



HELPIANSKE ZVESTI

ROČNÍK I.

ČÍSLO 4

OKTÓBER 2011

DEDINA ROKA

Tohto roku sa naša obec po prvýkrát prihlásila do 6. ročníka súťaže Dedina roka. Do súťaže sa prihlásilo celkom 21 obcí z celého Slovenska. Ako obec sme prezentovali komplexne vykonávaný rozsah obnovy dediny vo všetkých vyhlásených a hodnotených kategóriách. Víťaznú cenu sme síce nezískali, ale zo súťaže sme si odniesli cenné poznatky o tom, ako by sme mali navonok prezentovať úspechy, krásu a jedinečnosť našej obce, ako môžeme zvýšiť spolupatričnosť medzi našimi obyvateľmi, povedomie o hodnote našej obce a hrdosti na naše korene.

Zo súťaže ale tiež neodchádzame s prázdnyimi rukami, nakoľko sme získali dve ocenenia a to v kategórii – Dedina ako klenotnica - ocenenie „Za príkladnú starostlivosť a rozvíjanie tradičnej ľudovej kultúry“, a v internetovom hlasovaní sme sa umiestnili na 1. mieste.

Touto cestou sa chceme poďakovať všetkým našim obyvateľom, ktorí vytvárajú ráz a jedinečnosť našej obce, všetkým podnikateľom, ktorí umožňujú kvalitnejší život v našej obci, všetkým organizáciám, ktoré vytvárajú zvyšovanie vzdelanostnej úrovne, spolupatričnosť a pospolitost v obci. Práve vďaka nim sme sa mohli do súťaže zapojiť.

„Vyznanie kosca“

(rozhovor s víťazom Slovenského pohára v kosení za rok 2011)

Ján Mešťan „Košútik“ je rodu verný Helpan a Horehronec. Už viac rokov sa aktívne venuje súťažnému koseniu lúk. Aj v rámci Slovenska dosahuje dlhodobé vynikajúce výsledky. Aj takýmto spôsobom Helpu pozitívne zviditeľňuje. Mnoho obyvateľov Helpe a Horehronia mu fandí a teší sa z jeho úspechov. Položila som mu niekoľko otázok a tu sú jeho odpovede.

Kedy a ako si sa stretol s kosením?

Skosou som sa zoznámil asi ako desaťročný chlapec tak ako väčšina mojich rovesníkov v Helpe, takže kosu držím v rukách pravidelne každé leto vyše 40 rokov. Nemôžem povedať, že začiatky boli nejaké výnimočné, skôr naopak, bolo to viac trápenie, lebo si okrem iných vecí (technika kosenia, príprava kosy ap.) vyžaduje aj značnú fyzickú silu, ktorá mi vtedy určite chýbala.

V sedemdesiatich rokoch minulého storočia založili v Helpe Jednotné roľnícke družstvo (JRD), mali ešte málo techniky, tak sme my, 17-18 roční mládenci chodili za Hron pre nich kosiť. Stretlo sa nás tam hádam aj 100. Kto bol ráno v chotári, večer by ho nepoznali, všetko bolo čisté, vykosené. To sa už ale nedá povedať o dnešnej dobe.

V čom vidíš význam kosenia dnes?

S kosou precestujem prakticky celé Slovensko a tie pohľady sú niekedy doslova depriujúce. Dediny a mestá naoko pekné, ale stačí vyjsť takpovediac za humnú a nedá sa prejsť, zarastené polia a kosienky burinou, krikmi a inverznými rastlinami. Škoda,



že naši politici na cestách za voličmi spia alebo majú založené ružové okuliare, že to nevidia. Dokonca jedna vysokopostavená politická osobnosť povedala, že v boji proti povodňam treba nakúpiť sudy, rozdeliť ich ľuďom, aby vraj voda zostala tam kde padne. Keby mala starého otca na dedine, vysvetlil by jej, že za povodne môže doslova zdvočnený a zdevastovaný chotár. My, starší vieme, že okrem iného aj vďaka pravidelnému koseniu lúk a dolín voda vsakuje do zeme a zem nám ju vydáva postupne v zrakodlavo čistých studničkách. Teraz však len steká po starej, roky nekosenej trávě ako po streche a pri lejaku je hneď z potôčika dravá rieka.

Ako si sa dostal k súťažnému koseniu?

Veľká zásluha za znovuzrodenie koscov Slovenska patrí Dr. Lukášovi Janoškovi Kinderovi z Pohorelej, ktorý pred 17- mi rokmi zorganizoval prvé preteky. K tejto krásnej činnosti sa pridávajú stále nové obce a regióny napr. Orava, Šariš, Zemplín, Myjava a ďalšie.

