



Tvrdošovský SPRAVODAJ

MAGAZÍN OBCE TVRDOŠOVCE

Ročník XXV. | číslo 3. | december 2022 | Cena: 1,50 €

ISSN 1339-2530

*Príjemné prežitie
vianočných sviatkov
a šťastný nový rok!*





MLADOMANŽELIA

Milan Blahuta a Klaudia Gábrisová	25.6
Norbert Tóth a Orsolya Mészárosová	23.7
Dávid Szabó a Brigita Marenčáková	6.8

VITAJTE MEDZI NAMI

Réka Újhelyiová	6.7
Paulína Szabóová	27.7
Sabina Keleová	14.8
Veronika Ivanicsová	22.8
Tereza Dózsová	28.8
Nelly Mészárosová	21.9
Levente Benkő	5.10
Leonard Mészáros	8.10
Ria Tóthová	17.10

OPUSTILI NÁS

Alžbeta Speváková	(1962)	21.7
Sándor Bencze	(1955)	31.7
Zuzana Taksonyiová	(1965)	11.8
Terézia Vaculová	(1930)	13.8
Mária Ivaničová	(1932)	22.8
Alexander Ludas	(1950)	11.9
Ladislav Vanya	(1979)	14.9
Etela Mníšteková	(1933)	26.9
František Zajíček	(1936)	6.10
Michal Agh	(1940)	9.10
Štefan Vanya	(1948)	11.10
Alžbeta Bujdošová	(1934)	17.10
Zuzana Líšková	(1932)	17.10
Jozef Borbély	(1951)	6.11
Éma Morvaiová	(1942)	13.11
Marta Ruzsiková	(1948)	13.11
Július Balogh	(1945)	30.11
Alžbeta Lőrincová	(1940)	1.12
Marcela Ladicsová	(1936)	4.12

OZNAM

Oznam pre mladomanželov a rodičov novorodencov

Televízia Carisma plánuje v januári 2023 predstaviť vo svojom tvrdošovskom programe mladomanželov a novorodencov našej obce z roku 2022. Z toho dôvodu môžete do 31. decembra 2022 zaslať e-mailom 2 svadobné fotografie, resp. 2 fotky o svojom dieťatku na adresu: tktv@tvrdosovce.sk.

Ďakujeme vám za spoluprácu pri vyhotovení programu káblovej televízie a tešíme sa na fotografie.

Svoje pripomienky, resp. nápady ohľadne Tvrdošovského spravodaja nám môžete zaslať elektronicky na tktv@tvrdosovce.sk

Ligotaj sa jedlička

*Ligotaj sa jedlička,
sympem hviezdy z malička.
Ako nebo z čiernej misky,
Ježiškovi do kolísky.*

*Ligotaj sa jedlička
ako detské očička,
keď odviažu zlatú stužku
z vianočného balíčka.*

*A ostatným na líčka,
ligotaj sa jedlička.*

*Ligotaj sa jedlička
Ježiško je v jasličkách,
Nech sa všetko ligoce,
máme šťastné Vianoce.*

*Ligotaj sa jedlička
svieti nad ním aj nad nami
rozjasaná hviezdička*

JUBILANTI 2022

- 70 September:** Klára Vunčová (ul. J. Dózsu), Zuzana Divékyová (Orechová ul.), Vincent Balogh (Nová cesta), František Bara (ul. Mikszátha), Július Csányi (Železničná cesta), Ján Košík (Kapustová ul.), Mária Kuruczová (Bercsényiho ul.), Paulína Csányiová (Kopernikova ul.)
- Október:** Jozef Marek (Gorkého ul.), Edita Majorová (Družstevná ul.), Marian Mažár (Školská ul.), František Jaško (ul. Jozefa Ludasa), Alžbeta Jaššová (Sládkovičova ul.)
- November:** Štefan Bédi (Hollého ul.), Eva Ballová (Kvetná ul.), Margita Todoranová (Novozámocká cesta), František Balázs (Novozámocká cesta)
- December:** Ladislav Varga (Horná)
- 75 September:** Zuzana Mojzesová (Hlboká ul.), Ladislav Szikora (Mlynská ul.), Štefan Ludas (Sládkovičova ul.), Ladislav Szabó (Orechová ul.)
- Október:** Marian Kuchar (Športová ul.), Imrich Mojzes (Železničná cesta), Ladislav Szabó (Puškinova ul.)
- November:** Irena Mojzesová (Vinohradnícka ul.)
- December:** Mikuláš Csányi (Družstevná ul.), Eva Benczeová (Mlynská ul.),
- 80 September:** František Bédi (Kapustová ul.), Éma Morvaiová (Sládkovičova ul.)
- Október:** Margita Ludasová (Mládežnícka ul.), Mária Siposová (Záhradnícka ul.), Mária Rosková (Ružová ul.), Mária Sántaová (Nová cesta)
- December:** Mária Škulecová (Bratislavská cesta)
- 85 September:** Vincent Balogh (Orechová ul.)
- Október:** Éma Ruzsiková (Golgota), Július Vanya (ul. J. Dózsu.)
- November:** Vincent Ladics (Hviezdoslavova ul.)
- December:** Vilma Speváková (Čerešňová ul.)
- 90 September:** Mária Képesiová (Záhradnícka ul.), Vilma Bogdányová (Széchényiho ul.)
- Október:** Terézia Benczeová (ul. Kossutha), Anna Marsovszka (Vinohradnícka ul.)
- November:** Rozália-Olga Vidová (Orechová ul.)

Spoločenskú kroniku zostavili Silvia Bračová a Eva Benkőová

V Spoločenskej kronike sú zverejnené osobné údaje so súhlasom dotknutých osôb, ich rodinných príslušníkov, resp. zákonných zástupcov.

TVRDOŠOVSKÝ SPRAVODAJ / TARDOSKEDDI HÍRMONDÓ

Vydavateľ/Kiadó: Obec Tvrdošovce – Tardoskedd község. **Adresa/Cím:** Obecný úrad – Községi Hivatal, Novozámocká cesta 56, 941 10 Tvrdošovce, IČO: 309338 **Evidenčné číslo/Nyilvántartási szám:** EV 3871/09 – Ministerstvo kultúry SR. **Registrácia/Bejegyzés:** 238/98 OŠaK Nové Zámky. **Redakcia:** Bračo Szilvia, PaedDr. Tóth Szilvia, Mgr. Györi Beáta. **Foto/fotó:** Mészáros Imre, Mészáros Júlia, SZKMTNYA, ZŠ J.A. Komenského **Na titulke** tvorba Márie Vanyovej. **A címlapon** Vanya Mária alkotásai. **Grafika a tlc/Tördelés és nyomtatás:** KORUND desktop, spol. s r. o., Považská 18, 940 67 Nové Zámky. **Počet výtlačkov/Példányszám:** 650. **Casopis vychádza** trikrát ročne. **Megjelenés:** évente háromszor. **Dátum vydania:** 15.12.2022 **Kiadás időpontja:** 2022.12.15. **ISSN 1339-2530.**

Redakcia si vyhradzuje právo zmien a redakčných úprav publikovaných príspevkov. Obsah publikovaných príspevkov sa nemusí stotožňovať s názorom redakcie. A szerkesztőség fenntartja a kéziratok lerövidítésének és módosításának jogát. A közölt cikkeket tartalmazó szerkesztőség nem vállalja a felelősséget.

Opýtali sme sa starostu obce

Vážený pán starosta, v novembri bolo zriadené nové obecné zastupiteľstvo Tvrdošoviec. Staro-nový starosta obce a novozvolení poslanci zložili zákonom predpísaný sľub, a tým bolo zahájené volebné obdobie 2022-2026. Aké sú plány samosprávy obce v novom volebnom období?

Dňa 24. novembra 2022 sa uskutočnilo slávnostné ustanovujúce zasadnutie obecného zastupiteľstva, na ktorom bolo zriadené nové zastupiteľstvo. Ako staro-nový starosta obce som získal vo voľbách dôveru od obyvateľov obce už po štvrtýkrát a bol som poverený riadením obce na ďalšie volebné obdobie. S 12-ročnými skúsenosťami, ktoré mám za sebou, môžem povedať, že funkcia starostu obce si vyžaduje obetavú prácu, nesmierne veľa času, trpezlivosť, pokoru a kompromisy. Za uplynulé tri volebné obdobia sa nám podarilo zrealizovať veľa projektov, máme však ešte veľa nápadov, ktoré čakajú na to, aby sa stali realitou. Pevne verím, že novozvolení poslanci budú v tom nápomocní a budú pomáhať v práci pre rozvoj našej obce. K dosiahnutiu našich cieľov nám prajem ničím nerušenú prácu a elán.

V dnešnej dobe vôbec nie je jednoduché byť starostom.

Áno, je to tak, musíme čeliť mnohým výzvam. Každodenné živobytie totiž nie je len problé-

mom pre rodiny, ale aj pre samosprávy. Častokrát musíme rozhodovať o tom, ktorú faktúru uhradiť skôr, uvažovať o tom, dokedy nechať zapojené verejné osvetlenie alebo či vie-



me zabezpečiť spolufinancovanie k už schváleným dotáciám. Keďže za posledné týždne a mesiace sa tieto otázky vynárali čoraz častejšie, samospráva obce v záujme efektivity nákladov obmedzuje svoje menej dôležité výdavky. Napríklad pri organizovaní vianočných trhov sme sa snažili o miernosť, ale zároveň sme chceli vytvoriť rodinnú atmosféru. Ako príklad by som mohol spomenúť aj novoročný ohňostroj, ktorý vzhľadom na úsporný režim tentokrát neusporiadame. Obdobne ekonomický prístup bol treba aj pri vypracovaní návrhu rozpočtu obce na rok 2023, ktorý už odzrkadľuje nasledujúci neľah-

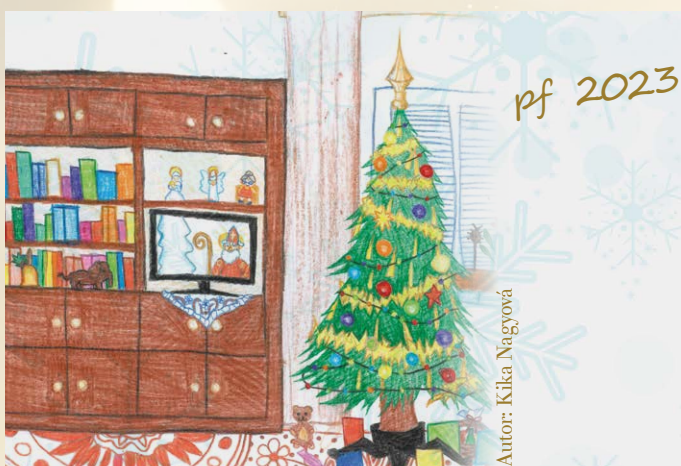
ký rok i celé obdobie, ktoré nás čaká. Sledujúc momentálny ekonomický stav a smerovanie našej krajiny si myslím, že rok 2023 bude ťažkým rokom pre nás všetkých, pre samosprá-

ňujú náš život a majú dopad na naše finančné výdavky, finančnú situáciu. Kým v týchto oblastiach nedôjde k zmenám a k zlepšeniu, dovtedy, žiaľ, budeme mať vážne problémy v celej krajine. Aj návrh rozpočtu obce na nasledujúci rok sme museli vypracovať s prihliadnutím na tieto skutočnosti.

Medzi plánovanými podujatiami ste spomenuli vianočné trhy. Ako sa pripravovala samospráva obce na obdobie adventu?

V období adventu sa snažíme vždy vytvoriť príjemnú rodinnú atmosféru. Aj v tomto roku sme vyzdobili verejné priestranstvá v obci, zapálili sviečky na adventnom venci, usporiadali vianočné trhy, ktoré sa konali vo veľkej sále kultúrneho domu a pred ním na parkovisku. V kultúrnom programe vystúpili s krásnymi vianočnými pesničkami deti z miestnych materských a základných škôl a folklórne skupiny našej obce. Na trhoch ponúkali na predaj svoje výrobky remeselníci, navštívil nás Mikuláš, nechýbali dobroty, ako varené víno, vianočný punč a ďalšie pochúťky. Touto cestou by som využil príležitosť a v mene svojom ako aj v mene Samosprávy obce Tvrdošovce by som chcel popriať všetkým obyvateľom a čitateľom požehnané, láskyplné vianočné sviatky a do nového roka veľa osobných a pracovných úspechov!

S.B.



pf 2023

Autor: Kika Nagyová

Dovoľte mi zaželať Vám pokojné prežitie vianočných sviatkov a nový rok plný šťastia a úspechov.

