe kartou u vybraných obchodníkov.

Užitočný účet pre celú rodinu za 5 €, **Užitočný účet Senior**, ktorý uľahčí život dôchodcom za 2 €, alebo **Užitočný účet Junior** pre študentov len za 1 € si môžete zriadiť na ktorejkoľvek pobočke Poštovej banky a na všetkých poštách. Viac informácií nájdete na stránke www.poštovabanka.sk.





od januára do októbra 2018 prepočíta dôchodky tzv. starodôchodcom. Týka sa to aj vás?

Sociálna poisťovňa prepočíta **od 1. januára 2018 do 31. októbra 2018** starobné dôchodky tzv. starodôchodcom, čiže dôchodcom, ktorým bol priznaný dôchodok podľa predpisov účinných pred 1. januárom 2004.

Dôchodcovia, ktorých sa toto prepočítavanie týka, nemusia o prepočet žiadať, Sociálna poisťovňa dôchodky tak spraví z vlastnej iniciatívy. Všetci starodôchodcovia, ktorí majú nárok na prepočet dôchodku, dostanú informáciu zo Sociálnej poisťovne (rozhodnutie) o zvýšení alebo aj o nezvýšení dôchodku.

Kto má nárok

Nové určenie sumy starobného dôchodku sa **nevzťahuje na všetkých poberateľov starobného dôchodku**, ktorým bol dôchodok priznaný podľa predpisov účinných pred 1. januárom 2004.

To, či sa poberateľa starobného dôchodku právna úprava týka, závisí od:

- **právneho predpisu, podľa ktorého bola určená suma starobného dôchodku,**
- **dátumu priznania dôchodku a**
- **hodnoty priemerného mesačného zárobku,** z ktorého bol dôchodok vypočítaný.

Starobné dôchodky sa novo určia v závislosti od toho, či bol starobný dôchodok priznaný v sume určenej podľa predpisov účinných pred 1. októbrom 1988 alebo od 1. októbra 1988 do 31. decembra 2003. Dôchodcom, ktorým bol starobný dôchodok priznaný podľa zákona o sociálnom zabezpečení účinného do 30. septembra 1988 z priemerného mesačného

ho zárobku vo výške najmenej 2 333 Sk, sa má dôchodok podľa návrhu zákona zvýšiť jednotne o 25,50 eur mesačne. Dôchodcom, ktorým bol starobný dôchodok priznaný podľa zákona o sociálnom zabezpečení účinného od 1. októbra 1988 do 31. decembra 2003, sa zvýšenie určí každému osobitne v závislosti od dosiahnutých zárobkov a dĺžky zamestnania.

Rozhodnutia bude Sociálna poisťovňa vydávať postupne v závislosti od dátumu narodenia poberateľa dôchodku (od najstarších dôchodcov) a od zložitosti prípadu. Ak poberateľovi starobného dôchodku vznikne nárok na zvýšenie starobného dôchodku, doplatí sa mu suma, ktorá mu patrí od 1. januára 2018.

Dôchodcovia, ktorých sa zmena týka, si už teraz v prípade záujmu môžu orientačne prepočítať, o koľko im bude dôchodok upravený prostredníctvom kalkulačky na informatívne posúdenie nároku na prepočet starobného dôchodku. Kalkulačku nájdete na webovej stránke www.socpoist.sk. Po zadaní vstupných údajov zistia, či majú nárok, aby sa im starobný dôchodok vypočítal novým spôsobom, alebo zistia, či sa na nich vzťahuje zvýšenie starobného dôchodku o pevnú sumu 25,50 EUR mesačne.



Krížovka z denníka Pravda

Myšlienka Oscara Wildea:

Pravda	uderíš	3	osmička	cesta, po latinsky	zn. hlinika	Autor: J. V.	ovial	uchádzač o ruku dievčaťa	otecko	písmeno gréckej abe- cedy	zn. ruther- fordu	1	elastická látka
patriaca ujovi						ostrážito							
strašil						povypadával ázijský jelen							
taliansky názov Ríma					5						osobné zámeno mongolský kraj		
len				sídlo v Japonsku neskladaj do záhybov						ako, po nemecky netráp			
značka einsteinia			náručie naša rieka						nieto Kórea, po česky				
káľal drevo								kemping					cherubín
Pomôcky: ALS, KREIS, NANAO, SU- BER, TURSK	apríl, po anglicky kokaín (hovor.)							vod. nádrž na Sloven- sku sprievody					
okruh, po nemecky						am. socio- lóg rus. pôvodu múr							
časť chotára					odumretá vrstva kôry starožitov- ský vojvodca						tiež útok		
nech, po česky			ostrý výsmech ohradený priestor							latinský po- zdrav kovový od- pad			
kto, po česky				zametajú citoslovce radosti					sloh osciluje				
Pomôcky: AMASA, MARAL, SOROKIN	mnohosteny sídlo v Poľsku							bankrot obyčaj					liečivý prípravok
umelý stu- peň terénu								bol zasiah- nutý daž- dom prekypoval					
odsekla						svetlo v ktorom čase					spletaj zn. pikohenry		
poučenie					úkryt						zvyšky stromov		
ako, stáby				onesko- ruje sa cestoval lietadlom						skoba			
predložka			ledaže mäso, po česky										
Pravda	Poštová novinová služba (skr.)	radikál odvodený od metánu lepidlo											
plošina						zn. india	kancelárska skratka						
neposedá- vajú													
podnik v Neratovi- ciach													

