



HEL'PIANSKE ZVESTI

ROČNÍK I.

ČÍSLO 5

DECEMBER 2011

Vážení občania,
Prichádzajú k nám sviatky pokoja a lásky, vyzývajú nám v ústrety radosťou, sľubujú pohodu, návraty do detstva. Očarujú nás vôňou ihličia, jabĺčok i spomienkami. Zapálujeme sviečky, ticho sa objímame pohľadmi v najkrajšej chvíli plnej tichého porozumenia, lásky a ľudskej spolupatričnosti. Preto si zachovajme i do budúcnosti porozumenie, lásku a najmä tú ľudskú spolupatričnosť človeka k človeku, spoločne si zaželaťme veľa zdravia, šťastia, lásky a entuziazmu.

Josef Fillo, starosta obce



Prezident Slovenskej republiky prijal dňa 13. 12. ocenené obce v rámci súťaže Dedina roka, v ktorej naša obec získala cenu – Dedina ako klenotnica a zvíťazila v internetovom hlasovaní. Taktiež získala ocenenie od Vidieckeho parlamentu.



POSVÄTENIE ZREKONŠTRUOVANÉHO POMNÍKA PADLÝCH V HEL'PE

V nedeľu 20. novembra 2011 vdp. dekan Vladimír Vojtašák a vdp. Peter Krajč obetovali svätú omšu za padlých v I. a II. svetovej vojne., na ktorej sme si pripomenuli v pietnom akte všetkých, ktorí padli z našej obce.

Po svätej omši sme sa v sprievode odobrali na námestie obce Hel'pa, kde za prítomnosti predsedu národnej rady JUDr. Pavla Hrušovského, Ing. Milana Fila a Ing. Miloslava Čurilla bol posvätený pomník padlých.

Touto cestou občania Hel'py ďakujú p. Ing. Milanovi Filovi, ktorý sa finančne podieľal na celej obnove pomníka. Ďakujeme mu za jeho štedrý dar a chceme mu popriať veľa zdravia, úspechov v rodinnom a pracovnom živote.

Zároveň ďakujeme všetkým spevákom a občanom, ktorí sa podieľali na príprave vysvätenia znovu zrekonštruovaného pomníka padlých.

Predseda ZO SZPB Hel'pa Mgr. Iveta Hyriaková

Foto Mariana Latináková



*Milostiplné sviatky vianočné
a požehnaný nový rok 2012
všetkým občanom a čitateľom praje
Redakčná rada Hel'pianských zvestí*



Čas vianočný čas sviatočný

Pred tým ešte čas adventný, ktorý sa nesie v očakávaní Vianoc. Bol to za mojich mladých čias tiež čas radostný, aj plný našich zábav, ale aj roboty. Zvyky a zábavky sme sa učili od starších kamarátov a rodiny. Spomína na to naša 89 ročná spoluobčianka Anna Kalmanová.

Každé ráno sme v advente chodili do kostola na smery. Išli sme včasráno potme o šiestej a vychádzali sme už za svetla. Znamená to, že v očakávaní Vianoc vychádzame z tmy do svetla, ktoré nám priniesie narodenie Ježiška. Učili sme sa priasť a po večeroch sme chodili na priadky, lebo do Vianoc musel byť všetok ľan a konope spradené. Doma nás ale kontrolovali, koľko sme za večer napriadli, či sme nerobili len pestvú.

Už na Ondreja sme chodili triasť vrbu a pritom sme odriekali: „Vrba, vrba, trasiem ťa, svätý Ondrej, prosím ťa, daj mi tejto noci znáť, s kým budem pred oltárom stáť.“

Po večeroch sme sa schádzali v niektorom dome a hrali sa rôzne hry ako „Horehronom kupujeme oves s koňom,“ alebo „Viším, viším, lebo musím...“ či na „Valkačku“.

