



Tvrdošovský

SPRAVODAJ

MAGAZÍN OBCE TVRDOŠOVCE

Ročník XXVII. | číslo 1. | marec 2024 | Cena: 1,50 €

ISSN 1339-2530

Veselé veľkonočné sviatky!



MLADOMANŽELIA

2024

Michal Šipický a Valéria Csonková 3.2

VITAJTE MEDZI NAMI

2023

Elizabeth Černáková 15.11
 Olívia Dobrá 24.11
 Sofia Rácová 30.11
 Olivér Halász 23.12
 Tamara Trembošová 28.12

2024

Damián Ludas 12.1
 Laura Zibrinová 4.2
 René Rosko 8.2

OPUSTILI NÁS

2023

Milan Petřík (1961) 29.11
 Mgr. Alexandra Hrubá (1990) 19.12
 Štefan Berta (1956) 30.12

2023

Tomáš Újhelyi (1989) 3.1
 Irena Mészárosová (1940) 4.1
 Eugen Földes (1958) 7.1
 Štefan Nagy (1955) 9.1
 Vilma Brenkusová (1937) 10.1
 Štefan Csányi (1936) 23.1
 Pavol Kopečný (1954) 25.1
 Zoltán Tóth (1941) 30.1
 Mária Csányiová (1932) 4.2
 Mária Tóthová (1934) 9.2
 Ján Alakša (1960) 14.2
 Mária Szabóová (1954) 25.2
 Rozália Dreninová (1923) 28.2
 Pavol Černák (1939) 1.3

OZNAM

Vážení čitatelia!

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

Číslo účtu: SK 31 0900 0000 0051 8019 5302

Variabilný symbol: 11

Správa: Tvrdošovský spravodaj

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

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

Sviatky jari

Nie je to klam, ani čary
 sú tu krásne sviatky jari.
 Naplň sa láskou, pokojom
 každúcke srdce, každý dom!

Bud'te verní starým zvykom,
 nech šibe len korbáčikom.
 Aby jemný dotyk korbáča
 vám líce slzou nezmáchal.

Kto rozum má – pochopí
 slabučko sa vodou pokropí.
 Preveselé sviatky jari,
 slnko v každej jednej tvári.

Bystré nohy, svižný korbáč,
 šunku, chlebík ba aj koláč.
 Trošku kriku, šťastia moc,
 skrátka krásnu Veľkú noc.

JUBILANTI

- 70 Január:** Štefan Balogh (Štúrova ul.), Anton Koči (Kvetná ul.), Karol Varga (Mládežnícka ul.), Ladislav Bencze (ul. Kossutha)
- Február:** Vojtech Bugyík (Rybárska ul.), Mária Szabóová (Bercsényiho ul.), Mária Vaňová (Družstevná ul.), Eva Svetková (Dolná ul.), Ladislav Balogh (Hviezdoslavova ul.), Štefan Fučík, Július Szabó (Vinohradnícka ul.)
- Marec:** Zuzana Baloghová (Kinizsiho ul.), Mária Bírócziová (Kollárova ul.), Štefan Orosi (Nová cesta)
- 75 Január:** Štefan Dobiš (Rákócziho ul.), Arpád Tanka (Gorkého ul.), Imrich Hegyi (Železničná cesta), Štefan Brenkus (Vasúti út)
- Február:** Mária Terézia Vaňová (Cseresznyés u.), Irena Borosová (Petőfiho ul.), Rudolf Vanya (Ružový rad)
- Marec:** Július Svetko (Dolná ul.), Alžbeta Vasová (Družstevná ul.), Mária Halászová (Vinohradnícka ul.)
- 80 Január:** Gizela Százarová (Východná ul.), Gabriel Kozma (Lúčna ul.)
- Február:** Mária Szögyényiová (Školská ul.), Mária Bogdányová (Ružová ul.)
- Marec:** Juliana Kuruczová (Mlynská ul.), Helena Bogdányová (Hviezdoslavova ul.), Jozef Csányi (ul. Kossutha), Karol Ludas (Školská ul.)
- 85 Január:** Pavol Černák (Hollého ul.), Magdaléna Baloghová (Kollárova ul.)
- Marec:** Zuzana Tóthová (Dolná ul.), Terézia Vanyaová (Kinizsiho ul.), Margita Vargová (Petőfiho ul.)
- 90 Január:** Mária Mészárosová (Mládežnícka ul.)
- 101 Február:** Mária Ballová (Čerešňová ul.)

ŠTATISTIKA OBYVATEĽSTVA 2023

Počet obyvateľov: 5 150

Počet novorodencov: 45 (chlapci: 22, dievčatá: 23)

Počet zosnulých: 81 (muži: 39, ženy: 42)

Počet prihlásených obyvateľov: 66

Najviac obyvateľov prišlo do Tvrdošoviec z Nových Zámkov (11) a z Bratislavy (9). Na trvalý pobyt sa prihlásili občania okrem iného zo Šale, Palárikova, Zvolena, Jatova, Hurbanova, Nitra.

Počet odhlásených obyvateľov: 61

Najviac ľudí sa odsťahovalo do Nových Zámkov (10) a Bratislavy (8). Viacerí sa rozhodli pre nový život v zahraničí: v Nórsku, Taliansku a Rakúsku.

Spoločenskú kroniku zostavili Silvia Bračová a Eva Benková

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

TVRDOŠOVSKÝ SPRAVODAJ / TARDOSKEDI HÍRMONDÓ

Vydavateľ/Kiadó: Obec Tvrdošovce – Tardoskedi 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. Győri Beáta. **Foto/fotó:** Mészáros Imre **A címlapon** Varagya Hedvig alkotása. **Grafika a tlaé/Tördelés és nyomtatás:** KORUND desktop, spol. s r. o., Považská 18, 940 67 Nové Zámky. **Počet výtlačkov/Példányszám:** 550. **Casopis vychádza trikrát ročne.** **Megjelenés:** évente háromszor. **Dátum vydania:** 18.3.2024 **Kiadás időpontja:** 2024.3.18. **ISSN 1339-2530.**

Redakcia si vyhradzuje právo zmien a redakčných úprav publikovaných príspevkov. Obsah publikovaných príspevkov sa nemusí totožňovať s názormi redakcie. A szerkesztőség fenntartja a kéziratok lerövidítésének és módosításának jogát. A közölt cikkek tartalmáért a szerkesztőség nem vállalja a felelősséget.

Opýtali sme sa
starostu obce

Čo nás zaujíma!

Novozvolený poslanecký zbor obce má za sebou prvý rok práce. Ako hodnotíte doterajšiu spoluprácu s poslancami a ich prácu? V čom vie samospráva pomôcť zastupiteľstvu?

Zloženie obecného zastupiteľstva je dobré. Skúsení poslanci dopĺňajú poslancov vykonávajúcich svoju činnosť v prvom cykle, ktorí priniesli do zastupiteľstva nový nádech. Naše vytýčené ciele, ktoré sme si stanovili pred niekoľkými rokmi, môžeme postupne napĺňať a pokračovať v ich uskutočňovaní, čo je veľmi dôležitý základ. Územný plán obce z roku 2019 postupne aktualizujeme a prispôsobujeme požiadavkám.

Obecné zastupiteľstvo nemôže fungovať bez zamestnancov samosprávy, veď všeobecne záväzné nariadenia, rozpočet, zmluvy a všetky materiály predložené na prerokovanie pripravujú pracovníci obecného úradu. Občas sa ma opýtajú: „Čo robíte na obecnom úrade?“. Samosprávy dostávajú od štátu čoraz viac kompetencií, a tak je neustále čo robiť. Pre porovnanie mala obec v roku 2011 približne 4500 kompetencií, v roku 2024 toto číslo prekročilo 6000. Tieto úlohy treba urobiť a ich spracovanie majú na starosti kolegovia z obecného úradu. Práca obecného úradu úzko súvisí s prácou samosprávnych poslancov a s materiálom predloženým na obecné zastupiteľstvo a schválenými uzneseniami. Uznesenia sa po ich schválení dostávajú na obecný úrad, ktorý na ich základe vykonáva ďalšie úkony vedúce k plneniu týchto uznesení. Poslanci na základe takto schválených uznesení sledujú prácu samosprávy a starostu obce. Preto je veľmi dôležitá dobrá spolupráca. Rozvoj obce a splnenie našich vytýčených cieľov vieme napĺňať len v úzkej súčinnosti, ochotou spolupracovať a majúci na zreteli záujmy obyvateľov. Práve preto je práca zamestnancov obecného úradu nenahraditeľná a zohráva dôležitú úlohu v našom každodennom živote. Od samosprávnych volieb v roku 2022 sme vedeli spolu s poslancami obecného zastupiteľstva prijať rozhodnutia v mnohých dôležitých a citlivých otázkach, uľahčiac tým život našich obyvateľov a posunúc tým našu obec vpred v jej vývoji. Samozrejme, rovnako ako v každej dobrej domácnosti, sa občas aj na rokovaní zastupiteľstva dostane do popredia „silný hlas“, ale väčšinou len do doby, kým nájdeme spoločné riešenie na danú otázku.

Už vo viacerých číslach Tvrdošovského spravodaja sme sa zaoberali otázkou výstavby novej materskej školy s vyučovacím jazykom maďarským. V akom štádiu je v súčasnosti tento projekt a jeho realizácia?

S výstavbou novej materskej školy sme sa začali zaoberať už v roku 2017. V uplynulom období sme na tento projekt už úspešne žiadali dotácie, avšak samotnú realizáciu nám skomplikovala situácia v období koronavírusu a jej dôsledky, ako aj vojna na Ukrajine, a to zvýšením cien stavebných materiálov, ktoré boli dôsledkom týchto udalostí. Po tomto sme museli projekt prispôbiť novým podmienkam výzvy, preto sme boli nútení vypísať nové verejné obstarávanie za účelom výberu nového zhotoviteľa stavby. V období vydania tohto čísla Tvrdošovského spravodaja by sme mali poznať meno nového zhotoviteľa stavby, s ktorým obec uzatvorí zmluvu o dielo na výstavbu novej materskej školy. Po tomto už budeme dúfať v čo najskoršiu a bezproblémovú výstavbu novej škôlky. Rozpočítované náklady stavby sú takmer 2.500.000,- € s DPH, čo je s prihliadnutím na naše ďalšie projektové zábery úctyhodná suma.

Okrem spomínaného projektu materskej školy pracuje samospráva ešte na ďalších projektoch?

Samospráva má pripravené ďalšie projekty, ktoré by v dohľadnej dobe rada realizovala. Môžem spomenúť II. etapu kanalizačnej siete obce s cca 19.000.000,- € rozpočtom, ďalej výstavbu zberného dvora s rozpočtom približne 1.400.000,- €, rekonštrukciu základnej školy za viac ako 660.000,- €, pričom rekonštrukciu bývalého zdravotníckeho zariadenia na Železničnej ceste a rekonštrukciu termálneho kúpaliska som ešte ani nespomínal. Z horeuvedeného je zrejme, že je na čom ešte pracovať. Tieto projekty sú tie, ktoré posunú našu obec vpred a ktoré ju budú ďalej rozvíjať. Popri projektoch ale musíme spomenúť aj každodennú prácu, ktorej viditeľnejšiu časť vykonávajú pracovníci bývalého Podniku verejnoprospešných služieb obce. Pravidelne upratujú, rekonštruujú, naposledy revitalizovali okolie malého cintorína.

Počas vianočných sviatkov sa obec musela vysporiadať s problémom zvýšeného množstva vôd. Aká je situácia s odvádzaním vôd v obci?

Áno, nielen počas sviatkov, ale aj počas uplynulých týždňov sme mali možnosť zažiť silu a vplyv vody. Na úrovni celej krajiny napadlo enormne veľké množstvo zrážok, ktoré sa v už aj tak premočenej pôde nevsiaklo, a tak dlhé týždne stálo a do dnešného dňa stojí na ornej pôde, ale aj na obývaných územiach. Podobne ako naši obyvatelia, ani samosprávy nevedia robiť zázraky a vody v mnohých prípadoch dostať preč z územia. Spoločne s členmi dobrovoľného hasičského zboru v Tvrdošovciach a pracovníkmi obecného úradu pravidelne monitorujeme a kontrolujeme situáciu a v prípade potreby sme v teréne. Tak tomu bolo aj v predvianočnom období, ale dokonca aj 23. decembra, kedy sme na Záhradníckej ulici čistili odvádzacie járky. Tu musím poznamenať, že pri opätovnom zásahu sa nám podarilo odstrániť dlhoročný problém. Zároveň chcem upriamiť pozornosť našich obyvateľov, že omnoho dôležitejšie ako vyjadriť svoj názor na sociálnej sieti, je, aby si obyvatelia udržiavali svoje járky a veľakrát nehnuteľnosti v osobnom vlastníctve v poriadku a čisté. Mnohokrát totiž problémy vytvárajú práve obyvatelia neodbornými zásahmi (pozakrývajú járky, vytvárajú si trávniky, častokrát sú járky navozené suťou, potrubia pod dodatočne vyhotovenými vjazdmi pre autá do dvorov bez dodržania výškových pomerov, čím zamedzujú odtokaniu vôd). Preto prosím obyvateľov, aby v záujme predídienia takýchto a podobných problémov skontrolujte a podľa možnosti prečistite vodoodvádzacie systémy v záhradách, a pod.

Touto cestou by som chcel poďakovať členom Dobrovoľného hasičského zboru Tvrdošovce na čele s Lorantom Birkusom a pracovníkom obecného úradu za pomocnú ruku a ich oddanú prácu, ako aj ich neustálu pomoc, ktorú nám prejavujú!

Pán starosta! Blíži sa Veľká noc. Ako prežíva obdobie veľkonočných sviatkov Vaša rodina?

Veľkonočné sviatky sa v kruhu našej rodiny nesú v znamení tradícií. Ráno, keď vstaneme so synom, vyoblievame najprv moju dcéru a manželku. Potom navštívime dievčatá a dámy našej rodiny, aby sme ich po krátkom verši poliali voňavkou.

Každému milému čitateľovi a Tvrdošovčanovi prajem príjemné prežitie veľkonočných sviatkov, dievčatám príjemnú voňavku a veľa vody, aby zostali vždy mladé.

Ďakujem za rozhovor.

sb

Príjemné prežitie veľkonočných sviatkov praje
Starosta a Samospráva obce Tvrdošovce!

POSLANECKÉ OKIENKO

Pokračujeme našu rubriku, v ktorej sa porozprávame s novými poslancami obecného zastupiteľstva. Tentokrát sme položili otázky Ing. Tomášovi Borošovi.

Prečo ste sa rozhodli v roku 2022 kandidovať za poslanca obecného zastupiteľstva?

