

3 vek

Ročník XXIII. ► Október 2018 ► www.jds.sk

XIX. celoslovenská prehliadka speváckych súborov seniorov Komárno 2018



OBSAH

NA AKTUÁLNU TÉMU

NÁŠ ROZHOVOR

Z ČINNOSTI JDS

ROZDELENÍ,
A PREDSA SPOLU

LISTOVANIE
V KRONIKE

LITERÁRNA PRÍLOHA

ZDRAVOTNÍCKE
OKIENKO

RADÍME VÁM

KRÍŽOVKA

RECEPTÁR

Naším čitateľom do pozornosti

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

► redakcia



Vážené čitateľky, vážení čitatelia,

po viac či menej oddychovom lete nás čaká plodná jeseň. Máme za sebou celoslovenské športové hry v Bardejove aj prehliadku našich speváckych súborov v Komárne. Obidve podujatia boli doslova sviatkom pre svojich účastníkov, divákov, ale aj pre usporiadateľov. Vyžadovali intenzívnu prípravu, značné organizačné, fyzické aj materiálno-finančné nasadenie, avšak ich priebeh aj výsledky mnohých nielen potešili, ale doslova nadchli. Ešte raz by som rád vyslovil za ne všetkým kompetentným veľké poďakovanie.

V súčasnosti naplno plynú svojimi tradičnými oslavami a možno aj mnohými novými aktivitami Mesiac úcty k starším. Ak sa v ňom rozbehnú smerom k nám, seniorom, slová vďaky a uznania, potešme sa! Dajme najavo svojim blízkym aj spoločnosti, že sa vieme tešiť. Na druhej strane však hľadajme aj možnosti, ako sa potešiť navzájom, prípadne ako potešiť či poďakovať sa mnohým mladým – z rodiny aj z radov komunálnych politikov, či sociálnych a kultúrnych pracovníkov za ich pracovnú i dobrovoľnú angažovanosť smerom k nám. Nič v našich životoch, s výnimkou pribúdajúceho veku, nie je celkom samozrejmé. Mnohé vyžaduje snahu, zainteresovanosť, pracovné úsilie. Vážme si ich a učme tejto úcte aj našich vnukov!

Vážené členky a členovia JDS,

pozdravujem Vás v Mesiaci úcty k starším! Prajme si v ňom všetci navzájom, aby sa nám dostávalo od našej spoločnosti toľko úcty, vďaky aj starostlivosti, koľko sme si svojou prácou a občianskym nasadením v prospech našej spoločnosti zaslúžili.

Ján Lipiansky, predseda JDS

Vydáva: Ústredie Jednoty dôchodcov na Slovensku.

Redakčná rada: Ján Lipiansky – predseda. **Členovia:** Dobroslava Luknárová, Augustín Ukropec, Valéria Pokorná, Alojz Luknár

Grafická úprava, redakčné a technické spracovanie: Ultra Print Digital, s.r.o. **Tlač:** Ultra Print, s.r.o., Bratislava **Rozširuje:** JDS poštou a vlastnou distribúciou. **Nepredajné.** EV 644/08 ISSN 1336-0833. **Periodicita vydávania:** 6x ročne. **Sídlo vydavateľa:** Vajnorská 1, 831 04 Bratislava. **IČO vydavateľa:** 00897019. Číslo 4/2018





Milé naše čitateľky, čitatelia,

prichádzame k Vám s typicky jesenným číslom nášho časopisu. Ako je príroda pripravená rozdávať svoju úrodu, tak aj my, seniori, po horúcom lete častejšie ponúkame alebo si užívame plody našej spoločnej činnosti.

Pravda, mnohé organizácie JDS si dopriali i rôzne letné aktivity a posielajú nám o nich správu. Rozbehli sa aj naše celoslovenské podujatia a v súčasnom čísle prinášame reportáž o jednom z nich. O dvoch, ktoré sa uskutočnia v tomto mesiaci, informujeme v tradičných upútavkách.

Október už dávnejšie dostal príznačný prívlastok – Mesiac úcty k starším. Možno by stačilo ponechať len názov Mesiac úcty k ľuďom, k človeku, lebo sa v bežnom živote žiaľ, neraz stretávame s opačnými javmi – a dotýkajú sa rôzneho veku, a v rôznych situáciách. Buďme v tomto smere stále dobrým príkladom v kruhu rodiny, v susedských vzťahoch aj v širokom občianskom živote! Vlastný príklad je lepší ako poučanie alebo ostrá kritika.

Ak vytrváme a získame pre túto myšlienku hoci len ľudí zo svojho blízkeho okolia, je nádej, že naša spoločnosť ozdravie.

Prajem Vám príjemné čítanie už nášho 4. čísla

► **D. Luknárová**



Keď sa spomenie Banská Bystrica, každý si vybaví nejaký symbol, ktorý sa s ňou spája. Ja som si Bystricu obľúbila počas štúdia a rada sa sem vraciam aj v dôchodkovom veku. Tento rok v septembri som si nenechala ujsť príležitosť zažiť atmosféru Dňa kroja v rámci Radvanského jarmoku.

Tí, čo tam neboli, mohli vidieť ukážky v televízii, prečítať si chvály v novinách a časopisoch. Ale tí, čo tam strávili popoludnie na krásnom Námestí SNP, mali, tak ako ja, nezabudnuteľný zážitok spojený so zimomriavkami napriek letnému počasiu. Námestie zaplavili kroje všetkých farieb s charakteristickými znakmi dedínok a regiónov, v ktorých sa hrdo predvádzali členovia folklórnych súborov všetkých generácií, organizátori, premiér i pozvaní hostia.

Kroje alebo aspoň ich časti, uchovávané ako vzácne dedičstvo po predkoch, dostali v tento deň príležitosť, aj keď nie práve na javisku. Šiltovky vymenili muži a chlapci za goralské klobúky, ktoré pristali každému.

Tancovať, či len stáť v kroji niekoľko hodín nebolo jednoduché ani pre mladých, ale tetušky a ujovia z Horehronia to zvládli s úsmevom a gráciou. Obdiv zožali aj malé deti a spiace batoľá v detvianskom kroji bolo „prenasledované“ fotoaparátmi po celý čas.

Spievalo sa na pódiiach aj v dave a dobrá nálada vydržala na námestí aj

v príľahlých uličkách až do neskorých hodín.

Hladní návštevníci trpezlivo stáli v dlhom rade na párance, haruľu, lokše i dobré víno. Ozýval sa smiech, veselý hovor aj pesničky.

Ludová tvorivosť, zručnosť a nekonečná fantázia našich ľudí ma hladili po duši! A ja som zase raz bola hrdá Slovenka, ktorá verí, že tieto národné klenoty ani časom nevytlačia počítače, výrobky „made in China“ či fast foody. Snáď v našom uponáhľanom svete sa vždy nájdu ľudia, ktorí budú uchovávať remeslá, folklór a tradície. Budú ich nielen udržiavať, ale aj odovzdávať mladším a podporovať tak ich pretrvávajúce a prezentáciu doma i v zahraničí.

V stánkoch ľudových umelcov si našiel každý niečo na pamiatku na tento krásny deň. Ja som si okrem darčiek odnášala aj túžbu - zažiť takýto deň ešte párkrát! A aspoň raz – i v našom račianskom kroji.

Kým prejde rok, naučím svoje vnúčatá ešte veľa ľudových piesní. Mnohé si zaspievam s kamarátkami v našej ZO JDS Komenius, veď piesne patria k človeku ako každodenné prajné lúče slnka.

► **Mgr.Soňa Püšpökyová,**
Bratislava - Rača



KEĎ SI ZANÔTIME...

Ani nie ráno, ešte pred svitaním 20. septembra mierili mnohé kroky seniorov v rôznych lokalitách Slovenska k autobusom aj s nezvyčajnou batožinou. Kto by sa prizrel bližšie, uvidel by pestré výšivky, stužky, korálky, ale aj čižmy, pestro vyzdobené klobúky. Ešte nezabudnúť harmoniku, prípadne iné rekvizity a môžeme ísť! Spoločný smer? **Komárno! Spoločný cieľ? XIX. celoslovenská prehliadka speváckych súborov seniorov 2018.** Vždy sa stretnú krajskými prehliadkami delegované súbory či spevácke skupiny, aby v priebehu 2 – 3 hodín utvorili pestrú zvučnú mozaiku piesní – väčšinou ľudových – v zborovom i sólovom prejave.

Chýli sa k pol desiatej predpoludním a to už Kultúrny dom v Komár-

ne doslova vrie početnou seniorskou vravou, občas sa ozvú aj pesničky, či zopár akordov na harmonike. V malej zasadačke na prvom poschodí práve končí porada vedúcich súborov s hodnotiacou porotou v zložení: pp. A. Luknár, J. Farkašovský, M. Čupková a vo veľkej sále sa rady sedadiel zaplňajú účinkujúcimi aj pozvanými divákmi. Popri komárňanských senioroch sú medzi divákmi aj fanúšikovia, ktorých si so sebou priviezli súbory (*veď autobusy treba náležite zaplniť – tak velí rentabilita organizácie podujatia!*).

Prvé slovo v začínajúcom programe patrí predsedníčke OO JDS v Komárne p. Magde Kravcovej, aby srdečnými slovami privítala účastníkov prehliadky – hostí i domácich. Nitriansky

samosprávny kraj reprezentoval jeho podpredseda PaedDr Igor Éder, mesto Komárno primátor Ing. László Stubendek, viceprimátor Mgr. Béla Keszegh a ďalší, prítomné bolo celé Predsedníctvo JDS na čele s predsedom Ing. J. Lipianskym, viacerí predsedovia či funkcionári ZO aj OO JDS, a to nielen z Komárna, poslanci a zástupcovia kultúrnych inštitúcií aj riaditeľka MsKS Anna Vargová. Nechýbal ani štáb obľúbenej TV relácie pre seniorov GENERÁCIA.

Býva tradíciou, že Celoslovenskú prehliadku speváckych súborov seniorov vždy otvára domáci súbor, a tak sa čoskoro rozľahol po stíchnutej sále citlivý zborový 3-hlasný spev ženskej speváckej skupiny ČAKAN-KA pod vedením p. Mariky Jóbovej. Spevácky zbor má za sebou 15 rokov spoločnej úspešnej práce, nedávno korunovanej na festivale v Budapešti zlatou cenou za najpôsobilivejší prednes. (*Ešte pred začiatkom programu som sa rozprávala s členkami Čakan-ky a ich vedúcou o výbere aj nácviku pesničiek, o ich častom účinkovaní pri rôznych príležitostiach. Popýtala som sa aj na pohyblivú figúrku husára, ktorá sa počas dňa v určitých hodinách objaví v hornom okne Radnice – aj zabubnuje, aj zatrúbi za zvukov Klapka maršu.*)

Po ČAKANKE pozvala moderátorka Mgr. Mária Derďáková z Komja-



tíc k mikrofónu primátora Komárna Ing. László Stubendeka, ktorý popri privítaní všetkých účastníkov podujatia rád zdôraznil, aké je Komárno bohaté svojou históriou a zaujímavé architektúrou, kultúrou, hudobným umením (*rodisko hudobného skladateľa Franza Lehára*), a pod. Vyzdvihol aktivity seniorov v meste, ich rôznorodosť, sociálnu i dobrovoľnícku ústretovosť, ale tiež zdravý, kritický prístup k občianskemu dialógu. V obdobnom duchu sa prihovoral publiku tiež podpredseda NSK PaedDr Igor Éder. Odovzdal srdečný pozdrav účastníkom prehliadky aj organizátorom od predsedu NSK Doc. Ing. Milana Belicu PhD, ktorý



rád, ako niekoľkokrát po minulé roky, prevzal záštitu nad celoslovenským podujatím JDS v Nitrianskom kraji. Symbolickú kyticu kvetov odovzdal p. M. Kravcovej a nešetril slovami uznania za jej mnohoročnú aktívnu prácu. V mene predsedníctva JDS pozdravila seniorov z celého Slovenska predsedníčka KO JDS Nitrianskeho kraja Mgr. Anna Oľapková. Zdôraznila: „Prehliadka je dôležitým činiteľom rozvíjajúcim tradičné folklórne bohatstvo piesní. Svojím spevom plní odkaz našich vierozvestov sv. Cyrila a Metóda: **„Dedičstvo otcov zachovaj nám Pane!“**. Nezabúdajme na tento odkaz a uchovajme naše kultúrne dedičstvo pre budúce generácie! Naša Prehliadka je prezentáciou živej kultúry a záujmovej umeleckej činnosti členov JDS. Vážení senio-



ri - speváci, krásou svojich piesní rozdáвате radosť a dávate jedinečný zmysel nášmu životu. V mene KO JDS Nitra vás srdečne vítam v kraji a meste histórie, slnka, vína a chleba. Vítam vás v národnostne zmiešanom kraji a v meste, kde nažívajú skromní, ale duchom bohatí ľudia v priateľstve a porozumení.“

Potom sa už rozbehol očakávaný „pesničkový maratón“. Naštartovala ho folklórna skupina BUČINA z obce Pača, okr. Rožňava, Košický kraj. Vedúcou súboru je Mgr. Dana Sústriková, na akordeóne speváčky sprevádzal Mikuláš Rusňák. BUČINA často vystupuje pre Gemerské osvetové stredisko i Maticu slovenskú v Rožňave, ich vystúpeniu tleskalo obecenstvo napr. na Matičných slávnostiach v Martine či na Gemerskom festivale v Rejdovej. V súťaži „Hlase mój, hlase mój“ si vyspievali „striebro“. Participovali pri nahrávaní 2 CD s piesňami gemerského regiónu.

Ako druhý vystúpil na pódium súbor RADOST z Pezinka, Bratislavský kraj. Upútal pozornosť už pestrými slušivými krojmi aj najpočetnejšou skupinou seniorov – spevákov, ktorí doslova rovnocenne „konkurovali“ ženskej sekcii, ba občas boli dynamickjší. Rezké tempo, veselé až prekrávané texty krajských piesní rozveseľovali publikum. Za 13 rokov svojej existencie pod vedením Mgr. Márie Miškerikovej prešiel súbor viacerými zmenami, ale sa aj úspešne etabloval nielen v Pezinku, v celom maľokarpatskom regióne, tiež v Česku a Maďarsku. Jeho vystúpenia potešili

i ďalších zahraničných divákov, napr. z Japonska či Kolumbie. O výber piesní a ich nácvik sa s veľkým nadšením starajú pp. Anna Hološková a Ing. Štefan Šalát, ktorý súbor doprevádza hrou na akordeóne.

Z Pezinka do Trnavy je v podstate iba na skok, avšak na pódium komárňanského DK šlo o poriadnu premenu. Namiesto krojov sa spevácka skupina trnavských senioriek a seniorov predstavila vo večernom slávnostnom oblečení aj iným výberom piesní, spestrených recitáciou veršov o kráse našej vlasti a tiež sólovým duetom pp. Štefanie Malecovej a Ladislava Bučka. Keď táto skupina vznikla v r. 2010 na podnet predsedníčky KO JDS v Trnave Mgr. M. Fabianovej, zvolili si názov JESIENKA. Ich umeleckou vedúcou je p. Eva Nováková a na harmonike súbor sprevádza p. Milan Šimončíč.

Ďalšie vystúpenie a ďalšia veľká premena – z Trnavského kraja sa bolo treba preniesť nielen do Žilinského kraja, ale až kdesi na hole nad dedinu Kolárovice. Presne tam totiž smeroval rad žien v letnom pracovnom oblečení aj obuvi, s noškami na chrbtach či košíkmi, vedrami aj kanvičkami v rukách. Nechýbali ani drevené vidly a hrable, prepotrebné „na senách“ a k nim sa zákonite pridal spev trávnic. Keby len spev, ale aj typické svieže „ujujujúúú! - cez tri doliny“ a rečňovanky, zaklínačky, prekáračky. Malebne dotvárali celú piesňovú scénu uvedenú názvom: Redikanie na letníky. *Prirodzenosť folklórnej scény podčiarkli iste i dve najmladšie účastníčky našej „seniorskej prehliadky spevu“ - Janka Melišová a Zuzka Michalíková a ich svieže sólo s rečňovankou „Pánbožkova kravička...“* Súbor KOLÁROVIČANKY má za sebou dlhšiu a veľmi plodnú cestu, veď od roku 2006 stihli popri iných aj úspešné vystúpenia vo Východnej, Liptovskom Mikuláši, v roku 2013 v reláciách STV Kapura a Zvony nad krajinou. Vedúcou súboru je Mgr. Jozefa Šupíková.



Často si seniorské súbory dávajú názvy podľa svojho bydliska. Tak sa rozhodli pred 19 rokmi aj zakladatelia súboru ZBEŽANKA zo ZO JDS Zbehy v Nitrianskom kraji. Ich repertoár je nesmierne pestrý, lebo popri ľudových piesňach prekvapujú divákov aj piesňami tanečnými, zahraničnými i úryvkami z operiet a oper. Mať takého skvelého harmonikára a sólistu v jednej osobe, akým sa preukázal Ing. Silvester Štefanka, to je pre súbor ako rýdze zlato. Vystúpenia súboru? ZBEŽANKA sa môže chváliť nejedným úspešným nielen na Slovensku, ale tiež na Morave, v Čechách i Maďarsku.

Trenčiansky kraj vyslal ako svojho reprezentanta spevácku skupinu CHASA VESELÁ z Považskej Bystrice. Vznikla pred 5 rokmi, no už stihla úspešnú prezentáciu aj v TV Považie i TV 8. V repertoáre majú slovenské i české piesne – ľudové, aj umelé a ich vystúpenie prekvapilo veľkou citlivosťou a precíznou dynamikou. Vedúci súboru Anton Macháč doprevádzal každú z piesní hrou na heligónku.