Moje súťažné kosenie začalo neslávne v r. 2004. Dopočul som sa, že v Pohorelskej



Maši sú preteky v kosení trávy, takže som si pomyslel: „si nejaký Helpan, čože už takí Pohorelci môžu vedieť kosiť“, a tak som išiel. No cestou naspäť po súťaži som v hlave mal už len jedno „Jano, taká hanba, skončil si 14-ty, Jano štrnásty. Celý rok som sa na súťaž snažil zabudnúť, ale o rok čítam na plagátoch zase kosenie. Nedalo mi to, skúsím si pozdvihnúť moje pošramotené sebavedomie. Prišiel som totiž na to, že pred rokom som nebol pripravený ani ja, ani moja kosa. Začal som teda kvôli kondícii do práce jazdiť na bicykli a tiež som si podľa svojich možností a vedomostí pripravil čo najlepšie kosu a vyšlo to, skončil som ako tretí. Od tých čias už prešlo pár rôčkov a získal som mnoho dobrých víťazstiev a umiestnení, ale hlavne som spoznal mnoho nových a úžasných ľudí. Kosenie, to naše „súťažné“, nie je len o tom, čím najskôr kosíš a odchod. Je to aj o krojoch, speve, „kostošaní“ tradičných kosečných jedál a pod.

Aké úspechy si dosiahol za toto svoje aktívne pôsobenie kosca?

Môžem s hrdosťou povedať, že vďaka mne a hlavne mojej kose vie omnoho viac ľudí ako pred siedmymi rokmi, kde je Helpa. Veď pri mojom víťazstve v Ostrom Grúni mi okrem iných tleskali aj ministri Krajcer a Mihál. Na Agrokomplexe v Nitre vyhrala helpianska kosecká škola v mojom predvedení nad zbytkom Slovenska. Bolo to v tzv. „estetickom kosení“, kde išlo o techniku kosenia, uloženie trávy do riadkov, výšku pokosu, rázovitý kraj. Rozhodovali štyria rozhodcovia, dvaja Slováci a dvaja Moraváci.

Čo sa týka tejto sezóny z 10 - ich pretekov slovenského pohára som absolvoval 8, pre veľkú náročnosť financovania cestovného, ktoré si väčšinou hradím osobne. Z týchto ôsmich pretekov som štyrikrát vyhral a aj na ostatných som sa umiestnil na bodovacích miestach, čím som získal najviac bodov a vyhral som pred vynikajúcim koscom a ešte lepším človekom, Ľubom Košútom z Oravy, aj Slovenský pohár v kosení. Mimočodom, Ľubo má 7 detí, ja 4 a tak

aj v tomto asi vyčnievame nad priemerom Slovenska.

Čo plánuješ pre kosenie urobiť do budúcnosti?

Mojim koseckým snom je usporiadať počas Horehronských dní spevu a tanca (HDSaT) v Helpe kosecké preteky na Holom vrchu. Určite z tých sto bývalých mládencov, ktorí kedysi kosili za Hronom, sa nájdu takí, čo zvesia kosu v humne a ukážu tomu „najlepšiemu koscovi Slovenska“, že sú tiež takí dobrí kosci, a možno aj lepší. Istotne prídu pozrieť aj návštevníci HDSaT, lebo ako som už spomenul, kosenie je aj folklór. Pri kosení či hrabaní vznikali mnohé krásne piesne, ktoré si teraz, žiaľbohu, už len umelo udržujeme pri folklórnych slávnostiach. Verím, že pri mojej snahe pomôžu aj Helpiania, ktorí na to majú prostriedky, ako obec, poľnohospodárske družstvo i podnikatelia. Pri organizácii a príprave súťažných polí mám slúbenú pomoc od kamarátov.

A čo odkážeš čitateľom?

Chcel by som vziať hold „tomu kusu železa na konci dreva“. V dnešnej dobe hypermarketov a všelijakých iných technických vyvolaností si neuvedomujeme, že iba vďaka kose mohli Slováci prežiť do dnešných dní. Kosa nám dala prakticky všetky potraviny. Bez kosa by nebol chlieb, mlieko, maslo, mäso a i. Kto tomu rozumie, vie o čom hovorím a kto nie, toho treba iba poľutovať a vysvetľovať mu to. Lebo ako povedal klasik: „Kto nepozná minulosť, nechápe súčasnosť a nevidí do budúcnosti“. Preto: **Vďaka ti, kosa!**

Namiesto záveru niekoľko priani pre teba:

Za nás všetkých priaznivcov Ti prajem ešte mnoho rokov s kosou a ďalšie krásne kosecké víťazstvá. Splnenie tvojho koseckého sna, a aby sa ti podarilo pritiahnúť ku koseniu veľa mladých šikovných „helpianskych parobkov“, ktorí budú ďalej v tvojich stopách šíriť slávu „helpianskej koseckej školy“.