Na prvý pohľad sa môže zdať otázka jednoduchá aj odpoveď by mala byť jednoduchá, avšak v mojom prípade je to trochu obsiahlejšie. Pred štyrmi aj ôsmimi rokmi pred voľbami ma viacerí, či už bývalí poslanci alebo priatelia, oslovovali, nech idem kandidovať za poslanca. V tom období som to slušne odmietal z viacerých dôvodov. Bol som mladší, menej skúsený, mal som obavy z toho, či by ma obyvatelia obce považovali za vhodného kandidáta. V prípade zvolenia som si nebol istý, ako by ma prijali ostatní členovia vedenia obce. S myšlienkou kandidovať som sa pohrával už od prvého oslovenia. Som typ človeka, ktorý hľadá konštruktívne riešenia a keď vidím problém alebo príležitosť niečo zlepšiť, tak sa nebojím vyjadriť svoj názor. Snažím sa na veci pozeráť s nadhľadom z rôznych uhlov pohľadu. Nešiel som do zastupiteľstva z dôvodu presadzovania konkrétnej veci alebo filozofie. Nešiel som do kandidatúry, pretože som bol vyslovene nespokojný s prácou poslancov, starostu alebo obecného zastupiteľstva. Práve naopak, aby som pomohol „tvrdošovskej komunite“ svojím názorom a skúsenosťami. V Tvrdošovciach som sa narodil, žijem tu, mám tu rodinu a mám to tu rád. Nie je mi jedno, v akom prostredí budú vyrastať moje deti. Asi to je ten hlavný dôvod, prečo som sa nechal nahovoriť na kandidatúru za poslanca.



Ako by ste charakterizovali prácu obecného zastupiteľstva? Takto ste si to predstavovali?

Viac-menej áno. Som rád, že si občania zvolili partiu ľudí, ktorí sú „lokál patrioti“. Je vidieť, že je to 12 ľudí z rôzneho súdka, všetci máme na problémy našej obce rôzne pohľady, a to je dobré. Práca obecného zastupiteľstva a poslanca je vo veľkej miere o kompromisoch. Je dôležité vcítiť sa do vecí aj pohľadom druhých a vedieť sa od vecí odosobniť. Veľa vecí sa dá riešiť a som rád, že sa nám to darí. Ale nie všetko ide z večera do rána. Stáva sa, že s najlepším úmyslom sa niečo odsúhlasí, všetci sme z toho nadšení a následne sa objavia prekážky, s ktorými sme nerátali a to predlžuje termíny realizácie. Navonok sa obyvateľom môže zdať, že sa nič nerobí a niektoré veci sa neriešia a trvajú príliš dlho, opak je však pravdou. V záujme čo najlepšieho riešenia situácie je treba často doriešiť aj byrokratické „nezmysly“, ktoré, bohužiaľ, samospráva musí mať v stopercentnom poriadku a nemôžeme riskovať zbytočné problémy do budúcnosti.

Ako hodnotíte prácu komisie životného prostredia a stavebných vecí, ktorej ste členom? Aké problémy rieši komisia najčastejšie?

Práca komisie tiež nie je jednoduchá. Často sa riešia mnohé aj z môjho historického pohľadu nevýznamné administratívne veci, ako napríklad výrubu stromov. V minulosti som to považoval za zbytočnosť, avšak až počas práce v komisii som pochopil, že je množstvo žiadostí o výrub stromov, ktoré je treba naozaj správne posúdiť a rozhodnúť, či je potrebné daný strom vyrúbať, lebo je nebezpečný, poškodzuje cudziu nehnuteľnosť, a nariadiť náhradnú výsadbu, alebo práve naopak, úplne postačuje jeho orezanie.

Za vážnejšie považujem problémy susedských sporov a sťažností. Komisia sa snaží každému problému svedomito venovať. Obča-

nia obce sa na nás obracajú s dôverou pri niekedy bezvýznamných sporoch, ktoré rokmi narastli až do súčasného, takmer neriešiteľného stavu. Niekedy by stačilo tak málo, aby sa problém vyriešil, ale chýba snaha jednej alebo druhej strany pre konštruktívne riešenie. Realita je, že komisia má pri týchto sporoch obmedzené možnosti a ani pri využití všetkých svojich možností nedokáže vyriešiť všetko.

Pracujete v poľnohospodárskom sektore. To znamená, že ako poslanec sa snažíte zameriavať sa hlavne na problémy v poľnohospodárstve?

Nie tak úplne. Poľnohospodársky sektor má svoje špecifiká a je veľmi úzko spojený s regiónom, v ktorom človek pracuje. Má vplyv na životné prostredie a komfort obyvateľstva. Často sme my poľnohospodári tí, ktorí na ceste zavádzame, vynášame

blato, na druhej strane máme ako poľnohospodári silnú krajnotvornú funkciu v spoločnosti. Sme tí, ktorí sa staráme o celkový vzhľad krajiny. Považujem za potrebné hovoriť nielen o starostlivosti o obec v jej intraviláne, ale aj v extraviláne. Máme tu množstvo neudržiavaných častí, zanedbaných zarastených alejí, nefunkčných odvodňovacích kanálov, vodozádržných zariadení, ktoré sú roky zanedbávané a v jeseni - ako bola tá minulé - voda následne neodteká nielen z polí, ale sa hromadí aj v obci. Nesnažím sa cielene zameriavať sa na tieto problémy, avšak je to profesionálna deformácia, ktorá mi nedovolí opomenúť aj tieto problémy. V našej obci vidím obrovský potenciál do budúcnosti aj v širšom využití obnoviteľných zdrojov energie a som rád, že sa o to začíname zaujímať.

Žijeme v neľahkej dobe. Obyvatelia, poľnohospodári ani samosprávy to nemajú ľahké. Ako by sa dala podľa Vás prekonať momentálna ťažká situácia?

Momentálna situácia nebude pre nikoho ľahká, všetci vieme, akými celospoločenskými problémami si v Európe prechádzame. Bude asi málo jednotlivcov, podnikov a samospráv, ktoré si nebudú musieť utáňovať opasky. Netreba to však brať tragicky. Všetky samosprávy sú na tom veľmi podobne. Ako vieme, mnohé v okolí pristúpili napríklad k radikálnemu zvyšovaniu daní a poplatkov za odvoz komunálneho odpadu. Obávam sa, že v budúcnosti bude nutné dôsledne zvážiť, dokedy dokáže obec dotovať mnohé zvyšujúce sa výdavky. Vidím to tak, že pre samosprávu v tomto období bude dôležité sústrediť sa na dôsledné šetrenie, prehodnotiť množstvo drobností, ktoré považujeme za samozrejmosť a my obyvatelia si ani neuvedomujeme, koľko peňazí nás to ročne stojí.

Čo by bolo podľa Vás najakútnejšie pre rozvoj Tvrdošoviec?

Vidím to tak, že naša obec sa z hľadiska rozvoja vyvíja správnym smerom. Blíži sa termín, keď sa konečne prvé domy pripoja na našu vytúženú kanalizáciu, aj keď obdobie, keď budú napojení všetci, je stále v nedohľadne. Vidím obrovský potenciál práve v nás, jej obyvateľoch. Sme síce veľká obec, ale nie sme mesto. Je síce pravdou, že často nepoznáme ľudí, ktorých denne stretávame, napríklad v obchode, nakoľko sa sem prístahovali v posledných rokoch. Je potrebné si zachovať dedinskú tvár, nech sa stretávame, komunikujeme, nech si dokážeme nielen pomôcť v každodenných problémoch, ale sa stretnúť či už na hody v strede obce, alebo na plesoch a budovať priateľstvá. Nemalo by záležať len na tom, čo chcem ja ako jednotliviec alebo ktorýkoľvek iný poslanec, ale práve komunikáciou a prezentáciou názoru ktoréhokoľvek občana môžeme prispieť nápadom a myšlienkou, ktorá zlepší budúcnosť v našej obci pre nás všetkých.

Silvia Bračová

Povolenie na výrub drevín

Zákon č. 543/2002 Z. z. o ochrane prírody a krajiny upravuje pôsobnosť orgánov štátnej správy a obcí, ako aj práva a povinnosti právnických, fyzických osôb pri ochrane prírody a krajiny. Ochranou prírody a krajiny sa podľa tohto zákona rozumie starostlivosť štátu, právnických, ale aj fyzických osôb o voľne rastúce rastliny, voľne žijúce živočíchy a ich spoločenstvá, prírodné biotopy, ekosystémy, nerasty, skameneliny, geologické a geomorfologické útvary, ako aj starostlivosť o charakteristický vzhľad a využívanie krajiny.

Dreviny sú významnou zložkou životného prostredia. Plnia dôležité a nezastupiteľné, predovšetkým ekologické a environmentálne funkcie. Drevina podľa § 2 ods. 2 písm. m) zákona č. 543/2002 Z. z. o ochrane prírody a krajiny je každý strom a ker vrátane jeho koreňovej sústavy rastúce jednotlivo alebo v skupinách mimo lesného pozemku.

Prvoradým cieľom ochrany drevín je ich nepretržité udržiavanie v dobrom kondičnom a zdravotnom stave tak, aby mohli plniť funkcie podľa svojho umiestnenia vo voľnej krajine alebo v sídlach podľa zvoleného funkčného typu. (napr. pôdoochranná, vodoochranná, klimatická, krajinotvorná, rekreačná, estetická funkcia). Uvedený stav sa dosahuje neustálym udržiavaním drevín alebo ich včasným a odborným ošetrovaním. Výruby drevín sa uplatňujú len vo výnimočných a odôvodnených prípadoch. Sú finálnym, a teda aj nezmeniteľným riešením v procese ochrany drevín. Dôležitou informáciou, na ktorú občas niektorí zabúdajú, že podľa ustanovenia § 47 ods. 2 zákona č. 543/2002 Z. z. o ochrane prírody a krajiny v zn. n, p. ukladá vlastníčkovi, správckovi, nájomckovi pozemku povinnosť starať sa o dreviny, a to bez ohľadu na to, či ide o súkromné, štátne alebo obecné pozemky, na ktorých drevina rastie. Pri poškodení alebo výskyte náznaky dreviny chorobami môže orgán ochrany prírody - obec uložiť vlastníčkovi (správckovi, nájomckovi) pozemku vykonať nevyhnutné opatrenia na jej ozdravenie alebo rozhodnúť o jej vyrúbaní (§ 32 ods. 2 druhá veta zákona o ochrane prírody).

Súhlas na výrub dreviny vydáva obec v súlade s § 32 a 33 zákona o ochrane prírody, a to formou rozhodnutia, lebo na jeho vydanie sa vzťahuje zákon č. 71/1967 Zb. o správnom konaní (správny poriadok). Súhlas na výrub dreviny sa



môže v odôvodnených prípadoch vydať len po posúdení ekologických a estetických funkcií dreviny a vplyvov na zdravie človeka a so súhlasom vlastníka alebo správcu, prípadne nájomcu, ak mu takéto oprávnenie vyplýva z nájomnej zmluvy, pozemku, na ktorom drevina rastie, ak žiadateľom nie je jeho vlastník, správca alebo nájomca.

Konanie na výrub dreviny začína na základe písomnej žiadosti o vydanie súhlasu na výrub dreviny. Žiadosť o vydanie povolenia na výrub dreviny na súkromnom pozemku, ktorý sa nachádza v zastavanom území obce, sa podáva na Obecnom úrade v Tvrdosovciach, v kancelárii č. 7. Žiadosti o výrub stromov je možné podávať počas celého roka. Správny poplatok sa platí pri podaní žiadosti v hotovosti do pokladne obce, prípadne na účet obce.

Žiadosť o povolenie na výrub stromov je možné stiahnuť aj na internetovej stránke obce Tvrdosovce.

Obec o žiadosti rozhodne v správnom konaní v lehote 30 dní. Orgán ochrany prírody – obec uloží žiadateľovi v súhlase na výrub dreviny povinnosť, aby uskutočnil primeranú náhradnú výsadbu drevín na vopred určenom mieste, a to na náklady žiadateľa. Ak žiadateľovi nie je možné uložiť povinnosť náhradnej výsadby, orgán ochrany prírody mu uloží zaplatiť finančnú náhradu do výšky spoločenskej hodnoty dreviny. Orgán ochrany prírody uloží povinnosť zaplatiť finančnú náhradu aj tomu, kto vyrúbala dreviny bez súhlasu, a to do výšky spoločenskej hodnoty dreviny.

Ak je výrub dreviny odôvodnený, pri vydaní súhlasu na výrub dreviny sa prihliada na to, aby sa vykonal najmä v období vegetačného pokoja, predovšetkým **od 1. októbra do konca februára**. Mimo uvedeného obdobia je výrub možný len za mimoriadnych okolností, napr. pri bezprostrednom ohrození zdravia alebo života človeka alebo pri bezprostrednej hrozbe vzniku značnej škody. Ide najmä o úder blesku, povodeň, zemetrasenie, smršť, zosuv pôdy a eróziu, ako aj o suché a odumreté stromy nachádzajúce sa na miestach, kde môžu ohroziť zdravie alebo život človeka alebo spôsobiť značnú škodu na majetku (§ 1 ods. 6 vykonávacej vyhlášky).

Mgr. Eva Tóthová

Poplatky za malý zdroj znečisťovania ovzdušia

Obec Tvrdosovce ako príslušný orgán ochrany ovzdušia v dôsledku legislatívnej zmeny schválila VZN č. 1/2024 o poplatkoch za znečisťovanie ovzdušia malými zdrojmi znečisťovania ovzdušia upravujúci poplatkovú povinnosť pre právnické osoby a podnikateľov prevádzkujúcich malý zdroj znečisťovania ovzdušia na území obce.

Dôležitá zmena od 1.1.2024 sa týka najmä prevádzkovateľov spaľovacích zariadení – kotlov/horákov na zemný plyn, tekuté palivá, ako sú napríklad nafta či vykurovací olej. Títo prevádzkovatelia už nebudú spoplatňovaní, a teda sa ich ani netýka oznamovacia povinnosť o množstve spáleného paliva.

Nadálej však budú spoplatňovaní prevádzkovatelia spaľovacích zariadení

- na čierne uhlie, koks,
- hnedé uhlie,

- biomasu (pelety, kusové drevo, štiepka, a pod.), a tiež činnosti:

- nanášanie náterov na povrchy, lakovanie s projektovanou spotrebou organických rozpúšťadiel < 0,6 t.rok⁻¹,
- povrchová úprava vozidiel s celkovou spotrebou organického rozpúšťadla < 0,5 t.rok⁻¹ – autoopravárstvo,
- odmasťovanie a čistenie povrchov kovov, elektrosúčiastok, plastov a iných materiálov vrátane odstraňovania starých náterov organickými rozpúšťadlami s projektovanou spotrebou < 0,6 t.rok⁻¹.

Pre uvedených prevádzkovateľov zároveň platí oznamovacia povinnosť, t.j. nahlásiť údaje o množstve spáleného paliva alebo množstve spotrebovaných organických rozpúšťadiel do 15. februára za rok predchádzajúci!

Ing. Lívia Borbélyová



Správa o činnosti

Uplynutím roka 2023 mi dovoľte, aby som vyhodnotila svoju činnosť za rok 2023. Rozsah kontrolnej činnosti hlavného kontrolóra je daný v zákone č. 369/1990 Zb. o obecnom zriadení v znení neskorších predpisov. V zmysle tohto zákona hlavný kontrolór kontroluje nakladanie s majetkom obce, príjmy, výdavky, finančné operácie obce a taktiež kontroluje vybavovanie sťažností a petícií. Okrem toho kontroluje dodržiavanie všeobecne záväzných právnych predpisov, vrátane nariadení obce a kontroluje aj plnenie uznesení obecného zastupiteľstva.

