



Tvrdošovský **SPRAVODAJ**

MAGAZÍN OBCE TVRDOŠOVCE

Ročník XXVI. | číslo 1. | apríl 2023 | Cena: 1,50 €

ISSN 1339-2530

*Príjemné prežitie
veľkonočných sviatkov!*



MLADOMANŽELIA

Benjamín Varga a Jana Gulišová	8.10
Viktor Jakab a Henrieta Bugyiková	15.10
Martin Kováč a Martina Horváthová	21.11

VITAJTE MEDZI NAMI

2022		
Emma Kačerjaková		2.12
Eliška Leia Lukáčsová		25.12
2023		
Esther Podhradská		5.1
Pál Puss		21.1
Rebecca Jakabová		21.1
Karolína Benceová		30.1
Anna Ölveczki		7.2
Michaela Kasášová		20.2
Aurel Szvetko		21.2
Oliver Zsilinszky		25.2

OPUSTILI NÁS

2022		
Božena Jedináková	(1937)	13.12
Margita Cibulková	(1938)	27.12
Klára Vanyová	(1958)	31.12
2023		
Ján Liška	(1958)	4.1
Tibor Csányi	(1958)	6.1
Mária Szabová	(1938)	7.1
Mária Bujáková	(1947)	11.1
Štefan Bencze	(1960)	12.1
Erika Dózsová	(1961)	15.1
Berta Ladicsová	(1960)	21.1
Ildikó Czibulková	(1969)	26.1
Štefan Fugli	(1950)	27.1
Mária Tóthová	(1959)	6.2
Ida Birkusová	(1944)	7.2
Michal Mezei	(1961)	12.2
Jiří Krajcsovics	(1967)	12.2
Jarmila Mészárosová	(1964)	24.2
Anton Vanya	(1942)	26.2
Jozef Petrik	(1950)	7.3
Ladislav Csemák	(1950)	15.3
Róbert Ruzsik	(1968)	15.3

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

Slniečko
sa zobudilo

*Slniečko sa zobudilo,
popretahovalo kosti,
cez mrak hlávku vystrčilo,
zasmialo sa od radosti.*

*Vyleteli včielky vrtké,
motýle zas šantia v tráve,
lienka ponáhľala sa kdesi,
mravce slamku našli práve.*

*Obzerá sa slnko zlaté,
čo sa robí, čo sa deje?
Všade radosť z práce majú
a slniečko sa len smeje.*

Jarné vtáča

*Malé vtáča vyjde z hniezda,
zrazu sa mu niečo nezdá.*

*Všetko zrazu ožije,
dokonca aj ľalie.*

*Medved' sa už zobudí,
všetko zrazu prebudí.*

*Vtáky začnú prilietat',
bociany si robia hniezda,*

*Jar prišla, je to tak,
na oblohe ani mrak.*

JUBILANTI 2023

- 70** Január: Ladislav Vrabec (Novozámocká cesta)
Február: Eva Vanyová (Železničná c.), Karol Vanya (Lipový rad), Karol Brenkus (Štúrova ul.), Irena Tanková (Gorkého ul.)
Marec: Štefan Bédi (Považská ul.)
- 75** Január: Katarína Hegedúsová (ul. J. Dózsú), Helena Szabóová (ul. Kossutha), Milena Vidová (Széchenyi ul.)
Február: Helena Bugyiková (Jókaiho ul.), Anna Baloghová (ul. T. Vansovej)
Marec: Karol Mészáros (Novozámocká c.), Jozef Csányi (ul. Kinizsiho), Izabella Szpeváková (Hviezdoslavova ul.), Helena Jeseničová (ul. Mikszátha), Eva Bujáková (Záhradnícka ul.), Mária Hamarová (Jesenského ul.)
- 80** Január: Anna Grochalová (Slovenská ul.), Štefan Fenyvesi (Rybárska ul.), Margita Veresová (Nová cesta), Helena Vanyová (Hviezdoslavova ul.)
Február: Margita Csányiová (Gorkého ul.)
Marec: Vilma Csányiová (Májova ul.), František Szőgyényi (Bratislavská c.), Jozef Kurucz (Novozámocká c.), Julianna Vanyová (Školská ul.)
- 85** Február: Mária Birkusová (Orechová ul.), Irena Takácsová (Lipový rad)
Marec: Magda Csomóová (Pushinova ul.)
- 100** Február: Helena Ballová (Čerešňová ul.)