S víťazom Slovenského pohára v kosení za rok 2011 sa rozprávala Mária Fedorová



Prvé nesmelé krôčiky miešaného speváckeho zboru BENEDICTUS začali v roku 1992. Notový materiál bol používaný (ja to nazývam) z helpianskeho archívu, ktorý nahromadili, učiteľ a organista Augustín Sopko a organista Pavol Bošela. Obaja počas svojho pôsobenia viedli miestne miešané zbory, ktoré tiež účinkovali pri bohoslužbách na významné sviatky cirkevného roka.

Názov zboru bol odvodený od vianočnej piesne „Benedictus“, ktorú mal zbor vo svojom repertoári. Tento názov tiež určoval, akým smerom sa do budúcnosti zbor bude uberať. Preto jeho hlavným poslaním je venovať sa chrámovej a duchovnej hudbe.

Kolektív mal 38 členov. Pravidelné skúšky každý pondelok od 19:00 do

21:00 hod. urobili svoje. Nacvičených piesni pribúdalo a ak použijem príklad zo športovej oblasti - ak futbalista má natréňované a nepostavia ho na zápas, s futbalom rýchlo skončí. Aj my sme museli riešiť, ako ďalej. Preto sme sa stali kolektívnym členom Hudobného odboru Maticy slovenskej a vedúci mal nepísanú povinnosť vstúpiť do Hud. odboru MS ako člen, čo malo výhodu zúčastňovať sa rôznych vzdelávacích školení a prístup k rozličnému notovému materiálu v zborovej úprave „a capela“. Zbor mal tiež povinnosť zúčastňovať sa súťaži matičných zborov. Dĺžka súťažného programu bola stanovená pravidlami súťaže 15-20 minút. Postupovalo sa cez oblastné kolá až na celoslovenské. Takýmto spôsobom

Zo 7. zasadnutia obecného zastupiteľstva

Zasadnutie OZ sa uskutočnilo 14. septembra s programom, ktorý bol zverejnený v miestnom rozhlasu a na webovej stránke obce.

Na ňom starosta obce pán Jozef Fillo informoval zastupiteľstvo o dotácii na kamerový systém, ktorú sme dostali v rámci okresu a o výberovom konaní, ktoré prebehlo. Podal informáciu o postupe prác na ČOV, kde stavebné práce budú dokončené v októbri. V zime sa bude montovať technológia a na jar 2012 bude spustená čistiareň do prevádzky. Práce na zbernom dvore sú zatiaľ pozastavené a pokračovať sa bude na jar budúceho roka. Do konca októbra bude dokončená aj regenerácia obce. Výsadba zelene na námestí bude realizovaná zo sponzorského príspevku 3 000 € od Ing. Jozefa Oravkina. Na námestí sa uskutočnila rekonštrukcia pomníka. a v súčasnosti sa pracuje na dobudovaní krytého schodišťa na Farskej ulici, obidve akcie financuje Ing. Milan Filo. Helpa dostala z prostriedkov Lesov SR na rekonštrukciu cesty Partizánska 15 000 €, za ktorý sa vyasfaltovalo 1 800 m², ryha na Vyšnom konci a úsek od obchodu po námestie, tiež priestor pred obchodom na Vyšnom konci. Naša obec ako jedna z 3 obcí na Horehroní dostala finančnú podporu na 460 kompostérov z environmentálneho fondu so spoluúčasťou obce, vo výške 5%, ktorú schválilo OZ.

Pani Kemková informovala o prihláške Helpy do súťaže Dedina roka, vysvetlila čo bude výberová komisia 27. septembra pri návšteve obce hodnotiť a oboznámila s programom, ktorý je pripravený pre komisiu.

OZ sa zaoberalo havarijným stavom potoka Teplica na ul. Tichá, ktorý treba okamžite riešiť nakoľko hrozí, že na jar sa môže zosunúť celý svah. Po preverení stavebnou komisiou a na jej doporučenie bude oslovená firma O.B.K., aby vypracovala cenovú ponuku na vykonanie týchto prác. Na ulici J.C.Hronského je potrebné vybudovať vodovod a kanalizáciu v dĺžke 120 m s nákladom 3 000 €, OZ túto sumu schválilo.