S akordeónom prišiel na scénu i ďalší spevácky súbor – PRAMEŇ zo Žarnovice, zástupca Banskobystrického kraja. Súbor so 17-ročným účinkovaním založila a vedie p. Irma Danková, na akordeóne ich sprevádza p. Marta Staňová. „Počúvaj pieseň domoviny, čo hory hučia a dudre starý Hron, krásna to melódia môjho kraja a znie ako podvečerný zvon“ – tak hovorí motto tohto súboru a jeho bilancia počíta s viac ako 60 vystúpeniami aj udelením viacerých cien na rôznych súťažiach. Pri svojom vzniku

si členovia súboru predsavzali vyhľadávať a ďalej pestovať krásu piesní ľudových aj zľudovelých pre potešenie svoje i všetkých divákov.

Do cieľa „pesničkového maratónu“ priviedla vďačné publikum tohtoročnej Prehliadky folklórna skupina UBLANKA z Uble, okres Snina, Prešovský kraj. Jej členky spolu s harmonikárom Alexandrom Bodnárom merali do Komárna najdlhšiu cestu, a preto pricestovali už 19. septembra (a mali jedinečnú možnosť bližšie sa zoznámiť s týmto starobyľým a veľmi pôvabným mestom). Do bohatej kytice slovenských piesní, znejúcich aj v rôznych regionálnych nárečiach, priniesli záhumčivý závan starých ľudových rusínskych piesní. História tohto súboru čiaha až do roku 1970, kedy omnoho početnejší a vekovo mladší súbor založili manželka Vasil' a Anna Lesová. Najstaršia pamätníčka tohto súboru p. Helena Pidová oslávila nedávno svoje 101. Narodeniny. Súbor sa stále stará o svoje „korene“ i budúcnosť, a preto má aj svoju detskú zložku. Spoločne prezentujú rusínsky folklór i v zahraničí – na Ukrajine, v Poľsku i Srbsku.

Vedúcou súboru je p. Oxana Fedorjaková a členkou súboru je aj starostka Uble p. Nadežda Sirková.

20. september 2018 sa prechýlil do popoludnia, keď vystúpili na pódium vedúci všetkých 8 súborov, aby z rúk hlavných organizátorov prevzali diplomy i upomienkové darčeky od mesta Komárno i Nitrianskeho kraja. Záverečné slo-

vo a hlavne poďakovanie súborom aj obetavému kolektívu usporiadateľov na čele s p. M. Kravcovou a predsedníčkou KO JDS Nitra Mgr. A. Oťapkovou patrilo predsedovi JDS J. Lipianskemu. Vyslovenie vďaky smerovalo i k vedeniu mesta Komárno a Nitrianskeho kraja, riaditeľke Domu kultúry a za finančnú podporu MK SR, Poštovej banke i viacerým domácim sponzorom.

Ako sa rozlúčiť, ako dotvoriť pomyselnú pestrú kyticu piesní, čo práve odznela? Predsa – piesňou! A tak sa celou sálou nesie melódia i slová známej piesne Zahučali hory... (komu sa dostal do rúk malý žltý hárok s predznačeným textom, mohol spievať jej upravený text. V kraji Nitra sa totiž už dávnejšie spieva na podujatiach JDS nová verzia tejto piesne, ktorej autorkami sú pp. O. Csákayová a Anna Majdánová).

Vo vestibule DK Komárno je opäť veľmi, veľmi rušno. Medzi krojovanými skupinkami seniorov ešte stále možno vidieť domácich usporiadateľov zo ZO aj OO JDS, ako ponúkajú chutné koláče aj balíčky na cestu, televízny štáb Generácie „loví“ rozhovory aj ukážky pesničiek, pred cestou domov sa lúčia starí i noví známi a priatelia.

Možno mnohým účastníkom tohto nádherného podujatia – obdobne ako mne – ešte stále kdesi v mysli (a či v srdci?) zaznieva niektorá z piesní... „mladosť moja, mladosť...“ alebo radšej: „Červená ružička kvitne z jara...“

► Text a foto – D. Luknárová

Zahučali hory

Zahučali hory, zahučali lesy,

/:/: kdeže sa podeli:/ moje mladé časy?:/

Moje mladé časy, ej, zažili krásy!

/:/: Moje mladé letá:/ tie zažili sveta.:/

Mladé krásne časy spomínať vždy budem.

/: S pesničkou na perách, s úsmevom na tvári ďalej žitím pôjdem.:/

Dôchodcovský náš vek – toľko v Tebe krásy,

/:/: keď v kruhu priateľov:/ od srdca spievam si!:/

Krajská prehliadka speváckych súborov seniorov v Poltári

Po štyroch rokoch opäť kinosála kultúrneho domu v Poltári 9. mája 2018 patrila seniorom, ktorí si prišli vy-počuť prezentáciu 15 speváckych súborov z 12 okresov Banskobystrického kraja na „Krajskej prehliadke spe-váckych súborov seniorov“.

Moderátorka Ing. Mária Pribilincová, privítala prítomných seniorov, spevákov a hostí.

V úvode stretnutia sa prítomným prihovorila predsedníčka OO JDS v Poltári Mária Gavalcová, hlavná organizátorka podujatia, a poďakovala všetkým, ktorí prispeli finančne či materiálne na jeho dôstojnú realizáciu.

Seniorov pozdravil primátor mesta Poltár Pavel Gavallec, garant podujatia, a tiež podpredsedníčka KO JDS BB Mgr. Zuzana Homoliaková. Popriali seniorom pekné zážitky z podujatia a spevákom veľa optimizmu a radosť zo spevu.

Zaznelo množstvo krásnych piesní, členovia súborov očarili aj pôvodnými úchvatnými krojmi, ale aj odhodlaním a úprimnou snahou podať čo najlepší výkon.

Nádherne tóny piesní zneli sálou ako chorál lásky, priateľstva a porozumenia. Chvilami sa zdalo, že spieva



celá sála, pretože k niektorým piesňam sa pridali takmer všetci diváci. Napriek skoro letnej horúčave všetci zúčastnení s oduševnením a trpezlivosťou počúvali vystúpenia jednotlivých súborov a odmenili ich dlhotrvajúcim potleskom. V závere prehliadky si všetci spoločne zaspievali nepísanú seniorskú „hymnu“ - „Zahučali hory“.

V závere podujatia boli odovzdané vedúcim súborov Ďakovné listy, pamiatkové darčeky a kvety. Podpredsedníčka KO JDS Banská Bystrica Z. Homoliaková poďakovala kyticou kvetov predsedníčke OO JDS M. Gavalcovej. Primátorovi mesta P. Gavalcovi za výdatnú materiálnu pomoc pri organizovaní podujatia odovzdal Ďakovný list KO JDS BBSK jej tajomník J Kišík.

Speváci, vedúci súborov, hostia, ale i diváci prežili iste krásny deň, ktorý ich obohatil a povzbudil do ďalšej práce. Takéto stretnutia vždy prekvapia aj novými, nepoznanými piesňami, prípadne zaujme nový spôsob ich podania. Seniori sú pamäťou národa, nielen historického, ale aj kultúrneho a slovenská pieseň je takto v dobrých rukách a v tých najlepších srdciach.

Vďaka ústretovosti od správy mesta Poltár a štedrých sponzorov sa toto nádherné stretnutie s pesničkami a seniormi skutočne vydarilo.

► **Mária Gavalcová,**
predsedníčka OO JDS Poltár



V Dúhovom džbánku priniesli víťazstvo

Vo štvrtok 26. apríla 2018 sa uskutočnila v Liptovskom Mikuláši v poradí už 8. okresná súťažná prehliadka spevokolov, spevákov a tanečných skupín JDS. Spolu súťažilo 11 jednotlivcov a kolektívov. Tanečná skupina Seniorka zo Závažnej Poruby uviedla v choreografii Mgr. art. Eleny Chovanovej tanečnú skladbu Dúhový džbánek na známu

pieseň Maľovaný džbánek v podaní Heleny Vondráčkovej. Výber hudby, melódia, nápaditosť a prepracovanosť choreografie, pôsobivé tanečné variácie, bezchybné útvary, koordinácia pohybu, dynamika vystúpenia a pestrosť kostýmov oslovili nielen prítomné publikum, ale aj odbornú porotu, ktorá Seniorke priznala víťazstvo.

Naša tanečná skupina dôstojne reprezentovala nielen Závažnú Porubu, ale aj celý okres Liptovský Mikuláš na krajskej súťažnej prehliadke JDS 1. augusta 2018 v Bytči.

► **Milka Plšková – Závažná Poruba**

Bystričianski seniori sa veru nenudia



Bystričany – malá bodka na mape. Obec v okrese Prievidza s príslušnými osadami Vieska a Chalmová. Píše sa rok 2018 a naša obec slávi 630. výročie prvej písomnej zmienky o nej. Bohatá história, vzácne spomienky na pestrú minulosť. Pracovným a vcelku pokojným životom plynie čas 1800 občanom.

V tejto jubilujúcej obci má okrem iného významné miesto silná seniorska základňa – ZO JDS, ktorá vo februári 2018 dovŕšila 17 rokov svojej existencie. Má 135 registrovaných členov a tí sa veru nenudia. Oceňujú prácu pomerne stabilného deväťčlenného výboru JDS, ktorý ich najčastejšie prostredníctvom miestneho rozhlasu informuje a nabáda k najrozmanitejším aktivitám. V krátkych časových úsekoch sa striedajú prednášky, výlety, zájazdy, výstavy, návštevy knižníc, pamätných izieb, múzeí, exkurzie, brigády, kultúrno spoločenské posedenia, športové aktivity, turistické pochody a iné zaujímavé akcie, veľa-krát v spolupráci s obecným úradom, miestnou ZŠ a MŠ, s DHZ, UPS a so SZZ.

Z bohatej činnosti v roku 2017 vyberáme: vo februári 2017 seniori odohrali na fašiangovej zábave, poriadanej hasičmi, vystúpenie „Veselo s country“. V marci vystupovala spevácka skupina Bystričianka pri príležitosti MDŽ v obci Podhradie. V júni sa v žartovnom programe predstavila piesňami na stretnutí Viesok Slovenska v českej obci Vísky u Chotěboře. V apríli sa uskutočnila pre seniorov zdravotná prednáška o rizikových faktoroch pri srdcovocievnych ochoreniach. V máji to bola pešia turistika do Chalmovej a návšteva kostola sv. Anny. Na Deň detí pripravili seniori v areáli ZŠ pre vnúčatá pestré a atraktívne súťaže. V júni si usporiadali už po štvrtý raz Športový deň seniorov. V auguste sa v obci uskutočnil hodový 6. ročník Dňa obce, kde sa z tradičných kysnutých koláčikov od seniorov tešili nielen naši občania, ale aj hostia tohtoročných „Dychoviek pod Vtáčnikom“. V septembri si seniori vybrali výlet po

trase: hrad Modrý Kameň, zámocký hotel v Haliči, Aquapark Rapovce. V októbri sa spevácka skupina žien pri ZO JDS zúčastnila opäť na prehliadke seniorských aktivít „Jeseň je dar“ v Zem. Kostolanoch. Oslávila tiež svoje 10. výročie a vydala k nemu brožúru o aktivitách súboru.

V decembri sa seniori stretli na tradičnom Mikulášskom posedení, kde nechýbala slávnostná večera, kultúrny program aj milé mikulášske balíčky. Súčasťou programu bola aj výstava betlehemov. V podvečer 15. decembra sa seniori zišli na tradičnom Dni Vianoc v obci. Vystúpenie folklórnej skupiny z Radobice potešilo všetkých, ale atmosféru tohto obdobia umocnili aj stánky s občerstvením a s výrobkami šikovných miestnych občanov.

3. 3. 2018 hodnotiaca členská schôdza ZO JDS sa niesla v znamení bilancovania činnosti za obdobie troch rokov. Z hodnotiacej správy mali dobrý pocit nielen všetci členovia ZO, ale aj prítomní hostia: starosta obce V. Barťoš a delegátka OO JDS z Prievidze p. Rusová.

Prišiel čas, keď vo výbore ZO JDS dochádza k viacerým zmenám - predsedníčka p. Emília Vargová, podpredsedníčka p. Mária Školnová aj manželka Božena a Pavol Laurincovci práve odovzdali štafetu mladším. Roky úsilia, ktoré venovali práci pre starších spoluobčanov, ich nezištná pomoc aj životný optimizmus si zaslúžia náš obdiv i úprimné poďakovanie.

Program HČS bol spestrený pôsobivým vystúpením seniorov z Diviackej Novej Vsi.

Plán práce na rok 2018, ktorý bol HČS schválený, ponúka našim seniorom opäť veľa možností, ako si vyplniť voľný čas. Ale ak by sa niekto zo seniorov predsa len nudil, môže si krátiť dlhé chvíle čítaním úplne nových, 27-stránkových obecných novín s názvom Z BYSTRÍČIANSKEJ KAPSY. Nimi naša obec dôstojne privítala svoje 630. výročie.

► **Helena Kmeťová, ZO JDS Bystričany**

NAŠA DEDINA

Kedysi bola naša dedina
akoby bosá dievčina.
Desiatky rokov obuv hľadala
aj slzu v oku neraz mávala.
Ľudia jej celé veky pomáhali,
stabilnú obuv pre ňu zohľadňali.
Spoločným úsilím obuli, zaodeli,
vtedy to inak ani nevedeli.
A tak to stovky rokov trvalo,
kým sa jej dobre dýchalo.
Dnes pevne stojí naša dedina,
dávno už nie je bosá dievčina.
Občania si v nej spokojne žijú,

kostolné zvony naďalej bijú.
V chotári psíča zavylo,
všetko sa vôkol zmenilo.
Keď celú obec prechodíš,
všetky tie zmeny uvidíš.
Vydaj sa dedinou hore, dole,
zájdi si k mostu do Chalmovej.
Urob si vychádzku do Viesky,
v poli si sadni pod briežky.
Nenájdeš inde miesto srdcu blízke,
len sem sa vrátiš celkom iste.

► **H.Kmeťová**

UMELECKÉ SLOVO A ZLATÉ RUKY V OO JDS SPIŠSKÁ NOVÁ VES

*...Nech si hvízda, nech si hvízda jeseň,
ako vzlyk sa z hrude derie rým.
Už si svoju ťažkých krídel pieseň
nikomu viac do rúk nezverím....*

Milan Rúfus

Posledné letné lúče slnka umocňovali krásu stretnutia členov Okresnej organizácie JDS Spišská Nová Ves, dňa 21. 9. 2018 v spoločenskej sále KD Spišské Vlachy. V spolupráci s MO JDS a jej predsedníčky M. Mihalkovej, ktorá podujatie aj viedla a za veľkej podpory primátora mesta L. Fifíka, sa uskutočnil 8. ročník UMELECKÉHO SLOVA, venovaný tvorbe M. Rúfusa s prezentáciou vlastnej tvorby členov. Podujatia sa zúčastnili aj pozvaní hostia: starostka Odorína Ing. M. Godulová, starosta Harichoviec R. Hrušovský a predseda KO JDS Ján Matuško za OO JDS podpredseda Ing. Štefan Handžák a hospodárka Z. Barilová. Po privítaní primátorom, podujatie s krátkym exkurzom do histórie, otvorila Mgr. J. Prochotská, podpredsedníčka OO JDS. Úvod patril T. Tabačekovi študentovi konzervatória, a jeho gitare. Žiaci ZUŠ Spišské Vlachy svojím vystúpením pripomenuli tvorbu autora a piesňou s husľovým sprievodom



ukončili pozdrav. Scéna, videoprojekcie života a diela M. Rúfusa i kvetinová výzdoba dotvárali atmosféru podujatia. Básne autora recitovali 20 členovia a s vlastnou tvorbou sa predstavili 4 členky / 2 s prózou. Súčasťou podujatia bol 4. ročník výstavy ZLATÉ RUKY, na ktorom sa odprezentovali MO JDS Spišská Nová Ves, Spišské Vlachy a Krompachy i ZO JDS Harichovce, Odorín, Markušovce aj Nálepkovo. Prezentácie sa zúčastnilo 26 členov JDS s viac ako 70 prácami. Na záver podujatia recitoval aj primátor mesta a predseda KO JDS o. i. ocenil početnú účasť recitátorov. Poďakovaním sa predsedom za účasť na výstave bol kvietok a Ďakovný list

a recitátorom Účastnícky list s kvietkom, aj srdiečko - magnetka, ktorú vyrobila MO JDS Spišské Vlachy, servítkovou technikou na dreve s logom podujatia. Primátor ružou poďakoval učiteľke ZUŠ, podpredsedníčke OO JDS a predsedníčke MO JDS Spišské Vlachy za krásne pripravené podujatie a pozval účinkujúcich na pohostenie. Na záver zaznela pieseň z repertoáru speváckeho súboru ZO JDS Nálepkovo. 9. ročník sa uskutoční v Krompachoch a bude venovaný P. O. Hviezdoslavovi.

„Rozprávky prichádzali na svet ako výpoveď, aby sa dospeli zobudili.“ / Milan Rúfus /

► Mgr. J. Prochotská

Hody ako majú byť, v ZO JDS 07 v Prievidzi

Hody v meste Prievidza majú bohatú tradíciu, ale aj aktuálnu prítomnosť. Sú vzácnou príležitosťou na stretnutia priateľov, príbuzných, rodiny, ale sú aj významnou príležitosťou na upevňovanie lokálnej hrdosti a povedomia obyvateľov mesta. Upevňujú sa spoločenské kontakty, nadväzujú sa nové priateľstvá i známosti. Je to prestížna záležitosť aj pre mesto či mestskú samosprávu.