KRÁTKA ŠTATISTIKA Z ROKU 2022

V roku 2022 mala naša obec spolu **5 194** obyvateľov. Narodilo sa **45** novorodencov – **22** dievčat a **23** chlapcov – a **41** mladých párov uzavrelo manželstvo. Vlni nás navždy opustilo **62** spoluobčanov, **32** žien a **30** mužov. V roku 2022 sa prisťahovalo do Tvrdošoviec **67** nových obyvateľov a **101** osôb sa odsťahovalo z obce.

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 / TARDOSKEDDI HÍRMONDÓ

Vydavateľ/Kiadó: Obec Tvrdošovce – Tardoskeddi község. Adresa/Cím: Obecný úrad – Községi Hivatal, Novozámocká cesta 56, 941 10 Tvrdošovce, IČO: 309338 Evidenčné číslo/Nyilvántartási szám: EV 3871/09 – Ministerstvo kultúry SR. Registrácia/Bejegyzés: 238/98 OŠaK Nové Zámky. Redakcia: Bračo Szilvia, PaedDr. Tóth Szilvia, Mgr. Györi Beáta. Foto/fotó: Mészáros Imre, Mészáros Júlia, SZKMTNYA, ZŠ J.A. Komenského A címlapon Csányi Gyula alkotása. Grafika a tárc/Térdei és nyomtatás: KORUND desktop, spol. s r. o., Považská 18, 940 67 Nové Zámky. Počet výtlačkov/Példányszám: 550. Časopis vychádza trikrát ročne. Megjelenés: évente háromszor. Dátum vydania: 29.3.2023 Kiadás időpontja: 2023.3.29. ISSN 1339-2530. Redakcia si vyhradzuje právo zmien a redakčných úprav publikovaných príspevkov. Obsah publikovaných príspevkov sa nemusi stotožňovať s názorom redakcie. A szerkesztőség fenntartja a kéziratok lerövidítésének és módosításának jogát. A közölt cikkek tartalmáért a szerkesztőség nem vállalja a felelősséget.

Opýtali sme sa starostu

Pán starosta, v predchádzajúcom čísle Tvrdošovského spravodaja sme sa mohli dočítať, že sa ustanovilo nové Obecné zastupiteľstvo obce Tvrdošovce a staro-nový starosta, ako aj poslanci obecného zastupiteľstva slávnostne zložili sľub. Čo sa od tej doby udialo v živote našej samosprávy?

Ako ste už mali možnosť skôr čítať, 24. novembra 2022 sa ustanovilo nové obecné zastupiteľstvo. Dňa 13. decembra sa konalo v poradí II. zasadnutie obecného zastupiteľstva, na ktorom boli zriadené aj Finančná komisia, Komisia životného prostredia a stavebných vecí, ako aj Komisia na ochranu verejného záujmu. Prvé dve komisie už uskutočnili svoje rokovania, ako aj obecné zastupiteľstvo, ktoré medzičasom rokovalo dňa 28. februára už po tretíkrát. Na zasadnutiach bolo predmetom rokovania súčasná situácia okolo výstavby našej kanalizačnej siete, ktorá sa vo februári ukončila a odovzdala a bolo zahájené jej kolaudovanie. Pracovné postupy komplikovalo niekoľko skutočností a bolo potrebné riešiť množstvo problémov, ktoré síce brzdili proces výstavby, ale v závere boli odstránené. Jedným z takýchto problémov bolo v závere pretlačenie potrubia pod štátnou cestou I/75 z ulice Széchényiho, ktoré spomalilo napojenie časti Széchényiho na Školskú ulicu. Z uvedeného dôvodu bola potrebná dodatočná zmena projektu osadením výtlačnej stanice. Tento úkon so sebou priniesol okrem oneskorenia aj dodatočné finančné náklady, keďže s týmto projektom sa nepočítalo. Do spustenia nám zostáva ešte vybudovanie novej trafostanice v obci Palárikovo z dôvodu navýšenia počtu čerpadel na výtlaku do Nových Zámkov. Ak sa nám podarí doriešiť vybudovanie trafostanice, nebude nám nič stať v ceste k spusteniu nášho kanalizačného systému.