Rozdeľovanie potravinovej pomoci sa uskutoční po pridelení a privezení predmetných produktov do obce. Následne budú občania informovaní miestnym rozhlasom.

O uvoľnené priestory po Slovenskej sporiteľni prejavila záujem iba Mgr. Mária Skladaná a OZ jej odsúhlasilo nájom pre prevádzku jazykovej školy.

Obecné zastupiteľstvo tiež schválilo všeobecne záväzné nariadenie o určení výšky príspevku na čiastočnú úhradu nákladov v školách a školských zariadeniach v súlade so zmenou výšky životného minima a režijných nákladov v stravovacích zariadeniach.

Mária Fedorová

sa Matica slovenská starala o skvalitnenie zborového spevu na Slovensku (MS v tejto činnosti pokračuje).

Z tohto obdobia sa dostavili aj zaujímavé výsledky. V roku 1996 sme získali v matičných súťažiach v oblastnom kole zlaté pásmo a v celoslovenskom kole strieborné pásmo. Účinkovali sme koncertne alebo pri liturgii sv. omše v rôznych chrámoch a katedrálach stredného Slovenska. Benedictus na medzinárodnej súťaži speváckych zborov „IUVENTUS MUNDI CANTAT“, konanej v rámci 25 ročníka festivalu - Svätky písní Olomouc 1997, získal v kategórii duchovná a cirkevná hudba bronzovú medailu, čo považujeme za náš najväčší úspech.

Zbor účinkoval aj na Štedrý deň 1997 v STV v živom vysielaní v relácii „Ráno s STV“. Prítomní boli Mons. Ján Chryzostom kardinál Korec a prof. ThDr. Július Filo, emeritný generálny biskup Evanjelickej cirkvi augsburského vyznania.

13. septembra 2003 zbor vystúpil s akadémiou pod názvom „Radosť z príchodu sv. otca Jána Pavla II“ v prírodnom areáli v Rožňave, kde následne sv. otec slúžil sv. omšu.

Z dôvodu odchodu vedúceho zboru z pracovných dôvodov do zahraničia, sa zbor odmlčal.

Je potrebné poznamenať, že zbor bol podporovaný obecným úradom v Helpe. Poskytoval priestory na nácvik a materiálne vybavenie.

V marci 2010 na podnet vdp. ThLic. Vladimíra Vojtáška, Benedictus obnovil činnosť ako cirkevný zbor a venuje sa do tohto času výlučne chrámovej hudbe. Účinkuje počas liturgii sv. omše pri rôznych sviatkoch cirkevného roka a iných príležitostiach.

V spolupráci s farským úradom a ZUŠ v Helpe sa nám podarilo vo vianočnom koncerte, ktorý mal názov „Ak

chceš darček dať, daruj seba“ ukázať, koľko má Helpa talentovaných mladých ľudí a aká krásna vznikne, keď títo ľudia majú možnosť „potiahnuť za jeden povraz“.

Chcem konštatovať, že zbor za túto krátku dobu, od marca 2010 našťudoval 35 piesni - skladieb (mariánske, vianočné a na rôzne príležitosti), čo je veľmi náročné na disciplínu a dochádzku na skúšky. Nácvik prebieha v budove ZUŠ so súhlasom OÚ Helpa a vedenia ZUŠ Helpa.

Vďaka Farskému úradu a sponzorovi dostal zbor nové praktické obaly na noty a iné potrebné materiály pre činnosť zboru.

Dnešná doba, keď sa každý musí postarať o svoju existenciu sám, mnohí za prácou odchádzajú do zahraničia, je veľmi neprajná pre záujmové činnosti, ako je naša. Preto chceme pozvať tých, ktorí si radi zaspievajú a majú čas, aby prišli medzi nás. Radi vás privítame v našom kolektíve. Potrebujeme: **ženy** (soprán) - ktoré nemajú problém s vysokými tónmi a **mužov** (bas) - ktorí majú prirodzený hlboký hlas.

Dovolím si tvrdiť, že „mať čas znamená, že načo chceme mať čas, na to si ho určite nájdeme“.