Výbor ZO JDS 07 a Denné centrum Bôbar pozval na túto tradičnú udalosť všetkých svojich členov a samozrejme zástupcov mesta i mestskej samosprávy. Zavítali medzi nás zástupca primátorky JUDr. Ing. L. Maxina PhD s prednostom MsÚ MVDr. N. Turanovičom, zástupcovia mestského zastupiteľstva a mestského úradu. Po príhovore nášho predsedu Jaroslava Franca a prího-

voroch hostí sa rozprúdila živá debata, spev a tanec. Počasie nám prialo a dobrá nálada nechýbala...

Hody sú spojené s hodovaním, preto sa každá gazdina snažila uctiť si hostí tým najlepším pokrmom. Okrem jedla, ktoré pripravili členky výboru, napiekli naše milé seniorky kysnuté makové, orechové, tvarohové koláče, posúchy, či pagáče a iné dobroty. Presne podľa hodovej tradície! Pokrm sme zapíjali pohárom dobrého vína, pivkom ale aj inými nápojmi – kto čo priniesol a kto na čo mal chuť.

Hodová zábava sa nemohla zaobiť bez muziky, a tak nám do spevu a tanca hralo Duo bratrancov Čertíkovcov. Veru, dobre bolo aj veselo!

► Ing. Eva Špetková Bucáková, organizačná referentka ZO JDS 07 Prievidza



Zlaté ruky opäť v Trenčíne

„To, čo robíme pre seba, odíde s nami, trvalo ostáva iba to, čo sme vykonali pre iných.“

Na nedávnych celoslovenských športových

hrách v Bardejove neraz bolo počuť vety: „Veď sa v jeseni uvidíme u nás, v Trenčíne. Len pridte, býva to veľmi zaujímavé podujatie. A od minulého roka aj so „Zlatými rukami“ – výborná kombinácia zážitkov!“ Zainteresovaným netreba nič vysvetľovať, vedia, o aké podujatia ide. Ale pre širokú seniorskú obec sa oplatí pridať niekoľko dôležitých informácií. Zašli sme si po ne k predsedníčke KO JDS Trenčianskeho kraja Mgr. Anne Prokešovej, lebo u nej to budú informácie tak povediac „z prvej ruky“.

Pani predsedníčka, vieme, že v Mesiaci úcty k starším pripravujete na Výstavisku v Trenčíne pravidelne už niekoľko rokov špecifické podujatie pre seniorov. Môžete nám ho priblížiť? Plodná spolupráca KO JDS Trenčín a Výstaviska Expo Center Trenčín prebieha už niekoľko rokov. Ide o účasť seniorov na viacerých výstavách do roka, prednáškový cyklus „Za zdravý životný štýl seniorov“, kde je hlavným garantom RÚVZ Trenčín a viacero kultúrnych a spoločenských aktivít. Do tohto rámca sme vlani po prvýkrát zaradili aj podujatie Celoslovenské „Zlaté ruky“. Termín bol zvolený tak, aby došlo k spojeniu viacerých výstav do jedného termínu. A tak tu v rovnakom čase boli aj výstavy „Senior expo“, „Zdravie a harmónia“ a najmä jesenná výstava „Jahrada“. Tisíciky návštevníkov si tak mohli prehliadnuť aj výstavné plochy jednotlivých organizácií KO JDS a obdivovať šikovnosť a um našich seniorov.

Zdravý životný štýl to je aj zdravé stravovanie – na Výstavisku sa dá v tomto smere práve v októbri najst

aj ďalšia veľmi podnetná aktivita. Už v roku 2015 sme v rámci spolupráce Trenčianskeho a Juhomoravského kraja usporiadali konferenciu „Ako sa žije seniorom Trenčianskeho a Juhomoravského kraja“, kde došlo k získaniu nových poznatkov a k čerpaniu skúseností, ako zlepšovať podmienky života staršej generácie. Konferencia mala veľký úspech a bol vydaný aj zborník, ktorý pokrstili predseda TSK a zástupca organizácie „Spoločne“ z Brna.

V roku 2017 sa k týmto dvom aktivitám pridala tretia – doslova naša - „seniorská“. Celoslovenská prehliadka ručných prác seniorov s príslovečným názvom „Zlaté ruky“ tu našla svoje miesto aj veľkú pozornosť návštevníkov Výstaviska. Čo rozhodlo o tom, že sa Zlaté ruky opäť uskutočnia na tom istom mieste? Teší nás, že vlnajšia Celoslovenská výstava „Zlaté ruky“ mala veľký ohlas u návštevníkov aj našich vystavovateľov a veríme, že sa nám podarí aj v tomto roku získať ich priazeň. Na druhej strane množstvo seniorov, ktorí pricestovali do Trenčína kvôli „Zlatým rukám“, ocenili, že si súčasne môžu pozrieť aj záhradkársku výstavu, prípadne aj nakúpiť kvalitné sadenice alebo ovocie a zeleninu od špičkových pestovateľov. Teda príjemné a krásne s užitočným. Kto by to nechcel?

Teda opäť bude mať KO JDS v Trenčíne hosťiteľské povinnosti! Minuloroční účastníci prehliadky si nevedeli vynachváliť nielen organizačný servis celého podujatia, ale aj jeho spoločenskú náplň – komentovanú prechádzku po Trenčíne, spoločenské posedenie, kultúrny program aj koncert „živej“ senior-

skej kapely priamo vo výstavnom priestore.

Čo pripravujete do programu tohtoročnej Prehliadky? V organizačnom výbore majú zastúpenie členovia viacerých OO i ZO JDS, ktorí určite pripravujú bohatý program pre návštevníkov aj vystavovateľov. V konkurencii programov ďalších prebiehajúcich výstav to nie je ľahká úloha, ale veríme, že to zvládneme ku spokojnosti všetkých.

V uplynulom roku pricestovalo do Trenčína práve v čase prehliadky výstavy Zlaté ruky, ale aj kvôli záhradkárskej výstave JAHRADA veľa seniorov, členov našej JDS. Veď je to pekná náplň na jednoduchý výlet. Ale ak by si k výstavám chceli pridať aj niečo navyše, čo by ste im odporúčali zo samotného Trenčína. I keď na vzhliadnutie krás mesta neostane veľa času, chceme dať seniorom do pozornosti hlavne naše vynovené hlavné námestie. Nádherný je aj pohľad na mesto z mestskej veže a najmä sídlo hradného pána Matúša Čáka – Trenčiansky hrad. Pohľad z hradného vrchu spĺňa jeho známu vetu, že mu patrí pravá i ľavá strana Váhu. Tešíme sa, že Vás všetkých Trenčín privíta s otvorenou a pohostinnou náručou!

Ďakujeme za rozhovor a už sa nevieme dočkať, aké zaujímavé seniorské ručné práce nainštalujú do svojich stánkov jednotlivé krajské delegácie. Veľmi sa tešíme aj na tohtoročnú náplň Vašej seniorskej konferencie.

► – red.-



Listovanie v kronike JDS

„Život to je čas,
čas, to sme aj my,
brodiaci sa svojím životom-
s úsmevom i smútkami...”

... čítam v básni p. Olgy Juríkovej na str. 16 nášho časopisu TRETÍ VEK, č.2 z roku 2010. Pod vplyvom básne hľadám ďalšiu asociáciu k plynúcemu času – a či k životu – a napadá ma strom: ako si ukladá zápis o svojom živote do letokruhov. Aby sa aj po rokoch vedelo, aký bol ktorý rok – prajný či skúpy, horúci a suchý alebo chladnejší a mokrý...

Hľa, pretieklo od roku 2010 osem rokov a ja s patričnou dávkou zvedavosti listujem v časopise a s potešením stretávam známe mená ľudí aj miest, dokonca aj aktivít, ktoré sa diali a dodnes sa dejú. Napr.:

♦ seniori z Revúcej písali o svojom plese, ale aj o speváckom súbore Úsvit, ktorý ich reprezentoval na celoslovenskej prehliadke speváckych súborov seniorov v Košiciach

♦ seniori zo Skalice už vtedy boli najväčšou okresnou organizáciou JDS na Slovensku s počtom 3 776 členov a 16 ZO JDS

♦ o senioroch z Galanty čítam, že majú popri svojom klube nielen záujmový krúžok ručných prác a šitia na stroji, ale aj krúžok zberateľov liečivých rastlín

♦ o senioroch z Oščadnice píše ich predseda p. Jozef Křivánek, zo Sliača Mgr. Ján Kíšík, z Vranova nad Topľou PaedDr. Ján Papadák

♦ Bzince pod Javorinou, Bacúch, Nemčice, Horné Kočkovce, Nitrianske Pravno, Rimavská Sobota, Šaštín – Stráže – aj v súčasných ročníkoch 3. VEK-u dávajú vedieť miestne ZO JDS o svojej bohatej činnosti

♦ seniori v Belej – Duliciach sa pochválili zaujímavou výstavou pod názvom: Čo sme našli v truhliciach a na povalách, členovia ZO JDS z Osuského popri zásluhnej brigádnickej práci sa už tešili aj spevácky pripravovali na svoje vystúpenie počas Vianočného koncertu na miestnom námestí a dôchodcovia z Rakovic si radi zaspomínali na svoje zážitky z Kapustových hodov v Trebaticiach či z podujatia Plody Zeme z mikroregiónu „nad Holeškou“ v Krakovanoch

♦ Stebník, Zlaté Moravce, Dolný Kubín, Zlaté, Veľký Krtíš, Zemianske

*Kolko času má človek,
aby porozumel iným,
kolko má času,
aby sebe rozumel?
Veď život - to sú okamihy,
chvilé mámvé,
krásne, obyčajné, hojivé -
Hodiny pre iných
aj pre seba...*

*Dospelý život žijeme každodenne,
dúškami pijeme nápoj poznania.
Už sa neplašíme dažďa, slnka, zimy,
kde končí jedna cesta, iná sa otvára.*

*Tak život plynie a svet sa mení -
Taká je pravda odveká:
Kráčajúc denne po tejto zemi
človek chce stretnúť - človeka...*

Kostoľany aj Bobrov – známe aj celkom neznáme obce a mestečká na Slovensku, ale fungujú v nich ZO JDS, vyvíjajú svoju pestrú činnosť...

Som na ostatnej strane časopisu a zdá sa mi, že som bola na príjemnej návšteve u blízkych ľudí a na známom mieste. Aj keď sa bolo treba posunúť v čase, pocit blízkosti ostal.

A to je dobre!

► D.L.

ZO JDS v Rakovnici R-4 + seniori SNV

Druhé podujatie v rámci R - 4 sa konalo 12. júla 2018 na futbalovom ihrisku v Rakovnici a jeho cieľom bolo športovanie zamerané na turistiku, ale aj aktivity na ihrisku: kop na bránu, bollobal, hod šípkami a mini-futbal v skupinách. Novinkou bolo pozvanie, a teda rozšírenie našej skupiny o seniorov zo Spišskej Novej Vsi, združených v spoločenskom klube pod názvom LIPA. Za účasti okolo 140 seniorov, v krásnom počasi a po privítaní všetkých sa naše podujatie mohlo začať. Otvorili sme ho seniorskou hymnou „Zahučali hory, zahučali lesy...“ P. Ing. Viliam Koltáš oboznámil všetkých s profilom jednotlivých trás a ich náročnosťou. Rozdelili sme sa podľa výkonnosti do skupín a rozišli sme sa na jednotlivé stanovištia. Menej zdatní turisti si pozreli krásy našej obce, zdatnejší ju celú obišli (cca 10 km). Tretia skupina seniorov (vekovo starší a menej pohybliví) ostala na ihrisku a venovali sa pripraveným športovým disciplinám.

Po návrate oboch turistických skupín si všetci účastníci podujatia pochutili na kvalitnom guláši, ktorý už roky varí majster p. Milan Hlaváč.

Podujatie sa nám vydarilo po každej stránke. Každý, kto sa ho zúčastnil, vyhral, lebo si upevnil zdravie a rozveselil myseľ. Urobil niečo pozitívne pre seba i pre kolektív. Družné rozhovory, spev, spomienky nás opäť ešte viac zbližili.

Bolo pre nás veľmi milé pozvanie od ZO JDS Honce na 10. 8. , kedy oni organizujú v rámci R-4 športové hry, no prekvapili nás pozvaním aj noví priatelia zo Spišskej Novej Vsi pozvaním na Katarínsku zábavu.

Ktosi významný si pred časom povzdychol: „Ľudstvo umiera na nedostatok lásky a vzájomnej úcty. Nikto nemá na nikoho čas, iba na seba“. Ale my, R-4 + seniori zo SNV sme toho pravým opakom, čo nás aj nesmierne teší. Preto chcem na záver poďakovať všetkým organizátorom, účastníkom podujatia, sponzorom aj Obecnému úradu, na čele s pánom starostom Ľubošom Lešťákom. Len spoločne sa nám takto podarilo zorganizovať toto pekné podujatie.

► Peter Podolinský



Pod gesciou OO JDS v Martine sa uskutočnilo toto zaujímavé a krásne podujatie a ZO JDS Martin – Ladoveň sa úspešne zhostila funkcie usporiadateľa.

Pri príležitosti 135-teho výročia úmrtia spisovateľa Janka Kalinčiaka, z iniciatívy Ing. Pavla Kozáka a evanjelickej farárky Mgr. Margity Dievovej sme si v Martine uctili tohto významného štúrovskeho spisovateľa „**TÝŽDŇOM JANKA KALINČIAKA**“ už pred jedenástimi rokmi účasťou na službách božích v evanjelickom kostole v Hornom Záturčí. Pri pomníku a jeho rodnom dome sme so speváckym krúžkom Záturčianka, ktorý som vtedy viedla, zaspievali pieseň "Koníček môj hrdý, vraný...." z básne BOJOVNÍK a p. Želka Mišútová, naša 82-ročná " klubová recitátorka zarecitovala krásnu básneň POZDRAVENIE. Na záver sa ko-

nal pietny akt na Národnom cintoríne, kde je J.K. pochovaný. Takto sme si zároveň vytvorili priestor pre pravidelné stretávanie sa literatúrou zaujatých seniorov.

O rok neskôr vznikla myšlienka organizovať pravidelne prehliadky v umeleckom prednese poézie a prózy a neskôr aj vlastnej tvorby seniorov. Potešilo nás, keď po niekoľkých rokoch prevzala túto podnetnú aktivitu aj celá JDS a t. r. sa uskutoční v Bratislave už 5. ročník celoslovenskej prehliadky.

11. 5. 2018 bol tu, u nás – v Martine - už 11. ročník „OKRESNEJ PREHLIADKY PREDNESU POÉZIE, PRÓZY A VLASTNEJ TVORBY“, v Denom Centre /klub dô-

chodcov/, ktorý som moderovala. Začala som úryvkom z básne Janka Kalinčiaka – POZDRAVENIE:

*"Vy, pýcha moja, hory vysoké,
hory vysoké nad mojou krajinou!
Dávno už duše mej túžby hlboké
vás uzrieť chceli, uzrieť vašich synov:
Roky minuli, túžby sa splnili,
vy ste sa jak mrak pred dušou zjavili..."*



So sprievodom gitary potom zaznela zhudobnená známa báseň Janka Kalinčiaka **BOJOVNÍK**.

Do krajského kola porota vybrala **Máriu Králikovú s básňou Janka Kráľa – Kvet**.

Aj keď prúd dnešného života veľí zostať mladými až do smrti, Kalinčiakovo Záturčie ukázalo, že aj staroba má svoje osobitosti, zaujímavosti a kvality. Možno sme im len nedovolili, alebo sme nemali príležitosť prejsť sa v dobe našej mladosti. Až teraz, keď máme na seba omnoho viac času.

Staroba neznamená nečinnosť, znamená múdrosť, skúsenosť a snahu ešte stále niečo dokázať. A tak sa aj stalo – bolo to jedno z našich veľmi pekných podujatí.

► **Autor: Oľga Lacková predsedkyňa ZO JDS Martin-Ladoveň**
Foto: Ján Šteuček

Kružlovskí dôchodcovia v Tyliczi

Po skúsenostiach z minulého roku, že naši členovia ZO JDS radi cestujú a chcú spoznávať krásy nielen Slovenska, sme sa rozhodli uskutočniť výlet do neďalekej dedinky Tylicz v Poľsku.

Počasie nám prialo, a tak 05. 08. 2018 sme sa zišli na parkovisku pred zdravotným strediskom a odtiaľ naša cesta autobusom smerovala do pútnického miesta Tylicz v susednom Poľsku.

Táto malebná dedinka ponúka oázu pokoja, pohladenie na duši, o čom sme sa presvedčili aj my pri prehliadke ružencovej záhrady a pôsobivej krížovej cesty. Potom nasledovala prehliadka nového a starého kostola, kde nás podrobne o histórii a umiestnených pamiatkach informoval miestny farár. Zúčastnili sme sa obradu odkrý-



vania a zakrývania päťstoročného obrazu Panny Márie s Ježiškom, čo zanechalo v nás príjemný pocit.

Spokojní a plní zážitkov sme sa vrátili v podvečer domov.
► **Anna Šimcová, ZO JDS v Kružlove**

Niekoľko nadšencov – dôchodcov sa rozhodlo kultúrnu pamiatku zachrániť

Na sviatok Najsvätejšej Trojice za pekného počasia dňa 27. 05. 2018 sa v našej obci Dolná Lehota konať slávnostná svätá omša priamo pri obnovení kaplnky. Technické zabezpečenie priebehu sv. omše zabezpečila naša ZO JDS a pomohli aj zamestnanci OÚ. Bolo potrebné vystavať altánok, osadiť lavice, zabezpečiť ozvučenie, kvetinovú výzdobu, pitný režim a pod. Slávnostnú atmosféru vniesla do omše svojím spevom naša ženská spevácka skupina LEHOTIANKA.