V prípade výstavby novej materskej školy s jasňami sa z dôvodu zmeny podmienok

výzvy a nevyhnutnosti aktualizovania projektovej dokumentácie budeme nútení na nevyhnutný čas oddialiť výstavbu. Projektu sa však vzdať nemienime, pripravíme všetky potrebné podklady a doklady a budeme v ňom pokračovať. Medzičasom sme skolaudovali aj vežový vodojem, ktorý je pripravený k odovzdaniu do prevádzky. V súčasnosti sa pripravuje Zmluva o prevádzkovaní, na základe ktorej hodláme odovzdať vodojem do prevádzky Západoslovenskej vodárenskej spoločnosti, a.s.

28. februára podala nezisková organizácia Claritas z Dvorov nad Žitavou projekt na výstavbu domova sociálnych služieb v našej obci. Projekt pozostáva z 3 budov, každá po 12 ubytovacích kapacít. V najbližších dňoch by sme sa mali dozvedieť výsledky vyhodnotenia projektových zámerov. Dúfajme, že tento projekt dostane zelenú a v dohľadnej dobe sa zaháji výstavba týchto zariadení, na ktoré už mnohí naši obyvatelia čakali.

Nie je tajomstvom, že nás aj samosprávu čaká ťažký rok. Môžeme z dôvodu zavedenia úsporných opatrení očakávať šetrenie aj v našej obci?

Rovnako, ako aj iné samosprávy, aj Tvrdošovce pocítili negatívne dopady, ktoré nás zastihli po Covid-19, ale aj z dôvodu už viac ako rok trvajúcej vojny na Ukrajine. Z tohto dôvodu sa zvýšili nielen ceny stavebných materiálov a súčasne všetkých dovezených komodít, ale rovnako aj energií. V dôsledku toho mnohí z nás pociťujú, že z i tak skromného rozpočtu sa veľká časť našich finančných prostriedkov sústreďuje na vykrytie výdavkov na energie. Preto bola aj naša samospráva nútená prijať opatrenia na zamedzenie výdavkov v oblasti energií a už v decembri pri prerokovávaní rozpočtu obce na rok 2023 sme s poslancami schválili navýšenie poplatkov za služby zabezpečované obcou. Z dôvodu úspory sme pristúpili k vypnutiu 100 ks svietidiel

na verejnom osvetlení, čím sme dočasne oddialili potrebu vypnutia verejného osvetlenia a zahalenia sa do tmy v celej obci. Ďalej sme upravili výkony našich obecných podnikov, ktoré vykonávajú len nevyhnutné úkony. Tým sa nám podarilo znížiť náklady na ich prevádzku a usporiť finančné prostriedky. Aj naše predškolské a školské zariadenia sa k tejto otázke stavajú zodpovedne, šetria energiami a prostriedky podľa svojich možností, ale aj v oblasti kultúry sa snažíme koordinovať výdavky tým, že obmedzujeme fungovanie našich kultúrnych zariadení.

Čo plánuje obec v najbližšej budúcnosti?

V prvom rade to budú kultúrne a z nich voľnočasové aktivity, aby sme sa nesústredovali len na ťažkosti. Dňa 14. apríla samospráva spolu s Miestnou organizáciou Csevadok zorganizujú program pri príležitosti 200. výročia narodenia Sándora Petöfiho v Kultúrnom dome. V súvislosti s tým sme už vyhlásili súťaž v kreslení pre škôľkarov, ako aj pre žiakov základných a stredných škôl, ale aj dospelých našej obce. Vyhodnotenie súťaže sa uskutoční v deň programu. Dňa 22. apríla sa opäť usporiada brigáda Za krajšie Tvrdošovce pri príležitosti Dňa Zeme. Hlavným cieľom bude výsadba kvetov, rastlín, zber odpadov. Tento rok plánujeme zorganizovať aj Majáles, ale bude samozrejme aj Deň detí. Dňa 15. júla oslávime 100. výročie založenia Športového klubu v našej obci. Každého záujemcu srdečne očakávame na naše podujatia.

