

3 vek

Ročník XXIII. ► Júl 2018 ► www.jds.sk



Foto: Viliam Betecha



XI. snem JDS 2018 - Bratislava



OBSAH

NA AKTUÁLNU TÉMU

NÁŠ ROZHOVOR

Z ČINNOSTI JDS

ROZDELENÍ,
A PREDSA SPOLU

LISTOVANIE
V KRONIKE

LITERÁRNA PRÍLOHA

ZDRAVOTNÍCKE
OKIENKO

RADÍME VÁM

KRÍŽOVKA

RECEPTÁR

Naším čitateľom do pozornosti

Radi víťame aj uverejňujeme Vaše príspevky. Z technických dôvodov Vás žiadame o ich elektronickú formu. Prijímame ich na adrese: redakcia3vek@gmail.com, resp. lipianskyvl@gmail.com. Ďakujeme.

► redakcia



Vážené členky a členovia JDS!

Náš nedávny XI. snem bol inšpirujúcim pohľadnutím nielen na 3-ročné obdobie od predošlého snemu, ale v širšom kontexte aj za skoro 30-ročným pôsobením Jednoty vo verejnom živote Slovenskej republiky. Po Slovensku je veľa organizácií JDS, ktoré si píšú dvadsať i viacročnú históriu. Hoci, väčšinou zo zdravotných dôvodov, odchádzajú z našich radov mnohí dlhoroční zaslúžilí funkcionári, nahrádzajú ich noví, rovnako zanietení, obetaví a tvoriví.

Stále rastie členská základňa JDS a rozvíjajú sa oblasti činností, ktoré ju tvorivo oslovujú. Programové ciele, prijaté XI. snemom JDS, vychádzajú z mnohých cenných skúseností, ale aj nových podnetov, čo sa v ostatných rokoch objavili i osvedčili naprieč celou organizačnou štruktúrou Jednoty.

Bude naším spoločným cieľom ich postupne naplňať. Za ústredie JDS i v svojom mene ďakujem za podporu a dôveru, ktorej sa nám prostredníctvom delegátov XI. snemu dostalo. Budeme sa všemožne usilovať, aby sme naplňali Stanovy našej Jednoty, a teda ochraňovali jej záujmy a podávali podnety k zlepšovaniu kvality života staršej generácie na Slovensku.

Na druhej strane je našou spoločnou úlohou rozvíjať myšlienku aktívneho prežívania seniorských rokov a utvárať k nemu podmienky nielen pre našich členov, ale aj pre širokú dôchodcovskú obec. Verím, že spoločné úsilie nám bude prinášať aj výsledky, aj úspechy, ale hlavne veľmi dôležitý pocit vzájomnej radosti, porozumenia a dôvery.

Milí naši čitatelia,

verím, že si napriek letným prácam, dovolenkám či príjemným rodinným chvíľam nájdete čas aj na náš časopis. Prajem Vám príjemné čítanie a hlavne pohodové letné chvíle.

Ján Lipiansky
predseda JDS

Vydáva: Ústredie Jednoty dôchodcov na Slovensku.

Redakčná rada: Ján Lipiansky – predseda. **Členovia:** Dobroslava Luknárová, Augustín Ukropec, Valéria Pokorná, 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 2/2018





Milé čitateľky, čitatelia, prichádzame k Vám s pestrou paletou informácií o rôznych podujatiach JDS v rámci celého Slovenska stále naprieč 1. polrokom 2018. Pravda, priradujeme k nim aj aktuálny článok o rokovaní nášho XI. snemu a tiež o príprave celoslovenských športových hier, ktoré sa budú konať v polovici augusta v Bardejove.

Teší nás, že v literárnej prílohe aj v tohtoročnej rubrike, venovanej 100. výročiu vzniku ČSR, môžeme uverejňovať predovšetkým Vaše príspevky a radi privítame ďalšie.

Je leto a iste Vás oslovuje mnohými aj nezvyčajnými zážitkami nielen z dovolení, ale aj zo spoločných chvíľ v rodine, hlavne s vnúčatami. Nepodelíte sa o niektoré z nich? Veď krásne či hlboko prežitá chvíľa môže potešiť i niekoho celkom neznámeho.

Ešte malá prosba k posielaným fotografiám – nevkladajte ich k písanému dokumentu, ale pripájajte ich k Vášmu príspevku samostatne. Tak sa dá s nimi ľahšie pracovať pri editovaní časopisu.

Z redakcie Vám radi prajeme pekné a pohodové leto a nech sa Vám náš 3.VEK dobre číta!

► D. Luknárová

MAJME ČAS PRE SVOJE, SVOJICH...I PRE SEBA

V spomienkach na krásne letá sa mi neraz vybaví nevelká obec hneď pri Trenčianskych Tepliciach – Omšenie. Chodievali sme tam v lete s našimi malými vnúčencami, neraz aj s celou rozvetvujúcou sa rodinou. Bývalo príjemné prechádzať sa podvečer po omšenských uličkách a obdivovať veľké, priam umelecky dotvorené predzáhradky. Pre nás, ľudí z mesta, kde sa snúbia dlaždice a asfalt s vysokými múrmi domov a zeleň je v mnohých prípadoch iba sporá a málo udržiavaná, to bol hotový dar – kochať sa pohľadom na skalky, bohato kvitnúce ruže, muškáty, margaréty, skalničky... Deti sa najviac tešili z nevelkých jazierok, ktorých bolo zopár a v nich aj malé korytnačky a dookola drobné sadrové figúrky. Sem – tam sa záhradnou architektúrou preplietol živý kocúr, spoza bráničky sa rozšteká pes, kde - tu sme sa museli vyhnúť krdliku husí alebo sme zastali pri plote, za ktorým sa otváral celý hydinový dvor... Hotové hodiny prvouky či prírodovedy „na živo“!

A domáci? Zvykli sme sa vzájomne zdraviť – aj prehodiť pár viet, najmä so starkými, čo sedávali večer čo večer na lavičkách pred domami...

Zážitok z Liptovskej Osady – ideme my, cudzí – veď sme len v priebehu dňa pricestovali – podvečer do obchodu a domáci nás zdravlia... a teda aj my ich – hneď má človek pocit, že vonkoncom nie je cudzí. Ba dokonca sa podvedome prispôsobujeme – aspoň v pozdrave, či krátkych ústretových

vetách – melodike spevného liptovského dialektu... Pridám aj celkom nový zážitok z mája t. r. z Tatier: Kráčame v nevelkej skupinke senioriek po ceste k Popradskému plesu a turisti, čo nás stretajú, či miňajú (v rýchlejšom tempe), nás zdravlia. Aj my ich – s úsmevmi – akýmsi teplým človečenským fluidom – vnášame do majestátneho prostredia Tatier niečo bezprostredné, príjemné, ľudské...

Prečo toľký úvod? Roja sa mi v hlave mnohé asociácie, lebo podľa kalendára je tu naozaj leto a s ním aj dlhé letné prázdniny. A prázdniny to je typický čas „ľudských kontaktov“. Omnoho plnší ako v ostatnú časť roka – aspoň pre nás, starkých. Zrazu sú okolo nás vnúčence, alebo ideme na dlhší čas na chalupu, do rodnej obce či mesta, po dovolenkách. Odomykáme bráničky dávnych blízkych kontaktov aj utvárame nové – lebo človek je spoločenský tvor - tak nám jednu z vlastností zakodovala v genetike príroda našej Zeme...

A teraz skúsím pridať celkom iný motív – mestský, vecný, poplatný súčasnej dobe moderných technológií, a predsa –

Bola som ani nie pred mesiacom na výstave k 100. výročiu vzniku ČSR. Je inštalovaná na Bratislavskom hrade a koncom septembra sa presťahuje do výstavných priestorov v Prahe. Bolo to ako prechádzať sa vlastným životom aj dávnou školskou učebnou látkou o našom štáte od jeho vzniku, cez peripetie medzivojnových rokov, bolestivé rozdelenie v roku 1938, ďalšie významné míľniky až do súčasnosti... veľa výpovedných exponátov, štatistík, faktografických aj dokumentárnych materiálov – ale aj kolotoč vnútorných, vlastných asociácií, ktoré sa neustále prebúdzali pod dojemom vidieť či počuť. (Vďaka uplatneniu moderných technológií je výstava výpravná a mnohostranná.)



Nebola som na výstave sama, robil mi spoločníka náš skoro 18-ročný najmladší vnuk (ešte si občas doprajeme takéto spoločné chvíle, lebo dávnejšie ich bývalo oveľa viac). Keď sme po prehliadke výstavy prechádzali hradným nádvorím a hodnotili nedávny zážitok, zapamätala som si čosi dôležité z vnukovho komentára: „Babi, som rád, že sme boli na výstave spolu. Vieš, pre mňa bolo veľa vecí len potvrdením učiva zo školy – z dejepisu, občianky, slovenčiny. Ale sledoval som ťa, ako si ožila pri mnohých vitrínach, ako si mi vysvetľovala svoj pohľad, svoju skúsenosť. Aj mne je to teraz bližšie. Už to nie je len učivo zo školy. Je to tvoj život, dedkov aj mojich rodičov... myslím, že vás teraz trochu lepšie chápem.“

O nejaký čas sme mali s vnukom debatu o filme Dubček. Boli na ňom v čase maturít s celým ročníkom ich školy. Opäť sa nám naskytla vďačná téma debaty, kde sa učivo pretavovalo do konkrétneho poznania. Do mnohých drobností oných dní cez prizmu života v jednej konkrétnej rodine.

Medzi kultúrnymi ponukami, ktoré dávajú príležitost na obdobné debaty s vnukmi a iste aj hlbšie emocionálne prežívanie historických faktov, možno zaradiť aj najnovšie predstavenie Radošinského naivného divadla s výpovedným názvom Malý veľký muž. Kto by to mal byť?! Staršia generácia ľahko odpovie, ale či aj mladšia a celkom mladá? Veď M. R. Štefánik – to je tiež „učebná látka“. Ale nemala by byť len v tomto ponímaní! Pre našu novodobú históriu je to jedna z kľúčových osobností Slovenska... ale na druhej strane, a to sa autorovi – S. Štepkovi opätovne brilantne podarilo, je to, bol to človek „z mäsa a kostí“ s jedinečným životným osudom a Slovák, o ktorom neraz „viac hovoril a vedel celý svet, ako my, jeho rodáci...“

V e-mailovej pošte sa mi nedávno priplietlo krátke video – nepamätám si od koho, ani autora, ani presný názov, zato pointu presne: „Sedí v izbe rodina. V kresle sedí babička a na stolíku pred ňou je položená kytica kvetov a bonboniéra. Na gauči sedia veľmi pohodlne asi zať s dcérou (alebo syn s nevestou?) a ich dve deti. Traja majú v rukách mobily, najmladší tablet a... viete, čo robia... nuž starká len ticho sedí a čaká... zadržaný úsmev jej zamrzol na tvári...“

To je jeden koniec pomyselné dúhy, ktorou by som chcela preklenúť začínajúce prázdninové leto. Ten druhý, vlastne „prvší“ koniec je ukotvený kdesi dávnejšie, napr. v Omšení –

A názov dúhy? „Potreba vzájomnej ľudskej komunikácie“ – áno aj s prítomnosťou technických vymožeností dnešnej doby, ale stále predovšetkým v nás – ľuďoch. Naprieč generáciami - v záujme pochopenia aj veľkých dejinných udalostí, aj obyčajných ľudských životov. Lebo oboje patrí bez výhrad (aj s výhradami?!) jednoznačne k sebe.

D.L.



Už pred poludním 27. júna t.r. bolo vo vestibule bratislavského hotela NIVY rušno – postupne prichádzali delegáti, zvolení na krajských snemoch JDS, aby sa zúčastnili v poradí už XI. celoslovenského sne-

mu tohto najväčšieho občianskeho združenia seniorov v našej republike. Snem bol slávnostne otvorený o 14:00 hod. za prítomnosti vzácných hostí: ministra PSVaR SR Ing. J. Richtera, ministerky zdravotníctva doc. MUDr. Andrey Kalavskej, PhD a predsedu Rady seniorov Českej republiky RSDr. Zdeňka Pernesa.

Po odznení hymny SR a veršoch V. Klesniakovej predsedajúci snemu Ing. I. Fabián požiadal o úvodný príhovor predsedu JDS Ing. J. Lipianskeho. „Súčasná doba je plná hľadania a kritických postojov, žiaľ často aj bez načrtnutia východísk. Ale Jednota dôchodcov na Slovensku má za sebou veľmi úspešné obdobie – ako o ňom svedčí hodnotiaca správa i stále rastúci počet členov, tiež ZO JDS. Dnešný snem má za úlohu nielen zhodnotiť uplynulé tri roky, ale aj stanoviť hlavné ciele pre nasledujúce 4-ročné obdobie“, odznelo v závere jeho prívetu.

Minister Ján Richter sa v prvej časti svojho príhovoru venoval jednotlivým sociálnym krokom Vlády SR, ktoré priaznivo posunuli za ostatné tri roky kvalitu života seniorov, ale zdôraznil aj nevyhnutnosť starostlivosti o mladé rodiny. V najbližšom období čaká na jeho rezort viacero významných výziev: napr. od 1. júla vchádza do platnosti odvodová úlava pre dôchodcov pracujúcich na dohodu - ak penzista zarába menej ako 200,- €, nebude vôbec platiť odvody na dôchodkové poistenie – pričom v súčasnosti pracuje na Slovensku cca 224 tisíc dôchodcov. Zvýši sa počet poberateľov vianočného príspevku, ale Vláda SR má snahu pretransformovať tento príspevok na 13. dôchodok. V súčasnosti sa čoraz viac diskutuje k problematike „zastropovania“ hranice na odchod do dôchodku, prípravy na tzv. preddôchodok, ale rovnako vážna je aj otázka ako umožňovať starým ľuďom, aby dožívali svoj život v prirodzenom rodinnom prostredí.



Z rokovania XI. snemu JDS



vané dokumenty si vyzdvihli delegáti aj v písomnej podobe hneď pri svojej prezencii. V rozprave k jednotlivým bodom programu odznali súhlasné aj kritické stanoviská s cieľom čo najviac precizovať nielen znenie aktuálnych stanov JDS, ale hlavne vnášať do

Treba rovnako riešiť aj život rodín s deťmi vážne zdravotne postihnutými, ktoré vyžadujú permanentnú starostlivosť.

V závere príhovoru vyslovil minister slová uznania a vďaky členom a funkcionárom JDS za ich úsilie vnášať do života seniorov po celom Slovensku ideu „aktívneho starnutia“. Ocenil ich starostlivosť o ľudové a národné tradície, ktoré v rôznych formách podujatí odovzdávajú mladším. Prislúbil, že jeho rezort bude naďalej všemožne podporovať aktivity JDS, najpočetnejšej aj najaktívnejšej seniorskej organizácie v našom štáte.

Ministerka zdravotníctva Andrea Kalavská sa k jeho prísľubu pripojila za svoj rezort. Venovala sa ďalej všetkým najhorúcejším témam, ktoré musí ministerstvo pod jej vedením riešiť, pričom niekoľkokrát zdôraznila, že starostlivosť o seniorov, ako mimoriadne zraniteľnú súčasť našej spoločnosti, vníma s maximálnou vážnosťou. Teší ju, že sa postupne darí zlepšovať podmienky starostlivosti o pacientov v nemocniciach, ale ako jednu z najzávažnejších úloh dňa považuje nevyhnutnosť posilnenia počtu lekárov (aj špecialistov) v teréne a doriešiť centrá pohotovostnej služby. Aktivity organizácií JDS vníma predovšetkým v rovine zdravotníckej osvetu a aktívnej pre-

vencie voči civilizačným chorobám, prizvala členov JDS do širokej kampane v rámci Národného onkologického plánu.

Predseda Rady seniorov Českej republiky Z. Pernes pozdravil delegátov XI. snemu v mene 2,4 mil. českých dôchodcov, ale hlavne v mene 300 tisícovej základne členov, organizovaných v základných organizáciách Rady seniorov. Tieto fungujú v rámci jednotlivých miest a obcí ČR cez krajské Rady až po ústredie. S uznaním aj vďakou sa vyslovil o rozbiehajúcej sa spolupráci viacerých českých seniorských organizácií so slovenskými pri športových, kultúrnych aj turistických aktivitách a vyzval na ich rozširovanie. „Je v čom sa vzájomne inšpirovať a naďalej pestovať povedomie blízkych bratských vzťahov – prenášať ich aj do myslenia mladej generácie“, zdôraznil v závere príhovoru.

Pracovné rokovanie XI. snemu prebiehalo v súlade so stanovami JDS podľa schváleného programu a rokovacieho poriadku v odpoľudňajších hodinách 27. 6. a pokračovalo aj v skorších dopoludňajších hodinách nasledujúceho dňa. Podľa informácie mandátovej komisie prišlo na snem 97 delegátov, t.j. 95,10 %, piati svoju neúčast riadne ospravedlnili. Teda snem bol uznášaniaschopný. Všetky prejednáv-

jej každodennej činnosti veľa dobrých nápadov, nadšenie a empatiu. Viaceré vznesené námietky, pripomienky, otázky vyžadovali okamžité vysvetlenie, najzávažnejšie požiadavky zapracovala návrhová komisia do záverečných uznesení snemu.

Volebná komisia riadila priebeh volieb do ústredia JDS, pričom na funkciu predsedu a 1. podpredsedu JDS boli prihlásení vždy dvaja kandidáti. Ich voľba prebiehala tajne. Snem hlasovaním potvrdil aktuálne zloženie Republikovej rady JDS, najvýznamnejšieho orgánu JDS v medzisnemovom období, nakoľko vo viacerých okresných ale aj v troch krajských organizáciách JDS boli na snemoch zvolení noví predsedovia.