Ako dievky „poukratky“ pred rodičmi

sme doniesli z domu múku a zemiaky a potom sme varili gulky, v ktorých boli lístky s mužskými menami. Čakali sme, ktorá guľka vyšla prvá a snažili sme sa ju šikovne každá jedna vytiahnuť, aby sme vedeli, aké meno bude mať môj nastávajúci. Od Lucii do Viliji dievky doma zahryzovali do jabĺčka. Cestou na polnočnú omšu sme potom tieto nahryzované jabĺčka zjedli, a s ktorým prvým chlapcom sme sa stretli, s takým menom sme mali dostať muža. Cestou na polnočnú sme tiež sypali z hrsti mak, aby neprišla do dvora striga a neodobrala krávam mlieko.

„Bolo pri tom veru veselo, boli sme družní, stretávali sme sa ako rodina celé uličky, nie tak ako teraz, keď každý sedí doma pri televízore v papučkách. No, ale čo sa dá robiť, časy sa menia“, povzdychli si na záver pamätníčka, teta Stachová.

PRIADKY

Nadšenci ľudovej kultúry v týchto dňoch spolupracovali so Slovenskou televíziou Bratislava a pripravili program Priadky, ktorý bude odvysielaný 28. 12. 2011 v relácii SENIORKLUB.

Mária Fedorová

Z 9. zasadnutia OZ v Helpe

Zasadnutie OZ sa konalo 2.12.2011 s programom zverejneným na webovej stránke obce a vyhláseným v miestnom rozhlas.

Pán starosta na zasadnutí informoval o prevzatí 4. ceny v súťaži Dedi na roka, obec získala 1400€ na rozvoj tradičnej kultúry, zároveň sme vyhrali internetové hlasovanie, čím sme získali bezplatné umiestnenie aktivít z obce na internetovej stránke www.e-obce.sk, mimoriadnu cenu VIPA, ktorú nám prídu osobne odovzdať a zároveň budú zástupcovia obce prijatí u prezidenta republiky.

Pán starosta ďalej informoval o vybudovaní oporného múru na ul. Tichá, o dokončení výstavby schodov na ul. Farská, úprava priestoru okolo schodov bude prebiehať na jar, p. Ďurica Michal sa ponúkol túto úpravu realizovať. Dokončili sa tiež schody od pošty ku kostolu, kúpilo sa madlo na schody na ul. Farská. Pri projekte Zberný dvor sa vyhlásila nová verejná súťaž z dôvodu množstva zmien, ktoré navrhovala firma uskutočňujúca výstavbu. Projekt ČOV má byť dokončený podľa plánu 23.2.2012. **Pán Hyriak** sa informoval o spotrebe elektrickej energie, ktorú pri projektoch hradila obec. **Kontrolórka obce** predložila faktúru, kde obec túto spotrebovanú energiu vyfakturovala

zhotoviteľovi.

Starosta ďalej informoval o predaji majetku v časti Teplica, oba predaje sú pod uznesením č. 119 a 120 zverejnené na internetovej stránke obce.

OZ schválilo úpravu rozpočtu na rok 2011, **p. Hyriak** požadoval spracovať stav financií v obce k 31.12.2011, k čomu bolo prijaté uznesenie.

Diskusia prebehla k zúženému výjazdu na cestu 1. triedy z ulice Hronská, občania z ulice Hronská sú nespokojní so súčasnou šírkou ulice, nakoľko nákladné autá nie sú schopné touto ulicou prejsť. Požadujú okamžité riešenie vzniknutej situácie, starosta obce navrhol cestu rozšíriť vybudovaním operného múru zo spodnej strany cesty. OZ sa bude týmto problémom ešte zaoberať.

Na základe pripomienok občanov k novému pamätníku na námestí obce, že mená obce boli nesprávne formulované, pán starosta predložil fotografie starého pomníka na porovnanie mien. Poslanci skonštatovali, že mená na novom pomníku sa stotožňujú s menami, ktoré boli na pomníku starom.

