



Mesiac srdca

Máj - mesiac lásky, mnohých tradícií a sviatkov je v čínskom kalendári aj mesiacom **srdca**. Tradičná čínska medicína odporúča v máji venovať zvýšenú pozornosť srdcu, hoci je veľké iba ako päť, má nezastupiteľnú funkciu. Z fyzikálneho hľadiska pracuje ako tlakové čerpadlo a jeho hlavná funkcia je prepumpovať tepnami okysličenú krv do celého tela. Po odovzdaní kyslíka sa krv vracia žilami späť k srdcu, odtiaľ do pľúc znovu na okysličenie a zároveň odovzdá kyslíčnik uhličitý, ktorý vydychujeme. Naše srdce urobí v priemere 100 000 úderov každý deň. Polovicu času je srdce aktívne, napína sa alebo sa sťahuje (**systola**), druhú polovicu času sa uvoľňuje (**diastola**). Každá slabosť srdca sa prejaví na ostatných orgánoch, ktoré trpia nedostatkom kyslíka a ich funkcia je narušená.



Ilustračné foto

Ochorenia srdcovocievneho systému sú na prvom mieste v počte úmrtí na Slovensku (viac ako 1 500 úmrtí na 100 000 obyvateľov za rok). Medzi hlavné príčiny vzniku kardiovaskulárnych ochorení patrí **ischemická choroba srdca a srdcový infarkt** – hlavnou príčinou je **tvorba aterosklerotických plátov** - tuhnutie a zužovanie cievnej steny srdcových ciev a ich následné upchatie trombom. Príčinami vzniku aterosklerózy je **nevhodná životospráva** – zvýšený príjem tukov v strave, **nevhodný životný štýl** – fajče-

nie, nadmerné pitie alkoholu, **nedostatok fyzického pohybu** a s tým súvisiaca obezita, vysoký krvný tlak, **porucha tukového metabolizmu**, ale aj cukrovka.

Čo môžeme robiť pre zdravšie a výkonnejšie srdce, aby sme sa aktívne podieľali na prevencii vzniku srdcových ochorení? Na udržanie telesnej hmotnosti je potrebná telesná aktivita vyše 30 minút denne s odporúčenou srdcovou frekvenciou podľa veku. Na dosiahnutie redukcie hmotnosti je to viac ako 60 minút denne, najlepšie 30 až 45 minút 4 - 5 krát týždenne do výšky 60 - 75% maximálnej tabuľkovej srdcovej frekvencie.

Vek	Odporúčaná TF/min
20-29	113-145
30-39	110-140
40-49	105-130
50-59	100-125
60-69	95-115

Tabuľka: Odporúčaná tepová frekvencia

Motiváciou pre každého z nás by mala byť rovnica: **viac fyzickej aktivity = zvýšenie energetického výdaja = zníženie rizika vzniku ochorení srdca. Pohyb je veľmi dôležitý a mal by tvoriť bežnú súčasť dňa. Šport by sme si mali vyberať nielen podľa obľuby, ale aj zdravotného stavu.**

Medzi **vhodné pohybové aktivity**, ktoré môžeme vykonávať v našej krásnej Turčianskej záhradke, patrí:

- ľahká chôdza (prechádzka 5 - 7 km denne);
- plávanie v našom rybníku;
- bicyklovanie;

• pre zdatnejších je vhodný aj beh, či chôdza po schodoch.

Nevhodné sú silové cvičenia (vzpieranie, džu-do, kulturistika a adrenalínové športy s extrémnou záťažou).

Dôležité je:

- dbať na pravidelnú, pestrú a vyváženú stravu;
- obmedziť živočíšne tuky, zaradiť do stravy ryby (aspoň raz za týždeň);
- zvýšiť príjem vlákniny (celozrnné výrobky);
- konzumovať ovocie a zeleninu (500-600g za deň).

