

3 vek

Ročník XXII. ► Jún 2017

AKÁ SI MI KRÁSNA,
TY, RODNÁ ZEM MOJA!

Peter Bella Horal

Foto: Alžbeta Sásiková

OBSAH

NA AKTUÁLNU TÉMU 3

Z ČINNOSTI JDS 5

LITERÁRNA PRÍLOHA 16

BEDEKER ZDRAVIA 20

Z ČINNOSTI JDS 22

RADÍME VÁM 28

KRÍŽOVKA 30

Naším čitateľom do pozornosti

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

Na spiestenie obsahu budeme publikovať podľa možností aj Vami spracované krížovky, hádanky, vtipné eseje, prípadne recepty pre seniorov. Upozorňujeme, že príspevky tohto charakteru nemôžu byť prebrané z iných časopisov a denníkov.

► redakcia

Milí čitatelia,



dovoľte pozdraviť Vás na prahu nového ročníka nášho časopisu. Dúfam, že napriek dlhšej dobe, keď sme sa Vám z objektívnych dôvodov neprihovárali, ste na nás nezanevrelí a so záujmom nazriete aj prečítate toto najnovšie číslo Tretieho veku.

Môj príhovor začínam dobrou správou!

Poslanci NR SR po takmer dvanástich rokoch schválili zákon, podľa ktorého sa definitívne rieši mnohoročná trauma v našom hnutí – odstránenie diskriminácie starodôchodcov. Určite to nebude úplná satisfakcia za skrivodlivosť uplynulých rokov, je to skôr morálne zadostučinenie. Pozitívne je, že sa osobitne myslí na tých, ktorí odišli do penzie pred októbrom 1988, a tak takmer tridsať tisíc najstarších dôchodcov bude mať mesačne prilepšené o 25,50 €.

Uplynulé obdobie od nášho X. snemu možno vcelku hodnotiť ako veľmi úspešné v oblasti sociálnej, dôchodkovej aj zdravotnej starostlivosti. Bolo to obdobie výbornej spolupráce s Vládou SR a jednotlivými rezortmi aj predstaviteľmi samosprávnych orgánov. Dosiahnuté výsledky nás povzbudzujú k ďalšej aktivite. Bola hlavnou témou rokovania nedávnej Republikovej rady, ktorá prijatím Deklarácie súdržnosti zdôraznila potrebu vnútornej jednoty členstva i orgánov JDS.

Od decembra 2016 sa v našej redakčnej pošte zozbieralo veľké množstvo príspevkov z Vašej činnosti na úrovni ZO, okresov i krajov, a tak sme boli nútení urobiť z nich primeraný obsahovo – tematický výber. Prepáčte nám, ak sa doň práve Váš príspevok nedostal. Veríme, že pri tvorbe nasledujúcich čísel ročníka roku 2017 bude dost priestoru nato, aby sa články, ktoré nám budete posielať, do budúcich čísel dostali.

V tejto súvislosti Vás chceme požiadať, aby ste svoje príspevky posielali priamo na e-mailovú adresu redakcie: redakcia3vek@gmail.com, ktorú sme v súčasnosti zaviedli.

Pred tvorbou nového ročníka Tretieho veku sme sa s úprimnou veľkou vďakou rozlúčili s naším doterajším šéfredaktorom pánom Františkom Lesanským, ktorý odstúpil z vážnych zdravotných dôvodov. Jeho redaktorskú prácu prevzala Mgr. Dobroslava Luknárová. Verím, že sa jej podarí nadviazať na dobré skúsenosti z uplynulých rokov a rozvinúť úspešnú redaktorskú prácu v úzkej súčinnosti nielen s naším Ústredím JDS, ale hlavne s Vami – našimi čitateľmi aj prispievateľmi.

Želám Vám pekné prežitie letných mesiacov, užite si ich v zdraví a kruhu svojich blízkych.

► Ján Lipiansky, predseda JDS

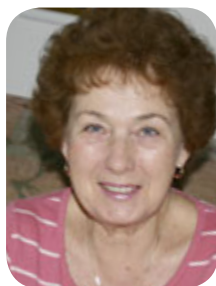
Vydáva: Ústredie Jednoty dôchodcov na Slovensku.

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

Grafická úprava, redakčné a technické spracovanie: Ultra Print Digital, s.r.o. **Tlač:** Ultra Print, s.r.o., Bratislava **Rozširuje:** JDS poštou a vlastnou distribúciou. **Nepredajné.** EV 644/08 ISSN 1336-0833.

Periodicita vydávania: 6x ročne. **Sídlo vydavateľa:** Vajnorská 1, 831 04 Bratislava. **IČO vydavateľa:** 00897019. Číslo 1/2017





Milí čitatelia

Dovolila som si zvoliť takéto oslovenie, lebo sme sa – vďaka viacerým príspevkom, ktorými som do časopisu v minulých ročníkoch prispela – už vlastne stretli. Stretla som sa s mnohými z Vás aj na viacerých nielen celoslovenských podujatiach JDS a verím, že obdobných stretnutí – osobných aj „písmenkových“ – bude pribúdať.

Náš časopis je hlavne kontaktné periodikum, nakoľko mapuje bohatú činnosť JDS, a teda nás, všetkých po celom Slovensku. Preto sa budeme v redakcii tešiť na každý Váš príspevok. Len, prosím, rešpektujme navzájom primeranú skladbu aj celkový obsah každého čísla, aby bolo vyvážené. Preto môže prísť aj k redakčným úpravám Vašich príspevkov (kvôli ich rozsahu), ak majú viaceré spoločnú tému. (V tomto prvom čísle je to aj nevyhnutné pre veľké množstvo príspevkov, dodaných v priebehu 6 mesiacov.)

Rovnako to platí aj s výberom fotodokumentácie. Pravda, sme Vám za ňu vďační, lebo okrem možnosti byť v časopise, často sa nám Vaše reportážne fotografie hodia aj ako dokumentačný či ilustračný materiál.

Verím, že sa nám bude spoločne dariť a Tretí vek zostane aj naďalej médiom, ktoré osloví stálych aj príležitostných čitateľov. Budeme sa o to v našej redakcii s plným nasadením usilovať.

Dobroslava Luknárová

V ústrety letu - Kam? Predsa za krásami Slovenska...

Máj – mesiac ovenčený mnohými peknými prívlastkami aj späť s rôznymi dávnymi pranostikami, ktoré ho zasadovali a popisovali ako dôležitú súčasť v reťazci hospodárskeho roka. Máj – mesiac sviatkov – práce, lásky, matiek, otcov a keď si podáva ruku s júnom, aj Medzinárodného dňa detí.

A možno by sme ho mohli nazvať aj Mesiacom turistických a záhradkárskych aktivít, lebo tak sa asi naplno javí nám, dôchodcom?

Boli ste už na výlete? Alebo sa iba chystáte? V našich krásnych majestátnych Tatrách, ale aj v mnohých ďalších príťažlivých turistických lokalitách Slovenska už badať začiatok letnej turistickej sezóny – pre žiakov sa rozbehli „školy v prírode“ a pre nás, seniorov, rôzne ozdravno-liečeb-

né aj športovo-rehabilitačné, aj turisticko-poznávacie aktivity a pobyty.

Iste k nim pozitívne prispel aj ústretový krok zo strany našich vrcholných politických a samosprávnych orgánov, keď do finančnej prípravy spomínaných aktivít nemusíme zahŕňať peňažný obnos na cestovné lístky. Stačí mať cestovný seniorský preukaz – a ide sa!

Kam? Predsa za krásami Slovenska, ale aj v ústrety príjemným spoločným zážitkom. Aj k prekvapeniam – poznávacím, citovým, obrazovým aj k návratom na obľúbené miesta po rokoch či celých desaťročiach?! Napíšte nám o nich alebo pošlite podarený „foto-úlovok“, nech sa stane dobrou inšpiráciou aj pre iných, ďalších nadšencov turistiky z radov seniorov, ale aj milovníkov rodinnej turistiky.

► - red.-



Čakajú nás spoločné chvíle tradičných celoslovenských podujatí



Pomaly sa naplňa prvý polrok roka 2017 a tým aj obdobie intenzívnych príprav na všetky naše – seniorské - celoslovenské podujatia. Veď im predchádzajú kultúrne, turistické i športové aktivity od úrovne základných organizácií až po realizáciu krajských kôl. A pochopiteľne na úrovni nášho ústredia aj vypracovanie a včasné odoslanie projektov a žiadostí o potrebnú finančnú dotáciu. Uskutočnilo sa aj viacero dôležitých rokovaní medzi ústredím JDS a vedúcimi predstaviteľmi tých samosprávnych krajov, kde sa tohtoročné celoslovenské podujatia budú konať. V prípade

zabezpečovania ubytovacích kapacít bolo nutné – v zmysle novej legislatívnej úpravy – uskutočniť požadovaný prieskum trhu a následne výber najvhodnejšej ponuky.

Toto všetko už máme za sebou a pred sebou:

Jubilejné XX. Celoslovenské športové hry a turistický zraz seniorov ako Memoriál RNDr. Kamila Vajnorského v dňoch 15. – 17. augusta 2017 v Trenčíne pod gesciou KO JDS Trenčianskeho samosprávneho kraja.

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

4. ročník celoslovenskej prehliadky v umeleckom prednese poézie a prózy i vlastnej tvorby seniorov pod gesciou KO JDS v Banskej Bystrici a MO JDS v Revúcej v dňoch 4. a 5. októbra 2017.

5. ročník celoslovenskej prehliadky ručných prác seniorov

Zlaté ruky 2017 – v gescii KO JDS Trenčín 12. – 14. októbra 2017.

Milí seniori, členovia výborov a ochotní aktivisti z Trenčianskeho, Banskobystrického a Bratislavského kraja!

Čakajú nás chvíle, naplnené spoločným úsilím o čo najlepší priebeh každého z pripravovaných podujatí.

Milí seniori, účastníci našich celoslovenských slávností športu a turistiky, spevu a hudby, umeleckého slova i prednesu aj celoslovenskej výstavy Zlaté ruky 2017! Budete to práve Vy, čo každé z podujatí naplníte svojimi schopnosťami, talentom i nadšením.

A budeme to my, všetci – účastníci, organizátori aj diváci, čo si spoločne dokážeme vytvoriť chvíle plné empatie, radosti, poučenia i krásy. Som presvedčený, že to dokážeme.

► **PhDr. A. Luknár, podpredseda pre kultúru a voľno časové aktivity v JDS**



Spomienka na Poetickú Nitru 2016

Deň matiek a Deň otcov v Trojičke

ZO Slovenského zväzu telesne postihnutých v Oščadnici a ZO JDS v Oščadnici zorganizovali v nedeľu 7. mája 2017 v penzióne Trojička kultúrne podujatie pri príležitosti Dňa matiek a Dňa otcov. V jeho úvode privítali 110 členov oboch organizácií žiaci Základnej školy -ústredie pod vedením učiteľky Zagrapanovej básničkami a vlastnou tvorbou prózy: Vďaka mamičke a oteckovi. V úvode si všetci prítomní uctili minutou ticha pamiatku svojho dobrého kamaráta a člena ZO SZTP aj ZO JDS Jozefa Deja, ktorý pred pár dňami skončil. Jozef Krivánek, predseda ZO, potom oboznámil účastníkov podujatia s ďalšími akciami, ktoré pre členov organizácií pripravil výbor.

O slovo požiadali i hostia Mgr. Jozef Cech - poslanec ŽSK a predsedníčka OO JDS a OV ZPCCH v Čadci Mgr. Margita Ďurišová a Mgr. Jozef Cech a Jozef Krivánek odovzdali všetkým mamičkám kvietok a čokoládu, ako výraz úcty a vďaky.

Po chutnom obede sa rozprúdila voľná zábava, pričom na dobrú náladu vyhrávali heligonkári Stanislav Kucharčík a Adam Burdel. Nechýbala ani FS Dedovanka so svojimi ľúbozvučnými pesničkami.

V závere Jozef Krivánek ešte raz poďakoval hosťom za milé slová a snahu pomáhať obom organizáciám. **VELKÉ ĎAKUJEM** patrí Ing. Mariánovi Plevkovi - starostovi obce - za finančnú podporu obom

ZO, za vytvorenie príjemného prostredia rodine Janky Valkovej z penziónu Trojička, za ceny do tomboly rodine Alojzie Chovancovej - Rozličný tovar – centrum ako aj rodine Alojzie Kubicovej. Bodkou za podujatím bolo tradičné zberovanie tomboly s hodnotnými cenami.

„Prajeme si, aby úcta a vďačnosť boli preukázované všetkým mamičkám a oteckom, a to nielen v deň ich sviatku, ale po celých 365 dní v roku“ - vyslovil pranie za všetkých zúčastnených v samom závere podujatia predseda ZO SZTP a ZO JDS v Oščadnici Jozef Krivánek.

► **Marta Ondrušková**
-podpredsedníčka ZO SZTP a ZO JDS v Oščadnici

Oslava Dňa matiek a zároveň 15-výročie založenia ZO JDS v Zubrohľave

12. mája aj naša ZO JDS v Bobrove prijala pozvanie na sviatok Dňa matiek spojený s oslavou 15-násteho výročia založenia ZO JDS v Zubrohľave.

Do preplnenej nádherne vyzdobenej sály sa vniesol úvodnými slovami pokoj, radosť a spolupatričnosť. Hrejivé slová príhovoru spôsobili, že sa mnohým tlačili do očí slzy dojatia. Pravidelná účasť na všetkých podujatiach, organizovaných našou JDS, svedčí o tom, že predsedom všetkých miestnych

organizácií aj primátorovi mesta záleží na senioroch.

Svoje čaro urobili aj darčeky v podobe nádherných muškátov. Veď kvet a matka patria k sebe. Dojaté a spokojné s celou oslavou, poriadanou tamojšou organizáciou, na čele s ich predsedníčkou Ludkou Mokošákovou, sme sa vracali po večer domov. Ďakujeme všetkým, ktorí pre všetky organizácie Námestovského okresu pripravili podobný nezabudnuteľný zážitok.

► **Oľga Slovíková**



O uspávanke

Ozvi sa mi, pesnička.
Dala mi ťa mamička
a jej mame zas jej mama.

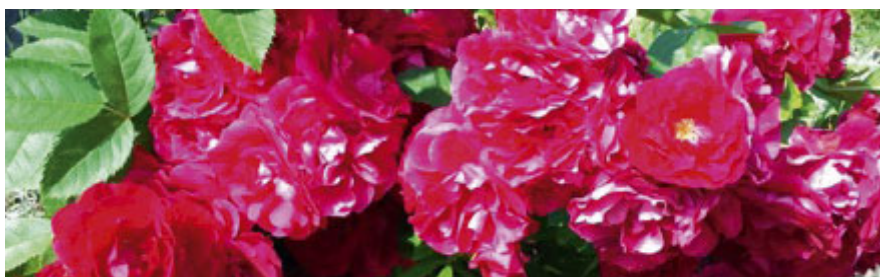
Mäkušká si ako zamat.
Od neznáma do neznáma
ako hviezda ideš s nami,
všetkých sestier sestrička.

Pekne prosím, ozvi sa mi,
ozvi sa mi, pesnička.