Kaplnka Najsvätejšej Trojice je jednou z najstarších pamiatok v našej obci. Bola postavená v roku 1818 a v tomto roku si pripomíname jej 200-sté výročie. Zub času však túto malú stavbu poriadne nahlodol, keďže prežila 2 svetové vojny, a bez obnovy by už nemala dlhú trvácnosť. Niekoľko nadšencov – dôchodcov sa rozhodlo vzácnu kultúrnu pamiatku zachrániť, čo bolo odsúhlasené aj na výročnej schôdzi ZO JDS.

Plány sa stali skutočnosťou a vďaka pomoci z OÚ i sponzorov sa členovia

ZO JDS pustili do práce. Po niekoľkých mesiacoch bola kaplnka obnovená a posvätená našim p. farárom Gregorom Škapurom.

Práce na obnove kaplnky sme sa snažili previesť tak, aby sa zachovala jej historická podoba. Spodná časť sa musela v základoch spevniť a obložiť kamenným obkladom. Fasáda kaplnky sa opravovala náročným reštaurátorským spôsobom. Naklonenie kaplnky zostalo, lebo vyrovnanie by skreslilo jej historický vzhľad. Nakolko sa o kaplnke Najsvätejšej Trojice nenašli žiadne záznamy a nenašiel sa ani pôvodný obraz Najsvätejšej Trojice, musela sa oprava, výzor aj všetky pracovné postupy riešiť počas prác. Nový obraz Najsvätejšej Trojice namalovala naša občianka, bolo potrebné navrhnuť nové zamorežovanie, mramorový kameň aj strechu. Navyše boli urobené schody pre lepší prístup ku kaplnke. Všetky práce sa vykonávali s použitím kvalitných materiálov, aby bola životnosť čím najdlhšia.



Srdečná vďaka za vykonané dielo patrí najmä ZO JDS, zástupcom obce, sponzorom, ale tiež všetkým, ktorí sa akýmkoľvek spôsobom na obnove kaplnky podieľali. Keďže sa kaplnka nachádza pri cintoríne na starej prístupovej ceste do obce, kadiaľ chodí mnoho ľudí ku hrobom svojich blízkych, je to vhodné miesto na tiché zamyslenie, spomienku aj modlitbu. Dúfajme, že aj naši potomkovia si kaplnku Najsvätejšej Trojice budú udržiavať a starať sa o ňu.

► Milan Šluch

Seniorská pohoda

Mestská organizácia JDS v Dolnom Kubíne na základe Plánu aktivít pre rok 2018 usporiadala dňa 26. júna t. r. pod vedením svojho predsedu spoločenské posedenie členov MsO JDS s dlhoročnými zmluvnými priateľmi - seniormi z mesta Limanowá v Poľsku. Zavítalo ich k nám 53, pričom celkový počet účastníkov na tejto akcii bol 150. Pri hudbe a tanci v priestoroch Penziónu KOLIBA v Dolnom Kubíne pod názvom JUNIÁLES (s finančnou podporou a za účasti zástupcov mesta Dolný Kubín), za účelom výmeny skúseností medzi seniormi družobných miest a s mimoriadne pozitívnou odozvou všetkých prítomných panovala po celý čas medzi účastníkmi príjemná pohoda. Do tancu a na dobrú náladu nám hral vychýrený disjokej Miroslav Bomba z Ružomberka, ktorý hráva a spieva už 50 rokov, (o. i. hral v minulosti, na základe pozvania, aj americkým Slovákom v USA). Do programu posedenia prispeli svojím vystúpením i „Nezábudky“ v krojovanej paráde, (teda naša ženská spevácka skupina ľudových piesní s heligonkárom), ktoré často zvyknú obveseľovať



prehľad aktivít miestnych seniorov podal vo veršovanej, humorom podfarbenej podobe: „Máme rôzne akcie, gulášové partie, mnohí hrajú spolu karty, zle sa nám tu nežíje. Máme rôzne aktivity, tiež tvorivé dielne aj výstavu zeleniny - býva tu príjemne! Užívať si pohody, nie je to vec náhody, ale snahy spoločnej, bez námahy náročnej. Bez námahy náročnej a kritiky zbytočnej - čo len ľudí rozdeľuje, no lásky sa nevenuje. Veď len láska klubová pekné vzťahy zachová!“

Pri rozlúčke s priateľmi z Limanowej odznel aj prísľub budúcich možných aktivít, napr. o rok spoločný výlet seniorov z oboch miest do Prahy. Juniáles v Kolibe sa skutočne vydaril a priniesol všetkým účastníkom veľa príjemných zážitkov.

► Podľa listu predsedu MsO JDS

v Dolnom Kubíne D. Mlynárika – red.

našich seniorov v dennom centre - klube dôchodcov.

V zábavnom duchu sa niesol už úvodný príhovor predsedu MsO JDS Daniela Mlynárika, keď nielen privítanie, ale aj stručný

Seniori z Ružindola na výlete

Navštívili sme zámok vo Valticiach, ktorý má veľmi pestrý a bohatý inventár. Čo miestnosť, to iná výzdoba. Niektoré exponáty boli ešte krajšie ako v rakúskom Schlosshofe. Po prehliadke sme si dopriali dobrý obed v reštaurácii Amália pod zámkom.

Po obede sme si prezreli farský kostol, ktorý je zasvätený Nanebovstúpeniu Panny Márie. Zaujímavosťou bolo, že kňaz, ktorý nám robil výklad v kostole, bol z Bučian a poznal aj veľa ľudí z Ružindola. Kedysi pracoval v Kovosmalte v Trnave. Dôstojný pán sa volá Veselý a má 76 rokov. V roku 1981 emigroval a vrátil sa do vlasti až po roku 1989. Jeho rozprávanie o kostole, ale aj jeho živote bolo veľmi zaujímavé.

Potom sme sa vyviezli na Valtickú kolonádu. Z vyhlídky sa dá dovidieť až do Rakúska a Slovenska. Niektorí sme ešte navštívili aj múzeum Železnej opony priamo na hraničnom prechode do Rakúska. Otrásné veci, ako sme boli „chránení“. Dobové uniformy, zbrane, telefóny... Zápisnice o zadržaných osobách, zoznam ľudí, ktorí boli zabití pri pokuse o útek.



Veru, dalo sa o všeličom premýšľať a porovnávať s dneškom...

Potom sme sa už tešili do malebnej obce Lanžhot k manželom Osičkovým. Sú to výborní speváci, pravidelne účinkujú v TV Šlágri. Očakávanie nás nesklamalo. Všetci sme sa výborne zabávali, lebo nám ponúkli najprv pestrý cimbalový program, potom moravské pesničky a nakoniec zaujímavé rozprávanie pri vínku a moravských svadobných koláčoch.

Hneď na začiatku našej návštevy sme boli pohostení tradičným „řízkom s erteplovým (zemiakovým) salátom“. Domov sme sa vracali vo veľmi dobrej nálade - za neustáleho spevu!

► Anna Kojsová - predsedníčka ZO JDS v Ružindole

Zažili sme pre nás nevidané...

Naša ZO JDS zorganizovala na 1. septembra 2018 zájazd do Rakúska. Navštívili sme zámok Laxenburg pri Viedni, ktorého história siaha do 13. storočia. V tomto krásnom zámku trávil cisár medové týždne s legendárnou „Sisi“. V okolí zámku, ktorý je na ostrove, objavíte najväčší krajinársky park Rakúska.

Majestátnou korunou zámockého parku je hrad Franzenburg. Pri prehliadke zažijete lesk a osudy habsburskej dynastie. K zámockému ostrovu sme sa dostali malým vláčikom a na ostrov sme sa dostali kompou.

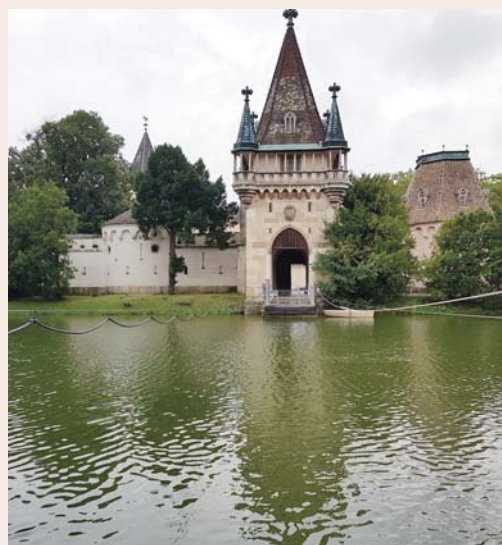
Z tohto krásneho prostredia sme sa previezli do dedinky Hinterblüh, kde sa nachádza zatopená baňa na sadru SEEGROTTE. Aj tu sme zažili niečo - pre nás nevidané!



Najprv sme šli peši vstupnou podzemnou štôľňou asi 1 meter širokou a asi 250 – 300m dlhou. Šli sme husím pochodom, lebo oproti nám sa vracali iní návštevníci späť. V týchto podzemných priestoroch boli aj väčšie „sály“, kde sme videli makety baníkov i koní, ktorí tam pracovali. Niektoré kone vraj aj boli slepé, pretože celý svoj život strávili v podzemí. Nachádza sa tam aj kaplnka sv. Barbory, patrónky baníkov. Raz do roka sa tam konajú bohoslužby.

Sprievodca nás pri vstupe pozdravil baníckym pozdravom Grüss Gott (Zdar Boh). V jednej časti tejto bane sa nakrúcali časti filmu o troch mušketieroch. V období II. svetovej vojny sa tam vyrábali menšie lietadlá. Boli tam aj originálne časti – zbytky týchto lietadiel.

Vrcholom nášho programu bolo, keď sme stále peši, prišli k zatopeným miestam. Bol tam malý prístav, kde kotvili loďky



na prevoz návštevníkov. Na jednu loďku sa zmestilo 26 ľudí, takže sme sa plavili dvoma loďkami. Plavba podzemnými priestormi trvala asi 20 minút. Úchvatný zážitok, ktorý ani neviem dobre opísať. To božské ticho, to sa musí zažiť a vidieť. V nemom úžase sme sa opäť úzkou chodbou vracali späť. Všetkým účastníkom sa tento zájazd veľmi páčil a mnohí mi prišli ešte osobne poďakovať.

► Anna Kojsová
Predsedkyňa ZO JDS v Ružindole.

Kúpele, ktoré seniorov lákajú

Jednou z mnohých priorít OO JDS v okrese Bardejov, prijatých pre roky 2018–2022, je aj hľadať ďalšie možnosti, ako umožniť jej členom regenerovať svoje sily prostredníctvom rekondično – relaxačných pobytov vo všetkých dostupných slovenských kúpeľoch všetkými dostupnými formami. Už teraz môžeme povedať, že sa nám to darí vďaka aktivite mnohým členom OO JDS, ktorí organizačne pripravujú tieto pobyty. Úspechom je to, že seniori majú o ne veľký záujem.

V druhej polovici augusta 46 členná skupina našich seniorov takto absolvovala pobyt v kúpeľoch Vyšné Ružbachy, ležiacich na južných svahoch Vysokých Tatier, ktorého účastníkom som bol aj ja.

Celý priebeh pobytu ma presvedčil, že naši seniori obľubujú túto formu regenerácie síl a radi sa vracajú do kúpeľov, o ktorých sú presvedčení, že im prinesú pohodu a pomôžu udržiavať si svoje zdravie. V týchto kúpeľoch je veľký výber ponúkaných procedúr hlavne vodných, avšak aj fyzikálnych, psychoterapeutických, procedúr elektroliečby atď. V tomto roku pribudla aj nová procedúra - aerosólový kúpeľ hlavne pre pacientov, trpiacich na netuberkulózne choroby dýchacích ciest, ale nielen pre nich.

Výhodou pre seniorov je, že všetky procedúry sa podávajú v jednej budove Balneoterapia, tzv. Vodný svet, s možnosťou občerstvenia v kaviarni a hlavne pre ženy seniorky sú zaujímavou atrakciou aj malé butiky so šatstvom, kozmetikou a suvenírmi. Naviac obyvatelia hotela Travertín I, (kde naši seniori boli ubytovaní) mali možnosť každý deň na dve hodiny absolvovať pobyt v uhličitom relaxačnom bazéne, čo aj k plnej spokojnosti využívali.

Veľkým prínosom pre pokojný a úspešný pobyt v týchto kúpeľoch je i samotný personál, počnúc lekármi so zdravotníckym a rehabilitačným personálom, ale aj kuchynský a obsluhujúci personál ako aj celý marketingový servis s ostatnými pracovníkmi hotela Travertín I.

Na úspešný rekondično – relaxačný pobyt v týchto kúpeľoch vplýva aj množstvo prírodných faktorov. Kúpele Vyšné Ružbachy majú unikátnu zvláštnosť - jazierko Kráter - naplnené termálnou vodou, ktorá priteká z prameňa Izabela. Vypína sa na vrchu travertínovej kopy a od roku 1967



je chráneným prírodným výtvorom. Kúpanie v ňom je iba na vlastnú zodpovednosť. Naši seniori však neopomenuli kúpanie v ňom!

Takýchto kráterov sa v okolí nachádza viac, ale už sú suché, bez vody. Celé prostredie kúpeľov dýcha krásnou prírodnou scenériou s terapeutickou účinnou podhorskou klímou, so 14 pozoruhodnými prírodnými liečivými prameňmi minerálnej termálnej vody s priaznivými účinkami na centrálny nervový systém. Rozsiahle parky, doplnené umeleckými travertínovými monumentmi, ponúkajú možnosť prechádzok na čerstvom vzduchu, dá sa ochutnať voda z liečivých prameňov, oddýchnuť si po absolvovaných procedúrach na lavičkách.

To všetko blahodarne pôsobilo na náš úspešný pobyt.

Kúpele sú zaujímavé aj svojou históriou. Jednou z historicky cenných budov je napr. Biely dom, ktorý dal postaviť syn poľského grófa Andreja Zamojského Ján. Táto dominantna kúpeľov bola postavená v zaujímavom biedermeierovom slohu, aby slúžila na stravovanie. Dnes tiež slúži ako jedáleň, kaviareň a spoločenské centrum.

Seniori z okresu Bardejov si obľúbili tieto kúpele nielen preto, že sú im pomerne blízko, ale aj kvôli kolektívnej a vzájomnej spoločenskej súdržnosti. V zásade sa celý kolektív už poznal, ale bol čas aj priestor vzájomne debatovať, vymieňať si poznatky a skúsenosti. Mnohí zo seniorov si práve v Ružbachoch rozšírili okruh svojich priateľov, manželské pary vzájomne nadviazali rodinné vzťahy a priateľstvá.

Ak sa bližšie zamyslíme nad rekondično – relaxačnými pobytmi našich seniorov v rôznych kúpeľoch na Slovensku, musíme prísť k jednoznačnému záveru, že tieto pobyty okrem liečebného účinku majú aj spoločenský charakter. Človek je tvor spoločenský, a to v zásade platí aj pre seniorov, ba možno ešte viac. Mnohí sú už osamelí a preto im spoločnosť vekovo príbuzných ročníkov prináša novú nádej na spoločenský aj súkromný život – vnáša doň väčšiu citovú pohodu.

► Text: RSDr Vasil Hudák

► Foto: Jozef Cebulák

a ryje. A neďaleko druhý... tretí... všetkých päť pokope, akoby čakali, aby som si vybral najakurátnejšieho. „Ale mám dnes deň,“ pomyslím si a očami opačujem bravcov. Hľadím, hľadím – bravy sa mocú okolo jedného stromu. Čo to tam môže byť? Ale musím strieľať, lebo vyššie je husté krovie, keby sa ta hodili, ušli by mi.

Strelil som – trafený kus odbehol, ale hneď som videl, že ďaleko nedôjde. Ostatné sa rozprchli na všetky strany. V tej istej chvíli však čosi ozrutné bach zo stromu ako obrovská hruška. Zviecha sa to zo zeme – a laľa, medvedisko ani jalovica! A ja od neho na necelých tridsať metrov! Chytro nabíjam, ak by bolo treba... Ale maco len čo skočil na nohy, hybaj kade ľahšie, akoby mu päty pálili.

„Čo ten robil na strome?“ – prebija mi hlavu. Idem bližšie – a to vám tam stará jarabina a na nej ešte kde-tu zrelé plody, červené granátiky. Hneď som bol na čistom: medveď sa pásol na jarabine – a to, čo mu spadlo na zem, zbierali diviaky.

Vošiel som za farbou do húštiny, kanček tam ležal zhasnutý. Mohol mať dajakých päťdesiat kíľ. Vezmem ho za zadné behy a ťahám. Po snehu to šlo ako na sánkach. Celou cestou som sa vám musel smiať tomu macovi, lebo človek málokedy vidí taký milý obrázok...

Jesenná nálada

D. Luknárová

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

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

Zlatý dážď

Povešť
Jozef Cíger Hronský

Podul vetrík, podul, zoskočil do záhrady, ale nebolo v nej nič. Zaskočil na lúčky, ale po kvetoch už ani stopy. Pobehol na stráne, kde sa pastieri bavievali, ale ani tam nebolo nikoho. Kdeže by bolo!

Tráva suchá, hora tichá a pastieri by sa už ani pri ohníku nezohriali.