Ing. Marián Tóth, MBA
starosta obce



Spojené regionálne voľby 2022

Dňa 29.10.2022 sa uskutočnili na Slovensku spojené regionálne voľby, a to voľby do orgánov samosprávnych krajov a voľby do orgánov samosprávy obcí. V Tvrdosovciach z celkového počtu oprávnených voličov 4 278 sa vo voľbách zúčastnilo 1 108 voličov, čo znamená 25,9 %-nú účasť. V našej obci vznikli nasledovné výsledky:

Voľby do orgánov samosprávnych krajov

Voľby predsedu Nitrianskeho samosprávneho kraja:		
Branislav Becík	Hlas - sociálna demokracia, SME RODINA	371
Tibor Csenger	SZÖVETSÉG - ALIANCIA	288
Milan Belica	NEKA	82
Martina Holečková	KDH, SaS, Tím Kraj Nitra, ŠANCA, SPOLU, ODS - Občianski demokrati Slovenska, DS, OKS, ZA ĽUDÍ	50
Lukáš Kyselica	OLANO-NOVA-KÚ-ZMENA ZDOLA	40
Renáta Kolencíková	NEKA	18
Peter Pukan	REPUBLIKA	15
Milan Španír	LS Naše Slovensko	13
Martin Kusenda	NEKA	11
Artúr Bekmatov	Socialisti.sk	9
Oliver Štaudner	Slovenská ľudová strana	6
Voľby do zastupiteľstva Nitrianskeho samosprávneho kraja – 15 kandidátov s najväčším počtom hlasov:		
Marián Tóth	SZÖVETSÉG - ALIANCIA	740
František Buda	KDH, SaS, Tím Kraj Nitra, ŠANCA, SPOLU, ODS - Občianski demokrati Slovenska, DS, OKS, ZA ĽUDÍ	505
János Bób	SZÖVETSÉG - ALIANCIA	319
Koloman Forró	SZÖVETSÉG - ALIANCIA	268
Tibor Farkas	SZÖVETSÉG - ALIANCIA	236
Branislav Becík	Hlas - sociálna demokracia, SME RODINA	219
Otokar Klein	NEKA	209
Róbert Mészáros	SZÖVETSÉG - ALIANCIA	206
Peter Puss	SZÖVETSÉG - ALIANCIA	192
Zuzana Peternai	SZÖVETSÉG - ALIANCIA	163

Voľby do orgánov samosprávy obcí

Jediný kandidát na starostu obce Ing. Marián Tóth, MBA získal 949 hlasov. Z 19-ich kandidátov pre voľby do zastupiteľstva obce Tvrdosovce získali najviac hlasov a budú poslancami obecného zastupiteľstva vo volebnom období 2022-2026 nasledovní 12-ti kandidáti:

RNDr. Michal Bara	Szövetség- Aliancia	687
Gabriela Halászová	Szövetség- Aliancia	674
Mgr. Katarína Baloghová	Szövetség- Aliancia	585
Ing. Lukács Balogh	Szövetség- Aliancia	553
Ing. Kristián Birkus	Szövetség- Aliancia	551
Ing. Róbert Borbély	Szövetség- Aliancia	522
Jozef Csanda	Szövetség- Aliancia	505
Imrich Mészáros	nezávislý kandidát	493
Ing. František Buda	KDH	489
Ing. Kamil Tóth	Szövetség- Aliancia	452
Ing. Tomáš Boros	KDH	389
Loránt Birkus	Szövetség- Aliancia	381

Starostovi obce i poslancom nového obecného zastupiteľstva blahoželáme a prajeme im veľa úspechov k ich činnosti do ďalších štyroch rokov. Obdobne blahoželáme novému predsedovi a zastupiteľstvu Nitrianskeho samosprávneho kraja.

Mgr. Judit Brenkus



Ustanovujúce zasadnutie Obecného zastupiteľstva v Tvrdošovciach

Dňa 24. novembra 2022 sa uskutočnilo v Obecnom dome ustanovujúce zasadnutie obecného zastupiteľstva, na ktorom znovuzvolení starosta obce Ing. Marián Tóth MBA a 12 poslancov obecného zastupiteľstva slávnostne zložili zákonom predpísaný sľub.

Na zasadnutí bol zvolený aj zástupca starostu obce. Touto funkciou poveril starosta obce opäť Gabrielu Halászovú, ktorá zastávala túto pozíciu aj v pred-



chádzajúcich 2 volebných obdobiach. Na zasadnutí bol poverený poslanec RNDr. Michal Bara ako oprávnený zvolávať a viesť zasadnutia obecného zastupiteľstva v prípade neprítomnosti starostu obce.

Novej samospráve našej obce prajeme veľa úspechov do nastávajúceho neľahkého 4-ročného obdobia.

sb

O činnosti Podniku verejnoprospešných služieb v roku 2022

Rok 2022 bol pre Podnik verejnoprospešných služieb v prvom rade rokom rekonštrukcií. Dobré vieme, že všetko, čo sa používa, sa časom opotrebuje a vyžaduje si obnovu. Nech sa jedná o nehnuteľnosti alebo kultúrne pamiatky, ktoré sú vystavené napospas vrtochom počasia, nič nezaobíde bez občasnej rekonštrukcie. Zamestnanci PVS preto v tomto roku vymaľovali budovu kostola v cintoríne, interiér rímskokatolíckeho kostola a farského úradu. Nový náter dostali Rákócziho pomník, budova hasičskej zbrojnice, lavice na amfiteátri, lavice na verejných priestranstvách a autobusové zastávky. Pravidelne treba obnovovať aj prechody pre chodcov. Po výstavbe nového kultúrneho domu bolo jasné, že treba namaľovať aj fasádu susediaceho obecného domu, kde bolo treba renovovať aj schodište v interiéri. Keď sme už boli v okolí kultúrneho domu, vybudovali sme aj parkovisko za budovou.

Medzi naše prvoradé činnosti patrí v júni príprava termálneho kúpaliska na novú sezónu. Bazény treba natrieť a obnoviť každý rok, nebolo tomu inak ani

tentokrát. Pred zahájením nového školského roka sme boli zavalení prácou v MŠ s VJM, kde bolo treba vykonať rozsiahlejšiu vnútornú rekonštrukciu. Zároveň sme obnovili aj schody do telocvične ZŠ. Museli sme riešiť aj odvedenie dažďovej vody na území obce. Týkalo sa to hlavne ulíc Rákócziho a Bercsényiho, kde boli uložené odvodňovacie žľaby. Kým nám to počasie umožní, do konca roka by sme chceli opraviť povrch miestnych komunikácií s fľakovaním.

Na záver by som chcel požiadať našich obyvateľov, aby dbali na čistotu svojho okolia a chránili životné prostredie, pretože sa, žiaľ, ešte stále nájdu nezodpovední jedinci, ktorí vynášajú odpad do extravilánu obce. Dokonca viackrát sme našli vreće odpadu aj na verejnom priestranstve obce. V Tvrdošovciach sa kladie veľký dôraz na odvoz odpadu a už dlhé roky sa zbierajú rôzne komodity. Mali by sme využiť túto možnosť a nevynášajme odpad tam, kam nepatrí! Veď lepšie sa žije v peknom a čistom prostredí.

Agh Zoltán



Pokojné, ničím nerušené
prežitie vianočných sviatkov
a nový rok 2023 plný pohody
Vám praje
kolektív

KORUND

TĚŠKÝ HART



OZNAM

Vážení čitatelia!

Oznamujeme vám, že Tvrdošovský spravodaj si môžete predplatiť za výhodnú cenu: 3,60 € na jeden rok na obecnom úrade v kanc. č. 13 alebo v obecnej knižnici, resp. bankovým prevodom.

Číslo účtu: SK31 0900 0000 0051 8019 5302

Variabilný symbol: 11

Správa: Tvrdošovský spravodaj

Ďakujeme, že ste našim predplatiteľom.
Tešíme sa na nových čitateľov!

Tridsaťdva rokov v poslaneckom kresle

Dňa 27.10.2022 sa uskutočnilo posledné zasadnutie obecného zastupiteľstva vo volebnom období 2018-2022. Toto zasadnutie bolo zároveň posledným aj pre poslanca Michala Benczeho, ktorý sa rozhodol svoje 32 rokov trvajúce pôsobenie v Samospráve obce Tvrdošovce ukončiť. Z tejto príležitosti sme s ním pripravili nasledujúci rozhovor.

Boli ste jediným poslancom obecného zastupiteľstva v predchádzajúcom volebnom období, ktorý aktívne pôsobil od 90-tych rokov až do roku 2022. Prečo ste považovali za dôležité uchádzať sa o post poslanca v komunálnych voľbách v roku 1990?

V tom čase vládla úplne iná atmosféra vo verejnom živote. V krajine nastala nová situácia, ktorá zmenila dovtedy zaužívané myslenie v oblasti hospodárstva, ako aj v politike. Vznikli rôzne politické zoskupenia, okrem iného aj v Tvrdošovciach. Vtedy nebolo také jednoduché a bezproblémové vystúpiť z tieňa predchádzajúceho režimu a prijať nové, doposiaľ neznáme zmeny. Ja som začal pôsobiť s viacerými našimi občanmi v Maďarskej nezávislej iniciatíve. Neskôr sa založili ďalšie hnutia na celoštátnej i miestnej úrovni. Vzniklo Maďarské kresťanskodemokratické hnutie, ku ktorému som mal najbližšie a bolo pre mňa odrazovým mostíkom, keď som sa uchádzal o funkciu poslanca obecného zastupiteľstva v prvých demokratických voľbách.

Bolo iné byť poslancom v 90-tych rokoch ako v uplynulom období?

Prvé volebné obdobie, 90-te roky boli roky zmien. Pre budúcnosť našej obce bol potrebný nový smerodajný spôsob myslenia. Bolo treba vytvoriť a nastaviť smerodajné vízie pre nasledujúcu generáciu. Bolo treba určiť stanoviny pre rozvoj obce na poli hospodárstva a kultúry. Musím podotknúť, že až také veľké rozdiely neboli v rozhodnutiach obecného zastupiteľstva, snáď len toľko, že atmosféra 90-tych rokov mala iný dopad na realizáciu jednotlivých rozhodnutí.

Podľa Vás kedy bola efektívnejšia práca obecného zastupiteľstva? Keď malo 44 poslancov alebo teraz, keď je ich 12?

Každé obecné zastupiteľstvo má za úlohu, aby slúžilo pre dobro a rozvoj obce. Z tohto pohľadu nezáleží na počte poslancov. Z praxe však vieme, že pri prijatí uznesení musí byť obecné zastupiteľstvo uznášaniaschopné. V obecnom zastupiteľstve s menším počtom poslancov sa to realizuje ľahšie. Kedysi boli poslanci zvolení do obecného zastupiteľstva z viacerých volebných obvodov a tým pádom sa ľahšie našli riešenia na problémy jednotlivých obvodov. Teraz máme jeden volebný obvod a to si vyžaduje od poslancov väčší prehľad o tom, ako riešiť vzniknuté problémy.

Dlhé roky ste boli predsedom komisie životného prostredia a stavebných vecí. Bolo pre Vás jednoznačné, že sa ujmiete tejto funkcie?

32 rokov som bol na čele komisie životného prostredia a stavebných vecí a dlhé roky som zastával funkciu zástupcu starostu obce. Vždy som sa snažil spolupracovať s ľuďmi, ktorí rozmýšľali, plánovali a pracovali racionálne v súlade s očakávaniami daného obdobia. Návrhy odbornej komisie boli a sú dodnes veľmi dôležité pre obecné zastupiteľstvo. Odbornosť a realizácia plánov môžu byť založené len na rozhodnutiach odborníkov, ktorí majú široký rozhľad. Touto cestou by som chcel poďakovať všetkým členom komisie za prácu, s ktorými som mal možnosť počas tých 32 rokov spolupracovať a ktorí so svojimi odbornými a efektívnymi rozhodnutiami prispeli k rozvoju našej obce.

Na čo ste najviac hrdý ako poslanec obecného zastupiteľstva?

Každý jediný výsledok, ktorý sme dosiahli v prospech našej obce, je výsledkom spoločnej práce. Vždy to tak bolo a bude aj naďalej. Dobré výsledky sa dostavia len vďaka rokovaniam, diskusiám a kompromisom. Ťažko sa mi vyberá čo i len jediný výsledok, na ktorý som hrdý, pretože v každom volebnom období boli plány, ktoré presiahli do ďalšieho obdobia. Medzi vypracovaním a realizáciou niektorých plánov prešlo občas dlhé obdobie. Princípom každého obecného zastupiteľstva je, aby prevzalo a pokračovalo v uskutočnení už začatých dlhodobých plánov. Ak zastupiteľstvo niečo začne, nasledujúce v tom má pokračovať a vznikne tak výsledok zo spoločnej práce. Teší ma, že sa nám so starostom, s obecným zastupiteľstvom a komisiou podarilo zrealizovať viacero návrhov, hoci to nebolo vždy jednoduché. Mám na mysli prípravu prvého územného plánu obce, výstavbu obecného a neskôr kultúrneho domu, využitie termálnej kúpaliska a geotermálnej vody, revitalizáciu centra obce, vybudovanie verejného vodovodu a kanalizácie, úspešné posudzovanie žiadostí a sťažností. 32 rokov je v živote človeka dlhá doba, v živote obce je však veľmi krátke obdobie.

stavbu obecného a neskôr kultúrneho domu, využitie termálnej kúpaliska a geotermálnej vody, revitalizáciu centra obce, vybudovanie verejného vodovodu a kanalizácie, úspešné posudzovanie žiadostí a sťažností. 32 rokov je v živote človeka dlhá doba, v živote obce je však veľmi krátke obdobie.

Dlho ste uvažovali o tom, že ukončíte svoju činnosť v samospráve obce?

Nikto nie je prilepený k poslaneckému kreslu, poslanec si má dôveru a priazeň obyvateľov získať. Nemal som žiadny vážny dôvod, aby som sa neuchádzal o funkciu poslanca v najbližšom volebnom období, ak nie to, že som začal s aktívnou činnosťou poslanca ako 32-ročný a skončím po 32 rokoch. Ak chce niekto pomáhať v rozvoji našej obce, nájde spôsob, ako to urobiť, netreba byť k tomu poslancom. Treba však dodať, že zodpovednosť za jednotlivé rozhodnutia nesie vždy starosta obce a kolektívne poslanci obecného zastupiteľstva. Pevne verím, že svoje dlhoročné skúsenosti budem môcť zúročiť takýmto spôsobom.



Stojí, podľa Vás, nové obecné zastupiteľstvo pred ťažkým obdobím?