Zvečera, keď nad strechami
vyšli hviezdy veľiké,
mamka mi ťa darovala.

A ja, že som ešte malá,
darujem ťa bábike.

► **Milan Rúfus**



PIESEŇ JE TÚŽBA, ČO NÁS SPÁJA

V kultúrnom dome v Novákoch sa 25. apríla konal už VIII. ročník Krajskej prehliadky speváckych súborov seniorov JDS Trenčianskeho kraja.

Prehliadku otvorila predsedníčka KO JDS Anna Prokešová. Za TSK sa prihovril župan Jaroslav Baška a všetkých účastníkov prehliadky privítal aj primátor mesta Nováky Daniel Daniš.

Svojou prítomnosťou podujatie podporili aj podpredseda TSK Richard Takáč, prednosta OÚ Trenčín Jozef Stopka, prednosta MsÚ Milan Oršula a vedúca OSV ŠKaŠ MsÚ Gabriela Mištinová, tiež predsedovia všetkých OO JDS. Moderátorské slovo počas celej prehliadky patrilo Ladislavovi Juríkovi zo ZO JDS Dolné Vestenice a všetkých prítomných veršami pozdravil Valent Hagara. Súčasťou uvítania bolo aj vystúpenie speváckeho krúžku zo ZO JDS Nováky.

Na prehliadke vystúpili: Brezinky z Timoradze, okr. Bánovce nad Bebravou, Brodzany, okr. Partizánske, Chasa veselá z Považskej Bystrice, Kapoše z Brezovej pod Bradlom, okr. Myjava, Konopa z Dohňan, okr.

Púchov, Sihotiar z Trenčína, Stankovčanka z Trenčianskych Stankoviec a Zvonky z Nového Mesta nad Váhom. Záver prehliadky patrilo mužskej speváckej skupine Borinka zo Zemianskych Kostolian, ktorých vystúpenie podporila svojou prítomnosťou

aj starostka obce Janka Školíková.

Popoludnie, plné spevu, ubehlo rýchlo a v príjemnej atmosfére, presne tak, ako ho predoslala vo svojom príhovore krajská predsedníčka JDS A. Prokešová: „Pieseň je túžba, čo nás spája a nášmu životu radosť dáva. / V každej note je ukrytý čas, preto sa tak radi stretávame zas.“

Už ostávalo len v záverečnom ceremoniáli poďakovať prítomným súborom formou účastníckeho listu a symbolom Krajskej prehliadky - husľovým kľúčom a ružou.

Primátor mesta Nováky odovzdal kytice kvetov krajskej a okresnej predsedníčke JDS ako výraz uznania za úspešné podujatie pre celý organizačný tím.

Pieseň Slovensko naše, ktorá zaznela z úst všetkých prítomných v plnej veľkej sále Kultúrneho domu v Novákoch, bola pôsobivou bodkou za týmto úspešným podujatím.

► **Beáta Vyoralová**
predsedníčka OO JDS Prievidza



Žaškovskí seniori v Bratislave

Seniori zo ZO JDS v Žaškove navštívili nedávno Bratislavu, aby si spoločne prezreli viaceré kultúrne pamiatky.

Hlavný zámer tejto návštevy bol však spoznať parlament Slovenskej republiky a prípadne sa stretnúť s niektorými jeho poslancami. Lenže v uvedený deň parlament v NR SR práve nezasadal, takže stretnutie s poslancami sa neuskutočnilo.

Ako organizovaná skupina návštevníkov sme si v sprievode vyškoleného pracovníka prezreli priestory parlamentu aj z balkóna rokovacej sály. Počas návštevy sme boli oboznámení s históriou parlamentarizmu na Slovensku a boli nám zodpovedané všetky otázky súvisiace s činnosťou parlamentu. Aj keď v uvedený deň nebolo zasadnutie NR SR, a teda sme neboli priamo v diani na schôdzi, aj tak sme mali dojem akoby NR SR zasadala, lebo sme si vypočuli podrobný výklad o nej.

Srdečne sa chceme zaň poďakovať PhDr. Lujze Kittlerovej. Odchádzali sme z budovy NR SR presvedčení, že nám táto návšteva pomohla lepšie sa zorientovať v rozmanitosti parlamentnej práce a priniesla nám zaujímavé dojmy i poznatky. Ďakujeme



aj asistentke poslancu pána Gallisa, ktorá sa nám počas prehliadky NR SR tiež venovala.

Z NR SR sme sa presunuli na Trnavské Mýto do budovy Istropolisu, kde sme sa naobedovali spoločne s predsedom Ústredia JDS pánom Jánom Lipianskym, ktorý nás srdečne privítal.

Posilnení dobrým obedom sme sa spoločne pustili riešiť problémy, ktoré nás trápia. Tu nás predseda JDS na Slovensku oboznámil s prepočtami starších ako aj malých dôchodkov. Taktiež spomenul, čo čaká našu

JDS tento rok na rokovaníach s ministrom PSVaR, a to v troch hlavných bodoch: valorizácia dôchodkov, zdravotníctvo pre dôchodcov a priznanie trinásteho dôchodku.

Na záver nášho stretnutia vďaka heligónke Milana Pavlovčíka a piesni „Na tej našej Oravienke krásne je“ ožili aj naše srdcia v Bratislave.

Po stretnutí s predsedom Ústredia JDS pánom J. Lipianskym, ktorý nám poďakoval a poprial šťastnú cestu domov, sa už teraz tešíme na niektoré ďalšie stretnutie.

Naša cesta potom smerovala do centra hlavného mesta pozrieť si niektoré jeho kultúrne pamiatky.

Na milé prekvapenie sme tam stretli aj našich rodákov, žijúcich v Bratislave.

Potom už naše kroky smerovali na hlavnú stanicu. Počas cesty domov sme napriek celodennej únave ožili pri heligónke a oravských piesňach. Dokonca sa k nášmu spevu pridala aj časť spolucestujúcich, a spievalo sa spoločne a veselo.

V neskorých večerných hodinách sme unavení, ale šťastní docestovali domov.

Naše poďakovanie patrí aj Vladimírovi Farkovi, ktorý celú túto akciu výborne zorganizoval.

► **Predseda JDS v Žaškove Ján Jancko**



IV. ROČNÍK STRETNUTIA SENIOROV OKRESU TRNAVA PRI VARENÍ GULÁŠA



Okresná organizácia JDS v Trnave v spolupráci s Obecným úradom a ZO JDS v Jaslovských Bohuniciach zorganizovala dňa 17. mája 2017 už IV. ročník stretnutia seniorov okresu Trnava pri varení gulášu. Do súťaže vo varení guláša sa prihlásilo 14 družstiev z 31 ZO JDS okresu Trnava. Súťažné družstvá boli 5-členné.

Všetkých prítomných privítala pani starostka Božena Krajčovičová, predsedka ZO JDS v J. Bohuniciach Ing. Mi-

roslav Lehuta a podpredseda OO JDS v Trnave pán Ladislav Vavrinkovič.

Potom súťažiaci v prinesených kotlíkoch začali variť. Ostatní prítomní sa usadili v krásnom prostredí pri amfiteátri a v družnej debata pri reprodukovanej hudbe čakali, kým sa guláš uvarí.

Trojčlenná komisia mala veru náročnú úlohu, keď ochutnala všetkých 14 gulášov! Napokon ich vyhodnotila v troch úrovniach, ako výborné, jemne pikantné a dobre ochutené. Vedúci súťažných družstiev boli ocenení diplo-

mami a drevenými vareškami a všetci zúčastnení aj diváci spoločnou degustáciou tejto kulinárskej dobroty.

Podujatie bolo po organizačnej stránke veľmi dobre pripravené a nálada medzi seniormi? Výborná!

Veľké poďakovanie patrí pani starostke i predsedovi ZO JDS v J. Bohuniciach, ale aj všetkým, ktorí sa na príprave tohto milého stretnutia podieľali.

► **Anna Blašková**
OO JDS Trnava

Seniori recitujú

Okresná organizácia Jednoty dôchodcov na Slovensku v Brezne v spolupráci s Mestskou organizáciou JDS Brezno, Denného Centra Prameň, pod záštitou primátora mesta Brezna Tomáša Abela, s finančnou podporou BBSK, usporiadala 31. marca 2017 druhý ročník v prednese poézie a prózy pod názvom Seniori recitujú.

Aj keď nešlo o súťažné podujatie, prezentáciu hodnotila porota v zložení: prednostka OÚ Ingrid Poliaková, vedúca Odboru starostlivosti o obyvateľa pri MsÚ Janka Lemberková, zo zboru pre občianske záležitosti pri MsÚ Viera Maková, za Okresnú organizáciu JDS Emília Medzihradská. Cieľom bolo vytvoriť priestor na vzájomnú prezentáciu umeleckého prednesu, kde kritériom bola vhod-

Báseň z vlastnej tvorby najúspešnejšej recitátorky p. Viery Faškovej:

*Oči sú okná do sveta,
očami sa dívam, smejem, nariekam.
Očami vyjadřím to, ako milujem,
očami prosím, očami ďakujem.
Očami vnímam krásu tohto sveta,
ale aj zlobu, ktorá je odetá
do pýchy bohatstva,
falošných pozlátok, zrady, nenávisti
a nemravných lások.
Oči dvíham k nebu,
keď prosím o pomoc, vstávajúc
za rána, či keď nadišla noc.
Prosím Ťa, ó, Bože,
daj môjmu zraku jas, rozpoznať
od zlého, to dobré, čo je v nás.*

nosť výberu, tvorivosť a osobný prístup recitátora s pôsobivosťou na poslucháčov. S umeleckým prednesom vybraných poetických a prozaických textov z autorskej i vlastnej tvorby vystúpilo 11 prednášajúcich. Prednes recitátorov svedčil o ich bohatých životných, ale aj interpretačných skúsenostiach, udivoval obsahovým posolstvom, kvalitou pamäte i spisovnou rečovou kultúrou. Hodnotiacia komisia pred záverom prehliadky uskutočnila krátky odborný rozbor jednotlivých recitátorov. Na záver boli recitátorom odovzdané diplomy. Podujatie ukončil predseda OO JDS p. Daniel Kianica, ktorý poďakoval recitátorom a všetkým tým, ktorí sa podieľali na organizačnom a finančnom zabezpečení tejto prehliadky.

Najúspešnejší seniori Viera Fašková - Valaská, Zita Vašková - Polomka, Božena Omiliaková - Brezno sa zúčastnia Kraj-

skej prehliadky v prednese poézie a prózy seniorov v Lučenci.

► **S pozdravom OO JDS Brezno, Viera Sedláková**

MO JDS v Starej Ľubovni hodnotilo svoju činnosť



V tomto roku si Mestská organizácia Jednoty dôchodcov v Starej Ľubovni pripomína 15. výročie svojho vzniku. V apríli 2002, keď sme začínali, mala organizácia 40 členov. Prvé naše spoločné stretnutie vo väčšom počte bolo pri Ľubovnianskom hrade pri varení kotlíkového guláša. Tu sa vlastne začala variť aj naša činnosť a myslím, že celkový výsledok vyznieva gurmánsky. Taká činnosť pretrváva bez varenia, kde dostaneme hotový guláš a posedenie pokračuje pri vlastnej muzike speve a športovom popoludní v Malom Lipníku. Robíme aj výlety po významných historických lokalitách našej vlasti. Navštívili sme postupne Betliar, Krásnu Hôrku, Vojenské múzeum v Liptovskom Mikuláši, východoslovenské drevené kostolíky okolo Sniny, Orechovú, Levoču, Kežmarok, Strážky, Medzilaborce, Bojnice, Bratislavu, Oravský hrad a v susednom Poľsku Krakov, Za-

kopane, Krynicu, Mušinu, Niedzický hrad a každoročne Nový Targ, Už niekoľko rokov máme výbornú spoluprácu s družobnou organizáciou Renčistov v Krynici. Okrem vymenovaných návštev organizujeme splav na pltiach po Dunajci navštevujeme termálne kúpaliská vo Vyšných Ružbachoch, Vrbove a Bešeňovej. Oblúbene medzi členmi sú tiež návštevy divadelných predstavení, Divadlo Jonáša Záborského v Prešove a Štátne divadlo v Košiciach. Športu chtví členovia sa aktívne prejavujú na okresných športových hrach. Vzdelanie si dopĺňame aj v kurzoch. Veľkú odozvu malo vzdelávanie v oblasti moderných technológií počítačový kurz pre seniorov. To že sme generácia, ktorá si rada zaspieva a náš spevácky súbor vystupuje nielen na členskej schôdzi a Mesiaci úcty, ale vystúpil na Hubertových slávnostiach v Krynici a minulý rok na festivale hudby, spevu a tanca v Kežmarku. Niektorí si radi aj zatancujú pri dobrej muzike, to dokazuje bohatá účasť našich členov na fašiangovej a katarínskej zábave. Tieto a mnohé ďalšie aktivity, ktoré zlepšujú kvalitu života seniorov, umožňujú im zabudnúť na problémy, bolesti, samotu, ťažkú

chôdzu, ktoré sú sprievodcami človeka hlavne vo vyššom veku. Tieto podujatia môžeme organizovať aj vďaka podpore mesta Stará Ľubovňa a niektorých miestnych aj mimo regiónu sponzorov, za čo im aj touto cestou chceme poďakovať.

V súčasnosti je naša členská organizácia široká a tvorí ju viac ako 300 členov. Do povedomia sme sa dostali organizovaním zaujímavých akcií, podujatí, ktoré oslovili a aktivizovali seniorov nielen v našom meste, ale aj v okolitých obciach. Našimi členmi sú aj seniori zo Spišskej Belej a siedmich obcí nášho regiónu. Výbor našej organizácie sa vždy aktívne podieľal aj podieľa v spolupráci s členmi na príprave rôznorodých podujatí. Každý člen si mohol vybrať podľa svojich záujmov, záľub, či nadania. Každý rok si ich naplánujeme približne pätnásť. K tradičným každoročným akciám patri členská schôdza a Mesiac úcty k starým ľuďom, kde je účasť až 65 percent.

Tieto fotografické zábery sú z varenia kotlíkového guláša a členskej schôdze, ktoré sú najviac obľúbené medzi našimi seniormi.

► Ing. Mikuláš Jura, predseda



Ilustračné foto



Seniori okresu Bardejov hodnotili svoju činnosť

Výročné členské schôdze, ktoré sa konali v mesiacoch január až marec v 43 základných organizáciách, ukázali, že dlhoročná sústavná a cieľavedomá práca okresnej organizácie JDS pod vedením predsedníčky Mgr. Anny Petričovej a ambiciózných členov vedenia v usmerňovaní základných organizácií prináša pozitívny výsledok. Základné organizácie dokážu samostatne aktívne pracovať a vytvárať bohatú a aktívnu činnosť pre svojich členov. Na všetkých výročných členských schôdzach v ZO sa zúčastnil jeden alebo dvaja členovia predsedníctva okresnej organizácie JDS, nechýbali ani zástupcovia samospráv, starostovia a poslanci.