K režimovým opatreniam patrí aj:

- šetrná kulinárna úprava, používanie rastlinných olejov, vylúčiť príjem sladkostí a sladených nápojov, vyprážených jedál;

- dodržiavať energetickú rovnováhu príjmu a výdaja (u ženy 2000 kcal/deň, u muža 2500 kcal/deň);
- dodržiavať pitný režim (2 - 3 litre/deň);
- znížiť príjem soli pod 5 g/deň;
- vyhýbať sa nadmernému stresu – dychové a relaxačné cvičenia, pohyb v prírode.

Nezabudnite, že humor a smiech je soľou života. Spievajte, aj keď nie ste majstrom, otužujte svoje telo vlažnou vodou, aj keď nie ste ľadový medveď a myslite na svoje srdce v každej chvíli s radosťou a optimizmom. Veď ako povedal generál Milan Rastislav Štefánik (4. mája si pripomíname jeho tragické úmrtie): „*Prekážky treba rozbiť, a nie sa im poddávať!*“

Alena Luptáková ■

Výstava Jozefa Vrtiaka

21. apríla 2017 bola v Turčianskej galérii v Martine vernisáž výstavy obrazov nášho rodáka Jozefa Vrtiaka, ktorého obrazy sa prvý raz vystavujú v Turci. Kurátorka výstavy Kristína Zvedelová vo svojom príhovore porozprávala o jeho živote a tvorbe. Deti z našej materskej školy vystúpili v krojoch s pekným programom.

Jozef Vrtiak sa narodil 4. augusta 1920. Študoval na Gymnáziu Viliama Paulinyho Tótha v Martine, kde mal na neho veľký vplyv profesor kreslenia Jaroslav Vodrážka, pre nás známy najmä ako ilustrátor detských kníh Jozefa Cígera Hronského, napr. Smelý zajko. Vďaka nemu sa rozhodol stať maliarom.



Jozef Vrtiak

Foto: rodinný archív

V roku 1940 začal študovať výtvarné umenie na Slovenskej vysokej škole technickej a deskriptívnu geometriu na Prírodovedeckej fakulte Slovenskej univerzity v Bratislave. Jedným z jeho profesorov bol maliar, národný umelec Martin Benka, ktorý ho nasmeroval na umeleckú dráhu. Vrtiakovcov v Ďanovej Benka často navštevoval. Miesto sútoku Blatnického potoka a folkušovskej Citavy v ich sade bolo jeho obľúbeným zákutím. Od roku 1950 Jozef Vrtiak pôsobil v Bratislave ako umelec v slobodnom povolání, grafik a ilustrátor. Svoju tvorbu predstavil na 20 skupinových a 6 samostatných výstavách. Celkovo vytvoril okolo 500 malieb a približne 400 ilustrácií. Zomrel 10. apríla 1993 v Bratislave, kde je aj pochovaný.

Na vernisáži bola uvedená monografia *Jozef VRTIAK maliar a ilustrátor - vykladač sveta a ľudských dejín*, ktorá bola vydaná vďaka iniciatíve Vladimíra Vrtiaka, synovca Jozefa Vrtiaka. Kniha podáva kompletný obraz o osobnosti nášho rodáka, predstavuje jeho umelecké diela, myšlienky z jeho denníkov a spomienky synovca Vladimíra na strýka. Kniha ho predstavuje nielen ako maliara, ale aj ako pozorovateľa a mysliteľa.

V roku 1978 Jozef Vrtiak daroval obci dve olejomalby, ktoré sú umiestnené na obecnom úrade. Jeden obraz znázorňuje pohľad z Borín smerom na Folkušovú, v pozadí vidno Lysec a Havraníu skalu. Druhý obraz je pohľad od Blatnického potoka na družstevný dvor, v pozadí s Tlstou, Ostrou, Drienkom.



Deti z našej MŠ na vernisáži .

Foto: autor

Ďakujeme Jozefovi Vrtiakovi, že daroval obci pre nás tak vzácne obrazy. Ďakujeme Vladimírovi Vrtiakovi, že sa podujal na spracovanie knihy o strýkovi

a taktiež jeho manželke a dcéram, že všetko úspešne zrealizovali. Rovnako sme vďační rodine Vrťakovcov, že darovali štyri olejomalby Turčianskej galérii a zviditeľnili našu obec.