Situácia, ktorá nastala v krajine, má samozrejme dopad aj na fungovanie samosprávy. Obecné zastupiteľstvá mali vždy svoje problémy, ale na súčasné zastupiteľstvo čaká veľmi ťažké obdobie. Bude potrebné určiť si priority. Nepriaznivá hospodárska situácia núti k zmenám nielen rodiny, ale aj obce. Bude treba schváliť prijateľné rozhodnutia, primerané k dnešnému stavu. Musíme dôverovať zvoleným zástupcom, že budú robiť rozumné rozhodnutia pre budúcnosť našej obce, nezanedbajúc pritom výsledky a návrhy z minulosti. Poslanec musí mať pri práci v obecnom zastupiteľstve na zreteli veľa vecí a nemal by pritom hľadiť na vlastné záujmy. Musí mať prehľad o živote, problémoch a tradíciách obce. Musí poznať a uvedomiť si potreby a očakávania obyvateľov. Musí mať vlastný názor, musí poznať aktuálne problémy a mal by brať do úvahy názor tých, vďaka ktorým sa stal poslancom – názor obyvateľov. Je nevyhnutné, aby poznal históriu našich predkov, Tvrdošovčanov, vážil si to a pri rozhodovaní o budúcnosti obce to



mal na mysli. Tvrdošovce sú veľká obec, zaslúži si, aby starosta a poslanci jej slúžili s pokorou, hrdosťou a statočne.

Hovorí sa, že kto si neváži minulosť, nezaslúži si budúcnosť. Starostovi obce, poslancom obecného zastupiteľstva a členom komisií prajem pevné zdravie, múdre rozhodnutia a vytrvalosť, pretože každý jediný výsledok, či je to menší alebo väčší, bude slúžiť v prospech našej obce.

Veľmi pekne ďakujem za rozhovor. V mene našich čitateľov Vám ďakujem za Vašu prácu v samospráve obce a do budúcnosti Vám prajem veľa zdravia a šťastia!

Ďakujem aj ja. Touto cestou by som sa chcel poďakovať aj obyvateľom Tvrdošoviec za ich priazeň. Vďaka nim som mohol pôsobiť v obecnom zastupiteľstve 32 rokov.

Ďakujem za spoluprácu aj starostom obce a poslancom OZ, s ktorými sme sa snažili podieľať na rozvoji Tvrdošoviec.

Silvia Bračová

Plesy v roku 2023

- | | |
|--------------------|---|
| 21. január | Ples tvrdošovských železničiarov Zástava |
| 28. január | Batôžkový ples Miestnej organizácie CSEMADOK-u |
| 4. február | Ples rodičov, učiteľov a priateľov ZŠ Jána Amosa Komenského |
| 11. február | Ples rodičov, učiteľov a priateľov ZŠ K. Szemerényiho s VJM |
| 21. február | Čajové posedenie Klubu dôchodcov |
| 17. jún | Tanečná zábava dobrovoľných darcov krvi |

Prijemné prežitie vianočných sviatkov a šťastný nový rok!

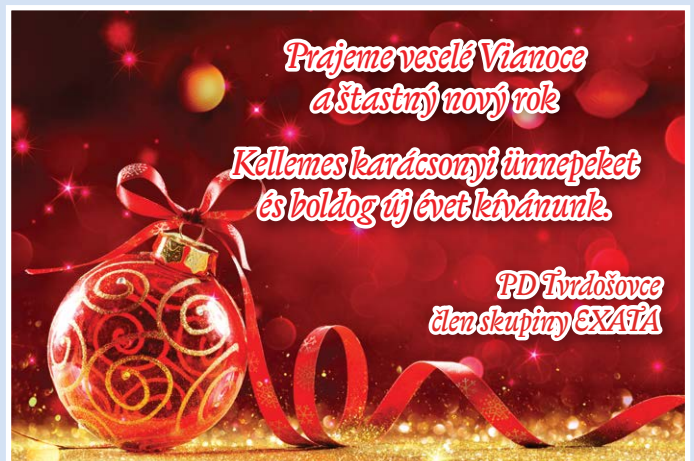
Kellemes karácsonyi ünnepeket és boldog új esztendőt!



Prajeme veselé Vianoce a šťastný nový rok

Kellemes karácsonyi ünnepeket és boldog új évet kívánunk.

PD Tvrdošovce člen skupiny EXATA





Naša jubilantka

Október je mesiac úcty k starším, ktorý si pripomenie aj naša organizácia ZPCCH a SZTP. Z tejto príležitosti sme si tento rok uctili a navštívili našu dlhoročnú aktívnu členku **Máriu Vanyovú** na Novej ceste, ktorá sa v roku 2022 dožila 85 rokov. Mariška není patrí síce medzi najstarších členov našej organizácie, no napriek pokročilému veku je veľmi vitálna. Prijala nás veľmi prietivito, s úsmevom na tvári a bola milo prekvapená z našej návštevy. Zblahoželali sme jej kyticou kvetov a darčekom. Naša organizácia usporiada ročne viac podujatí, jedným z nich je návšteva našich postarších jubilujúcich členov, ako to bolo aj v tomto

prípade. Teší nás, že tieto naše návštevy robia radosť našim členom.

Na záver mi dovoľte, aby som sa v mene našej organizácie veľmi pekne poďakovala samospráve obce za Cenu obce, ktorá nám bola udelená na tohtoročných svätoštefanských oslavách. Zo srdca vám ďakujeme, že uznávate našu prácu a činnosť, ktoré vykonávame pre skvalitnenie života zdravotne postihnutých spoluobčanov. Veríme, že doterajšia dobrá spolupráca medzi našou organizáciou a obcou bude ešte dlho pokračovať.

Tatiana Ludasová
predsedníčka

Blahoželanie tvrdošovským jubilantom



V decembri v roku 1990 bol mesiac október vyhlásený valným zhromaždením Organizácie spojených národov za Mesiac úcty k starším a 1. október za Medzinárodný deň starších. O rok neskôr, v r. 1991, sa usporiadala v našej obci prvá oslava pre jubilujúcich seniorov Tvrdošoviec. Odvtedy s výnimkou pandémie pripravuje samospráva našej obce v spolupráci

s klubom dôchodcov slávnosť pre jubilantov každý rok. V roku 2022 sa zišli skôr narodení obyvatelia, ktorí oslavujú okrúhle 70., 80. a 90. narodeniny v kultúrnom dome dňa 18. októbra 2022.

Medzi 70-ročnými jubilantmi bol aj košíkár a drevorezbár našej obce Július Csányi, ktorý vyrezal na túto príležitosť krásne dielo, strom života. „Rok 2022 je pre nás, jubilantov, veľmi významný,“ uviedol pán Csányi a dodal, ako mu prišla na um táto myšlienka. „Kedysi mi pripadalo 70 rokov také vzdialené, a teraz, keď som sa toho dožil, mám pocit, že prišiel veľmi rýchlo. Napadlo mi, že by bolo treba niečo vyrezať, aby som na toto jubileum spomínal čo najdlhšie. Vyrezal som teda strom života, ktorý má korene, listy, úponky, rozkvitne a prináša ovocie. Na konci sa vyústi do veľkého kvetu pripomínajúceho vek 70-, 80- a 90-ročných jubilantov. Toto dielo som venoval organizátorom posedenia, aby mohli pri ňom pozdraviť aj ďalšie generácie tvrdošovských jubilantov.“

Veľmi pekne ďakujeme za toto ojedinelé dielo. Naším jubilujúcim, skôr narodeným obyvateľom, prajeme pevné zdravie, veselú myseľ, veľa úsmevu, elánu a radosti zo života.

sb



Stretnutie železničiarov v Kremnici

Dňa 26. novembra 2022 sa stretli zástavníci celého Slovenska už dvanásťkrát na svätej omši pri príležitosti sviatku našej patrónky sv. Kataríny Alexandrijskej v Zámku - kostole sv. Kataríny Alexandrijskej v Kremnici. Medzi vyše 100 železničiarimi boli aj zástupcovia Spolku Tvrdošovských železničiarov „ZÁSTAVA“.

Hlavným celebrantom sv. omše bol riaditeľ bansko-bystrického úradu Mgr. Martin Dado. Mons. Marián Chovanec bansko-bystrický biskup sa nezúčastnil osobne, ale odkázal všetkým železničiarom, ako je rád, že svoju zodpovednú prácu na železnici vykonávajú odborne a svedomite. Odkázal, aby vytrvali v tomto správnom dvoj-smerovaní (dve koľaje jednej trate).

Na sv. omši sa zúčastnili aj predstavitelia ŽSR (Železnice Slovenskej republiky), ZSSK Cargo (nákladná doprava) a Železničná Spoločnosť Slovensko (osobná doprava). Veľkou úctou sa predklonili pred krásnym oltárom zástavníci z Prešova, z Demjaty, zo Sabinova, zo Smižian, z Raslavič, z Kysaku a najstaršia zástava z Tvrdošoviec. Naši zástavníci Štefan Pintér, Róbert Birkus a Ladislav Kurucz veľkou úctou, pokorou a hrdo stáli pri zástave nášho spolku. Okrem nich odcestovali do Kremnice aj ďalší obyvatelia z našej obce, ktorí si po sv. omši a dobrom obede pozreli a pokochali krásami mesta. Všetci sa vrátili domov s peknými zážitkami.

Zuzana Vanyová
predsedníčka spolku



Zatmenie Slnka

25. októbra 2022 nastalo čiastočné zatmenie Slnka pozorovateľné aj z nášho územia. Úkaz sa v Tvrdošovciach začal o 11:16, maximálna fáza bola o 12:23, a koniec nastal o 13:30. Mesiac zakryl cca. 43% slnečného disku. Toto zatmenie nebolo nikde na zemskom povrchu pozorovateľné ako úplné.

Zatmenie Slnka nastane, ak medzi Slnko a Zem vstúpi Mesiac a Mesiac zakryje slnečný disk. Zatmenie Slnka môže nastať, keď je Mesiac vo fáze novu. Zatmenie Slnka je však možné pozorovať len z



tých miest na zemskom povrchu, kde prejde stopa tieňa Mesiaca. Keďže Slnko je približne 400-násobne väčšie než Mesiac a je 400-násobne ďalej ako Mesiac, Slnko sa javí na oblohe približne rovnako veľký ako Mesiac.

Čiastočné zatmenie Slnka nastáva, ak Mesiac zatieni Slnko len čiastočne. Úplné zatmenie Slnka nastáva, ak Mesiac zatieni celú viditeľnú plochu Slnka.

SOLAR Hvezdáreň Senec

Výhľad z okna

Rovnaký, no aj tak stále iný.
Svetlo, tma, tvary aj farby.
Ročné obdobie i počasie,
hrajú rolu v neustálej zmene.

Nič tu nie je stále,
život je prúd aj vo výhľade.
Vidieť čas a kolobeh,
moc prírody a toho priebeh.

Nebo je raz modré, raz sivé,
inokedy ružou či slnkom zaliate.
Zeľeň ostáva zeľeňou,
zvyšok mení sa zlatou jeseňou.

Ako vtáky, tak aj oblaky v pohybe,
scenéria plná zdravej energie.
Motýľ sa predvedie v plnej kráse,
ako vzácne anjelské znamenie.

Dážď, slnko či vietor,
prvé vločky potešia i za oknom.
Vďačnosť za všetok ten zázrak,
ktorý absorbuje aspoň zrak.

Poklona patrí tomu pevnému stromu,
odolný každému blesku a hromu.
Obdivuhodná sila v koreňoch,
nezná krása v krehkých konároch.

Zo dňa na deň iný je,
tvarom plúc zachováva svoje poslanie.
Pripomínať svoju dôležitú úlohu,
darovať nádych človeku.

Šťastie je za oknom, ale i vo vnútrí,
iba na uhle pohľadu naozaj záleží.
Neobyčajné pocity vnútri zvonka,
kvôli obyčajnému výhľadu z okna.

A.H.



Obecná polícia v škôlke

Do Materskej školy na Hlbokej ulici dňa 22.9.2022 zavítali naši obecní policajti, náčelník Peter Marenčák a Dávid Szabó, aby deťom priblížili svoju prácu.

Beseda sa uskutočnila v rámci vyučovacieho procesu na tému "Naša dedina". Cieľom besedy bolo upovedomenie detí, že v každej obci, aj v tej našej, je dôležitá prítomnosť polície. Deti sa oboznámili s pracovnou náplňou polície, pán náčelník popísal uniformu a výbavu policajtov, vysvetlil rozdiely medzi štátnou a obecnou políciou, rozdiely medzi uniformami a vozidlami. Počas besedy policajti upozornili škôlkarov na to, aké je dôležité poznať svoje meno, priezvisko a adresu bydliska, keby sa stratili, poukázali na nebezpečenstvo spojené s cudzi-



ich prácu, o možnosti stať sa policajtom. Na všetky otázky dostali uspokojivé odpovede primerané ich veku. Návšteva obecnej polície vyvrcholila obhliadkou policajného auta. Deti sa naučili rozpoznávať auto obecnej polície podľa modrého pásu na boku auta. Odmenou pre deti za ich pozornosť a aktivitu počas besedy bolo spustenie majákov a predvedenie funkcií zvukového zariadenia v aute, megafónu a rôznych druhov sirén určených na jednotlivé zásahy polície, ako je zastavovanie a stíhanie áut, upozornenie na priestupky a ďalšie. S našimi policajtmi deti strávili zábavné popoludnie, ktoré prispelo k získaniu nových dôležitých informácií. Pre škôlkarov bola táto beseda nezabudnuteľným zážitkom.