Vo svojej činnosti základné organizácie vychádzajú a to potvrdili aj správy na VČS, z hlavných akcií organizovaných okresnou organizáciou JDS a z vlastných akcií, ktoré sú charakteristické pre tú ktorú organizáciu. Sú to predovšetkým kultúrno – spoločenské akcie, ako napr. plesy seniorov, ktorý 2. februára 2017 v Zborove bol už v poradí

deviatym a zúčastnilo sa ho 225 členov. Nie menej zaujímavou kultúrnou – spoločenskou akciou sú papučové baly, ktorý sa aj v tomto roku 18. februára 2017 uskutočnil v Marhani a zúčastnilo sa ho 125 seniorov z 12 základných organizácií. Ďalej sú to permanentné návštevy divadelných predstavení v Divadle Jonáša Záborského v Prešove a Štátnom divadle v Košiciach, kde napr. 2.marca 2017 vzhľadli predstavenie muzikálu Móric Beňovský seniori z deviatich základných organizácií a ďalšie akcie.

Z oblasti športu sa tradične každoročne konajú okresné športové podujatia, napr. Okresné športové hry seniorov v Zborove, už v poradí VIII. ročník. Predchádzajú im obvodové športové hry a úspešní športovci - seniori potom postupujú z nich na okresné kolo, niektorí aj na krajské a celoštátne. V tejto oblasti náš okres v súťaži družstiev i jednotlivcov zaujíma už niekoľko rokov popredné miesta na všetkých úrovniach. Ocenením pre nich bolo prijatie u primátora mesta Bardejov a poslanca VÚC

MUDr. Borisa Hanuščáka, ktorý im poďakoval za vzornú reprezentáciu mesta i okresu.

Športovou novinkou sa stal 22. marca 2017 v športovej hale Mier prvý ročník Hier seniorov za účasti družstiev a jednotlivcov zo všetkých základných organizácií JDS. Ďalšou už tradičnou, možno povedať aj ako spoločensko – športovou akciou, sú tzv. „doskové hry“, a to v šachu, dáme aj v Človeče, nehnevaj sa! Viacerých našich podujatí sa pravidelne zúčastňujú aj seniori z poľského mesta Gorlice.

Nesmierny záujem seniorov vzrastá o rekondičné a relaxačno – liečebne seniorské pobyty našich členov vo všetkých kúpeľoch na Slovensku, ale aj zájazdy do Grécka a najnovšie do Bulharska. Tento fakt z hľadiska zdravia seniorov treba považovať za veľmi pozitívny, a preto ho OO JDS náležite rozvíja a podporuje.

Pozitívne je, že základné organizácie JDS vo svojej vlastnej činnosti organizujú množstvo rôznych podujatí. Takmer vo všetkých aktívne pracujú folklórne, spevácke, pohy-

bovo – tanečne súbory alebo aspoň skupiny iného zábavného žánru. Z iniciatívy senioriek ZO JDS v Bardejove, v prospech zdravia a pohybu, vznikol 18-členný Contry súbor „Maja“, ktorý už v tomto roku má za sebou päť vystúpení. Všetky naše seniorské súbory a skupiny vystupujú na rôznych podujatiach v obciach, ale aj na úrovni okresu. Svojej obľube sa tešia tradičné podujatia, ako rozlúčka so starým a privítanie nového roka, stavanie májov, mikulášske prekvapenia, Deň matiek, MDŽ, varenie a ochutnávka jedál, pečenie koláčov, šitie krojov, vyšívanie a príprava drobných umeleckých predmetov a suvenírov, ale aj čitateľské besedy, módné prehliadky a pod. Mnohé organizácie úspešne spolupracujú s materskými a základnými školami, pripravujú spoločné programy pre verejné vystúpenia, približujú si a pripomínajú tradície a zvyky z minulosti v danom regióne.

Nesmierne dôležitú a prospešnú prácu odvádzajú naši seniori pri skrášľovaní blízkeho životného prostredia. Starajú sa verejné priestranstva v obci, mestské parky v Bardejove a v Bardejovských kúpeľoch, skrašľujú okolie cintorínov a hlavne opravujú hroby padlých vojakov. Realizujú aj množstvo iných drobných aktivít v prospech mesta či obce.

Vyvrcholením všetkých aktivít a snažení seniorov býva Mesiac úcty k starším, kde samosprávy pripravujú pre nich kultúrno – spoločenské podu-

jatia ako výraz vďaky za ich mnohoročný spoločenský prínos. Starostovia obcí, predstavitelia mesta Bardejov aj poslanci PSK vysoko hodnotia vzájomné kontakty aj aktivity seniorov ako obojstranne prospešné a seniori si zase vysoko vážia pomoc aj podporu z ich strany a sú za ne povďační.

Poznatky a skúsenosti zo vzájomnej spolupráce jedných aj druhých dokazujú, že je to najdôležitejšia z ciest, ako sa dá a má riešiť sociálny program našich seniorov.

► RSDr. Vasiľ Hudák



Námestovská biela stopa

Mestská organizácia Jednoty dôchodcov Slovenska /MO JDS/ v Námestove v spolupráci s Rančom u Edyho usporiadala 18. 2. 2017 nulť ročník lyžiarskych bežeckých pretekov „Námestovská biela stopa“.

Bežecká súťaž bola určená pre seniorov a dôchodcov vo veku 60 a viac rokov oboch pohlaví. Súťaž sa konala na Ranči u Edyho, kde nám pripravili trať, priestory na oddych a pohostenie. Bežecký okruh mal dĺžku cca 800m, ktorý ženy a muži nad 70 rokov absolvovali 2x a muži do 70 rokov 3x.

Počasiе bolo vyhovujúce a bola to posledná šanca na usporiadanie pretekov, lebo to bol asi posledný ešte zimný deň. V nasledujúce dni nastal intenzívny odmák a sneh sa pomerne rýchlo „stratil“.

Súťažiacich tohto roku nebolo veľa, veď išlo prvú akciu tohto druhu, ktorú sme organizovali a aj deň ko-

nanie – sobota, nebol najvhodnejší, lebo viaceré základné organizácie v okrese usporiadali vlastné lyžiarske akcie, alebo už boli prihlásené na akcie ktoré usporiadali iné organizácie.

Súťaž prebehla v dvoch kategóriách, mladší seniori /muži, ženy/ 60 – 70 rokov a starší seniori nad 70 rokov.

V súťaži mužov – mladších seniorov sa na prvom mieste umiestnil Anton Náčin zo Základnej organizácie /ZO/ JDS v Breze, a v kategórii starších seniorov bol prvý Alojz Sulek zo ZO JDS Bobrov, ktorý bol zároveň vo veku 82 r. aj najstarším účastníkom pretekov. V kategórii mladších senioriek sa na prvom mieste Božena Pavlíková z MO JDS Námestovo a v kategórii starších senioriek sa ako prvá umiestnila Marta Suleková zo ZO JDS Bobrov, ktorá vo veku 75 r. bola medzi ženami najstaršou účastníčkou pretekov.

Vyhodnotenie ako i pohostenie sa uskutočnilo v priestoroch Ranča u Edyho. Traja najlepší z každej kategórie boli odmenení medailou a diplomom.

Všetkým zúčastneným pohostenie po skončení pretekov na čerstvom vzduchu veľmi chutilo, na čom mal zásluhu personál Ranča, ktorý pripravil dobrú kapustnicu, ale aj členky MO, ktoré napečenými dobrotami doplnili a spestrili záverečné vyhodnotenie a posedenie a prispeli tak k príjemnej až rodinnej atmosfére.

Výbor MO JDS v Námestovo ďakuje všetkým zúčastneným za účasť na akcii, p. E. Dunčičovi za sponzorstvo a technickú pomoc pri zabezpečení pretekov a zúčastneným členkám Výboru za pomoc pri organizácii a sponzovaním podujatia vlastnými výrobkami.

► F. Gender, V. Nečas

Z činnosti Okresnej organizácie JDS z Galanty v roku 2016



Úlohou JDS je vytvárať podmienky na realizáciu záujmov starších občanov – dôchodcov. Pomáha vytvárať možnosti seberealizácie svojich členov v základných organizáciách za účinnej pomoci obecných úradov. Činnosť jednotlivých ZO je zameraná najmä na:

- organizovanie kultúrno-spoločenských a športových akcií,
- zabezpečenie výletov na spoznávanie pozoruhodností a kultúrnych pamiatok,
- organizovanie rekreačno-rehabilitačných pobytov,
- zabezpečovanie účasti členov na kultúrnych podujatiach (divadlo, koncerty, výstavy)
- organizovanie krúžkov šikovných rúk,
- účasť na akciách organizovaných ústredím – krajská a okresná JDS,
- na spoluprácu medzi jednotlivými organizáciami JDS.

Okresná organizácia JDS Galanta v spolupráci so základnou organizáciou JDS Košúty a podpory starostky obce Košúty Mgr. Zdenky Mačicovej, ktorá poskytla na uskutočnenie 3. ročníka športových hier seniorov krásny športový areál s kompletným vybavením a obsluhou pri zabezpečení stravovania a varení guláša. Podujatie sa uskutočnilo dňa 10. 9. 2016 za účasti 12 družstiev z celkovým počtom 48 pretekárov. Program spestril i detský

súbor a doprovod pretekárov žiakmi základnej školy s transparentom názvu obce, z ktorej pretekári súťažili. Po ukončení jednotlivých disciplín pani starostka spolu s predsedom okresnej organizácie Ing. Jozefom Bavúzom odovzdali súťažiacim medailu za umiestnenie na prvom, druhom a treťom mieste v jednotlivých disciplínach. Pani starostka a tiež i predsedníčka ZO JDS Košúty Ing. Eva Kmeťová boli na pretekoch a spoločnom posedení so všetkými pretekármi, rozhodcami a prizvanými hosťami až do úplného záveru podujatia.

XII. ročník prehliadky speváckych súborov seniorov okresu Galanta sa konal dňa 23. 10. 2016 v obci Pata. Starosta obce PaedDr. Jozef Berčík, PhD. privítal členov speváckych súborov a poprial im príjemný pobyt v obci Pata a tiež úspešné vystúpenie a následne odovzdal slovo prednostovi Okresnému úradu JUDr. Františkovi Juhosovi, ktorý vyslovil obdiv účinkujúcim, že dokážu vo svojom voľnom čase navštevovať a následne vystupovať na podujatiach pred obecnosťou. Vystúpilo 12 súborov, ktoré prezentovali ľudové

piesne jednotlivých mikroregiónov nášho okresu a tiež aj svoje kroje. Diváci si pospevovali spolu s účinkujúcimi a odmeňovali ich dlhotrvajúcim potleskom. Prehliadku ukončil domáci súbor „Stará chasa“, po tomto vystúpení záver patril všetkým súborom, sála burácala hlasmi 187 účinkujúcich, ku ktorým sa pripojili i diváci (celkom takmer 300 ľudí). Záver prehliadky a akt ocenenia súborov urobili predseda OO Ing. Jozef Bavúz a podpredsedníčka p. Irena Panghyová, poďakovali starostovi obce Pata za možnosť uskutočniť toto podujatie v kultúrnom stredisku obce. Po prehliadke trvajúcej takmer 3 hodiny sa uskutočnilo spoločné posedenie účinkujúcich a hostí pri dobrej večeri, ku ktorej bol podaný zlatistý mok z okolitých vinogradov. Družná zábava pokračovala až do neskorých večerných hodín.

Dňa 23. 11. 2016 OO v spolupráci s mestskou organizáciou JDS na ulici Švermová v Galante zorganizovala prvú okresnú prehliadku v prednese prózy, poézie a tiež i vlastnej tvorby. Na tomto podujatí sa zúčastnilo 11 prednášajúcich, z toho 2 s vlastnou tvorbou. Vystúpenie sledovali členovia okresného výboru a predsedovia základných organizácií, z ktorých aktéri sa prehliadky zúčastnili. Víťazi postúpia do krajského kola, ktoré sa bude konať v jarných mesiacoch t.r. v meste Sereď.

► Ing. Jozef Bavúz, predseda OO JDS



Seniori okresu Bardejov obliekli dresy a prebudili svojho športového ducha

Palubovka športovej haly Mier 22. marca 2017, neobvykle zaplnená tentoraz seniormi - konal sa I. ročník hier seniorov okresu Bardejov. Súťažili členovia základných organizácií Jednoty dôchodcov Slovenska.

V úvode vystúpila tanečná skupina Contry „Maja“, ktorá účinkuje pri OO JDS a tvoria ju seniorky mestských základných organizácií JDS v Bardejove

Prvý ročník súťaže otvorila predsedníčka OO JDS Mgr. Anna Petričová. Privítala účastníkov hier aj mnohých hostí: poslancov PSK MUDr. Andreja Havrila a Pavla Celucha, za mestskú samosprávu vedúceho kancelárie primátora mesta Mgr. Jozefa Gulidu, vedúcich oddelení MsÚ PhDr. Tatanu Fedákovú a Ing. Martina Chomu, PhD, vedúceho Seniorcentra Mgr. Martina Jutku a riaditeľa mestského podniku Bapos Mariána Novického.

Hier sa zúčastnilo 195 účastníkov a súťažilo sa v kategórii družstiev a jednotlivcov vo viacerých disciplínach. Svoje športové schopnosti v kategórii družstiev si meralo 23 družstiev, medzi ktorými bol aj 9-členný kolektív súťažiacich z družobného mesta Gorlice a súťažilo sa v týchto disciplínach: hod do basketbalového koša, hod medicinbalom, štafeta medzi kuželmi s fit loptou, kop na bránku a hod a chyt vrecko



vo dvojiciach. Prvenstvo v tejto kategórii si odnieslo družstvo zo ZO JDS Zborov, na 2.mieste sa umiestnilo družstvo ZO JDS z Raslavič a 3. miesto obsadilo družstvo III. ZO JDS z Bardejova.

V individuálnych športoch súťažiaci si merali svoje sily z 28 základných organizácií JDS a súťažilo sa v týchto športoch: koly, šípky, hod loptičkou na cieľ a hod krúžkom (ringo), kde najúspešnejšia bola III. ZO JDS z Bardejova, na 2. mieste sa umiestnila ZO JDS z Hertníka a 3. miesto obsadila ZO JDS z Mokroluhu.

V uvedených športoch

boli úspešní títo jednotlivci:

Koly: **1. miesto** Ján Bortník - ZO JDS Lenartov **2. miesto** Ján Hlad' – ZO JDS Rokyto **3. miesto** JUDr. Ján Mitaľ - III. ZO JDS Bardejov

Hod loptičkou na cieľ:

1. miesto Milan Radvanský – ZO JDS Rokyto **2. miesto** Mária Banasová – ZO JDS Hervartov **3. miesto** Irena Fornadelová – I. ZO JDS Bardejov

Šípky:

1. miesto Gabriel Bodík – ZO JDS Zborov **2. miesto** Jozef Kataník –

ZO JDS Beloveža **3. miesto** Helena Ilková – ZO JDS Hertník

Hod krúžkom (ringo):

1. miesto Ján Markovič - ZO Zborov **2. miesto** Mária Pituchová – ZO JDS Kurov **3. miesto** Lydia Chavková - IV. ZO JDS Bardejov

Celú súťaž riadil 25-členný organizačný štáb a rozhodcovskú skupinu viedol Mgr. Ivan Dzuriš, ale pomáhalo aj 10 žiakov zo športovej triedy Základnej školy na ul. T. Ševčenka v Bardejove, ktorým patrí poďakovanie, ako aj vedeniu školy.