V Turčianskej galérii sú dva obrazy, kde je znázornený pohľad na našu Ďanovú z brezového Hrbu, kde vidíme Hrádok, okolité polia, kľukatý potok a d'ánovianske humná na Nižovci.

Kto sa ešte nebol pozrieť na obrazy nášho rodáka, tak má ešte možnosť do 18. júna 2017.

Anna Šimová Pakánová ■



J. Vrťak: pohľad na družstevný dvor.

Z diania v obci



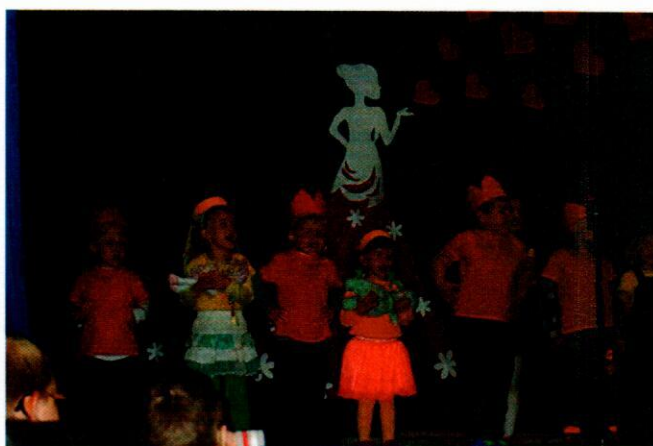
V predvečer 1. mája hasiči DHZ Ďanová postavili v obecnom parku máj.



10. mája 2017 sme si pripomenuli 72. výročie oslobodenia obce.



Spomienka na oslobodenie pred 45 rokmi ...



15. mája 2017 sme sa v kultúrnom dome stretli na malej slávnosti pri príležitosti Dňa matiek, ktorú pripravili pani učiteľky z materskej školy. Deti vystúpili s pekným programom - zahrali divadielko, zatancovali a obdarovali svoje mamy malým srdiečkom. Pán starosta rozdával mamám kvety.



Ulička „hore dvorom“ je už osvetlená. Štefan Staňo pri inštalácii pouličnej lampy.

Oprava turčianskej panelky

Dlho očakávaná oprava 48 ročnej turčianskej panelky bude po mnohých sľuboch hádam už realitou. Základný kameň stavby bol (22.5.2017) zástupcami štátu i obcí poklepaný pri Rybárskej bašte. O dva roky by mal byť aktuálny stav cesty minulosťou. Čakajú nás mnohé dopravné obmedzenia, no na ich konci by sme mali jazdiť po novej ceste. Zostáva nám len veriť, že stavbu nebude zdržovať nič také ako diaľnicu D1.

Text a foto: M. Taraba, A. Š. Pakánová ■



Základný kameň novej cesty 1/65.



Cesta, po ktorej stále jazdíme, bola postavená v r. 1969. Odvtedy sa prakticky nezmenila.



Na tabuli oznamujú koniec stavby na 02/2019. Uvidíme...

Ďanovianska kvapka krvi pomohla dvom mladým ľuďom

V mesiaci lásky ukázali obrovské srdce všetci, ktorí sa zúčastnili Ďanovianskej kvapky krvi. 9.5.2017 sa k odberu dostavilo 27 ochotných ľudí, z ktorých pracovníčky Národnej transfúznej stanice z Martina vybrali 24 darcov. Medzi darcami boli prvodarcovia, ale i niekoľkonásobní darcovia. Niektorí išli po odbere späť do práce, iní si užívali voľný deň, keďže si kvôli odberu museli zobrať dovolenku. Pre zúčastnených sme pripravili malé občerstvenie v podobe kysnutých slaných a sladkých koláčikov s kávou, čajom a minerálkou.