Vyskočil vetrík až po samý vrchovec javora, odtrhol lístok žltušký ako zlato a niesol ho svetom. Ponúkol ho včelám vo včelíne, ale včely už spali. Darmo sa im prihovárал, nič nepočuli, slovom neodpovedali. Ponúkol ho vrane, ale vrana iba zakrákala a letela ďalej. Ponúkol ho zajačikovi na podhorí.

„Načože by mi bol?“ – povedal zajačiac a odskackal.

Po chodníku bežalo dievča, rozprestrela zásterku a zďaleka volalo: „Mne ho daj, mne ho daj, ja si ho vezmem!

Sadol lístok do zásterky, sadli dva, ba sadlo ich mnoho. Zrazu pršali listy ako dážď.

„Aký dážď, zlatý dážď!“ tešilo sa dievča. A div-divúci, keď potom pozrelo do zásterky – namiesto listia tam naozaj boli zlaté dukáty.

Mamičke dalo dievča jeden dukát, otcovi tiež jeden aj bratom a sestrám po jednom, aj všetkým dobrým ľuďom aspoň po polovičke. Hoci sa peniažteky chytro míňali, dievča sa nermútilo. Vystrelo zásterku a zavolalo:

„Poduj, vetrík, poduj, dukáty mi hotuj!“

A vetrík hneď začal podúvať a do zásterky pršal zlatý dážď.

Lenže teraz si dievča pomyslelo, že už viac rozdávať nebude. Dukáty pokladá do truhlice a keď sa truhlica naplní, bude dievča bohaté ako nikto na svete. Opásalo si teda mamkinu zásteru, lebo tá bola väčšia. Potom vybehlo pod javorie a zakričalo:

„Poduj, vetrík, poduj, dukáty mi hotuj!“

Vetrík podul, ale po zlatom daždi už ani chýru, ani slychu!

Miesto neho začalo poletovať a do zástery sadáť drobné snehové páperie. Sadlo jedno, sadlo dvojce, sadlo mnoho, a keby dievča nebolo zutekalo pod pec, tam by ho bolo aj zavalilo.

Od tých čias každú jeseň oprcha listie, prší zlatý dážď, ale na dukáty sa už nikomu viac nepremení!

Jesenné reflexie

Emília Filipová

Lúbim čas dlhých tieňov
a čiernych vrán.

Lúbim čas dozrievania.
Zem obťažkaná plodmi
so srdom dokorán
zatúži po oddychu.

Lúbim čas mlkvych chryzantém,
aj keď ma nechtiac zrania
žltým smútkom.

Vtáci sa ťažko lúčia
a ľudia
s pečaťou bronzu na čelách
rozviati vetrom
po tichnúcich poliach
dvíhajú ruky plné plodov.
Dotyky leta
čerstvo bolia.

Deň píše zbierku básní
už od včasného rána,
kým slnko vypije
slabučké mrazíky
z lúk.

Neskoré túžby
zatvor v hmlistých veršoch
dopíš a ticho zhasni.
Cést la vie.
Topole plačú farbisté sonety
do trávy
doznieva pieseň pozdna...

► Zostavila Mgr. D. Luknárová

Ja a môj pes, alebo môj pes a ja

Pes sa vie lepšie rozprávať s človekom, ako človek so psom. Pes človeku rozumie, ale človek psovi menej. Pes cíti bolesť človeka aj jeho cítenie. Človek však už psím pocitom rozumie málo, alebo vôbec nič. Pes nám na rozdiel od nás odpustí všetko... alebo...?

Priateľstvo psa sa nedá kúpiť, ani podplatiť. Jednoducho si ho treba získať. A potom sú rozprávky o gazdovi a jeho psíkovi krásne a pravdivé a niekedy až neuveriteľné a múdre. Pes, keď je sám doma bez gazdu, on to cíti a vie to. A tak sa právom správa ako pán domu. Dokonca ovláda aj priestor, ktorý je za hranicou, plotom, u susedov. Samozrejme okrem čuchu i pohľadom cez pletivový plot a aj svojím výrazným a až odstrašujúcim štekotom. Mohli by sme to nazvať zdvorilo, že je to psia reč. Možno priateľská, vítajúca, ale aj výstražná, či oznamujúca. Toto pozná každý pes. Len ja, človek, sa iba domnievam, že je to tak. Nie vždy trafím, čo mi môj pes chce povedať, oznámiť, upozorniť a podobne.

Prídem si tak raz domov, zastavím auto pred bránou a idem ju otvoriť. A tu môj psík vie, čo sa patrí. Pritlačí sa mi k nohám a vôbec mu nevádi, že mi v tom momente zavadzia. Donúti ma k tomu, čo je slušné a čo som ho voľakedy učil a zrejme aj naučil. Kým som úplne otvoril bránu, musel som ostať stáť, pozeráť mu do jeho šťastných očí, rozíhraného úsmevu a povedať: „Atos, servus!“ Pozerajúc mu do očí, naťahoval som pravú ruku k jeho pravej prednej labke. Ja som to ale robil vedome pomalšie ako inokedy. Atos ukázal svoju inteligenciu, postavil sa na zadné labky, tým sa pozdvihol ku mne a jemne mi podal svoju labku do mojej pravej. Na znak úcty ku gazdovi ešte ako by mi naznačil, že my dvaja sme si viac naklonení, pritlačil svoj pekný bielo-čierny ňufáčik k mojej ruke, čo vyzerá ako ozajstný prejav rodinnej spolupatričnosti.



Ilustračné foto

Ale tento raz to nebolo len tak, že ma privítal a koniec. Po tom, čo som ho pohladkal aj slovami pochválil, na čo on reagoval svojším prejavom radosti, prudko odbehol do dvora a záhradky. Ešte som ani nestihol poriadne zavrieť bránu, už bol znova pri mne. Oprel sa mi o nohy, zdvihol zrak hore na mňa a začal dupkať labkami. Keby vedel rozprávať, asi by som pochopil, čo mi chce povedať. Lenže takto mi nič nenapadlo, ibaže je to prejav jeho radosti a oddanosti. Pohladil som ho, pochválil a on znovu odbehol a zase sa vrátil. Bol však už trochu neodbytný. Tak som sa, keď sa všetko jeho správanie zopakovalo viackrát, pobral za ním do záhradky.

On bol samozrejme rýchlejší ako ja. Pobehol a zastal až pri susedovom plote, ktorý bol celý z drôteného pletiva. Lahko bolo vidieť, že susedovci majú pri plote kletky s králikmi a v jednej z nich mladučké, ešte slepé bielučké mrviace sa mláďatká. Asi šesť ich vypadlo z hniezda a z toho štyri boli na zemi - u nás. Ako dlho tam boli, neviem, ale boli živé, nepoškodené a v kôpke pri sebe. Atos ich asi chránil a aj strážil. Bol to v prvom rade krásny pohľad na psa a jeho starostlivosť o drobčeky, lebo si k nim ňufáčikom prilahol tak, akoby ich sledoval.

Dnes ma napadá myšlienka, čo si ten môj psík asi o mne myslel. Keby som psie myšlienky poľudštil, asi by som sa vtedy za ne aj hanbil. Veď v slušnom psom žargóne mi hovoril asi toto: „No, môj gazda, ale ti to trvalo! Koľko si chodil do školy? Ak nevieš môj jazyk, tak pri styku so mnou viac zapoj svoje city i srdce a potom sa ti otvorí, alebo aspoň pootvorí brána psieho sveta a bude ti so mnou zrozumiteľne a krásne!“ Určite by mi vyslovil pochvalu, že ťažko, ale predsa sme to spolu zvládli. Lebo my dvaja, vlastne ja som ten králičí drobzig pozbieral, dostal sa cez plot k našim susedom, pozbieral som ešte aj ostatné a dal ich k matke do kletky. Ešte zatvoriť kletku, vysvetliť susedom, prečo som v ich záhrade a potom sa vrátiť spokojne domov.

Keď sme mali prvú fázu našej záchranej misie za sebou, obaja sme chvíľu stáli pri kletke a sledovali, či sa niečo nezopakuje. Tvárili sme sa múdro a s pokojom v duši, možno aj trochu sprisahanecky. Až potom, keď v kletke bolo všetko v poriadku, pobrali sme sa cez susedov domov.

Kto to šiel? Predsa my dvaja, kamaráti a „hrdinovia“ - Ja a môj pes, a či Môj pes a ja?

► Alojz Cigánek

Športové hry seniorov nie sú len o pretekanií, ale aj o stretnutiach

Seniori z Rožňavského okresu, združení v JDS, naháňali body, striedali góly, dávali koše a hlavne spolytvárili vynikajúcu atmosféru celého podujatia. Športové hry seniorov už dávnejšie zapustili v Rožňavskom okrese pevné korene, a tak koncom septembra (v stredu) prišlo na okresné kolo do Rožňavy až 205 súťažiacich z 23 ZO JDS.

„Začínali sme v roku 2010 na Strelnici v Rožňave s 35 účastníkmi. Teraz ich máme 205,“ pochválil sa v úvode predseda OO JDS v Rožňave Ladislav Fábian a pokračoval: „Vzhľadom na náročnosť organizácie pretekov by som aj povedal, že dvesto súťažiacich je optimálny počet.“

Súťažné družstvá boli zložené z piatich členov, pričom bolo podmienkou, že v každom tíme musela byť minimálne jedna žena. Súťažilo sa v piatich disciplínach: hod granátom na cieľ, hod šípkami do terča, kop na malú bránu, hod do basketbalového koša a hod bola-balom, kde sa hádže dvoma tenisovými lopťkami spojenými šnúrou na konštrukciu podobnú rebriku s troma priečkami.

„V minulosti sme mali aj beh, no vzhľadom na to, že seniori chcú víťaziť, mali sme menšie úrazy, keď netrénovaní a nerozcvičení pretekári precenili svoje schopnosti. Tak sme beh zrušili,“ ozrejmil pre zvedavcov p. Fábian. To však zďaleka neplatí o všetkých súťažiacich. Množstvo tímov sa na preteky pripravuje už

mesiac dopredu. „Po fyzickej stránke sú na tom dobre,

čo je však dôležité, že sú na tom výborne aj psychicky, keď prídu sem. Stretávajú tu priateľov, kolegov, prídu na pletky, povedia si zážitky. Je to o tom, aby sme sa vrátili do doby, keď pred domami boli lavičky, sused suseda pozdravil, stretli sa, po-debatovali. Viac ako o výhrach sú naše preteky vždy a predovšetkým o stretnutiach,“ opísal p. Fábian ďalší rozmer podujatia. A veru, súťažilo sa, fandilo navzájom a veľa, veľa debatovalo. Avšak rozhodcovia pozorne sledovali a zapisovali výsledky a nakoniec zráтали každému tímu získané body.

V súťaži tímov zvíťazila Dobšiná A pred Rudnou a Betliarom B. Medzi jednotlivcami sa víťazom stal Ondrej Pozman z Rožňavy pred Alexandrom Jánosdeákom z Plešivca a Karolom Kohulákom z Rudnej. Všetci traja získali zhodný počet bodov, tak o konečnom poradí musel nakoniec rozhodnúť vek. Medzi ženami zvíťazila Mária Mariňáková z Brzotína pred Valériou Galajdovou z tímu Dobšiná B a Vierou Šmelkovou z tímu Dobšiná A.

„Preteky boli výborné, prišlo nám aj počasie. Trochu horšie to bolo v šípkach, ostatné disciplíny boli v poriadku,“ uviedla členka víťazného tímu Dobšiná A Viera Šmelková, ktorá je už skúsenou pretekárkou. Má za sebou účasť na celoslovenských pretekoch, dokonca už štartovala aj v Prahe. Pre jej tímového kolegu Štefana Trenku bol asi najnáročnejším

hod na basketbalový kôš, pri ktorom je podľa neho dôležité mať cit v prstoch.

S neskrývanou obrovskou radosťou sa na stupne víťazov postavila Irena Tokárová, členka druhého tímu súťaže Rudnej. Žiariace oči hovorili samy za seba. „Máme obrovskú radosť. Len pred štyrmi rokmi sme si u nás založili ZO JDS, teraz sme len druhýkrát na športových hrách a už sme získali druhé miesto. Je to niečo úžasné! Nečakali sme to - prišli sme s tým, že sa zúčastníme a uvidíme... Keď vyhlásili, že sme druhí - bola to obrovská radosť! Veľmi sme sa potešili. Na budúci rok sa budeme snažiť zvíťaziť. Športovať je pre nás skutočne radosť,“ vyznala sa Irena Tokárová.

Metodickú časť pretekov, zápis a sčítovanie bodov i konečné vyhodnotenie mal okrem iných na starosti Jozef Vavrek z Krásnohorského Podhradia. „Pri rovnakom počte bodov sme pri družstvách pre stanovenie poradia brali do úvahy vekový priemer členov družstva. Vyhrali najstarší. Podobne je to aj pri jednotlivcoch. Teraz to až také tesné nebolo, ale spomínam si, že v minulom roku sme v súťaži žien museli rátať počet dní. Súťažiaci totiž mali rovnaký počet bodov, narodili sa v rovnakom roku, rovnakom mesiaci a rozdiel bol nakoniec iba asi štyri dni,“ objasnil Vavrek.

Rožňavská OO JDS má 25 základných organizácií. V nich je združených 2011 členov. Aktuálne ako posledná pribudla Silická Jablonica. „Na 60 tisícový okres je to celkom slušné,“ podotkol na záver pri celkovom hodnotení p. Ladislav Fábian.

► OO JDS v Rožňave



Stretnutie s umeleckým slovom v Župnom dome



Prvé stretnutie s názvom Kalinčiakovo Záturcie sa konalo pred 5 rokmi v Martine. Potom prišla Váľkova Trnava, Poetická Nitra a Kukučínova Revúca – vždy iné prostredie, ale vždy veľmi silný umelecký zážitok. Seniori – recitátori vkladajú do umelecky stvárnovaného slova svoje city, mravné posolstvo, avšak aj recitátorské či rozprávačské majstrovstvo.

Celoslovenská prehliadka v umeleckom prednese poézie, prózy aj vlastnej tvorby seniorov 2018 bude tak trochu jubilejná – veď ide o jej piaty ročník. A nakoľko sa koná v roku 100. výročia vzniku ČSR, požiadalo Ústredie JDS o vzácnu záštitu nad jej realizáciou. Opýtali sme sa na podrobnosti najkompetentnejšieho z organizátorov tohto podujatia – podpredsedu JDS pre voľno časové aktivity PhDr. Alojza Luknára.

Pán podpredseda, kde a kedy sa stretnú nominanti z krajských prehliadok v umeleckom prednese na celoslovenskom kole? Stane sa tak 19. októbra 2018 a sme veľmi radi, že nad týmto našim podujatím prevzal záštitu predseda NR SR JUDr. Andrej Danko. Prehliadka sa bude konať v reprezentačných priestoroch tzv. Župného domu, konkrétne v Salóniku L. Štúra.

Župný dom patrí do správy NR SR. Lenže dávnejšie sa uvádzalo, že táto naša poeticko-umelecká aktivita dostane priestor priamo na Bratislavskom hrade? Áno, pôvodný zámer bol taký, ale priestory Hradu sú momentálne veľmi obsadené rôznymi štátnymi podujatiami. My však musíme dodržať plánovaný termín, nakoľko nám bola z MK SR poukázaná finančná dotácia a tam sú veľmi prísne pravidlá na jej čerpanie. Ale účastníci Prehliadky neprídu o možnosť pobudnúť na Hrade, nakoľko máme pre nich zahovorenú návštevu jeho reprezentačných priestorov aj s odborným výkladom.

To bude pre nich iste príťažlivý zážitok! A čo samotná Prehliadka? Koho ste pozvali do odbornej poroty? Ešte neuvediem mená, ale budeme tam mať aj zástupcu z poslancov NR SR, aj významnú osobnosť z oblasti kultúry.

Zdá sa, že s každým ročníkom sa čoraz viac rozširuje kategória vlastnej tvorby seniorov. Bude v tomto

ročníku viac poézie alebo prózy?

Podľa prihlášok budú zastúpené skoro rovnako, ale vo vlastnej tvorbe bude opätovne dominovať próza. Nie je vôbec jednoduché napísať dobrú báseň – zhuťniť akýkoľvek zážitok človeka do básnických obrazov. Omnoho prirodzenejšie je voľné prerozprávanie príhody, či životného posolstva. A to my, seniori, ovládame, myslím si, veľmi dobre aj veľmi radi. Dokonca neraz aj s humorom či sarkazmom.

Možno by sa oplatilo pridať kategóriu ľudového rozprávačstva, veď sa nám v každom predošlom ročníku pošťastilo počuť viacero výborných ľudových rozprávání... Myslím, že ľudoví rozprávači majú svoju súťaž. Ale my sa ich vystúpeniu ani v našej prehliadke vôbec nebránime. Skôr opačne – bývajú príjemným osviežením po obsahovej aj po výrazovej stránke.

Každé naše seniorské podujatie má aj svoju spoločenskú rovinu. Počíta sa s ňou aj teraz? Spoločenská forma je už v tom, že sa v realizácii jednotlivých celoslovenských podujatí krajské organizácie striedajú. Toho roku sú to Bardejov, Komárno, Trenčín, Bratislava, na budúci rok by to mali byť napr. Zvolen, Liptovský Mikuláš, Topoľčianky... ešte uvidíme. A tak sa neustále striedajú pozície hostí (účastníkov podujatia) a hostiteľov (usporiadateľov), ale vždy je to o priateľských stretnutiach, výmene skúseností a hlavne o dobrom pociťe,

že vieme ešte byť užitoční aj žiadani, aj schopní.