Priestory športovej haly Mier poskytlo mesto a mestský podnik Bapos, začo im patrí srdečné poďakovanie za ich podporu a organizačnú pomoc. Takto v koordinácii s organizačným štábom JDS bol zabezpečený úspešný priebeh celej súťaže. Za prejavenu pomoc predsedníčka OO JDS odovzdala ďakovný list Mariánovi Novickému, riaditeľovi mestského podniku Bapos a Jozefovi Jantekovi, správcovi športovej haly Mier. Srdečné poďakovanie patrí aj poslancom VÚC MUDr. Andrejovi Havrilovi a Pavlovi Celuchovi, za morálnu a materiálnu pomoc pri organizovaní I. ročníka športových hier tohto druhu.

► **RSDr. Vasiľ Hudák**



Ľudové slávnosti v Žlkovciach

Po úspešnej prehliadke speváckych súborov a humorného slova JDS okresu Hlohovec v júni 2016 v Siladiciach sa rozhodli členovia ZO JDS v Žlkovciach uskutočniť obdobné podujatie na domácej pôde a zároveň si pripomenúť 125. výročie vzniku Dobrovoľného hasičského zboru. A tak sa Kultúrny dom v Žlkovciach v nedeľu 20. 11. 2016 popoludní zaplnil členmi speváckych súborov i mnohými divákmi.

Cieľom spoločného stretnutia bolo pozrieť si v príjemnej atmosfére vystúpenia speváckych súborov seniorov aj si spoločne zaspievať, zabaviť sa, jednoducho prežiť spolu príjemné popoludnie.

„Programom chceme preukázať, že humor a satira sú dôležitou súčasťou nášho života a pomáhajú nám v zdraví prežiť rôzne rodinné či spoločenské otrasy“, pripomínalo sa v úvode podujatia.

Prehliadky sa zúčastnilo sedem súborov, ktoré úspešne pôsobia v regióne: Dvorníky, Trakovice, Petereský hlas z Hlohovca, hostia z Malženíc, Trakovičanka z Trakovíc, Ruža z Hlohovca a domáca Púpavienka zo Žlkoviec.

Od počiatku mali vystúpenia speváckych súborov vysokú úroveň a naplno zaujali zúčastnených divákov. V takmer rodinnej atmosfére sa všetkým dobre spievalo, pretože k súboru na javisku sa zborovo pridávali členovia ostatných súborov,

sediacich za prestretými stolmi. Tak celý kultúrny dom predstavoval vlastne javisko so spievajúcim viac ako stočlenným zborom, prekrásne melódiie prenikali aj cez múry kultúrneho domu do ulíc hostiteľskej obce.

Hovorí sa, že veselé piesne zdvíhajú náladu, piesne o vlasti vzbudzujú hrdosť a znásobujú lásku k vlasti, posilňujú vlastenectvo. Aj naši národní buditelia povzbudzovali v dávnejšej dobe utláčaný slovenský národ tvorbou národných piesni:

„Ó spievaj národ môj, bárs i hlasom hromu, nech tvoja pieseň svetom letí,

nech tvoja pieseň pozdravuje svety, ňou žiale, radosť, túžby i hnev si hoj.

Len nemlč, nemlč, spievaj, národ môj.“

Každá pieseň vyvoláva v sále silné emócie, veď sú v nej opísané prežitie osudy ľudí. Hudba je ako láska. Čistá, nevinná a krásna. No predsa je medzi hudbou a láskou rozdiel.

Hudba nikdy nemôže ublížiť tak ako láska, pretože hudba utišuje bolesť, ktorú láska dokáže spôsobiť.

P e k n e o piesňach napísal Mikuláš Schneider – Trnavský:



„Nuž, idte, zbožné piesne, rozlette sa po celej milej našej vlasti Slovenskej.

Ožite na ústach Bohu verného spevavého národa Slovenského.

Zapáľte vatru viery v dušiach chladnúcich, zväčšite oheň lásky Bohu oddaných a zahlušte falošné hlasy sveta, ktoré už tolko duší odvábili od cesty spásy.“

Na pódiu v Žlkovciach sa v to popoludnie striedal jeden súbor za druhým. Spievalo sa s veľkým nadšením, speváci nechali na javisku dušu a celí sa odovzdali lahodným melódiám slovenských pesničiek. Obecenstvo zaujal nielen spev prekrásnych piesní, ale aj naškrobené a starostlivo vyžehlené kroje. A v nich - vysmiate „mladice a junáci“ - plní nadšenia, takto radostne prežívajúci jeseň svojho života.

V sprievodnom slove okrem vtipného konferovania dvojice Katky Mišíkovej a Augustína Ukropca zazneli aj citáty na hudbu a ľudové pieseň:

- Pieseň je most, ktorý spája ľudí z rôznych brehov, je prístav, ktorý zaháňa smútok a starosti, je loďkou, ktorá kolíše srdce a dušu. Preto pieseň milujeme v každej podobe...

- Spev, folklór a ľudové zvyky spájajú minulosť so súčasnosťou a poľudšťujú dnešný uponáhľaný svet.

- Hudba a spev sú medzinárodným jazykom spájajúcim ľudí všetkých národov sveta. Nepotrebuje slovník,



ani tlmočníka, pretože noty sú na celom svete rovnaké. Ak predložíte ľuďom noty, naraz sa rozospieva celý svet.

V skladbe programu mal svoj priestor i humor, veď okrem humorného slova konferencierov vystúpili s veselými scénkami aj domáci členovia ZO JDS - Mária Bokorová a Jozef Polakovič.

„*Slovo sa stáva liekom, keď v pesničke znie, hovorí básnik. Ak to pla-*

tí, tak pri sledovaní programu, plného pesničiek, absolvujeme aj akúsi liečebnú kúru, ktorá ozdravuje naše telo i dušu. Akú veľkú liečebnú silu majú spolu hudba a humor, pie-

seň a satira, pekné melódia a dobrý vtíp. Akým optimizmom ovplyvňujú

chvíle nášho života. Stačí, keď v mrzutosti a sklúčenosti prepne myseľ na dobrý vtíp, alebo oblúbenú pesničku a všetko sa razom zmení v pokoj, radosť a pohodu. To by mal byť náš cieľ. Nestresovať, netrápiť sa, ale užívať si príjemnú jeseň nášho života. Preto spievame v súboroch a roznášame pesničky do sveta, aby sme potešili seba i všetkých ľudí, ktorí majú radi pekné ľudové pesničky. Preto sme sa v Žilkovciach vlastne aj spoločne zišli.“ Týmto konštatovaním a spoločným zaspievaním piesne „Vyznanie rodnej obci“ so súborom Púpavienka zo Žilkoviec sa program skončil. Vedúci súborov si prevzali ďakovné listy s kyticami



kvetov a absolvovali spoločné foto-
grafovanie. Po tomto akte si všetci zúčastnení pochutili na dobrej večeri, zapili ju lahodným hlohoveckým vínom a oddali sa tancovačke pri domácej hudobnej skupine Senior MUSIC z členov OO JDS Hlohovec do neskorých večerných hodín.

Výbor ZO JDS Žilkovce ďakuje všetkým zúčastneným súborom za ich vystúpenia, tiež organizátorom tohto vydareného podujatia a ich podporovateľom: OÚ Žilkovce a OO Smer – SD Hlohovec.

V predvianočnom čase bolo v Kultúrnom dome v Žilkovciach opäť veselo pri koncoročnom vianočno-silvestrovskom posedení 29. decembra 2016. Súbor Púpavienka a kapela Senior Music vedia rozdávať kolo seba, ale aj pre seba krásu piesní, rezký rytmus a hlavne bezprostrednú ľudskú radosť.

► **Ing. Augustín Ukropec**
predseda ZO JDS Žilkovce a RK JDS

VYZNANIE RODNEJ OBCI

*Polia plné chleba, lúky rozkvitnuté,
domky k rodnej hrudi stáročím prikuté,
v slnku sa jagajú, až sa veriť nechce,
to je perla naša, dedinka Žilkovce.*

*Tu sme zapustili hlboké korene,
otcovia, matky aj deti tu zrodené,
pre teba dedinka nám vždy srdce bije,
a to preto, že sa nám tu dobre žije.*

*Tento kúsok sveta je pre nás najdrahší,
každý kto sa vracia, trocha je inakší,
mení sa podoba, striebro zdobí vlasy,
radi spomíname naše mladé časy.*

*Malebná dedinka, široké roviny,
vy ste pre nás vzácnym kúskom domoviny,
v rodisku milenom znie úprimná nôta,
budeme ti verní do konca života.*

Hymna obce Žilkovce, a.u. 1989



Ilustračné foto

V KRAJINE SLOVA...

„*Knihy ako najvernejší priatelia rady s nami besedujú*, hovoria s nami úprimne, otvorene a bez pretváranky o všetkom, o čom chceme, poučujú nás, dávajú návody, povzbudzujú, utešujú a veci nášmu zraku veľmi vzdialené predkladajú nám ako prítomné. Aká podivuhodná je moc, vznešenosť a priamo božskosť kníh! Keby neboli knihy, boli by sme všetci celkom nevzdelaní, pretože by sme nepoznali minulosť, nevedeli by sme o veciach božských ani ľudských. Aký sú teda knihy božský dar venovaný ľudskej mysli!“ *Tieto a ďalšie vety na tému „Ako dômyselne používať knihy, hlavný nástroj vzdelania“ majú už patričný vek. Odzneli z úst J. A. Komenského* – „učiteľa národov“ vo veľkej sieni potockej školy 28. novembra roku 1650. Je obdivuhodné, ako presne, ako výstižne sa prihovárajú aj našej dnešnej dobe! Obhajujú múdrosť, vzdelávanie, poznanie. Hoci sa ľudská spoločnosť za tých viac ako 360 rokov značne zmenila, atribút vzdelanosti človeka má nadčasovú platnosť.

Je mnoho slávnych výrokov, mnoho umeleckých i odborných esejí venovaných knihám, ale funguje aj naša vlastná skúsenosť, náš najvlastnejší vzťah ku knihám. *A ten je veru na celý život -*



Milí čitatelia, našu aktuálnu literárnu prílohu začíname návratom do krásnych chvíľ *Poetickej Nitry 2016*. Ich súčasťou bola popri umeleckom prednese poézie a prózy aj prezentácia ukážok z vlastnej literárnej tvorby seniorov, členov JDS. Ponúkame z nej krátky výber:

„*Tam na vršku
chalúpka malá,
drobunké oblôčky,
strecha šindľom
pokryvaná.
Pred domom záhradka,
plná kvetov je -
Políčko za domom,
otec si orie...*“ tak zazneli úvodné verše zo spomienkovej eseje **Mgr. Juraja Kochjara**, v ktorej predstavil publiku svoj rodný kraj aj s jeho postupnými premenami predovšetkým v prúde ľudských osudov. Dedinka Muráň a krása Národného parku Muránska planina, ale hlavne život a príroda – ich zákonitosti odrážajúce sa v myslení človeka aj skutkoch ľudí – to sú témy, ku ktorým sa dnes už učiteľ na dôchodku neustále vracia vo svojich úvahách. Najnovšie z nich vznikla a čitateľom sa ponúkla v predvianočnom čase celá knižka s názvom „Semienka pre život“. Je príznačná aj svojimi bohatými ilustráciami od autorovho blízkeho priateľa a kolegu **Mgr. Vincenta Blanára**, a tak sa na kaž-

dej dvojstrane knižky snúbi slovo s bohatstvom farieb a tvarov a v lyrickom súzvuku, či dramatickom napätí vypovedá o pravde a úcte k životu:

*Život, koľko záhad
v sebe skrývaš!
Dobré aj zlé
ty nám dávaš -
Raz bohatstvo, často bieda,
radosť so smútkom
sa strieda, strieda.
Si úžasný, krásny,
tajomný či zradný –
bohatý na lásku,
alebo aj chladný...
Nikdy nevieš, človeče,
čo tá čaká!
Odvíja sa ten náš život
ako niť dajaká...*



Rozvinutie v načrtávanej téme, ale aj „ženský, bábickovský“ pohľad sa naskytl na uvedenej prehliadke v Nitre v poetických miniatúrach **Mgr. Jolany Prochotskej** zo Spišskej Novej Vsi:

*Vidím srdcom
Sivé či modré,
vždy príznačné –
čaro už strácajú.
Vidia viac srdcom,
čo iní minú.
Slza v ich oku
nechtiac ich prezradí:
Láska sa stráca,
smútok je v duši...*

*Vnúcatá prišli!!!
Všetko sa ruší –*



*Veterné starnutie
Jar v jeseň života prišla.
Slnko vysušilo kaluže.
Odkladám zimu.
Umývam zrkadlo a vidím zmenu.
Odhádzam potešiť dušu.
Stretávam krásu i smútok z ľudí.
Zdolávam cestu, s vnukmi sa teším –
Rozdávam seba a
dostávam lásku.*

*Môj čas
Čas uteká i stojí,
nechce ma počúvať
Málo už pre mňa robí
a nemá chuť ponúkať*

*Premýšlam a triedim –
Čas svoje si hudiť –
Bude tak, ako povie?
Čas je tu, vyberaj!*

Kým v prezentovanej poézii zaznievali často nostalgické, vážne tóny, ukážky z autorskej seniorskej prózy boli plné láskavého humoru, hoci aj so štipkami sarkazmu. Prečo nie? Veď patria k životu!

Od Mgr. Anny Pustatyovej z Krompách ponúkame poviedku:



Cirkus v hlave

„Šikovné prsty“ – vyslovil niekto za mňa. Neobzrel som sa, lebo moju pozornosť zamestnával optický káblik. Ten istý ženský hlas však zaznel opäť: „Haló, mladý muž s počítačom, nemá rád komplimenty?“ Ani teraz som sa neotočil. No odrazu... s počítačom?! veď s notebookom som tu predsa len ja! Ona sa prihovára mne!?! Mykol som hlavou. Zachytil som zrakom už len, ako niekto v ružovom uniká preč na invalidnom vozíku. Prirýchlo na dané prostredie. Aby bolo jasné – náš dramatický krúžok vystupoval s humorným programom pre starčekov a starenky v domove seniorov.

- Hej, pani! Pani v ružovom – zavolal som. „Zastavte! Som veľmi rád... ste prvá, kto pochválil technika programu...“

Vozík sa obrátil o stoosemdesiat stupňov. Zastal. Teraz sa na mňa upierajú nezábudkové oči. Tvár je orámovaná sivoružovými kučerami. Dlhé ružové šaty zakrývajú botasky tej istej farby. Dáma z ružovej planéty?! Ruky jej zdobia dierkované rukavice. A drží v nich loptičky. Usmieva sa a hovorí: „Máš ľahké a pružné prsty. Celkom ako ja. Môžem ťa trénovať. Keď budeš trpezlivý, naučím ťa žonglovať.“

Nuž, cirkusanta sme v našej rodine ešte nemali.