Starosta ďalej informoval o nových nelegálnych skládkach odpadu v obci, za ktoré obec môže dostať pokutu od ministerstva ŽP.

Spracovala Mária Skladaná

Jeseň v Materskej škole v Helpe

Túto jeseň k nám do materskej školy "zutekalo" 47 detí. Niektoré s milým úsmevom na tvári, iné so slzičkami v očiach sa prvé rána len ťažko lúčili s mamičkami. Ale naši nováčikovia si rýchlo zvykli a materská škola sa aj pre nich stala druhým domovom a ani sa im nečudujeme, lebo zásluhou pána starostu a pani riaditeľky sa materská škola počas letných prázdnin výrazne inovovala: v triedach máme nové plávajúce podlahy a rozprávkový nábytok. K tomu si deti snívajú sničky počas odpoľudňajšieho odpočinku pod novými perinkami.

K našim tradičným akciám počas jesene patrí "Šarkaniáda", ktorú sme si spolu s rodičmi zorganizovali tretí septembrový týždeň. Vietor do šarkanov sme chytali na Holom vrchu a každý účastník dostal za svojho šarkana sladkú odmenu.

Ďalšou akciou je pečenie zemiakov, ktoré si robíme na školskom dvore. Prijemné posedenie okolo ohňa a ochutnávanie zemiakov z pahreby nám dožičilo krásne jesenné počasie.

Október je Mesiacom úcty ku starším a ani my nezabúdame na naše starké a starkých. Folklorným pásmom sme ich ako každoročne potešili na spoločnom stretnutí v miestnom podniku, ktoré organizuje obec.

Okrem toho sme sa ešte stihli zapojiť do súťaže "Detské Chalupkovo Brezno", kde naše deti úspešne reprezentovali našu materskú školu. V speve umelej piesne sa v zlatom pásme umiestnila Peťka Babelová, ktorú na husliach doprevádzala Tereza Zibríková zo ZUŠ v Helpe, pod vedením pani učiteľky Natálie Lema, v prednese poézie sa v striebornom pásme umiestnila Katka Babelová, vo výtvarnom prejave sa v striebornom pásme umiestnili Veronika Rusnáková, Dominika Rusnáková, Tereza Oravkinová.

Na záver veľké poďakovanie patrí pánovi starostovi, Jozefovi Fillovi, lebo je našou veľkou oporou pri realizovaní rôznych projektov, inovácií a akcií, ktoré v materskej škole prebiehajú počas celého roka. Detom, rodičom, starým rodičom a ostatným prajeme príjemné sviatky.

*Za kolektív pedagogických zamestnancov Materskej školy v Helpe,
Mgr. Alena Bošellová, učiteľka*

*Slniečko už slabšie svieti,
škôlka volá všetky deti,
už sa lúčia s očkami, mamkami,
utekajú za rozprávkou.*

Prebehol kurz pre opatrovatelky



Od augusta do októbra tohto roku sa konal v Helpe kurz nemeckého jazyka, zameraný hlavne na opatrovateľskú činnosť. Zúčastnilo sa ho 6 študentiek vo veku od 21 do 50 rokov, prihlásených na úrade práce. Tento kurz zastrešovala Merry'School a lektorkou nemeckého jazyka bola Jana Babelová. Tento projekt bol financovaný z prostriedkov EU, na základe vypracovania projektu, ktorý musel byť dopredu schválený.

V rámci tohto projektu bolo naplánovaných viacero aktivít, jednou z nich bolo stretnutie s nemecky hovoriacimi študentmi, pochádzajúcimi z nemeckého mesta Halle. Boli na výmennom pobyte v Závadke nad Hronom, kde strávili 2 týždne. Na tomto stretnutí si naše študentky vymenili skúsenosti s nemeckými študentmi a zároveň si precvičili základné nemecké výrazy priamo v praxi.