Dovtedy nás však ešte čaká Veľká noc, najväčší sviatok kresťanstva. Touto cestou by som chcel popriať našim obyvateľom a čitateľom príjemné prežitie veľkonočných sviatkov v kruhu svojich najbližších.

Ďakujem za rozhovor.

S.B.

*Starosta a Samospráva obce Tvrdošovce
vám prajú príjemné prežitie
veľkonočných sviatkov!*

Poslanecké okienko



V novom volebnom období má obecné zastupiteľstvo štyroch nových poslancov. Jedným z nich je Ing. Lukács Balogh, ktorého sme požiadali, aby nám prezradil, prečo považoval za potrebné zapojiť sa do práce samosprávy obce a aké sú jeho plány ako poslanca obecného zastupiteľstva.

Prečo si sa rozhodol kandidovať v komunálnych voľbách za poslanca obecného zastupiteľstva?

V predchádzajúcom volebnom období mi nechýbalo veľa hlasov, aby som sa dostal do obecného zastupiteľstva. Bolo pre mňa vtedy veľkým prekvapením, že spomedzi toľkých kandidátov som dostal takú dôveru. Už vtedy som sa rozhodol, že budem o 4 roky znova kandidovať. Nasledovne ma pán Michal Bencze, predseda komisie životného prostredia a stavebných vecí, požiadal, aby som sa stal členom komisie a to bol ďalší bod, ktorý ma utvrdil v tom, že by som mal znova kandidovať.

Počet hlasov, ktorý si dostal od voličov v posledných voľbách, Ti priniesol 4. miesto a funkciu poslanca obecného zastupiteľstva. Čo pre Teba znamená táto priazeň od obyvateľov obce?

Ostal som určite milo prekvapený z umiestnenia s takým počtom hlasov. V predchádzajúcom volebnom období, keď sa nemýlim, som mal podobný počet hlasov a vtedy som ostal tesne pod čiarou, toto volebné obdobie to stačilo. Pravdu povediac som mal pocit, že sa dostanem do obecného zastupiteľstva, aj keď som s takým umiestnením nepočítal. Budem sa snažiť byť prínosom pre obec, priniesť nové návrhy a pomôcť s ich realizáciou. Ďakujem ešte raz za prejavenú dôveru.

S akými plánmi a predstavami si začal prácu poslanca?

Najprv sa musím dostať do úlohy poslanca, musí mi byť jasný chod obce. Za jedno volebné obdobie sa určite nedajú spraviť zázraky. Dedina sa uberá určite dobrým smerom. Vyžaduje si to už len udržať tempo rozvoja. Chýba mi tu troška viac aktivít pre mladých. Skvelé by bolo začať rozvíjať naše termálne kúpalisko, vytvoriť podmienky aj na zimnú prevádzku. Je to myšlienka, ktorá určite viacerým víta hlavou, dokonca sú už aj projekty vyhotovené. Je to rozvoj obce, ktorý určite podporujem. Takým mojím najväčším plánom by bolo vytvorenie nových stavebných pozemkov. Stavebné pozemky sú veľmi vyhľadávané a podľa mňa aj potrebné pre rozvoj obce.

Hneď na druhom zasadnutí obecného zastupiteľstva si bol poverený viacerými úlohami. Bol si zvolený za podpredsedu komisie životného prostredia a stavebných vecí, schválili Ťa za konateľa spoločnosti Obecné služby Tvrdosovce s.r.o. a za člena Školskej rady pri MŠ na Hlbokej ulici. Nepripadá Ti to za priveľa povinností?