Vedúci zboru Jozef Vilim

Evidencia obyvateľstva august - september 2011

	Spolu	Muži	Ženy
Narodených	3	3	0
Zomrelých	- 8	- 7	- 1
Prihlásených	-	-	-
Odhlásených	- 3	- 3	-

Sobáše - 1 sobáš mimo obce

**Počet obyvateľov
k 30.9.2011 - 2760**

Október – mesiac úcty k starším



Už sa stalo tradíciou, že práve v tomto mesiaci sa akosi viac pozastavíme a zamyslíme nad tým, prečo sme tu, zamyslíme sa nad svojím životom.

Práve na našich skôr narodených obyvateľov sa obraciame v tomto jesennom mesiaci. Snažíme sa im spríjemniť ich ťažký a nelahký život, ktorý prežili a ktorým sa nám snažili spríjemniť ten dnešný. V obci máme 187 obyvateľov, ktorí sa dožili 75 a viac rokov a na týchto sme zamerali svoju pozornosť a pozvali sme ich na spoločné stretnutie. Je potešiteľné, že akcie sa zúčastnilo vyše sto našich obyvateľov, ktorí určite pookriali pri kultúrnom programe, ktorý pre nich pripravili naši najmenší a najmladší obyvatelia – detičky z Materskej školy a taktiež detský folklórny súbor Helpančok. Pri kávičke a dobrom koláčiku vypadla aj nejedna slzička, keď sme počúvali o ich živote, o ich ťažkostiach, ale aj radoostiach. V závere sme všetci boli dojatí a počúvali sme nekonečne jedno slovo – Ďakujem. My, sme ťažkovali za to, že prišli medzi nás a tí skôr narodení ťažkovali za to, že mohli vyjsť zo svojho všedného života a zakúsiť kúsoček tepla medzi svojimi rovesníkmi.

Keby ten mesiac október bol častejšie.

Z činnosti Miestneho odboru Matice slovenskej v Helpe

Po stopách bulharského cára Ferdinanda Coburga v našom regióne

Helpianski matičiari putovali po stopách Ferdinanda Coburga, od r. 1826 majiteľa Muránskeho panstva, do ktorého patrila aj Predná hora. Bol to gróf a v r. 1908 – 1918 bulharský cár, ktorý koncom 19. a začiatkom 20. storočia pôsobil okrem iných miest na Slovensku aj v našom regióne - gemerskom Horehroní, keď tu pokračoval v budovaní železiarskych hámrov, ktorých pozostatky v Pohorelskej aj Novej Maši ešte aj dnes dokumentujú toto dianie. Navštevoval i ďalšie obce Horehronia, mal rád ľudí, aj obyčajní ľudia mali radi jeho, lebo bol k nim láskavý, spravodlivý a mnohým rodinám dal živobytie. Dodnes o ňom ešte žijúci pamätníci spomínajú v dobrom. Aj v Helpe máme od neho v kostole veľký luster, ktorý daroval našim veriacim.

Na vlakovej stanici sa nás zišlo 14 odvážnych s piatimi deťmi, ktorí sa aj napriek varovaniu meteorológov vybrali po stopách tohto bulharského cára. Naša cesta viedla ďalej na neďalekú Prednú horu pod Muránskym hradom, kde Ferdinand Coburg rád chodieval. Tu začal aj stavať svoje zimné sídlo, ktoré nestihol dokončiť ani využívať,

a ktoré dnes slúži ako odborný liečebný ústav psychiatrický. Okrem toho dal v r. 1908 v parku inštalovať poľovnícky zámoček, ktorý kúpil na medzinárodnej výstave vo Viedni. Po jeho nútenom odchode do Nemecka v r. 1944 slúžil mnohým účelom. Od r. 2007 je v ňom inštalovaná „Expozícia Ferdinanda Coburga“, ako vysunutá pobočka múzea vo Sv. Antone. Táto expozícia je zameraná na jeho život v našom regióne a prírodu nášho kraja. Za zámočkom aj na rázcestí na Prednej hore stoja pamätníky, ako aj kovový pylón v Pohorelskej Maši pred Krivým potokom, ktoré vďační obyvatelia venovali tejto osobnosti.

Prezrieť si medzi mohutnými stromami lesoparku nenápadný, ale štýlový zámoček za svetla reflektora, nakoľko po silnej búrke nebola elektrina, bol veľký zážitok. Mnohí sme boli prekvapení, čo tak blízko máme a o čom sme ani nevedeli. Obdivovali sme nábytok z exotického dreva, kazetové stropy a obloženia, poľovnícke trofeje, pôvodnú kuchyňu so zariadením, aj pracovňu, v ktorej gróf prijímal vysoké návštevy, v nej je tiež aj rodokmeň, i vizácný

ozdobný list, ktorým udeľuje obec Muráň čestné občianstvo F. Coburgovi. To všetko, ako aj ďalšie krásne exponáty boli doplnené pútavým výkladom lektorky. Rovnako pekným zážitkom

a vhodným doplnením programu bola aj relaxačná prechádzka dolným aj horným zámočkovým parkom s exotickými stromami, krikmi i fontánou.