A teraz všeobecnejšia otázka: Ako je to s projektmi na realizáciu celoslovenských podujatí našej JDS? Dostávame ich, nakoľko sa nám darí dobre a včas vypracovať a podať projekty. Žiadame ich väčšinou od MK SR. Ale v ostatných rokoch sa veľmi sprísnila agenda pri ich vyhodnocovaní, napr. potreba 3 výhodných ponúk na jednotlivé objednávané služby. Presnosť v pomenovaní podujatia a jeho podrobné vyhodnotenie, požiadavka na spracovanie a priloženie fotodokumentácie, atď. Nemožno meniť účel využitia pridelených finančných čiastok, atď. a v konečnom dôsledku pozorujeme aj neustály nárast cien za jednotlivé služby či tovary. Zvyčajne nestačí na ktorúkoľvek akciu len jeden finančný zdroj. Treba hľadať sponzorov, obracať sa s požiadavkami či prosbami na samosprávne orgány...

Vidno, že nie je jednoduché zbierať dostatok finančných zdrojov na realizáciu celoslovenských podujatí? Vždy sa jedná o vzájomnú súhrnu viacerých subjektov. Avšak spoločné seniorské aktivity – aj na okresnej, krajskej či regionálnej a celoslovenskej úrovni – prinášajú množstvo podnetných zážitkov, pocity radosti a vznik či upevňovanie priateľských kontaktov. Preto sa ich iste oplatí organizovať. Vkladať do nich svoje nápady, pozitívnu energiu, svoj voľný čas... Tak tomu bolo v auguste v Bardejove, kde sa športovalo, aj 20. septembra v Komárne, kde sme mali prehliadku speváckych súborov seniorov.

Preto by som rád na záver nášho rozhovoru vyslovil veľkú vďaku všetkým nadšeným, obetavým a pracovitým organizátorom seniorských aktivít – funkcionárom i mnohým radovým členom JDS, ale aj spoluorganizátorom z komunálneho i občianskeho prostredia. Veľmi si ich vážime.

Ďakujeme za rozhovor!

► - red. -

SPEVY DOMOVA V SOLČANOCH

„Spievanky, spievanky, kdeže ste sa vzali“ spieval náš ľud od najstarších čias. Seniori Topoľčianskeho okresu prevzali túto spevavú pochoďeň a svoju lásku k ľudovej piesni prezentovali na Okresnej prehliadke seniorských speváckych skupín dňa 5. augusta 2018 v nedeľné popoludnie vo vynovenom Kultúrnom dome v Solčanoch.

Okresnú prehliadku poctili svojou účasťou viacerí vzácní hostia. Okrem starostu obce Ing. J. Soboňu – poslanca NR SR a poslanca NsK Nitra sa zúčastnili – Ing. Peter Baláž – primátor mesta Topoľčany, poslanec NsK, za KO JDS Nitra Mgr. A. Oťapková – predsedníčka KO JDS Nitra a čestná predsedníčka p. O. Csakayová a za Tribečské osvetové stredisko Mgr. Július Krajčík a Mgr. Bohumil Milata.

Na javisku sa vystriedalo 12 súborov so 145 účinkujúcimi a početné obecnstvo ich horlivo povzbudzovalo a zároveň si aj zaspievalo v 3-hodinovom maratone piesní a potlesku.

Hostiteľskú prednosť mala domáca spevácka skupina Lišňanka, ktorá to naplno rozospievala i rozťancovala, predviedla originálne kroje a nechýbala ani pieseň o ich rodnej obci – Solčany. Okresné mesto Topoľčany sa má čím pýšiť so svojimi štyrmi súbormi. Ilusanka z Malých Bedzian – prímestkej časti uviedla za sprievodu harmoniky a ozembucha žatevné piesne. Pätnásťročná Studnička z Preseljan spieva nielen o studni, ale aj krásnom Slovensku. Trinásťročná Večernica z Hrušovian má za sebou nejedno vystúpenie na krajských prehliadkach i v zahraničí. Literárno-spevácky súbor Slniečnica z Topoľčian má krátku, ale bohatú históriu. Vo svojom vystúpení prešli od Prešporku cez Oravu, Prešov, Kráľovu hoľu celé krásne Slovensko s doprovodom gitary a ústnej harmoniky. Aj pätnásťročná Nezábudka z Kovariet sa hrdo hlásila k svojej obci výberom piesní i vďakou za život. Seniorske srdce z Ludaníc za osemdesiat rokov sa už preslávilo na

mnohých pódioch a mnohými dramaticko-hudobno-speváckymi pásmami a tiež uchovávaním svojich originálnych krojov. Tretím topoľčianskym súborom bola Jeseň, ale svojím výberom piesní o jari. Piesňou - Zahrajte mi tichučko, javorové husle v podaní Márie Nikovej očarila všetkých. Nováčikom okresnej prehliadky bola obec Závada so súborom Žabky. Avšak v ňom prevažovali muži, všetka česť, aj s heligonkárom Marekom Kšeuzulákom. Predviedli

pekný program o svojej obci a milom Slovensku. Štvrtým topoľčianskym súborom bola Nádej. Prezentuje ich bledomodro bohato zdobený štylizovaný kroj, pestrý výber piesní aj roztomilí mládenci – dvojčky Marek a Tomáš Hodálovci – akordeonisti. Koniarovčanka z Koniaroviec účinkuje už sedemdesiat rokov a majú čo pekné ukázať spevom, bledomodrým krojom s krásne vyšívanými blúzkami, akordeonistom i ozembuchom. Znami sú i striedaním javísk, napr. aj na Vianočných trhoch v Bratislave či nitrianskom Agrokomplexe. Finále bohatého programu vyvrcholilo Krnčiankou z Krnče. Aj za 45 rokov svojho pôsobenia súbor nestarne!!! Omladzuje ho hlavne Evka Hanková – celoslovensky známa sólistka, ale aj ľudová hudba a vynikajúci sólisti tiež ich účinkovanie na rôznych festivaloch doma i v zahraničí.

Poďakovanie a ocenenie súborov v Spevoch domova uskutočnili Mgr. Július Krajčík – riaditeľ Tribečského osvetového strediska v Topoľčanoch, ktorý zároveň prehliadku moderoval, a p. Alžbeta Fabriciová - predsedníčka OO JDS v Topoľčanoch. Spolu so starostom obce Ing. Jurajom Soboňom odovzdali vedúcim súborov Ďakovné listy a milú pozornosť na pamiatku XVIII. ročníka.

OO JDS v Topoľčanoch si takto môže pripísať ďalší zlatý bod svojej aktivity v letnom období. Bolo to už tretie vrcholné okresné podujatie, ktorému predchádzal kolkársky turnaj - máj v Preseljanoch, a športové hry v júni v Oponiciach, ale aj dva prímorské pobyty na Jadrane, tuzemské v Skelných Tepliciach i v ďalších kúpeľných zariadeniach na Slovensku. Ešte sa pripravuje petangový turnaj v Závade a potom ďalšie a ďalšie aktivity.

Ďakujeme OÚ Solčany, ZO JDS Solčany za uskutočnenie Spevov domova v ich obci a za milé pohostenie.

► Ph.Dr. Irena G r á c o v á



Ilustračné foto z Banskej Bystrice

V UMENÍ SPOLOČNE

Aká si mi krásna...

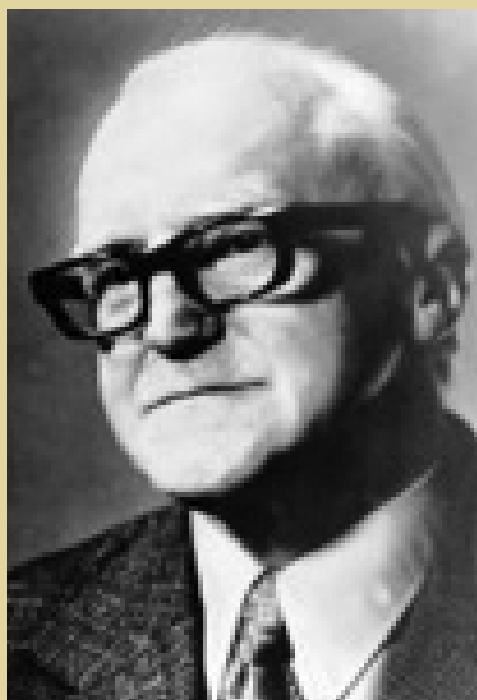
**Z knihy Podmanený svet
Eugen Suchoň**

V septembri 1932 som dostal korešpondenčný lístok písaný rukou riaditeľky Odbornej školy pre ženské povolania Dr. Jiřiny Vackovej. Žiadala ma, aby som sa k nej čo najskôr dostavil, ako na lístku stálo, „v školskej záležitosti“.

V určený deň som teda prišiel a keď som sa predstavil, rovno sa ma opýtala, či nechcem na jej škole vyučovať spev. V tom čase som bol v poslednom ročníku Majstrovskej školy v Prahe a peniaze by sa mi veru boli zišli. Nuž som bez otáľania súhlasil. Dal som si však podmienku: chcel som vyučovať nielen spev, ale aj teóriu a rád by som si zostavil zo všetkých žiakov (bolo ich okolo 120) spevácky zbor. Riaditeľka, nadšený hudobný fanúšik, s radosťou súhlasila. Okrem jednej hodiny spevu som raz do týždňa navrhoval so žiačkami zborový spev...

Blížil sa 28. október, štátny sviatok. Chystala sa školská oslava, na ktorej mal vystupovať aj môj dievčenský zbor – po prvý raz! Pre moje dievčatá som napísal štvorhlasný zbor na báseň Petra Bellu Aká si mi krásna. Od začiatku nácviku som videl, ako oduševnene spievajú mladé slečny moju prostú skladbičku. Úspešné vystúpenie mi bolo odmenou za doterajšie loptenie.

Skladbička Aká si mi krásna si prekvapujúco získala spontánnu obľubu a postupom času prešla do



druhá veta: „...krásne i tie hory, kol' teba čo stoja...“ inšpirovala ma k tomu, že som zložil skladbu na oslavu slovenských hôr.

Dve časti skladby: Noc na horách a Hrmavica vznikli v roku 1934. Ďalšie dve Ráno na horách a Čo hučí hora pomohli utvoriť vlastne cyklus, akúsi symfóniu pre mužský zbor. Nazval som ju O horách a do života ju uviedol v roku 1947 Spevácky zbor slovenských učiteľov pod taktovkou vynikajúceho dirigenta prof. Jána Strelca.

Hádam najvyššieho uznania sa tejto skladbe aj Speváckemu zboru slovenských učiteľov dostalo na medzinárodnej súťaži v anglickom Langolene – 1.cena! Zbor dirigoval Dr. Juraj Haluzický.

povedomia celého národa. Stala sa jeho majetkom. Spievajú ju nielen po celom Slovensku, ale aj v Čechách mnohé spevácke zbory, lebo som ju neskôr upravil pre mužský aj miešaný zbor. Napriek jednoduchému textu a prístupnej hudbe stal sa tento zbor hymnickou piesňou národa, ako sa pri jednej príležitosti konštatovalo v slovenských pohľadoch...

Pri spätnom pohľade na skladbu ma po istom čase zaujala jej

Spolupráca s Jaroslavom Vodrážkom

**Z knihy Krása čierneho umenia
Ján Horáček**

Vo vydavateľskom podnikaní je veľmi dôležité, akých spolupracovníkov si človek vyvolí. Týka sa to nielen autorov, lektorov, redaktorov, ale aj ilustrátorov a grafikov. Po prvej svetovej vojne takýchto odborníkov nebolo na Slovensku veľa. Veď do tých čias slovenské knižné vydania vychádzali po grafickej stránke len veľmi skromne

vystrojené. Textová časť bola zväčša vyhotovená iba hladkou sadzbou, bez ilustrácií a aj obálky boli zväčša veľmi jednoduché.

V roku 1923 prišiel do Martina na reálne gymnázium za profesora kreslenia Jaroslav Vodrážka, absolvent Pražskej AVU. Hneď začal úzko spolupracovať s Knihtlačiarenským účasťníckym spolkom a s Maticou slovenskou. Graficky upravoval knihy a časopisy, ktoré v Martine vychádzali, ilustroval aj

časopis pre deti Včielka a prvých deväť ročníkov Slniečka. Svojimi krásnymi ilustráciami, či už perovkami, alebo farebnými obrázkami, skrášľil nejedno slovenské knižné vydanie.

S Jaroslavom Vodrážkom som sa zoznámil hneď po jeho príchode do Martina a zakrátko sme sa stali osobnými priateľmi. Keď som neskôr začal svoju vydavateľskú činnosť, nemohol medzi mojimi spolupracovníkmi chýbať. Hoci som mal získaných výborných slovenských majstrov štetca, predsa

Pred 130 rokmi sa narodil maliar Martin Benka

Jubilejnú výstavu jeho diel aj z raného obdobia tvorby môžete navštíviť na Bratislavskom hrade

Bol zakladateľskou osobnosťou moderného slovenského výtvarného prejavu. Okrem toho bol aj nadaným huslistom - samoukom. Skomponoval niekoľko menších husľových skladieb a dokonca vyrobil niekoľko prototypov huslí. Napísal vlastný životopis, ktorý knižne vyšiel v roku 1958 pod názvom *Za umením*.

Cestu ku skutočnému výtvarnému štúdiu Benkovi pomohol prekliesniť český novinár a spisovateľ

Jan J. Langer. Vďaka nemu sa budúcemu národnému umelcovi otvorili dvere do ateliéru českého maliara Aloisa Kalvodu. S Kalvodovou školou absolvoval Martin Benka v rokoch 1910-1914 viaceré "maliarske" cesty na Šumavu, do okolia Křivokláta a takmer každoročne na Moravské Slovácko. V roku 1913 bol jeho obraz *Štúdia smrekového lesa* vystavený prvý raz v pražskom Rudolfině a ďalšie obrazy na jubí-



lejnej výstave Združenia výtvarných umelcov moravských v Hodoníne. Za honorár a na radu svojich priateľov odcestoval začiatkom leta 1913 do Veličnej na Orave. Táto cesta mala rozhodujúci význam pre jeho ďalší umelecký rast a výtvarný prejav.

Prvú samostatnú výstavu usporiadal Martin Benka v roku 1915. Ďalšiu v roku 1917 v Strakoniciach. Dramatické udalosti prvej

svetovej vojny prežil v pohostinnom dome veľkostatkára Antonína Klenku z Vlastimilu, kde usilovne kreslil a cibril svoj osobitný umelecký štýl. Po vojne ako slobodný umelec pôsobil do roku 1939 v Prahe.

Po návrate na Slovensko strávil rok v Martine, kde sa vďaka Matici slovenskej, ktorá mu poskytla ubytovanie a ateliér, venoval výlučne maľovaniu. Po roku odišiel do Bratislavy, kde pôsobil ako profesor kresby a maľby na vtedajšej Vysokej škole technickej.

Od roku 1942 žil Martin Benka prevažne v Martine, kde mu v roku 1958 dokončili dom s ateliérom a malou galériou. Z vďaky daroval mestu, respektíve vtedajšiemu Československu svoju základnú umeleckú zbierku obsahujúcu vyše 5000 vlastných diel,

ktoré sa stali základom zbierkových fondov Múzea Martina Benku v Martine.

Múzeum, ktoré v súčasnosti potrebuje kompletnú rekonštrukciu, verejnosti sprístupnili v roku 1973 a nachádza sa v dome, kde umelec od roku 1958 až takmer do sklonku svojho života žil a tvoril. Zomrel 28. júna 1971 vo veku 82 rokov v Malackách. Pochovaný je na Národnom cintoríne v Martine.

Vodrážkova pomoc pri odbornej grafickej úprave mojich vydaní mala veľký vplyv na ich estetickú stránku.

Jeho práca sa vyznačovala pedantnou odbornosťou, podrobným zdôvodňovaním rôznych technických zásahov do tlače, čo iní naši majstri nerobili. Povesť najväčšieho pedanta v kreslení mal priateľ Ludo Fulla, no nerád vypisoval listy s rôznymi vysvetlivkami grafickým odborníkom v tlačiarňi. A taký istý bol aj Martin Benka. Pracoval presne a načas, ale nerád písal vydavateľovi. Vždy

sa spoliehal na jeho odbornú kvalifikáciu alebo na jeho technických poradcov.

Aká škoda, že som s Jaroslavom Vodrážkom nemohol osobne dlhšie spolupracovať. Po Mníchove sa vrátil do Čiech a ostali sme odkázaní len na korešpondenčný styk. Ale aj tých niekoľko rokov, čo sme spolu tvorili, čo sme si jeden druhému pomáhali, utvrdilo ma v tom, že som mal do činenia nielen s dobrým a šlachetným človekom, ale aj s veľkým všestranným umelcom.



Seniori a výživové problémy. Ako ich neprehliadnuť?

Pri príležitosti **Svetového dňa výživy 16. októbra** sa veľmi často spomínajú výživové problémy ako sú nadváha a z nej plynúce ochorenia kardio-vaskulárneho systému, diabetes, nesprávna výživa detí a mladistvých, ale aj anorexia či podvýživa. Aj keď sa anorexia spája skôr s modelkami a podvýživu priradujeme skôr k chudobným krajinám, pravdou je, že tieto výživové problémy – a mnohé ďalšie – sa objavujú aj medzi seniormi.

Pritom práve optimálna a vyvážená strava môžu významným spôsobom vplývať nielen na dĺžku, ale najmä na kvalitu života.

Starnutie a podvýživa

Prirodzené procesy, ktoré sprevádzajú starnutie, vedú k zmenám ovplyvňujúcim príjem potravy. Tieto zmeny sa výraznejšie začínajú prejavovať po 65 - 70 roku života a často vedú k výživovým poruchám. Aj keď medzi seniormi je vysoký stupeň ľudí s nadváhou (až 50 % seniorov medzi 65 – 75 rokom má nadváhu), neznamená to, že by títo ľudia nemohli trpieť na podvýživu a nedostatočný príjem niektorých prvkov.