Na základe volieb je aktuálne zloženie ústredia JDS nasledovné:

Predseda JDS

– Ing. Ján Lipiansky

1.podpredseda

– Ing. Augustín Ukropec

Podpredsedovia

– Valéria Pokorná

a PhDr. Alojz Luknár

Do predsedníctva JDS patria po pri členoch ústredia JDS aj predsedovia všetkých ôsmich KO JDS: M. Fabiánová, A. Oľapková, A. Prokešová, M. Kotian, J. Hlaváč, A. Petričová, A. Királyová a J. Matúško.



Za dlhoročnú aktívnu prácu v predsedníctve JDS prevzal poďakovanie P. Guman a za rôznorodú a obetavú prácu v ústredí JDS jej doterajší 1. podpredseda Ing. Igor Fabián.

Východiskovým dokumentom, ktorý bol na sneme prerokovaný a s doplnkami prijatý, sú Programové ciele medzi XI. a XII. snemom JDS. Ich podrobné rozpracovanie aj časový harmonogram úloh budú utvárať základnú os činnosti v každej organizácii JDS v nasledujúcich štyroch rokoch. Ročná hodnotiaca úloha vrátane ročných správ o hospodárení JDS ostáva v kompetencii Republikovej rady.



„Naša Jednota, počtom najväčšie dobrovoľnícke občianske združenie na Slovensku, sa snaží dôstojne a účinne zastupovať viac ako 1,6 mil. dôchodcov v Slovenskej republike. Dokazuje svojou činnosťou aj rastúcim počtom členov i samotných ZO, že má čo ponúknuť seniorom i celej našej spoločnosti. Preto patrí všetkým funkcionárom a aktivistom JDS, ktorí prispeli k vytvoreniu súčasnej pozície JDS v povedomí našej spoločnosti, veľká vďaka. Patrí aj bývalým dlhoročným funkcionárom a členom JDS, ktorí sa pre pokročilý vek či zdravotné problémy už vzdali aktívnej činnosti. Ich podiel na životaschopnosti JDS je nezabud-

nutelný. Záujem o človeka, susedská pohoda, kultúrne i spoločenské vyžitie, osвета – sú úlohy v prvom pláne našej JDS. Avšak rovnako dôležitý je aj jej druhý plán - neúnavne smerovať požiadavky o skvalitňovanie životných podmienok seniorov ku vrcholným orgánom štátnej moci a správy v našom štáte“, zaznelo v záverečnom slove opätovne zvoleného predsedu JDS Ing. J. Lípiankeho.



Hneď po skončení rokovania XI. snemu prebehlo prvé rokovanie novo schválenej Republikovej rady JDS aj ústrednej revíznej komisie. Za predsedu ÚRK bol zvolený Ing. Štefan Eller.

Prvý deň snemu sa vo večerných hodinách stretli delegáti na spoločenskom posedení, ktoré im svojím vystúpením sprijemnila jedna zo známych a obľúbených slovenských speváčok populárnej hudby pani Marcela Laiferová. Ako sama povedala v úvodnom slove, rada chodí medzi seniorov a rozsiera radosť. Veď dobrá nálada a pozitívne myslenie spolu s pohybom oddalujú starnutie,



odháňajú n e d u h y a p o r u j ú priateľské v z ť a h y m e d z i ľuďmi.

Vyznanie snemu

inšpirované veršami
p. Vilmy Klesniakovej zo Zvolena

Tak sa mi žiada vrátiť čas,
keď ako deti trhali sme prvé jaré kvety,
snežienky, podbeľ, púpavu –
z nej vili vence na hlavu,
stvárali všelijaké kúsky,
majúc za povinnosť len
napásť biele húsky.

Tak sa mi žiada vrátiť čas,
keď behali sme po pažiti bosé,
máčali nohy v rannej rose,
trhali krásne poľné maky –
nad nami prelietali vtáky
a nebo malo azúrový jas.

Ach, tak sa mi žiada vrátiť čas,
keď zem zdravé plody rodila
a úcta k rodine, životu sa dedila.
Všade naokolo znela rodná reč –
Pýtam sa: Kde sú tie časy?
Pošli preč?

Dnešný svet – zdá sa –
iným tempom žije
Má iné mravy, iné zákony
Valia sa po ňom rôzne pohromy,
čoraz viac práva máva tvrdá päšť.
Odklonili sme sa od matky Zeme –
Kde je naša súdnosť, dôstojnosť i česť?!

Možno priveľkú daň
si žiada dnešná doba?!
Rastú požiadavky, spory, zloba,
mamón opantáva celý svet.
Vari v ňom pokory, lásky niet?
Náš pohľad je plný skepse,
nepokoj.

Viac pre vnukov než pre seba
dvíhame varovný prst a svoj hlas:
„Ludstvo tejto Zeme!
V znamení svojej budúcnosti
nezabúdaj na dobro!
Hľadaj ho všade a tvor ho stále –
Kým je čas! Kým... je...čas...

► - red. -

► Foto: Alžbeta Popovičová

Listovanie v kronike JDS

Naša Jednota – JDS – v súlade so zákonom č. 83/1990 Zb. zo dňa 27. marca 1990 funguje ako občianske združenie a vystupuje ako nezávislá právnická osoba. Podmienkou vzniku členstva je prihláška člena a dokladom o uznanom členstve je členský preukaz.

Možno máte na svojom preukaze ešte prvý znak, ktorý JDS používala a možno tento novší. Je k nemu pekný popis – legenda – ktorej konečnú verziu vytvoril Ing. Ján Skyba z Trenčína. Radi by sme uviesť aj autora výtvarenej podoby znaku, ale k tomu potrebujeme zapojiť našu kolektívnu pamäť – pýtať sa Vás, najstarších členov JDS! Vaše rozpomienky na začiatky fungovania našej Jednoty sú nesmierne cenné. Podelíte sa o ne?

► - red.-



Základ znaku tvorí srdce, ohraňované čiernym lemom. Dolná časť srdca - hrot jemne zrezaný - predstavuje zem. V pravom ovale srdca je rozžiarené slnko s lúčmi, ktoré predstavuje hrejivú silu života.

Dolná časť srdca - zo zrezaného hrotu vyrastá rozvetvený strom, ktorý je vo výraznej zelenej farbe -

predstavuje začiatok rodokmeňa života - jeho silu a radosť.

V ľavom ovale srdca sú tri čierne písmena JDS, čo je skrátka názvu občianskeho združenia Jednota dôchodcov na Slovensku.

V ľavom ovale srdca sú aj štyri samostatné listy jemne zelenej farby, ktoré predstavujú štyri obdobia života:

- list vľavo od písmen JDS predstavuje zrod a mladosť,

- list nad ním znamená čas dospievania,

- list spojený s písmenom „S“ predstavuje aktívny život a

- list pod písmenami JDS znamená prechod do dôchodkového veku a život v ňom.

15 rokov súdržnej rodiny OO JDS v Starej Ľubovni

Okres Stará Ľubovňa je známy pre krásnou prírodou, Ľubovnianskym hradom, multikultúrnym spoložitím občanov ako aj veselou a družnou rodinou dôchodcov. V rámci okresu sa v priebehu 15 rokov sformovala OO JDS s 15 ZO JDS, v ktorých je celkom 1 146 členov. V roku 2002 p. Filičková A. ako prvá okresná predsedníčka spolu s podpredsedom p. Pokrivčákom Š. (neskôr dlhoročný predseda a aj v súčasnosti aktívny podpredseda) položili pevné základy OO JDS, vtedy len so štyrmi ZO JDS: mesto Stará Ľubovňa a obce Hniezdne, Šambron a Šarišské Jastrabie. Ich snaha, úsilie a práca sa stali príkladom a postupne sa pridali ďalšie obce: Jarabina, Kamienka, Jakubany, Kolačkov, Čirč, Vyšné Ružbachy, Nižné Ružbachy, Plavnica, Hromoš, Veľký Lipník, Vislan-ka-Ďurková.

15 rokov je jubileum, ktoré si zaslúžilo spoločné stretnutie. Bol

ním slávnostný aktív, na ktorom sa spomínalo, oceňovalo, ďakovalo... Slávnostnú atmosféru hneď na úvod vytvorila spevácka skupina Melódia (ZO JDS Stará Ľubovňa) ľudovými pesničkami – pridali sa k nim všetci prítomní. Predseda OO JDS J. Barilla zhodnotil 15 rokov existencie OO a vyzdvihol úspešnú prácu v prospech seniorov v okrese na všetkých úrovniach, ale aj každý účastník stretnutia dostal Bulletin, v ktorom sa prezentovali jednotlivé ZO JDS.

Na oslave výročia OO JDS nechýbali vzácní hostia – čestný predseda KO JDS v Prešove p. Guman, p. Sokol – prednosta OÚ v SL, predsedovia spoločenských a kultúrnych organizácií, primátor mesta p. Tomko ako aj starostovia mnohých obcí. Vážime si dobrú a efektívnu spoluprácu s nimi, s ich podporou môžu naši seniori dôstojnejšie prežívať svoju jeseň života. Jednota dôchodcov na Slovensku udelila pri príležitosti

15. výročia OO JDS – ako prejav uznania a vďaky - vyznamenanie II. stupňa – pp. M. Petiyovej, Š. Vasilovi a E. Vančíkovi a III. stupňa 27 členom ZO JDS za ich dobrovoľnú prácu v prospech starších občanov.

O milé osvieženie oslavy sa zaslúžili manželka Džudíkovci (ZO JDS V. Ružbachy), prednesom romantickej piesne o láske. Slávnostné zasadnutie ukončila p. A. Kopčáková (ZO JDS Šambron) básňou Sestra staroba. Pozvanie na slávnostný obed sponzorsky zabezpečil p. Kandráč, za čo mu zo srdca ďakujeme.

► **Anna Kopčáková,**
OO JDS v Starej Ľubovni



Takto si žijeme...

MsO JDS v Partizánskom slávila 20 rokov od svojho založenia. Ostatné roky je jej činnosť pod taktovkou p. Anny Martinekovej za pomoci 12-členného výboru. Sme vraj najväčšou organizáciou na Slovensku s vyše 900 členmi. Naša činnosť vychádza z Programového zamerania na rok a informačný leták „Tretí vek“ putuje do poštovej schránky každého nášho člena raz mesačne. Informuje o plánovaných akciách JDS aj mesta. Máme ho aj na stránke www.jdspe.webnode.sk. Naše tzv. „dvadsaťkárky“, celkom 35 ľudí má pridelené svoje "rajóny" na roznesenie + letákov všetkým našim členom.

A čo sme zorganizovali v ostatných troch mesiacoch? 21. marca 2018 si prišla na svoje ženská časť členstva, nakoľko šikovné ruky p. P. Bodnárovej predvádzali „divy zo zeleniny“. Podujatie „**Tvorba studených mís**“ nás presvedčila, že fantázii sa medze nekladú a naozaj platí – „aj oči jedia!“. Pekne upravené studené misy a ich tvorbu si odskúšalo 35 účastníčok.

Ctíme si aj tradície našich predkov. V tomto duchu **sme vynášali Morenu** a pomáhali nám pritom deti z miestnych ZŠ, členovia súboru Jánošík -senior aj kopa ľudí z mesta, ktorým sa akcia veľmi páčila. Ukončili sme ju zdobením vetvičiek pred klubom a veselým posedením s harmonikou a malým pohostením.

30. 4. 2018 bol ďalší veselý deň, lebo **sme stavali māj** pred knižničným klubom. Opäť znel veselý spev súboru Jánošík-senior, rezké tóny kapely Lacka Broďaniho a detský súbor Slniečko bol vyvrcholením slávnosti - ich tanec dojal každého. Potom pri malom pohostení tí spe-

vavejší mali príležitosť zanôtiť si s harmonikárom Do-dom Halákom.

Naši seniori sa zaujímajú aj o dianie okolo nás. A preto **Kreslo pre hosta** patrilo 2. mája 2018 štátnemu tajomníkovi MPSVaR Branislavovi Ondrušovi. Vo veľkej zasadačke Mestského úradu v Partizánskom, zaplnenej do posledného miesta, sme prežili tri hodiny besedy na aktuálne témy. Bohatá diskusia ukázala, že je ešte veľa čo naprávať v živote seniorov.

Mesto Partizánske (predtým Baťovany) žilo od svojho založenia (v septembri tomu bude 80 rokov) športom. Prečo by teda seniori boli výnimkou? Spomenieme časť najobľúbenejšiu –petang. Hracie dni sú utorok a streda. Petangové ihrisko vyrástlo v parku M. R. Štefánika a do súbojov sa prihlásili 3-členné mužstvá: 10 mužstiev žien-mix, mužstiev mužov-mix. Sú medzi nimi aj členovia iných organizácií tretieho sektora. **Petangová liga sa hrá** podľa oficiálnych pravidiel tohto moderného športu.



Krátke nahliadnutie do života seniorov MsO JDS v Partizánskom je iba malou pripomienkou toho, čo bolo a je našim najvyšším cieľom: spokojnosť účastníkov podujatí a ich slová, citujeme: „**Teší nás, že sme súčasťou JDS**“.

► **Mária Hubinská**

ZO JDS Partizánska Ľupča bilancovala



ZO JDS Partizánska Ľupča bilancovala 22. februára 2018 svoju ročnú činnosť. V súčasnosti má už 51 členov, rôzneho veku, pričom prevažnú časť členskej základne tvoria občania, ktorí sú zároveň aj členmi ZO SZTP. Z toho dôvodu sa snažia svoju činnosť koordinovať a niektoré akcie organizovať spolu. Naši členovia sa zúčastnili aj akcií organizovaných OO JDS Liptovský Mikuláš

a KO JDS Žilina. Napr. A. Jacková sa zúčastnila s vlastnou tvorbou na Okresnej prehliadke v prednese poézie a prózy, M. Ondrejková, J. Sokol, B. Kohútová a E. Kohútová sa zúčastnili na prehliadke folklórnych súborov s medzinárodnou účasťou „Stretnutie na hranici“ v amfiteátri Východná. Tajomník výboru J. Sokol a predsedníčka M. Ondrejková zastupovali ZO JDS na rôznych krajských a okresných podujatiach ale aj na tých, ktoré organizovala susedná ZO JDS v Lubeli.

Niektorí naši členovia využívali možnosť cenovo výhodných rekondičných pobytov v kúpeľoch, tiež

možnosti kúpania sa v Tatralandii, Ginoparadise v Bešeňovej a kúpeľoch Lúčky za zvýhodnené ceny. Prijemné boli spoločné posedenia v októbri aj v predvianočnom čase.

Na hodnotiacej členskej schôdzi sa zúčastnil aj Dr. Kotian, predseda KO JDS a OO JDS, ktorý podal členom zaujímavé informácie o činnosti KO aj OO JDS v roku 2018. Hodnotiacu VČS spestrila A. Jacková prednesom básne z vlastnej tvorby. Z hostí sa prítomným prihovoral Ing. Štefan Banert, predseda Lesného kompose-sorátu PS v P. Ľupči. Po skončení oficiálnej časti členovia JDS pokračovali pri malom občerstvení v neformálnej debate, týkajúcej sa riešenia problémov seniorov na rôznych úrovniach nášho občianskeho života.

► **Július Sokol – predseda ZO JDS**

V bratislavskom Starom Meste sa pripravuje Memorandum o spolupráci s mestskou časťou



V priestoroch Zichyho paláca bilancovala 24. apríla 2018 svoju trojročnú činnosť OO JDS Bratislava-Staré Mesto. Na sneme zastupovalo 453 členov zo siedmich základných organizácií 41 delegátov. Rokovanie viedla podpredsedníčka OO Mária Hájková. Na úvod si snem minutou ticha uctil pamiatku vynikajúcej osobnosti Žofie Lomnickej, predsedníčky KO JDS Bratislava, ktorá zomrela 22. 3. 2018.

Množstvo aktivít v oblasti sociálnej, kultúry, športu, zájazdov, dobrovoľníckej činnosti a rekreácií prezentovala v správe o činnosti okresnej organizácie jej predsedníčka Valéria Pokorná.

Za tri roky absolvovali členovia OO JDS výlety do Brodzian, Brna, Olomouca, na Svatý Kopeček, do Telče, Rožnova pod Radhoštem, tiež

návštevu vodných mlynov na Malom Dunaji a včelárskeho múzea v Kráľovej. Tradičným sa stal predvianočný autobusový zájazd do Kittsee s príspevkom mestského

poslanca M. Borguľu.

Každoročne sa členovia OO JDS zúčastňujú na krajských športových hrách v Malackách, prehliadke ručných prác aj na prehliadke speváckych súborov seniorov. Za tri roky získala OO JDS 74 poukazov na relaxačno-liečebné pobyty s príspevkom Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny. Za dlhoročnú dobrovoľnú prácu v prospech seniorov prevzali členovia OO 26 vyznamenaní 3. stupňa, 8 vyznamenaní 2. stupňa a 4 vyznamenaní 1. stupňa.

Poslaním JDS je pomáhať seniorom a zlepšovať ich životné podmienky. Preto sa predsedníctvo OO JDS zameriava na spoluprácu medzi jednotlivými organizáciami a vyššími orgánmi JDS, dennými centrami v pôsobnosti Starého Mesta

a jeho predstaviteľmi. Pripravený je návrh Memoranda o spolupráci medzi Starým Mestom a okresnou organizáciou JDS. Podakovanie za spoluprácu, pomoc finančnú i morálnu a záujem o seniorov smerovalo k starostovi Starého Mesta R. Števíčkovi, vicestarostke J. Špankovej, vedúcej oddelenia kultúry L. Janebovej a poslancom mestskej časti M. Borguľovi a M. Uličnej.