Ďakujeme za pekné chvíle, ktoré sme mohli stráviť v spoločnosti obecných policajtov. Myslíme si, že heslo „Pomáhať a chrániť“ presne vystihuje prácu našej obecnej polície. Ďakujeme a tešíme sa na ďalšie stretnutie.

Eva Pavúková
MŠ na Hlbokej ulici

mi ľuďmi. Hravou formou vysvetlili pravidlá cestnej premávky, správne prechádzanie cez cestu, správanie detí a dospelých pri jazde na bicykli na cestnej komunikácii, deti spoznávali niektoré dopravné značky. Rozprávali svoje vlastné skúsenosti a postrehy. Deti kládli policajtom veľké množstvo otázok, zaujímali sa o

Jeden deň so svätými

Kto je svätý človek? Je to človek, ktorý prijal do svojho života Pána Ježiša, lásku k ľuďom a k Bohu, dobro, odpustenie, obetavosť, spravodlivosť, pokoru, vieru, nádej... Je to človek, v ktorom je Božia láska, ktorý dáva svetlo lásky aj ostatným okolo seba, robí dobré skutky a pomáha. Svätý je priateľ Pána Ježiša.

Týmito slovami privítal prvý deň jesenných prázdnin na svätej omši miestny pán farár Mgr. Viliam Michalovič všetky deti prezlečené do kostýmov svätca alebo svätice. V našej farnosti sa deň so svätými organizoval po prvýkrát. Stretnutie so svätými začalo mládežníckou



kou svätou omšou, pri ktorej duchovný otec Viliam pripomenul všetkým prítomným hodnotu Svätosti v živote človeka. Po svätej omši deti krátko predstavili

svojho svätého, ktorého si vybrali a zaň sa aj prezliekli. Za prípravu kostýmu a krátku prezentáciu detičky dostali pexeso s podobizňami svätých. Následne sa presunuli do pastoračného centra farského úradu, kde si pomaškrtili na dobrotách od rodičov a dobrovoľníkov, od babičiek a tetušiek, ktoré im prispeli chutnými zákuskami a koláčikmi.

Môžem byť aj ja svätý? Určite áno.

Vždy, keď robíme dobré skutky a máme dobré srdiečko a milujem Pána Boha i bližneho, vtedy som svätý človek.

A & A

ZO ŽIVOTA ZŠ JÁNA AMOSA KOMENSKÉHO



I.A Sadenie stromčeka



I.B Sadenie stromčeka



II. a III. ročník Týždeň vedy a techniky



IV. ročník Hvezdáreň v Hurbanove



IX. ročník Exkurzia v Bratislave



Medzinárodný deň školských knižníc



Súťaž o najkrajšiu tekvicu



V. A Hovorme o jedle, návšteva v pekárni



VI. ročník Program k Mesiacu úcty k starším



3. miesto v okresnom kole technickej olympiády



V ríši farieb



Na tohtoročných svätoštefanských oslavách bola zahájená výstava z diel tvrdošovských amatérskych umelcov. Svoje diela vystavilo 7 našich obyvateľov, ktorí sa venujú výtvarnej tvorbe už niekoľko rokov. Bola medzi nimi aj mladá, 19-ročná Veronika Szabová, ktorej vystavené maľby vyvolali u návštevníkov veľký obdiv. Veronika momentálne študuje na Univerzite Komenského v Bratislave anglický a španielsky jazyk. Okrem maľby a kresby sa venuje vo voľnom čase aj kresbe na oblečenie, výrobe príveskov a ďalším kreatívnym veciam.

Kedy si sa začala intenzívnejšie venovať maľovaniu?

Maľovaniu a kresleniu sa venujem už od detstva. Mojm prvým výtvorom bol domček nakreslený ceruzkou na bielej stene v kuchyni. Tento výtvor sa ale nezachoval. Ďalšiu maľbu na stenu som zrealizovala pred dvoma rokmi. Boli to čierno-zlaté kvetiny, no na rozdiel od ceruzkového domčeka, pri kvetinách som sa už aj spýtala rodičov, či by som niečo také mohla spraviť...

Má ešte niekto z rodiny sklon k maľovaniu?

Ocino maľoval karikatúry - inak nie.

Kde si si rozvíjala talent?

Navštevovala som ZUŠ tu v Tvrdošovciach od siedmich rokov až do pätnástich. Návštevu ZUŠ mi navrhla moja triedna učiteľka v prvom ročníku základnej školy.

Čo maľuješ najčastejšie a akú techniku používaš?

Najčastejšie maľujem kvety a hrady. Vyskúšala som veľa druhov farieb aj techník, ale najviac mi sadli akrylové farby, tie využívam aj pri výrobe príveskov. Čo sa týka inšpirácie, maľujem podľa vlastnej fantázie, ale aj podľa predlohy. Zvyknem maľovať aj na objednávky.

Na ktorej svojej maľbe si pracovala najdlhšie?

Na maľbe Roklinky-Rivendella z Pána prsteňov. Maľba bola na objednávku a tiež sa objavila na výstave. Ako som už spomenula, páčia sa mi maľby hradov a na túto výzvu som sa veľmi tešila. Chcela som, aby na nej bolo všetko dokonalé, keďže bola náročná na detaily. Niekedy mi k tomu dopomohlo aj počúvanie hudby z filmu. Maľovala som ju počas letných prázdnin a dokončila som ju po mesiaci a pol.



Čo maľuješ momentálne?

Momentálne sa venujem len menším prácam. Väčšie obrazy nemaľujem, teším sa, že si to vynahradím začiatkom decembra, kedy by som už mala mať školské povinnosti na tento semester dokončené. Keďže sa nám ale blížila Vianoce, sem-tam si nájdem čas napríklad na výrobu ozdôb alebo darčiekov.



Aké úspechy si dosiahla vo výtvarnom umení? Na čo si najviac hrdá?

Snažila som sa zúčastniť sa na viacerých výtvarných súťažiach. Mojm najväčším úspechom ale bolo 3. miesto na Slovensku vo výtvarnej súťaži Komenský a my. Inak je každým mojm úspechom úspešne dokončený obraz.

V auguste si mala v obecnom dome výstavu s ďalšími tvrdošovskými výtvarníkmi. Bola to tvoja prvá výstava?

Áno, bola to moja prvá ozajstná výstava. Okrem toho som mala každoročne výstavy aj v ZUŠ s ostatnými absolventmi.

Zmienila by si sa nám aj o svojej ďalšej záľube, o kresbe na oblečenie? Líši sa to veľmi od maľovania na plátno?

Myšlienka kresby na oblečenie prišla veľmi spontánne. Chcela som si vyrobiť nejaké oblečenie aj s vlastnými návrhmi. Začala som s fixkami na textil, neskôr som vyskúšala aj tekuté farby. Tvorila som zatiaľ na tričká, tašky a riflové bundy. Veľký rozdiel medzi látkou a plátnom nie je, až na to, že sa na oblečení ťažšie upravujú chyby.

šala aj tekuté farby. Tvorila som zatiaľ na tričká, tašky a riflové bundy. Veľký rozdiel medzi látkou a plátnom nie je, až na to, že sa na oblečení ťažšie upravujú chyby.

Aké sú tvoje plány do budúcnosti v oblasti výtvarníctva?

Maľovať, kresliť a tvoriť, kedy sa len dá...

S.B.

Ako študovať na vysokej škole?

Roky vysokoškolského štúdia sú pre mnohých sladkým obdobím. Štúdium však môžu skomplikovať rôzne faktory, ako napríklad nutnosť zarábať, zdravotné problémy či neadekvátne množstvo povinností, ale taktiež i chyby, ktorých sa študent dopustí vlastným pričinením. Nikto učený z neba nespadol a robenie chýb je nevyhnutnou súčasťou učenia a objavovania. Preto je mladost' obdobím, kedy v určitom slova zmysle máte väčšie právo robiť chyby. Cesta poznania toho, čo vysokoškolské štúdium vyžaduje, je síce vydláždená pokusmi a omylmi, to však neznamená, že sa musíte dopúšťať tých istých chýb ako predošlé generácie. Položme si preto otázku: „Aké by to bolo, keby ste už na samom začiatku vášho štúdia mali k dispozícii systematicky usporiadaný súbor znalostí a skúseností o tom, ako úspešne študovať na vysokej škole?“ Odpoveď je veľmi jednoduchá: urobili by ste menej chýb. Vaše štúdium by bolo úspešnejšie ako bez týchto znalostí.

Týmito slovami začína kniha Attilu Balogha s názvom „Ako študovať na vysokej škole?“. Príručka teda prináša súbor znalostí, ako úspešnejšie študovať na vysokej škole. Čítaním tejto knihy nájdete odpovede na mnohé otázky, napríklad:

Ako sa pripraviť na skúšky?

Ako vypracovať záverečnú prácu?

Ako si správne vybrať vysokú školu?

Aké sú na vysokej škole medziľudské vzťahy?

Ako však táto kniha vôbec vznikla? Na túto otázku nám odpovedá Attila: „Najprv som získal skúsenosti ako vysokoškolský študent. Vďaka tomu, že už som doktorandom na Katedre zoológie Prírodovedeckej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave, som získal skúsenosti aj ako vyučujúci. Nakoniec som uskutočnil výskum, do ktorého sa zapojilo celkom 110 vysokoškolských študentov. Takto získané údaje a postrehy som prepojiť so znalosťami zo psychológie, ale aj z iných oblastí.“

Nižšie sú vybrané pasáže z knihy „Ako študovať na vysokej škole?“, týkajúce sa motivácie.

Nech už sú vaše ciele akékoľvek, zrejme vás nemotivuje všetko v rovnakej miere a celkom určite si uvedomujete, že niektoré ciele sú pre vás dôležitejšie ako iné. Pre vaše vytrvanie a zná-

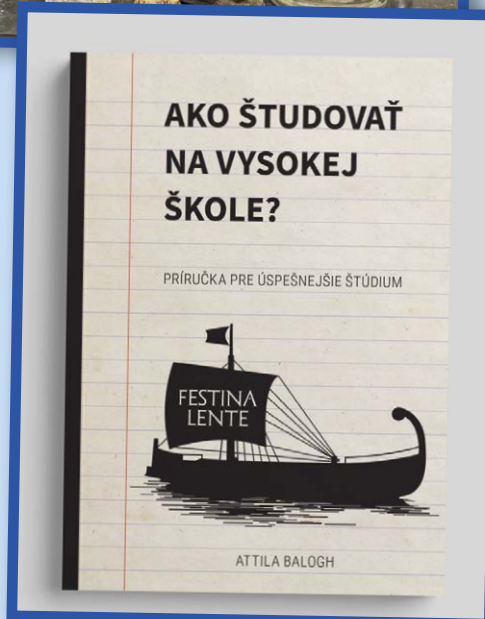
šanie možných ťažkostí spojených so štúdiom je užitočné, ak vás motivuje viac vecí, alebo keď potešenie nachádzate nielen v jednom, ale hneď vo viacerých aspektoch štúdia. Príkladom je, keď sa tešíte na prednášky nie iba z jedného, ale z viacerých predmetov. Čím viac vecí vás motivuje, tým máte aj viac možností, ktoré vám v prípade ťažkostí či frustrácie budú útechou alebo dokonca oporou. Uvedme si teraz konkrétne príklady toho, čo by vás mohlo motivovať a čo by vám mohlo byť oporou.

Pokiaľ budete pracovať priebežne počas celého semestra, dosiahnete čiastkové úspechy, ktoré vás budú samy osebe motivovať pri ďalšom štúdiu. Čiastkovým úspechom je napríklad to, že ovládnete aspoň časť učiva ešte pred začatím skúškového obdobia. K tomu vás môže motivovať, že podľa výsledkov dotazníka študenti ovládajú priemerne až 48% učiva z predmetu, ktorý sa učili priebežne počas semestra ešte pred začatím skúškového obdobia. Motivovať sa môžete aj heslom: „Keď na seba nebudem prísny ja, bude na mňa prísny život.“ To znamená, že čím viac nárokov budete na seba a na svoje štúdium klásť, tým vyššia bude aj pravdepodobnosť, že uspejete. Čo sa týka nárokov, ktoré na seba budete klásť, pamätajte si, že všetko má svoju správnu a zdravú mieru!

Zamysleli ste sa už nad tým, v čom sa podobá vysokoškolský študent a záhradník? Obaja musia doslova, ale aj obrazne povedané, každý deň začínať nanovo. To znamená, že záhradník darmo polial záhradu včera, musí ju poliať aj dnes, inak mu plodiny zahynú. Takisto študent darmo získal výborné hodnotenie na minulej skúške, nezachráni ho to na ďalšej skúške, pokiaľ sa prestane učiť. Záhradník sa nemôže spoliehať na to, že minulý rok usilovne pracoval, musí pracovať aj tento rok, inak sa mu nič neurodí. Darmo študent dosiahol úctyhodné výsledky v projektoch, ktoré rozbehol počas štúdia, aj naďalej sa musí dostatočne pripravovať na skúšky z predmetov, ktoré ho čakajú.

Motivovať vás, samozrejme, môžu aj vonkajšie podnety, ako získanie štipendia, diplom s vyznamenaním, čtiťadostivosť alebo aj taký strach z neúspechu. Veľkou motiváciou alebo aj útechou vám

môžu byť aj konkrétne predmety, rituály, nejaké motto, pesnička, citát a pod. Ide o to, aby ste si našli niečo, čo vás v prípade neúspechu uteší a dodá vám silu pri prekonávaní prekážok.