V roku 2023 som vykonala svoju kontrolnú činnosť na základe plánov kontrolnej činnosti schválených obecným zastupiteľstvom. Počas roka 2023 som vykonala 7 kontrol, z toho 6 kontrol na obecnom úrade a jednu kontrolu v Termálnom kúpalisku Tvrdošovce s.r.o. Kontrolovala som stav a vývoj dlhu obce, nájomné zmluvy nebytových priestorov, vedenie a nakladanie s pokladničnou hotovosťou na

obecnom úrade, dodávateľské faktúry obce, dodržiavanie zákona o slobodnom prístupe k informáciám, hospodárenie Materskej školy na Hlbokej ulici. Predmetom kontroly v Termálnom kúpalisku Tvrdošovce s.r.o bola kontrola hospodárenia obchodnej spoločnosti za rok 2022. V dvoch prípadoch som zistila nedostatky, na odstránenie ktorých som navrhla odporúčania. Okrem toho na každom zasadnutí obecného zastupiteľstva som predkladala kontrolu plnenia uznesení z predchádzajúceho zasadnutia obecného zastupiteľstva.

Okrem samotnej kontrolnej činnosti v zmysle zákona som vypracovala odborné stanovisko k návrhu záverečného účtu obce Tvrdošovce za rok 2022 a k návrhu rozpočtu obce na rok 2024.

Svojou prácou chcem aj naďalej napomáhať rozvoju obce.

Mgr. Ing. Eva Tóthová

PLNENIE ROZPOČTU OBCE TVRDOŠOVCE POD LUPOU

PLNENIE PRÍJMOV/ Kumulatívne za rok 2023					
	Schválený	%	Upravený	%	Plnenie
R O Z P O Č E T					
BEŽNÝ ROZPOČET	4084902	114,94	4634504,35	101,31	4695194,92
KAPITÁLOVÝ ROZPOČET	1440149	2,15	185000	16,74	30977,64
FINANČNÉ OPERÁCIE	1276641	107,79	1289290,02	106,74	1376137,28
Z O S T A V A C E L K O M	6801692	89,72	6108794,37	99,89	6102309,84
PLNENIE VÝDAVKOV / Kumulatívne za rok 2023					
	Schválený	%	Upravený	%	Plnenie
R O Z P O Č E T					
01 PLÁNOVANIE MANAŽMENT A KONTROLA	286565	111,53	314176	101,73	319611,82
02 PROPAGÁCIA A MARKETING	56647	102,66	56667	102,62	58153,15
03 INTERNÉ SLUŽBY	145574	185,82	303539,57	89,12	270503,22
04 SLUŽBY OBČANOM	37160	85,43	37992,16	83,56	31744,64
05 BEZPEČNOSŤ	154382	95,02	145015,72	101,15	146689,8
06 ODPADOVÉ HOSPODÁRSTVO	150145	104,89	206953,43	76,1	157484,49
07 KOMUNIKÁCIE A VEREJNÉ PRIESTRANSTVÁ	136500	35,41	49093,45	98,46	48335,8
08 VZDELÁVANIE	2734932	24,36	1286574,05	51,78	666175,45
09 ŠPORT	121322	133,4	160742,96	100,68	161837,56
10 KULTÚRA	148608	173,56	264909,5	97,36	257920,27
11 ŽIVOTNÉ PROSTREDIE	744925	136,96	804423,5	126,83	1020255,23
12 SOCIÁLNE SLUŽBY	118986	142,45	198529,68	85,37	169491,51
13 ROZVOJ OBCE A BÝVANIE	69808	60,91	36020	118,05	42519,84
14 ADMINISTRATÍVA	459864	94,73	473330,63	92,03	435614,48
Z O S T A V A C E L K O M	5365418	70,57	4337967,65	87,28	3786337,26

Mgr. Silvia Haluza

Obec Tvrdošovce vyzýva obyvateľov obce, aby daňové nedoplatky a poplatky za komunálny odpad za rok 2023 a predchádzajúce roky uhradili najneskôr do 30. apríla 2024. V opačnom prípade bude začaté exekučné konanie na vymoženie daňového nedoplatku. Nedoplatky môžu obyvatelia uhradiť na obecnom úrade v kanc. č. 1 - daňový nedoplatok, resp. v kanc. č. 6 - nedoplatok za komunálny odpad.

Povinnosť označenia domu súpisným a orientačným číslom

Podľa zákona 369/1990 Zb. o obecnom zriadení je obec povinná určiť súpisné číslo každej budove nachádzajúcej sa na území obce, ale povinnosť označiť budovu číslom vyplýva aj vlastníčkovi budovy rovnako.

Súpisné číslo (čierne) musí mať každá budova a táto povinnosť sa vzťahuje aj na číslovanie orientačnými číslami (červené), ktoré slúži na orientáciu v obci na konkrétnej ulici. Označenie domu číslami nie je iba povinnosťou vyplývajúcou zo zákona, ale aj účinnou pomocou pre rýchlejšiu orientáciu v obci. Služi zdravotníkom, poštovým doručovateľom, pri doručení zásielok, zriadencom plynárni, elektrárni a pri rôznych administratívnych úkonoch. V neposlednom rade je nenahraditeľnou pomôckou aj pri neočakávanej potrebe záchranej zdravotnej služby.

Nakoľko v našej obci je veľa neoznačených rodinných domov, preto upozorňujeme občanov, že vlastníci stavieb sú povinní označiť stavbu súpisným a orientačným číslom. Kto zničí, poškodí alebo svojvoľne odstráni tabuľku, dopúšťa sa priestupku podľa zákona SNR č. 372/1990 Zb. o priestupkoch v znení neskorších predpisov.

Eva Benkőová



Nový komunitný plán sociálnych služieb obce



Obec Tvrdosovce okrem iných povinností vypracováva Komunitný plán sociálnych služieb obce Tvrdosovce na obdobie 2024-2030.

Zmyslom komunitného plánovania je aktivizácia obyvateľstva a skvalitnenie poskytovania sociálnych služieb spoločným, koordinovaným postupom. Cieľom tejto činnosti je najmä posilňovanie sociálnej súdržnosti všetkých obyvateľov obce a predchádzanie sociálnemu vylúčeniu a sociálnej izolácii jednotlivcov a skupín. Hlavným zámerom realizácie komunitného plánu sociálnych služieb je spokojnosť občanov s poskytovanými službami v obci, zvyšovanie kvality života, aktívny záujem ľudí o udržateľnosť a rozvoj komunity obce.

Dovoľte nám poďakovať sa našim obyvateľom za vyplnenie dotazníka zverejnenej na web stránke obce, čím ste nám pomohli získať presnejšie informácie v sociálnej oblasti.

Mgr. Judit Brenkus

ZA KRAJŠIE TVRDOŠOVCE

20. APRÍL 2024, 8:00
zraz na Kukučínovej ulici



Pri príležitosti Dňa zeme Samospráva obce Tvrdosovce pozýva aj tento rok všetkých na brigádu dňa 20.04.2024 (v sobotu).

Stretneme sa ráno 8:00 hod. pred Požiarnou zbrojnicou na ulici Kukučínova. Pokiaľ máte možnosť, prineste si so sebou lopatu, hrable alebo iné záhradnícke náradie. Občerstvenie bude zabezpečené.

UROBME NAŠE OKOLIE KRAJŠÍM!

www.tvrdosovce.sk

23. ROČNÍK MEDZINÁRODNEJ A REGIONÁLNEJ AMATÉRSKEJ SÚŤAŽE VÝTVARNÝCH PRÁC A FOTOGAFÍÍ

Téma súťaže:

OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA

- Nakreslite, ako by ste mohli chrániť životné prostredie a prírodu!
- Upozornite na následky znečistenia životného prostredia!
- Urobte si montáž, sochu z recyklovaných vecí!

Podmienky a prihlásenie:
technika je ľubovoľná
maximálny rozmer výtvarných prác je A2 výkres
súťažné práce je potrebné označiť nasledovnými údajmi:
názov práce, meno a priezvisko žiaka, vek, trieda, názov školy



SÚŤAŽNÉ PRÁCE TREBA ODVZDAŤ DO 30. APRÍLA 2024 V OBCENOM DOME

ALCHÝMIA TRIEDENIA KOMUNÁLNEHO ODPADU

Najdôležitejšie je vzniku odpadu predchádzať a až následne triediť a recyklovať. Slovák ročne vyprodukuje v priemere 446 kg komunálneho odpadu, z ktorého sa zrecykluje približne 44 %. Až 40 % komunálneho odpadu tvorí odpad, ktorý mohol byť vytriedený a zhodnotený. Ďalších 45 % mohlo byť skompostovaných. Snažme sa o to, aby nám vznikalo minimum zmesového odpadu. Aby sme to dosiahli, riadme sa 5 pravidlami:

1. Odmietni!

Ak si naozaj potrebujem niečo nové kúpiť, zamyslím sa nad obalom, pôvodom, kvalitou, férovosťou a spôsobom výroby a spracovania (čím menej vecí, tým menej problémov s opravami, upratovaním, zabúdaním, čo kde mám a či to mám, ...) a odmietam obaly a výrobky, ktoré vlastne nepotrebujem alebo neviem znovu využiť, vytriediť či skompostovať. Odmietam letáky a reklamné predmety zadarmo.

2. Redukuj!

Zredukovať množstvo vecí, ktoré kupujem/používam. S každou novou vecou, ktorú kúpim, vzniká odpad – či už pri procese jej výroby, jej balení alebo jej doprave. Nakoniec sa odpadom stáva aj vec samotná. Preto treba každú kúpu dobre premyslieť a hlavne sa vyhýbať impulzívnemu nakupovaniu a nakupovaniu samoučelých vecí.

3. Znovu využij!

Veci je dôležité používať opakovane. Ak mi vec doslúžila, pred vyhodnením sa zamyslím nad inou možnosťou jej využitia. Napr. sklenený pohár od horčice viem ponúknuť niekomu na zaváranie alebo použiť na uskladnenie drobností. Roztrhané tričko môže slúžiť ako výplň do vankúša či handra. Zároveň myslím na to, že každá jednorazová vec má svoju alternatívu na viac použití (slamka, obedár, fľaša na vodu, ...)

4. Recykluj!

Keď vec doslúžila, snažím sa ju správne vytriediť, aby mohla byť zrecyklovaná. Tomu samozrejme predchádza premyslená kúpa, pri ktorej uvážim, či sa viem všetkých súčastí tovaru a obalu zbaviť s čo najmenšou ekologickou stopou. Zmesovému odpadu sa chceme vyhnúť, nakoľko ten končí na skládke odpadov alebo v spaľovni s energetickým zhodnotením. V porovnaní s recykláciou patria oba varianty na nižšie stupne hierarchie nakladania s odpadom, skládka na jej posledný stupeň.

**5. Kompostuj!**

Kompostovanie je riadený proces rozkladu biologicky rozložiteľného odpadu a najlepším spôsobom využitia daného odpadu, t. j. predovšetkým (rastlinného) odpadu z kuchyne a záhrady. Pri kompostovaní sa odpad stáva potravou pre iné organizmy, ktoré z neho vytvoria kvalitné hnojivo aj na pestovanie našej potravy.

Keď si stále nie ste istý, ako naložiť s konkrétnym typom odpadu, odpad radšej hodiť do triedeného zberu ako do zmesového. Na triediacej linke sa to dotriedi (pracovníci na triediacej linke vedia, čo sa ešte dá vytriediť a čo už nie). Netreba tento postup však „zneužívať“ a hádzať priveľa nevhodného odpadu do triedeného, aby sme neznehodnotili celú zbernú nádobu (kontajner, vreco), ktorej obsah tak skončí v spaľovni alebo na skládke odpadov, za čo ako občania zaplatíme.

Veci stále využiteľné, no nevyužité, ako napr. oblečenie, hračky, riad, knihy a pod., môžeme:

- darovať známym,
- darovať na charitu,
- ponúknuť na odpredaj na internete,
- zaniest na burzy.

Ďakujeme, že triedite odpad správne!

**Podľa NATUR – PACK, a. s.,
zostavila Renáta Mogrovič**

OBCENÁ POLÍCIA INFORMUJE

Od 1. októbra 2023 je v platnosti novela zákona č. 8/2009 Z.z. o cestnej premávke, v zmysle ktorej parkovanie na chodníku je plošne zakázané. Výnimkou sú len miesta označené dopravným značením ako parkovacie. Polícia pri zlom parkovaní môže uplatniť objektívnu zodpovednosť – t. j. vyfotiť a poslať pokutu, ktorej sa nevyhnete. Ak teda nechcete dostávať pokuty, neparkujte svojimi vozidlami na chodníkoch verejného priestranstva.

Stav platný od 1. októbra 2023: „Iní účastníci cestnej premávky než chodci nesmú chodník používať; to neplatí



pre cyklistov podľa § 55 ods. 1 zákona, pre vodičov samovoľného vozidla podľa § 55a ods. 2, pre automatizované doručovacie vozidlo, ak dopravnou značkou alebo dopravným zariadením je určené inak alebo ak ide o zastavenie alebo státie bicykla, kolobežky s pomocným motorčekom alebo motocykla, pri ktorom ostane súvislá voľná šírka chodníka najmenej 1,5 m.“

**Dávid Szabó
príslušník OcP Tvrdošovce**

ZO ŽIVOTA ZŠ JÁNA AMOSA KOMENSKÉHO



2. miesto v regionálnej literárnej súťaži S knihou do neznáma



Hodina kódu



Relaxačno-terapeutická miestnosť



Maškarný ples



Oblasťné kolo vo florbale, 3. miesto



Okresné kolo v basketbale dievčat, 3. miesto



Obvodné kolo Hviezdoslavov Kubín - poézia



Obvodné kolo Hviezdoslavov Kubín - próza



2. miesto v okresnom kole anglickej olympiády



Okresné kolo Šalianky Matko

Jubilejné stretnutie zo ZDŠ

Dňa 24. novembra 2023 sa uskutočnilo stretnutie žiakov IX.A a IX.B triedy zo ZDŠ slovenskej po 50. rokoch, ktorí ju navštevovali v rokoch 1964 – 1973. Naše pozvanie na radosť všetkých prijali pani triedne učiteľky Mária Šterová a Oľga Hegyiová. Na stretnutie prišlo 28 spolužiakov z Tvrdošoviec a Jatova. Bohužiaľ, už desiat nie sú medzi nami. Ich pamiatku sme si uctili zapálením sviečok a uložením venca na cintoríne.

Stretnutie bolo o to srdečnejšie, že mnohí sme sa videli prvýkrát po toľkých rokoch. Bolo to naše tretie stretnutie od ukončenia školskej dochádzky a prebehlo vo sviatočnej, uvoľnenej atmosfére. Všetci sme so záujmom počúvali príbehy ostatných



spolužiakov, niektorým sa splnili detské sny, boli to príbehy veselé, ale aj veľmi smutné. Život prináša rôzne osudy...

Stretnutie nás znova omladilo, stali sa z nás 65-roční teenageri. Plní hlbokých dojmov a emócií sme sa rozhodli, že stretnutie budeme organizovať každý rok. Pribúdajú nám roky aj choroby, musíme

využiť čas, ako najlepšie vieme. Ďakujem pekne všetkým, ktorí sa zúčastnili a teším sa na ďalšie stretnutia.