Ďalej sa konalo stretnutie s pani Domenicou M. Anyou, ktorá žila dlhé roky v Rakúsku a porozprávala študentkám o tom, ako to funguje v rodinách, kde sú žiadané opatrovatelky a čo všetko zahŕňa takáto práca.

Na pozvanie prišla aj pani Hanka Fillová z Helpy, ktorá pracuje v Rakúsku ako opatrovatelka a rozprávala o svojich osobných a pracovných skúsenostiach.

Na hodinách, ktoré sa konali dvakrát do týždňa po 2 hodiny, bola veľmi príjemná atmosféra, samozrejme nechýbala chuť a snaha učiť sa, no a medzi študentkami sa vytvoril veľmi dobrý kolektív. Naučili sa medzi sebou komunikovať základnými frázami v nemčine a obohatili svoju slovnú zásobu.

V učení chcú všetky ďalej pokračovať a budú hľadať možnosti na ďalšie vzdelávanie, ktoré týmto kurzom nekončí, ale práve naopak. Vďaka peniazom z euro fondov mohli začať pracovať na osobnom rozvoji a učiť sa cudzí jazyk, ktorý je čím ďalej tým viac žiadaný pre prácu doma či v zahraničí.

Jana Babelová

PÄŤ majstrovi rezbárovi OTÁZOK Jánovi Pindiakovi

Rodák z Pohronskej Polhory, vyučený murár, dlhoročný železničiar, žije v Helpe 36 rokov. Vo voľnom čase sa venuje svojmu koníčku - rezbárstvu.

S ľudovým majstrom rezbárom Jánom Pindiakom sa o jeho záľube zhovala Mária Fedorová.

Ako ste sa dostali k rezbárstvu?

Už v detstve na dedine, keď nebolo všelijakých hračiek, počítače, internet, ale kde bolo okolo nás dostatok dreva som vo voľnom čase a popri poľných prácach stružilal drobné predmety. Systematickejšie sa drevorezbe venujem asi 20 rokov. Po úraze na stavbe ako murár som musel túto prácu nechať, aj keď mi chýbala, a tak som rozmýšľal, čo s voľným časom. Akosi podvedome ma to priviedlo opäť k záľube z detstva, ku drevu a jeho spracovaniu na drobné úžitkové predmety.

Odkiaľ čerpáte námety pre svoju prácu a čo všetko vytvárate?

Zaujalo ma helpianske prostredie, príroda, keď som začínal ešte bolo

veľa rázovitých dreveníc, páči sa mi pôvodný ľudový kroj. Hľadal som staré fotky a sám som si pofotil, čo ma zaujalo.

Začal som drobnými úžitkovými predmetmi s poľovníckymi motívami. Postupne som pridával formou plastík motívy dreveníc, krojovaných postáv a tiež motívy náboženské. Okrem plastík vytváram sošky aj sochy, črpačky, krížiky, kalichy. Vyhotoval som kukučkové hodiny, rôzne podložky pod poľovnícke trofeje. Ročne takto vytvorím priemerne 50 prác. Okrem rezbárstva ešte staviam krby, kachľové pece a sporáky.

Kde všade sa nachádzajú vaše diela?

Moje práce zaujali mnohých záu-

jemcov zo zahraničia a nachádzajú sa v rôznych interiéroch v Rakúsku, Nemecku, Anglicku, Švédsku, ale aj v Amerike, Kanade, ba aj v Austrálii. Nemôžem zabudnúť povedať, že samozrejme, aj v mnohých regiónoch Slovenska.

Ako prezentujete svoje diela ?