Kontakt na autora knihy:
E-mail: akostudovat@gmail.com
Instagram: @akostudovat

Attila Balogh, Silvia Bračová



Staré zvyky – narodenie dieťaťa



Narodenie dieťaťa bolo vždy významnou udalosťou v živote rodiny. Rodičia to brali ako Božie požehnanie a radovali sa, či už to bolo prvé dieťa, alebo ďalšie v poradí. Pôrod zvyčajne prebiehal v domácom prostredí. Keď nastal čas pôrodu, deti z domu zobrali k príbuzným alebo k susedom a zavolali pôrodnú asistentku (u nás ju volali „baba“ alebo „babica“). Bola skúsená a spoľahlivá, vedela všetko, čo treba v takej chvíli robiť. Jej vedomosti boli na tú dobu dobré. Po príchode sa narýchlo zoznámila so stavom rodičky, domácom vydala príslušné pokyny. Bábätku pomohla na svet, okúpala ho, obliekla, zavinula do plienok. Novonarodeniatku uviazala na ručičku červenú stužku, aby ho neuriekli, potom obriadila rodičku. Ak šestonedielka bola prvorodičkou, niekoľko dní chodila kúpať bábätko, v prípade nutnosti prala i plienky. Na istý čas sa stala takmer členom rodiny. Mladým, neskúseným mamičkám poskytovala rady, starala sa o hygienu, dbala na to, aby bolo všetko v poriadku.

Bábätká vtedy ukladali do kolisky, ktorá bola súčasťou vybavenia každého domu. Mojej vekoovej skupine pomáhala na svet teta Zsófi (Vanyáné). Neskôr, v povojnových rokoch (1945 – 1948) funkciu pôrodnej asistentky zabezpečovali tety Ilus Mrázik a Ilona Roskó. Mali veľa práce, v tom čase sa rodilo veľa detí.

Začiatkom päťdesiatych rokov už mamičky rodili v novozámočkej pôrodnici. Ale skúsenosti a rady pôrodných asistentiek „báb – babíc“ aj vtedy prišli veľmi vhod. Rodičky sa spočiatku báli rodiť v nemocnici, neskôr sa presvedčili, že je to bezpečnejšie. Vozila ich tam sanitka, telefónom ju privolala babica, ktorá ro-

dičku sprevádzala do nemocnice. Bdela nad ňou počas cesty. Deti prichádzali na svet v pôrodnej sále. Pri pôrode pomáhal lekár, prítomná bola i pôrodná asistentka. V prípade komplikovaného pôrodu mohla budúca mamička ihneď dostať transfúziu krvi.

Po pôrode sestrička prevzala novorodenca, lekár ho vyšetřil, zmerali mu dĺžku a hmotnosť, na stehno napísali meno. Sestrička ho okúpala, obliekla a odniesla k ostatným novorodencom, lebo bábätká boli v tom čase pod dozorom a starostlivosťou sestier v samostatnej izbe. Každé tri hodiny na poschodovom vozíku na kolieskach bábätká nosili k matkám na dojčenie. Návštevy v pôrodnici boli

zakázané, s novopečenými mamičkami sa dalo rozprávať len cez okno, v tzv. „hovorni“. Bábätko s mamičkou strávili v nemocnici v priemere týždeň, potom ich sanitkou zaviezli domov.

Nasledujúci deň príbuzní postupne prichádzali na návštevu do domu novorodenca, hovorilo sa tomu „do kúta“ a nosili rôzne dary. Návšteva



bola často spojená aj s prineseným chutným, kaloricky výdatným obedom. Krstné mamy, tety, susedy a priateľky šestonedielky sa v nosení obedu striedali. Krstná matka nosila obed dvakrát za sebou. Nosenie obedov trvalo dva alebo zo tri týždne, podľa zdravotného stavu mamičky. Obed zväčša tvoril hustý slepačí bujón s vareným mäsom, vyprážené kuracie alebo bravčové rezne, zemiaky, kompót, koláč a červené víno. Ako múčnik prinášali zákusky z piškótového cesta s cukrovou polevou. Po roku 1953 už prinášali rôzne zákusky z cukrárne s plnkami z masla, margarínov a cukru. V tom čase ma-

bábätkám darčeky nenosili. Dieťa dojčila jeho matka. Ak bol s dojčením problém, dojčenie nahrádzali kravským mliekom z fľašky. Detská výživa bola dostupná až oveľa neskôr.

Až do šesťdesiatych a sedemdesiatych rokov bol často problém zohnať plienky. Do roku 1953 ich kúpu reguloval vtedajší listkový systém, avšak aj neskôr sa plienky považovali za úzkoprofilový tovar a často sa vôbec nedali zohnať. Keďže malé dieťa plienky potrebovalo neustále, na spôsob plienok rozstrihali aj starú, opotrebovanú posteľnú bielizeň a iný textil vhodný na tento účel.

Bábätká zavinuli do povojníkov, aby neprechladli, a navyše, jednoduchšie ich bolo takto zobrať do naručia a nadojčiť. Povojníky, ľudovo im hovorili „vankúše“ a iné detské oblečenie si blízki príbuzní navzájom odovzdávali. Bola to vítaná pomoc. Keď mal novorodenec týždeň, zobrali ho do kostola na krst, kde mu kňaz po tzv. „hrubej“ svätej omši udelil sviatosť krstu. Niesla ho krstná mama, sprevádzal ju krstný otec a šťastní rodičia. V ten deň rodičia pripravili slávnostný

obed – krstiny. Až potom mohli dieťa vyniešť na ulicu. Pred rozšírením detských kočíkov dieťa nosila na rukách mamička alebo stará matka pripevnené k drieku šatkou, takto sa ľahšie nosilo.

Kočíky sa vo väčšej miere začali používať už okolo roku 1948, rozšírenými sa však stali až v päťdesiatych rokoch minulého storočia. Kúpovali ich v Nových Zámkoch a domov prepravovali vlakom. Kolisky pomaly strácali svoje opodstatnenie a prestali sa používať. Malé dieťa uspávali v kočíku, bolo to bezpečnejšie a pohodlnejšie. Neskôr sa rozšírili detské postelky, cez deň tvorili vhodnú ohrádku pre batolátá, v noci slúžili na spanie.

Za uplynulých 70 – 80 rokov sa podmienky vo výchove detí úplne zmenili, ale príchod dieťaťa na svet zostalo požehnaním a darom v rodine dodnes. Deti sú naša budúcnosť, preto im želim, aby vyrastali v mieri a láske, a nech sa im nikdy nič zlé nestane.

Magdaléna Csomó
Preložil: Ing. Imrich Szabó

Vtáctvo v Tvrdošovciach – III. časť

V zimných mesiacoch sa môžeme stretnúť na území našej obce okrem iného aj s nasledujúcimi vtákmi:

Myšiarka ušatá (*Asio otus*)

Myšiarka ušatá alebo sova ušatá je stredne veľký druh sovy, dĺžka jej tela je 35 – 40 cm. Má žltohnedé a čierne sfarbenie s predĺženým operením okolo ušných otvorov, vďaka ktorému získala svoj názov v mnohých svetových jazykoch. Na území Slovenska ide o jednu z najčastejších a najrozšírenejších sov vôbec.

Myšiarka ušatá prednostne obýva okraje lesov v blízkosti otvorených krajín s nízkou vegetáciou, ako sú polia alebo lúky, vyskytuje sa tiež v močiaroch, väčších parkoch, húštinách a skupinách ihličnatých stromov. V zime sa často sťahuje bližšie k ľudským obydliam a združuje sa do malých skupín, ktoré cez deň oddychujú v tesnej blízkosti pri sebe. Je dravý vták, ktorý sa živí predovšetkým hrabošmi. Na svoju korisť číha z vyvýšeného miesta a potom, čo ju zaznamená, na ňu veľmi rýchlo útočí. Následne ju usmrčuje pomocou svojich ostrých pazúrov a silného zahnutého zobáka a pokiaľ je to možné, tak ju prehltá celú naraz. Ak nie, odnáša ju vo svojich pazúroch na vyvýšené miesto, kde ju postupne požíera. Nestrávitelných zvyškov, ako sú napr. kosti alebo srst', sa následne zbavuje zhruba dvakrát za 24 hodín. Tak ako všetky druhy sov má aj myšiarka ušatá skvele vyvinutý sluch a zrak, svoju korisť dokáže dokonca lokalizovať aj v úplnej tme. Významne jej pritom napomáha asymetrické umiestnenie ušných dutín, kedy ľavá je výrazne vyššie položená ako tá pravá.

Vlastné hniezdo nestavia, namiesto toho využíva už opustené hniezda vrán, havranov a strák. Spočiatku obstaráva potravu pre vyliahnuté mláďatá iba samec. Keď majú malé sovičky 2 týždne, potravu im nosí aj samica. Vo veku 3-4 týždňov pomaly začínajú mladé myšiarky opúšťať hniezdo a zdržujú sa na konároch v jeho blízkosti. Prvé 2 týždne po opustení hniezda mláďatá nápadne pískajú, hlavne večer, čím umožňujú rodičom dohľadávať ich. Pískanie hladných mláďat počuť niekedy aj vo vzdialenosti 1 km. Vo večerných hodinách ich počuť aj v Tvrdošovciach.



Drozd čierny (*Turdus merula*)

Drozd čierny je 25 cm dlhý vták z čeľade vrabcotvarých. Je rozšírený na celom území Slovenska. Je to skoro stály druh, iba časť zimuje v južnej Európe. Samce sú neprehliadnuteľné pre svoje charakteristické čierne perie a žltý zobák. Samica má hnedý vrch tela a svetlejší spodok s tmavohnedým čiarkovaním.

Obýva rôzne typy biotopov. Pôvodne bol iba v lesoch, ale vďaka svojej prispôbivosti sa adaptoval na život v blízkosti človeka a úspešne žije a hniezdi aj v tesnom susedstve ľudských sídiel, v obciach a mestách, v parkoch, cintorínoch, záhradách. Hniezdo býva v kríkoch, v mestách aj na rôznych zákutiach stavieb. Stavia ho samička zo suchých rastlín, tráv, machu, ktoré spája hlinou.

Drozd čierny strávi veľkú časť svojho života na zemi hľadaním potravy. Živí sa živočíšnou i rastlinnou potravou. Zbiera rôzny hmyz, červy, plody a v mestách v zime aj odpadky. Je výborný spevák, ktorý spieva cez deň. V mestách počuť jeho hlas aj v noci vďaka nočnému osvetleniu. Najväčším nepriateľom drozda čierneho sú domáce mačky, ktoré sú nebezpečné najmä pre čerstvo vyliahnuté mláďatá. Vo voľnej prírode sú to líšky a dravé vtáky, ako napríklad jastraby.

Vo Švédsku je drozd čierny národným vtákom. Na Slovensku je zákonom chránený, spoločenská hodnota je 500 €.



Jastrab krahulec (*Accipiter nisus*)

Jastrab krahulec alebo krahulec obyčajný je dravý vták z čeľade jastrabovité. Meria 28 – 38 cm, rozpätie krídel dosahuje 60 – 75 cm. Samec je asi o štvrtinu menší ako samica. Dospelý samec sa od samice líši nielen (menšou) veľkosťou, ale aj do červena sfarbenou hrudou a tvárou. Samec má chrbtovú stranu sivomodrú. Brušná strana tela je belavá s hrdzavohnedým priečnym vlnkovaním.

Krahulec sa špecializuje na lov drobných vtákov, najmä spevavcov. Korisť hľadá obyčajne vtedy, keď lieta nízko nad okrajom lesa a nad krovím. Chytá ju aj na zemi. Samica loví v priemere väčšiu korisť ako sú drozdy a škorce, než samec, ktorý sa špecializuje na sýkorky, pinky, vrabce. Pri útoku na korisť je dosť nevšímavý voči okoliu, preto môže naraziť do skla alebo vletieť do budovy.

Hniezdia v lesoch, kde si stavajú vlastné hniezdo, alebo využívajú staré hniezda iných vtákov, alebo veverice. Hniezdo stavia väčšinou samec zo suchých konárikov a vystelie ho kúskami kôry. Samec sám mláďatá nikdy nekŕmi, korisť im trhá a kŕmi ich samica. Ak samica uhynie v tomto období, zahynú aj mláďatá. Jastraby sa už po stáročia využívajú v sokoliarstve.





Naša medovníkárka

tým teda pokračovala. Rada vytváram výnimočné veci, a preto som si vybrala na papučku 3D formu. Trvalo mi týždeň, kým som dosiahla to, aby vrch aj spodok papuče sedeli a ja som s tým bola spokojná. Ďalšia práca bol vianočný košík, potom šálka a odvtedy vyrábam perníky najrozličnejších tvarov:

lo mi to tiež veľa času, ale stálo to za to. V oboch prípadoch boli zákazníci veľmi spokojní," hovorí pyšne sympatická medovníkárka.

O ktoré medovníčky je najväčší záujem? „Na to neviem odpovedať, pretože ide všetko. Pripravujem perníčky počas celého roka, na Veľkú noc, narodeniny, svadby i ďalšie oslavy. Vďaka perníkom som sa stretla s mnohými dobrými ľuďmi a našla som si veľa priateľov aj v Tvrdošovciach. Predtým som tu nikoho nepoznala, ale dnes mám

od Zoltána Kollára. Perníkové cesto sa líbi hladkať. Čím je cesto prepracovanejšie, tým bude lepšie. Treba klásť dôraz aj na jeho odpočinok, teda na proces zretia, ktorý dosiahnem bez pridania chemických prísad. Pri príprave sú pre mňa najväčšie inšpirácie moje ruky a srdce. Môžem si to celé dopredu vymyslieť, ale ruky rozhodujú, aký bude výsledok. Cítim, že moje medovníčky sa mi odovďačujú svojou jedinečnosťou a mäkkosťou, preto pri každej jednej žiadosti položím niekoľko otázok, aby som mohla vytvoriť jedinečný perníček. Chcem, aby to malo efekt „wauu“! Učím sa každý deň, neustále sa zdokonaľu-



Medovníčky sú jedným z najcharakteristickejších sladkostí Vianoc, ktoré nesmú chýbať zo slávnostného stola. Dajú sa vyhotoviť z rôzneho medovníkového cesta a tiež zdobiť tými najrozličnejšími spôsobmi. Naša obyvateľka, **Daniela Thérová** vie o medovníčkoch a ich zdobení naozaj veľa, už vyše roka sú totiž tieto chutné sladkosti súčasťou jej života.