- Môžeme začať hneď. Postreh! - a v tú samú chvíľu letia ku mne loptičky. Chy-

tám ich síce, ale mračím sa. Nemám rád, ak niekto rozhoduje za mňa. Odvrávam: „Myslíte si, že dnes je všetko len také šup-sem, šup-tam?“

- Hovoríš, ako keby si mal sto rokov. Veď z teba nechcem mať kasára, ale umelca! – gestom si pýta loptičky späť a usmieva sa ako keby sme boli známi.

Tak to už bolo priveľa! Vari si ma pri vlastnila táto podivná starena? Hneď ju vrátim do reality!

- Po prvé, teta, neviem, kto je kasár a po druhé, umelcom môžem byť aj v našom divadelnom krúžku. Veď ma ani nepoznáte. Ja sa vycvičiť nedám. Nie som opica. Kto vlastne ste?

- V poriadku, chápem. Som bláznivá starena, ktorá šesťdesiat rokov nevidela také pevné a rýchle prsty, ako máš ty - hovorí a oči sa jej stále smejú. „Volám sa Těna. A vo svojom srdci navždy ostanem žonglérkou, hoci ruky aj nohy mi už pokrivila reuma“- stíska v oboch dlaniach vrátené loptičky a jej úsmev je zrazu smutno rozpačitý. Po chvíľke ticha letia loptičky opäť ku mne aj s jej smiechom: „A... kasár je zlodej! Ten, čo vykráda kasy aj pokladnice.“

V mojej hlave vypukol v tej chvíli hoto-vý blázninec. A či cirkus?! Počujem hlasné práskanie biča, rev šeliem, smiech klaunov. Nie, nie! Žiaden cirkus! Ale zvedavosť mi nedáva pokoj. Šesťdesiat rokov – to je nesmierne veľa!

- Ako si to predstavujete? Že sa prestahujem do maríngotky? Opustím mamu, otca a dám enter škole aj programátors-tvu? Ozaj, mama!!! Určite ma zháňa po chodbách domova. Mala prísť po mňa.

- Kdeže – zasmiala sa starenka v ružovom. „Stačí, ak svojimi kúskami pobavíš napríklad spolužiakov. Hlavne dievčatám sa budeš páčiť. Ale tvoji rodičia musia súhlasiť s tým, že tá budem trénovať... Mám certifikát z ruského aj čínskeho cirkusu“- pochválila sa. „Pochodila som s cirkusmi celý svet -“

Nová informácia ma poštekľila. Budem vedieť žonglovať... a to nielen na počítači! Žeby som bol jediný za šesťdesiat rokov? Super!!! Tá „ružová“ babka má

skúsenosti a vlastne... aj pravdu. Prečo do toho neist? Život je zmena ---

Moja zvedavosť zvíťazila.

Mama! Rýchlo musím nájsť mamu... nech ružová pani Těna vidí, že viem konať.

Po tom rozhovore mi ani nenapadlo zisťovať na internete niečo o žonglérstve. O lietajúcich lúčoch, nožoch, kuželoch či kruhoch a... o drine, ktorá ma čaká. Objavujem všetko postupne sám.

Trpezlivo a v pote sa stávam súčasťou akéhosi nového zvláštneho sveta...

Ďalšie ukážky z Poetickej Nitry 2016 prinesieme v budúcom čísle. A teraz? Privoňajme k ružiam, veď práve prišiel ich čas:

Ružičky, ruže – v krinolinách voňavé princezné parkov i záhrad, kto vašu krásu vyspieva ?

Škovránok? Slávik ?
Fotograf, básnik –
a či len vánok zvečera ?

Pamätá vánok aj divé krásky
len v košielkach odeté,
v chotári našom na každej stráni
v tej samej voni zakliate.

Ruže – princezné, ruže – divožienky,
v jednom ste všetky rovnaké:
Za krásou vonnou skrývate ostne,
ráňate milenca, keď sa vás dotkne –

Žialite ? Iba ak rosou voňavou
nad jeho hlavou boľavou ...
Ružičky, ruže...

D.L.





„Či môže človek lietať ako vták?“ – pýta sa jedna zo slovenských povestí, ako ich zapísal v knihe **Karpatské povesti** Ing. Peter Urban. „Nuž veru nemôže. Teda tak ako vták“ – odpovedá vzápätí, aby vyrozprával príbeh

O lietajúcom mníchovi

„...taký vták len mávne krídlami... a letí. Vysoko a ďaleko.

Nuž ale človek môže rukami mávať kolko chce a aj tak nevyletí. Ba ani len nezletí. Kolko bolo takých, čo vyliezlo na bralá, po vzore vtákov rozprestrela ruky, a... bum! Cupli dolu ani hnilá hruška. A mohli byť radi, ak to vôbec prežili. Ludské ruky veru nie sú krídla. Vedia však vyrobiť pomôcky na lietanie. Nuž a ľudský um zase dokáže vyhútať, čo a ako treba vyrobiť. A tak si človek zhotovoval rozličné pomôcky, ktoré by ho dostali do vzduchu alebo ho v ňom udržali. Presne tak to urobil aj mních Cyprián z rehole kartuziánov...“

Povešť nám približuje Červený Kláštor s jeho mocnými kamennými múrmi presne tam, kde sa do Dunajca vlievajú vody Lipnického potoka. Rieka si tu po stáročia vybudovala hlboký kaňon i dolinu, týčia sa nad nimi strmé vápenkové bralá. Cypriánovou prácou i záľubou bolo zbierať liečivé rastliny. Nielen pre chorých, ale aj do výpravného herbára. Neraz sa pri zbere rastliniek vyšplhal vysoko, vysoko na niektorý z blízkych vrchov a obdivoval krásu okolitého kraja. Sledoval odvážny let vtákov a túžil, čoraz viac túžil letieť ako ony.

„Jednej zimy začal kresliť. Hútal, kreslil, počítal. Kreslil rôzne tvary krídel. Tým istým úhľadným písmom, ktorým popísal desiatky rastlín, si popisoval svoje náčrtky. Celú zimu kreslil a kreslil...“

Tak bolo aj druhú zimu a nakoniec si zhotovil krídla. Lenže, keď ich začiatkom leta vyskúšal, neponiesli ho.

Nevzlietol. Nuž sa trápil a vymýšľal aj tretiu zimu. Opäť zhotovil krídla, ale ľahšie a väčšie ako predtým –

„...naozaj letel! Let to nebol dlhý, ale z vrchu kopca preletel pár metrov až na jeho úpätie. Lenže Cyprián stále nebol spokojný. Ešte kreslil, ešte počítal – až potom si zhotovil ďalšie, ešte lepšie krídla.

Od tých čias vraj bolo v Pieninách vidieť lietajúceho mnícha. Jeho krídla sa nezachovali, no jeho herbár jestvuje dodnes.“

Áno, Cypriánov herbár je historická pamiatka nesmiernej ceny. Veď páter Cyprián prežil v Červenom Kláštore devätnásť rokov ako vychýrený bylinkár, alchymista a liečiteľ. Jeho herbár, viazaný v koži, obsahuje 272 druhov skúmaných a podrobne popísaných rastlín, ktorý nám uchoval o.i. aj slovenské názvoslovie pieninskej kveteny z polovice 18. storočia.

A odkaz z povesti? Možno až dva. Prvý hovorí o tom, že zima poskytuje dostatok času na mnohé dobré nápady a ich realizáciu. A druhý? K dobrým nápadom a realizácii väčších projektov nesmie človeku chýbať nielen nadšenie a intuícia, ale aj veľká dávka trpezlivosti a precíznosti. Len tak sa môže podať aj veľmi odvážne dielo.



Foto prevzaté z internetu

Otvoriť klietku - Vietor spieva vo vlasoch Ale kde je smer?

Otvoriť klietku - a letieť za hlasom hviezd! Bludičky klamú

Nezobúdzaj sny! Život príliš reálny rozsýpa piesok... D.L.

Cyprián Jaisge (rodné meno), **1724-1775**, sa svojím klzákom, na ktorom sa v roku 1768 spúšťal z Troch korún ponad prielom Dunajca (raz údajne zaletel až do Vysokých Tatier) navždy zapísal do našej histórie. Avšak slávy sa v svojich časoch nedočkal. Opačne – bol obvinený z bosoráctva. Pred cirkevnou i svetskou porotou sa mu síce podarilo svoj objav obhájiť, ale s lietanim musel skončiť – aby vraj nepohoršoval pospolitý ľud. A tak sa vo svetových dejinách letectva v ére bezmotorového lietania uvádza ako priekopník Jean Maria Le Bris (1812-1872).

Ostaňme chvíľu na historických chodníkoch a pripomeňme si zopár významných výročí:

- 16. 1. 1847 (170.výr.) sa narodil v Hlbokom advokát a mnohostranný literát **Svetozár Hurban Vajanský** – najstarší syn **Jozefa Miroslava Hurbana**. Svojou tvorbou i politikou sa stal najvýraznejšou slovenskou osobnosťou umeleckej i politickej reprezentácie na rozhraní 19. a 20. storočia.

- 8. 3. 1817 (200.výr.) sa narodil v Liptovskom Mikuláši maliar, sochár, geológ, vynálezca a priekopník dagerotypie **Jozef Božetech Klemens** – slovenský Leonardo da Vinci. V roku 1842 počas štúdií v Prahe si otvoril prvý dagerotypický ateliér v Čechách. Po návrate z Prahy portrétoval v Tatrách slovenských národovcov a pre 35 slovenských obcí namaloval vzácne oltárne obrazy. Ale venoval sa aj architektúre, geológii, botanike, navrhol tlačiarenský stroj aj motor žiaroruch, poháňaný teplým vzduchom alebo parou.



• 19. 3. 1817 (200.výr.) sa narodil v Beckove spisovateľ, redaktor a evanjelický farár, ale aj jeden z osnovateľov spisovnej slovenčiny, hlavný organizátor a predseda SNR v revolučných rokoch 1848-49 a blízky priateľ a spolupracovník Ludovíta Štúra **Jozef Miloslav Hurban**. Bol jedným z osnovateľov memorandového zhromaždenia v Martine, stál pri založení Matice slovenskej, redigoval viacero časopisov. Popri vlastnej literárnej tvorbe sa venoval aj literárnej kritike a histórii.

• 1. 4. 1907 (110.výr.) sa narodil v Zavare skladateľ aj zakladateľ slovenskej populárnej hudby **Gejza Dusík**. Venoval sa predovšetkým operetnej tvorbe, pre ktorú si vytvoril osobitný hudobný štýl. Od roku 1935 sú postupne známe a obľúbené jeho operety: *Modrá ruža*, *Pod cudzou vlajkou*, ale aj *Zlatá ryбка*, *Hrnčiar-sky bál a d.* Spolu s textármi - libretistami vytvoril viac ako 250 piesní – z nich nezabudnuteľné sú: *Dedinka v údolí*, *Keď harmonika tíško znie*, *Marína*, *Najkrajšia hviezdička a d.*

• 25. 5. 1967 (50.výr.) zomrel na Myjave ľudový hudobník, zberateľ a upravovateľ ľudových piesní **Samko Dudík**. Keď si založil vlastnú kapelu, mal sotva 11 rokov. Sprvu hrával v myjavskom hostinci, no postupne sa stával známym v čoraz širšom kultúrnom prostredí. Na svetovom festivale vo Frankfurte nad Mohanom získal zlatú medailu. Zozbieral a hrával do troch tisíc slovenských a moravských piesní.

Vybrané a spracované podľa Národného kalendára MS 2017

Ludovít Štúr: Z listu Henrichovi Attemsovi, vládnemu komisárovi pre bratislavský dištrikt, 1. septembra 1850:

„...Naše spoločné vystúpenie s priateľom Hurbanom v pominulých búrkach času nie je vari neznáme Vašej Urodzenosti, ako ani osud, ktorý sa nám stal od týchto čias údelom. Podrobujeme sa tomuto nadelenému osudu a nerepceme, dobre vediac, že naši nepriatelia, ktorých možno na légie počítať, nás na všetky strany poosočovali so všetkým, čo len máme, s našimi činmi i úmyslami, z ktorých prvé zmenili a oboje poprekrúcali. Nemôžu nám odpustiť, že sme to my, čo sme sa takrečeno prví odvážili domáhať sa božského i ľudského práva pre hlboko zdeptaný národ, na ktorého ujar-movanie bol svet navyknutý a predovšetkým oni. My týmito nepriateľskými úsiliami privodený osud znášame, ako som povedal, bez reptania, no nemôžu nám byť laho-stajní naši najbližší, naši príbuzní, ktorí v dôsledku tohto osudu trpia, a to je ono, prečo pred Vašou Urodzenosťou mienim odhaliť svoje srdce...

Hurban má rodinu, ženu a tri nedospelé deti... Po skončení búrok zotavoval si za istý čas svoje porúchané zdravie, a potom sa odobral do svojho útočiska, na svoju predošlú faru v Hlbokom, odkiaľ bol predtým účinne šíril medzi nitrianskym ľudom to zmýšľanie, z ktorého v časoch potreby povstávalo tisíce bojovníkov za sklúčenú monarchiu a za právo nášho národa. Teraz Hurban, sotvaže sa utiahol do svojho azylu, bez udania akejkoľvek príčiny a bez rozsudku zosadený zo svojho úradu a človek s takými zásluhami bol spolu so svojimi najbližšími, so svojou ženou a tromi nedospelými deťmi, vydaný trpkému údelu.

Hurbana poznám ako seba samého, krk dám na to (doslovne umrieť môžem za to), že do ničoho politicky zlého nie je zapletený, a tak isto som hlboko presvedčený o tom, že nevykonal ani ináč nič podlého a čo by bolo hodné zavrhnutia, pretože dôkladne poznám jeho zmysel pre šlachetnosť a dobro a jeho odpor k podlosti a zlu. Na výpravách uprostred vojnových útrap vídaval som ho vyčerpaného ťažkými ná-mahami, ako im častejšie podliehal, častejšie som ho vídal vyblednutého a postupne stravovaného vnútornou chorobou, no predsa nikdy nezakolísaného a námahy sa nevzdávajúceho, a práve preto tým viac sa budí moja starostlivosť o neho a jeho naj-bližších.

Nech Vaša Urodzenosť ráči pôsobiť na to, aby tento nezaslúžený údel, ktorý ho za-stihol, bol od neho odvrátený, on znova uvedený do svojej fary, uchránený od posme-chu našich nepriateľov a aspoň takýmto spôsobom zmiernený a lepšie zabezpečený trpký údel jeho príbuzných. Toto je vskutku žiaduce aj pre utíšenie mysli, pretože na jeho osude tisíce ľudí má najúprimnejšiu účasť...

(Vybrané z knihy B. Mihalkovičovej: Ludovít Štúr, život a pamätné miesta, DAJAMA 2014)

Alexander Matuška: Štúrovci (úryvok z eseje):

Pamätné tabule na domoch?

Pomníky z kovu a granitu na námestiach?

Áno. Ale aj pomníky v nás,

ktoré čas zničí len s našim posledným výdychom. Potom sa nebude môcť povedať, že sme mali ľudí, ktorí však nemali nás; potom nebudeme tráva, prach, rozbitý pohár.

Potom budeme národ.