Pravidelne navštevujem folklórne podujatia hlavne v regióne stredného Slovenska, a to Detva, Pribylina, Východná a moje práce môžu každoročne vidieť aj návštevníci Horehronských dní spevu a tanca

v Helpe a všade si návštevníci môžu aj zakúpiť z týchto diel. V breznianskom drevenom Betleheme mám trvalo jednu moju sochu. Aj môj dvor okrem iného dotvára súsošie helpianskej rodiny v nadživotnej veľkosti. Mal som aj samostatnú výstavu v Horehronskom múzeu v Brezne pri príležitosti môjho životného jubilea 50 rokov.

Máte nasledovníkov ktorým ktorí by raz mohli pokračovať ?

Do tajov rezbárstva som už zasvätil svojho syna, ktorý od malička pozoroval čo robím a postupne pod mojim vedením prácu s drevom skúšal a pomáhal mi. Teraz sa už rezbárstvu samostatne venuje, a ja som mu kritikom, ale ešte aj poradcom v jednej osobe. V súčasnosti sa podobne venujem svojmu vnúčikovi Marekovi, ktorý, ako sa javí, bude v poradí treťou generáciou v našej rodine a mojou pokračovateľom, čo ma veľmi teší a som rád, že devo-

rezba v našej rodine sa stáva tradíciou.

Za pozitívnu reprezentáciu Helpy a zviditeľňovanie našej kultúry vám patrí poďakovanie. Tiež za všetkých obdivovateľov Vašich diel a priaznivcov Vám prajem ešte veľa pekných nápadov, ich realizáciu v dobrom zdraví a dobrých nasledovníkov a udržiavateľov drevozreby.

Foto: M. Latináková

Evidencia obyvateľstva október-november 2011

	Spolu	Muži	Ženy
Narodených	4	4	0
Zomrelých	-6	-2	-4
Prihlásených	-	-	-
Odhlásených	-3	-3	-

Sobaše - 7 sobášov (mimo obce 5)

**Počet obyvateľov
k 30.11.2011 - 2755**

DAJTE ZELENÚ VAŠMU TELU

ONO SA VÁM ODVĎAČÍ - OČISTÍ SA, NABIJE ENERGIU A SCHUDNE!

Vedeli ste, že ľudské telo má zázračnú schopnosť vyčistiť sa samo? Žiaľ, je väčšina z toho, čo dnes konzumujeme, je pre telo zbytočná alebo škodlivá. Toxické látky, chemikálie, ktorými je naše životné prostredie presýtené sa dostávajú do nášho tela trávením, dýchaním, pokožkou, a to môže ohroziť naše zdravie.

Čo je príčina všetkých chorôb?

Neprirodzený spôsob života. NEDBALOSŤ A NEVEDOMOSŤ, zaužívané spoločensky uznávané vzorce správania, stres, málo pohybu. Tento životný štýl vedie k tzv. prekysleniu organizmu, cítíme únavu, podráždenosť, nadúvanie, zápchu, bolesti hlavy, máme zníženú imunitu, trpíme nespavosťou, kožnými vyrážkami, vypadávaním vlasov. Zásady, ktoré sú pre telo tak potrebné, si však nevieme vytvárať (len vo veľmi malých množstvách), preto ich musíme prijímať prostredníctvom surovej stravy – zelenina, ovocie, semená a jadrá, za studena lisované oleje. Prekyslený organizmus je základ pre civilizačné choroby ako sú alergie, ekzémy, srdcovo-cievne ochorenia, nádorové ochorenia, migrény, celiakia...**Choroba nie je nič iné ako volanie nášho tela – daj mi zásady. Kto z nás toto volanie počúva?**

Zelené potraviny nie sú liekom, a predsa liečia Zelené potraviny Green Ways sú vysoko zásadité, pomáhajú telu, aby si pomohlo samo. Majú vysoký obsah životne dôležitých látok, sú zdrojom energie pre "unavené ľudstvo". Vedľajším, avšak veľmi vítaným účinkom, je zníženie nadváhy.

Štáva z mladého jačmeňa je 100% živá štáva.