Vďaka ústretovosti starostu a poslancom MČ BA I sa podarilo získať pre činnosť OO JDS nové vhodné priestory na Obchodnej 52, avšak na druhej strane je staromestským seniorom ľúto, že sociálny odbor MÚ zoškrtal činnosť denných centier. Medzi dôležité úlohy na ďalšie obdobie si OO JDS stanovila požiadavku získavať do svojich radov nových, mladších, členov a nájsť náhradu za dlhoročnú spolupracovníčku JUDr. Hološovú pri poskytovaní právnych rád. V diskusii okrem iných vystúpil hosť snemu – Ján Lipiansky, predseda JDS, a odpovedal na viaceré otázky z pléna tiež informoval o aktuálnom dianí v JDS, vrátane príprav na jej XI. snem.

► Text a foto: Anna Holubanská

Putovanie za Majstrom Pavlom

Dlho očakávaný celodenný výlet ZO JDS Pohronska Polhora pod názvom "Putovanie za Majstrom Pavlom" do mesta Levoča sa uskutočnil 11. apríla 2018.

Výhľad z autobusu na malebné Tatry bol prísľubom vydateného slnečného dňa. Dávne časy na nás okamžite dýchli na jednom z najväčších stredovekých námestí v strednej

Európe. Je lemované 65 meštianskymi a patricijskými domami, prevažne zo 14. – 15. storočia.



Pútavý výklad pani sprievodkyne Astrid Kostelníkovej – Zwillingovej nás vtiahol do dávnej minulosti tajomnej Levoče. Prehliadka pokračovala v majestátnej Bazilike svätého Jakuba a v Dome Majstra Pavla. Sily sa nám podarilo opäť načerpať v reštaurácii U Leva, kde sa o nás postarali skutočne kráľovsky. Posledná zastávka smerovala do kostola Navštívenia Panny Márie na Mariánskej hore. Nádherný výhľad na mesto a jeho okolie bol pomyselnou bodkou za vydareným výletom. Dovidenia, Levoča...

► ZO JDS Pohronska Polhora, Monika Mydlová

Spomienka na Kragujevskú vzburu v roku 1918



Udalosti v minulosti nám ukazujú a presvedčajú o tom, ako čas rýchlo letí.

Ako by to bolo včera, ale práve čas a udalosť to nepripustí. V týchto dňoch si pripomíname vzburu vojakov 71. pešieho pluku, tiež nazývaného „trenčianskeho“ alebo „drotárskeho“. **Tento pluk pred jeho vyslaním na front pôsobil v meste Trenčín, v priestoroch dnešných kasární SNP a boli v ňom vojaci z Turca, Oravy i celého Považia.**

Od vzbury s tragickými následkami pre 44 na smrť odsúdených a popravených vojakov 71. pešieho pluku ubehlo už dlhých 100 rokov.

Pri tejto príležitosti mesto Trenčín v spolupráci s Veliteľstvom pozemných síl ozbrojených síl SR, Trenčianskym samosprávnym krajom, Klubom histórie protifašistického odboja, Klubom generálov a Klubom vojenských veteránov Trenčín, pripravili a uskutočnili v priestoroch kasárni SNP, v ktorom je na pamiatku zastrelených postavený pamätník, slávnostný nástup vojakov a slávnostné zhromaždenie.

Na zhromaždení sa zúčastnili a príhovormi priebeh KRAGUJEVSKEJ VZBURY priblížili predseda TSK Ing. J. Baška, primátor Trenčína Mgr. R. Rybníček, veliteľ veliteľstva PS OS SR genpor. J. Joch, prvý radca veľvyslanectva Srbska Dragan Stojović. *Spomienky sa zúčastnili aj zástupcovia základných organizácií JDS a zástupcovia jednotlivých klubov seniorov v Trenčíne.* Je chvályhodné, že spomienky sa zúčastnili aj žiaci základných škôl, ktorí o viacerých detailoch vzbury počuli prvý raz.

Klub vojenských veteránov zastupovali: S. Martinák, J. Šatara. P. Zelizňák, J. Korený, P. Honzek, J. Skyba a M. Ondráš, ktorý priebeh

spomienky pripravil. Predniesol hlavný príhovor, ktorý prítomných zaujal významnými historickými faktami. Spomienky sa tiež zúčastnili vojaci a zamestnanci veliteľstva PS OS SR, vojenských útvarov z Trenčína a Posádkového klubu Trenčín.

Pri tejto príležitosti primátor Trenčína Mgr. R. Rybníček prevzal od NGŠ OS SR *Pamätný kríž NGŠ OS SR III. stupňa*. Položením vencov k pamätníku spomienka na Kragujevackú vzburu bola ukončená.

V popoludňajších hodinách v priestoroch Posádkového klubu odznali k predmetnej téme odborné prednášky J. Dibalu, P. Pavlika a M. Šišmiša. Za účasti predstaviteľa hlavnej postavy vo filme „Štyridsať štyri“ Doc. J. Sarvaša bol publiku premietnutý tento celovečerný film. *(Bolo by správne, aby sa obdobné prednášky aj uvedený film dostali do pozornosti mladej generácie, ktorá si utvára svoje občianske povedomie a postoje k životu. Znalosť histórie vlastného národa aj krajiny je k tomu veľmi potrebná.)*

Všetkým, ktorí sa podieľali na príprave a uskutočnení tejto spomienky, patrí náš obdiv aj poďakovanie.

► **Za Klub vojenských veteránov, Trenčín, Ing. Ján Skyba, predseda**

Položili svoje životy, aby sme my mohli žiť. Nezabúdajme na to!

9. mája 2018 sme sa zúčastnili osláv 73.výročia konca vojny na Slavíne. Krátko pred 12.hod. sa priestor pred pamätníkom na Slavíne pomaly zaplňal.

Dvojica vojakov čestnej stráže drží vence jednotlivých delegácií, vedľa nich sa pripravuje vojenská kapela. Pomedzi hroby tisícok červenoarmejcov, ktorí padli na rôznych miestach Slovenska, postávajú aj členovia oddielu vojenskej histórie v dobových uniformách, motorkári Nočných vlkov a na konci žiaci základných a stredných škôl s červennými karafiátmi v rukách. V tisícovom dave vejú sovietske a slovenské vlajky. Podujatie organizačne zabezpečujú aj pracovníci ruskej ambasády.

Po pietnom akte sa prítomným prihovorili ruský veľvyslanec A. L. Fedotov, premiér SR Peter Pellegrini, predseda NR SR Andrej Danko, bratislavský župan Juraj Droba a nakoniec predseda Slovenského zväzu protifašistických bojovníkov. Prítomní boli predstavitelia diplomatického

zboru, poslanci NR SR, predstavitelia slovenských ministerstiev a politických strán, vedenia miest a obcí.

Veľmi má potešila pozvánka od Veľvyslanectva Ruskej federácie, že som sa i ja mohol zúčastniť tohto slávnostného aktu v mene našej ZO SZTP a JDS v Oščadnici. Pre mňa a našu organizáciu to bola veľká česť. Aj záväzok, aby sme sa naďalej starali o pomníky padlých sovietskych vojakov. Spolu so mnou sa podujatia a kladenia vencov zúčastnil i predseda OV SZPB v Čadci Milan Paršo.

Pri tejto slávnostnej príležitosti sa na Veľvyslanectve RF konala recepcia, kde sa veľvyslanec A.L.Fedotov prihovoril k účastníkom slávnosti slovami: „Sme vďační vláde SR a občanom za dôstojné uchovávanie pamiatky na padlých 63 517 červenoarmejcov...“ V závere svojho prejavu poďakoval ruským a slovenským veteránom za ich prínos v boji za víťazstvo nad fašizmom a za mier pre ďalšie generácie.

► **Jozef Křivánek, predseda ZO JDS v Oščadnici**

Unikátna výstava k 100. výročiu založenia Československa na Bratislavskom hrade



Cestou vlakom do mestečka môjho detstva a mladosti, som si v mysli premietala výstavu, ktorú som si na Bratislavskom hrade nedávno pozrela. Nebola to náhoda, v slabej chvíli som sľúbila, že o nej napíšem. A tak som si ukladala vedľa seba základné fakty, ale aj hľadala odpoveď na svoj „stav mysle a pocitov“, ktorý vo mne doznieval ešte aj na druhý, tretí deň...

Výstava na ploche 1400 m² je zoradená do pätnástich tém, ktoré zobrazujú bohaté dejiny Československa v 20. storočí. Takmer 2000 predmetov prináša návštevníkovi svedectvo o vývoji politiky, umenia, architektúry, voľnočasových aktivít, priemyslu, armády a ďalších oblastí.

Pozoruhodné sú unikátne predmety, ako prvý československý zákon, pero Matúša Dulu, ktorým podpísal Martinskú deklaráciu, bunda M. R. Štefánika, ktorú mal oblečenú v deň svojej smrti, prezidentské dekréty Edvarda Beneša, písací stroj Gustáva Husáka, osobné predmety Kubiša a Gabčíka, zlatá ruža, ktorú daroval pápež Ján Pavol II. veľhradskej bazilike v roku 1985 alebo prvá československá zlatá olympijská medaila B. Šupčíka v šplhu z roku 1924.

Vedľa nich sú prezentované aj predmety späté s každodenným životom. Zaspomínať si možno pri domácich

muzeu a Slovenskému národnému múzeu sa v spolupráci s ministerstvami kultúry a zahraničných vecí podaril naozaj „husársky“ kúsok! Návštevníci môžu prvýkrát na vlastné oči vidieť súbor originálnych dokumentov, ktoré ovplyvnili naše dejiny: Pittsburskú dohodu, československú ratifikáciu zmlúv z Versailles, Saint Germain a Trianonu, tie podporili vznik spoločného štátu ale aj tie, ktoré existenciu spoločného štátu ukončili – Mnichovskú dohodu, Viedenskú arbitráž a tzv. Deklaráciu Hácha – Hitler.

Súčasťou výstavy sú aj osudy obyčajných ľudí, ako ich ovplyvnila existencia Československa, prezentované v „telefónnych“ búdkach na základe videohovorov. Mnohí občania zareagovali na výzvu Predmet s príbehom, a tak na výstave možno obdivovať darované predmety s najzaujímavejšou československou minulosťou.

Pre rodiny s deťmi pripravili organizátori edukatívnu líniu „Po stopách pána Nováka“, fiktívnej postavy, vďaka ktorej môžu spoznať prístupnou formou významné momenty Československa. Najzaujímavejšia je prehliadka so zasväteným lektorským výkladom, ktorú si možno objednať na mailovej adrese: bratislavskyhrad@snm.sk.

spotrebičoch alebo výrobkoch ETA, JAVA, Tesla, Favorit a muži pri pohľade nad balíčkom, ktorý dostávali pri svojom nástupe do základnej prezenčnej služby.

Organizátorom výstavy – Národnému

Na slávnostnom otvorení Česko-slovenskej / Slovensko-českej výstavy sa 26. apríla zúčastnili prezident A. Kiska a obaja premiéri – P. Pellegrini a A. Babiš, v priamom prenose ho vysielala česká televízia na ČT24. Výstava na Bratislavskom hrade potrvá do 9. septembra. Potom sa presunie do Prahy, kde bude sprístupnená v deň 100. výročia založenia ČSR v novo zrekonštruovanej Historickej budove Národného muzea.

Začala som aj skončiť v mestečku môjho detstva a mladosti. Keď som vystúpila z vlaku, vybrala som sa



k cieľu svojej cesty dávno neprejednou trasou. A zrazu som bola „v zajatí dávnejších, podstatne mladších rokov“. Pripomenuli mi ich jednotlivé miesta, budovy aj atmosféra letného popoludnia. A o chvíľu milé stretnutie so spolužiačkou, osviežené spomienkami, len moju náladu umocňovalo.

A vtedy som na to prišla. Áno, to je ono! Aj spomínaná výstava na Hrade má čaro vrátiť svojho návštevníka nielen v čase, ale aj v pocitoch. Iste, na každého môžu jednotlivé fakty a veci pôsobiť osobitne. Ale výstava asi nikoho nenechá ľahostajným - som presvedčená, že ani tých, ktorí už v spoločnom štáte nežili...

► Anna Holubanská

K PEKNÉMU LETU PATRÍ AJ KNIHA



Kto z Bratislavčanov by nepoznal Medicú záhradu? Patrí k obľúbeným zeleným a tienistým miestam v meste, kde sa aj v horúcom lete príjemne oddychuje. Len stačí odbočiť z rušnej ulice neďaleko mestského centra cez niektorú z roztvorených brán – a svet je zrazu iný - - -

Vznik parku siaha do čias Márie Terézie, keď si gróf Ján Gobert z Aspremontu dal na Špitalskej ulici postaviť rozsiahly palác - dodnes patrí medzi najlepšie ukážky tzv. barokového klasicizmu v Bratislave. Jeho súčasťou sa stala aj rozsiahla francúzska baroková záhrada. Neskôr záhradu kúpil veľký milovník umenia gróf Esterházy, ktorý jej priestor pravidelne naplnil rôznymi umeleckými podujatiami i dielami. Podľa zachovaných dokumentov tu viackrát koncertoval i slávny hudobný skladateľ Jozef Haydn. Škoda, že sa z pôvodnej výzdoby francúzskej barokovej záhrady i z jej neskoršej anglickej úpravy nezachovali nijaké plastiky ani významnejšia záhradná architektúra, ktorej tam vraj bolo plno. V súčasnosti dominuje parku, vlastne dnešnej Medickej záhrade, aspoň krásna fontána Labute, ktorú navrhol akad. soch. Pavol Mikšík. Pozorný návštevník záhrady iste zbadá aj pomník známeho spisovateľa Martina Kukučína či maďarského básnika slovenského pôvodu Sándora Petőfiho.

Možno by sa gróf Esterházy potešil, keby zavítal do „svojej záhrady“ niekedy v priebehu leta. Našiel by tam totiž **Letnú čítareň Staromestskej knižnice** aj s bohatou ponukou rôznych kultúrnych programov na celé letné obdobie. Je **11. júna predpoludním** a práve sa tento významný kultúrny projekt Bratislavy - Starého Mesta opäť – ako po minulých rokoch - otvára. Obraciam sa s niekoľkými otázkami na najpovolanejšiu osobu – riaditeľku Staromestskej knižnice PhDr. Juditu Kopáčikovou:

Pani riaditeľka, ako sa zrodil nápad dať na leto do Medickej záhrady Letnú čítareň?

Staromestská knižnica prevádzkuje letnú čítareň v bratislavskom Starom Meste od roku 2002 vždy od polovice júna do konca augusta. V rokoch 2002 – 2005, teda v čase, kedy prebiehala rekonštrukcia Vodnej priekopy a letná čítareň u Červeného raka (prevádzkuje ju Mestská knižnica) bola zatvorená, ponúkala naša letná čítareň svoje služby obyvateľom a návštevníkom Bratislavy na nádvorí Zichyho paláca. V tom čase ešte neboli v Starom Meste vybudované v reštauráciách letné terasy a reštaurácie mali veľmi zriedka v ponuke dennú tlač, resp. časopisy. Nádvorie Zichyho paláca však bolo akosi skryté, cestu k nám našiel len ten, čo o nás vedel. V roku 2006 sme sa preto presunuli do krásneho verejného prostredia Medickej záhra-

dy. Začínali sme s piatimi stolmi, asi dvadsiatimi stoličkami a snečníkmi. V roku 2008 sme vybudovali krytý drevený altánok, o tri roky neskôr (v roku 2011) sme krytý priestor rozšírili vďaka štedrej finančnej podpore Tapejskej reprezentačnej kancelárie na Slovensku. Dnes je naša letná čítareň medzi obyvateľmi a návštevníkmi Bratislavy veľmi obľúbená, stala sa postupne trvalou súčasťou Staromestského kultúrneho leta a bratislavských letných dní vôbec. Priemerne denne ju navštívi cca 60 ľudí. Majú k dispozícii 52 študijných miest, wifi pripojenie zdarma, cca 50 titulov domácich a zahraničných denníkov a časopisov, knihy v Staromestskom knižnom kolotoči (vyraďené zo zbierok Staromestskej knižnice a dary od občanov) aj propagačné materiály o Bratislave. Počas leta tu pravidelne organizujeme i podujatia pre verejnosť. Návštevníci oceňujú najmä bezbariérový prístup, bezplatné služby a v podstate nepretržitú prevádzku - otvorené máme 7 dní v týždni, denne od 10.00 do 18.00 hod.

Kto využíva dennú ponuku čítárne – prečítať si noviny, časopisy alebo knižky - najčastejšie?

Využívajú ju všetky vekové kategórie občanov – deti, mládež, seniori, ale i ľudia v produktívnom veku. Títo sa zastavia napríklad počas obedňajšej prestávky v práci, mamičky na materskej dovolenke rady navštevujú detské ihrisko v Medickej záhrade a tým, že letná čítareň sa nachádza v jeho bezprostrednej blízkosti, sa tam často zastavia. Najpočetnejšou vekovou kategóriou sú však seniori.

Na plagátiku čítam veľa rôznych podujatí, ktoré pripravujete na niektoré dni popoludní. Býva o ne záujem?

Snažíme sa pripraviť na leto zaujímavé a atraktívne podujatia, hoci „konkurencia“ v hlavnom meste je obrovská. Naše podujatia sú skôr

komorného charakteru - hlavne príjemné stretnutia so zaujímavými osobnosťami Bratislavy – spisovateľmi, historikmi, vedcami, cestovateľmi... Pre deti organizujeme už niekoľko rokov v spolupráci s poslancom mestskej časti Staré Mesto Ing. M. Borguľom divadelné predstavenia Stražanovho bábkového divadla, tvorivé dielne (v spolupráci so spoločnosťou DELL) – aj medzigeneračné (v spolupráci s Kreatívnym klubom Luna), zážitkové čítania. Pre dospelých sú to zasa pravidelné cykly – Rozprávanie o Bratislave a Z našej histórie, autorské besedy so spisovateľmi - Čítanie v tráve, cestovateľské videoprojekcie, výstavy. Každý rok sa snažíme prísť s nejakou atraktívnou novinkou. Tohto roku sú to dve popoludnia so spoločenskými hrami, ktoré organizujeme v spolupráci so spoločnosťou iHRYsko a v auguste pripravujeme pre seniorov konzultácie k práci so smartfónom. Konzultácie bude v štyroch termínoch poskytovať lektor našich počítačových kurzov pre seniorov Milan Regec. Podujatia finančne podporil Bratislavský samosprávny kraj.