Zostavila Mgr. Dobroslava Luknárová

Nové trendy v preventívnej starostlivosti o pokožku

POTREBA EFEKTÍVNEJ OCHRANY

Koža je najväčší orgán ľudského tela a zabezpečuje celý rad veľmi dôležitých a pre život nevyhnutných funkcií, vrátane bariérovej funkcie medzi vnútorným prostredím tela a vonkajškom. Akékoľvek poškodenie pokožky ochrannú bariéru narúša a vedie jednak k diskomfortu, ale aj k zvýšenému riziku tvorby rán a dekubitov. Navyše, s postupujúcim vekom stráca koža kolagén, menej sa prekrvuje a stáva sa náchylnejšou na poranenia. Medzi faktory, ktoré sa na rozvoji rizikových poškodení podieľajú, patrí jednak vlhkosť a na druhej strane vysušená fragilná – krehká pokožka v dôsledku dehydratácie.

Narušenie celistvosti pokožky je v prípade chronicky chorých a ležiacich pacientov veľmi častým problémom vyvolávaným celým radom nepríjemných a pre pacienta vysilujúcich komplikácií, ako sú otvorené rany a s tým spojené riziko infekcie. Navyše, aj pre zdravotníckych pracovníkov je niekedy ťažké odlišiť tlakový vred (dekubit) a poškodenie kože inkontinenčnou dermatitídou a maceráciou. V nastavení preventívnej starostlivosti o pokožku je správna diagnostika nevyhnutná a prispieva k vyššej kvalite života imobilných pacientov.

Ideálne je, ak sa prípravky, ktoré sa pri ošetrovaní precitlivej pokožky používajú, dajú ľahko a komfortne aplikovať, sú odolné, dlhotrváce a aj ekonomicky efektívne. Také sú aj prípravky z protektívneho radu produktov 3M Cavilon™ vyvinuté na ochranu poškodennej kože alebo ako prevencia pred iritujúcim pôsobením, napríklad v dôsledku trenia. Prípravky vo forme spreju či krému sa však uplatnia aj ako prevencia pred iritáciou (dráždením) pokožky pri močovej či fekálnej inkontinencii, ako prevencia mikroporanení vznikajúcich na koži v dôsledku potreby fixácie či permanentného používania náplastí, napríklad v prípade pacientov s kolstó-

miou po operáciách na hrubom čreve. Dobré výsledky sa ukázali aj v ošetrovaní pacientov s vredmi predkolenia, ktorí sú alergickí na prípravky obsahujúce parabény a iné konzervačné látky. Sprej Cavilon sa využíva tiež v ochrane pokožky onkologických pacientov podstupujúcich rádioterapiu ako prevencia pred postradiačnou ulceráciou (tvorbou vredov) a aj ako ošetrojúci prípravok ožiarenej pokožky.

Mnohostranná bariéra vo forme spreju

Podráždenú alebo narušenú pokožku spoľahlivo ochráni 3M Cavilon™ polymerický roztok v sprejovej forme. Bezprostredne po aplikácii na koži vytvára jednoliatu vrstvu ochranného filmu, ktorá je odolná voči vode. Prípravok nie je cytotoxický, neobsahuje alkohol ani iné dráždivé látky, je bezfarebný a prepúšťa kyslík aj vodné pary. Je sterilný a môže sa používať rovnako na celistvú aj poškodenú pokožku.



Trvalá bariéra vďaka krému

Prípravok 3M Cavilon™ je dostupný aj vo forme bariérového krému, ktorý zabezpečí dlhodobú ochranu pokožky pred poškodením telesnými tekutinami a pôsobí aj ako hydratujúci či emolientný prípravok. Ochrannú bariéru zabezpečuje 1,3-percentný dimethicon a akrylát tērpolymér. Spoločné pôsobenie týchto substancií vytvorí na pokožke jemný dlhotrvácný ochranný film.

Používa sa ako prevencia rôznych poranení celistvej iritovanej pokožky. Krém je vysoko koncentrovaný a zvyčajne sa nanáša v men-



ších množstvách ako tradičné ochranné krémy. 3M Cavilon™ krém, podobne ako rovnomenný prípravok v spreji, je odolný voči oteru aj voči vode, nevsiakne sa do bielizne či inkontinenčných pomôcok, takže ho netreba často nanášať.

Od prevencie trenia po ochranu pred postradiačným poškodením

Pri ošetrovaní pacientov na geriatrických oddeleniach, oddeleniach paliatívnej starostlivosti či na oddeleniach intenzívnej starostlivosti treba často riešiť problémy spôsobené trením pri bežnom ošetrovaní pacientov. Trenie a ďalšie faktory spôsobujú na koži mikroporanenia až hlboké lézie, predovšetkým v krížovej oblasti chrbtice. Dokonca sa pri dlhodobom sledovaní pacientov s preležaninami ukázalo, že faktor trenia môže mať na výskyt dekubitov väčší vplyv ako tlaková záťaž. Aj preto sa v ošetrovaní takýchto pacientov odporúča v záťažových lokalitách prevencia vo forme bariérového filmu prípravkami 3M Cavilon™. Rovnako možno sprej 3M Cavilon™ použiť aj na ošetrovanie miesta vpichov pri zavádzaní kanýl, katétrov a iných vstupov potrebných na aplikáciu infúzií či parenterálnu výživu alebo pri ošetrovaní chronických chirurgických rán, kedy sa používa sterilný jednorazový tyčinkový tekutý aplikátor.

Ochrana pokožky onkologických pacientov

Samostatnou kapitolou, dodnes pomerne podceňovanou, je použitie ba-



riérového spreju 3M Cavilon™ ako prevencie pred poškodením kože onkologických pacientov, ktorí v liečbe podstupujú rádioterapiu. Počas jednotlivých radiačných aplikácií vzniká začervenanie pokožky, ale výsledné poškodenie sa môže prejaviť až vznikom narušenia kožného krytu a rozsiahlej ulcerácie (tvorba vredov). Sprej sa aplikuje pri zahájení liečby v intervale 72 hodín, neskôr každých 48 hodín, na záťažovú oblasť pred radiáciou. Po ožarovaní sa následne odporúča rehydratovať ožiarené tkanivo 3M Cavilon™ krémom. Používaním ochrannej bariéry sa dá minimalizovať poškodenie kože vznikajúce v dôsledku ožarovania.

Podráždenie v dôsledku inkontinencie a iných sekrétov

Dlhodobo chorí imobilní pacienti s inkontinenciou alebo pacienti s obmedzenou mobilitou na lôžkových oddeleniach vystavujú svoju pokožku iritujúcemu pôsobeniu chemických látok vo forme moču alebo stolice či exsudátov (výlučkov). Na podklade podráždenia sa na pokožke rozvíja kontaktná iritačná dermatitída, podobná, aká sa v detstvom veku spája s nosením plienok. Avšak v prípade imobilných pacientov sa k tejto skutočnosti pridružuje aj zvýšené potenie, vlhkosť, zvýšená teplota a trenie, najmä v oblastiach, ako sú stehná, triesla, oblasť okolo genitálií a v podpažsú. Je tiež preukázané, že existuje úzke prepojenie medzi inkontinenciou a dekubitmi. Inkontinencia je totiž jeden z rizikových faktorov vzniku dekubitov, a s tým je spojené aj vysoké riziko infekcie. Amorfné bariérové krytie v spreji alebo vo forme krému 3M Cavilon™

Starostlivosť o stómiu

V roku 2013 dostal prípravok 3M Cavilon™ sprej vo Veľkej Británii ocenenie ako „Najlepší prípravok v starostlivosti o stómiu“ práve vďaka svojmu bariérovému pôsobeniu udržiavať krehkú pokožku v okolí stomického vývodu v zdravom stave.

Vlhké vreckovky 3M Cavilon™ Wipes predstavujú nový štandard v starostlivosti o pokožku, najmä imobilných inkontinentných pacientov



Pacienti so sklonom k vzniku kožných poranení pri tlaku a trení počas ošetrovania nezriedka citlivo a podráždene reagujú aj na poškodenie pokožky vodou, trením, prípadne ošetrojúcimi prípravkami na báze parabénov.

„Pri inkontinencii je veľmi podstatné zmeniť systém štruktúrovanej starostlivosti, aby sa efektívne obnovila funkcia kožnej bariéry. Dôležitým momentom je práve okamih, kedy sa prestane používať klasické mydlo a voda s uterákom a prejde sa na hygienu prostredníctvom špeciálnych vreckoviek určených na umývanie a očistu 3M Cavilon™ Wipes,“ hovorí konzultantka a edukačná poradkyňa Mgr. Jana Cheničková zo spoločnosti 3M. Vreckovky 3M Cavilon Wipes sú vhodné na celkovú hygienu tela imobilných pacientov, nielen na samotnú očistu, pokožku aj hydratujú. „Špeciálne 3M Cavilon™ vreckovky obsahujúce trojpercentný dimethicon, označené „3 v 1“ predstavujú viac než len základnú očistu a hydratáciu. Nielen umyjú a hydratujú pokožku, ale zároveň aj ponechajú bariérový film. Sú zároveň určené na starostlivosť a prevenciu macerácie kože inkontinentných pacientov pri hygienickej starostlivosti v intímnej oblasti. Oba prípravky predstavujú v prevencii inkontinencnej dermatitídy moderný a účinný spôsob hygieny,“ dodáva konzultantka spoločnosti 3M. Zdravá pokožka má totiž úplne iné pH (je kyslé, okolo 4 až 6) ako pokožka s narušenou kožnou bariérou alebo poškodená pokožka. Preto je samotná klasická hygiena s použitím vody a mydla ďalším iritujúcim faktorom. Navyše, šetrná hygiena bez poškodenia kože znižuje riziko vzniku dekubitov. „V tomto smere je dôležitá aj edukácia samotných zdravotníkov a ošetrovateľov, ktorí inkontinencnú dermatitídu chybne označujú za dekubity a volia vlhké hojenie rán, čím sa problém ešte viac prehĺbi. Ležiaci pacienti majú až 40-percentné riziko, že sa im v teréne inkontinencnej dermatitídy dekubit skutočne rozvinie a súčasne s dermatitídou majú aj dekubity. Naproti tomu, keď sa zvolí správny postup a zabráni sa dlhodobému kontaktu pokožky s močom a stolicou, dá sa v priebehu troch týždňov kontaktná dermatitída zvládnuť“, dodáva Jana Cheničková.

zmierňuje podráždenie v oblasti rekta, genitálií, vnútorných stehien, či v okolí drénov a vývodov stómií a akútnych a nehojajúcich sa rán.

► **Ivana Baranovičová**

► **Prevzaté : Bedeker zdravia 2017**

Využitie prípravkov 3M Cavilon™, či už vo forme spreju alebo krému, je v ošetrovateľskej starostlivosti skutočne široké. Poslúžia aj pacientom s alergiou na rôzne náplasti, alebo v prípade, keď nie práve najšetrnejším odstraňovaním náplasti vznikajú drobné poranenia. 3M Cavilon™ bariérový film slúži tiež ako ochrana pred maceráciou pokožky pri ošetrovaní a prevádzovaní otvorených rán.

Fekálnou alebo močovou inkontinenciou trpí v domovoch opatrovateľskej starostlivosti viac ako polovica klientov. Inkontinencná dermatitída sa označuje aj ako „vlhká lézia“ či poranenie. Sprevdza ju bolestivé podráždenie a zápal a vytvára sa v prípade, že pokožka v oblasti genitálií a rekta je dlhodobo vystavená znečisteniu močom a stolicou. Má to, pochopiteľne, obrovský dopad nielen na fyzické, ale aj psychické zdravie. Dôsledná hygiena a následná hydratácia znižujú riziko poškodení a udržiavajú pokožku v dobrej kondícii, čo prispieva k vyššej kvalite života imobilných pacientov.

Turnaj v priateľskom duchu

V utorok 28. 2. 2017 usporiadala Základná organizácia Jednoty dôchodcov v Zubrohlave /ZO JDS/ v spolupráci s Okresnou organizáciou JDS v Námestove a obcou Zubrohla pod záštitou starostu obce p. Pavlom Bugelom už 10. ročník volejbalového turnaja seniorov a dôchodcov okresu Námestovo a Tvrdošín.

Turnaj sa uskutočnil v telocvični ZŠ Zubrohla za účasti štyroch družstiev seniorov-dôchodcov. Boli to družstvá seniorov, Nižnej n. Oravou, Vavrečky, Námestova a domácej Zubrohly. Družstvo Vavrečky bolo zložené okrem Vavrečanov aj z voľných /nadpočetných/ hráčov Námestova a Zubrohly.

Turnaj sa hral systémom každý s každým na 2 vyhrané sety do 25 bodov, prípadný tretí set do 15 bodov. Podmienkou pre štart družstva bola účasť minimálne 2 žien na ihrisku v každom sete.

Celý turnaj prebiehal v priateľskom duchu, nebolo núdza ani o humorné situácie, tak, ako to býva, keď hrajú amatéri. Na druhej strane boli aj zápasy solídnej hernej úrovne, k takým patrili zápasy Zubrohla – Nižná, Nižná – Námestovo a Námestovo – Zubrohla.

Tento ročník turnaja bol zaujímavý tým, že družstvá na prvých troch miestach prehrali po jednom zápase

a pri rovnosti bodov rozhodoval pomer setov, ktorý malo najlepšie družstvo Námestovo vďaka tomu, že prehratý zápas skončil 1:2, kým Nižná a Zubrohla prehrali svoje zápasy 0:2.

Umiestnenie družstiev po skončení turnaja bolo nasledovné: 1. Námestovo – 4 b. /sety 5:2/, 2. Nižná – 4 b. /s. 4:2/, 3. Zubrohla – 4 b./s. 4:3/ a 4. Vavrečka bez bodu. Víťazné družstvo okrem iného získalo putovný pohár starostu obce už tretíkrát za sebou.

Po skončení turnaja nasledovalo spoločné posedenie pri guláši, zákusoch a iných dobrotách.

Nechýbala ani harmonika, a tak si mnohí aj z chuti zaspievali a všetci sa tešili na budúci – 11. ročník tohto turnaja. Mestskú organizáciu JDS Námestovo na turnaji reprezentovali Božena Pavlíková, Kristína Mikušková, Ján Pindiak, Jozef Dudek, Rudolf Bencúr, a Václav Nečas.

Za Vavrečku hrali Štefan Paholek, Ľudmila Adamcová a Rudolf Bencúr.

► V. Nečas





"Bez poznania histórie nemôžeme rozumieť prítomnosti"

Táto myšlienka podnietila seniorov ZO JDS Tovarné, aby priblížili minulosť mladým a ukázali im, ako sa kedysi na dedine žilo prostredníctvom retro predmetov.

Nápad zorganizovať "Retro výstavu" sa zrodil v hlave predsedu ZO JDS Tovarné Jozefa Fedorka, ktorý má k histórii kladný vzťah už od mala a od myšlienky k činu nebolo ďaleko. Celý výbor ZO JDS sa touto zaujímavou myšlienkou nadchol a s veľkým oduševnením sa pustil do realizácie tohto dobrodružstva. Dobrodružstvo v tom zmysle, že nebolo jasné, či bude o takúto výstavu záujem a či sa nájde dostatočné množstvo exponátov na vystavovanie.