Áno, jedna úloha prichádzala za druhou. Myslím si, že sú to úlohy vo veľkej miere spojené so stavebníctvom, v ktorom sa

pohybujem už dosť dlhý čas, takže som tie povinnosti prijal s radosťou. Nakoľko moja podnikateľská činnosť vyžaduje veľa času a je aj fyzicky náročná, tak mi je vedenie obce nápomocné v potrebných veciach. Budú to pre mňa nové výzvy a som vďačný obecnému zastupiteľstvu za dôveru.

Ako si už spomínal, v predchádzajúcom volebnom období si bol členom komisie životného prostredia a stavebných vecí. Ako by si hodnotil prácu komisie a Tvoju úlohu v nej?

Tým, že som sa stal členom stavebnej komisie v predchádzajúcom volebnom období, tak som dostal väčší náhľad do diania v obci. Zúčastňoval som sa na každom zasadnutí komisie, nakoľko sa v stavebnej komisii riešili každodenné žiadosti, sťažnosti obyvateľov, chod a plnenie úloh Podniku verejnoprospešných služieb obce. Mohol som sledovať prácu niektorých poslancov a vidieť ich znalosť o Tvrdosovciach a tak vedieť nadväzovanie jednotlivých problematík, ktoré sa opakovali alebo boli prepojené s už vyriešenými problematikami. Komisiu životného prostredia a stavebných vecí považujem za jednu z najdôležitejších, nakoľko jej nápomoc a radiaca úloha je dôležitá pre obecné zastupiteľstvo. Preto na druhom zasadnutí obecného zastupiteľstva, kde sa rozhodlo o zredukovaní komisií, nebolo otázkou, že komisia životného prostredia a stavebných vecí musí ostať. V predchádzajúcom období som sa hlavne snažil sledovať chod komisie a prísť s návrhmi v témach, v ktorých „som bol doma“. Do tohto obdobia idem ako podpredseda komisie a ako zabehnutý člen komisie, dúfam, že s väčším prínosom.



Stavebné pozemky sú veľmi vyhľadávané v obci

Čo potrebujú Tvrdosovce podľa Teba najviac a ako by sa to dalo uskutočniť?

Môžem povedať, že sa Tvrdosovce za posledné roky naozaj pekne rozvíjajú, modernizujú a pribúdajú tu potrebné budovy a služby. Skvelá vec je, že prvá časť výstavby kanalizácie sa blíži ku kolaudácii. Je potrebné, aby sa našli zdroje a výstavba pokračovala, aj keď len po častiach. Chod obce bude v tomto volebnom období určite náročný, nakoľko všetci vieme, aké zdražovanie nás čaká. Preto netvrdím, že je to najväčšia potreba Tvrdosoviec, ale je to veľmi žiadané a malo by sa na tom pracovať, a to vytvorenie stavebných pozemkov alebo kompletnej novej štvrte. O tom, že je to žiadané a potrebné, viem svoje, keďže sa pohybujem v stavebníctve. Odkedy som sa stal aj poslancom, stále častejšie dostávam otázku, či neviem o nejakom stavebnom pozemku na predaj. Musíme si to priznať, že sme sa dostali už na taký bod, že sa pomaly v Tvrdosovciach nedá kúpiť stavebný pozemok, iba ak sa nevytvorí z nejakej záhrady alebo po zbúraní starého domu. Bude to veľmi prácne už len nájsť vhodnú lokalitu, kde sa pozemky dajú vytvoriť a, samozrejme, sú na to potrebné aj finančné prostriedky. Mám nejaké predstavy, kde by bolo vytvorenie stavebných pozemkov reálne, čo na zastupiteľstve určite navrhmem a predstavím. Bolo by to prínosom aj pre obec a mladí by si nemuseli hľadať pozemky v okolitých obciach.

S.B.

Úprava niektorých poplatkov za služby v obci

Obecné zastupiteľstvo na svojom II. zasadnutí dňa 13.12.2022 prijalo nové, všeobecne záväzné nariadenia, v zmysle ktorých došlo k zvýšeniu sadzby niektorých daní, resp. poplatkov účinnosťou od 1.1.2023.