Počas príprav tejto dobročinnnej akcie sme boli z vlastných radov upozornení na výzvu darovať krv pre mladého futbalistu Filipa Urbanovského z Modry, ktorý má akútnu myeloblastickú leukémiu a potrebuje si tvoriť krvnú banku pre svoju potrebu. Priatelia Filipa nás však prekvapujúco poprosili, aby sme darovanú krv rozdelili aj pre Paulínu Kukučkovú z Bratislavy, lebo tiež súrne potrebuje krv. Naši darcovia súhlasili s venovaním krvi a tak sme 12 odberov darovali Filipovi a 12 odberov Paulíne. Potvrdenia sme zaslali priamo do Nemocnice sv.

Cyrila a Metoda (UNB - ANTOLSKÁ), oddelenie hematológie, kde sa obidvaja mladí ľudia liečia.

Prijemná atmosféra a dobrá nálada posilnená ľudskou spolupatričnosťou a obetavosťou nás povzbudzujú k organizovaniu ďalších ročníkov tejto dobročinnnej akcie s ušľachtilým zámerom a veríme, že sa k nám pridajú aj ďalší dobrovoľní darcovia.

Všetkým darcom veľmi pekne ďakujeme za účasť a ostatným za pomoc a podporu.

Silvia Bogárová ■



Ilustračné foto

BIOODPAD a PLASTY už triedime

V poslednom období sme vás zaplavili množstvom informácií ako opätovne zhodnotiť to, čo sa prirodzene rozloží v zemi, či dať plastom druhú šancu. Skôr ako sa posunieme ďalej, pozrime sa, ako sa nám darí s kompostovaním a s triedením plastov. Sami porovnajte, čo je lepšie. Nikoho nechceme kritizovať, skôr inšpirovať.



Správny spôsob nakladania s bio odpadom.



OZNAMY

KOMPOSTÉRY

Približne 50 domácností si za zvýhodnenú cenu prostredníctvom obce zakúpilo kompostér a postupne sa objavujú v záhradách. V najbližšom čase navštívime domácnosti, ktoré si kompostér neobjednali, aby uzatvorili s obcou dohodu o spracovaní biologicky rozložiteľného komunálneho odpadu na svojom pozemku. Ešte stále je však možné kompostér objednať – cena prostredníctvom obce je oproti tej trhovej veľmi výhodná.

VOĽNÝ POČÍTAČ

Pre potreby našich občanov je v kancelárii obecného úradu k dispozícii počítač s pripojením na internet, kde je možné samostatne napísať, stiahnuť či vytlačiť si potrebné dokumenty.

TELEKOMUNIKAČNÝ VYSIELAČ

Slovak Telekom má v katastrálnom území Ďanovej zámer postaviť 40 m vysoký telekomunikačný vysielateľ. Ide o pozemok susediaci so starou cestou od rybníka popri Borinách do Folkušovej. Vzdialenosť miesta k najbližšie obývanému domu vzdušnou čiarou je cca 680 m. Obec musí vydať rozhodnutie. Občania sa k veci môžu vyjadriť na júnovej schôdzi. Pre predstavu: podobný vysielateľ sa nachádza nad Socovcami.

ZPOZ V OBCI

Na ostatnom zasadnutí obecného zastupiteľstva sme avizovali obnovenie činnosti ZPOZ-u v našej obci. ZPOZ patrí k životu obce, preto radi privítame všetkých, ktorí majú záujem podporiť činnosť tohto združenia. Bližšie informácie sa dozviete na júnovej schôdzi obecného zastupiteľstva.

ZBER PLASTOVÝCH VRCHNÁČIKOV

Viacere inštitúcie v Turci i niekoľkí obyvatelia Ďanovej sa zapojili do zberu plastových vrchnákov na pomoc postihnutým – väčšinou ide o detských pacientov. Postihnutým deťom môžete pomôcť aj tak, keď pri plastových zberných (žltých) nádobách ponecháte v igelitovom vrecku nazbierané vrchnáky. Stačí, ak ich pred dňom zberu uložíte k nádobe, pred odvozom ich pozbierame. Vrchnáčky môžete odovzdať aj v materskej škole. Ďakujeme, že vám nie je ľahostajný osud iných... Najviac vrchnáčekov doteraz odovzdala rodina Barátová.