S úctou a láskou spolužiačka

Judit Bogdányová (Tóthová)

Naši ocenení darcovia krvi



Dobrovoľné darovanie krvi nie je bežné gesto. Je to nezištný, ľudský čin, ktorý poskytuje pomoc tým, ktorí to naozaj potrebujú, ktorí bojujú o svoj život. Darovaním krvi prispievame k zachráneniu, resp. zlepšeniu života chorých. Tí, ktorí pravidelne darujú krv, dávajú iným nielen svoju krv, ale aj srdce. Preto si zaslúžia uznanie a ocenenie.

V roku 2023 darovali krvi naši darcovia – ako je to zvykom – opäť v hojnom počte. Z nich 30 darcov bolo ocenených

Jánskeho plaketa a 1 darca medailou MUDr. Jána Kňazovického. Ocenenia boli odovzdané tradične na tanečnej zábave Dobrovoľných darcov krvi.

Bronzová Jánskeho plaketa: **Ing. Juraj Balogh, Alexandra Királyová, Nikoleta Királyová, Tibor Ludaš, Tomáš Seiner, David Teplan**



Strieborná Jánskeho plaketa: **Ing. Lukács Balogh, Mgr. Eva Borbélyová, Tomáš Birkus, Albína Csányiová, Gabriel Gajdó, Vladimír Mišák, Juraj Porubský**

Zlatá Jánskeho plaketa: **Dáša Budíková, Igor Hegedús, Marián Juhász, Katarína Kollárová, Klára Kopecsná, Róbert Major, Attila Marsovszky, Ing. Tomáš Oravek, Tibor Sýkora, Viola Teplanová**

Diamantová Jánskeho plaketa: **Zoltán Bíróczi, Ladislav Vincze**

Medaila MUDr. Jána Kňazovického: **Patrik Hudec**

Blahoželáme a ďakujeme vám.

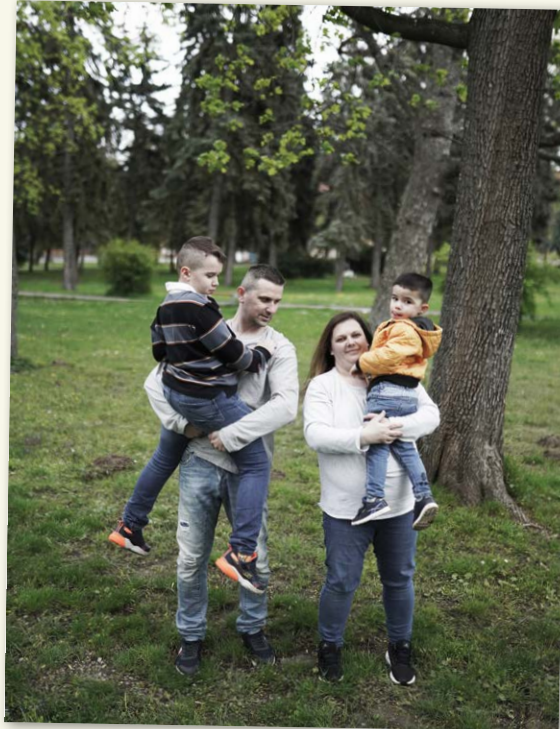
Aj malá pomoc dokáže zmeniť životy

Milí čitatelia! Chceli by sme vám predstaviť rodinu z Veľkej Mače, ktorá musela prejsť v živote ťažkým obdobím.

Je iróniou, že sú páry, ktoré deti mať môžu, ale ich nechcú alebo sa rozhodnú pre interrupciu. V opačnom prípade sú aj páry, ktoré deti chcú veľmi, no nemôžu ich mať. Manželia Vargovci – Mária a Tomáš, ktorý pochádza z Tvrdošoviec - sa v roku 2006 dozvedeli, že vlastné deti im nikdy nebudú dopriať, preto sa rozhodli pre adopciu.

„V roku 2012 sme sa dočkali vytúženej správy, že sa narodil chlapec, ktorý potrebuje rodinu,“ začína ich príbeh Tomáš. „Narodil sa v tridsiatom štvrtom týždni. Pôrod bol náročný, chlapec nedýchal, museli ho oživovať. Lekári zistili poškodenie mozgu, následkom ktorého došlo k encefalopatii – psychickej poruche, ktorá je spôsobená ochorením mozgu. Diagnostikovali mu aj hypotóniu, pri ktorej sa jedná o stav charakterizovaný nízkym svalovým napätím, teda svaly sú ochabnuté. Ani na chvíľu sme nezaváhali a adoptovali si tohto nádherného chlapčeka aj napriek jeho zlému zdravotnému stavu. Rozhodnutie, že ho zahrnieme láskou a starostlivosťou, pramenilo z našej túžby mať dieťa. Dali mu meno Damián. Život s malým drobcom nebol jednoduchý, prechádzali sme si trnistou cestou a museli sme synovi venovať veľa pozornosti a lásky, ale s ním predovšetkým cvičiť, aby sa jeho svalstvo posilnilo.“

To však nebolo všetko. Neskôr sa pridružila epilepsia, porucha pozornosti s hyperaktivitou, detská mozgová obrna a autizmus s mentálnou retardáciou. „Jedinci s týmto postihnutím boli na Slovensku dlho označovaní za nevzdelateľných,“ ujme sa slova mamička. „Ludia s autizmom potrebujú špeciálny typ starostlivosti a vzdelávania, vďaka čomu sú schopní pochopiť a prispôbiť sa do určitej miery "nášmu svetu", s možnosťou plnohodnotnejšieho života. Kvalita života ľudí s autizmom sa dá zásadne ovplyvniť včasnou diagnostikou a dostupnosťou odbornej pomoci, no žiaľ je finančne náročná a nie každý si ju môže dovoliť. Život s takýmto dieťaťom je beh na dlhé trate, no napriek tomu sme sa rozhodli dať Damiánkovi súrodencia. Po 4 rokoch čakania sme sa konečne dočkali. Adoptovali sme si 14-mesačného chlapčeka, ktorý bol vrátený pestúnmi do detského domova. Markus mal veľmi ťažký štart do života. Všimli sme si, že neapreduje a podobne ako jeho bratovi, aj jemu bol diagnostikovaný autizmus. Okrem toho trpí nočným desom a fetálnym alkoholovým syndrómom, ktorý je najťažšou poruchou alkoholového spektra plodu. Zahŕňa skupinu vrodených chýb, ktoré nastávajú vtedy, keď budúca mamička pije alkohol. Tieto poruchy ovplyvňujú deti rôzne: príznaky sa pohybujú od miernych až po závažné. Najčastejšie zahrňajú problémy so srdcom, obličkami a kosťami, poruchy učenia sa a nízke IQ, problémy s pamäťou, koordináciou a pozornosťou, hyperaktivitu, problémy so spánkom a mentálnu zaostalosť. Nezanebateľné je, že príznaky fetálneho alkoholového syndrómu sa s pribúdajúcimi rokmi zhoršujú.“



Napriek zdravotným ťažkostiam sú obe deti úžasné, ktoré potrebujú bezpečný domov. Rodina Vargovcov sa im to snaží zabezpečiť čo najlepšie, ako môže. Sú to deti so špeciálnymi potrebami, ktoré túžia byť milované, aj keď samy nevedia lásku vyjadriť adekvátnym spôsobom. Veď ktorá matka či otec by nechceli počuť, ako ich deti veľmi milujú? „V našom prípade to žiaľ nie je vždy možné, pretože nevedia vyjadriť emócie, nerozumejú im. Damián napríklad všetko ovoniava, neznáša dotyky, a preto sú u neho objatia problematické. A keď chce Markus prejsť radosť, kopne ma, uhryzne alebo aj udrie,“ vysvetľuje nám mamička. „Niektorí by povedali, že máme neslušné dieťa, len málokto vidí za tým diagnózu, pretože tú často nie je vidieť.“

Terapie, špeciálne pomôcky a každodenné cvičenia si musí rodina hrdiť sama. Keďže sú pre obe deti veľmi potrebné a prospešné, no zároveň finančne náročné, potrebovali by pomoc, aby mohli deťom zabezpečiť to najlepšie. Preto bolo založené občianske združenie – Výnimoční, ktoré sa venuje organizovaniu zbierok finančných príspevkov na pomoc chlapcov. V spolupráci s občianskym združením sa 20.1.2024 konal v Kultúrnom dome v Tvrdošovciach benefičný koncert za účasti tvrdošovských gitarášov, speváčky Sissi a skupiny PREMIER.

„Všetci interpreti vystúpili bez nároku na honorár a boli úžasní,“ spomína na koncert Tomáš. „Gitaráši, Sissi a tiež skupina PREMIER vytvorili v sále skvelú atmosféru. Chceli by sme sa poďakovať všetkým, ktorí prišli a prispeli finančnými darmi. Vďaka vám môžu naši chlapci pokračovať v terapiách, ktoré sú pre ich

rozvoj veľmi potrebné. Sme nesmierne vďační pánu starostovi za poskytnutie priestoru a všetkým, ktorí pomáhali pri prípravách na koncert. Poďakovanie patrí Reštaurácii Kelly za občerstvenie, Kvetinárstvu Bogdány, Exatagroup, Imrichovi Mészárosovi a Csille Rybárovej. Veľmi si vážime pomoc pani, ktorá predávala s dvoma dievčatkami vlastnoručne vyrobené šperky na podporu chlapcov. Bolo pre nás potešením, že veľká sála kultúrneho domu sa v toto popoludnie naplnila láskou, nadšením a dobrou atmosférou.“

Ak ste nestihli koncert a uvažujete o poskytnutí daru na liečbu chlapcov, t. j. terapie a nákup špeciálnych pomôcok, môžete tak urobiť finančnou podporou na účet s číslom:

SK41 0900 0000 0052 0574 1139

Rodina Vargová vopred veľmi pekne ďakuje všetkým za pomoc a podporu.

Choroba dieťaťa predstavuje vždy veľkú výzvu pre rodinu a blízke okolie. Keď ide o dve deti, je to ešte väčšia výzva. Manželom Vargovým patrí naša úcta a uznanie za to, že sa napriek ťažkostiam podujali výchove Damiána a Markusa. Pomôžeme im v tomto ušľachtilom rozhodnutí.

S.B.

Oddaná služba Bohu i ľuďom

Byť rehoľnou sestrou nie je len o práci pre samotnú rehoľu. Svojou činnosťou často prekračujú hranicu rehoľnej komunity. Pracujú v zdravotníctve, sociálnej oblasti, venujú sa deťom, seniorom i núdzným. Ich prínos je veľký nielen pre cirkev, ale aj pre celú spoločnosť. Ich životy plné obetavej práce by pre nás mohli byť vzorom. Krásnym príkladom je sestra Veronika, vlastným menom Mária Plevková (1949), ktorá pôsobí ako rehoľná sestra desiatky rokov. Narodila sa v Jatove (zaniknutá časť Čierny vršok), jej rodičia Elek Plevka a Mária Plevková (rod. Mészárosová) boli z Tvrdošoviec, ale v tom čase žili v Jatove, keďže tam pracovali na Čiernom vršku.

Sestra Veronika, Vy ste už veľmi dlho v reholi premonštrátok. Prečo ste sa vôbec rozhodli vstúpiť do tejto rehole?

V roku 2026 to bude 50 rokov, čo som skladala sľuby. Ja som sa ani nerozhodla pre premonštrátky, ale cítila som Božie volanie. Pracovala som v nitrianskej nemocnici na operačnej sále a pracovala tam so mnou jedna bývalá premonštrátka. Bola jednou z tých asi tridsiatich novíciek, ktoré v 50. rokoch minulého storočia vyhnaní z noviciátu vo Vrbovom. V Nitre bola vrchnou sestrou a mne sa veľmi páčil jej štýl práce, života a konania. Po nejakom čase mi ukázala fotografiu, na ktorej bola ona ako novicka, v bielom habite a závoji. A práve to biele rúcho ma veľmi oslovilo. Povedala mi, že to biele rúcho je znakom vzkriesenia, radostného vzkriesenia Pána. Ja som tomu vtedy ani tak nerozumela, ale mne sa ten biely habit tak veľmi páčil a nejakým zvláštnym spôsobom ma priťahoval.

Stali ste sa rehoľníčkou v čase, keď to rehole a cirkev nemali ľahké.

Písal sa rok 1974 a stalo sa, že ma spomínaná bývalá premonštrátka zobrala do Vrbového a chcela mi ukázať kláštor. Sestrička provinciálka, ktorá bola v tom čase v kláštore, si myslela, že sa k nim hlásim. Žiaľ, v tom období sa do rehole vstupovať nedalo. Bol totalitný režim a nedalo sa praktizovať nič súvisiace s kresťanskou vierou. Ani noviciátne výchova, ani noviciát, ani stať sa juniorkou. Všetko toto som ja absolvovala „na diaľku“. Zostala som v civilnom zamestnaní a každý mesiac som dochádzala do Vrbového. Trvali na tom, aby som prišla, ale nesmel o tom nikto vedieť ani v zamestnaní,



Stručný životopis sestry Veroniky:

Sestra Veronika po základnej škole, ktorú absolvovala v Tvrdošovciach, študovala na Strednej zdravotnej škole v Nových Zámkoch a stala sa z nej zdravotná sestra. Pracovala v nemocniciach v Nitre, Šali a Piešťanoch. V roku 1976 zložila sľuby a dostala meno sestra Veronika. Pôsobila v seminári v Bratislave, Hrachovišti, Piešťanoch, Trnave a Nitre. Momentálne žije v komunite sestier premonštrátok vo Vrbovom. Jej kroky ju do Tvrdošoviec privádzajú nielen na miestny cintorín, kde odpočívajú jej milovaní, ale navštevuje aj rodinu svojho nebohého brata.

ni, ani tu, vo Vrbovom, ma nesmeli vidieť prichádzať alebo odchádzať. Takto po tajne som mala vo Vrbovom akúsi súkromnú výuku, takú, aká sa v tom období totality dala vykonať. Dostala som literatúru, ktorú som študovala, a o mesiac som prišla, aby ma z toho vyskúšali. Niekedy aj nevyskúšali, podľa toho, aká bola situácia. Skôr som tam pomáhala ako zdravotníčka. Bolo to absolútne neklasické.

Ako prijala rodina Vaše rozhodnutie stať sa rehoľníčkou?

Keď som doma povedala, že by som chcela ísť do kláštora, moji rodičia ma nechceli pustiť a len veľmi ťažko sa s tým zmierili. Nič im nevyčítam, bola to iná doba, ale mala som to veľmi ťažké. Ja som cítila, že ma vedie Ježiš. Niekedy, keď som odchádzala z Vrbového znechutená, tak som si povedala, že

viac už neprídem, ale prišiel čas ďalšej návštevy a ja som prišla. Prišla som spokojná a s radosťou. Preto si hovorím, že to všetko bola Ježišova práca a Ježišova láska. Cítila som jeho objatie aj v tých nepríjemných chvíľach. A aj keď som tomu celému nerozumela, ale cítila som jeho volanie a veľkú túžbu po ňom. Ja som sa do kláštora dostala len vďaka čistej láske k Ježišovi a k premonštrátkam úplnou náhodou, pretože inú rehoľu som nepoznala. Ale tá sestrička z Nitre ma úplne svojím životom presvedčila. Hoci neskôr som spoznala alžbetinky, ktoré by mi viac vyhovovali, keďže boli v zdravotníckej službe. Mňa naozaj aj to biele rúcho veľmi teší, veľmi rada v ňom chodím do sveta a som naozaj šťastná, že môžem o Ježišovom vzkriesení svedčiť aj životom. Zo začiatku som ani Písmu svätému nerozumela, ale rada som ho čítala. Začala som ho chápať, až keď sa mi tie jeho obzory začali otvárať a veľmi som cítila v každom v tom slove jeho lásku k ľuďom. Téma Ježišovho bolestného utrpenia za nás ma na začiatku mojich duchovných cvičení, ktoré som mala práve v pôste, tak oslovila, že som sa obrátila a rozhodla sa pre neho.