Členovia výboru prostredníctvom obecného rozhlasu o podujatí informovali občanov obce a zároveň ich požiadali, aby poznávali z povál, pivníc a komôr staré predmety po svojich predkoch, alebo zo svojej mladosti a zapožičali ich na výstavu. Ľudia ochotne prinášali veci dennej aj remeselníckej potreby, starú elektroniku, časti krojov, kolovrátky, tkané koberce, dokonca aj brány, pluhy a iné poľnohospodárske náradie používa-

né v minulosti na poli. Väčšina vystavovaných predmetov sa datovala do medzivojnového obdobia minulého storočia, ale historický záber bol podstatne širší. Zoznam exponátov bol viac ako pestrý. Nechýbali ani staré žehličky - biglajze rozpalované žeravým uhlím, cepy, staré rádiá, gramofóny, meoskop, staré časopisy a knihy ešte pred druhej svetovej vojny a iné. Spolu bolo vystavených viac ako dve-sto exponátov.

Retro výstava, inštalovaná vo veľkej sále Kultúrneho domu v Tovarnom v dňoch 29.-30. marca 2017 mala mimoriadny ohlas a úspech. Navštívili ju nielen domáci návštevníci, ale aj záujemcovia z okolitých obcí a miest. Vystavené predmety obdivovali aj žiaci zo ZŠ Žalobín, ZŠ Ondavské Matiašovce, ako aj z domácej ZŠ a MŠ v Tovarnom. Žiakov doprevádzajúce učiteľky sa vyjadrili, že exkurzia im pomôže pri vyučovaní vlastivedy. Medzi pozvanými hosťami bola aj mladá historička z Vranova n/T sl. Ľudmila Tirpáková, za vedenie OO JDS Vranov n/T p. Mária Feckovičová a Mgr. Oľga Balažová zo ZO Žalobín. Výstavku si prišli pozrieť aj členovia ZO

JDS Benkovce s predsedníčkou p. Zemanovou a starostka obce Benkovce Ing. Viera Pavlišková.

Nechýbali ani viacerí poslanci obecného zastupiteľstva v Tovarnom a starostka obce p. PaedDr. Mižáková, ktorá vyjadrila obdiv nad tak pekne zorganizovanou akciou. Výstavku prišli pozrieť a spropagovať aj pracovníci z médií, a to z Vranovských noviniek, rádia Regína - východ a TV JOJ. Všetci zúčastnení sa o výstave vyjadrovali v superlatívoch a zanechali nám pochvalné odkazy a podpisy v pamätnej knihe obce.

Živým záujmom o vystavované predmety prekvapili aj mnohí žiaci, fotili si ich a pýtali sa usporiadateľov na ich využitie. Otvoril sa pred nimi doteraz nepoznaný svet, ktorý ich zaujal - a to bol vlastne hlavný cieľ výstavy - priblížiť minulosť, spoznávať ju, rozumieť jej a zachovávať ju pre budúce generácie. Vzbudzovať a upevňovať lásku k nášmu nádhernému Slovensku - to je jedna z dôležitých úloh a posllostiev nás, seniorov.

► **Spracovala : členka výboru**
Mgr. Viera Harmanová

► **Foto : Predseda Jozef Fedorko**

Modranskí turisti si uctili obeť tragédie

Koncom novembra si slovenská verejnosť pripomenula 50. výročie od najväčšej leteckej katastrofy na území Slovenska. Na vrchu Sakrakopec medzi Račou a Svätým Jurom vtedy v nočných hodinách spadlo lietadlo bulharských aerolínií. Každoročne pri pamätníku obetí zapalujú sviečky modranskí turisti.

Viacerí členovia ZO Jednoty dôchodcov Slovenska v Modre sa zapájajú do činnosti i ďalších spoločenských organizácií v meste. Medzi najaktívnejšie spoločenské organizácie v meste Modra pod Malými Karpátmi patrí Modranský turistický spolok /MTS/. Členovia pravidelne cez víkend organizujú vychádzky do Malých Karpát. Program pochodu podrobne pripravuje Ľubomír Hubek, termín nástupu a trasu oznamuje vedenie spolku na internetovej stránke.

V minulom roku uskutočnil MTS pochod zo Svätého Jura na Biely Kríž a späť. Dĺžka pochodu bola 15 km, prechádzala nenáročným terénom. Za Neštichom nad Svätým Jurom si prezreli zrúcaninu hradu Biely Kameň. Historické pamiatky v Malých Karpatoch sú najčastejšie cieľom modranských turistov. Počas pochodu stretali ďalšie skupiny



Modranskí turisti sa vyfotografovali pri pamätníku leteckej tragédie.

turistov najmä z Bratislavy. Oblíbeným športom je pre Bratislavčanov horská cykloturistika, ktorá sa už udomácnila v Malých Karpatoch. Po štvorhodinovom pochode bolo občerstvenie na Bielom Kríži, kde práve prebiehali preteky na horských bicykloch za účasti stoviek cyklistov.

Pochod pokračoval na Sakrakopec, kde sa modranskí turisti zastavili pri pamätníku leteckej katastrofy bulharského lietadla Iljušin 24. Tragédia sa stala 24. 11. 1966, kedy pre zlé počasie v Prahe pristálo lietadlo v Bratislave, letelo zo Sofie cez Prahu do Berlína. Po zlepšení počasia lietadlo vzlietlo a havarovalo na vrchu Sakrakopec. Všetkých 74 cestujúcich a 8 členov posádky zahynulo. Medzi obetami okrem bulharských občanov boli občania Maďarska, Nemecka, Švajčiarska, Čile, Argentíny, Brazílie, Japonska, Tuniska, Hondurasu a Veľkej Británie. Pri pamätníku sa nachádzajú ešte úlomky z lietadla. Modranskí turisti si zapálením sviečky uctili pamiatku obetí tejto tragédie pred polstoročím. Pochod pokračoval do Svätého Jura cez obrobene ale aj šípkami zarastené vinohrady na úbočí Malých Karpát.

Ako nám povedala predsedkyňa MTS Eva Solgová, v roku 2016 uskutočnili viac ako šesťdesiat turis-

tických pochodov najmä v Malých Karpatoch. Pochod k pamätníku na Sakrakopci organizujeme každoročne. Najstarším aktívnym členom je 85 ročný Milan Ružek, ktorý spolu s Antonom Macháčkom sa podieľali na výstavbe a údržbe rozhľadne na Veľkej Homoli v Malých Karpatoch.

Informácie o turistike v Modre možno získať na www.modransky-turistickyspolok.sk.

► Ing. František Mach,
ZO JDS v MODRE



Na ďalšom obrázku je pamätná informačná tabuľa v slovenskom, bulharskom a anglickom a jazyku.





Seniori urobili viac, ako si predsavzali

Ako vždy aj 1. marca 2017 výročná členská schôdza novozámockej Mestskej organizácie Jednoty dôchodcov na Slovensku (MsO JDS) sa niesla v znamení sviatku. Pri príležitosti Medzinárodného dňa žien primátor mesta Otokar Klein v príhovore – slovensky a maďarsky - vyzdvihol a ocenil poslanie žien. Ako prejav úcty k matkám, starým mamám a vôbec k ženám by stačila aj jeho rečnícka otázka: “ Čo by sme bez vás robili? “. Samozrejme, že im vyslovil vďaka a želania zdravia, radosti, pokoja a šťastia a gratuláciu korunoval ružami pre dámy za predsedníckym stolom. Súčasne vyjadril obdiv a stálu podporu aktivitám MsO JDS. Členstvo s nadšením prijalo jeho návrh usporiadať 4. októbra 2017 schôdzu v Mesiaci úcty k starším opäť v jazdiarni. Naznačil aj zámer získať financie a zrealizovať prepravnú službu, tzv. sociálny taxík pre ťažko zdravotne postihnutých občanov. O tom aj o projekte Hodinový vnuk a vnučka, ako i o nadviazaní spolupráce seniorov s rovesníkmi družobného mesta Znojmo podrobnejšie hovorila Denisa Felixová, vedúca odboru sociálnych vecí, školstva a kultúry MsÚ. To sú tri základné línie v rámci spolupráce so seniormi.

Seniorských aktivít však bolo v predošlom roku neúrekom. Potvrdila to

v správe predsedníčka MsO JDS Mária Malperová, keď o. i. povedala: “ V Pláne práce na rok 2016 sme si vytýčili množstvo úloh, ale v priebehu roka sa nám podarilo urobiť oveľa viac, ako sme si predsavzali. “. Mesiac po mesiaci vymenovala početné spoločenské, kultúrne, turistické a športové podujatia. Vyslovila vďaka za podporu primátorovi a poslancom MsZ – zrejme im to bude tlmočiť prítomný viceprimátor Lukáš Štefánik - a za spoluprácu s nadriadenými orgánmi JDS. Rokovanie bolo príležitosťou, keď predsedníčka Okresnej organizácie (OO) JDS Mária Kuklová prečítala list predsedu Ústredia JDS Jána Lipianského, v ktorom vyslovil vďaka za aktívnu činnosť v najväčšej dobrovoľníckej organizácii v štáte, ktorá združuje viac ako 80 tisíc občanov SR.

Aj to je potvrdením, že za všetkým stoja ľudia. A preto je dôležité aj to, čo na záver svojej správy zdôraznila M. Malperová: “ Ešte raz veľká vďaka za organizovanie, aktivity a drahocenný čas členom výboru MsO JDS, mojej podpredsedníčke Daniele Hanuskovej, Eve Struhárovej za prácu tajomníčky, Kataríne Dankovej za perfektnú prácu hospodárky a účtovníčky, Hane Sadloňovej za kultúrne aktivity a vedenie speváckeho zboru Novozámockí seniori – zaspievali

aj na úvod schôdze - Eve Valentovej a Júlii Kasášovej za organizovanie relaxačno – rekonvalesčného pobytu, Eve i za prácu vo

vedení krúžku spoločenských aktivít, Márii Babekovej za vedenie a aktivity krúžku paličkovanej čipky, vedúcim krúžku zumbly – Alžbete Miškolciovej a Gitke Klučkovej, záhradkárom pod vedením Ernesta Záležáka, manželom Márii a Jurajovi Horváthovcom za organizovanie športových a turistických aktivít a vzornú reprezentáciu nielen MsO JDS, ale i nášho mesta a VÚC NSK, manželom Agneši a Tiborovi Vocákovcom za vedenie kroniky a napokon revíznej komisii (RK) – predsedníčke Marte Miškovičovej, členkám Marte Gábrišovej a Anke Barmošovej.,,

Viacerým z menovaných udelila OO JDS vyznamenania III. stupňa, ale k nim patrili aj: M. Malperová, Juraj Makai a František Kaňák. Najvyššie ocenenie však dostal Karol Pataky, člen ústrednej revíznej komisii – bývalý dlhoročný podpredseda MsO JDS - ktorému Ján Richter, minister práce, sociálnych vecí a rodiny SR udelil Ďakovný list za vynikajúce výsledky a obetavú prácu v prospech seniorov.

V prospech viac ako 800 seniorov MsO JDS sa ukuli aj plány na rok 2017. Už sa zaplňajú diare s termínmi rekreácií v Albánsku a Chorvátsku, zájazdov, výstav, kultúrnych a športových programov, ako aj brigád v dennom centre seniorov. Stanovil sa rozpočet, v ktorom sa účelne a hospodárne nakladá s viac ako 35 tisíc eurami. Ako sa dodržiavajú zásady hospodárenia, zisťuje RK, v ktorej A. Barmošová sa zo zdravotných dôvodov vzdala členstva a na schôdzi do RK kooptovali Marietu Habrmanovú.

► Text a foto: Mária Ballová



DVE AKCIE V JEDNOM TÝŽDNI „STRÁŇAVSKÝCH DÔCHODCOV“!

Prvou akciou bol fašiang. Základná organizácia Jednoty dôchodcov Slovenska v Stráňavách zorganizovala tohtoročné fašiangy pre svojich členov už po dvadsiatydruhýkrát. V tanečnej sále kultúrneho domu v obci sa zišla 28.februára 2017 takmer polovica členskej základne.

Po zahájení a prípitku odznela vtipná báseň o členoch výboru. Bol podaný obed, aby bolo sily i nálady, potom tradičné šišky a káva. Voľné chvíle medzi tancom pri hudbe skupiny ŠOK, boli vyplnené vystúpením mažoretiek, humornými scénkami, spevom, ktoré pripravili naše členky. Nechýbala tradičná tombola. V neskorších večerných hodinách dobre padla kapustnica s mäskom, zemiačikmi, pri ktorej sa už každý tešil na príchod masiek a pochovávanie basy. Jedenásť masiek, pokiaľ im nohy slúžili, povykrúcalo prítomné členky a členov. Pred polnocou sa položila do stredu miestnosti basa, okolo nej „plačky“. Basu pochovával člen výboru našej základnej organizácie, preoblečený za kňaza.

Život dôchodcov nie je ľahký. Teší nás, že členovia aspoň na niekoľko hodín pookriali, zabudli na každodenné starosti a z fašiangového večera odchádzali s úsmevom na tvári.



Druhou akciou bola výročná členská schôdza, na ktorej sa 4.marca 2017 zúčastnilo 85 členov. Za OO JDS Žilina sa schôdze zúčastnila p.PhDr.Perkovičová, prítomných členov pozdravil p.ing.Jozef Papán, starosta obce, zavítali medzi nás aj zástupkyne denného seniorskeho stacionáru zo Strečna, aby nás oboznámili s prevádzkou zariadenia.

V kultúrnom

programe vystúpila miestna spevácka skupina DOLINKA a odznel aj príhovor k MDŽ.

Potom už nasledovalo hodnotenie uplynulého roku a plány na činnosť v roku 2017, ktorá bude rôznorodá. Okrem toho, že sa chceme podieľať na spoločenskom dianí v našej obci, plánujeme sa zúčastniť aj na športových hrách seniorov. Vyberieme sa aj na poznávacie zájazdy, návštevy kúpeľov a na obľúbené prechádzky do krásnej okolitej prírody. Budeme sa podieľať na jarnom upratovaní verejných priestranstiev v obci, uvaríme si svätodušný guláš.

Ako vidieť, čaká nás mnoho zaujímavých aktivít, ktoré určite úspešne zvládneme pod vedením našej predsedníčky p.Alojzie Daňovej.

► Výbor ZO JDS Stráňavy



Študentky Univerzity tretieho veku poznávali mesto Spišská Nová Ves



Košice - Multifunkčné energetické a baničné centrum Spišská Nová Ves, nás už čakala D. Rosová. Video prezentáciou priblížila mesto zo starých fotografií a historicky vzácnych materiálov. Uviedla aj výstavu Filatelia ako ju nepoznáme.... Kávačka, voda, osviežili. Radnica sa pripravovala na obrady ale Mgr. Z. Kleinová našla voľný priestor. Kým sme obdivovali krásu obradnej miestnosti L. Frankovič nám zaspieval a pri odchode sme sa po-

na všetky strany. Z TIC si študentky odnášali bohatý materiál o meste. Pán F. Čambal nám dovolil nazrieť do koncertnej sály Reduty, aj keď sa tam chystalo svadobné pohostenie. V zariadení sme už ostali na obed a potešilo nás aj prekvapenie podniku. Ešte popoludňajšia kávačka a prechádzka ZOO nás osviežila a zabavila. Kráľ zvierat, lev nám celkom pokojne urobil na fotke kulisu. Múzeum Spiša vo svojej ponuke Noc múzeí a galérií nám premietlo film, Slávne dejiny porovincie XVI spišských miest. Mgr. M. Števík odhalil Tajomstvá obrazov a prezreli sme si aj výstavu Dobrú chuť, ctihodní mešťania! Dvanásť hodín šesť študentiek z okolia Popradu poznávalo Spišskú Novú Ves a odnieslo si domov množstvo informácií. Maše mesto má čo ponúknuť, len treba vstať a ísť a práve to urobili študentky Univerzity tretieho veku.