Beseda s Jánom Mešťanom víťazom v kosení za rok 2011

Miestny odbor Matice slovenskej v Helpe usporiadal 10. septembra 2011 na našom amfiteátri besedu s Jánom Mešťanom Košútikom, držiteľom Slovenského pohára v kosení za rok 2011, ktorý získal na Agrokomplexe v Nitre.

Prišiel medzi nás v kroji a veľmi bezprostredne sa s nami podelil so svojou sedemročnou cestou po celom Slovensku za týmto víťazstvom. Porozprával o svojich koseckých zážitkoch, priateľoch, plánoch do budúcnosti.

V priateľskej atmosfére boli položené a víťazom aj zodpovedané mnohé zaujímavé otázky k tomuto jeho koníčku. Krásne jesenné počasie a naše ľudové piesne v podaní matičiarov ešte dodali besede zvláštnu, no veľmi príjemnú atmosféru. Rovnako aj guláš, na ktorom si všetci po besede pochutili.

Matičiari na záver sľúbili, že ho na budúci rok pôjdu podporiť na koseckú súťaž do Pohorelej.

Text a foto Mária Fedorová

Matičari na Muránskom hrade

Po stopách histórie v našom regióne sme sa vybrali znova, tentoraz na Muránsky hrad, kedysi mocné sídlo, pod ktoré istého času patrilo aj Gemerské Horehronie, a tým aj Helpa.

Zišlo sa nás 15 dospelých a 6 detí. Autobusom sme zašli na Velkú lúku a odtiaľ náučným chodníkom najprv k jaskyni netopierov, chate Zámok a konečne na hrad. Majestátnosť hradu očarila všetkých účastníkov, ktorí si tu pripomenuli pohnutú históriu jedného z najstarších a najrozsiahlejších hradov na Slovensku a najvyššie položených v regióne strednej Európy. Hrad bol postavený bol pred 740 rokmi Bebekovcami a mal mnoho majiteľov. Najznámejšia bola Muránska Valuša, vlastne Mária Séci, manželka palatína Františka Vešeliného a lúpežný rytier Matúš Bašo. Hrad po poslednom požiari v r. 1760 už neobnovili a zostal v ruinách. Posledný majiteľ bol Ferdinand Coburg. Obdivovali sme krásnu panorámu Nizkých Tatier s Kráľovou hoľou aj vr-

chy Stolica a Kohút a prechádzali sa ruinami.

Ďalšia naša zastávka bola na Prednej hore, kde sme navštívili Vitálny a vodný svet a po ture si oddýchli vo výbornej vode. Krásne počasie, výborný program, úžasný deň, s týmto hodnotením sme sa v Helpe rozchádzali.



Zlatá svadba

V našej obci sa dožilo tohto krásneho výročia 5 párov: Manželia Babelovi, Riapošovi, Makovi, Oravkinovi a Bošelovi.

Práve tri páry sa rozhodli prijať pozvanie od Zboru pre občianske záležitosti v Helpe a prišli na slávnosť, ktorú pre nich pripravili.



Jubilant

Dňa 18. októbra sa vdp. Ján Blahovský dožil životného jubilea 60 rokov. Pri tejto príležitosti sa členovia Jednoty dôchodcov a starosta obce Jozef Fillo zúčastnili na slávnostnej svätej omši, kde duchovnému otcovi popriali veľa zdravia a božieho požehnanie do ďalšieho života.

Mgr. Iveta Hyriaková

ZO SZPB v Helpe dňa 18. augusta 2011 zorganizovala pre svojich členov, rodinných príslušníkov a sympatizantov zájazd do Banskej Štiavnice.