Z rozhovoru pre rádio Lumen (Lupa, 13. 12. 2023) spracoval a doplnil
Mgr. Tibor Sýkora

Na pamiatku Alexandry

Sú medzi nami ľudia, ktorých prítomnosť je taká samozrejma, že si ju ani neuvedomujeme. Tak ako si neuvedomujeme vzduch alebo tikot vlastného srdca. Často zabúdame, že je to pre nás nevyhnutnosť. Až strata nám to pripomenie.

V decembri minulého roka sme, žiaľ, prežili takúto stratu. Vo veku 33 rokov nás v deň svojich narodenín predčasne opustila naša spolupracovníčka, Mgr. Alexandra Hrubá. Hoci sme vedeli, že je ťažko chorá, dúfali sme v zázrak. Dúfali sme, že nenávratný koniec je ešte veľmi-veľmi ďaleko. Osud je však veľmi nespravodlivý a často si vezme ľudí, ktorí by si zaslúžili žiť a byť medzi nami. Hlavne, keď ide o takého človeka, akým bola Alexandra. Všestranná mladá duša, ktorá počas svojho života nikdy nikomu neublížila, na nikoho nemala zlé slovo, skôr pomáhala a rozdávala silu iným. Aj keď už bola chorá a pripútaná k lôžku, myslela na iných, nestratila chuť do života. Jej odvaha a silná vôľa nikdy neochabli, ani v tých najťažších chvíľach.

Jej nadanie sa preukázalo už na základnej škole. Svoje myšlienky vedela napísať a vyjadriť v krásnych úvahách, slohových prácach či básňach. Neskôr pribudla aj grafická tvorba, ktorej sa venovala do svojich posledných síl. Dokonca si vytvorila vlastnú internetovú stránku www.tvrorivypohlad.sk, kde sa podelila o svoje pocity a myšlienky v súvislosti s chorobou, ale zverejnila



tu aj svoju tvorbu. Vytvoriť a spravovať si internetovú stránku nie je jednoduchá vec, vyžaduje si určité IT vedomosti, Alexandra to však zvládla, hoci to bola pre ňu veľká výzva. Stránku si totiž vytvorila a aktualizovala výlučne očami.

Sandi, ťažko sa mi píšu riadky, keďže viem, že je to posledný príspevok o Tebe v našich novinách. Nechce sa mi písať o Tebe v minulom čase, nechce sa mi veriť, že Ťa už niet... Bola si spoluautorkou Tvrdošovského spravodaja dlhé roky. A mali sme ešte plány a témy, o ktorých si chcela písať. Vždy som sa tešila, keď si sa mi ozvala a opýtala sa, či nám môžeš poslať článok. Tešila som sa, lebo tvoje príspevky boli napísané vždy na úrovni a vedela som, za akých okolností ich píšeš. Ale tešila som sa hlavne preto, lebo som vedela, že ak píšeš a tvoríš, znamená to, že ti je dobre. Je mi nesmierne ľúto, že sa naša spolupráca skončila a ostali už iba spomienky.

V mene čitateľov a spolupracovníkov Tvrdošovského spravodaja sa s Tebou lúčim. Nech odpočívaš v pokoji. Verím, že tam, kde si, je ti dobre, si šťastná a pozeráš sa na nás. Vidíš nás, svojich rodičov, starých rodičov, ktorým nesmierne chýbaš. Nikdy na Teba nezabudneme.

Silvia Bračová

Úryvok z blogu

Tvorivý pohľad

„V roku 2017, v mojich 26 rokoch, si pre mňa život prichystal prekvapenie. Nemoc, ktorá postupne získala moc nad mojim telom, je progresívne ochorenie motorického neurónu (MND), konkrétnejšie amyotrofická laterálna skleróza (ALS). Je to názov diagnózy, procesu, pri ktorom sa z nejakého dôvodu poškodzujú neuróny, ktoré sú zodpovedné za to, že sa hýbeme. Začalo to veľmi nenápadne, a tak sa za pár rokov stal zo zdravého človeka ležiaci pacient. Na moje veľké šťastie mám starostlivých milujúcich rodičov a ľudí vo svojom živote, ktorí mi stále neúnavne pomáhajú, ako vedia. Aj vďaka tomu mám možnosť aj v tejto situácii robiť, čo ma baví a čo mi dáva zmysel, a to je písanie a tvorba grafického dizajnu. Zručné ruky nahradil zázrač-

ný zrak, ktorý je momentálne mojím vyjadrovaním prostriedkom, pretože doslova som sa musela naučiť komunikovať a ovládať PC očami. Odjakživa som bola tvorivý tvor, a tak vznikol aj názov tohto webu TVORIVÝ pohľad. S kreativitou som neskončila ani v tomto stave a vždy, keď je to čo i len trochu možné, tvorím. Som vďačná za všetky technológie, ktoré mi aj takto umožňujú sa realizovať.

Každé ochorenie (alebo iná rana života) mení naše doterajšie každodenné starosti na vzácne banality. Mení naše nastavenie mysle a hodnoty. Mení aj náš uhol pohľadu. Nie je to ale na škodu. Možno AJ preto sa to deje.“

Mgr. Alexadandra Hrubá

FARBY ŽIVOTA

**Za zatvorenými očami menia tvary,
pripomínajú očakávaný príchod jari.
Zelená, modrá, ružová či žltá,
prediera sa zvnútra azda každá.**

**Slnčné lúče hrajú prím,
všetko je ešte farebnejšie, keď oči otvorím.
Pastel s oblohou sa snúbi,
na radosť a pôžitok nie je skúpy.**

**Farby života nielen pozorujem,
ale i počujem a srdcom vdychujem.
Tol'ko šťastie tohto sveta,
z tej pestrosti každá duša plesá.**

AH23



Pravidlá elektronickej komunikácie

Ako písať správne e-mail?

Elektronická komunikácia postupne vytlačila klasickú obchodnú korešpondenciu. Namiesto písania obchodných listov a ich zasielania poštou jednoducho pošleme e-mail. Nezabúdajme však, že aj e-mail (najmä ak je pracovný) je tiež obchodná komunikácia, ktorý má svoje pravidlá a bolo by dobré aspoň niektoré z nich dodržať.

1. PREDMET SPRÁVY = VEC

Predmet našej správy by mal byť uvedený tak, ako kedysi v časti „VEC“, v riadku pre predmet správy. Prijemcovia e-mailov sa rozhodujú o tom, či e-mail otvorí alebo nie, veľmi často podľa toho, čo je v predmete. Ak čo i len náznakom na nás predmet pôsobí nedôveryhodne, tak to ani neotvoríme, prípadne rovno „hodíme do koša.“ Preto je ešte dobré uvádzať predmet správy? (ideálne zmysluplný, s termínom, s hodinou, ak je relevantné). Stalo sa Vám, že ste hľadali „stratený“ e-mail? Jediné, čo Vás viedlo, bolo to, že ste vedeli, o čom bol e-mail. Tak ste „tipovali“, čo tak mohlo byť v predmete správy. A naozaj poteší, ak bol logicky a zmysluplne vytvorený.

2. PROFESIONÁLNA E-MAILOVÁ ADRESA

Ak máte pracovný e-mail, pre pracovné záležitosti by ste mali používať ten. Ak používate osobný e-mail (ste živnostníci, máte vlastnú firmu alebo si hľadáte zamestnanie), mali by ste zvážiť, ako „znie“ Vaša adresa. Ideálne by Váš e-mail mal obsahovať meno a priezvisko (alebo ich nejaké kombinácie), aby bolo pre príjemcu hneď jasné, od koho e-mail obdržal.

3. DVAKRÁT MERAJ A RAZ STRIHAJ

Vždy si dobre premyslite, či je nutné použiť „odpovedaj všetkým“ alebo stačí odpovedať iba odosielateľovi. Nikto nechce dostávať e-maily od 20 ľudí, s ktorými nemá nič spoločného.

4. POUŽÍVAJTE PODPIS

Obdobne, ako v prípade klasickej obchodnej korešpondencie, aj v elektronickej komunikácii je potrebné a slušné uviesť svoj podpis. Pri pracovných e-mailoch to zvykne byť meno, pozícia, spoločnosť a kontaktné údaje (mobil, e-mail, web).

5. POUŽÍVAJTE PROFESIONÁLNE OSLOVENIE/POZDRAV

Vždy si dobre zvážte, koho oslovujete a aký pozdrav/oslovenie mu bude príjemné. Najvhodnejšie sú: „Vážený pán...“, „Dobrý deň“, prípadne Milý Juraj“. Pokúste sa vyhnuť sa familiárnemu oslovovaniu Jožko, Ferino... – aj keď vieme, že sa toto oslove-

nie možno Ferkovi aj Jožkovi páči. V pracovnom prostredí skúsme byť viac formálni.

6. POZOR NA POUŽÍVANIE VÝKRIČNÍKOV

Ako na Vás pôsobí táto veta?: „Výkričníky nepoužívajte!“ (A niektorí z nás majú potrebu použiť dokonca viac výkričníkov.) Pokiaľ je to možné, v elektronickej komunikácii nepoužívajte výkričníky - nekričme na ľudí.

7. OPATRNE S HUMOROM

Humor sa môže v písanej komunikácii a prípadne v prekladoch veľmi ľahko stratiť a môže dôjsť k nedorozumeniu. Ak nám chýba tón hlasu a vizuálny kontakt (mimika), nemusíme správne pochopiť vtipnú poznámku. Tiež to, čo nám príde vtipné, nemusí byť vôbec vtipné čitateľovi nášho e-mailu. Existuje ešte jedno pravidlo: Pri písaní e-mailov budme konzervatívni a pri čítaní budme liberálni.



8. KULTÚRNE ODLIŠNOSTI

Ľudia rôznych kultúr píšu a hovoria rôzne. Nedorozumenia môžu vzniknúť práve pri komunikácii s inou kultúrou – o to ťažšia je, keď nevidíme reč tela. Preto si dobre svoje e-maily pripravte a „užite“ na mieru pre daného príjemcu.

9. ODPOVEDAJTE NA E-MAILY (aj keď ste ich obdržali omylom)

Je ťažké odpovedať na každý e-mail, ktorý dostaneme, ale mali by sme sa snažiť. Pravidlo hovorí, že odpovedať by sme mali do 24 hod. Aj keď nevieme odpovedať, minimálne dať vedieť, že správu sme obdržali a budeme sa ňou zaoberať. Odpovedať treba aj v prípade, že sme obdržali e-mail omylom. Treba odosielateľa upozorniť, že pravdepodobne omylom zaslal e-mail Vám. Zbytočne by čakal na odpoveď a na svoj omyl by mohol prísť neskoro.

10. PREKONTROLUJTE KAŽDÚ SPRÁVU

Ak spravíte gramatickú chybu, nebude príjemcom prehladnutá. A závisí od príjemcu, či podľa nej budete súdení aj Vy alebo nie. Nespoliehajte sa ale na korektor. (spell check). Radšej si e-mail prečítajte viackrát aj nahlas. Ak Vám niečo neseďí a nie ste si istí, požiadajte o pomoc alebo vetu preformulujte.

11. E-MAILOVÚ ADRESU ZADAJTE NA ZÁVER

Asi každému sa už stalo, že odoslal e-mail ešte predtým, ako bol dopísaný. Odporúčame preto adresu zadať, až keď máte e-mail dokončený. Pri veľmi dôležitých e-mailoch a v prípade, že dávam „odpovedaj“, dokonca pre istotu e-mail vymažem a vložím ho tam, až keď je e-mail správne napísaný a kompletný.

12. SKONTROLUJTE PRIJÍMATEĽA

Ak vyberáte príjemcu Vášho e-mailu zo zapamätaných adries, je veľmi jednoduché pomýliť sa a vybrať niekoho iného, začínajúceho na to isté písmeno.

13. POUŽÍVAJTE KLASICKÉ FONTY

Pre biznis korešpondenciu vyberajte fonty, veľkosť a farby na to určené, ako sú Helvetica, Arial, Times New Roman. Čierna farba a veľkosť písma 10-12 je dobrá voľba. Dôležité pravidlo: E-maily by mali byť v prvom rade pre príjemcov dobre a ľahko čitateľné.

14. DAJTE SI POZOR NA TÓN

Tak ako vtipy sa môžu stratiť v preklade, tón môže zostať tiež nepochopený, ak chyba kontext doplnený hlasom a mimikou. Váš e-mail môže pôsobiť úsečne (alebo nahnevane), ak nepoužijete správne slová. Aby sme sa vyhli nedorozumeniu, odporúča sa, aby ste si Vašu správu prečítali nahlas. Ak Vám niečo znie „tvrdo“, tak to tak bude znieť aj príjemcovi Vášho emailu. Dobré je používať aj „prosím“ a „ďakujem“, čo zjemní celú konverzáciu.

15. NIČ NIE JE DÔVERNÉ

Vždy píšete s tou myšlienkou, že ostatní budú vidieť, čo píšete. Nepíšete nič, čo nechcete, aby všetci videli. Nepíšete nič také, čo by Vás mohlo zničiť a čo by iných zranilo. E-maily sa nebezpečne ľahko dajú preposlať. Je lepšie byť „v bezpečí“, ako sa ospravedlňovať.

Podľa eventive.sk

Zvyky na svätého Jozefa

Kedysi pred dňom svätého Jozefa (19. marca) bývali roľníci netrpezliví, ale nie preto, že už zvyčajne býval predveľkonočný pôst. Na Jozefa sa mali začať poľnohospodárske práce, bolo treba ísť do poľa a orať. Gazdovia, orné náradie, hospodárske zvieratá, všetko bolo pripravené, ale na to, aby gazda vyšiel do poľa so záprahom a vyoral prvú brázd, potreboval teplo a preschnutú pôdu. Preto roľníci pozerali z okna, aké je počasie, či vietor fúka z polí sneh, vyšli na priedomie, či sa už konečne oteplilo. V podhorských oblastiach pozerali na končiare vrchov, vybrali sa do poľa, aby zistili, kde sa ešte belie sneh, zrobenými rukami skúšali matičnú zem. Možno si pritom spomenuli na svätého Jozefa, patróna kresťanských rodín, veď aj oni sa chceli čo najlepšie postarať o svoje rodiny a základ ich starostlivosti spočíval práve v pôde. Pán farár, rektor, notár i ďalší išli skontrolovať, ako prezimovali včely, popozerali v záhradách ovocné stromy a kríky, poobrezávali suché konáre, urobili všetko potrebné.

O živote svätého Jozefa, ktorý bol pestúnom Ježiša Krista, manželom Panny Márie a ochrancom svätej rodiny, neposkytuje Biblia dostatok údajov. Je známe, že svätú rodinu zachránil útek do Egypta. Celý svoj život starostlivo dbal o výchovu mladého Ježiša. Traduje sa, že zomrel, keď bol Ježiš malý. Svätý Jozef bol tesár, preto bol od nepamäti uctievaný ako patrón tých, ktorí pracovali s drevom, predovšetkým tesárom a stolárom.