„Do Tvrdošoviec, kde bývam 9 rokov, sme sa s rodinou prisťahovali z Nových Zámkov. Keď som zbadala náš súčasný dom na ulici Kossutha, ktorý mi pripomínal perníkovú chalúpku, vedela som, že práve tu chcem bývať. Perník sa teda už vtedy objavil v mojom živote,“ prezradila nám sympatická mladá mamička dvoch detí, ktorá sa výrobe medovníkov začala venovať iba pred rokom. „Bolo to úplne náhodou. Dcéрке som pripravila medovníčky do školy ako darček na vianočný večerok. Keď som ich položila vedľa seba, vznikla z nich mandala a mali veľký úspech. Tým sa to celé začalo, pretože keď to syn uvidel, poprosil ma, aby som pripravila medovníčky do školy aj jemu. O týždeň som s



stromčeky, chalúpky, hrnčeky, torty, kalich, mikulášske čižmičky.

Najnáročnejšie „dielo“ bola kniha na stretávkú po 40-tich rokoch. Bolo ju treba doslova naprojektovať, aby sa nezlomila, držala, ostala po kope a zmestilo sa v nej 40 perníkov. Pracovala som na nej celý mesiac. Obdobne náročná bola 5D futbalová lopta, ktorú som vyhotovila po častiach. Zabra-

veľa známych, a tak som rada, že ma moje perníky spájajú s dobrými ľuďmi.“

Čo je tajomstvom dobrého medovníkového cesta? „Okrem kvalitných prísad je dôležitý spôsob prípravy cesta, čo, kedy a ako nasleduje. Ja pracujem s najkvalitnejšími prísadami, med mám napríklad

jem, hľadám, skúšam, ako to najlepšie urobiť. Ak mi niečo napadne, dovedty to skúšam, kým to neurobím. Zrejme aj preto som sa tak posunula za jeden rok.“

Daniela pečie medovníky aj pre mamičky s batolátami. „Pečiem pre mamičky, ktoré koja. Medovníky totiž pomáhajú pri tvorbe mlieka a detičky sú potom kludnejšie, lepšie spia. Viem to z vlastných skúseností, pretože to mám vyskúšané na dcérke. Stáva sa, že ja len pripravím cesto a mamičky to už len upečú. Keď sme už pri deťoch, v budúcnosti by som chcela organizovať kurzy zdobenja medovníkov pre deti. Dúfam, že sa mi to podarí, lebo je to krásne remeslo i tradícia, ktorá by sa mala zachovať.“

Pani Daniela má pravdu, je to naozaj krásne remeslo a nás teší, že sa tomu venujú aj v našej obci.

Silvia Bračová



Vianočné tradície



Zimné obdobie v ľudových tradíciách na Slovensku kedysi

V nedávnej minulosti bývalo zimné obdobie na Slovensku veľmi mrazivé a plné snehu. Ľudia sa museli na zimu zásobiť dostatočným množstvom dreva a uhlia. Plyn začali bežne používať až v polovici 20. storočia.

Keďže na poliach utíchol pra-

chlapi ani v zime neprestali zväzať drevo na koňoch. Lesní robotníci si uľahčovali pohyb po snehu pomocou snežníc – boli to okrúhle pomôcky na obuv, umožňujúce kĺzanie. Lyže si vyrábali ľudia doma napríklad z jaseňového dreva, no na vozenie poslúžili aj kúsky dosiek z pokazených sudov. Lieskové halúzky slúžili ako oporné palice. Malí i veľkí sa radi guľovali, zo snehu stavali snehuliakov.

Stavanie snehuliaka

Prvé záznamy o stavaní snehuliakov pochádzajú zo 14. storočia zo severských krajín, kde bývalo dostatok snehu. Neskôr sa začali stavať aj v Európe. Poznajú ho však aj v Ázii, no napríklad v Japonsku má len dve gule.

Američania ho začali zdobiť spôsobom známym podnes. Namiesto nosa sa dala veľká mrkva, uhlíky predstavovali oči a gombíky, okolo krku sa viazal šál, na hlavu sa umiestnil hrniec a do ruky metla. Predstavoval tak snežného muža, pána. Na Slovensku sa tradícia udomácnila v 19. storočí, najskôr len pre radosť malých detí. Neskôr si samotné deti začali stavať snehuliakov a pretekali sa, kto postaví väčšieho a krajšieho.



Obava zo zimnice

Ľudia počas zimy konzumovali veľa kapusty, ovocia, pili bylinkové čaje, užívali med, cesnak, cibuľu, aby neprišla na nich choroba z prechladnutia. Prejavom viacerých chorôb bola zimnica, akútny pocit zimy spojený s triaškou.

Dávnejšie si takéto choroby vysvetľovali magicky – že človeka niekto porobil, uriekol. U niektorých slovanských národov bola predstava, že za zimnicou je akási démonická bytosť, ktorá posadla človeka. Vtedy robili rôzne rituály na ochranu pred zlými silami, okiadjali človeka aromatickými bylinami, zariekali, dávali na čelo a telo studené zábalý.

covný ruch, ľudia trávili viac času v teplých chalúpkach. Ženy driapali, priadli, šili, štopkali, vyšívali. Muži sa zasa venovali údržbe domácnosti, kontrole striech na dreveničkách i hospodárskych budovách, oprave náradia a príprave nových pracovných pomôcok. Počas zimy sa starali o domáce zvieratá, aby im nebola zima a mali dostatok krmiva. Nebolo nič nezvyčajné, ak sliepočku alebo jahniatko prichýlili pred mrazom do vnútra teplej izby.

Skorý súmrak prial spoločenským udalostiam, družným stretnutiam a návštevám. Oblúbené boli aj viacgeneračné stretnutia, počas ktorých starí ľudia rozprávali rôzne príhody zo života, z vojny, deti rady počúvali rozprávky, hádanky. Veľmi oblúbené boli strašidelné príbehy o mátochách, svetlonosoch, vílach, bosorkách, predzvestiach smrti, či proroctvá o konci sveta. Hoci množstvo príbehov bolo vymyslených, mnohé z nich niesli v sebe posolstvo o životných hodnotách, skromnosti a vytrvalosti v životných skúškach.

Sane a lyže

Sane patrili k nutnému vybaveniu každého gazdovstva v severnej časti Slovenska. Rozoznávame niekoľko typov podľa ich použitia. Boli buď jednodielne alebo dvojdielne s vlačuhami. Sane uľahčovali prácu a dopravu počas zimy. Ich tvar bol prispôsobený podľa spôsobu použitia. Nízke holé sane sa používali na zväžanie dlhého dreva, po pridaní drevených alebo prútených bočníc sa na nich dobre odviezol kameň či stále prepotrebný hnoj. Dávnejšie sa sane zhotovovali zo samorastov, tzv. krivule. Neskôr si chlapi vyrábali sane z jaseňa, hrabu alebo buka. Kované časti si dali zhotoviť kováčom. Malé sánky boli veľmi ľahké, preto ich cez zimu používali napríklad gazdiné na prepravu bielizne k potoku, vody zo studne alebo nádku z jarmoku. Vozenie sa na sánkach obľubovali najmä deti.



Svätoblažejské požehnanie hrdla

Na choroby hrdla malo zaberáť aj tzv. svätoblažejské požehnanie, ktoré dávali kňazi veriacim vo sviatok sv. Blažej. Svätec mal podľa legendy zachrániť dusiace sa dieťa, ktoré prehltilo rybiu kostičku. Počas bohoslužby kňazi prikladali veriacim ku krku posvätené sviece, aby boli chránení pred bolesťami hrdla. Ešte koncom 19. storo-

čia sa na sv. Blažej konávali blažejácie – obchôdzky učiteľov so žiakmi, aby vybrali pre učiteľa, rektora vopred dohodnuté naturálie (keďže v tomto období učitelia ešte nemali finančný príjem).

(i)



NIELEN PRE POPOLUŠKU

Opäť je tu zima, príroda aj my spomaľujeme. Dni sú krátke, a tak sme častejšie vnútri, sadáme si s teplým čajom pred naše tradičné vianočné filmy a rozprávky. Neodmysliteľne k nim patrí aj obľúbená klasika „Tri oriešky pro Popelku“ z roku 1973 s nezabudnuteľnou Libušou Šafránkovou v hlavnej úlohe. Ona mala síce kúzelné oriešky, no aj tie naše obyčajné orechy majú toľko benefitov, že by sme tiež pokojne mohli povedať, že majú svoje čaro a silu, ktorá pramení z prírody.

Kedysi, keď ešte nebolo toľko rôznych pekných vianočných ozdôb, vešali naši predkovia na vianočný stromček práve vlašské orechy. Luskáčikom, alebo inou metódou sme ich v minulosti pracne čistili, aby sme ich mohli použiť do sladkého vianočného pečiva. Teraz ich už väčšinou kupujeme lúpané. Na Slovensku je úroda vlašských orechov nižšia ako kedysi, a tak ich musíme aj dovážať, čím sa ich cena zvyšuje.

Vlašské orechy sú nielen chutné, ale aj cenné pre svoj obsah vitamínov A, B, C, E a K, z minerálnych látok obsahujú mangán, fosfor, horčík, zinok, železo, vápnik, draslík, sodík, taktiež dôležité omega 3 a omega 6 mastné kyseliny. Sú ideálne pre náš mozog a pamäť, zlepšujú zdravie srdca, podporujú trávenie, ako aj plodnosť u mužov. Slúžia ako prevencia cukrovky a prospievajú pokožke i vlasom. Vlašské orechy pomáhajú tiež našim črevám a majú prebiotické vlastnosti, čo zjednodušené znamená, že sú krmivom pre dobré baktérie v našej črevnej mikrobióte. Vlašské orechy

skladujeme v chladničke, kde nám vydržia 4-6 mesiacov. Môžeme ich aj zmraziť a takto ich uchovať až 1 rok, no orechy v škrupinke skladujeme na suchom, tmavom a chladnom mieste, kde nám vydržia aj štyri roky.

Ak si chceme dopriať iné, exotickéjšie oriešky, ako napríklad makadamové, pínové, kešu, pistácie, para orechy, tiež si trochu priplátime. Avšak, raz za čas si takúto odmenu určite doprajme, naše telo a zdravie sa nám rozhodne poďakujú. Napríklad, spomínané para orechy sú vzácné najmä pre ich vysoký obsah selénu, ktorý chráni bunky pred poškodením. Už 2-3 para orechy pokryjú potrebnú dennú dávku selénu, takže to s nimi ani nemusíme preháňať. Navyše majú špecifickú chuť i konzistenciu po rozžutí, takže z týchto zaujímavých orechov nám postačí naozaj málo. Všeobecne by sme to s orechmi nemali preháňať napriek ich výnimočným benefitom pre naše zdravie. Obsahujú síce množstvo bielkovín, minerálov, vitamínov ale i tuku a kalórií. Tieto tuky sú síce najmä „dobré“ omega 3 mastné kyseliny (najviac ich obsahujú práve naše vlašské orechy), ktoré sú zodpovedné za správne fungovanie srdcovocievneho systému, pretože znižujú „zlý“ cholesterol v krvi. Zároveň sú potrebné, aby mozog správne pracoval (vlašské orechy dokonca vzhľadom aj mozog pripomínajú. Malá nápoveda prírody?). No, ako sa hovorí, všetko s mierou. Denne by sme mali zjesť približne za hrst' orechov.

K Vianociam neodmysliteľne patria aj arašidy. Síce sa nazývajú aj búrské oriešky, zaujímavé však je, že sa zaraďujú medzi strukoviny a obsahujú až 25 % bielkovín. Lieskovce v porovnaní s ostatnými orechmi obsahujú najviac vitamínu E a pomáhajú pri prevencii pred obličkovými kameňmi. Sladké kešu oriešky zas obsahujú veľa horčíka, betakaroténu a zinku. Ak máme problémy s pálením záhy, pomôžu nám mandle, ktoré sú bohaté na vápnik a horčík. Oba tieto prvky pôsobia blahodárne na nervovú sústavu. Veľmi obľúbené sú

pekanové orechy, ktoré sa podobajú vzhľadom aj chuťou vlašským, ibaže sú sladšie a mäkkšie. Táto severoamerická odroda orechov obsahuje o.i. meď, mangán a zinok, a tak udržuje zdravie našich kostí.

Ak z akéhokoľvek dôvodu nemôžeme konzumovať oriešky v ich surovej „chrupkavej“ podobe, na trhu je dnes už množstvo produktov vyrábaných z orechov, ktoré vieme nenápadne zaradiť do našich jedálničkov, a tak nielenže zatraktívime pokrm, ale navyše zvýšime aj jeho nutričnú hodnotu. K týmto výrobkom patria orechové múky a proteíny, orechové rastlinné mlieka, orechové maslá a krémy (najznámejšie je arašidové maslo, dnes sú však už na výber nielen maslá z rôznych orechov, ale i s rôznymi príchuťami), orechové oleje, ktoré výborne poslúžia aj na kozmetické účely. Práve olej z našich vzácných vlašských orechov výborne hydratuje pokožku, je vhodný pri psoriáze, ekzéme či lupienke, pretože pomáha upokojiť svrbenie, začervenanie či opuch. Tento olej má taktiež užitočné protiplesňové vlastnosti. Môžeme ho aplikovať priamo na kožu, alebo si pár kvapkami obohatiť kúpeľ, a tak si v rámci sviatočného spomalenia dopriať relax spojený s výhodami pre naše zdravie.