Ako to zvládáte s personálom? Veď pobočky Vašej knižnice nebývajú v lete zatvorené?

Kvalitne zabezpečiť prevádzku letnej čítárne je pomerne náročné. Napriek tomu, že je dovolenkové obdobie a všetci máme nárok na dovolenku a aj ju potrebujeme, snažíme sa, aby služby fungovali nepretržite. Je to služba verejnosti, tak ako napr. pobočky bánk. Tiež by sa nám nepáčilo, keby boli v lete pozatvárané. Máme síce počas letných mesiacov upravený výpožičný čas pre verejnosť, k zatvoreniu pobočiek však pristupujeme veľmi neradi – len keď už nie je vyhnutia. Personál letnej čítárne tvoria naši externí spolupracovníci, služby počas víkendov zabezpečujeme s pomocou dobrovoľníkov – pracovníkov spoločnosti DELL a občianskych dobrovoľníkov, kde sa nám osvedčila spolupráca

s Bratislavským dobrovoľníckym centrom.

Keď sme už spomenuli seniorov a seniorky – predpokladám, že tvoria veľkú časť celoročnej čitateľskej klientely knižnice. Počítate s nimi aj pri nejakej ďalšej aktivite v priebehu roka?

Poskytovanie služieb pre seniorov a organizovanie vzdelávacích a kultúrnych aktivít pre nich je trvalou súčasťou programovej ponuky našej knižnice počas celého roka. O tom, že to robíme naozaj dobre, svedčí nielen ocenenie Senior Friendly, ale i obľúbenosť knižnice u seniorov. Seniori tvoria 22 % z celkového počtu (v roku 2017 to bolo 5 221) registrovaných čitateľov. Len pre zaujímavosť uvádzam, že 4,25 % našich čitateľov má viac ako 80 rokov. Ocenenie Senior Friendly sme získali v roku 2016 v celoslovenskej súťaži, ktorú organizovali občianske združenia Klub Luna Senior Friendly a Bagar v kategórii kultúrne a vzdelávacie inštitúcie, zdravotnícke zariadenia, médiá, za dlhodobú aktívnu podporu permanentného vzdelávania seniorov vrátane zvyšovania ich počítačovej gramotnosti, realizáciu tréningov pamäti, poskytovanie služieb, ktorých cieľom je zmierniť sociálne, ekonomické a zdravotné znevýhodnenie.

Všetka naša činnosť smeruje k podpore osobnostného rastu našich čitateľov (najmä detí, mládeže a seniorov), budovaniu ich vzťahu ku knihám, pestovaniu a rozvíjaniu ich čitateľských návykov. Pozornosť sústreďujeme najmä na rozvoj čitateľskej gramotnosti detí a mládeže a podporu rodinného čítania, ale aj na odstraňovanie spoločenskej izolácie seniorov vytváraním možností ich ďalšieho sebavzdelávania. Starostlivosť o seniorov je teda trvalou súčasťou našej práce. Z množstva za-



ujímavých vzdelávacích a kultúrnych podujatí, ktoré pre seniorov organizujeme, spomeniem cyklus Zelená pre seniorov, v rámci ktorého sú to počítačové kurzy Internet a e-mail tiež tréningy pamäti. Počítačové kurzy pre seniorov organizujeme od roku 2004, tento rok sme do ponuky zaradili i kurzy pre prácu s mobilnými zariadeniami – smartfónmi. Veľmi obľúbenou službou je donáška kníh pre imobilných seniorov s trvalým pobytom v bratislavskom Starom Meste.

V septembri 2018 oslávi naša knižnica 60. výročie svojho vzniku. Onedlho teda dovŕši seniorský vek. Pri tejto príležitosti každý záujemca o naše služby, ktorý v tomto roku oslávi šesťdesiatku, bude môcť využiť možnosť bezplatnej ročnej čitateľskej registrácie u nás v knižnici.

Nedávno bežal v stredoeurópskom priestore zaujímavý projekt „Vyšehrad číta deťom“. V Bratislave sa počas roka realizuje viacero podujatí s verejným predčítaním ukážok z umeleckej literatúry – majú tieto iniciatívy vplyv na detského čitateľa a celkovú početnosť výpožičiek kníh z knižnice?

Aktivít na podporu a rozvoj čitateľskej gramotnosti detí a mládeže nikdy nie je dosť. Ako verejná knižnica robíme množstvo aktivít, zapájame sa i do komunitných, ceslovenských (Celé Slovensko číta deťom, Čítajme si, Týždeň slovenských knižníc), ba dokonca i celoeurópskych akcií – Noc s Andersenom. Ide o to, aby sme pomohli u detí vybudovať a rozvíjať pozitívny vzťah ku knihám, k literatúre a ku knižnici. Tu knižnice v spolupráci so školami zohrávajú veľmi dôležitú úlohu.



Nesmieme tiež zabúdať na podporu rodinného čítania. Od roku 2016 naša knižnica ako prvá a zatiaľ jediná na Slovensku aktívne podporuje rodinné čítanie. Ide o projekt „Môj prvý čitateľský preukaz“, v rámci ktorého všetky deti, narodené rodičom s trvalým bydliskom v Bratislavskom Starom Meste, získavajú bezplatnú čitateľskú registráciu do našej knižnice až do nástupu na povinnú školskú dochádzku. Ide v podstate o rodinný čitateľský preukaz, ktorý môžu využívať i rodičia. Môžu si u nás bezplatne vypožičať knihy nielen pre svoje dieťa, ale i pre svoje potreby - musia sa však týkať výhradne výchovy detí. Projekt sa stretol s veľmi pozitívnym ohlasom u rodi-

Máte v tohtoročnej ponuke Letnej čítárne svoje „Top“ podujatia, na ktoré sa výnimočne tešíte alebo pripravujete?

Všetky tohtoročné podujatia v letnej čítárni sme starostlivo pripravovali tak, aby boli príťažlivé, užitočné a príjemné pre všetkých, ktorí k nám do Medickej záhrady zavítajú. Srdcečne pozývam všetkých vašich čitateľov – určite si vyberú. Verím, že u nás strávia príjemné chvíle. Osobne žiadnych „favoritov“ nemám a asi by to ani nebolo správne. Teším sa na stretnutia so zaujímavými ľuďmi, ich zážitkami, spomienkami a literárnou tvorbou.

A na záver - máte ako skúsená knihovníčka nejaký špecifický od-

čov malých Staromešťanov, ale i v odbornej knihovníckej verejnosti. Knižnica zaň získala výročné ocenenie Slovenskej asociácie knižníc Za aktívny čin roka 2016.

kaz pre našich čitateľov – seniorov?

Staroba je prirodzenou súčasťou nášho života. Nie je to choroba, ale výzva, lebo vonkoncom neznamená koniec životnej aktivity. Dôležitá je kvalita života, prajné sociálne prostredie, ale hlavne samotný postoj seniora.

Milí seniori a seniorky, knižnice patria aj vám. Príďte a určite si z ich ponuky vyberiete. Ale príďte aj s dobrými nápadmi, čo zlepšiť. Príďte so svojimi vnúčatami a pomáhajte celej našej spoločnosti utvárať u detí kladný vzťah ku knihám, podporujte ich kultúru a vzdelanosť.

Ďakujem pani riaditeľke za rozhovor a cenné podnety pre našich čitateľov a poberám sa k Labutej fontáne. V pamäti sa mi vynárajú obrázky z viacerých parkov našich známych kúpeľných miest. Ktovie, v ktorom funguje obdobná letná čítareň? Ktovie, v ktorom sa budú ozývať melódie letných popoludňajších koncertov? Veď ku kúpeľným mestám široká ponuka kultúrneho využitia historicky patrila... aj patrí!?

► - red.-

Krásna slova mala svoj sviatok



6.marca 2018 sa pod záštitou OO JDS Trenčín konala v priestoroch Kultúrneho strediska Dlhé Hony Trenčín súťaž seniorov v prednese poézie, prózy a ľudových piesní pod mottom: „MLADOST' DUCHA SLOVENSKEJ TVORBY“

Bol to jubilejný - 10. ročník a zúčastnilo sa ho až 95 účinkujúcich zo ZO JDS okresu Trenčín.

V speve súťažilo 10 speváckych skupín, 6 seniorov prednieslo poéziu a k príjemnej atmosfére prispeli aj niekoľkí sólisti, ktorí bez viditeľnej trémy zaspievali pekné ľudové pesničky. Všetky výkony vyhodnotila nezávislá porota a prajným potleskom o d m e n i l o

vďačné publikum.

1.miesto v súťaži speváckych skupín získala spevácka skupina „**Teplanka**“ zo ZO JDS č. 10 Trenčianska Teplá.

1.miesto v prednese poézie získala **p. Helena Uherková** tiež zo ZO JDS 10 Trenčianska

Teplá s prednesom básne „Teplanský kraj“.

Sme veľmi radi, že sú aj v našom okrese seniori, ktorí majú radi ľudovú kultúru a stretávajú sa pri nej. Spievajú pesničky svojho kraja od srdca a odovzdávajú toto krásne dedičstvo ďalej. Všetkým účinkujúcim patrí naša vďaka.

► **Organizačný výbor OO JDS Trenčín**



Slovo má veľkú moc

V priestoroch Synagógy v Brezne 6. 6. 2018 víťali členovia predsedníctva OO JDS Brezno seniorov z celého Banskobystrického kraja na **Krajskej prehliadke v prednese poézie, prózy a vlastnej tvorby** pod záštitou prednostky Okresného úradu v Brezne PhDr. Ingrid Poliakovej a primátora mesta JUDr. Tomáša Ábela.

Moderátor privítal prítomných seniorov - recitátorov, predsedov OO JDS a hostí: PhDr. I. Poliakovú, JUDr. T. Ábela, p. J. Hlaváča, predsedu KO JDS BB, p. M. Nosku, starostu Muránskej Dlhej Lúky a porotu. Spevácky súbor Senior z denného centra a vystúpenie detí zo ZŠ a MŠ Pionierska 2 v Brezne vytvorili v úvode príjemnú pohodu k celému podujatiu.

Dobre naladených seniorov pozdravili predseda OO JDS v Brezne p. D. Kianica i ďalší hostia a povzbudili ich nielen k najbližšiemu recitačnému vystúpeniu, ale aj k ďalším kultúrnym a športovým aktivitám. Po príhovo-

roch moderátor priblížil účinkujúcim postup prehliadky a predstavil porotu na čele s predsedníčkou p. Alenou Fačkovou.

Prehliadky sa zúčastnilo 26 seniorov a prezentovali sa v poézii, próze alebo vlastnej tvorbe. Naš okres reprezentovali: pp. Klára Hrvolová zo ZO JDS Lubeník, Emília Lábajová a Želka Štefánková zo ZO JDS Mur. Dlhá Lúka a p. Juraj Kochjar zo ZO JDS Muráň. Chceme im aj touto cestou poďakovať za veľmi dobrú reprezentáciu OO JDS a celého nášho okresu. Porota konštatovala, že všetci boli víťazmi, pretože prekonalí trénu, ukázali svoj talent a iste podnietili ďalších prítomných seniorov, aby sa v budúcnosti tiež zapojili a nabrali odvahu k prednesu.

V závere podujatia boli účinkujúcim odovzdané Ďakovné listy a kvety od organizátorov prehliadky aj prítom-



ných hostí. Na záver sa všetkým, ktorí sa podieľali na príprave tohto podujatia, poďakoval predseda KO JDS Ján Hlaváč a Zuzana Homoliaková, ktorá odovzdala kyticu prednostke OÚ, uzavrela podujatie slovami: „Dnes v Synagóge odznelo mnoho slov. Slovo má však veľkú moc - môže potešiť, povzbudiť, zarmútiť i uraziť. Preto ich správne využívajme! Dnes slová, vyslovené v prednese účinkujúcich, nás mnohých rozosmiali, navodili príjemnú atmosféru, dali podnet na zamyslenie. Niektoré nám pripomenuli smutné udalosti, až sa mnohým zaleskla slza v oku. Treba so slovami narábať vždy uvažene!“

► Text : Mgr. Zuzana Homoliaková

► Foto : Mgr. Ján Kišík

„Ó, MATKY MOJEJ REČ“ V NITRE

„Hajaj, spinkaj, moje dieťa, zavri očičká...“

Silu i pôvab materinskej reči, ktorá sa tiahne celým životom človeka až do jeho staroby si príťažlivým spôsobom pripomenuli mnohí seniori v Nitre na krajskej prehliadke v umeleckom prednese poézie, prózy a vlastnej tvorby seniorov v slovenskom i maďarskom jazyku.

Prezentácia tejto umeleckej záujmovej činnosti pod výstižným názvom „Ó, matky mojej reč“ sa konala za účasti senioriek a seniorov Nitrianskeho samosprávneho kraja. V oboch jazykoch zazneli vyznania rodnému kraju, spomienky na mladosť, verše lásky aj vážne či žartovné reminiscencie na náš seniorský vek. Ako pohladenie pôsobili diela básnikov a spisovateľov našich národov a nemenej zaujali aj ukážky z vlastnej tvorby seniorov. Prednesy vo všetkých kategóriách boli prijaté prítomnými divákmi pozorne a s veľkým uznaním. Veru, nebolo ľahké vybrať porote reprezentantov do celoslovenského kola. Napokon boli nomináciou poctení: v prednese poézie - Dušan Danko, prózy - Helena Maláriková a za vlastnú tvorbu Dana Janebová.

Všetkým súťažiacim sa za umelecký zážitok a porote za objektívne rozhodovanie poďakovala za KO JDS p.



O. Csákyová a spolu s Mgr. A. Oľapkovou - odovzdali recitujúcim čestné uznania a pamätné darčeky. Povznášajúce pocity z celého podujatia právom umocnila jeho dobre zvládnutá organizácia, začo patrí vďaka výboru KO JDS a Krajskému osvetovému stredisku Nitra. Gestorom akcie boli Nitriansky samosprávny kraj so svojím predsedom M. Belicom a mesto Nitra s primátorom J. Dvončom.

Pohoda a optimistická nálada celého stretnutia opätovne potvrdili, že i jeseň života sa dá prežívať aktívne a poeticky. A krása každého materinského jazyka tkvie predovšetkým v precítených úprimných vzťahoch človeka k človeku, k prírode a domovine, ale aj k našej Zemi a celému svetu.

► Milka Haláková, OO JDS Topoľčany

V KRAJINE SLOVA...

Vraj sa chystá na nás oveľa viac slnečných lúčov, ako sme zvyklí – hovoria dlhodobé predpovede počasia. Povzdychneme si na silu aj ľubovôľu prírody a snažíme sa hľadať pre nás čo najpriateľnejšie riešenie. Ak Vám, milí naši čitatelia a čitateľky, budú k horúcim letným dňom patriť tiché hodiny oddychu niekde v tóni, pridávame k nim nevelký „poetický“ dúšok aj „chrumkavé“ kúpeľné oblátky, aj podnety na zamyslenie... prajeme Vám príjemné čítanie!

► - red.-

Na prahu leta

Po vône líp ako po kľzáčke
spustilo sa leto - letuško k nám
Zatvorilo školy kľúčikom tajným,
zelenú dalo prázdninám

Zelenú dáva detským hrám,
ponúka sandále túlavé -
Vítajme smiechom čas prázdnin -
dni plné slnka, medové...

► D.L.

Agáty

(úryvok z románu)

Ladislav Ballek

Prílet lastovičiek bol v Jurkovičovej rodine spojený s malým obradom svätenia jari. Len čo sa objavila prvá lastovička, Jurkovičovci prikázali deťom poumývať sa v studenej vode. Vyšli s nimi do parku, ťahali vodu z hĺbok studne, kým nevystrekla z potrubia krištáľovo čistá a omračujúco studená, a deti sa z nej symbolicky napili a pretreli si čelá. Lastovičky, hovoril Jurkovič deťom, sú vtáky užitočné, mierne, skromné, poriadkumilovné, dôstojné a šlachetné, vyznačujú sa láskou k rodným hniezdam, odvahou, cestovateľským nadšením, starostlivosťou o svoj dom a potomstvo, ako aj veľkým staviteľským majstrovstvom.

Pre tieto vlastnosti túžil nadchnúť svoje deti tak Jurkovič ako veľa iných rodičov, akoby sa nimi v slovenských krajoch odpradáva porážala nuda z privážneho bytia, ale aj núdza na skalnatej vrchárskej zemi a tisícročná samota v kútiku európskych dejín.

Nebolo človeka, ktorý by si neželal, aby lastovičky hniezdili pod strechou jeho domu, a naľakal sa každý, ak ju ohrdli. Vysvetľovalo sa to ako veštba čohosi zlého a budúceho zarmutku. Tejto povere verili azda všetci...

Povera a láska, účinné ochrankyne operencov, neboli len zvykom starých vier. Uctievanie lastovičiek malo viac príčin, čo sa dotýkali všetkých prejavov života povojnových ľudí a ich časopriestoru. Ľudia mali v lastovičkách svoje symboly, ale aj užitočných spojencov proti hmyzu, komárom a muchám, s ktorými sa počas horúčav, ak nadišli navyše po vlhkejších teplých jarných dňoch, nedalo nijako spolužiť.

Ľudia strážili pokoj lastovičiek, keď tieto sedeli na vajčkách a potom, keď sa malé vyľahli, radi pozorovali ich rodičov, ako vrtko križujú ovzduším a od rána neúnavne zháňajú drobizgu potravu. Podobne sa povojnoví rodičia starali o svoje deti. Akoby všetci boli na tom rovnako...