Keď bola na svätého Jozefa zem preschnutá, išli gazdovia orať. Všetko urobili podľa miestnych zvyklostí: pomodlili sa, prežehnali, zvieratá pokropili trojkráľovou svätenou vodou a žehnali znakom kríža. Niekde na poli vkladali do prvej brázdy vajce alebo vajcové škrupiny, aby bola hojná úroda. Na siatie, ktoré sa prispôbovalo počasiu, a

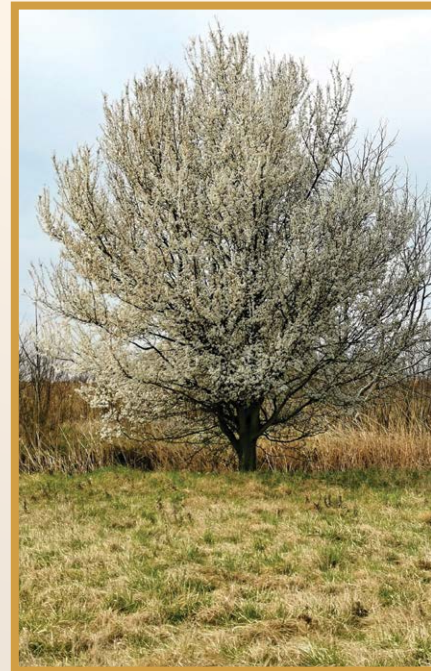
najmä preschnutiu pôdy, mali nachystané zdravé a dobre vyviaté zrno z predchádzajúcej úrody. Pred odchodom do poľa pokropili aj obilie trojkráľovou svätenou vodou. Pôvodne sa sialo ručne, z plachtičky – rozsievky – neskôr z vreca z doma tkaného plátna, časom i z vedra. Rozsieváč, ktorý sa najprv prežehnal, hádzal prvé zrná do zeme spakruky, aby vtáky neuškodili zrelému obliu. Gazdiné navarili dlhé šúľance, aby boli také aj klasy obilia.

Ku dňu svätého Jozefa sa viazal nielen začiatok dlho očakávaných poľnohospodárskych prác, ale aj koniec termínu na získavanie zvláštneho pôstneho pokrmu. Za pôstny pokrm sa totiž v niektorých oblastiach Slovenska považovali žaby, ktoré sa odporúčalo chytať na Jozefa, lebo vraj potom ich mäso nebolo dobré. Na rozhraní 19. a 20. storočia chytávali žaby aj na rieke Hron. Na chytenie žiab sa zameriavali najmä muži zo Skleného. Chytali ich v močiarnoch, žabie stehienka odrali z kože a predávali. Kúpovali ich gazdiné a domáce panie z Kremnice na Veľký piatok

a podľa miestnych zvyklostí ich vyprážali na masle. Žabie stehienka varievali ako pôstne jedlo najčastejšie v kapustnici.

Pretože deň svätého Jozefa bol len zopár dní pred dňom jarnej rovnodennosti, viazali sa k nemu aj k mesiacu marec viaceré pranostiky, týkajúce sa predpovedi počasia. Ľudia sa veľmi obávali, ak pred dňom svätého Jozefa vyleteli včely, pretože koľko dní to bolo, toľko týždňov malo byť potom chladno.

Podľa knihy *Tradície na Slovensku*



Pranostiky na Jozefa

Keď Jozef mosty stavia, Ďuro ich do poľa vyháňa.

Koľko dní pred Jozefom teplo, toľko dní po ňom zima.

Na Jozefa mráz, bude ovos dobre rásť.

Keď na Jozefa vietor fučí, aj týždeň potrvá.

Keď Jozef kožuch odkladá, bude dobrá úroda.

Ak je na Jozefa mráz, bude hojne ovocia.

Základná škola Jána Amosa Komenského, Nová cesta 9,
941 10 Tvrdošovce



srdečne pozýva
budúcich prvákov a ich rodičov

na zápis

do 1. ročníka

dňa 11. apríla 2024 od 8. 00 do 17.00 hod. do budovy ZŠ.

Potrebné je priniesť kópiu rodného listu dieťaťa a preukaz zdravotného poistenia. Prítomnosť a občiansky preukaz oboch zákonných zástupcov dieťaťa je potrebná. Pri zápise si môžete objednať a vyplatiť potrebné zošity a pomôcky na budúci školský rok do 1. ročníka. Pred zápisom môžete v predstihu vyplniť dostupnú elektronickú prihlášku na webovej stránke školy www.zstvrdosovce.sk
kontakt: t. č. 035/6492512, skolajak@gmail.com, skolajak@zstvrdosovce.sk

TEŠÍME SA NA VÁS !



Po zimnom slnovrate, od 21.decembra si svetlo opäť razí cestu a pomaly, pomaličky znova preberá moc nad tmou. Počet slnečných hodín sa zo dňa na deň zvyšuje, čo prospieva našej duši. Na vyhnanie pochmurnej zimy vymysleli ľudia niekoľko vecí. Fašiangujeme, usporadúvame karnevaly alebo sa zabávame na ple-soch.

Fašiangy - najveselešie zvyky počas roka majú pôvod v predkresťanskom období a patria k zvykom spojeným s prelomom zimy a jari. Hoci začiatok a koniec fašiangov sú spojené s významnými cirkevnými sviatkami, ich história nepochádza z kresťanstva, ale pramení z dávnejších čias a vychádza najmä z ľudových tradícií.

Slovo fašiang pochádza z nemeckého „vast-schane“, čo značí niečo ako „posledný nápoj“ alebo aj „výčap“. Odkazuje sa tak na príchod pôstneho obdobia pred

Veľkou nocou. Pôvodne boli fašiangy známe ako mjasopust, ktorý označoval koniec jedenia mäsa pred pôstom. Fašiangy boli odjakživa symbolom radosti, veselosti a hojnosti. V podstate sú akýmsi veselým

chov, mládenci vyvolili svoje nevesty. Ak boli fašiangy dlhé, hovorievalo sa, že sa vydajú všetky slobodné dievky, aj tie škarredé.

Fašiangy taktiež označovali ako obdobie, kedy sa končili priadky - ktoré vyplňali neskorú jeseň a predvianočné obdobie - a za ktorým nasledovalo tkanie. Cez fašiangy sa z napradených nití začínalo tkať.

Masný alebo tučný štvrtok

Posledný štvrtok pred koncom fašiangov sa v minulosti nazýval aj tučný štvrtok. Tento deň bol príznačný tým,

že sa ženy začali správať neobvykle - boli agresívne voči mužom, popíjali v krčmách, tancovali a spievali na uliciach. Jedným slovom - svet bol počas fašiangov „hore nohami“. V Masný štvrtok sa tradične vpekali šišky a potom nasledoval - dnes by sme povedali - „fašiangový víkend“.

(i)



spojivom medzi vážnym časom Vianoc a vážnym obdobím predveľkonočným.

K fašiangom sa viaže aj viacero pranos-tík. Jedna z nich hovorí „krátke fašiangy - tuhá zima“. Nielen preto sa všetci tešili, ak fašiangy trvali čo najdlhšie. Na dedinských tancovačkách bolo ideálne prostredie, kde si slobodné dievčence našli svojich ženi-

Fašiangy dávnych čias

Kedysi boli fašiangy na dedine najveselejším obdobím, najmä ich posledné tri dni. Okrem Vianoc sa práve k nim viazalo najviac zvykov a čarov.

Bohaté, rôznorodé fašiangové zvyky boli v našich dedinách dlhé roky živé - zakaždým v inej forme a s iným názvom. Pod Zoborom, na Žitnom ostrove či na Matúšovej zemi chodievali mládenci v maskách (maškárach), ktoré najčastejšie predstavovali nevestu, ženícha, bociana, medveďa, kozu. V Žiranoch mládenci v skupinách obišli celú dedinu, pristavili sa pri každom dome, zaspievali fašiangové piesne plné dobrých vinšov. Keď ich domáci zato obdarovali, vinše ešte aj znásobili. Dostávali slaninu, klobásu, vajčička a kde toho menej dostali, zažalali obyvateľom menej dobrého na nasledujúci rok.

Fašiangy boli plné aj rôznych čarov v súvislosti s úrodnosťou a hojnosťou. Napríklad v

Tvrdošovciach sa chodili ženy najmä počas posledných fašiangových dní túlať, aby pri dome bolo veľa hydiny.

Fašiangy trvajú od Troch kráľov po Popolcovú stredú, kedy sa začína štyridsaťdenný prísny pôst. Vtedy sa nesmeli ani piť, ani sa zabávať, je preto pochopiteľné, že počas posledných troch fašiangových dní trvala zábava temer bez pre-

stávky už od skorých ranných hodín a usporiadali sa v každej dedine. Zvlášť pre mládencov a dievčatá, pre manželov a remeselníkov.

Osobitnú zábavu pripravili pre deti, samozrejme len cez deň, aby sa popri zábave naučili aj tancovať. Na týchto zábavách boli prítomní aj starí rodičia, oni učili deti tancovať. Báľ pre manželov trval celú noc,

ale popri tancovaní bola dôležitá zábava, spoločné jedenie a pitie. Aj svadby sa usporiadali najmä na fašiangy, tiež kvôli väčšej zábave. Niekde ženy pri tanci vysoko vyskakovali, aby narástlo vysoké konope. Na fašiangy prijímali bohatší gazdovia žencov, a keď sa dohodli, spolu sa zabávali s rodinou.

Posledná zábava mohla trvať len do polnoci, v niektorých dedinách len večer do desiatej, aby sa pred polnocou mohli ešte raz nasýtiť masným chlebom, lebo nasledoval pôst. Tento báľ ukončil obyčajne richtár. Palicou udrhel do trámy. Na mnohých miestach vtedy mládež symbolicky pochovala aj basu. Týmto zvykom vyjadrili, že s basou pochovali aj hudbu. Po zábave mladí bez slova odišli domov a do Veľkej noci sa skutočne nezúčastnili na žiadnej zábave.



Zdroj: Margit Méry

História a vznik Veľkej noci

Veľká noc. Prečo práve tieto dni majú právo nosiť status sviatkov sviatkov? Pretože práve v tieto dni sa spájajú od nepamätli sily s viacerými magickými úkonmi, očistou a zasvätením. Keď sa dnešný moderný človek snaží vyložiť tieto sviatky, vychádza hlavne z kresťanskej viery. Ak si želáme tieto dni predstaviť podrobnejšie, treba ísť ešte hlbšie a hľadať v starších dejinách vývoja našej spoločnosti. Treba spomenúť sviatok Nomádov, kde sa tieto dni spájali so svätením jari. Nomádi dokonca používali krv baránka na tvorenie ochranných kruhov, kde verili, že práve táto mocná sila ich ochráni pred neznámym. K tomu dochádzalo, keď sa Nomádi pripravovali na odchod do púšte.

Avšak treba si uvedomiť, že Nomádi boli spojení so svojim živobytím, teda dobytkom, ktorý bol ich obživou.

U pôvodných starých Slovanov a príchodom kresťanstva dochádza k tomu, že mnohé sviatky sa prenášajú do kresťanstva. Slovania počas dnešných sviatkov hlavne vítali návrat jari. Lúčili sa so zimou, ktorá predávala žezlo prichádzajúcej jari. Bolo prirodzené, že Slovania sa svojich sviatkov zdedených po predkoch tak ľahko nepustia, a preto dochádza k ich prebratiu, aby sa tak i samotné kresťanstvo stalo prijateľnejším pre túto oblasť. Dochované poznatky jasne hovoria, že naši predkovia v týchto časoch chodili na hroby svojich zosnulých, kde jedli a

spoločne trávili s nimi čas (teda s dušami zosnulých). Naši predkovia verili, že pred sviatkami dochádza k spojeniu svetov, teda otvára sa nebo i peklo. Verilo sa, že v určitých obdobiach v roku dochádza k možnosti dostať sa bližšie k týmto svetom. Tieto tradície veľmi dobre zrkadlia spätosť nášho národa s prírodou.

Veľká noc je silne prepojená so starými, ešte predkresťanskými tradíciami. Zvláštnosťou je, že zatiaľ čo Slovania oslavovali príchod jari, teda prebúdzanie sa zeme a tešili sa novému začiatku, tak naopak v dnešnej dobe vnímame tieto dni ako čas utrpenia, smrti a znovuzkriesenia Ježiša Krista.

PÔST POČAS VEĽKEJ NOCI

S veľkonočnými sviatkami je spojené aj štyridsaťdňové pôstne obdobie. Teda šesť nedelí. Tu vieme, že nedochádza iba k pôstu v jedle, ale ani svadba, zábava, či tomu podobné aktivity sa nesmeli konať. Nachádzame tu akýsi prejav pokory pred pánom Bohom, ale taktiež prejav viery a silu v tomto období očisty. Ako už dnes vieme, podstúpením takéhoto pôstu dochádza k silnej očiste organizmu, detoxikácii a naštartovaniu tela. Môžeme skonštatovať, že počas týchto dní dochádza k zrozeniu a

príchodu nového, plodnosti a prebúdzaniu živého po tom, ako zem spala zimným spánkom. Po celom svete u mnohých národov dokážeme pospájať jednotlivé pramene, ktoré nás vedú k prapôvodnému celku. A to oslave počiatku, teda jari.

Vraví sa, že sviatky, ktoré majú hĺbku a skutočnú podstatu, pretrvávajú medzi ľuďmi a dedia sa tak z pokolenia na pokolenie. A práve tieto veľkonočné sviatky nimi aj sú....

Dublez.sk

Veľkonočné inšpirácie





LETECKÝ ZÁZRAK

Lacné cestovanie vo vzduchu

Ako sa s nástupom jari stáva nebo modrým a kvety rozvíjajú svoje lístie, prečo by sme si nemohli vymknúť zo šedivosti každodenného života nezabudnuteľným dobrodružstvom vo vzduchu? Vďaka pokroku modernej technológie už nie je lietanie len výsadou bohatých. Lacné, bezpečné a vzrušujúce možnosti lietania nás čakajú len niekoľko hodín autom od Tvrdosovic. Pri získavaní informácií o cenách leteniek je vhodné pozrieť sa na ponuky rôznych leteckých spoločností. Nízkonákladové letecké spoločnosti ako WizzAir alebo Ryanair často ponúkajú konkurencieschopné ceny, čo nám dáva možnosť objaviť európske mestá počas dlhého víkend. Okrem toho je dobré sledovať obdobie, kedy sú cestujúcim ponúkané akčné ponuky a rôzne zľavy. Pravidelné prehľadávanie online vyhľadávačov leteniek nám pomôže nezmeškať aktuálne akcie. Letecké dobrodružstvá sľubujú vzrušenie, najmä ak to môžeme urobiť šetrne k peňaženke. Tu je niekoľko užitočných tipov na lacné letenky:

Flexibilita: Ak sme v dátumoch flexibilní, môžeme ľahšie nájsť lacnejšie letenky. Lety v noci a v časoch skorého rána často bývajú lacnejšie, pretože vtedy je menší dopyt. Tiež, ak je to možné, plánujme svoju cestu na stred týždňa, pretože v týchto dňoch sú letenky často lacnejšie.