K najväčším atrakciám Banskej Štiavnice patrí Banské múzeum v prírode – skanzen. Expozíciu Slovenského banského múzea sme si podrobne prezreli najmä s možnosťou fárania do bane, ktorej najstaršie časti sú datované až do 17. storočia. Súčasťou prítlačivej podzemnej expozície sú aj exponáty, predstavujúce banské práce, techniku a technológiu. Celá prehliadka bane trvala zhruba 90 minút. Veľmi zaujímavá bola aj povrchová expozícia, v ktorej sa nachádzajú staré banské budovy a zariadenia. Najnovšou súčasťou povrchovej expozície je Náučná geologická expozícia, ktorá prezentuje geologický vývoj Slo-

Slovenský zväz protifašistických bojovníkov

stali plášť, prilbu a banskú lampu a tak sme mohli absolvovať prehliadku bane. Samotná expozícia je sama ose-

be jedinečná a názorným spôsobom dokumentuje namáhavú prácu baníkov. Preto je vhodná nielen pre žiakov a študentov, ale aj pre každého, kto sa zaujíma o históriu baníctva.



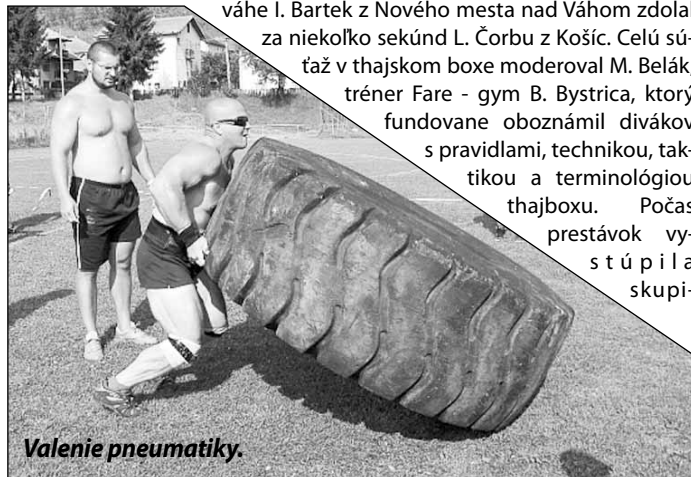
Na záver výletu sme si pozreli Starý zámok ako najstaršiu zachovalú stavebnú pamiatku v meste, ktorú možno považovať za časť románskej architektúry. V úvode prehliadky zámku sme sa najskôr oboznámili s najstaršou históriou regiónu prostredníctvom archeologickej expozície Baníci pričádzajú... Ďalšou časťou prehliadky bola expozícia streleckých terčov, ktorých počet v zbierkach Slovenského banského múzea je jedinečný.

Po vyčerpacej prehliadke sme sa plní prekrásnych zážitkov vrátili domov.

Mgr. Iveta Hyriaková

Netradičné športy v Helpe

Na štadióne v Helpe sa konal 8. ročník súťaží v netradičných športoch. Samotná súťaž sa začala amatérskym zápasom „strongmanov“ medzi štvorčlenným družstvom Slovenska a Česka. Súťažilo sa v dvíhaní 120 kg činky, prenášaní 120 kg „kufrov“ a 110 kg šín na vzdialenosť 10 m, v prevažovaní 400 kg pneumatiky na 15 m, v dvíhaní auta Golf a držaní 20 kg závaží v rozpažení. Celkove zvíťazilo družstvo Slovenska v pomere 3:2 v zložení: J. Masaryk, I. Petrik, M. Markuš a M. Kmoško. Celú súťaž odmoderovala populárna Adela Banášová. Potom si Adela utvorila osobný rekord v tlaku na lavičke 35 kg a pre ďalšie povinnosti sa rozlúčila s publikom. Nasledovala súťaž v tlaku na lavičke, v ktorej zvíťazil Peter Pletka z Pohorelej, túto súťaž na Helpe vyhral už niekoľkokrát a so 100 kg činkou urobil rovných 40 opakovaní, na druhom mieste sa umiestnil M. Boháčik /Riči/ z P. Polhory a na 3. mieste M. Horka z Levíc. Po prestávke sa rozbehli súťaže v thajskom boxe. Helpania videli 9 zápasov, z toho 7 amatérskych a 2 profesionálne. Súťaže sa zúčastnili borci z Poľska, Česka a zo Slovenska. Ťahákom bol zápas žien o titul Majsterky euroligy do 55 kg, v ktorom zvíťazila P. Matíková nad M. Briksovou, obidve z Bratislavy. V ťažkej váhe I. Bartek z Nového mesta nad Váhom zdolal za niekoľko sekúnd L. Čorbu z Košíc. Celú súťaž v thajskom boxe moderoval M. Belák, tréner Fare - gym B. Bystrica, ktorý



Valenie pneumatiky.

fundovane oboznámil divákov s pravidlami, technikou, taktikou a terminológiou thajboxu. Počas prestávok vystúpila skupina H 16. Po kultúrno – športovom programe sa mládež pod vedením DJ Fénix zabávala až do rána. Veľkú zásluhu na udržaní tradície tohto podujatia na Helpe má hlavný organizátor minulého a tohto ročníka, Ľuboš Klimko, ktorý so svojim realizačným tímom pripravil pre Helpanov a Horehroncov vynikajúce podujatie, ktoré si zaslúži uznanie. Poďakovanie patrí aj množstvu sponzorov, bez ktorých sa podobné podujatie nedá uskutočniť.