Šťastie

Emília Filipová zo zbierky
Tajomný svet duše

Hľadáš ho všade
na chodníkoch dní
po nociach bez hviezd,
aj v ránoch svetla,
keď sa rozodní.

Márne si kladieš
nemé otázky.

Keď už nedúfaš
ustatý dialkou
zatúlaných ciest,
zrazu pochopíš –
Nosíš ho v srdci –
v dlaniach, horúcich
od lásky.

Ohňostroj pre deduška

Úryvok z rovnomennej knihy

Jaroslavy Blažkovej

V kuchyni príjemne hrčí elektrický šľahač. Keď ho stará mama zapne, všetkým v dome sa zbiehajú sliny, lebo to znamená, že budú maškrtky. Šľahač šľahá z bielych sneh a stará mama mieša v modrej mise riedke žlté cestíčko.

- Smiem obliznúť, stará mama, smiem? – natrča Andrej prst. Stará mama pozrie naň a zhrozí sa:

- Ideš! Také ruky pchať do cesta! Hybaj sa najprv poumývať!

- Veď som sa umýval.

- Kedy?

- Ráno.

- Ráno! Ale od tých čias si ktovie kde vymetal. Pozri sa len, ako vyzereáš!

Andrej sa pozrie. To je kriku pre trochu popola. A pre trochu blata. A pre trochu prachu, ktorý sa naň nalepil pod stólom.

- Automechanici, stará mama, sú špinaví! (Andrej, tak ako Rudo



Brdo, bude automechanikom pretekárskych áut.)

- Automechanici sa zamažú pri práci, ale po robote sa vždy umyjú. Už aj pochoduj!

Andrej pochoduje asi ako slimáci na pohrebe. Šomre si popod nos:

- Tolko sa budeš mydliť, tolko, až sa celkom roztopím. Potom nebudeš mať nikoho. Komu budeš potom rozprávať rozprávky a komu kupovať kinderká?

Predstava, že by sa naozaj roztopil, ho rozžiali takmer do plaču. Stará mama si ho pritiahne k modrej bodkovanej zástere:

- Ty moja hlavička, zlatá! Tak ty sa bojíš, že mi bude bez teba smutno? Ty moje kurčiatko!

Stará mama je mäkká, horúca a vonia vanilkou. Andrej tisne nos do teplej vône. Zabudne (veľmi rád), že sa mal umývať, zabudne i stará mama. Je už taká. Kričí, ale srdca má mäkké, horúce, vanilkové. Hladká Andreja po žltej strapatej slame a spamätá sa, až keď na sporáku zasýči polievka.

Chytrý ju odtiahne a začne krájať slížiky. Chlapec sa jej rád pozerá na ruky. Mihajú sa nad doskou, nôž sa v nich blýska ako blesk, skrútená placka sa mení na tenké cverny.

- Ja si myslím – povie Andrej – že máš v rukách zamontovaný motorček.

Stará mama sa smeje:

- Veru, dieťa moje, ruky sú najlepšie motor. Iba nemohlo ich má babráv. Čo chytí, pokazí.

Andrej sa pozrie na svoje ruky.

- Stará mama, ja budem nenemehlo – vyhlási a čuduj sa svete, sám od seba ide do kúpeľne.

Keď sa vráti, stará mama už zase mieša cestíčko. Teraz mu bez všetkého dovolí namočiť prst a obliznúť. Cesto je sladké ako med...

Deti

Ján Šimonovič -
úryvok z básne

Čím by sme boli bez detí,

ich radosť nám nádherne
zavadzia

vo všetkých domoch,
rozvážuje v nás úsmev
ako všetko dobré,
veruže rozsvetuje okná
a prestupuje na ulicu,
a po ulici sa potom
lepšie chodí...

Šišoretné

Edita Striežencová

ovenčené
zvedavé detstvo
poletovalo so včielkami v záhrade
a pod košatým orechom
lúskalo oriešky poznania
vymalované
voňavou malinou a čučoriedkou
objavovalo tajomstvo
plodonosného jadierka

kraľovalo v hradoch
z machových vankúšikov
a pieskových zrníek

praskalo v rytme
žblnkotajúceho potôčika
a krúžilo v tanci
lesných hitparád

usínalo v kolíske s ochranou
anjelských krídel

Na dobrý deň električkám

V podaktorý júnový deň som stála na zastávke električky. Stojím, stojím a v mysli skladám svoj denný program. Kulisa všedných zvukov veľkomesta neruší moje myšlienky. Dostala som sa až k náplni neskorého popoludnia, keď...

Čo je to za rachot?! Od križovatky, kde sa rozvetvuje dvojdráha električiek na dve ďalšie strany, zaznel intenzívny zvuk. Iný, nie všedný, každodenný. A predsa – moje podvedomie ho zaraďuje ku známym,

aj keď dávno nepočutým. Obraciam hlavu tým smerom –

Jasné! Od križovatky hrmoce ku mne stará električka. Uprataná, „vyblýskaná“, s vlajočkou na čele a s dvomi sprievodcami niekde v strede vozňa. Sú v typických uniformách aj so slušivými čiapkami na hlavách.

Škoda, že neberie bežných pasažierov! Iste je objednaná možno na jednu z posledných predprázdninových školských túlačiek...

Keby tak zastala! „Podte, podte, milá pani! Berieme všetkých, aj dávno školopovinných. Len nastúpte... nasadnite...“

Šla by som. Posadila by sa na drevenú lavičku. Prižmúrila oči a obklopila sa zašlými chvíľami...

Naša prostredná mala tri a pol a bola samé „Prečo?“ Objavovala svet veľikánskymi zvedavými očkami a pýtala sa na všetko možné aj nemožné. Raz mi takto sedela v električke na kolenách a neustále podkúšala: „Maminka, prečo...?“

Pán, sediaci oproti nám a skrytý za veľkoplošnými novinami, ich náhle poskladal a vložil do aktovky. Uprel ešte vždy začítaný pohľad do poloprázdného priestoru električky.

- Maminka, prečo má ujo taký veľký nos? – vystrelila do stredu električky dcérkina otázka. Cítim červeň na svojej tvári, najradšej by som sa prepadla až k podvozku električky a možno aj pod koľaje, rada by som vrátilť všetečnú dcérkinu otázku späť k jej stonásobnému „prečo“. Bože, taký trapas!!! Bezradne pozerám na dotknutého pána a mám ospravedlnenie na jazyku, hoci, priznávam v duchu – dcérka má pravdu. To nosisko je neuveriteľné! Vari stojí pred nami sám Cyrano?!

- A ty máš prečo také kukadlá? Dávaj pozor, milá slečna, vypadnú ti!

- Nevypadnú. Žažmúrim – dcérka si dáva obe buclaté rúčky pred tvár a pomedzi pršteky pokukuje na toho čudesného pána.

Električka brzdí, ozvú sa typické signály blížiacej sa zastávky.

- Máte krásnu dcérku, milá pani. Maj sa dobre, okaňa! Počujem z výšky pánov hlas, príjemný, machatovský, a už mu vidím iba chrbát.

- Prepáčte, ona je... posielam za ním neskoré a iste aj zbytočné ospravedlnenie –

Pristupuje zopár nových cestujúcich, ale tým pôvodným, čo boli svedkami podarenej epizódky, ešte stále pohráva na tvárach zabudnutý úsmev. Prihováram sa dcérke, snažím sa odvieť jej pozornosť inam – nech nie je nový trapas...

Súčasný deň pokračuje. Nastupujem do 11-ky a sadám si na voľné sedadlo. Na ďalšom predom mnou sedí pani – asi babka – a na kolenách sa jej hniezdi a vymýšľa chlapček.

- Pozri, Filipko, také auto má dedko Edo – ukazuje na kapotu auta, čo stojí vedľa našej električky a tiež čaká na svetelný signál.

- Babka, nie! Toto je Oktávia. Dedko Edo má Polsche!

- A hento auto?

- To je Šužuki...

Chlapčekovi ešte nejdú podakto-re spoluhlásky, ale zato znalosť áut! S ním by som nešla do súťaže o poznanie značiek automobilov. Prehrala by som na celej čiare. A iste aj jeho babka, lebo ju neustále počul a opravoval, čo za autá uháňajú po vedľa električky.

Veru, mala som zábavku až po Gaštanový hájik, kde babka s vnukom vystúpili.

Električky – starodávne aj naše dnešné. Plné ľudí a ich prejavov. Mám rada takéto – úsmevné. Pridávam ešte jeden. Práve k tejto zastávke:

Vtedy stálo na nej asi zo dvadsať cestujúcich. Stála som aj ja a dočítavala knižku. Do prišlej električky som nastupovala ako posledná, ešte stále s knihou v ruke. Okrútila som ruku okolo tyče hneď pri dverách, aby som mala lepšiu stabilitu, keď električka pribrzdí, a dočítujem posledné riadky.

Hotovo!

Zatváram knihu, vkladám do tašky, rozhliadam sa.

Čo to? Veď „moja tyč“ nepatrí k električke! Je to tenká trúbka, ktorú drží pán, sediaci na najbližšom sedadle (Asi domáci kutil...Ktovie, prečo ju kúpil, čo bude z nej majstrovať?).

Celá červená púšťam svoju „oporu“ – neoporu, veď sa ani nedotýka stropu vozidla, a posúvam sa hlbšie do vnútra električky. Tvárim sa „akože nič“, ale v duchu je mi trápne aj smiešne. Viac smiešne ako trápne – zisťujem po chvíli. Keď to doma rozpoviem dcéram – viem, že mi po tvári prelieta úsmev –

Nová zastávka, noví cestujúci. Aha, už sa drží tyče mladá slečna. Čertík zvedavosti vo mne ma núti pozorovať, čo sa stane.

Električka brzdí - - - a slečna zisťuje, že nie je tyč ako tyč. Urobí to, čo ja, mizne vo vnútri vozidla. A už „inkriminovanú“ objímajú dvaja mladíci. Pokračujú v hlučnom rozhovore. Keď tyč zabalancuje pri zmene rýchlosti a tí dvaja zistia, na čom sú, smejú sa „ako kone“.

Ospravedlňujú sa pánovi, ktorý tyč drží, a tiež sa posúvajú ďalej a smejú sa, smejú, smejú...

Pred konečnou vystupujem. Ešte stále mám na tvári úsmev. Náhoda - a aký výborný humorista! Bodaj by som ho stretla aj inokedy...

► D.L.

Vlaky

Emília Filipová

Závidím vlakom trate strieborné,
okná do sveta dialok,
mapy koľajníc
a stromov vedľa cesty.
Bludári
vtáky sťahovavé,
chorejú láskou k dialkam
na rázcestí staníc.
Neudržíš ich,
za nič.

Len kývať môžeš, postáť pri trati,
ukradnúť si kus neznáma
do zbierky túžob.

Len čakať, či ti ktosi nevráti
kľúč od detstva,
čo ho odniesli
vlaký dávnych jarí,
tie, čo nevrátia sa.

Rýchlosť ubúda
pred zastávkou.
Teplým dychom ma hladí
po tvári
neha tvojich rúk.

S ňou sa chcem odviezť
na konečnú,
kde vlaky nikdy
nezblúdia.

Krútnava

Úryvok z knihy spomienok
„Podmanený svet“ **Eugena Suchoňa**

Roku 1941 sme sa s Hertuškou ako mladomanželia vybrali na veľkonočné prázdniny do Korytnice. Počasie nám však neprialo, už po ceste zo stanice sa spustil lejak a nevyčislo sa ani na druhý, ani na ďalší deň. Neúnavne pršalo celých štrnásť dní. Ako sme sa tak potľkali po prázdnych chodbách drevenej hotelovej budovy, zašli sme jeden deň k správcovi hotela s prosbou o pár kníh, aby sme aspoň tak zahnali nudu. Rozpačito nás zaviedol do kancelárie a ponúkol nám knihy zo svojej skromnej poličky. Vybrali sme si, ako bolo u nás zvykom: Ja tú najhrubšiu, manželka daku tenkú knižočku.

Vrátili sme sa do izby a pustili sa do čítania. Netrvalo dlho a moja ženička zvolala:

- Z toho by bola dobrá opera!

Aby sme si rozumeli, manželka vedela, že po skončení partitúry Žalmu zeme podkarpatskej som sa chystal skomponovať operu. Bola svedkom, ako som horlivo a bezvýsledne hľadal vhodný námet. Preto som sa k nej obrátil trochu skepticky s otázkou:

- A čo čítaš?

Podala mi knižočku s nápisom Milo Urban: Za vyšným mlynom. Začítal som sa do prvej kapitoly a už po prvých stránkach som vyskočil ako zeklektrizovaný. Hľadal som kus papiera, no nič som nenašiel. Iba prázdnu vizitku. Na ňu som si nakreslil pôdorys libreta opery, o názve ktorého som ešte ani zďaleka netušil.

Po celý ďalší čas nášho pobytu v Korytnici ma námet horúčkovo zamestnával. Keď sme potom v lete odišli s bratovou rodinkou na Kalamárku nad Detvou, pokúšal som sa vypracovať prvotné znenie libreta, základom ktorého boli Urbanove dialógy z novely.

Musím povedať, že ľudový spev a ľudová hudba, ktoré sa opatrovali v tom kraji pod Poľanou ako oko v hlave, ma mimoriadne inšpirovali aj po stránke hudobnej...

V ďalšom texte sa možno dočítať, ako majster Suchoň hľadal vhodného libretistu a našiel ho v osobe vtedajšieho dramaturga opery SND Štefana Hozu. Opera sa nerodila ľahko, lebo prišlo krutejšie obdobie vojny a skladateľa výrazne potrápilo aj vlastné zdravie. Spomína, ako hotové stránky partitúry opery spolu s niekoľkými cennosťami nosieval v aktovke do krytu, kedykoľvek sirény v Bratislave ohlásili letecký poplach. Po oslobodení v roku 1945 a ďalších ho stíhalo veľa organizačnej práce pri budovaní slovenského hudobného školstva, podieľal sa na založení Klubu slovenských skladateľov aj Umeleckej vedeckej rady, stal sa predsedom Pripravného výboru Slovenskej filharmónie. A tak až po skoro deviatich rokoch mala opera Krútnava slávnostnú premiéru v SND 10. decembra 1949.

Je zaujímavé, že v Suchoňových spomienkach sa s touto operou a s kúpeľmi Korytnica spája ešte jedna pozoruhodná príhoda:

Keď odznela generálna skúška Krútnavy v roku 1958 v Norimbergu, s prekvapením sme zistili, že nielen scéna a kroje, ale celé ovzdu-

šie vynikajúcej réžie dýchalo slovenskosťou. V prestávke generálky som sa opýtal profesora Hartmanna, kto mu bol poradcom pri návrhu scény a krojov. S úsmevom odpovedal, že on sám. Rozhovoril sa o tom, ako sa v polovici dvadsiatych rokov oženil a oznámil svojej mladej manželke, že na svadobnú cestu pôjdu kdesi celkom do neznáma. Keď sa ho manželka opýtala, kde to bude, tajuplne odpovedal: „Neviem.“ Otvoril mapu strednej Európy, zavrel oči a potom chvíľu krúžil rukou nad ňou, nakoniec sa jej dotkol prstom.

Keď otvoril oči, prečítal názov miesta na mape: KORYTNICA. Bola pri názve značka malej vaničky, ktorá avizovala, že sú to kúpele. Nerozmýšľali vraj dlho, pobalili kufre a odcestovali do Československa hľadať to malé kúpeľné mesto. Pobudli v Korytnici celé štyri týždne a pochodili celé jej okolie. Zapáčila sa im najmä Liptovská Lužná, kde sa vtedy aj v bežných dňoch chodilo v krojoch. Mimoriadne na nich zapôsobili slovenské ľudové piesne, ktoré spievavali hlavne dievčatá pri poľných prácach. Tieto spomienky sa mu opäť vybavovali pri naštudovaní Krútnavy. Nepotreboval poradcu, iba si rad radom vybavoval a oživoval obrazy slovenskej prírody a ľudu.

Keď som túto epizódu rozprával Milovi Urbanovi, s prekvapením poznamenal:

- A viete, že novelu Za vyšným mlynom, ktorej dej sa síce odohráva na Orave, som tiež napísal v tom drevenom hoteli v Korytnici?

Aká pozoruhodná zhoda okolností!!!

Potulky pamäťou

Obraz chvíle
Vo veľkom i v malom
Pohliadneš –
A už je iný
Uchopený
iba zábleskom poznania

A kódovaný
do vidiny

Pretaviť chvíľu
do obrazu
Tekavému pridať
jasnú formu
Zhmotniť
prchavú čarokrásu
a zakliať ju -
rozprávkovú vílu

Pre srdce, pre oko
svojská hra
Kto sa v nej, kto len vyzná
Zaklínačka snov - obrazov
do času-nečasu
ponorená
Lákaš ma na krídla -
aj do okov

► D.L.

Rozlúčka s letom

Emília Filipová

Stromy dnes od rána
píšu básne,
na trávnik padajú
farebné rýmy.
A ja viem, že prídeš,
keď slnko zhasne
s vlasmi ľahučko
vetrom rozviatymi.

Keď potom spoločne
pozbierame rýmy
do dlaní,
prečítame si ich
slnkom preteplené
v ústraní.

No ja viem, že pre nás
slnko nezapadne,
rým sa nestratí.
Hviezdam tvojich očí
v mojej duši na dne
láskou zaplatím.