Univerzita MB Banská Bystrica, UTV detašované pracovisko Poprad, končí semester a odbor Spoločenský a diplomatický protokol bude promovať. Na záver sa vedúca ročníka Mgr. Jolana Prochotská rozhodla splniť požiadavku triedy, ísť niekde na výlet. Pripravila pre spolužiakov návštevu najkrajšieho mesta Slovenska, Spišskej Novej Vsi. 15. 5. 2017 päť študentiek videlo predstavenie Divadla kontra „Mesiac a magnólie“ a s P. Čižmárom sa aj odfotili. 20. 5. 2017 poznávali mesto. Prvá zastávka na potulkách mestom bol pamätník M. R. Štefánika, potom pamätné tabule K. Lehotského a busta L. Trangusta. V STM

rozprávali aj s primátorom mesta PhDr. J. Volným, PhD. Čakal nás výstup na vežu, zdolali sme ho, počasie nám prišlo, výhľad bol úžasný

► Mgr. J. Prochotská



Sociálna poisťovňa radí: Ako požiadať o vdovský/vdovecký dôchodok?

Na akú sumu máte nárok? Môžete dostávať dva dôchodky?

Starší občania, ktorí už dovŕšili dôchodkový vek a sú poberateľmi starobného dôchodku sa často zaoberajú otázkou finančnej situácie po úmrtí jedného z manželov. Na zabezpečenie lepšej finančnej situácie po úmrtí jedného z manželov slúži pozostalostný dôchodok. V prípade vdovy ide o vdovský dôchodok a v prípade vdovca ide o vdovecký dôchodok.

O pozostalostný dôchodok môže vdova/vdovec požiadať ihneď po vystavení úmrtného listu matrikou a to prostredníctvom pobočky Sociálnej poisťovne v mieste bydliska. K žiadosti priloží originál úmrtného listu a originál sobášneho listu.

Nárok na vdovský dôchodok má iba manželka (rozvedenej žene, ani družke nárok na takúto dávku nevzniká) a to odo dňa úmrtia manžela, ak zomretý splnil zákonom stanovené podmienky. Rovnako to platí aj pre vdovecký dôchodok.

Vdova/vdovec, ktorá je poberateľkou starobného dôchodku, má trvalý nárok na vdovský/vdovecký dôchodok a jeho výplatu. To znamená, že nárok na vdovský/vdovecký dôchodok zaniká len v prípade uzatvorenia nového manželstva; úmrtím vdovy/vdovca; dňom právoplatnosti rozhodnutia súdu, podľa ktorého vdova/vdovec úmyselným trestným činom spôsobila smrť manžela/manželky.

Suma vdovského/vdoveckého dôchodku je 60 % starobného dôchodku, na ktorý mal/a nárok zomretý/zomretá manžel/manželka ku dňu smrti.

V prípade, že zomretý poberateľ starobného dôchodku pracoval, teda bol naďalej povinne dôchodkovo poistený, k starobnému dôchodku sa pripočíta suma zvýšenia za obdobie dôchodkového poistenia po vzniku nároku na tento dôchodok a vdovský/vdovecký dôchodok je potom 60% z tejto sumy.

Ak sú súčasne splnené podmienky nároku na výplatu starobného dôchodku a podmienky nároku na výplatu vdovského/vdoveckého dôchodku, vypláca sa vyšší z dôchodkov v plnej sume a nižší z dôchodkov sa vypláca v sume jednej polovice.



Príklad č. 1

Poistenec zomrel 10. 5. 2017 vo veku 83 rokov. Ku dňu smrti bol poberateľom starobného dôchodku v sume 547,20 EUR a už nepracoval. Manželka zomreteho je poberateľkou starobného dôchodku v sume 406,40 EUR, od 10. 5. 2017 požiadala o priznanie vdovského dôchodku.

Vdovský dôchodok je 60% starobného dôchodku zomreteho manžela.

$$547,20 \times 60\% = 328,32 \text{ EUR}$$

po zaokrúhlení 328,40 EUR.

Vdovský dôchodok ku dňu 10. 5. 2017 je 328,40 EUR. Starobný dôchodok vdovy je 406,40 EUR. Suma starobného dôchodku vdovy je vyššia, ako suma vdovského dôchodku.

Vdova bude teda poberať svoj starobný dôchodok v plnej sume 406,40 EUR a vdovský dôchodok bude poberať sume jednej polovice, teda v sume 164,20 EUR.

Vdova bude dostávať od 10. 5. 2017 starobný a vdovský dôchodok v úhrnnej sume 570,60 EUR mesačne.

Príklad č. 2

Poistenkyňa zomrela 17. 5. 2017 vo veku 71 rokov. Ku dňu smrti bola poberateľkou starobného dôchodku v sume 717,70 EUR a už nepracovala. Manžel zomretej je poberateľom starobného dôchodku v sume 428,80 EUR, od 10. 5. 2017 požiadal o priznanie vdoveckého dôchodku.

Vdovecký dôchodok je 60% starobného dôchodku zomretej manželky.

$$717,70 \times 60\% = 430,62 \text{ EUR}$$

po zaokrúhlení 430,70 EUR.

Vdovecký dôchodok ku dňu 17. 5. 2017 je 430,70 EUR. Starobný dôchodok vdovca je 428,80 EUR. Suma starobného dôchodku vdovca je nižšia, ako suma vdoveckého dôchodku.

Vdovec bude teda poberať vdovecký dôchodok v plnej sume 430,70 EUR a svoj starobný dôchodok bude poberať sume jednej polovice, teda v sume 214,40 EUR.

Vdovec bude dostávať od 17. 5. 2017 starobný a vdovecký dôchodok v úhrnnej sume 645,10 EUR mesačne.

Môže prísť tiež k situácii, kedy jeden z manželov alebo aj obidvaja manželia poberajú starobný dôchodok zvýšený na sumu minimálneho dôchodku. Vdovský/vdovecký dôchodok sa vypočíta a súbeh dôchodkov sa v tomto prípade posúdi až po odpočítaní sumy zvýšenia dôchodku alebo dôchodkov.

Príklad č. 3

Poistenec zomrel 20. 5. 2017 vo veku 77 rokov. Ku dňu smrti bol poberateľom starobného dôchodku zvýšeného na sumu minimálneho dôchodku 293,20 EUR a už nepracoval. Tzv. základná suma jeho starobného dôchodku, teda suma starobného dôchodku po odpočítaní sumy zvýšenia dôchodku je 288,30 EUR. Manželka zomretého je poberateľkou starobného dôchodku zvýšeného na sumu minimálneho dôchodku 273,40 EUR. Tzv. základná suma jej starobného dôchodku je 255,10 EUR. Od 20. 5. 2017 požiadala o priznanie vdovského dôchodku.

Vdovský dôchodok je 60% starobného dôchodku zomretého manžela, teda 60 % tzv. základnej sumy starobného dôchodku zomretého manžela.

288,30 x 60% = 172,98 EUR
po zaokrúhlení **173,00 EUR.**

Vdovský dôchodok ku dňu 20. 5. 2017 je 173,00 EUR. Starobný dôchodok vdovy (tzv. základná suma) je 255,10 EUR. Základná suma starobného dôchodku vdovy je vyššia, ako suma vdovského dôchodku.

Vdova bude teda poberať svoj základný starobný dôchodok v plnej sume 255,10 EUR a vdovský dôchodok bude poberať v sume jednej polovice, teda v sume 86,50 EUR.

Vdova bude dostávať od 20. 5. 2017 starobný a vdovský dôchodok v úhrnnej sume 341,60 EUR mesačne. Starobný dôchodok vdovy už nebude upravený na sumu minimálneho dôchodku, pretože úhrnná suma jej starobného dôchodku a vdovského dôchodku (341,60 EUR) je vyššia ako suma zvýšenia starobného dôchodku na sumu minimálneho dôchodku (273,40 EUR).

ODIŠLI Z NAŠICH RADOV

So smútkom, ale aj hlbokou vďakou za vykonanú prácu v prospech našej JDS sme sa v ostatnom čase museli navždy rozlúčiť s dlhoročnými spolupracovníkmi a vzácnymi priateľmi:



JUDr. Anna Hromníková,
podpredsedníčka JDS pre právnu
oblasť a legislatívu

PhDr. Mária Chaloupková,
predsedníčka komisie pre
celoživotné vzdelávanie pri
Ústredí JDS, členka výboru KO JDS
Bratislava



Ing. Peter Lisý, člen Republikovej
rady JDS a predseda OO JDS
v Zlatých Moravciach

Češť ich pamiatke!



Křížovka z denníka Pravda

Washington Irving: Jazyk je jediný...

Autor: J. M.	stane sa hustým	1	nadúva	ukazovacie zámeno	varením pripravila	osobné zámeno	toto, po rusky	Šebastián (dom.)	Pomôcky: ILMENIT, PENTERA, NAOS, MAN	uzbecký ľudový hud. nástroj	oberám niekoho o niečo (expr.)	3	Eva (dom.)
zapišeš notami									udiera nohou				
často hádate									balkánska objem. jedn. skratka odseku				
súkaním zhotoví						obojučne privesok na zmenke							
robí niečo neprístojné							odbíja rotačné teleso (geom.)						
strácalo, vytrácalo								vysádza odváždzanie					Anna (dom.)
ale, avšak			ťažký kov chorľavel						polynézsky opojný nápoj rôsol				
citoslovce mrzutosti				anóda, po česky obyvateľ Saska						vazal cudzí muž. meno			
Pomôcky: ALONŽ, TANET, AKOV, KAJRAK	sunutím dostáva dolu	symetrála			prijímaj ako jedlo tatárska omáčka						skr. pre Norton Utility priznal		
skrat, po česky						dodáš, doložíš stupeň paleogénu							
otesať, okresať, po česky							ťažká voľba sála, po česky						
solmizačná slabika				vyťahuj meč z pošvy v tom čase				menšie porušenie prines				4	upečený rezeň
skratka ústrednej rady			prvok zn. V opilo						cela (archit.) hrana (hovor.)				
výstrednosť										výzva na ticho mužské meno			
zorný uhol, hľadisko							zorte isté množstvo zácítia						
Pomôcky: ASPEKT, OVOID, KAVA, KANT	opera G. Verdiho okľuka, po česky					staroveká vojnová loď zakaľovali							
somáre					malý kostol neskúsený muž								
ktože				skratka pacienta drobí, mrví									
citoslovce radosti			nevelkí zn. pre milistilb										
kovovo-lesklý čierny nerast													
okysľovali													
túžba uplatniť sa													

Denník Pravda a prílohy, ktoré poradia i zabavia



Tajníčka: ...nástroj, ktorý sa stálym používaním ostrie.

Len tak po domácky - u tetky Žofky

Milé čitatelky, milí čitatelia,

rozhodli sme sa v redakcii pre novú stálu rubriku v našom časopise, aby sme dali priestor aj Vaším domácim radám, receptom, nápadom. Veď v bezprostrednom prostredí ZO JDS majú svoje miesto. Tak prečo im nedať širšiu platformu? Predsa stále platí príslovie: „Dobrá rada – nad zlato!“

Verím, že nebude problém túto rubriku naplniť práve vďaka Vám.

Už sa teším na našu spoluprácu

Vaša tetka Žofka

Svieži rebarborovo-ríbežľový koláč



Krehké cesto:

35 Dg polohrubej múky, ¼ bal. prášku do pečiva, 7 Dg práškového cukru, 1 bal. vanilkového cukru, 10 Dg masla, 3 PL mlieka a 1 vajce.

Piškótové cesto:

5 vajec rozdeliť na bielky a žĺtky, 12 Dg práškového cukru, 1 bal. vanilkového cukru, 15 Dg polohrubej múky, ¼ bal. prášku do pečiva.

Rebarbora:

40 Dg olúpanej pokrájanej rebarbory zmiešať s 15 Dg práškového cukru a 1 bal. škoricového cukru

Ríbežle:

cca 20 Dg očistených čerstvých alebo mrazených ríbežlí

Postup:

Spracovať krehké cesto, vyvalkať ho a položiť na plech tak, aby malo aj zvýšené okraje na cca 1 cm. Dať do rúry jemne zapiecť.

Na do ružova predpečené cesto dať rebarboru (aj šťavu, ktorú rebarbora pustila) a pomedzi ňu rozsypať ríbežle. Zaliať piškótovým cestom a dať opäť piecť pri miernej teplote. Upečený koláč nakrájať na kúsky a posypať práškovým cukrom.

Dobrá chuť!

Pochúťka z tekvice

Chystáte tekvicový prívarok? Výborne! Ale vnútro z nej aj s mladými ešte mäkkými jadierkami nevyhadzujte! Práve z neho sa dá pripraviť výborná slaná pochúťka za pár minút.

- dajte speniť na olej cibulku pokrájanú na drobno
- pridajte vnútro z tekvice aj s jadierkami, ak je ich šupka ešte biela a mäkká
- poduste cca 10 minút ochutené soľou, čiernym mletým korením, drvenou rascou a vegetou
- keď sa odparila prebytočná štava, zahustíte 2 - 3 vajčkami a pridajte pokrájanú petržlenová vňať!

S uvarenými zemiakmi alebo chlebikom (aj opečeným) máte pripravené ľahké chutné jedlo.

Dobrá chuť!

Tajomstvo našej záhrady

bude sa hodiť už v jeseni pre hostí, alebo vydrží až do Silvestra a či až do Veľkej noci. Ale dá sa chutnať aj priebežne a môže byť príjemným spoločníkom pri priateľskom posedení. Ako ho získať?

Treba si už teraz pripraviť väčší, cca 2-3litrový pohár na zaváranie s patentným uzáverom.

Nalejte doň cca 6 Dcl rumu a 6 Dcl vodky, pridajte tri – štyri PL cukru! Postupne prisýpajte do nálevu drobné sezónne ovocie – čerešne, višne, drobné lesné jahody, maliny, ríbežle, egreše, jošty, černice – ako ich vaša záhradka dáva. Nikdy nie veľa, vždy osušené. Len pohybom pohára premiešajte a vždy dôkladne uzavrite!

Nechávajúce na mieste pokojnom, tmavom a nie veľmi teplom.

Ak si dáte záležať a nápoj nezačne kvasiť, budete sami prekvapení, akou lahodnou chuťou (aj primeranými grádmami) Vás toto Tajomstvo časom prekvapí.

Podáva sa v nevelkých pohárikoch vždy aj s 2-3 lyžičkami ovocia.

Teda

– Na zdravie!





V týchto mestách nás čakajú celoslovenské stretnutia