Obsahuje viac ako 20 druhov enzýmov. Odstraňuje prekyslenie organizmu, podporuje metabolizmus, trávenie, bojuje proti zápche, znižuje riziko rakoviny a iných civilizačných chorôb, zlepšuje krvný obraz a hladinu cukru v krvi, urýchľuje hojenie rán, regeneráciu kože a slizníc, lieči akné, dňa 22.11.2011.

zmierňuje prejavy alergie...štartuje imunitu.

Chlorella pyrenoidosa je 100% sladkovodná riasa. Je významným zdrojom vitamínov, minerálov, bielkovín a chlorofylu. Detoxikuje telo od jedov, chemikálií aj ťažkých kovov. Prečisťuje tráviaci trakt, zlepšuje črevnú mikroflóru. Predchádza rozvoju vírusov, baktérií a plesní v organizme. Pôsobí proti stresu, chráni srdce, cievy, znižuje cholesterol. Podporuje regeneráciu pečene, lieči ekzémy, vyrážky, omladzuje organizmus a chuť aj domácim zvieratkám.

Zelené potraviny sú ideálne na odštartovanie dráhy za zdravím. Sú vhodné pre duševne i fyzicky pracujúcich, tehotným a dojčiacim mamičkám zlepšujú kvalitu materského mlieka, zvyšujú výkon bez použitia dopingu – ideál pre športovcov, dospelujúcich, dôchodcom dodávajú energiu, vitalitu. Sú prospešné deťom, ktoré nemajú radi zeleninu. Navyše, príprava zelených potravín je veľmi jednoduchá. Čas, ktorý ušetríte, využite na to, čo máte radi. Pozitívne myslenie je pre Vás



Na stretnutí s Andy Timkovou, milovníčkou zelených potravín, na Krpáčove

a Vaše zdravie to najdôležitejšie – optimalizuje Váš organizmus viac, ako detoxikácia. Vy si to zašlúžite!

O zdravej výžive a vplyve zelených potravín na naše zdravie a život Vám viac poradia:

Martina Melková, tel.: 0907130761

Mgr. Mária Skladaná, tel.: 0908041170

Mária Oravkinová, tel.: 0903414865

Mgr. M. Skladaná, M. Melková

Foto: Kutliak Miroslav

OSTEOPORÓZA

Osteoporóza (rednutie kostí) - je ochorenie látkovej výmeny kostného tkaniva, ktorá sa prejavuje ubúdáním množstva kostnej hmoty a poruchami mikroarchitektúry kosti, čo vedie k oslabeniu pevnosti kosti a tým k zvýšenej lámavosti.

Osteoporóza postihuje v populácii hlavne staršie osoby a ženy v prechode. Odhaduje sa, že rizikom osteoporotickej zlomeniny je ohrozená asi každá tretia žena a asi každý šiesty muž vo veku nad 50 rokov. To predstavuje asi 6-8% populácie. Osteoporóze sa venuje pozornosť aj pre jej komplikácie - zlomeniny, ktoré spôsobuje. Medzi najčastejšie miesta zlomenín patria kosti predlaktia, stavce a horný koniec ramennej a stehennej kosti.

Prevenencia - patria tu prostriedky správnej výživy. Základom správnej výživy je dostatočný príjem látok potrebných na stavbu kostí (vápnik, vitamín D, fosfor, horčík, vitamíny C a K, stopové prvky - stroncium, bor,...). U žien k nim pristupuje aj hormonálna substitučná liečba, ktorú podáva a riadi gynekológ.

Na prvom mieste v prevencii je **pravidelný pohyb**, prípadne pravidelné cvičenie, ktoré je veľmi dôležité pre celkové zdravie. Pohyb - chôdza vo všeobecnosti zvyšuje kostnú hustotu. Všeobecne sa uznáva, že požiadavka pohybu u dospelých je minimálne 1-2 kilometrová prechádzka denne. Plávanie zvyšuje svalovú hmotu a zlepšuje svalovú koordináciu, čím sa znižuje riziko pádov a ich následkov. Primeraná záťaž kostného tkaniva patrí k najlepším prirodzeným prostriedkom udržiavania pevnosti kosti.