► Zostavila D. Luknárová



BABIČKA OKRESU STARÁ ĽUBOVŇA

Tri kritériá – viac než šesť krížikov na chrbte, záľubu, ktorú by prezentovali a v neposlednom rade mať odvahu vystúpiť pred obecnstvom, musela splňať členka ZO JDS, aby sa mohla predstaviť na nesúťažnej prehliadke **Babička okresu 2018**. Hoci sú to náročné kritériá, predsa sa 8 odvážnych babičiek postavilo na pódium Kina Tatra a prekonal samy seba, aby dokázali, že aj napriek veku majú odvahy a radosti zo života doslova na rozdávanie.

Emília Demčáková (Hniezdne), Katarína Dudová (Jakubany), Mária Markovičová (Kamienka), Mária Valigurská (Nižné Ružbachy), Mária Kyšelová (Plavnica), Monika Tančáková (Stará Ľubovňa), Anna Balušinská (Šarišské Jastrabie) a Mária Múdra (Vyšné Ružbachy) – to bola osmička členiek ZO JDS v okrese, ktoré sa tento rok rozhodli prijať výzvu organizátorov (OO JDS v Starej Ľubovni, Ľubovnianske osvetové stredisko a mesto Stará Ľubovňa) a zúčastniť sa na zaujímavej prehliadke. Aj keď niektoré spočiatku „potrápila“ tréma, po niekoľkých minútach na javisku sa úplne stratila.

Počas prvej disciplíny **Tradície odovzdávam deťom** museli babičky predstaviť časti detského kroja. Diváci tak mali možnosť obdivovať dva



kroje: babičkin, aj detský, v ktorom sa hrdo predviedlo jedno z jej vnúcat.

Druhá disciplína **Načieram do minulosti** znamenala porozprávať príbeh z mladosti. Úžasné príbehy, často podané v nárečí obce, vyvolávali salvy smiechu, ale aj dojatie až k slzám. V tretej disciplíne **Ukáž, čo vieš** však už dostali babičky úplne voľnú ruku. E. Demčáková potešila prítomných krásnymi v cukrovej vode škrobenými háčkovanými košíkmi, sukničkami pre bábiky, dečkami. M. Tančáková sa predstavila umeleckým prednesom z vlastnej tvorby. Ďalšie babičky sa predstavili spevom – buď individuálne alebo spoločne so svojimi vnúcatami. Keďže sú zvyknuté spievať od malička a pri každej príležitosti, ich spev nás prinútil pridať sa k nim. Väčšina babičiek sa priznala aj k tomu, že vďaka vnúcatám šijú kroje, aby tradície ich obcí nezanikli.

Aj keď nešlo o súťaž, víťazkami, ba až „celebritami tohto dňa“ sa stalo všetkých osem babičiek. Avšak ich

prejavy sledovala a aj komentovala porota: Dalibor Mikulík, riaditeľ

Ľubovnianskeho múzea sa vyznal: „Mne celý program pripomínal recept, ako žiť... ako zmeniť svoj digitálny, mobilný a emailový život na taký, akým žili naši predkovia.“ Do poroty patrili aj A. Chamillová a V. Boďová.

Babičky za ich úžasné výkony odmeňovalo publikum vďačným potleskom. Kyticu kvetov a finančný dar dostali od starostov a primátora, ktorých obce reprezentovali a Pamätný list s vecným darom si prevzali z rúk predsedu OO JDS v Starej Ľubovni p. Barillu.

Pripraviť takéto podujatie stálo organizátorov veľa úsilia – 160 minút programu vyplnili nielen babičky, ale aj kultúrny program v podaní žiakov ZUŠ v Starej Ľubovni, FS Staroľubovňan, FS Barvinok z Kamienky, speváčky V. Boďovej i piesne v podaní Popradských Alexandrovcov.

„Keď vidíme seniorov, ako vo svojom veku dokážu mladej generácii všeličo ukázať, tak je to pre nás veľmi motivujúce. Asi všetci by sme chceli byť takí vitálni, mať chuť a vedieť veci robiť tak, ako to dokážu oni. Naozaj, skláňam sa pred nimi,“ takúto úprimnú poklonu seniorom vyslovil v závere podujatia riaditeľ LOS Martin Karaš.

► **Anna Kopčáková**
za OO JDS v Starej Ľubovni

Mikroregión Šaštínsko

V nedeľu v strede mesiaca júna, ako každý predošlý rok, sa v meste Šaštín-Stráže v časti „Gazárka“ premení bývalé stanové mestečko na oslavu obcí, ktoré sa dohodli založiť Mikroregión Šaštínsko. Bol to už 8. ročník a stalo sa tradíciou, že každý z účastníkov sa prezentuje tým najlepším, čo doma má. Či už sú to ľudové súbory, spevokoly, alebo výrobky z vlastnej kuchyne. My, z JDS ZO Šaštín-Stráže, sme varili kapustnicu a to naši členovia: pp. R. Slováková, A. Kovaničová a p. K. Rund. Chválou nešetřili veru naši ochutnávači – vraj takú chutnú kapustnicu neuvarí ani šéfkuchár hotela Carlton v Bratislave. Pravda je taká, že sa minula do dna!

Mali sme i krásny stánok, ktorý pripravili pp. V. Káková a E. Šedivá. Výrobky, ktoré ponúkali, boli výsledkom práce šikovných rúk našich členiek a boli vytvorené priamo v našom klube. Teší nás, že sa páčili a mýňali sa – jedna radosť!

Ale to nebolo všetko! Ešte uvili kytičku krásnych ľudových piesní „naše dievčatá i chlapci“ zo spevokolu Senior pod vedením p. Anny Bakičovej za sprievodu harmoník a ozembuchu. Potlesk im bol odmenou.

Bolo to jedno z tých krásnych popoludní, ktoré spája nás, „záhorákov“ do jedného celku. Ďakujeme Vám všetkým, priatelia, ktorí ste nás pochválili slovnou, potleskom či kúpou našich výrobkov. Sme radi, že sme boli súčasťou krásneho projektu.

► **Mária Vizváryová, predsedníčka ZO JDS Šaštín-Stráže**

Hľadáme cesty k sebe...

Stali sa už peknou tradíciou spoločné stretnutia troch seniorských speváckych skupín okresov Myjava a Nové Mesto nad Váhom. Sú to spevácke skupiny Bukovčané z Bukovca, Hrachovienka z Hrachovišťa, v ktorej účinkujú aj členovia ZO JDS Krajné a ešte súbor Dolinka, ktorá združuje svojich členov z Lubiny, Starej Turej a Nového Mesta n/V.

Už pri prvom stretnutí sme si našli k sebe veľmi priateľský vzťah. Nie je to len tým, že sme takmer všetci členmi JDS, ale tým, že sme všetci naladení na rovnakú nôtu a tou sú ľudové piesne známe i menej známe, ktoré rozdáваме na rôznych podujatiach, a to ako v pôsobnosti svojej obce i mimo nej. Spievame hlavne v Domovoch dôchodcov a Centrách sociálnych služieb, ale i v družobných mestách Moravy. Je veľmi chvályhodné, že našu dobrovoľnú záujmovú činnosť podporujú i starostovia našich obcí.

Tradične oslavujeme 1.máj v kultúrnom dome Hrušové, čo je domovský prístav spevákov Dolinky. Veľmi pekné a pôsobivé bývajú stretnutia v Bukovci na podujatiach “ Hľadáj-

me cestu k sebe, hľadáme spoločnú nôtu“. Hrachovienka zase opláca októbrovým podujatím „Mesiac úcty k starším“. Aj keď naše niektoré hlavy sú snehobiele a podaktorí bez palice či barlí nespravíme ani krok, pri speve všetko opadne a ten pocit spolupatričnosti nemôže nič nahradiť.

Ešte veršik na záver:
Ďalší rok...

Neviem, čím to je - snáď vekom: besnenie času vnímam viac, no prijímam to s povďakom, ako svetlo horiacich sviec.

Svetlo, čo ďalšie kroky sprevádza, do budúcnosti tajomnej.
Ach, divne s nami život zaobchádza, sú chvíle zúfalstva i lásky dojemnej.



Keď ďalší rok nastáva,
a s ním čas novej nádeje,
veľkú chuť k životu dodáva,
až sa srdce túžbou chveje.

Nie, vek nie je brzdou života,
pre toho, kto chce žiť.
Brzdou je beznádej a clivota -
tie treba rýchlo zapadiť!

► Karel Nedbálek,
člen skupiny “Hrachovienka”

Stretnúť priateľov je dar

Verte mi, je to tak, viem o čom píšem - 23. máj 2018 bol deň, kedy sme my, zo ZO JDS Šaštín-Stráže, mali stretnutie s našimi milými priateľmi z družobnej organizácie JDS Miloslavov. Všetliči sa v živote mení, ale naše priateľstvo trvá.

Keď sme sa tentokrát vybrali na návštevu do Miloslavova, najprv sme sa zastavili na hrade Červený Kameň. Jeho krásu sa nedá ani slovami opísať a naša radosť bola o to väčšia, že sme mali medzi sebou aj primátora nášho mesta Mgr. Jaroslava Suchánka. Po prehliadke hradu sme si s piesňou na perách a za sprievodu harmoniky p. J. Poláka aj

zatancovali pred nástupom do autobusu.

V Miloslavove nás už vítali predseda tamojšej ZO JDS M. Krajčír a starosta M. Baďanský srdečným pozvaním na obed. Bol vynikajúci! Po ňom viedla naša cesta do miestneho kostolíka, ktorý práve oslávil svoje 20. výročie od vysviacky. Jeho históriu nám priblížila kostolníčka a historička obce.

Po vzájomnom zvitani s domácimi v kultúrnom dome nám spevácky súbor Radosť ZO JDS Miloslavov pričaril kyticu krásnych ľudových piesní. Nedal sa veľmi núkať ani náš súbor Senior – aj keď veľmi

oklieštený – a s elánom jemu vlastným pustil sa do spevu v sprievode dvoch harmoník. O niekoľko minút už spieval celý kultúrny dom! Spev, a radosť zo spoločného stretnutia nemali veru konca-kraja!

Domov sme sa vracali šťastní s myšlienkou, že to nebolo posledný krát. Veď takéto stretnutia majú obrovský význam. Obohatili sme sa o množstvo krásnych chvíľ.

Boli ste úžasní, naši miloslavovskí priatelia! Už dnes sa tešíme, kedy sa opäť stretneme – a privítame vás u nás, v Šaštíne – Strážoch.

► Mária Vizváryová, predsedníčka
JDS ZO Šaštín-Stráže

5. ročník „Hurá, prázdniny!“ bol mega aj za účasti JDS



Občianske združenie Naša Sobota sa dostalo do povedomia občanov vďaka veľmi obľúbeným podujatiam ako Hurá, prázdniny, či Vianočná kapustnica, ale aj snahou jej členov o získanie štátnej pomoci pri riešení hlbokých problémov okresu Rimavská Sobota.

V sobotu, 16. júna, v Mestskej záhrade v Rimavskej Sobote sa uskutočnil 5. ročník projektu Hurá,

prázdniny! s prívlastkom Mega. Tradične dobrá zábava a bohatý program potešili a rozveselili každú rodinu od jej najmenších až po najstarších členov. Účastníkov a hlavne deti zaujalo množstvo atrakcií, súťaží, výhier, jedla, sladkostí zábavy, spevu, tanca, ktoré potešili a vyvolávali u všetkých dobrú náladu.

Klub dôchodcov – ZO JDS Rimavská Sobota sa už v minulosti zúčastnil na brigádnických akciách tohto občianskeho združenia a spolupracoval s nimi pri realizácii zábavných posedení a telesných aktivít pre svojich členov. Na podnet člena predsedníctva ZO JDS Gejzu Ferencza sa ZO JDS Rimavská Sobota podujala

k prezentácii aktivít dôchodcov prostredníctvom stánku plného sladkých zákuskov, ktoré z veľkej miery napiekli členky nášho klubu. V priebehu dopoludnia a tiež popoludní, až do vyčerpania bohatých zásob, rozdávali deťom koláčiky, sladkosti, ale aj slané pochúťky, na ktoré si to – ktoré dieťa ukázalo prstekom. Dobrotu potešili a hlavne pochutili tým, čo stáli pred pultom, ale radosť z veľkého záujmu spôsobili aj seniorkám, ktoré obsluhovali za pultom.

Cieľom JDS je zmysluplný a podľa možnosti aj radostný život občanov tretieho veku. Preto sú nám blízke aktivity tých spoločenstiev, ktoré prispievajú k potláčaniu apatie a pri vzájomnom stretávaní dávajú podnety na zlepšenie života.

► Text a foto: Mgr. Jozef Rajzinger, PhD., OO JDS Rim. Sobota

Seniori poznávali Slovenský kras

ZO JDS vo Svidníku zorganizovala 8. júna 2018 poznávací výlet do Národného parku Slovenský kras – svetové prírodné dedičstvo, kde sme navštívili najznámejšiu jaskyňu – **Domica**, v ktorej sa nakrúcala aj rozprávka Sol' nad zlato a bola objavená pred 90 rokmi. Zaujala nás kvapľová výzdoba s množstvom stalagmitov a stalaktitov, ktorá je ohromujúca. **Domica** sa považuje za najdlhšiu jaskyňu v Slovenskom krase, kde súčasťou prehliadky bola aj plavba po podzemnej rieke Styx. V jaskyni žije 16 druhov netopierov v počte 1500 kusov a niekoľkých sme počas prehliadky aj videli. Pre tých seniorov, ktorí ešte nikdy neboli v jaskyni, to bol nezabudnuteľný zážitok.

Náš výlet pokračoval do **Ochtinskej aragonitovej jaskyne**, to kvôli tomu, aby účastníci výletu mohli porovnávať. Táto jaskyňa je svetový unikát a bola objavená ná-

hodne v roku 1954. Sprístupnená je od roku 1972 v dĺžke 230 m. Na svete sú len 3 takéto jaskyne! Jedna v Mexiku, druhá v Argentíne a tretia - naša ochtinská. Umelý vchod do jaskyne je dlhý 144 m a prekonáva výškový rozdiel 19 m za pomoci 104 schodov a vôbec nám nerobili problémy.

Pri vstupe do jaskyne nás očarila aragonitová výzdoba, akési vetvičky, kričky, kvety s odhadovaným vekom 140 000 rokov. Najkrajšie boli Mliečna dráha, Hviezdna sieň, Hlboký dom... Teplota v jaskyni je okolo 7 stupňov Celzia a vlhkosť 95%.

Poslednou našou zástavkou bol **kaštieľ Betliar**. Andrassyovský kaštieľ v Betliari je jediným kaštieľom na Slovensku, ktorý sa po roku 1945 zachoval so svojím pôvodným zariadením a zbierkami. Kaštieľ nebol prestavovaný a od znárodnenia slúži účelom múzea. Videli sme v ňom veľa predmetov, ktoré patrili



rodu jedných z najvýznamnejších aristokratov v Európe v 19. storočí.

Zaujali nás jedáleň, herňa, poľovnícky salónik, čajovňa, orientálny salón, zbierky trofejí, preparáty z Afriky a Ázie, ale najmä bohatá historická knižnica s 15 000 zväzkami písanými v 15 jazykoch. Práve táto knižnica patrí medzi najväčšie bohatstvo kaštieľa a aj vďaka nej je kaštieľ vyhľadávanou pamiatkou.

Mnohým naším seniorom sa splnil sen, vidieť to, o čom veľa počuli alebo čítali, ale ešte nevideli, alebo videli kedysi veľmi dávno ešte za školských čias. Plní zážitkov a radosti z poznania sa už tešíme na ďalší výlet.

► Anna Hužvejová, ZO JDS Svidník

V polovici augusta čaká na seniorov – športovcov Bardejov

Áno, už sa na všetkých krajských športových hrách formujú silné zostavy seniorov, verných športu, aby sa spoločne stretli a zasúťažili si už na

XXI. Celoslovenských ŠH a turistickom zraze seniorov 14. 08.–16. 08. 2018.

Kým sa predošlý, jubilejný ročník konal na západnom Slovensku, v Trenčíne, teraz sa bude treba pobrať na severovýchod - do tohto známeho kúpeľného mesta v Prešovskom kraji. Oslovili sme predsedníčku KO JDS Mgr. Annu Petričovú s niekoľkými zvedavými otázkami:

Pani predsedníčka, Prešovský kraj už viackrát hostil toto počtom ročníkov najstaršie celoslovenské podujatie JDS, napríklad vo Svidníku, Prešove, v Bardejove boli Športové hry v roku 2008. Ako sa pripravujete na CŠH v súčasnom období?

Sme radi, že sa seniori – športovci opäť zídu v našom meste. Naša OO JDS v Bardejove má celkom 46 ZO s počtom členov 2467, pre ktorých organizujeme rôzne podujatia. V roku 2016 sa konala u nás celoslovenská výstava Zlaté ruky a bola to pre nás všetkých nielen patričná starosť, ale aj veľká inšpirácia. Športové podujatia aj súťaže máme, tak povediac „v krvi“, máme vytvorený celý systém športových aktivít v rámci ZO aj OO, a preto sa do krajského družstva vždy dostane značný počet športovcov práve od nás. Celoslovenské ŠH sme hostili

presne pred desiatimi rokmi a sme radi, že toho roku budú opäť u nás.

Momentálne zháňame potrebné finančné zdroje, máme zabezpečené ubytovanie aj stravovanie. Chystáme kultúrny program na námestí aj spoločenské posedenie v Hotelovej akadémii, kde sa budú hodnotiť výsledky.

Kde sa bude súťažiť a v ktorých disciplínach?

Súťažiť sa bude v areáli I. ZŠ v Bardejove, na mestskej plavárni a ak by bolo zlé počasie, máme pripravený náhradný program v športovej hale. CŠH budú mať tieto disciplíny:

Behy 50/60, chôdza s paličkami, hod granátom na cieľ a do dialky, hod kriketovou loptičkou ženy, muži vrh guľou, hod do basket. koša, kop do bránky, šach, stolný tenis, streľba zo vzduchovky a plávanie.