„*Malnutricia je termín označujúci nedostatočný alebo zhoršený stav výživy, podvýživu. Nemusí pritom ísť o nedostatočný energetický príjem, ale aj o nedostatočný príjem niektorých pre život potrebných látok,*“ hovorí popredný slovenský gastroenterológ MUDr. Miloš Bubán. „*U starších ľudí sa objavuje nechutenstvo, zhoršenie alebo úplné vymiznutie chuti a čuchu (čo sú dôležité prvky motivujúce k jedlu), znižuje sa bazálna tvorba slín. Dochádza k strate chrupu, teda mení sa aj proces žuvania, mení sa aj tvorba žalúdočných kyselín a vôbec celý proces trávenia sa spomaľuje.*

Významný vplyv na proces spracovania potravy majú aj zmenené aktivity hormónov, neurotransmiterov a ďalších látok.“

Problémy s príjmom potravy

Seniori často majú problém aj so samotným príjmom potravy. Jedia veľmi málo, niekedy doslova zabúdajú na jedlo, alebo ich pocit nasýtenia sa dostaví prakticky hneď, ako začnú jesť, takže ďalšie jedlo odmietnu. Príčinou býva aj nastupujúca senilita a demencia, ktorá neraz dlhé mesiace býva najmä u starších ľudí žijúcich osamelo či rovnako starším partnerom pripisovaná iba veku a nevníma sa ako problém ohrozujúci život.

Ale aj starší ľudia v domovoch sociálnych služieb neraz odmietajú potravu, prípadne konzumujú množstvá, ktoré sú pod úrovňou potrebného denného energetického príjmu.

Z toho vzniká tzv. **starecká anorexia**, najmä po 75 roku života sa stráca tuková a svalová hmota, seniori pôsobia akoby sa zmenšovali. Pritom zníženia BMI (body mass index) pod normálny stav (pod hranicu BMI 22 u žien a 23,5 u mužov) vedie k zvýšenej mortalite. Mierna nadváha podľa tabuliek BMI nie je u seniorov striktné považovaná za nepriaznivý stav.

Pri senioroch zvyčajne nemôžeme hovoriť len o jednom faktore vplyvajúcom na výživu. „*Vyšší vek sprevádzajú často aj chronické ochorenia. Niektoré výživové problémy súvisia s diagnózami, ktoré priamo vplyvajú na distribúciu živín v organizme ako napríklad diabetes, ochorenia žalúdka, pečene, pankreasu,*“ hovorí MUDr. M. Bubán. „*Ďalšie ochorenia priamo s výživou súvisia a zdravá, veku primeraná strava môže byť pri týchto diagnózach dôležitým faktorom zlepšenia zdravotného stavu. Ako príklad uvediem osteoporózu či kardio-vaskulárne ochorenia.*“

Ďalšie faktory ovplyvňujúce výživu

Špecifické výživové potreby vo vyššom veku vychádzajú aj z ďalších faktorov – mení sa energetická spotreba, starší ľudia sa menej pohybujú. Spomalenie metabolizmu však neznamená, že by starší ľudia potrebovali menej živín, práve naopak.



Podvýživa u starších ľudí má aj ďalšie dôvody. Okrem samotných telesných zmien totiž vo vyššom veku svoju úlohu zohrávajú bohužiaľ aj **socio-ekonomické vplyvy**. Seniori sú neraz v situácii, že si kupujú lacnejšie potraviny, ktoré nie vždy spĺňajú výživové potreby. Z tohto dôvodu často vynechávajú potraviny ako sú čerstvá zelenina či ovocie, ryby. Rovnako aj v domovoch sociálnych služieb či v nemocničných zariadeniach a na geriatrických oddeleniach sa často viac ako na výživovú hodnotu jedla dbá na ekonomiku.

Zaujímavým faktorom je ale aj **neochota meniť stravovacie návyky**. Starší ľudia vyhľadávajú skôr tradičné, overené jedlá bez ohľadu na ich výživovú hodnotu, neraz si varia skôr fádne a s receptúrami, ktoré dnes nepovažujeme za optimálne. V tomto smere by mala byť výraznou oporou svojich starších rodičov generácia ich dospelých detí. Práve tie by sa mali významnejšie zaujímať o stravu seniorov, odporúčať im zmeny stravovacích návykov, sledovať množstvo jedla a prípadne im odporúčať návštevu lekára či vhodné doplnkové výživové nutričné prípravky.

Odporúčania pre správne stravovanie seniorov

Jednoznačne je dôležité vnímať stravu nielen ako nutnosť, ale aj ako významný nástroj ovplyvňovania zdravia. Svetová zdravotnícka organizácia vydala pre seniorov špecifické výživové odporúčania. „Dôležité pri senioroch je v prvom rade dodržiavať stravovací režim rozdelený na viacero porcií denne. Porcií by malo byť 6 až 7 denne, majú byť menšie,“ upozorňuje gastroenterológ M. Bubán. „Treba si dať pozor na zeleninu a vyberať si skôr takú, ktorá nenaťahuje, na ovocie by si mali dať pozor najmä diabetici, pretože niektoré druhy obsahujú veľmi veľa cukru. Prednosť by mali mať ryby a chudé mäso (hydina), pred iným mäsom.“

V strave starších by nemali chýbať potraviny bohaté na vápnik, vitamíny skupiny B a vitamín D. Všeobecne by starší ľudia mali jesť nutrične bohaté potraviny v ľahšie stráviteľnej úprave. V staršom veku by malo byť samozrejmosťou konzultovať pravidelne svoj zdravotný stav s lekárom a pozorne si vypočúť jeho odporúčania. Práve lekár môže odporúčať aj produkty nutričnej podpory, teda výživu špeciálne vyvinutú pre seniorov a pacientov so zvýšenou potrebou energie a nedostatočným príjmom živín.

Malnutrícia a problémy seniorov vo výžive sú často podceňované a všimneme si ich až neskoro. Pritom kvalitná, na výživné prvky, mikronutrienty bohatá strava, môže významným spôsobom pomáhať seniorom a zvyšovať kvalitu ich života.

► Mgr. Anna Kasardová, PhD



Vzácná návšteva v našom klube

Nie je to novinkou v našom klube ZO JDS Šaštín-Stráže, že si pozývame medzi seba zaujímavých hostí, ktorí nám majú čo povedať, poradiť, ukázať, jednoducho uľahčiť nám, dôchodcom, život. Nedávno prišiel medzi nás bylinkár, kúpeľný lektor, spolupracovník farmácie Biomedica Praha pán Karel Štenbaur, pracovník českého výskumného ústavu Praha. Príjemný mladý muž a otec rodiny nás ihneď upútal svojou bezprostrednosťou.

Hlavnou témou jeho prednášky boli byliny – ich zber, použitie a liečivé účinky na potláčanie bolesti pohybového aparátu. Prednáška sa často menila na besedu s bohatou výmenou skúseností. Dozvedeli sme sa, že obklady z bazových listov pomáhajú pri bolesti výrastkov na päte a tiež pri bolesti kolena po zákroku vyberania vody. Listy z brezy v jarnom období slúžia na detoxikáciu črevnej flóry, kvety z gaštanu pomáhajú pri bolestiach kŕčových žíl ich potieraním. Tiež nám vysvetlil niektoré moderné postupy, napr.: ako treba uskladniť bazalku, či medovku - zamrazením, ako „zavárať kvety a listy“ kapucínky – tejto vynikajúcej protizápalovej byliny.

Veľa otázok, názorov a hlavne profesionálne vedomosti, skúsenosti a tiež zážitky z iných prednášok – to všetko bolo zaujímavým predmetom diskusie s naším hosťom - bylinkárom. Čas rýchlo ubiehal a na vyčerpanie témy o bylinkách ho bolo veru málo. Na záver nám pán lektor predložil tri výrobky, ktoré slúžia na popraskanú kožu, plesne i na nadmerné potenie. Tiež výrobok proti bolesti hrdla a proti bolestiam pohybového aparátu.

Krásne strávené popoludnie zanechalo v nás všetkých dobrý pocit, že stále sú ľudia, ktorí sa naučili načúvať hlasom prírody a pestujú staré tradície bylinkárstva. Že niekto vie aj nám chce poradiť a pomôcť pri našich často ubolených kĺboch.

► Mária Vizváryová, predseda JDS-ZO Šaštín-Stráže

CHCETE SI ZMENIŤ SPÔSOB DORUČOVANIA DÔCHODKU?

Pri tomto kroku musíte dodržať presný postup Do akej situácie sa môžete dostať?

Dôchodok poberáte v hotovosti, avšak chcete ho dostávať na účet do banky



SOCIÁLNA POISŤOVŇA

vyjadruje súhlas s týmto postupom aj majiteľ účtu (manžel/manželka), na ktorý sa dôchodok bude posilať.

Ak má Sociálna poisťovňa s bankou, do ktorej dôchodca žiada poukazovať dôchodok, uzatvorenú tzv. príkaznú zmluvu, odporúčame, aby bola žiadosť o poukazovanie dôchodku na účet v banke podaná na tlačive, ktoré je k dispozícii:

- na webovej stránke Sociálnej poisťovne,
- v pobočkách Sociálnej poisťovne a v ústredí Sociálnej poisťovne,
- v bankách, s ktorými Sociálna poisťovňa uzatvorila príkaznú zmluvu.

Toto tlačivo obsahuje všetky údaje potrebné na to, aby Sociálna poisťovňa mohla žiadosť o poukazovanie dôchodku na účet v banke vyhovieť.

Tlačivo stačí vyplniť, podpísať a predložiť v príslušnej banke na potvrdenie uvedených skutočností. Následne ho treba zaslať Sociálnej poisťovni, ústredie.

Sociálna poisťovňa má uzatvorenú príkaznú zmluvu napríklad s týmito bankami:

Československá obchodná banka, Poštová banka, Prima banka Slovensko, Slovenská sporiteľňa, Tatra banka, UniCredit Bank Slovakia, Všeobecná úverová banka.

Ak dôchodca žiada, aby sa mu dôchodok poukazoval na účet v banke, s ktorou Sociálna poisťovňa neuzatvorila príkaznú zmluvu, odporúčame predložiť neformálnu písomnú žiadosť. Uviesť v nej treba identifikačné údaje (rodné číslo, meno, priezvisko, adresa bydliska vrátane PSČ), číslo účtu v tvare IBAN, dátum a úradne osvedčený podpis. Zároveň je potrebné, aby dôchodca predložil aj **hodnoverný doklad o tom, že je majiteľom účtu, na ktorý dôchodok žiada poukazovať** (napríklad zmluvu o zriadení bankového účtu alebo potvrdenie banky o tom, že dôchodca je majiteľom účtu).

O poukazovanie dôchodku na účet v banke môže dôchodca požiadať aj priamo pred zodpovedným zamestnancom Sociálnej poisťovne, ktorý o tom spíše zápisnicu a ktorému dôchodca zároveň

odovzdá doklad o tom, že je majiteľom účtu.

Dôchodok chcete posilať na iný účet – zmena účtu v banke

Zmeny v čísle účtu, na ktorý má byť dôchodok poukazovaný, je potrebné Sociálnej poisťovni oznámiť v dostatočnom časovom predstihu, najlepšie na tlačive Poukazovanie dôchodkových dávok na účet dôchodcu v banke. V týchto prípadoch je v záujme dôchodcu, aby zrušil účet v banke, na ktorý mu Sociálna poisťovňa posila dôchodok, až potom, ako mu bol dôchodok prvýkrát vyplatený na zmenený účet. O tomto ho Sociálna poisťovňa písomne upovedomí.

Dôchodok ste dostávali na účet, avšak chcete ho dostávať v hotovosti prostredníctvom pošty

Spôsob výplaty dôchodku sa uskutocňuje na základe neformálnej písomnej žiadosti dôchodcu. Touto žiadosťou môže byť aj tlačivo Oznámenie zmien rozhodujúcich na poukazovanie dôchodkových dávok na účet v banke, ktoré je, okrem iného, aj žiadosťou o ukončenie poukazovania dôchodku na účet v banke. Až do zariadenia pravidelnej výplaty na pošte, o čom dôchodca bude písomne informovaný, sa dôchodok poukazuje na účet v banke. **Preto ho hneď nerušte!** Ak by poistenec účet zrušil skôr, ako bude zariadená výplata dôchodku v hotovosti, mohlo by dôjsť k prerušeniu výplaty dôchodku. V záujme toho, aby výplata dôchodku nebola prerušená, by mal dôchodca zrušiť účet v banke až potom, ako mu bol dôchodok prvýkrát vyplatený poštou v hotovosti.

Dôchodok chcete poukazovať na účet manžela/manželky

V tomto prípade odporúčame žiadosť podať prostredníctvom tlačiva Žiadosť o poukazovanie dôchodkových dávok na účet manžela/manželky dôchodcu, ktoré vyplní poberateľ dôchodku alebo žiadateľ o dôchodok. **Vlastnoručným podpisom**

Tlačivá sú dostupné v každej banke, pobočke Sociálnej poisťovne, ústredí Sociálnej poisťovne alebo na webovej stránke Sociálnej poisťovne v časti Formuláre.

Dôchodok chcete poukazovať do zariadenia sociálnych služieb

Dôchodok možno poukazovať hromadnou výplatnou listinou do zariadenia sociálnych služieb, v ktorom dôchodca žije. Požiadať o to môže v spolupráci so zamestnancom príslušného zariadenia na základe písomného súhlasu.

Dôchodok nemôžete poberať

Ak poberateľ dôchodkovej dávky zo zdravotných dôvodov nemôže prijímať jej výplatu, Sociálna poisťovňa mu môže ustanoviť osobitného príjemcu. Osobitným príjemcom sa môže stať fyzická osoba alebo právnická osoba, ktorá bude povinná nakladať s prijatým dôchodkom v prospech daného dôchodcu. Na rozhodnutie o určení osobitného príjemcu je však potrebné, aby mala Sociálna poisťovňa preukázané, že:

- s ustanovením osobitného príjemcu dôchodca **súhlasí**,
- dôchodok nemôže prijímať zo zdravotných dôvodov; o tom treba predložiť potvrdenie ošetrojúceho lekára (tlačivo na potvrdenie možno získať v pobočke alebo ústredí Sociálnej poisťovne),
- osoba, ktorá má byť ustanovená za osobitného príjemcu, s tým taktiež súhlasí a zároveň vie, aké povinnosti bude mať voči Sociálnej poisťovni ako osobitný príjemca.

So žiadosťou o ustanovenie osobitného príjemcu **odporúčame obrátiť sa na pobočku Sociálnej poisťovne**. Jej zamestnanci spíšu s poberateľom dôchodkovej dávky a osobou – budúcim osobitným príjemcom, zápisnicu, overia totožnosť a skontrolujú všetky potrebné doklady.

Ak je poberateľ dôchodku spôsobilý na právne úkony, ale nemôže čítať alebo písať, zamestnanci pobočky Sociálnej poisťovne zohľadnia v zápisnici aj túto skutočnosť.

Darujte svojim vnúčatám kvalitné vzdelanie



Najradšej by sme im zniesli modré z neba. Pri každej narodeninovej, meninovej či inej príležitosti vnúčatá zahrňame množstvom hračiek, ktoré už po pár dňoch končia v kúte a stávajú sa zbytočne vyhodnenými peniazmi. Nebolo by rozumnejšie darovať im namiesto nepotrebných harabúrd niečo omnoho užitočnejšie? Napríklad prispieť im na dobrú školu.

Pri pohľade na naše deti sa často krát zamýšľame, čo len z nich vyrastie. Ich budúcnosť pritom do veľkej miery môžeme ovplyvniť aj my, starí rodičia. Najlepšou vstupenkou do života je dobré vzdelanie. S výberom školy z pestrej domácej a zahraničnej ponuky preto treba začať v dostatočnom predstihu a so šetrením na kvalitné štúdium ešte skôr. V ideálnom prípade hneď po narodení dieťaťa. Dobré vzdelanie totiž stojí desiatky tisíc eur ročne.

Vstupenka ku skvelej kariére

V prvej päťke rebríčka najlepších univerzít na svete sa nachádza Harvard University, University of Chicago, na treťom mieste skončil California Institute of Technology (Caltech), nasleduje Imperial College London a Stanford University. Predstavujú istotu pozvania na pracovný pohovor k najvyhladávanejším zamestnávateľom. Aj vaše vnúčatá môžu byť ich absolventmi. Okrem svojej šikovnosti však budú potrebovať aj finančnú podporu.



Náklady na štúdium v Nemecku predstavujú približne 10 000 eur ročne, vo Veľkej Británii prevyšujú 20 000 eur a rok na Harvarde sa šplhá k sume 40 000 eur. Väčšiu sumu síce môžu uhradiť pomocou štipendia, treba však počítať s tým, že prvých desať mesiacov vzdelávania sa na prestížnej škole a života mimo domova je finančne najnáročnejších. Preto je rozumné pripravovať sa na to v dostatočnom predstihu. Jednoduchšie je odkladať si na tento účel dlhší čas, pravidelne po menších čiastkach, ako neskôr zháňať naraz veľkú kopu peňazí.

Investujte do ich budúcnosti, nie do hračiek

Keď rozmýšľate, čo podarovať vnúčaťu k najbližšiemu sviatku, zvážte či ozaj potrebuje ďalšiu bábiku. Keď mu namiesto toho prispějete na sporenie na vzdelanie, pomôžete mu zabezpečiť si bezproblémový štart trebárs aj na prestížnej zahraničnej univerzite.