Denník Pravda a prílohy,
ktoré poradia i zabavia


Tajníčka: Najlepšia výchovná metóda je obstarat' dieťaťu dobrú matku.

Len tak po domácky – u tetky Žofky

Kapusta a zemiaky – čo by sme si bez nich počali, my, domáce gazdinky?! Naše prastaré matere iste nič nepočuli o vitamínoch a mineráloch v potravinách, ale že sú jedlá zo zemiakov a kapusty (hlavne kyslej) výživné a zdravé, to vedeli. Preto má naša široká slovenská kuchyňa toľko jedál z týchto prírodnín. Aj dobrých rád. Napríklad „zelé“ (teda kapusta) je dobré na liečbu chudokrvnosti (je bohaté na chlorofyl a železo), hojí vredy, je prevenciou proti infekcii, kašľu, nádche aj chrípke.

Teda – kapusta: čerstvá, dusená, varená, kvasená, zapekaná...plnená. A zemiaky? Kto len im vymyslel toľko názvov: krumpke, erteple, švábka, grule, bandurky...?

Milé čitateľky, čitatelia, gazdinky,

dajme si 3-4 návody na chutné jedlá z nich:

Revúcke gulky (veľká dávka):

Cesto: 50 zemiakov, ½ kg údeného mäsa, ½ l škvariek, 3 vajcia, soľ, mleté čierne korenie, majorán, rasca, cesnak, 1/8 l krupice, strúhanka a hladká múka

Postup: Zemiaky očistíme, postrúhame, dáme na sitko odkvapkať. Ešte z nich vytlačíme vodu a potom dáme do misky. Pridáme zomleté údené mäso, ktoré sme si nahriali a zasypeme strúhankou. Pridáme škvarky, vajcia, soľ, koreniny, rozotrený cesnak, krupicu a asi dve lyžice múky. Premiešame, sformujeme gulky, obalíme múkou a dáme do vriacej osolenej vody. Uvarené vyberieme. Podávame s opraženou cibulkou alebo kyseľom.

Recept starých Revúčanov

- Obdobné jedlo volajú na Zemplíne „gombovci“.

Kyseľ (Šariš)

V ¾ litri osolenej vody varíme 4-5 zemiakov pokrájaných na kocky. Pridáme za hrst sudovej kapusty, rascu, bobkový list a rozdrvený strúčik cesnaku. Z mlieka a múky urobíme zátrepku, vleje-
me do polievky (omáčky) a povaríme. Dochutíme cibuľkou upraženou na masle.

Randáš (Liptov)

Do vody dáme variť údené bravčové mäso a postupne pridávame kyslú kapustu a pokrájané zemiaky. Takmer hotovú polievku zapražíme zápražkou na slaninke alebo masti s mletou červenou paprikou. Uvarené mäso pokrájame na kocky a vložíme späť do polievky.

Z knihy R.Stoličnej-Mikolajovej: Slovenský rok a z iných zdrojov

Je veľa chutných jesenných či zimných jedál, ktoré nie sú náročné na prípravu. Nuž, prajem dobrú chuť!

Vaša tetka Žofka

Kapustové fašírky s ovsenými vločkami (okolie Trnavy)

Suroviny: 300 g kyslej kapusty, 300 g uvarených ovsených vločiek alebo pretlačených uvarených zemiakov, 100 g detskej krupice, 2 vajcia, soľ, mleté čierne korenie, olej na vyprážanie

Postup: Kapustu dobre vyžmýkame a keď treba pokrájame na drobno. Pridáme vychladnuté vločky alebo zemiaky, krupicu, vajcia, pochutiny a dôkladne premiešame. Tvarujeme fašírky a opekáme ich na mierne rozohriatom oleji do zlatista.



27. 9. 2017

PEZINSKE
KULTURNE
CENTRUM



18. ročník Celoslovenskej prehliadky speváckych súborov seniorov - Pezinok 2017