Napriek tomu, že konzumácia orechov alebo výrobkov z nich má vo všeobecnosti pozitívny vplyv na náš organizmus, bohužiaľ, na druhej strane

patria orechy medzi najčastejšie alergény. Malé deti by ich dokonca nemali konzumovať vôbec. Neznamená to však, že prospešné látky nachádzajúce sa v orechoch nevieme získať z iných zdrojov. Najbližšie orechom sú napríklad rôzne semenka (tekvicové, slnečnicové, konopné, makové, ľanové, sezamové, chia), ktoré sú taktiež plné vitamínov a minerálov, ale predovšetkým sú bohaté na omega 3 a 6 mastné kyseliny. Tieto dôležité „omegy“ vieme nájsť aj v iných potravinách, ako je avokádo, ružičkový kel, vajčička. A keďže počas najkrajších sviatkov v roku konzumujeme viac rýb, môžeme sa tešiť, pretože práve v nich sú tieto mastné kyseliny taktiež zastúpené. Najlepším zdrojom je obľúbený losos či tuniak, ale tiež sardinky a makrela. A ako bonus, priamo pod nosom nám rastie vzácny rakytník, z ktorého sa vyrába aj olej. A práve v ňom sú výnimočne zastúpené všetky 4 mastné kyseliny, a to omega 3, 6, 7 a 9.

Takže, ak sme doteraz Popoluške závideli kúzelné oriešky, myslím, že kúzelnéjšie ako „obyčajné“ dary prírody si ani nemôžeme priať. Často si prajeme na Vianoce zdravie, ktoré sa síce kúpiť nedá, no vždy ho vieme podporiť aj zdravou výživou. A tie najcennejšie potraviny sú najčastejšie práve také bežné a nenápadné ako oriešky.

Tip na záver: Aby sme z orechov či semienok vyťažili ešte viac, môžeme ich namáčať v studenej vode, a ak chceme, následne vysušiť. Namáčaním zvyšujeme nutričné vlastnosti potravín a uľahčujeme telu ich trávenie. Každý orech sa však namáča rôzne dlho. Vlašské orechy by sme mali namáčať aspoň 24 hodín a premývať, následne sušiť 12-24 hodín.

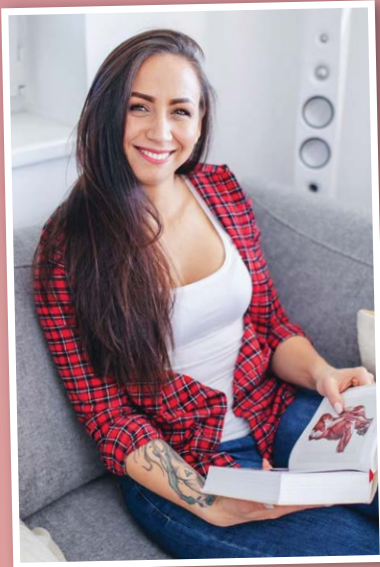
ZDROJE:

www.zdravopedia.sk, www.vitarian.sk

Alexandra Hrubá



O skolióze



Možno ste Vy alebo Váš blízky dostali diagnózu a pýtate sa: „Čo je to skolióza?“. Ako trénerka školená na túto problematiku Vám v tomto článku pomôžem pochopiť, čo je skolióza, ako je možné rozpoznať ju a možnosti účinnej liečby.

Chrbtica a jej zakrivenia

V skutočnosti je prirodzené a zdravé, ak je chrbtica S-ovito zakrivená. Nie je však jedno, o aké zakrivenie ide, v akej časti chrbtice sa nachádza a ako veľmi je výrazné. Krivky chrbtice sú pri pohľade

z boku jej úplne bežnou vlastnosťou, no pri pohľade spredu by sa chrbtica mala javiť rovná.

Definujú sa tri základné zakrivenia chrbtice, a to kyfóza, lordóza a skolióza. Kyfóza sa nachádza v hrudnej časti chrbtice. Je to krivka, ktorú je vidieť pri pohľade na človeka zo strany. Lordóza je krivka, tiež badateľná zo strany a je to zaoblenie viditeľné v krížovej oblasti chrbtice. Toto sú dve zakrivenia, ktoré sú prirodzené. Ale napriek tomu by nemali byť individuálne výraznejšie. Výrazná kyfóza alebo lordóza môže viesť k pohybovým obmedzeniam a problémom s bolesťami.

Skolióza, ktorej sa v tomto článku budeme venovať, je abnormálne zakrivenie chrbtice. Je to viac, alebo menej výrazné zakrivenie chrbtice zo strany na stranu, ktoré je viditeľné, keď sa pozeráme na človeka zozadu alebo spredu. Vo väčšine prípadov skoliózy sa kosti chrbtice navzájom krútia a vytvárajú v chrbtici tvar „C krivky“ alebo „S krivky“.

Príznaky skoliózy

Skoliózu si často ako prvý všimne priateľ alebo člen rodiny. Skolióza sa tiež zistí počas bežného skriningového vyšetrenia. Počas vyšetrenia lekár alebo sestra vykoná Adamov test ohybu dopredu, pri ktorom sa človek predkloní, akoby sa dotkol prstov na nohách. Tento test si môžete urobiť aj doma. Po zistení príznakov skoliózy by mal lekár poslať jedinca na röntgen, CT alebo MRI, kde sa potvrdí, či človek má alebo nemá skoliózu. V prípade, ak sa skolióza potvrdí, tieto snímky umožnia lekárovi pracovať s daným zakrivením adekvátne k jeho rozsahu a typu.

Typov skoliózy je naozaj veľa a na to, aby sa mohlo s ňou správne pracovať je nutné zadefinovať, o ktorý typ ide u daného pacienta. Môžeme sa stretnúť napríklad s: kyfoskoliózou, infantilnou skoliózou, dospievajúcou skoliózou, skoliózou dospelých, štruktúrnou skoliózou, neuromuskulárnou skoliózou, kompenzačnou skoliózou, funkčnou skoliózou a mnohými ďalšími.

Vrátim sa ale k tomu, že základ je v prvom rade odhaliť skoliózu čo najskôr. Preto si skúste odsledovať na sebe alebo na svojich blízkyh tieto príznaky:

- ramená sú rôzne vysoké alebo jedna lopatka vyčnieva
- hlava nie je vycentrovaná na telo
- boky sú rôzne vysoké alebo jeden bok vytrča

- jedna strana hrudného koša vyčnieva
- pri predklone sú strany chrbta rôzne vysoké
- ucho nie je zarovnané s ramenom (pri pohľade z boku)
- telo je naklonené na jednu stranu
- jedna noha sa zdá byť kratšia ako druhá

Skolióza a bolesť

V mnohých prípadoch skoliotické krivky nespôsobujú bolesť. U významného percenta pacientov sa akákoľvek bolesť spojená s ich skoliózou s pribúdajúcim vekom zhorší. Liečba skoliózy je vždy navrhnutá tak, aby najprv zmiernila bolesť (ak je nejaká bolesť prítomná), potom zastavila progresiu krivky, zmenšila veľkosť krivky a následne stabilizovala korekcie krivky. Človek, ktorý má skoliózu, môže pociťovať únavu z posturálnej námahy a môže mať problémy aj s dýchaním.

Niektoré typy skoliózy sú vrodené, iné získané. Samozrejme, lekárom, fyzioterapeutom a trénerom sa najlepšie pracuje s tou získanou alebo včasne diagnostikovanou detskou. Pri týchto typoch sa jej vývin a prípadné napravenie vie jednoduchšie ovplyvniť správnym nastavením pohybovej liečby. Je preto veľmi dôležité nájsť odborníkov,

ktorí nám s týmto problémom môžu pomôcť.

Prvé kroky majú vždy smerovať k lekárovi, ale ja ako trénerka odporúčam navštíviť viac lekárov a vypočuť si niekoľko názorov na Váš stav. Toto sa však netýka len skoliózy, ale aj iných problémov pohybového aparátu. Vždy je dobré počuť názory rôzne a na základe toho sa rozhodovať. Ja osobne som tiež mala zranené koleno, pri ktorom mi jeden ortopéd povedal, že som došportovala do konca života a môžem byť rada, že chodím. Druhý lekár, ktorého som navštívila, mal úplne iný prístup a zoperoval mi ho tak, že dnes ani neviem, že som mala kedysi zranený kolenný kĺb. Hlavne sa nehrňte hneď na operácie a

zásahy do tela. Kombinácia dobrého

lekára, fyzioterapeuta a trénera Vám dokáže správnym nastavením rehabilitačných cvičení „opraviť“ postúru k nespoznaniu. Vyberajte však rozvážne, komu sa zveríte do rúk. Nesprávne pohybové vzorce môžu stav skoliózy zhoršiť. Ak sa ale zveríte do rúk správnych odborníkov, určite Vám pomôžu. Hlavné je ale v prvom rade dodržiavať liečbu a rehabilitačné pohybové „domáce úlohy“, ktoré Vám naordinujú. Bez pravidelného správneho cvičenia a dodržiavania liečby sa stav akéhokoľvek posturálneho problému nezlepší. Je hlavne na Vás, či si zvolíte lenivosť, alebo budete na zlepšení svojho zdravotného, ale aj vizuálneho problému pracovať. Hlavne sa tejto diagnózy neľakajte, skoro každý posturálny problém sa dá riešiť, aj keď patrí medzi závažnejšie.

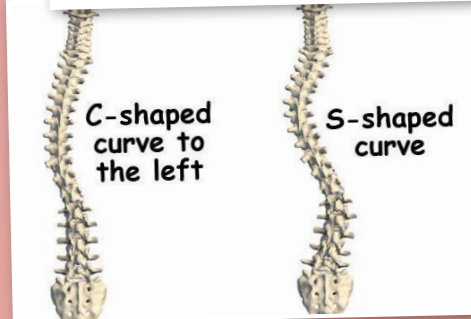
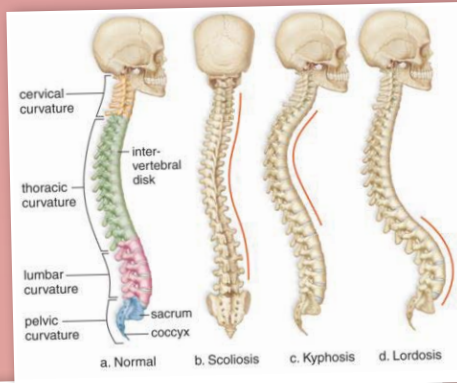
Ja Vám držím palce v riešení Vašich pohybových problémov a ak by ste mali akékoľvek bližšie otázky na túto tému, môžete ma kontaktovať na mojich sociálnych sieťach:

siete: <https://www.instagram.com/samanadsebou/>

facebook: <https://www.facebook.com/monika.ludasova.56>

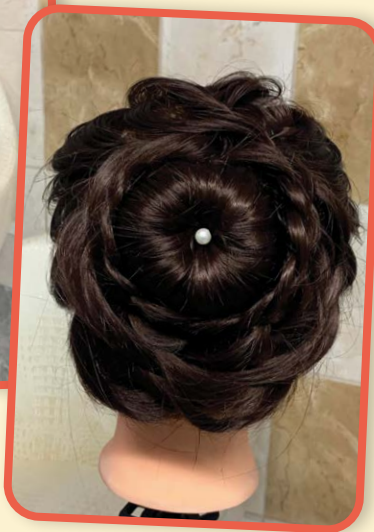
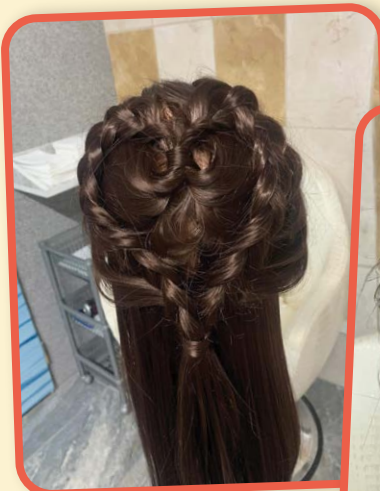
web: www.force.sk

Monika Ludasová



Kaderníctvo nie je len o strihaní vlasov

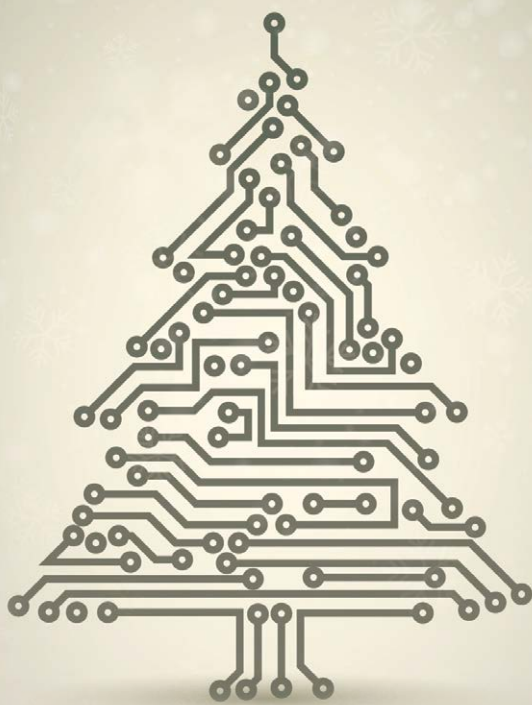
Kaderníctvo je miesto, kde si ľudia popritom, že sa chcú dať ostrihať alebo upraviť vlasy, chodia oddýchnuť či zarelaxovať. Po skončení tzv. procedúr nielenže sa cítia výborne, ale majú aj príjemný pocit z upravených vlasov. Málokto ale vie, kto je vlastne kadernička! Je to odborníčka nielen na vlasy, ale aj v oblasti, ako je technická či fyzická zručnosť, kreativita, vizáž, atď. Mala by vedieť, ako neublížiť vlasom a zároveň odstrániť prípadné vzniknuté problémy, ako sú vypadávanie vlasov, lupiny na pokožke hlavy, polámané alebo zničené končeky vlasov, suché vlasy. Tá istá kadernička sa veľmi často stane kamarátkou či priateľkou zákazníkov.