S Programom podpory vzdelania Instudy od Poštovej banky si dokáže našetriť napríklad aj na Oxford, a to už od 50 eur mesačne, na Humboldtovu univerzitu v Berlíne už od 35 eur. Sporenie na vzdelanie vám dáva možnosť rozhodnúť sa pre pravidelný mesačný vklad od 10 do 500 eur a obdobie viazanosti od 5 do 17 rokov. Úspory sa môžu zhodnocovať až do výšky 3,5 % ročne.

Riešením pre tých, ktorí si už nestíhajú našetriť a chcú vycestovať v dohľadnom čase, je pôžička na vzdelanie s výhodnou úrokovou sadzbou a so 100 % zľavou z poplatku za jej poskytnutie. Viac informácií nájdete na www.instudy.sk.



Nepodceňujme chrípku. Môže priniesť vážne zdravotné komplikácie

Chrípka je akútne infekčné ochorenie vyvolané vírusom chrípky. Klinicky prebieha ako akútne zápalové ochorenie horných dýchacích ciest. Začína sa najčastejšie náhle, z plného zdravia, bolesťami hlavy (najmä za očami), zimnicou, triaškou, následným výstupom teploty nad 39 °C, celkovou slabosťou, bolesťami svalov a kĺbov, dráždivým kašľom, nádchou, pocitom sucha a škriabania v hrdle. Prenos chrípky nastáva buď priamo (kvapkami sekrétu dýchacích ciest, ktoré sú nosičom vírusu a majú dolet do 2 metrov) alebo nepriamo prostredníctvom predmetov, ktoré môžu byť kontaminované (napríklad pri podaní ruky, predmetmi každodenného používania).

Chrípka a seniori

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) sú seniori jednou z najviac ohrozených skupín, pokiaľ ide o vírus chrípky. S rastúcim vekom totiž klesajú funkcie imunitného systému a zhoršuje sa kvalita prirodzených bariér organizmu, ako je koža či sliznica. Tieto zmeny sprevádza zvýšená náchylnosť na infekcie, človek prekonáva chorobu ťažšie a liečba trvá dlhšie.

Klinický priebeh chrípky môže byť u starších ľudí atypický. Pre chrípku charakteristické príznaky ako horúčka a kašeľ nemusia byť nápadné, často dominuje len zhoršenie funkcie orgánov, vrátane

mozgu. Medzi príznaky patrí aj zmätanost, apatia, strata sebestačnosti a srdcovo-cievne problémy.

Komplikácie chrípky

Odborníci varujú pred podceňovaním chrípky, ktorá môže spôsobiť vážne zdravotné komplikácie ako je zápal prínosových dutín, stredného ucha, bakteriálny zápal pľúc, ale aj komplikácie postihujúce srdce (zápaly srdcového svalu a obalu), nervový systém, kŕče, zápal mozgu alebo môže spôsobiť zlyhanie chronicky chorých orgánov až úmrtie.

Jednou z najčastejších príčin hospitalizácie spojených s komplikáciami spôsobenými chrípkou je zápal pľúc. Ide o diagnózu, ktorá vyžaduje v priemere najdlhšiu ošetrovaciu dobu a pre rizikových pacientov môže byť životu nebezpečná.

Štúdie dokazujú nárast výskytu akútneho infarktu myokardu a úmrtí v priebehu chrípkových epidémií. Mnohí pacienti nezomierajú priamo na chrípku, ale na svoje dlhodobé chronické ochorenie, ktoré sa zhoršuje po prekonaní chrípky.

Dôležitá je prevencia

Na chrípkovú sezónu sa človek môže pripraviť rôznymi spôsobmi. Odolnosť organizmu zvyšuje prísun vitamínov, cvičenie i otužovanie, počas chrípkového obdobia je tiež vhodné časté a účinné vetranie, najmä v miestnostiach kde sa zdržiava

viac ľudí a dodržiavanie zásad osobnej hygieny, konkrétne časté umývanie rúk.

Jedinou dokázateľne účinnou prevenciou chrípky je však stále očkovanie. Očkovaný jedinec chráni nielen seba, ale ochorenie ani neprenáša. Odborníci preto odporúčajú očkovanie všetkých ľudí nad 59 rokov, ich rodinných príslušníkov i ostatných osôb, ktorí so seniormi prichádzajú do styku.

V Európe prebieha epidémia chrípky medzi koncom decembra a začiatkom marca, na Slovensku vrcholí zvyčajne vo februári. Aby bol človek počas epidémie dostatočne chránený, očkovať by sa mal v mesiacoch október – november. Telo si tak dokáže udržať protilátky počas celej chrípkovej sezóny.

Očkovanie

Súčasnou prevenciou u seniorov a chronicky chorých pacientov by malo byť jednoznačne aj pravidelné očkovanie proti chrípke. Na Slovensku sa používajú takzvané neživé vakcíny. Obsahujú neaktívne časti vírusu, preto z nich očkovaný chrípku dostať nemôže.

Očkovacie látky sú plne hradené všetkými zdravotnými poisťovňami, zaočkovať pacienta môže všeobecný praktický lekár. Očkovanie je potrebné opakovať každý rok.

► **Pavína Ontková, prevzaté SNOWBALL COMMUNICATIONS, s.r.o.**



Ilustračné foto z Prievdzie



Krajské športové hry seniorov v Brezne

Pohybová aktivita seniorov pre zdravé a aktívne starnutie - to bolo poslaním a cieľom Krajských športových hier JDS v Banskobystrickom kraji. Ich usporiadateľom bola OO JDS v Brezne a konali sa pod záštitou primátora mesta Tomáša Abela. V úvode predstavili Chlapi z Dolnej Lehoty bohatstvo ľudovej piesne Horehronia a v závere vystúpenia zaspievali Slovenskú štátnu hymnu. Organizátor privítal účastníkov a následne sa im prihovoril predseda KO

JDS Ján Hlaváč, ktorý ocenil účasť a záujem seniorov o aktívny pohyb a šport. Po jeho príhovore primátor mesta privítal všetkých prítomných a pretekárom poprial veľa úspechov v súťažiach. Viac ako 80 pretekárov súťažilo v behoch, hodoch, vrhu guľou, stolnom tenise a v streľbe zo vzduchovky.

Podujatie prišiel svojou návštevou podporiť aj predseda BBSK Ján Lunther. V priateľskom rozhovore so seniormi sa oboznámil s rôzno-

rodou a príťažlivou činnosťou JDS, kde však najproduktívnejším prvkom komunikácie sú vzájomné stretnutia, akým bolo aj toto podujatie. Ideálne počasie v závere narušil dážď, a tak organizátor presunul vyhodnotenie a ocenenie víťazov do priestorov Arény. Víťazi súťaží v jednotlivých disciplínach boli odmenení medailami. V celkovom hodnotení z ôsmich okresov zvíťazila OO JDS Brezno pred Revúcou a Detvou. Za najúspešnejšiu športovkyňu - seniorku bola vyhlásená Eva Ďuricová z Detvy a za seniorov zhodným počtom získaných bodov Ladislav Golian z Detvy a Jozef Frgelec z Beňuša. Najúspešnejší pretekári reprezentovali KO JDS BBSK na Celoslovenských športových hrách seniorov v Bardejove.

► **Viera Sedláková – OO JDS Brezno**

Farebný svet patchworku

ZO JDS Martin – Ladoveň je aktívna, rýchlo sa rozvíjajúca organizácia. Jej členovia sa venujú rôznym aktivitám. Viacero členiek ZO už dávnejšie zaujala výroba rôznych bytových doplnkov a drobností patchworkovou technikou.

Patchwork i quilting sú populárne techniky, pri ktorých vznikajú krásne dekoratívne bytové doplnky, ale aj tašky, kabelky, odevy, obaly na knihy a iné drobnosti. Sú stále viac žiadané do tradičných aj moderných domácností.

Členky našej ZO JDS, ktoré sa tejto technike venujú, si založili o. z. Kreativ Patchwork a zúčastňujú sa trhov tradičných ľudových remesiel i rôznych výstav. Koncom roka 2017 zorganizovali vo vestibule Mestského úradu v Martine nádhernú výstavu pod názvom „Farebný svet patchworku“. Záštitu nad ňou prevzal viceprimátor mesta Martin Imrich Žigo.

Pri otvorení výstavy predsedníčka OZ Kreativ Patchwork a členka našej ZO JDS H. Pullmannová. oboznámila prítomných s textilnou technikou patchworku a quiltovania a vysvetlila, prečo občianske združenie nesie o svojom názve slovo „kreatív“:

„Keď človek tvorí, a je jedno či maľuje, šije, pečie, alebo píše, podstatné je, že to robí s radosťou. Vkladá do svojich diel kus svojho srdca aj kus času svojej kreatívnej duše. Vkladá do svojich diel pozitívnu energiu a tá sa cez jeho výtvary môže šíriť ďalej.“

Ak si takto zhotovený výtvar kúpite alebo dostanete, získavate popri ňom aj hodiny experimentov a hľadania, momenty sklamaní, ale aj momenty plné fantázie, tvorivej radosti a uspokojenia. Získavate súkromný moment zo života tvorcu, ktorý so svojho dielka vložil. A tak naše patchworkové vý-

robky nielen svoju farebnosťou, či príjemným dotykom, ale hlavne všitou láskou a pozitívnou energiou vytvárajú teplo domova všade tam, kde sa ocitnú.“

Potom predstavila dva projekty výstavy:

Prvým projektom boli **Pevné bavnené tašky**. Viseli na stojane, označené heslom: „Chránime prírodu, vymeňme igelitky za pevné a pekné bavnené tašky!“ Tieto sa počas výstavy predávali, pretože zatiaľ všetok materiál v združení financovali jeho členky len zo svojich dôchodkov. Takto sa otvára možnosť nakupovať ďalší materiál za získané finančné prostriedky. Ale je tu aj možnosť propagovať nákupné tašky, ktoré sa nestávajú rýchlo odpadom, ako zaužívané „igelitky“, a to znamená pozitívny vklad do ochrany prírody a nášho životného prostredia.

Druhý projekt vychádzal z myšlienky darovania pozitívnej tvorivej energie niekomu, kto ju iste potrebuje, a tak každá členka združenia venovala zo svojej tvorby po jednom vankúšiku jednému dieťaťu z DD. Veď vankúšik si môže dieťa pritúliť, môže mu prezrádzať svoje sny a tajomstvá, túžby o svojej budúcnosti. Bude to niečo, čo bude iba jeho.

Tento projekt bol pripravený v spolupráci s Detským domovom Necpaly a už pri jeho zrode sa počítalo, že sa stane pre OZ tradíciou, nakoľko sa deti vankúšikom skutočne potešili.

Vystavené patchworkové diela vytvorili: L. Čajdová, E. Jesenská, M. Schneiderová, E. Vaneková, H. Frátriková a H. Pullmannová.

Takmer dva týždne mohli občania Martina aj širokého okolia obdivovať krásnu tvorbu členiek našej ZO JDS a súčasne OZ Kreativ Patchwork. Veríme, že sa utvorí jej tradícia, a tak sme ju už zapracovali do plánu našich budúcich aktivít. *Helena Pullmannová*

► **Foto: archív JDS MT – Ladoveň**

Len tak po domácky – u pani Barborky

Milé čitatelky, milí čitatelia, dostala som priestor až v tomto jesennom čísle a rozmyšľam, ktorému ovociu ho priat? Veď tento rok sa veľmi darí aj slivkám, aj jabĺčkam, hroznu. Dokonca tak, že ho vraj ani nemá kto pooberať!!! Nechce sa mi veriť, lebo burčiak sa ponúka už od polovice augusta a vysoká cukornatosť hroznovej šťavy predpovedá tuhé a voňavé vína. Veru lepšie ako z dovozu. A jablká či slivky? Nielenže sa dobre zavárajú, ale chutia aj ako ľahké a svieže prílohy k hlavnému jedlu alebo sú priamo základom výborných domácich hlavných jedál. Ak máte svoju obľúbenú „ovocnú špecialitu“ – nepodelíte sa o ňu s nami? Ja dnes ponúkam dobroty s jabĺčkami:

Jabĺčkový čaj

2 PL sušených alebo 4 PL čerstvých jablkových šupiek na 3 Dcl vody

Vodu prevaríme a zalejeme ňou šupky. Luhujeme 1-3 hodiny, kým sušené šupky nezmäknú. Z čerstvých jabĺk je luhovanie oveľa kratšie.

Takto sa dá pripraviť chutný nápoj z rôzneho ovocia. Komu sa žiada, môže ho jemne dochutiť medom a škoricou.

Zo zdravého a dobre umytého ovocia sa dá ľahko pripraviť hotová „vitamínová bomba“ ako prevencia proti chrípke aj povzbudenie pre nás, seniorov. Naučiť na prírodné nápoje naše vnúčatá – to je bonus navyše – do ich zdravšej budúcnosti.

„Blesková“ jablková roláda

Cesto: 3 vajcia, 120 g kryštálového cukru, 6 PL polohrubej múky, 1 PL kakaa

Plnka: 6 veľkých jabĺk, 1 vanilkový cukor, 1 KL škoricice

Postup:

➤ Jablká olúpeme, nastrúhame a premiešame so škoricou a vanilkovým cukrom. (Ak sú príliš šťavnaté, zľahka ich vyžmýkame. Plech vyložíme papierom na pečenie a naň potom rovnomerne rozložíme nastrúhané jablká.

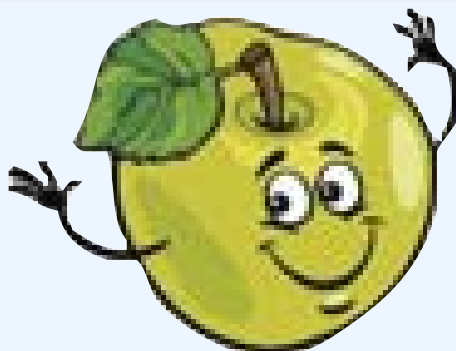
➤ Vajcia vyšľaháme s cukrom do hustej svetlej hmoty a jemne do

Jablkové koláčiky

Návod poslala p. Eva Chovancová z Hrnčiarskych Zalužian

Stredne veľké jablká olúpeme, rozkrojíme na polovice a vyberieme jadrovník. Polovice jabĺk poukladáme rovnomerne s malými odstupmi na vymastený a múkou posypaný plech. Do jamôk po jadrovníku dáme lyžičkou pikantný lekvár alebo zaváraninu (napr. ríbezle) a ešte ozdobíme orieškom alebo hrozičkom. Potom takto pripravené jablká zalejeme piškótovým alebo redším treným cestom a upečieme.

Koláč krájame na štvorce s jablčkom uprostred, ale môžeme vykrajovať väčšou formou aj okrúhle porcie. Zo zvyškov upečeného cesta – s pridaním lekváru, mletých orechov, rumu a čokolády môžeme pripraviť chutné pikantné gulky. Obalíme ich v kokosovej múčke – a máme ďalšiu pochúťku!



nej vmiešame polohrubú múku. Do malej časti cesta primiešame kakao. Svetlé cesto vylejeme na jablká a z kakaového cesta urobíme v ceste dva vodorovné pásy. Pečieme vo vyhriatej rúre na 170 °C asi 20 minút.

➤ Na práve upečený koláč rozprestrieme vlhkú utierku, prikryjeme druhým plechom a obrátíme. Odstránime papier a opatrne pomocou utierky skrútime koláč s jablkovou hmotou navrchu do rolády. Pocukrujeme a necháme vychladnúť.



► Krásne „babie leto“, priateľky a priatelia! B.

Krížovka z denníka Pravda

Myšlienka R. W. Emersona:

Pomôcky: ELAL, ISIS, MARAT, SO- MER, ANIL	hnací stroj	zn. peny do kúpeľa	stával sa rapavým	podmien- ková spojka	stavba na bývanie	ovisnutie	naklad	Staroger- mán	Autor: J. V.	zn. kilometra	zvuková zhoda v zakončení veršov	3	vydával zvuk ako tetrov
býv. argen- tínsky futbalista									obrad dávania mena				
omietol									poplatok za používanie ciest				
pulz				mužské meno látka podobná zamatu						nápoj druh pulóvra			
meno nórskych kráľov					flámsky malier kameň, po latinsky						osobné zámeno vzdušné prúdy		
franc. hudobný skladateľ						podával žalobu býv. austrál- sky tenista							
Pravda	súčasn	let. spoloč- nosť Izraela štádium vývinu					prilep naložiť, po nemecky						nejako
nešúp								sledí január, po česky					
zn. astátu			súper vsádzajú						ker malý motocykel				
šarha				základná číslovka						druh slona román V. Nabokova			
severoame- rický Indián					stával sa redším opraty						MPZ Islandu anglický prístav		
poveril vykonaním						nepriší niečo zvnútra morské ryby							
Pravda	polámaný les	staroegypt. bohyňa oblohy mihalnica					nepoluj sídlo v Brazílii						lesklý náter
odpratávala								stával sa divým nepriepustná hornina					
skr. pre okrem iného			ohodnotí starý otec						mláďa kravy				
súl				starorímsky úradník slovenské mesto					liehovina z ryže				
základná číslovka					španielsky člen franc. revo- lucionár								
oslove- nie vydatej ženy						nádoba na kvet	výzva						
Pravda	otec	kraj na Slovensku lepídlo											
zn. hliníka			sužuj predložka										
1													
omotal													

Denník Pravda a prílohy, ktoré poradia i zabavia



Tajnička: Peniaze často stoja príliš veľa



Veselo s pesničkami v Komárne 20. 9. 2018