Sledovanie rôznych leteckých spoločností a letísk: Nepripútavajte sa k jednej leteckej spoločnosti. Skúmajte a porovnávajte ponuky rôznych leteckých spoločností, pretože niekedy nízkonákladové letecké spoločnosti ponúkajú najlepšie ceny. Pri hľadaní by sme nemali zvažovať len letiská priamo v našej blízkosti, ale aj tie, ktoré sú niekoľko hodín vzdialené.

Rezervácia vopred: Predbežná rezervácia je úspešná aj pri ubytovaní, ale aj pri lacných letenkách. Čím skôr si rezervujeme letenky, tým väčšia je šanca, že dostaneme výhodnejšiu cenu. Niektoré online cestovné portály ponúkajú špeciálne ponuky, ak rezervujeme včas ubytovanie a letenky spolu. Tieto balíky

často môžu byť výhodnejšie, ako keby sme si každú položku rezervovali zvlášť.

Vernostné programy a zľavy: Zaregistrujme sa do rôznych vernostných programov leteckých spoločností a sledujme aktuálne zľavy. Často môžeme získať množstvo bonusov a zliav, ak pravidelne cestujeme a máme členstvá v rôznych programoch.

Sledovanie doplnkových poplatkov: Niektoré lacnejšie letecké spoločnosti majú nízke ceny, ale vysoké príplatky, čo môže byť príplatok za batožinu alebo za výber miesta. Uistime sa, že sme zahrnuli všetko do výslednej sumy.

Priama rezervácia u leteckých spoločností: Hľadajme na výhodných leteckých portáloch, ktoré zhromažďujú najlepšie ponuky a akcie, aby sme ľahšie našli lacnejšie letenky. V súčasnosti veľkú úlohu zohrávajú vyhľadávače s umelou inteligenciou. Keď už nájdeme ideálnu letenku, skontrolujme priamo webovú stránku leteckej spoločnosti a ak je to možné, rezervujme tam. Niekedy pri priamej rezervácii môžeme získať rôzne zľavy alebo akcie a v prípade akýchkoľvek komplikácií sme v kontakte priamo s leteckou spoločnosťou.

Ak je naším cieľom úsporné a vzrušujúce lietanie, stojí za to preskúmať letiská v okolitých mestách. Letisko v Bratislave, v Budapešti alebo vo Viedni je len niekoľko hodín jazdy autom od Tvrdosovic. Tieto menšie letiská poskytujú vynikajúcu alternatívu a umožňujú nám objavovať nielen destináciu, do ktorej cestujeme, ale aj samotné letisko. Špecifickosti týchto letísk sú tiež veľmi zaujímavé, ako napríklad stretávanie minulosti a prítomnosti na letisku vo Viedni, impozantné vnútorné priestory letiska v Budapešti alebo nedotknutá prírodná oblasť letiska v Bratislave, ktoré môžu slúžiť ako vzrušujúci doplnok k našej ceste. Letiská sú dnes viac než len miesta, odkiaľ sa odchádza. Slnko popoludní viditeľné pod sklenenými strechami, rafinovaný dizajn a široká ponuka obchodov a reštaurácií. Všetko prispieva k tomu, aby sa lietanie začalo už na letisku. A nesmieme zabudnúť, že

na letiskách sa často konajú rôzne udalosti a programy, ktoré môžu naše cesty obohatiť. A ak máme chuť, nesmieme zabudnúť, že letiská organizujú aj výlety pre návštevníkov, kde môžeme bližšie spoznať svet leteckej dopravy.

Lietanie je dnes mimoriadne bezpečným spôsobom dopravy a pravidelný rozvoj leteckého priemyslu len posilňuje túto skutočnosť. Vysokú úroveň bezpečnosti letectva zabezpečuje množstvo faktorov vrátane prísnej údržby moderných lietadiel, skúsených a inteligentných pilotov a prísnych leteckých predpisov. Neustály vývoj systémov a technológií používaných počas letu robí leteckú dopravu ešte bezpečnejšou. Automatizované navigačné systémy, presné meteorologické predpovede a dobre vzdelaný odborný personál, to všetko prispieva k bezpečnosti cestujúcich. Podľa štatistik je letecká doprava jedným z najbezpečnejších spôsobov dopravy a cestovanie lietadlom prináša pravdepodobne oveľa menšie riziko ako použitie iných dopravných prostriedkov. Cestujúci teda nemajú dôvod obávať sa lietania, ale skôr oceniť prísne bezpečnostné opatrenia a technologické výhody, ktoré letecká doprava poskytuje a ktoré slúžia na zabezpečenie bezpečnosti cestujúcich.

Lietanie vždy bolo snom ľudstva a teraz, v 21. storočí, sa tento sen môže ľahko splniť každému. Nezmeškajme túto úžasnú skúsenosť, ktorú ponúka cestovanie vo vzduchu. Okrem flexibility, plánovania a hľadania lacných leteniek je dôležité rozšíriť naše cesty ešte o niečo viac. Trocha prehliadky mesta, ochutnanie miestnych jedál alebo dokonca nečakané dobrodružstvo, to všetko môže prispieť k tomu, aby naše cesty boli nezabudnuteľným zážitkom. Nezabudnime, že cestovanie je nielen o cieľoch, ale aj o ceste. To znamená, že sa nemáme pozeráť len na cieľ cesty a letu, ale užívajme si aj tie malé okamihy, keď sme spolu na cudzom mieste, stretávame nových ľudí a ponoríme sa do neznáma.

Nech je naša cesta plánovaná a spontánna zároveň, s trochou objavovania a pohodlného zaobchádzania. Pretože lietanie, nečakané dobrodružstvá a miestne zážitky tvoria spolu zážitek, ktorý znamená cestovanie. Svet čaká na nás, objavme ho spolu!

Kristián Birkus



Tvrdošovčan v kletke

Premýšľali ste niekedy nad tým, čo to znamená byť bojovníkom MMA? Zmiešané bojové umenia, skrátene MMA z anglického Mixed Martial Arts, je šport, ktorý kombinuje rôzne disciplíny bojových umení, ako napr. box, zápasenie, džudo, jiu-jitsu a iné. Bojuje sa väčšinou v oktagone, ktorý je často prezývaný kletka, alebo v upravenom boxerskom ringu. Bojovníci MMA sú známi svojou odvahou, silou a vášňou k tomuto plnokontaktnému bojovému športu. Jedným z takýchto bojovníkov som aj ja.

Volám sa Jakub Uhrák a pochádzam z Tvrdošoviec. Športu ako takému sa venujem od svojich siedmich rokov. K bojovému športom som pričuchol niekedy na strednej škole, kde som sa v miestnom klube začal venovať aj thajskému boxu a neskôr aj thajskému boxu. V boxe som zaznamenal zhruba 30 zápasov, poväčšinou víťazných. Viac než rôzne tituly si cením skalpy budúcich majstrov Slovenska a účastníkov Majstrovstiev Európy. Keď klub po týchto úspechoch zanikol, premýšľal som, ako ďalej. Už vtedy som začínal registrovať niečo

ako MMA - poznal som džudo a wrestling, ale MMA ako taký ma úplne fascinoval. Hlavným problémom bolo, že jediné tréningové centrá pre tento šport boli iba v Bratislave a v Košiciach. Je pravda, že existovala aj možnosť trénovať v jednom nitrianskom klube, ale z určitých dôvodov som doň nechcel vstúpiť. Paradoxom je, že tento klub aktuálne reprezentujem a som hrdý na svoje rozhodnutie.

Po nejakom čase sa založil klub v meste, kde som trénoval a ja som pričuchol k novým bojovým športom. Nad zápasmi som vtedy ani neuvažoval a aj keď prišla nejaká príležitosť, z rôznych dôvodov

som radšej odmietol. Následne som zmenil klub a niekoľko rokov som trénoval a navštevoval rôzne iné športové kluby, kde to vôbec nešlo podľa mojich predstáv. Si-

spolupracovať so mnou. Takto prišla moja anabáza do klubu, kde som trénoval a kde mi všetko vyhovovalo, časovo aj prístupom.



Po nejakom čase som sa predsa len odhodlal na svoj prvý MMA zápas. Hneď na prvom zápase, kde som bojoval vo váhovej kategórii do 77 kg, som dostal súpera, ktorý už mal za sebou zhruba 15 zápasov. Na tento zápas budem vždy spomínať v dobrom, lebo sa mi podarilo súperu poraziť v druhom kole na TKO (technické K.O.) Následne prišli ďalšie významné zápasy v grapplingu a MMA.

V tomto období sa mi dobre napredovalo a popri profesionálnych zápasníkoch sa mi podarilo poraziť aj dvoch majstrov Českej republiky. Uvedomujem si, že podľa niekoho som už možno v pokročilejšom veku na profesionálny šport, ale stále sa dokážem preukázať na amatérskej úrovni s kvalitnou kariérou plnou dobrých zápasov. Dokopy sa tým pádom môžem pochváliť zhruba šesťdesiatkou zá-

pasov v bojových športoch. Na záver treba povedať, že byť amatérskym bojovníkom MMA nie je ľahká cesta. Je to ale cesta, ktorá vás obohatí. Prekonávanie výziev a rizík tohto športu si vyžaduje obetavosť a disciplínu. Amatérski bojovníci MMA nie sú len športovcami, ale aj umelcami, bojovníkmi a vzormi pre mnohých ľudí, ktorí obdivujú ich odvalu a zručnosti.

Začiatkom pandémie sa na mňa ale usmialo šťastie. Aj keď si všetci pamätáme, aké prísne opatrenia boli vtedy stanovené pre športoviská, chuť individuálne trénovať mi to nikdy neubralo. Rozhodol som sa preto kontaktovať legendárny klub Gracie Barra Pitbull Nitra (MMA BJJ Nitra), ktorý následne prejavil záujem

Jakub Uhrák
Dáriuš Major



RODINNÝ POHYBOVÝ PROGRAM

UTEKÁČIK

Pre koho je Utekáčik určený?

Projekt poskytuje možnosť spoločného cvičenia rodiča a dieťaťa vo veku od 4 do 8 rokov (po dohode aj mladšie či staršie deti). Dlhodobým vedeckým zistením je, že v tomto rozmedzí veku dieťaťa sa vďaka pohybu zlepšujú všetky kognitívne funkcie, ako sú krátkodobá pamäť, pozornosť, schopnosť rozhodovať sa a riešiť problémy. Na to, aby deti naplno využili svoj mentálny potenciál, musia byť fyzicky aktívne.

Prečo cvičenie s rodičom?

V danom období sa u väčšiny detí vytvára celoživotný vzťah k pohybu a športu. Rodič sa vlastným pohybom stáva prvým športovým vzorom svojho dieťaťa a pomôže mu získavať prvé pohybové a športové návyky, ktoré mu budú pomáhať viesť aktívny a zdravý život.

Emocionálne a koncentračne je dieťa nastavené tak, aby prežilo tlak informácií a vybralo si z nich len to, čo potrebuje. Prítomnosť rodiča je zároveň zdrojom emocionálnej podpory pre dieťa a pomáha mu vytvoriť kladný vzťah k pohybu ako takému. Neverbálna komunikácia medzi rodičom a dieťaťom môže okamžite vyriešiť možný prílev negatívnej energie (frustrácia z nepodareného pokusu pri cvičení, atď.), ktorá rýchlo odznie a novou skúsenosťou sa zvyšuje jeho emocionálna inteligencia.

Je možné cvičiť rozprávku?

Vybudovať lásku k športu je možné aj pomocou vytvorenia veľkého množstva pozitívnych emócií, zážitkov a športových skúseností. Fakt, že deti disponujú výbornou fantáziou a z rôznych predstáv si dokážu vytvoriť „vlastný svet“, som využil pri koncipovaní obsahu programu, ktorý je naplnený mnohými rozprávkovými príbehmi.

Pomáha pohyb pri učení?

Vedecké štúdiá dokazujú, že pohyb má pozitívny účinok na mentálny výkon dieťaťa v každom veku. Každodenný pohyb zlepšuje výsledky z matematiky, materinského a cudzieho jazyka i čítania s porozumením. Pohyb a šport majú pozitívny účinok na koncentráciu, pamäť, znižujú hladinu stresu. Zároveň budujú disciplínu a sebakontrolu, ktoré sú predpokladom úspešnosti nielen v štúdiu, ale aj v profesionálnej kariére.

Čo Utekáčik poskytuje?

- priestor na **socializáciu** nielen samotným stretávaním sa s inými deťmi (mimo školy a škôlky), ale aj pohybovými hrami, kde môžu deti komunikovať či spolupracovať,

- **pohybovú všestrannosť** – naše stretnutia nie sú zacielené iba na jeden konkrétny šport, ako to býva v športových kluboch. Každý rozprávkový príbeh predstavuje iné športové odvetvie. Utekáčik možno charakterizovať ako dokonalý psychomotorický program, nakoľko prostredníctvom fyzickej skúsenosti detí hrovou formou rozširuje ich motorické, kognitívne a sociálne zručnosti (psychomotoriku pritom chápem ako súhrn hrubej a jemnej motoriky),

- program v sebe zahŕňa množstvo na seba nadväzujúcich pohybových hier, ktorých hlavnou úlohou je **zapojenie všetkých**



detí bez hodnotenia ich výkonu (program je vhodný aj pre deti, u ktorých bol diagnostikovaný autizmus či ADHD),

- v závere každého stretnutia programu je určený priestor pre **samostatnosť**, kedy deti prekonávajú koordinačnú „nekonečnú“ dráhu (rodičia ich pritom iba sledujú). Je to priestor, kedy vnímavý rodič môže spozorovať kritické momenty ovplyvňujúce

vývin dieťaťa, napr. strach z výšok, strach z uzatvorených alebo obmedzených priestorov, atď.),

- to, čo deti neustále podnieti vracať sa na ďalšie stretnutia, je **zábava z pohybu**, ktorú program ponúka vždy novými hrami a pohybovými variáciami,

- nové zážitky a výzvy podvedome vedú deti **učiť sa novému**,

- niet človeka, ktorý pri pohybe a športe neprežíva rôzne **emócie**. Ani deti nie sú výnimkou a počas Utekáčika môžu intenzívne prežívať hneď niekoľko (dokonca sa môžu rýchle striedať negatívne s pozitívnymi / strach – vzrušenie – radosť/),

- pri kreovaní aktivít sa snažíme vytvárať dostatok podnetov na rozvíjanie vnútornej **motivácie dieťaťa** (vytváraním priestoru, aby pri športe a pohybe prežívali vnútorný pocit slobody a všestranných zážitkov spojených s pohybom). Ak je vnútorná motivácia u dieťaťa dostatočne silná, netreba ju posilňovať odmenami a pochvalami zvonka,

- v neposlednom rade je to **budovanie sebavedomia**, ktoré u dieťaťa rastie každou zvládnutou výzvou.

Ako sa do projektu zapojiť?

Pre zjednodušenie komunikácie je vytvorená facebookovská skupina pod názvom Utekáčik/Szaladgaló, na ktorej s dostatočným predstihom zverejňujem informácie o možnom otvorení hodiny formou plagátu s podrobnými informáciami.