Text a foto: J. Pupiš

V súčasnej dobe veľmi narastá výskyt civilizačných chorôb. Dnes vieme, že príčinou tohto stavu je nesprávny životný štýl, hlavne nevhodné stravovanie a nedostatočná fyzická a pohybová aktivita. Značná časť ľudí má zvýšenú hladinu tukových látok, najmä cholesterolu. Príčinou tučnosti je nepomer medzi príjmom a výdajom energie - preto tak veľmi zdôrazňujeme význam pohybu. Pohyb je jediná možná cesta (okrem dodržiavania zásad zdravej výživy) na zlepšenie veľ-

k zlepšeniu pohyblivosti kĺbov, zvyšuje svalovú silu, ako i koordináciu a pohotovosť; je to výborný prostriedok na prevenciu osteoporózy, je aj výbornou prevenciou pred hypertenziou, cukrovkou, inkontinenciou a mnohými inými závažnými chorobami.

-Pravidelné cvičenie znižuje hladinu cukru, tukov a cholesterolu v krvi, ako jedného z hlavných rizikových faktorov kardiovaskulárnych chorôb.

-Zvyšuje imunitu - obranyschopnosť organizmu, organizmus je odolnejší

Význam pohybu a fyzickej aktivity v živote človeka

mi nepriaznivého zdravotného stavu. Dostatok pohybu je nevyhnutnosťou dnešnej pretechnizovanej doby, ak si chceme uchovať zdravie. Pohyb je aj návratom človeka k prírode. Dobré zdravie je základom pre radosť z života a aktívnu prácu, ktorá nás uspokojuje, pre zlepšenie kvality života. Jedným z hlavných faktorov správneho životného štýlu je práve potreba každodenného pohybu, akejkoľvek formy fyzickej aktivity či rekreačného športovania.

Pohybová aktivita má rôzne podoby, ale cieľ je len jeden a to spoločný - byť zdravý (mať teda pocit radosti, pohody, spokojnosti a šťastia). Práca v záhradke, turistika či rôzne druhy rekreačnej športovej činnosti, teda pohyb na čerstvom vzduchu a v prírode prispievajú okrem zvyšovania telesnej zdatnosti aj k vytváraniu pocitu psychickej pohody, pozitívne pôsobia na stresy i pri depresiách. Je len samozrejme, že k zdravému pohybu a spôsobu života už vôbec nepatria cigarety, alkohol či drogy - teda negatívne životné návyky.

ČO NÁM DÁVA POHYB A TELESNÁ AKTIVITA?

-Zlepšuje zdravotný stav priaznivým ovplyvnením všetkých telesných systémov; zvyšuje sa najmä výkonnosť kardiovaskulárneho a dýchacieho systému, zlepšenie metabolizmu; prispieva

voči mnohým bežným chorobám alebo choroby prebiehajú potom miernejšie. Je to cesta k otužovaniu nášho organizmu.

-Dáva nám viac životnej energie, elánu - lepšie sa cítime.

-Zlepšuje nám silu a kondíciu a zvyšuje nám sebadôveru.

-Poskytuje zvýšenú schopnosť telesného a duševného uvoľnenia, zlepšenie nálady a pocitu radosti zo života, zlepšenie spánku. (napr. prechádzka pred spaním je najvhodnejší „liek“ proti nespavosti).

-Zlepšuje schopnosť sústredenia sa a vytrvalosti.

-Znižuje napätie a stresy, premáha úzkosť a strach, prináša zábavu, pomáha nadväzovať priateľstvá.

-Pomáha udržiavať štíhlu líniu, je to najlepší a zároveň najlacnejší prostriedok proti obezite.

-Fyzická aktivita môže predĺžiť mladosť a oddiali starobu, udrží človeka sviežeho, mobilného i práceschopného až do pokročilého veku.

A PRETO, ZAPOJ SA AJ TY!

Kde: v telocvični Základnej školy v Helpe.

Kedy: Vždy v PONDELOK o 17.00 hodine.

Mgr. Iveta Filová, dipl. fyzioterapeutka