Všeobecne záväzné nariadenie obce č. 3/2022 o miestnych daniach

Ročná sadzba **dane za psa** sa zvýši z 5,00 € na 10,00 € s tým, že od dane sú oslobodené osoby nad 70 rokov a osoby, ktoré si adoptujú psa z útulku.

Sadzba **dane za užívanie verejného priestranstva** za umiestnenie zariadenia cirkusu, lunaparku a iných atrakcií sa zvýši o 30 %.

Sadzba **dane za ubytovanie** sa zvýši z 0,33 €/os/noc na 0,50 € na osobu za prenocovanie.

Všeobecne záväzné nariadenie obce č. 4/2022 o dani z nehnuteľnosti na území obce Tvrdošovce

Daň z pozemkov za ornú pôdu, viníc a ovocných sádov a za pozemky v druhu trvalých trávnatých porastov sa zvýši na 0,44 %.

Všeobecne záväzné nariadenie obce č. 5/2022 o výške príspevku zákonného zástupcu na čiastočnú úhradu výdavkov za pobyt dieťaťa v materskej škole zriadenej obcou, o výške mesačného príspevku na čiastočnú úhradu nákladov na činnosť školského klubu detí, o výške príspevku na čiastočnú úhradu nákladov, výšku príspevku na režijné náklady a podmienky úhrady v školskej jedálni

Vzhľadom na nárast cien za potraviny sa zvýši príspevok na čiastočnú úhradu nákladov za stravovanie v školskej jedálni MŠ:

- za jednu desiatu na 0,45 €,
- za jeden obed na 1,10 €,
- za jeden olovrant 0,35 €.

Cena stravy celkom: 1,90 €.

Cena stravy pre dospelé osoby – zamestnanci: 2,20 €.

Základná škola: I. stupeň: Cena obeda pre žiaka: 1,50 €.

II. stupeň: Cena obeda pre žiaka: 1,70 €.

Cena obeda pre dospelé osoby – zamestnanci 1,90 €.

Všeobecne záväzné nariadenie obce č. 8/2022 o miestnom poplatku za komunálne odpady a drobné stavebné odpady na území obce Tvrdošovce

Od 1.1.2023 je **sadzba poplatku za komunálne odpady** pre fyzické osoby

27 € na osobu. Nezmení sa sadzba za komunálny odpad pre právnické osoby a fyzické osoby – podnikateľov a za drobný stavebný odpad bez obsahu škodlivín. Obec naďalej zníži poplatok o 25 % pre fyzické osoby staršie ako 62 rokov (veková hranica sa počíta k 1. januáru zdaňovacieho obdobia) a tiež osobám, ktoré sa preukážu aktuálnymi a platnými dokladmi za príslušné zdaňovacie obdobie, že viac ako 90 dní v zdaňovacom období sa nezdržovali na území obce. Všeobecne záväzné nariadenie ďalej obsahuje aj zmenu podmienok a predloženia podkladov pre zníženie a odpustenie poplatku pre poplatníkov.

Obecné zastupiteľstvo okrem horeuvedených zmien schválilo z dôvodu nárastu cien energií aj zvýšenie cien o 20 % za prenájom Juhászovej kúrie, Obecného domu a Kultúrneho domu od 01.01.2023.

Aktuálne všeobecne záväzné nariadenia a Cenníky poplatkov sú zverejnené na webovej stránke obce: www.tvrdosovce.sk/sa-mosprava/vzn.



Mgr. Judit Brenkus
prednostka Ocú

Výsledky referenda v Tvrdošovciach

Dňa 21. januára 2023 sa uskutočnilo na Slovensku referendum, v ktorom mohli voliči vyjadriť svoj názor v 1 otázke, ktorá znela:

„Súhlasíte s tým, že predčasné skončenie volebného obdobia Národnej rady Slovenskej republiky je možné uskutočniť referendum alebo uznesením Národnej rady Slovenskej republiky, a to zmenou Ústavy Slovenskej republiky?“

V Tvrdošovciach sa referenda zúčastnilo z celkového počtu 4 228 oprávnených voličov 598 voličov, čo znamená 14,14%.