Iste pripravujete aj nejaké sprievodné podujatie. Keď sme boli v Bardejove v roku 2016 na celoslovenskej prehliadke Zlaté ruky, mali sme príležitosť oboznámiť sa s viacerými aktivitami seniorov okresu Bardejov aj s jeho bohatou históriou. Na čo sa môžu tešiť účastníci CŠH tento krát?

Plánujeme bohatý kultúrny program na našom krásne vynovenom a osvetlenom námestí vo večerných hodinách a tešíme sa na dobrých a srdečných ľudí. Pripravíme na druhý večer spoločenské posedenie v Hotelovej škole. Na turistiku sme vybrali tri varianty: Prehliadku mesta so sprievodcom, Bardejovské kúpele alebo Drevený kostolík v Hervartove.

A čo prípadný „mokrý“ variant CŠH? Počasie býva vrtošivý spoločník našich podujatí a treba s ním pri podujatiach predovšetkým pod holým nebom počítať. Teda – keby pršalo tak -

Máme pripravený náhradný program zo športových disciplín, ktoré sa môžu realizovať v Športovej hale.

Ďakujeme za Vaše odpovede a držíme palce, aby ste stihli prípravu a získali pre CŠH JDS 2018 veľa ústretových spolupracovníkov.

Hráť už teraz prajeme krásne slnečné počasie a pravého športového ducha!

Stretneme sa v Bardejove!

► - red.-

Ospravedlnenie:

V prvom čísle nášho časopisu „zapracoval“ na strane 17 tlačiarenský škriatok a prekryl fotografiou záver článku o Ing. L. Golianovi a jeho športových úspechoch. S ospravedlnením uvádzame prekrytý text:

„Detva ako mestečko pod Poľanou, ktoré sa uvádza do sveta aj cez lásku jedného človeka k športu a jeho výborným športovým výkonom. Dokonca aj z pozície veterána.“

► D.L.



ODVODOVÁ ÚĽAVA PRINESIE VIAC PEŇAZÍ PRACUJÚCIM DÔCHODCOM

Dobrá správa pre všetkých pracujúcich dôchodcov! Od 1. júla 2018 si pracujúci dôchodcovia (podobne ako doteraz študenti) budú môcť uplatniť odvodovú úľavu!



SOCIÁLNA POISŤOVŇA

na dohodu s uplatnenou výnimkou budú môcť pracovať aj poberatelia predčasného starobného

KOHO SA TO TÝKA

Možnosť uplatniť si výnimku budú mať:

- starobní dôchodcovia,
 - predčasní starobní dôchodcovia,
 - invalidní dôchodcovia,
 - výsluhoví dôchodcovia po dovŕšení dôchodkového veku alebo
 - invalidní výsluhoví dôchodcovia,
- ktorí pracujú na dohodu o vykonaní práce alebo dohodu o pracovnej činnosti. Títo dôchodcovia si budú môcť uplatniť výnimku, teda určiť si jednu dohodu, z ktorej nebudú platiť poistné na dôchodkové poistenie. Podmienkou je však to, že príjem z tejto dohody za kalendárny mesiac nepresiahne 200 eur. V prípade ak príjem/priemerný mesačný príjem dohodára-dôchodcu z určenej dohody za kalendárny mesiac presiahne 200 eur, poistné na dôchodkové poistenie platí len z rozdielu medzi

dosiahnutým príjmom a sumou 200 eur. Zo všetkých ostatných uzatvorených dohôd títo dohodári-dôchodcovia platia poistné na dôchodkové poistenie a sú povinne dôchodkovo poistení.

AKO TREBA POSTUPOVAŤ

Dohodári-dôchodcovia, ktorí si uplatňujú výnimku, sú povinní písomne informovať zamestnávateľa o uplatnení výnimky a takisto aj o skončení uplatňovania tejto výnimky a čestne vyhlásiť, že si výnimku súčasne neuplatňujú aj u iného zamestnávateľa v tom istom kalendárnom mesiaci. Tlačivo „Oznámenie a čestné vyhlásenie (odvodová úľava – DÔCHODCOVIA)“ na splnenie týchto povinností je zverejnené na webovej stránke Sociálnej poisťovne.

ČO SA VLASTNE ZMENILO

Novinkou oproti právnomu stavu účinnému do 30. júna 2018 je to, že

dôchodku bez toho, aby im Sociálna poisťovňa zastavila výplatu predčasného starobného dôchodku – budú teda môcť poberať predčasný starobný dôchodok a zároveň pracovať na dohodu. Iba ak ich príjem z tejto dohody za kalendárny rok presiahne 2400 eur, Sociálna poisťovňa zastaví výplatu predčasného starobného dôchodku. V ďalšom kalendárnom roku im výplatu dôchodku obnoví a zúčtuje. Na to, aby sa poberateľom predčasného starobného dôchodku s uplatnenou výnimkou dôchodok vyplácal, musí byť súčasne splnená podmienka, že títo poberatelia dôchodku nie sú dôchodkovo poistení z inej zárobkovej činnosti.

Všetky potrebné informácie získate v pobočkách Sociálnej poisťovne, na jej webovej stránke www.socpoist.sk, v Informačno-poradenskom centre na Ul. 29. augusta 8, Bratislava, alebo telefonicky na bezplatnej linke 0800 123 123.

Vrtochy počasia nás stoja tisíce eur!

Nezabúdajte preto na zabezpečenie svojho bývania



Jedna letná búrka dokáže vyčistiť nielen prehriaty vzduch, ale aj našu peňaženku. Poistovne v tomto období likvidujú nemálo škôd následkom vetra, krupobitia či požiaru po zásahu bleskom. Škody spôsobené na nehnuteľnostiach ako aj zariadení domov a bytov vtedy neraz predstavujú desaťtisícové sumy.

Medzi najčastejšie poistné udalosti najmä v letnom období patrí poškodenie striech silným vetrom, krupobitím, následné zatečenie stien, stropov a zariadenia domu. Neraz sa stáva, že pri silnej búrke dažďová kanalizácia nestíhala odvádzať zrážkovú vodu a dochádza k záplavám verejných priestorov aj okolia rodinných domov. „Spomeniem jeden prípad z mnohých, keď výška záplavovej čiary, viditeľná na vstupných bránach, dosahovala 40 cm nad terénom. Zaplavením prízemných priestorov domu navlhli steny, podlahy, nábytok a veci uložené na zemi. Vzniknutá škoda predstavovala 3 000 eur,“ uvádza riaditeľ úseku tvorby produktov a podpory predaja Poštovej poisťovne Ondrej Reichbauer. Voda v interiéri zvykne spôsobiť aj skrat v elektrickom vedení, ktorý máva za následok poškodenie ďalších elektrospotrebičov. „Evidujeme prípad, keď takto došlo k poškodeniu nového vykurovacieho kotla. Jeho oprava stála 800 eur,“ dodáva O. Reichbauer.

Každoročne sa najmä v letných mesiacoch vyskytujú prípady poškodenia strešnej krytiny následkom silného vetra až víchrice. Skúsenosti Poštovej poisťovne hovoria, že náklady na vysušenie priestorov, ktoré v dôsledku deravej strechy zatečú, na vymaľovanie miestností, opravu strechy, vrátane polozenia novej krytiny, sa môžu vyšplhať aj na 2 000 eur.

V týchto mesiacoch treba myslieť aj na obľúbené trampolíny a záhradný nábytok, ktorý počas letnej búrky sprevádzanej silným vetrom môže mať ničivú silu. „Letiaca hojdačka na vonkajšej terase domu nášho klienta poškodila veľkú časť fasády. Vyžiadalo si to jej opravu na celej jednej strane rodinného domu, čo v konečnom dôsledku predstavovalo náklady vo výške 1 200 eur,“ konštatuje O. Reichbauer.

Prečo nezabúdať na poistenie domácnosti?

Aj z banálnej udalosti môže dôjsť k obrovskému poškodeniu nielen nehnuteľnosti, ale aj jej zariadenia. Napríklad skrat televízora spôsobil klientovi požiar, pri ktorom vyhorel celý byt a všetky veci v domácnosti boli nepoužiteľné. Po takejto udalosti je nutné zaobstarať si všetky veci nanovo - nábytok, spotrebiče, šatstvo a podobne. Klienti by preto nemali zabúdať na súbežné poistenie nehnuteľnosti a domácnosti. V rámci nehnuteľnosti sú poistené všetky stavebné súčasti, teda všetko, čo je v rámci domu, chaty, bytu zabudované – nosné steny, podlahy, parkety, obklady, maľovky, vaňa, umývadlo, vodovodné batérie, lustre.

V rámci domácnosti sú poistené všetky hnutelné veci, teda veci, ktoré slúžia ľuďom na bežné užívanie – nábytok, koberce, elektrospotrebiče, audio/video technika, šatstvo, športové veci, kozmetika, knihy, hračky, obrazy. Ak si poistíme iba nehnuteľnosť, poisťovňa nám nepreplatí zničené elektrospotrebiče, koberce či nábytok v dôsledku vytopenia alebo požiaru.

Ako si ochrániť svoj majetok?

Poštová poisťovňa ponúka Poistenie bývania PostDom v podobe poistenia rodinného domu, rekreačnej nehnuteľnosti alebo bytu, a to aj vo výstavbe. Poistiť si možno aj veci domácnosti. Poistenie bývania PostDom vám pomôže vykryť náklady súvisiace s odstraňovaním následkov škôd a s nepredvídateľnými stratami napríklad po povodni, krupobití, údere blesku, ale aj po krádeži vlámaním. V prípade poistenia nehnuteľnosti a domácnosti súčasne Poštová poisťovňa klientovi priznáva zľavu až vo výške 20 % z celkového poistného. Navyše vám poisťovňa prizná zľavu 15 % z poistného za poistenie nehnuteľnosti, ak súčasne využijete hypoúver od Poštovej banky. Viac informácií o Poistení bývania PostDom nájdete na www.postovapoistovna.sk.



RADOSŤ ako pikantná príchuť halászlé

V sobotu, 6. júna bolo preplnené bratislavské Hviezdoslavovo námestie úplne v moci vodníkov a iných vodných bytostí. Stánkari sa usilovne pripravovali na súťaž vo varení halászlé a veselo bolo aj na tribúne, ktorá ani na chvíľu „nezívala“ prázdnotou. Striedali sa na nej so svojím programom detičky až do 13. hodiny, keď nastal čas vystúpenia Folklórneho speváckeho súboru RADOSŤ z Pezinka. Radostníci sa na svoje vystúpenie v srdci hlavného mesta zodpovedne pripravili a v uvoľnenej, dobrej nálade predviedli početnému publiku 45-minútový program, v ktorom odznelo 28 slovenských ľudových pesničiek. Naštudova-

li ich pod vedením umeleckého vedúceho súboru Štefana Šaláta a odspievali s jeho akordeónovým sprievodom. Začali vinárskymi pesničkami z Pezinka, potom pridali obľúbené piesne z okolia Brezovej a Myjavy, zastavili sa na skok na Záhorí až si s nimi s radosťou zanôtilo aj početné publikum. Ako chuťovku a ukážku svojho interpretačného majstrovstva pridali temperamentný „nárez“ štyroch piesní z Abova. Radostníci sa skutočne „vytiahli“ a publikum očarili svojím oduševneným a temperamentným výkonom. Boli zaň bohato odmeňovaní dlhotrvajúcim nadšeným potleskom pestrého „vodníckeho“ publika.

Slovenská ľudová pieseň putuje za oceán

V pondelok, 14. mája predviedol Folklórny spevácky súbor Radosť z Pezinka svoje spevácke umenie pred tridsaťčlennou skupinou amerických turistov v Bratislave. Temperamentné ľudové piesne v ich podaní nenechali nikoho z nich chladným a niektorí sa dokonca roztancovali. Vo všeobecnosti možno konštatovať, že toto vystúpenie bolo malým vydareným príspevkom Radostníkov k zviditeľneniu nášho malého Slovenska vo svete, konkrétne v americkej Atlante.

► Eva Frťalová, ZO JDS Pezinko



Zabudnime, že nás niečo bolí

25. mája 2018 sa v kultúrnom dome v obci Lysá pod Makytou konalo slávnostné zasadnutie ZO JDS pri príležitosti 5. výročia jej založenia. Stretnutia sa zúčastnilo nielen jej 70 členov, ale aj hostia z ďalších ZO JDS v okrese Púchov. Predsedníčka domácej ZO JDS privítala čestných hostí na čele so starostom obce M. Ondříčkom, primátorom mesta Púchov R. Henekom a predsedníčkou OO JDS A. Gabkovou.

Predsedníčka M. Panáčková vo svojom príhovore zhodnotila činnosť organizácie za predošlé obdobie. Okrem posedení v miestnom kultúrnom stredisku sa členovia ZO JDS zúčastňujú na rôznych kultúrnych a športových podujatiach, ako napr. návštevy divadelných predstavení v SND, účasť na krajských

športových dňoch seniorov, výlety na Vychylovku, do Topolčianok a Bratislavy. Chodia tiež na masáže, pedikúru a navštívili aj Solnú jaskyňu. Dobré funguje spolupráca s obecnou samosprávou – napr. pri folklórnych slávnostiach, stavaní mája aj pri každoročnej organizácii Ondrejského jarmoku.

V spolupráci s miestnou základnou školou seniori predvádzajú deťom driapanie peria, pletenie korbáčov alebo zdobenie medovníkov. Deťom v materskej škole zas členky ZO, oblečené v ľudových krojoch, čítali rozprávky.

Po pozdravných príhovoroch starostu obce a primátora Púchova vystúpila s umeleckým prednesom veršov Anna Gajdošíková, predsedníčka MsO JDS Púchov. Deti

z miestnej ZŠ potešili dôchodcov hudobnými, speváckymi aj tanečnými vystúpeniami. Po kultúrnom programe vyzvala predsedníčka ZO JDS všetkých prítomných do veselej zábavy slovami: „Vychutnajme si, milí naši, dnešný deň! Zabudnime na to, že nás niečo bolí, zabavme sa a porozprávajme! A keď začne hrať muzika, odložte paličky, barličky a s chuťou do tanca!“ Tak sa aj stalo. Veď hrala seniorom i hosťom do tanca ľudová hudba Moštenský pajtáš a tým sa nedá odolať.

► Mária Panáčková, predsedníčka ZO JDS Lysá pod Makytou





PodĎakovanie za záslužnú prácu

Často sa stáva u nás, Slovákov, že vykonané dobré skutky v našom okolí berieme ako samozrejmosť, ale ak sa nám niečo nepáči... Ale v prípade života skromného a mimoriadne obetavého človeka, ktorého životným krédom bolo a je robiť radosť iným, radi poukážeme na mnohé dobro, ktoré rozdáva kolo seba.

Ing. Jozef Husár, CSc., syn chudobných rodičov (nebohý otec bol lesný robotník a matka domáca), získal svojou húževnatosťou a nadaním vysokoškolský diplom a neskôr aj titul kandidáta vied. Zamestnal sa v bývalom podniku Sandrik v Hodruši-Hámroch, neskôr zastával funkciu technického námestníka riaditeľa. Na sklonku aktívneho pracovného života sa stal zástupcom prednostu začínajúceho Okresného úradu v Žarnovici.

Už počas aktívneho veku sa stal členom miestneho speváckeho zboru Žarnov, v ktorom pôsobil 25 rokov. Najväčšie úspechy však zožal ako predseda OO JDS v Žarnovici od roku 2002 až do apríla t. r., keď z funkcie odstúpil kvôli

veku a zhoršenému zdravotnému stavu.

Keď v roku 2002 prevzal funkciu predsedu, bolo v okrese len 6 ZO JDS, dnes ich je 16 celkom v 11 obciach a stav členov bol v apríli t.r. 929 dôchodcov.

Pomocnú ruku pri zakladaní nových ZO mu podali samosprávy miest a obcí, ale aj to bola perná práca. Presvedčať dôchodcov, aby sa z navyknutého domáceho pohodlia aktívne zapojili do kolektívu a do spoločných aktivít, to nie je jednoduché. A výsledok? Každoročne usporadujeme vždy na inom mieste cca 4 okresné zrazy turistov za prítomnosti 150-200 účastníkov. Konajú sa na nich turistické prehliadky prírodných krás a výtvarov okresu, historických pamiatok a pod. Organizujú sa rôzne vedomostné súťaže, prehliadky z oblasti kultúry, umenia a športu. Pri nich nezvykne chýbať hudba, tanec a zábava spojená s dobrým občerstvením, preto aj veselosť a spokojnosť účastníkov. Keď si ZO JDS usporiadali aj svoje vlastné akcie, rád sa na nich zúčastňoval. Vždy boli príjemné stretnutia.

V roku 2002 pôsobili pri našich ZO JDS tri spevokoly, dnes ich máme v okrese trinásť! Každý rok sa organizujeme okresnú prehliadku speváckych súborov a niektoré spevokoly sa už zúčastnili aj vyšších kôl.

Predseda sa každoročne zúčastňoval na výročných schôdzkach ZO JDS - pochválil, povzbudil, poďakoval. Aj v tomto roku to bolo celkom 16 stretnutí, kde sa nielen hodnotila činnosť za uplynulé obdobie, ale riešili sa aj aktuálne problémy, pri ktorých poradil a usmernil ďalšiu činnosť ZO.

Jožko náš, chápeme, že vek a najmä zdravie Ti bráni pokračovať v Tvojom krásnom poslaní. Odchádzal si zo 16-ročnej funkcie predsedu OO JDS skromne, bez fanfár, metállov a odmien. Ale zanechal si OO JDS dobre naštartovanú, v aktívnej aj početnej kondícii. My, členovia JDS v okrese Žarnovica, Ti za Tvoju záslužnú prácu v prospech staršej generácie našich občanov vyslovujeme veľkú VĎAKU a prajeme pokojný ďalší život, ale hlavne veľa, veľa zdravia!