Utekáčik od svojho vzniku v roku 2018 prešiel niekoľkými inováciami, ktoré výrazne zvýšili jeho popularitu. Vďaka veľkému záujmu sa v roku 2022 dostal do Veľkého Kýra. Od roku 2023 pravidelne rozširuje rodiny v Nových Zámkoch a keď sa naplnia predbežné dohovory, na konci tohto roka bude Utekáčik rozdávať úsmevy aj v neďalekej Šali. Domov Utekáčika sú rozhodne Turdošovce. Za šesť rokov spoločného cvičenia program pomohol mnohým deťom rozvinúť veľké množstvo z vyššie uvedených schopností a prevažná väčšina z nich športuje aktívne aj dnes. Som presvedčený o tom, že každý z rodičov, ktorý je ochotný investovať 1 hodinu svojho času v týždni, bude v krátkom čase „počítat veľké zisky“ v zdravom vývine svojho dieťaťa.

Ing. Marian Batyka
autor programu Utekáčik



Pred-jarnou-sezónou

Pred začiatkom jarnej sezóny majstrovstiev vo futbale 2023/2024 sa v Športovom klube Tvrdosovce udialo niekoľko výrazných zmien. Týkali sa najmä A mužstva dospelých, ktoré ukončilo jesennú sezónu na 11. mieste.

Zimná prestávka ubehla v záplave zmien. Z kádra odišlo 7 hráčov, dokonca aj tréner sa rozhodol pre ukončenie svojej činnosti u nás. Všetkých sa podarilo nahradiť v relatívne krátkom čase. Prišli štyria mladí talentovaní hráči zo zahraničia - 3 Brazílčania a 1 Kolumbijčan. Ide o 2 obrancov, 1 stredopoliar a 1 útočníka. Vrátil sa Mário

Lakatos z Rastislavíc a vďaka nemu sa zvýšil počet domácich hráčov. Určite to poteší tých fanúšikov, ktorým sa nepozdáva, že v mužstve máme veľa cudzích hráčov. Ja si však myslím, že každý, kto si oblečie dres Tvrdosovci, hrá za Tvrdosovce. Je jedno, či žije v našej obci, alebo inde. Žiaľ, tie roky, keď mužstvo tvorili iba domáci hráči, sú dávno za nami.

Podarilo sa nám vyriešiť aj otázku trénera. Podpísali sme zmluvu s Milanom Mrlákom zo Šale, ktorý má Pro Licence a ktorý už pracoval v Tvrdosovciach. Spoliehame sa na jeho kvality a skú-



senosti. Koncom januára a začiatkom februára tím už absolvoval 3-dňové sústredenie pod jeho vedením v Radave, kde trénovali chlapci v doobedňajších hodinách. Poobede sa vrátili do Tvrdosovci, aby pokračovali v tréningu na domacom ihrisku. Dodal by som ešte, že manažérom mužstva je naďalej Daniel Benko, ktorý má na starosti všetky záležitosti súvisiace s hráčmi.

Okrem dospelých tu máme samozrejme aj dorastencov, veď budúcnosť patrí mládeži. Momentálne máme 4 dorastenecké tímy, v ktorých hrá dokopy 65 aktívnych mladých hráčov. Je to rarita. Trénerom U19 je Tomáš Krupánszki, U11 Jozef Lakatoš, U13 vedie Gabriel Mlynár a U15 sa pripravuje na zápasy pod vedením Petra Speváka. Plánujeme aj tím U9 a ak všetko pôjde podľa našich predstáv, chceli by sme v Tvrdosovciach usporiadať letný futbalový tábor pre žiakov základných škôl.

Na záver by som sa chcel poďakovať všetkým, ktorí pomáhajú činnosti nášho športového klubu. Naším najväčším sponzorom je Samospráva obce Tvrdosovce, zo súkromných podnikateľov sú to pán Zoltán Vas a pán Jozef Csanda. Z predstavenstva by som vyzdvihol Jozefa Mészároša, Imricha Mészároša, Gabriela Csábiho, Petra Janegu a Júliusa Fugliho. Veľmi pekne im ďakujem za pomoc.

Gabriel Mlynár
predseda ŠK Tvrdosovce

Memoriál Antona Szpeváka

O stolnotenisovom turnaji nepíšem v Tvrdosovskom spravodaji prvýkrát. Občianske združenie Sport Friends Tvrdosovce 2013 ho v spolupráci so stolnotenisovým oddielom obce organizuje už od roku 2014. Jeho názov pred pandemiou nebol stály a menil sa tak isto, ako sa menil počet účastníkov, víťazi jednotlivých kategórií, počet zápasov i dátumy usporiadania.

Jediná vec, ktorá sa každoročne opakovala, bola účasť Antona Szpeváka - Tonibácsiho, ktorý prišiel, sadol si, povzbudil, porozprával sa a, na radosť všetkých nás, ostal až do konca, kedy vždy ochotne a hrdo potriasol ruky víťazom. Jeho prítomnosť nebola náhodná. Stolný tenis nebol pre neho iba šport. Bola to vášeň, životný štýl, ktorý s ním zdieľala celá rodina. Vďaka jeho organizačným schopnostiam, vízií, neobľomnej vôli a tvrdej práci sa stal stolný tenis druhým športovým odvetvím, ktoré háji farby našej obce až do dnes.

S turnajom v roku 2018 sa viaže veľmi milá príhoda, ktorá zásadným spôsobom ovplyvnila jej ďalšie smerovanie. Tonibácsi podišiel ku mne, podal mi raketu a skromne dodal, že to bola jeho posledná, s ktorou hrával aktívne. Želal si, aby som ju podaroval niekomu, vraj s ňou ešte bude mŕčť pokojne niekoľko rokov hrať. Nepočúvol som ho. V tej chvíli som vedel, že ju dokážem použiť na oveľa vznešenejší účel. Podal som mu fixku a požiadal, aby raketu podpísal. S úsmevom prikývol a s iskrou v očiach podpísal. O rok neskôr osobne odovzdával nápaditú „Putovnú plaketu Antona Szpeváka“ - ocenenie pre víťaza amatérskej časti turnaja, ktorej dominantou bola práve jeho podpísaná raketu.

Následné neľahké obdobie nielen pre šport prerušilo tradíciu na dlhé štyri roky, počas ktorých nás Anton Szpevák navždy opustil (2021). Ľudí ako bol on, je ako šafranu, preto je dôležité, aby sme my nedovolili zabudnúť a je našou povinnosťou urobiť všetko pre zachovanie odkazu ľudí, ktorí dlhé roky nezištné

a vytrvalo pracovali pre nás všetkých.

V nedeľu 14.1.2024 priťahol Memoriál Antona Szpeváka do ideálnych

stolnotenisových podmienok v budove kultúrneho domu rekordných 31 hráčov z celého okolia. Tvrdosovčania si porovnali svoje sily a schopnosti s hráčmi z Levíc, Nitry, Šale, Trnava nad Váhom, Palárikova a Veľkého Kýra. V troch kategóriách sa odohralo 75 napínavých zápasov, z výsledkov ktorých sa najviac tešil Radovan Gaľa hrajúci za štvrtoligový Domino ŠOG Nitra ako absolútny víťaz a Daniel Kreitš z Veľkého Kýra, ktorý si odniesol domov Putovnú plaketu.

Mňa osobne nesmierne teší účasť 9 žiakov základnej školy, ktorí svojou prítomnosťou zaplnili kategóriu do 15 rokov a zaslúžia si pochvalu i uznanie: Michal Slamenka, Richard Lipták, Martin Balogh, Zoltán Blanár, Kevin Petréc, Samuel Hajnala, Kevin Tonka, Peter Mészáros.

Stolnotenisový oddiel v našej obci pôsobí v skromných podmienkach, no kvalita našich hráčov zabezpečila pred niekoľkými rokmi postup do V. ligy, kde so cťou reprezentujú našu obec. Som presvedčený, že Memoriál Antona Szpeváka prispeje k rozšíreniu základne našich stolnotenisovcov a Tonibácsi bude aj naďalej sledovať naše zápasy zo stolnotenisového neba.

Ing. Marian Batyka





Vypadávanie vlasov

Kefa plná vlasov. Treba sa už obávať o svoju korunu krásy? Ubezpečím Vás, vypadávanie vlasov je úplne prirodzená a bežná vec. O nadmernom vypadávaní vlasov hovoríme za určitých podmienok – ale aj tomu sa dá zabrániť viacerými spôsobmi.

Kedy hovoríme o vypadávaní vlasov?

Človek má okolo 100 000 vlasových korienkov. Ich úlohou je produkovať vlasy. Asi 80 % vlasových korienkov je vo fáze rastu, zvyšných 20 % je nečinných. To sa ale samozrejme stále strieda. Ak denne stratíte približne 100 vlasov, ešte to neznamená, že trpíte padaním vlasov. Ak však počet vypadnutých vlasov dlhodobo prekračuje túto hranicu, hovoríme už o nadmernom alebo chorobnom vypadávaní vlasov. Nadmerné vypadávanie vlasov môže mať - u žien aj u mužov - mnoho dôvodov. Ak sa nájde príčina, existuje veľká šanca, že sa vypadávanie vlasov podarí opäť dostať pod kontrolu.

Stav našich vlasov väčšinou odráža náš celkový zdravotný stav. Stres v pracovnom alebo osobnom živote, ako aj nedostatok živín alebo vitamínov sa môžu odzrkadliť aj na vlasoch. Vypadávanie vlasov u žien je veľmi často spôsobené aj hormonálnou nerovnováhou, napríklad počas tehotenstva alebo v období menopauzy. Vo všeobecnosti môžu mať vplyv na zdravie vlasov aj problémy s orgánmi produkujúcimi hormóny, ako sú štítina žľaza alebo nadobličky. V neposlednom rade môže nadmerné pada-

nie vlasov spôsobiť aj nevhodná starostlivosť o vlasy, napríklad príliš horúca voda pri umývaní či šampóny so škodlivými látkami dráždiacimi pokožku hlavy.

Ak vlasy vypadávajú rovnomerne po celej hlave, objem vlasov sa viditeľne znižuje. Môže to byť zapríčinené vonkajšími faktormi, životným štýlom a spôsobom stravovania sa alebo zdravotnými problémami. V tomto prípade treba vyhľadať odborníka – lekára. Kruhové vypadávanie vlasov postihuje skôr mužov ako ženy. Vlasy zvyčajne padajú na jednom alebo na viacerých miestach. Príčiny tohto druhu vypadávania vlasov nie sú zatiaľ úplne jasné, medicína však predpokladá, že ide o autoimunitné ochorenie.

Geneticky podmienené vypadávanie vlasov sa väčšinou vyskytuje u mužov, môže však postihnúť aj ženy. U žien je často spôsobené poklesom hladiny estrogénu, ku ktorému dochádza napríklad po menopauze.

Vypadávanie vlasov - čo robiť?

K tomu, aby sa vypadávanie vlasov zachytilo už v samotnom zárodku, je potrebná vyvážená strava. Aby ste predišli vypadávaniu vlasov alebo ho zastavili, môžete napríklad užívať prírodné výživové doplnky v kapsulách, ktoré obsahujú zinok, biotín, vitamíny C a E, železo a kremík. Prípadne siahnite po špeciálnych vitamínoch na vlasy. So stravou bohatou na živiny zaistíte dobré



zásobovanie organizmu zvnútra, čo je ten najlepší predpoklad pre zdravé vlasy a prípadné zmiernenie vypadávania vlasov.

Vypadávaniu vlasov možno predísť, resp. ho zmierniť alebo dokonca zastaviť správnou starostlivosťou o vlasy. Jej súčasťou sú prírodné certifikované šampóny bez silikónov, parabénov, sulfátov, parafínov, mikroplastov. Niektoré z nich obsahujú kofeín, ktorý stimuluje vlasové folikuly.

Aj niektoré vlasové séra, napríklad s účinnou látkou Minoxidil, pôsobia proti padaniu vlasov. Stačí ich len vmasírovať do pokožky hlavy. Ešte čosi dôležité: pri česaní uprednostnite radšej kefu na vlasy s prírodnými štetinami, tá totiž podporuje prekrvenie pokožky hlavy, čo prospieva najmä vlasovým korienkom.

Vždy je dobré, keď vám príčiny náhleho vypadávania vlasov objasní dermatológ. Pri vypadávaní vlasov ale musíte byť trpezliví. Môže trvať až tri mesiace, kým sa vlasy zotavia a opäť zdravo porastú.

Petra Vavrecká

Receptár

Jablkovo-makový koláč

Potrebuje: 2 jablká, 1 vajce, 100 g cukru, 100 g múky, 100 g mletého maku, 100 ml oleja, 1 čajovú lyžičku sóda bikarbóny, 250 ml kyslej smotany, práškový cukor

Postup: Vajce s cukrom vyšľaháme do peny. Potom primiešame múku, sóda bikarbónu, mletý mak, olej, kyslú smotanu a na záver nastrúhané jablká. Cesto dôkladne premiešame, vylejeme na vymastený, múkou vysypaný plech a pečieme na 180°C asi 30 minút. Cesto skontrolujeme pomocou špajdle. Po vychladnutí vrch posypeme práškovým cukrom.

Je ideálna maškrtka ku káve alebo chutnému čerstvému čaju.

Dobrú chuť!

M. B.



Humor

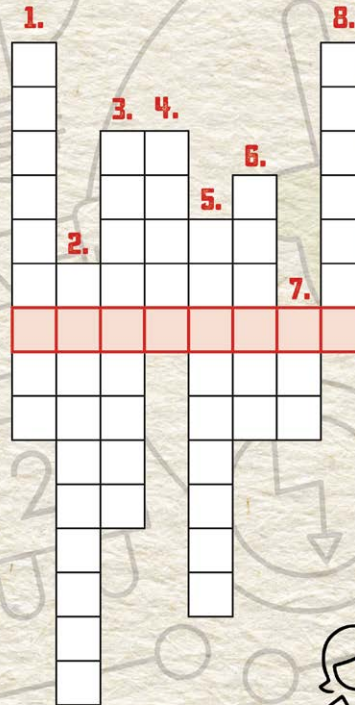
Nestarnúce rodičovské hlášky

- Prečo? Pretože som to povedala!
- Prečo? Pretože som tvoja mama!
- Keby ti povedali, aby si vyskočil z okna, vyskočíš?
- Kým to nezješ, od toho stola nevstaneš!
- Zjedz to! Čo by za to dali deti v Afrike!
- Počítam do troch!
- Nerev, lebo ti ešte pridám!
- Najprv povinnosť, až potom zábava!
- Mňa nezaujima, akú známku dostali ostatní.
- Keby si poslúchol, nič by sa ti nestalo.
- A ty si čo myslíš, že je kradnem?
- Povedala som to raz a nebudem to opakovať!



KRÍŽOVKA

Vyplň tajničku a zistíš názov elektrospotrebiča, ktorý sa po skončení svojej životnosti stáva elektroodpadom.



1. Populárny prostriedok na prepravu, ktorého používanie je šetrné pre životné prostredie.
2. Opätovné využitie predtým už použitých materiálov a produktov.
3. Kovový obal na nápoje.
4. Komunikačný prostriedok.
5. Oddelovanie jedného druhu odpadu od druhého.
6. Biela elektronika.
7. Nádoba na smeti.
8. Miesto, kde sa ukladá odpad.



VEDELI STE, ŽE...

Elektroodpad nepatrí do zberných nádob na zmesový komunálny odpad. Elektroodpad je potrebné odnieť na zberný dvor alebo do elektroobchodu.

Omáľovánka

Vyfarbi, čo z toho patrí do elektroodpadu.



Pre deti

Ktorá je správna cesta na Mars?