Cielené cvičenie pôsobí v niekoľkých oblastiach:

- uvoľňuje svalové stuhnutie, ktoré zbavuje chorého výraznejších bolesti;
- dochádza k väčšej tvorbe základnej kostnej hmoty, lebo fyzická záťaž podporuje osteoblastickú aktivitu a kalcifikáciu kostí;
- nastáva prestavba kostnej trámčiny v smere najväčšieho zaťažovania;
- posilňuje sa kostrové svalstvo;

Z činnosti Miestneho odboru Matice slovenskej

NA ČIERNOM VÁHU.

Na pozvanie lesníkov z Liptovského Hrádku sa aj naša matičná družina vybrala na Čierny Váh. Zastavili sme sa aj na Priehybe a položili kvety ku krížu v sedle Nízkyh Tatier, na rozhraní Horehronia a Liptova. Tretia zastávka už bol Čierny Váh. Tu sa konala 9. novembra zádušná



sv. omša za obete pri práci v lesoch tohto regiónu. Boli medzi nimi aj chlapi z Helpy.

V krásnom zrekonštruovanom kostolíku sv. Trojice z roku 1803 bola dôstojná a dojemná sv. omša. Pamiatku obetí sme si uctili aj zapálením kahancov a položením kvetov, ktoré venovala Jolana Tešárová.

Poprezerali sme si aj okolie, a to pôvodnú drevenú zvonnicu s unikátnym hodinovým strojom, cintorín so zaujímavými krížmi a pamätník z r. 1804, postavený ako pamiatka

na návštevu palatína Jozefa Habsburského.

Z Helpy bola ešte aj druhá skupina návštevníkov a spolu nás tak bolo 25. Najstaršou, ale aj najšťastnejšou účastníčkou bola 90 ročná Anna Ďurčová, ktorá tu v mladosti prežila so svojou rodinou 7 rokov.

Celé popoludnie bolo obohacujúce po stránke duchovnej aj emocionálnej, umocnené krásnou jesennou prírodou.

MUZIKÁL MY FAIR LADY.

Matičiari boli 25. októbra v Štátnej opere v Banskej Bystrici, kde si pozreli krásny muzikál My Fair Lady. V Brezne 9. decembra boli na predstavení divadelnej hry Večne živé Kocúrko, v podaní Divadelného súboru Jána Chalúpku. Tohto spisovateľa, známeho svojou neopakovateľnou a stále aktuálnou divadelnou hrou Kocúrko, ktorý

žil v Brezne, si takto pripomenuli pri 220. výročí jeho narodenia a 140. výročia úmrtia.

SPOMIENKA NA MILANA RÚFUSA, BÁSNIKA MÚDROSTI A POKORY.

V adventom čase očakávania Vianoc, náš miestny odbor matice slovenskej usporiadal 30. novembra v miestnej knižnici besedu o živote a diele majstra Milana Rúfusa. Pozvanie prijala, a svojou prezentáciou priblížila dielo tohto veľkého majstra, učiteľka Mgr. Božena Tesárová.

Zúčastnilo sa nás 25 dospelých a 14 starších žiakov zo základnej školy.

ly, urobili nám všetkým radosť svojim záujmom o krásne básne, začo si zaslúžia ocenenie.