Pokosená tráva, konáre, hygienické vreckovky a iné veci nepatria do voľnej prírody ani na priestranstvá obce či do potoka.

DOBRE RADY PRE LEPSÍ KOMPOST:

- betónová plocha nie je vhodná na umiestnenie kompostu;
- uzavretá nádoba nie je vhodná na kompostovanie;
- dno kompostu musí byť spojené so zemou, aby mohli prebiehať prirodzené biologické procesy, inak to bude len kvasiť a zapáchať;
- konáre a iné pevné zložky treba posekať na drobnejšie časti.

ABY PRÁCA S PLASTOM MALA ZMYSEL:

Pri kontajneroch na triedený odpad sa s tým stretávame často. Nestlačené PET fľaše, plechovky, nápojové kartóny, prípadne obrovské kusy polystyrénu často zmenšia možnosti kontajnera a neraz doň – v skutočnosti iba z polovice naplneného – už viac nepraceme.

Neraz to skončí tak, že položíme naše poctivo vytriedené odpady vedľa kontajnera alebo ich vhodíme do nádob so zmiešaným komunálnym odpadom. Hrať sa medzi odpadom nie je hygienické. Výsledkom je, že šomreme na neporiadok okolo odpadových nádob a upokojí nás, až keď problém „vyriešia“ zberové spoločnosti častejšími návštevami. Častejšie odvážanie vzduchom naplnených kontajnerov je však nielen časovo náročnejšie, ale i ekonomicky neefektívne.

Fľaše pritom stačí zošliapnuť, škatule rozobrať, veľké časti (polystyrén) zmenšiť a až potom... šup do kontajnera!



Ilustračné foto

Televízne zábery o odpadom preplnených svetových oceánoch a morí sú alarmujúce a nepotrebujú ďalší komentár. **O to viac ďakujeme občanom, ktorí pochopili problém a zareagovali na predloženú ponuku, či ukázali, že odpad spracúvajú už dlhšie.** Nielen preto, že tak káže zákon, ale najmä kvôli životnému prostrediu. **Rovnako sme vd'ační občanom vhadzujúcim do plastov len čisté a popučené obaly.** V prípade nejasností nás môžete kedykoľvek kontaktovať s otázkou.



Takto môže vyzerat' obsah žltého kontajnera.



Obaly so zvyškom tekutín a potravín znehodnocujú celý obsah kontajnera a ten nám po vysypaní účtujú ako komunálny odpad.



Vkusne zladené prostredie okolo domu – predzáhradka rod. Ďanovskej.



Čistejšie prostredie v okolí dediny – bez odpadkov je to krajšie.

Text a foto: Milan Taraba ■

ŽIVOT

Ucho na bruchu milovanej ženy počíta údery srdiečka. Fantázia nemá hraníc. Budúci život je strapatý, usmiaty, krásny. Ideál. Projekcia dokonale pokračuje v čase. Kalokagatia. Ideál obohatený ideálom.

Bolesť milovanej signalizuje veľkosť chvíle. Chvíľa graduje. Ostrý plač oznamuje zrodenie života. Fantáziu strieda realita. Slzy bolesti ruka v ruke so slzami radosti vtekajú do rieky života.

Duet plaču oživil teplo bytia. Narodil sa život. Bohatstvo **SLOVA** v plači.

Štefan Harkabus ■



Ilustračné foto

Opustila nás naša pani učiteľka

V pondelok 15.5.2017 vo veku nedožitých 77 rokov zomrela naša dlhoročná Pani učiteľka Oľga Rusnáková. Jej náhly odchod po manželovej smrti len pred niekoľkými dňami nik nečakal. I keď nebývala v Ďanovej, jej život bol s našou obcou veľmi spätý. V rokoch 1959 – 1996 vyučovala žiakov najskôr v Rakove (do r. 1963), keď sa otvorila nová budova ZŠ, učila v Příbovcích (teraz ZŠ Benice). Na hodinách biológie a chémie, pestovateľských prác, zdravotných kurzov a pod. vychovala väčšinu obyvateľov dnešnej Ďanovej. Asi nik nezabudne na túto veľmi dobrú učiteľku v bielom plášti, no najmä na jej láskavé správanie, žiarivý úsmev a príjemný hlas.