Celkovo kaderníctvo ponúka rôzne služby, a to sú dámske, pánske či detské, ale aj spoločenské či svadobné účesy. Pri všetkých typoch účesov je potrebné, ako som už vyššie spomínala, zručnosť, a nie v poslednom rade kreativita. Účesov je naozaj veľmi veľa. V dnešnej dobe je rozšírený na slávnostné podujatia hlavne drdol rôzneho typu, ale aj zapletanie samotné i kombinované spolu. Okrem nich majú zákazníci rady aj polodlhé či dlhé účesy.

Prečo som si vybrala prácu kaderničky? V mladom veku sa ťažko rozhoduje o tom, čím sa stať, čo by sme chceli robiť v budúcnosti. Ja za to, že som sa stala kaderničkou, môžem ďakovať mojej mame. Ona ma viedla touto cestou. Prešlo viac rokov a podarilo sa mi splniť svoj sen, otvoriť si kadernícky salón, kde srdečne očakávam svojich zákazníkov.

Iveta Kuruczová



Príjemné prežitie vianočných sviatkov a šťastný nový rok!

Kellemes karácsonyi ünnepeket és boldog új esztendőt!

VERITY 
Computer

**NA VIANOCE POKOJ V DUŠI,
ŠTASTIE, KTORÉ NIČ NERUŠÍ,
V NOVOM ROKU VELA SILY,
ABY STE ZDRAVÍ DLHO ŽILI.**

Krásne Vianoce
a šťastný nový rok Vám prajú
žiaci a zamestnanci
ZŠ Jána Amosa Komenského
v Tvrdošovciach



Veselé Vianoce a šťastný Nový rok Vám praje
TOP Drogeria Tvrdošovce.

Ďakujeme Vám za prejavenu dôveru.

Kellemes karácsonyt és szerencsés, boldog új évet kíván önöknek
a TOP Drogeria Tardoskedd.

Köszönjük a megtisztelő bizalmukat.

TOP
drogerie



Receptár



Hlivová polievka

Potrebuje: 1 cibuľu, 4 PL pohánky, 80 g oleja, 200 g koreňovej zeleniny (mrkva, petržlen, zeler, kaleráb), 300 g hľivy ustricovej, 1 kapiu, soľ, mleté čierne korenie, 1 hríbový bujón, 1 petržlenovú vňať

Príprava: Nadrobno nakrájanú cibuľu a pohánku opražíme na oleji. Pridáme nastrúhanú mrkvu a opekáme 2 minúty. Potom pridáme hľivu nakrájanú na slíže a ostatnú zeleninu nakrájanú na kocky. Prilejeme 1,3 l vody, osolíme, okoreníme, pridáme bujón a varíme 30 minút.

Hotovú polievku posypeme petržlenovou vňaťou.

Mletý plnený bôčik

Potrebuje: 1 kg bravčového bôčika, 300 g diétnej salámy alebo šunky, 200 ml mlieka, 8 vajec, 1 kapiu, 2 KL vegety, mleté čierne korenie, soľ

Príprava: Bôčik pomelieme, pridáme mlieko, vegetu, čierne korenie a soľ. Hmotu dobre spracujeme a na niekoľko hodín odložíme do chladničky.

Vajcia rozšľaháme a na oleji pripravíme praženicu. Mäsovú hmotu rozdelíme na vlhkú utierku (asi 30x30 cm). Navrch naukladáme nastrúhanú salámu a natrieme praženicu, ktorú posypeme malými kockami kapie. Pomocou utierky plát stočíme do rolády, preložíme ju na alobal potretý olejom a na plechu asi hodinu pečieme v rúre vyhriatej na 180 °C.

Roláda chutí dobre teplá aj studená.



Plnené zemiaky

Potrebuje: 500 g mletého mäsa (bravčové, hydínové alebo mix), 10-12 menších zemiakov rovnakej veľkosti, 10-12 plátkov údenej slaniny, 4 PL oleja, soľ, mleté čierne korenie, cesnak, rascu, čili, mletú červenú papriku

Príprava: Mleté mäso ochutíme koreninami. Ak použijeme hydínové mäso, do zmesi pridáme 2 PL oleja. Zemiaky predvaríme 7 minút a scedíme. Ošúpeme ich a ostrejšou lyžicou do nich vydlabeme dutinu. Vydlabané kúsky nakrájame nadrobno a pridáme k mäsovej zmesi. Zemiaky osolíme, naplníme pripravenou zmesou, vložíme od zapekacej misy a podlejeme trochou oleja. Navrch každého zemiaka dáme plátok slaniny a v rúre vyhriatej na 180 °C pečieme 30 minút.

Podávame s šaládou alebo čerstvým sezónnym šalátom.

Dobrá chuť vám praje

Gizka Oňová



SÚŤAŽ – SÚŤAŽ – SÚŤAŽ – SÚŤAŽ – SÚŤAŽ – SÚŤAŽ

V našej čitateľskej súťaži hľadáme tentokrát správnu odpoveď na otázku:

Kolko poslancov má nové Obecné zastupiteľstvo v Tvrdosovciach?

Odpoveď nájdete v tomto čísle Tvrdosovského spravodaja. Správnu odpoveď, prosíme, zaslať s menom a adresou súťažiaceho do 20. januára 2023 na tktv@tvrdosovce.sk alebo vložiť do poštovej schránky pri vchode do Obecného úradu. Výherca dostane darčkové balenie.

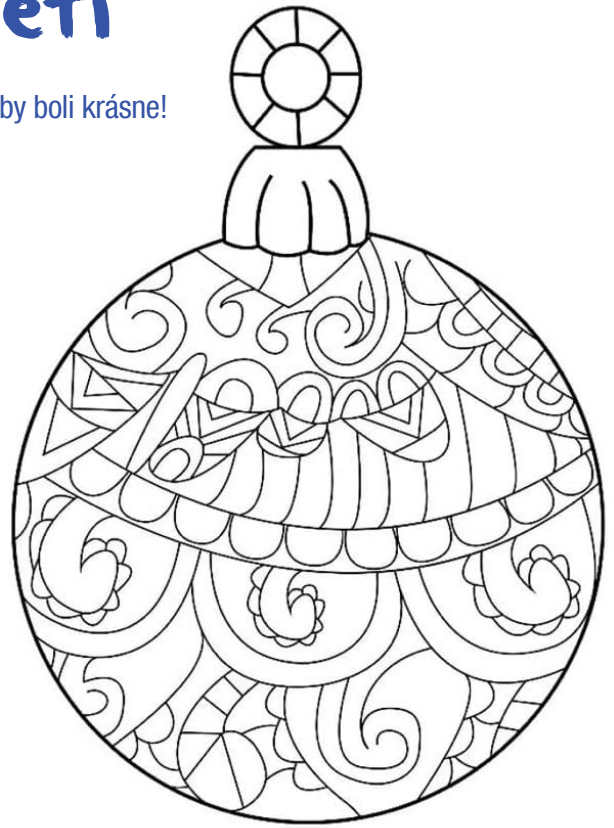
Veľa šťastia!

Zaslaním správnej odpovede výherca súhlasí s uverejnením svojich osobných údajov v rozsahu meno, priezvisko a ulica v Tvrdosovskom programe káblovej televízie.



Pre deti

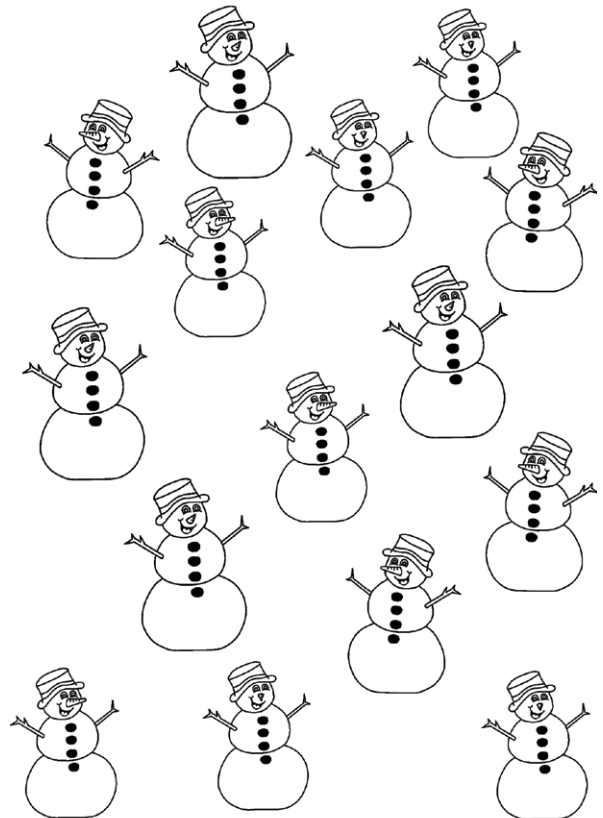
Vyfarbi vianočné gule, aby boli krásne!



Každý predmet na obrázku má svoj pár.
Nájdí a spoj ich farebnými čiarkami!



Vymaľuj snehuliakov, ktorí majú nos doprava, žltou farbou, ktorí majú nos doľava, modrou farbou, snehuliakov s nosom dolu zelenou farbou a snehuliakov s nosom hore červenou farbou!



OSEMSMEROVKA

Čašníik servíruje hostovi kávu so slovami: - Toto je špecialita až z Južnej Afriky! - Hneď mi bolo čudné ...*(tajnička)*

BEDEKER, BÔŽIK, BYTOVKA, DIEŤA
DRÔTENKA, EXEKÚCIA, GAŠPARKO
HÁDKA, IZBIČKA, KARTA, KAZAJKA
KERAMIKA, KOTOL, KRPEC, LÔŽKO
MAKOVICA, MASÉR, MATICA, MIKRÓB
NECHTÍK, OHRIEVAČ, PEKLO, POŠTA
PRALINKA, PRÁŠOK, PROMENÁDA
SFINGA, SLINA, SLOVO, SLUŽKA
SPINKA, STOŽIAR, ŠATÔČKA, ŠUHAJ
TETIVA, ÚLOVOK
VIETOR
VOLANT
VÝPOVEĎ
ZÁHRADKA
ZĽAVA
ŽIERAVINA



P	S	Ž	P	R	O	M	E	N	Á	D	A	E	R	N
V	O	L	K	E	P	V	S	P	I	N	K	A	E	B
S	Ý	Š	O	A	R	O	T	E	I	V	I	C	X	E
T	J	P	T	V	Z	L	Ť	A	E	Ž	H	T	E	D
A	A	A	O	A	O	A	K	V	O	T	Y	B	K	E
K	H	N	L	V	C	N	J	T	Í	A	K	A	Ú	K
Č	U	I	A	I	E	T	S	K	Č	M	C	G	C	E
I	Š	V	T	T	P	Ď	L	O	A	I	D	N	I	R
B	L	A	Ô	E	R	H	Ú	V	V	K	Z	I	A	A
Z	M	R	T	T	K	A	Ž	O	E	R	Ľ	F	H	M
I	D	E	B	Ô	Ž	I	K	L	I	Ó	A	S	Á	I
S	L	I	N	A	Č	A	A	Ú	R	B	V	O	D	K
L	Ô	Ž	K	O	M	K	Z	Á	H	R	A	D	K	A
P	R	A	L	I	N	K	A	P	O	R	É	S	A	M
P	R	Á	Š	O	K	R	A	P	Š	A	G	R	E	Č

Tajnička: že ste tak dlho prec.

Jazykolamy

Brontosaurus, brontosaurica a
brontosauričatá sa hádajú,
ktorí z nich je najbrontosaurovatejší.

Išiel pštros s pštrosicou
a pštrosičatkami Pštrosou ulicou.

Keď nenaolejujeme linoleum,
tak naolejujeme lampu.
Keď nenaolejujeme lampu,
tak naolejujeme linoleum.

Nemá Peter ani meter,
meria meter ten náš Peter?

Pes spí, psy spia. Pes spí, psy spia.
Pes spí, psy spia.

Železo, železo, oželezilo si sa?
Koleso, koleso, okolesilo si sa?

Podstata podstaty je
v podstate nepodstatná.

Palindróm

Palindróm je slovo, veta, báseň alebo akákoľvek
postupnosť symbolov, ktorá má tú vlastnosť,
že ju možno čítať v ľubovoľnom smere
(sprava doľava alebo zľava doprava)
a má vždy rovnaký význam. Napríklad:

- Kobyla má malý bok.
- A do vlaku kukal Voda.
- Jeleňovi pivo nelej!
- Na potom, Oto pán!
- Táram ako kamarát.
- Ak táram ako kamarátka.
- Raky lámu jamy, no ony majú malý kar.
- Ráno kuchár hodí do hrachu konár.
- Robil Adam a Dalibor.
- Elze je zle.
- Matej je tam.
- Kúp oco puk.