Beseda bola pre každého obohacujúcim po stránke duchovnej, emotívnej a hlboko ľudskej.

text a foto Mária Fedorová



Na základe vypracovaného projektu „Pohybom ku zdraviu“ členky Združenia dôchodcov pri OÚ v Helpe, pravidelne každý pondelok od mája do decembra navštevovali telocvičňu pri ZŠ kde s diplomovanou fyzioterapeutkou Mgr. Ivetou Filovou, striedavo cvičili cviky na zlepšenie pohyblivosti kĺbov, na prevenciu osteoporózy, zvýšenie výkonnosti kardiovaskulárneho a dýchacieho systému a zlepšenie metabolizmu. Toto cvičenie bolo pre nás veľmi účinné, cítili sme úľavu, hoci zo začiatku to bolo pre nás ťažké a namáhavé. Prežili sme pekné chvíle v kolektíve rovnocenných primeraného veku. Dúfame, že sa na rok znova zídeme a budeme pokračovať, pretože telocvik a športová aktivita predlžuje mladost' a udržuje človeka v dobrej kondícii.

Katarína Tkáčiková,
predsedníčka ZD



Pozvánka na Velkú Vápenicu

KST Helpa usporiada v sobotu 31. decembra 2011 už 26. ročník Silvestrovského výstupu na Velkú Vápenicu / 1691 m.n.m. /, Nízke Tatry. Začiatok podujatia bude o 8.00 hod na námestí v Helpe. Potom sa turisti vydajú na takmer 16 km trasu z námestia / 664 m.n.m. /, cez Jarmočísko / 720 m.n.m. /, údolnú stanicu lyžiarskeho vleku na Dolinkách / 755 m.n.m. /, do Kolesa / 886 m.n.m. /, odtiaľ na Vyšné Polany / 1407 m.n.m. /, do sedla Priehybka / 1555 m.n.m. / a na vrchol Veľkej Vápenice, späť po tej istej trase cez sedlo Priehybka do chatky pri údolnej stanici lyžiarskeho vleku na Dolinkách, kde bude záver podujatia, ľudová hudba a občerstvenie. Účastnícky poplatok: dospelí 1 euro, deti do 15 rokov 50 centov /V poplatku je zahrnutý účastnícky diplom a občerstvenie/. Podujatia sa zúčastňuje každý účastník na vlastnú zodpovednosť. Podrobnejšie informácie získate na t.č. predsedu OT Helpa, p. Jozef Fiľo: 0915853112, prípadne na mailovej adrese: filojozef@ovbmail.sk, alebo Jozef Pupiš č.t.: 0944362232, pupis@atlas.sk. Organizátori pozývajú všetkých milovníkov zimnej nízkotatranskej prírody.

J. Pupiš



Z etnografického zápisníka

POVERY (III. časť)

* Na noc sa nepožičiava náradie čo má diery, /ihla, sitko, lievik,.../ aby sa nevynieslo z domu šťastie * Omrvinky a drobný odpad sa nemesie zo stola zmetať dlaňou, ale handrou, utierkou alebo vechťom * Kávu, čaj, či iný nápoj si smie zamiešať iba ten komu je určený, inak sa povadia * Nôž sa nekladie na stôl ostrím hore * Nájdenná podkova prináša šťastie. Pribíja sa nad dvere ozubmi hore, aby sa z nej nevylialo šťastie * Na cesto z ktorého sa bude piecť chlieb sa nemá pozrieť, ani sa ho dotknúť cudzia osoba, lebo by sa nevydaril * Hrib, /pencel/, na ktorý sa raz pozrie už viac nevyrastie * Kde rastú muchotrávky rastú aj jedlé huby * Keď sa vdova vráti z cintorína, /od hrobu/, má sa čo najskôr pozrieť do pece, aby jej muž nechodil pred

oči * keď sa na jar prvý raz kravy vyhánajú na pašu, treba ich pošibať šípovým prútom, proti strigám * /Koniec/.

J. Pupiš

Kvetinárstvo Hedera

so sídlom v Helpe,
Vám ponúka Darčekové poukážky v hodnote 10,20,30,40 50 € pre obdarovanie svojich blízkych. Darčekové poukážky platia po celý rok 2012 a využiť je ich možné kedykoľvek a čokoľvek z ponúkaného sortimentu.