► Za členov OO JDS Žarnovica
Ing. Bohumil Vavrínek

AKO ZNÍŽIŤ SVOJ CHOLESTEROL

Cholesterol je tuková látka, ktorá sa nachádza v našej krvi. Rovnako ako aj v bunkách a krvi každého cicavca. Rastlinám táto látka chýba. Je dokázané, že vysoká hladina cholesterolu v krvi je hlavným rizikovým faktorom pre vznik a rozvoj aterosklerózy. Následkom závažného zúženia ciev alebo ich upchatia môže byť infarkt alebo mozgová mŕtvica. Bez cholesterolu ľudské telo nemôže fungovať, potrebuje ho každá bunka pre svoj normálny chod. Je súčasťou žlčových kyselín nevyhnutných pre vstrebávanie tukov v čreve a prekursorom (východiskovou látkou) vitamínu D. Ak dostatočné množstvo cholesterolu neobsahuje strava, produkuje túto látku v potrebnom množstve pečeň. Pečeň môže vytvárať až 80 % celkového cholesterolu v tele. V organizme sa nachádza približne 140 gramov cholesterolu, pričom vyše 90 % je prítomných v bunkových membránach. Za vznik aterosklerózy zodpovedá len asi 5 % cholesterolu, ktorý cirkuluje v krvnej plazme (jedna zo zložiek krvi).

Cholesterol

a srdcovo-cievne ochorenia

Dlhodobá zvýšená hladina cholesterolu v krvi môže spôsobiť vážne zdravotné problémy. Cholesterol sa usádza na stenách tepien a znižuje ich priechodnosť. Vysoká hladina cholesterolu je príčinou aterosklerózy, čiže kôrnatenia tepien. Výsledkom sú závažné zdravotné komplikácie:

- srdcový infarkt
- mozgová porážka
- nedokrvnenie dolných končatín
- postihnutie obličiek

Bratranci

„dobrý“ a „zlý“ cholesterol

Keďže cholesterol je tuk, podobne ako ďalšie masné látky nie je rozpustný v krvi, medzi bunkami ho prenášajú špeciálne bielkovinové

nosiče nazývané lipoproteíny. Hlavné dva druhy lipoproteínov sú HDL (dobrý) a LDL (zlý). V skutočnosti je teda cholesterol len jeden, len v krvi cirkuluje vo väzbe na rôzne bielkoviny. Celkový cholesterol je súčet všetkých druhov cholesterolu.

Hladina cholesterolu sa meria v milimoloch na liter (mmol/l), čo je jednotka slúžiaca na meranie koncentrácie látok obsiahnutých v krvi, napr. cholesterolu alebo cukru. Zdravá hladina celkového cholesterolu zodpovedá podľa najnovších poznatkov celkovému cholesterolu nižšiemu ako 5,0 mmol/l.

Cieľové hladiny cholesterolu (v mmol/l)

Celkový cholesterol	< 5,0 mmol/l
LDL cholesterol	< 2,5
Muži	> 1,4
HDL cholesterol	
Ženy	> 1,6

Kód zdravého života

Jedno z piatich čísel kódu zdravého života (0-30-5-120-80) zdôrazňuje normálnu hladinu celkového cholesterolu v krvi (5 mmol/l). Prvé hovorí o nefajčení, druhé v sebe ukrýva polhodinu pohybu denne a posledné dvojčíslo je optimálny tlak krvi. Zaujímajte sa o to, aký máte cholesterol, môže vám to zachrániť život.



Liečba vysokej hladiny cholesterolu

Ak sa hladinu nepodarí znížiť úsilím o zmeny v oblasti životosprávy a pohybovej aktivity, resp. hladina „zlého“ cholesterolu je vysoká, od-

borník predpíše liečbu liekmi. Do farmakologickej liečby patria najčastejšie predpisované lieky statíny, fibráty a inhibítory vstrebávania cholesterolu (lieky brániace vstrebávaniu cholesterolu) a najnovšie aj nová forma terapie – biologická liečba. Pracuje na inom princípe ako doterajšie lieky na zníženie cholesterolu, dokáže zablokovať aktivitu molekuly, ktorá zohráva dôležitú úlohu v látkovej premene cholesterolu. Tým dokáže hladinu „zlého“ LDL cholesterolu znížiť. Môže to byť riešenie pre pacientov, ktorí netolerujú statíny z dôvodu nežiaducich účinkov, alebo pre pacientov s vysokým kardiovaskulárnym rizikom (po prekonanej kardiovaskulárnej príhode: infarkt, cievna mozgová príhoda) a účinná možnosť pre liečbu ťažko liečiteľnej, geneticky podmienenej familiárnej hypercholesterolemie (FH).

Na otázky odpovedá MUDr. Lubomíra Fábryová, PhD., z Metabol KLINIK, s. r. o.

Ako má bežný človek zistiť hladinu svojho cholesterolu?

Cholesterol, podobne ako vysoká hladina cukru v krvi či tlak, je veľmi zákerný. A to v tom, že nebolí a v mladšom veku sa jeho zvýšená hladina ani nijako výrazne neprejavuje. Dá sa zistiť v rámci preventívnych prehliadok. Právo na preventívnu prehliadku má každý občan Slovenskej republiky starší ako 18 rokov jedenkrát za dva roky alebo jedenkrát ročne, ak je evidovaným darcom krvi, darcom orgánov alebo tkanív.

Najznámejšie lieky na znižovanie hladiny cholesterolu sú statíny. Majú sa však statíny stať „aspirinom“ 21. storočia?

Statíny boli objavené v 70. rokoch minulého storočia a zaujali dôležité postavenie v prevencii a liečbe



srdcovo-cievnych ochorení. V súčasnosti sú najčastejšie používanými, vysoko účinnými liekmi na zníženie cholesterolu a podľa slov celosvetovo uznávaných lekárov sú naozaj „aspirínom“ 21. storočia. Sú liekmi prvej voľby pri znižovaní celkového a LDL-cholesterolu prostredníctvom blokovania tvorby cholesterolu v pečeni. Liečba statínmi je väčšinou celoživotná. Touto liečbou nám nejde iba o štatistiky, cieľom je znížiť výskyt srdcovo-cievnych ochorení a úmrtí na tieto ochorenia.

Aktuálne je k dispozícii nová, „inteligentná“ liečba cholesterolu. Na akom princípe funguje?

Od roku 2016 máme pre našich pacientov k dispozícii prelomovú liečbu na zníženie cholesterolu. Mechanizmus účinku týchto liekov je veľmi zložitý. Ide o protilátky, ktoré sú namierené proti dôležitému enzýmu ovplyvňujúcemu hladinu cholesterolu. Je to prvý liek, ktorý si pacient podáva sám injekčne do podkožia špeciálnym perom. Väčšinou sa pridáva do kombinácie k ostatným liekom ovplyvňujúcim tuky v krvi. Je určený pre pacientov s veľmi vysokými hodnotami cholesterolu – s familiárnou hypercholesterológiou, pre pacientov, ktorí neznášajú v súčasnosti používané lieky a pre pacientov, ktorí už prekonali alebo sú ohrození vysokým rizikom srdcového infarktu či cievnej mozgovej príhody.

► **Prevzaté z redakcie Bedekera zdravia**



Krajské športové hry seniorov Bratislavského kraja

Krajské športové hry, ktoré sa uskutočnili dňa 2. 7. 2018 v priestoroch Spojenej školy sv. Františka Assiského v Malackách, sa niesli v duchu spomienky na dlhoročnú predsedníčku KO JDS p. Žofiu Lomnickú. Na jej počesť podujatie krajských športových hier nesie pomenovanie MEMORIÁL ŽOFIE LOMNICKEJ. Záštitu nad 9. ročníkom KŠH v rámci BSK prevzal primátor mesta Malacky Ing. Juraj Říha a organizátorom podujatia bola OO JDS Malacky.

Stretnutia športovcov v Malackách sa zúčastnili ako hostia predsedu JDS Ing. J. Lipiansky, podpredseda JDS PhDr. A. Luknár, podpredsedníčka JDS p. V. Pokorná, podpredseda BSK Mgr. M. Krippel, referentka odd. zahraničných vzťahov BSK Ing. J. Letenayová, prednosta OU Malacky Ing. J. Mračna, predseda AVP Mgr. R. Peľko, primátor mesta Malacky Ing. Juraj Říha a deti a vnúčatá p. Žofie Lomnickej. Prítomní hostia sa účastníkom športových hier prihovorili a zaželali všetkým športovcom krásny športový deň a pekné zážitky v príjemnej atmosfére. Hostia boli obdarovaní vlajočkou, ktorá bola venovaná pamiatke Žofie Lomnickej. V rámci športového dňa spomienkový veniec od všetkých členov JDS Bratislavského kraja položilo vedenie JDS na jej hrob.

Vo veľmi dobrej športovej atmosfére a za pekného počasia športovalo spolu 85 seniorov z okresov Bratislava 1 – 5, Senec, Pezinok a Malacky. Súťaž sa niesla v duchu fair play, na dodržiavanie pravidiel dohliadalo 24 rozhodcov a súťažilo sa v ôsmich športových disciplínach – beh na 60m, beh na 100 m, hod valčekom, vrh guľou, hod granátom, strelba, petang a stolný tenis. Športovci boli rozdelení do kategórií muži a ženy a vekových kategórií do 70 a nad 70 rokov. Najúspešnejší športovci sa prebojovali na celoslovenské športové hry v Bardejove, kde náš kraj bude reprezentovať 17 športovcov.

Slávnostné ukončenie 9. ročníka KŠH sa konalo v sále ZŠ, kde si zo všetkých disciplín a kategórií prví traja prevzali diplom a vlajočku.

Poďakovanie za úspešnú organizáciu patrí predovšetkým predsedníčke OO JDS Malacky p. Ruženke Mrázovej, členom ZO JDS Malacky, ale aj ostatným ZO, ktoré sa na zdarnom priebehu športových hier podieľali. Osobitné poďakovanie patrí riaditeľovi Spojenej školy sv. Františka Assiského Mgr. D. Masarovičovi za poskytnuté priestory školy aj náradia a tiež našim stálym sponzorom, ktorí nás na našich akciách nezištne podporujú.

► **Mária Kvaššayová**
za OO JDS Malacky



Len tak po domácky – u pani Barborky

Milé čitateľky, milí čitatelia,

aj vy ste v zajatí polievania, oberania, zavárania? Veru v tomto roku nás naša matka Príroda veľmi naháňa! Každé ovocie dozrieva skôr, aj zelenina ponúka svoju úrodu, a tak sa my, čo oberáme, zbierame, zavárame, sušíme mrazíme a stále čosi pečieme a varíme, nemôžeme zastaviť... lebo by sme zmeškali obľúbené sezónne práce. Chcete pripomenúť niekoľko tipov?

MALÝ OVOCNÝ KOLÁČ



Pripravte si:
160 gr hladkej múky, štipku soli, 1 žltok, 1PL kyslej smotany,

70 gr masla, 1 bal. vanilkového cukru, 1 KL škoricového cukru, vykôstkované ovocie (marhule, ringloty, slivky...)

Postup: V miske spracujte cesto tak, že najprv do múky so soľou pridáte zmäknuté maslo a vidličkou vytvorte mrveničku. Potom pridajte žltok a smotanu a vytvorte cestíčko. Sformujte ho do gule a zabalené vo fólii ho dajte na hodinu do chladničky. Potom rozvalkajte a preložte do okrúhlej vymastenej tortovej formy. Popichajte vidličkou a zakryte papierom na pečenie. Potom nasypťte na papier nad cestom suchú fazuľu. Pečte v rúre, vyhriatej na 180 C cca 7 minút. Potom na predpečené cesto rozložte po polkách vykôstkované ovocie a pečte ďalej cca 30 minút. Posypťte skoro upečený koláč vanilkovým a škoricovým cukrom, aby na povrchu jemne skaramelizoval. Koláč podávajte vychladnutý, prípadne s kopčekom šľahačky či zmrzliny, alebo aj s vanilkovým krémom.

ZAPEKANÉ NOVÉ ZEMIAKY S PAPIKOU

Pripravte si: ½ kg nových zemiakov, 3 dužinaté papriky, 3 mladé cibulky, 150 gr tvrdého syra, ¼ l kyslej smotany, 50 gr šunky alebo salámy, mletú rascu, mleté čierne korenie, soľ, olej.

Postup: Umyté zemiaky krátko predvarte v osolenej vode a nechaj-

te vychladnúť. Vymastite zapekaciu misu a poukladajte do nej celé cibulky aj s vňaťou, papriky a šunku či salámu, pokrúpané na kocky, poukladajte aj predvarené zemiaky vcelku. Posypťte soľou, rascou, korením a pokvapkajte olejom. Pečte v rúre vyhriatej na 180 C cca 40 minút. V miske vymiešajte kyslú smotanu s nastrúhaným syrom a prelejte cez zemiaky po celom povrchu. Nechajte ešte zapiecť cca 10 minút. Podávajte s čerstvým šalátom alebo kvasenými uhorkami.

DOMÁCA ZMRZLINA



Pripravte si: 4 domáce vajcia, 2 kelímky smotany na šľahanie, 2 bal. vanilkového

cukru, 150 gr cukru, 2 tortové oblátky

Postup: Z bielkov a cukru ušľaháme tuhý sneh. Smotanu na šľahanie vyšľaháme dotuha. Žĺtky vymiešame s vanilkovým cukrom a pridáme do tuhého snehu, potom zľahka vmiešame aj vyšľahanú smotanu. Hotovú zmes rozotrieme na tortovú oblátku, prikryjeme druhou a dáme zmraziť do mrazničky.

!!! pre oživenie chuti môžeme do zmesi primiešať v malom množstve aj čerstvú dreň z ovocia alebo posekané opečené orechy alebo postrúhanú čokoládu. Mraziť môžeme aj v plytkej nádobe bez oblátok.

MALINOVÉ TAJOMSTVO

Možno viete, milé gazdinky, že listy malinčia majú veľa liečivých účinkov. Hlavne mladé, môžu byť aj zá-



hradné. Uľavujú pri „ženských problémoch, ale aj pri horúčke, zažívacích ťaž-

kostiach i vírusových ochoreniach. Sú močopudné a keďže podporujú aj potenie, pomáhajú vyplaviť z tela škodlivé toxíny. Čaj môžete popíjať po celý deň napr. keď vás trápia krčové žily.

Malinové listy sa dajú používať čerstvé, sušené, ale najlepšie sú fermentované. Môžete si pripraviť aj **malinový tinktúru**, lebo je dobrá na krčové žily aj kožné problémy. Dá sa užívať vnútorne i do kúpeľa. Ako sa pripravuje?

Postup: Umyté a nahrubo posekané listy zalejte v sklenom pohári pálenkou. Na 200 gr liter, pričom alkohol musí byť centimeter nad listami, aby tieto boli dobre ponorené. 14 dní macerujte na tmavom mieste, potom precedte cez čisté plátenko a nalejte do menších fľašiek. Majte ich uložené na chladnejšom a tmavšom mieste.

Možno vám, milé čitateľky niektorý z návodov posluži? A možno sa chcete podeliť o niektorý z Vášich, osvedčených. V redakcii ich radi privítame aj zverejníme.

► **Prajem Vám pekné leto - Ba -**



Krížovka z denníka Pravda

Myšlienka L. R. Hubbarda

Pomôcky: ATADO, AKI, KEA, OBST, ANOLA, SEI	cudzí mužské meno	1	otec	ruský súhlas	nepodľaho	Autor: J. V.	obťažuje	obloha	kráča	predložka	poopadá- vala	2	stredomor- ský strom
otiepká, po španielsky						v hudbe jednohlasne							
náhla myšlienka						nevypil úplne úloha herca							
druh papagája				oseká bralo						sídlo v Japonsku sídlo v Kanade			
tam			časť vety štát v Ázii						patriaci Adovi onedlho				
používala zámeno oni								úsilie nafúkla					
lienila sa, po česky						dookola napil sa po zjedení niečoho							nízky múrik nad rímsou
Pravda	malátne kopaním uprav					prekonala ladiť, po česky							
snívajú					ženské meno čože, po česky						MPZ Egypta americký Indián		
novozé- landský papagáj				udrelo dychový hud. nástroj						príradovacia spojka ochmelilo			
opica			vrhnú fajčivo						protiklad jasný, po nemecky				
ponoril pod hladinu vody								krmná okopanina zbožná úcta					
Pravda	zľava z ceny tovaru batoh					nárek odvážlivec						druh jemnej usne	črta
bokom						dával zrn do pôdy zn. peny do kúpeľa					EČV Nových Zámkov skutok		
skutočne					obyvateľ USA hrdlo								
usporiadaný rad vojakov				kvetina dorastajúca mládež					listnatý strom				
české mesto			hrdlačila konajme						inak				
Pravda	ovocie, po nemecky	rokliny zápisník s kalendá- rom											
oraním uber					zn. abcou- lombu šesť, po taliansky								
hlupák						EČV Bratislavy	podmien- ková spojka						
3													
žiak 3. tiedy													

**Denník Pravda a prílohy,
ktoré poradia i zabavia**



Tajnička: Táraním neporazíš nikoho, len ak seba



Podstata vecí

Rovnako plynie rieka a čas.
S tým prúdom v nenávratno
minúty života letia.

Zo zakliatia prebúdza sa bytosť
i s tým, čo jej osud do údelu dal.
Skutočnosť a sen! Sen a skutočnosť!

Tak spolu plynú
ako spoveď s vodou,
keď ju prúd už moru odovzdal.

A ach!
To veľkolepé divadlo na brehu
bolo celkom zbytočné?
Večnosť vôbec nepostála –
Tak ako rieka, ako čas,
nemenná, plynúca a stála
preplávala vôkol nevšímavo –
Ako vtáča nočné
len krídlom zamávala.

► **Blanka Smreková**



Foto: Viliam Betecha