Odvzdávanie tušom písaných vysvedčení rukou jej manžela patrili na škole k tým najkrajším zážitkom nielen medzi žiakmi. Za toto všetko a mnohé iné jej ďakujeme a nikdy nezabudneme...

Na príbovskom cintoríne sa s ňou v hojnom počte rozlúčili bývalí kolegovia – učiteľia i žiaci zo širšieho okolia.



Foto: archív rodiny Rusnákovej

Milan Taraba ■

AVIZUJEME

Letný športový deň, Deň detí, Jánska vatra

TJ Ďanová v spolupráci s Obecným úradom v Ďanovej pripravujú v **sobotu 24. júna 2017** ďalší ročník Letného športového dňa v spojení s MDD. Pre deti budú pripravené rôzne atrakcie. Pre dospelých bude pripravený turnaj v hokejbale, minifutbale, tenise a kopanie jedenástok. Športom a zábavou naplnený deň ukončíme krásnou ľudovou tradíciou – Jánskou vatrou. Nebude chýbať ani letná diskotéka. Počas celého dňa bude postarané o bohaté občerstvenie. Podrobné informácie oznámime prostredníctvom plagátov v obecných vitrínach a na sociálnych sieťach. Akákoľvek pomoc – dobrovoľnícka alebo sponzorská – je srdečne vítaná. Všetci diváci, fanúšikovia a športovci sú vítaní.

Folkušovská sedmička - 1.7.2017

Turčiansky amatérsky triatlon - 2.7.2017 (nedeľa).
Obec bude v čase 9.00 - 17.00 autom prístupná po pohostinstvo p. Martiniakovej.

INZERÁT

Hľadám ochotného človeka na kosenie trávniku okolo domu cca raz za dva týždne. Cena dohodou.
Kontakt: 0949 379 390

Dodatočne všetkým mamám:

*Keď sa niečo nepodarí, i keď hnevám trošička,
máš ma rada a ja Teba, moja zlatá mamička.
Všetko najlepšie k nedávnnemu Dňu matiek!*

K máju - mesiacu zalúbených:

*Skutočne DOBRÉHO PRIATEĽA
je ťažké nájsť,
náročné opustiť
a nemožné zabudnúť.*



Narodili sa:

Adrián Rusnák

Daniel Ďanovský

Vitajte medzi nami!



Jubilanti

70 rokov

Vincencia Čepelová

65 rokov

Ing. Jaroslav Hudec

60 rokov

Andrzej Marusa

Srdečne gratulujeme!

OBEC ĎANOVÁ
Ďanová 22
038 42 Ďanová
IČO: 00316644
DIČ: 2020594719

KONTAKTY
TELEFÓN: 043 / 429 41 84
MOBIL: 0905 454 200
E-MAIL: danova@danova.sk
INTERNET: www.danova.sk

ÚRADNÉ HODINY
PONDELOK - PIATOK:
8:00 - 15:00

DOBROVOĽNÍ HASIČI
0944 525 588

NÁZOV PERIODIKA
OBECNÉ NOVINY - OFICIÁLNY
OBČASNÍK OBCE ĎANOVÁ

VYDAVATEĽ
OBEC ĎANOVÁ
ĎANOVÁ 22
038 42 ĎANOVÁ

TLAČ
Fork, s.r.o.
www.fork.sk

DÁTUM VYDANIA:
31.5.2017

REDAKČNÁ RADA

Bc. Zuzana Martiniaková • Mgr. Milan Taraba
Mgr. Silvia Bogárová • Mgr. Anna Šimová
Mgr. Elena Pakánová

E-MAIL: redakcia.danova@gmail.com

**REDAKČNÁ UZÁVIERKA VŽDY DO 20. DŇA
V MESIACI.**