Celkový počet platných hlasov: 588

Celkový počet hlasov ÁNO: 576

Celkový počet hlasov NIE: 12

Obecný úrad touto cestou ďakuje všetkým za hladký priebeh referenda.

sb



Nový praktický lekár v Tvrdošovciach

Od 2. januára 2023 ordinuje v Tvrdošovciach nový všeobecný lekár pre dospelých, **MUDr. Allan Loránd**. Mladý pán doktor prevzal ambulanciu a pacientov MUDr. Kataríny Nemešovej, ktorá po 37-ročnej praxi v našej obci odišla do zasluženého dôchodku.

MUDr. Loránd pochádza z Nových Zámkov z lekárskej rodiny. Jeho otec pôsobí ako urológ v urologickej ambulancii, matka ako pediater v ambulancii pre deti a dorast v Nových Zámkoch. Štúdium medicíny ukončil v roku 2012 na Univerzite Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. Pred príchodom do Tvrdošoviec pracoval na Klinike anestéziológie intenzívnej medicíny v Nových Zámkoch, kde ešte stále pôsobí v skrátenom pracovnom pomere.

Na našu otázku, či sa mu už u nás podarilo aklimatizovať, pán doktor uviedol, že si postupne zvyká na nové pracovisko a zoznamuje sa s pacientmi. Väčšina z nich je z Tvrdošoviec, ale chodia k nemu chorí aj z Nových Zámkov a z okolitých



obcí. Jeho dojmy z našej obce a z jej obyvateľov sú zatiaľ veľmi pozitívne. Ľudia sú podľa neho veľmi milí a ústretoví. V prvých mesiacoch jeho pôsobenia u nás ho vyhľadali pacienti s najrozličnejšími zdravotnými problémami. Vzhľadom na zimné obdobie to boli hlavne chrípkové ochorenia a infekcie dýchacích ciest, ale pacienti potrebovali jeho pomoc aj pre vysoký tlak, kožné ochorenia a podobne.

Čo sa týka budúcnosti, pán doktor plánuje zaviesť v niektoré dni flexibilné ordinačné hodiny. O tejto novinke budú pacienti a obyvatelia samozrejme informovaní. Keď sme už pri novinkách, v ambulancii MUDr. Loránd sa nachádza nový tzv. CRP prístroj na zistenie toho, či je potrebné pri liečbe používať antibiotiká. Takisto sa s týmto prístrojom dajú zisťovať aj ďalšie údaje o pacientovi, ktoré sú veľmi dôležité pri preventívnych prehliadkach.

Pánu doktorovi prajeme úspešnú prax v našej obci a čo najviac spokojných a vyliečených pacientov.

Silvia Bračová

Rodičovský dôchodok

Od 1. januára 2023 nastali zmeny v dôchodkovom systéme. Jedným z nich je rodičovský dôchodok. Podľa nej od začiatku tohto roku vznikol množstvu obyvateľov Slovenska nárok na rodičovský dôchodok. Vďaka rodičovskému dôchodku môžu pracujúce deti finančne pomôcť svojim rodičom.

Ako táto sociálna pomoc rodičom funguje v praxi? Na to sa snažíme nájsť odpoveď.

Nárok na rodičovský dôchodok vzniká najskôr od 1. januára 2023. V prvom roku, teda v roku 2023, rozhodne Sociálna poisťovňa o nároku na rodičovský dôchodok najneskôr do konca septembra 2023. Sociálna poisťovňa rozhodne iba v prípade, ak poberateľovi nárok na rodičovský dôchodok vznikne a zašle mu o tom písomné rozhodnutie.

Nárok na rodičovský dôchodok majú poberatelia starobného dôchodku, invalidného dôchodku vyplácaného po dovŕšení dôchodkového veku a výsluhového dôchodku vyplácaného po dovŕšení dôchodkového veku v prípade, ak dieťa takéhoto poberateľa odvádzalo v roku 2021 poisťné na dôchodkové poistenie Sociálnej poisťovni. Rodičovský dôchodok prizná Sociálna poisťovňa automaticky. Výnimkou je situácia, ak si dieťa neželá, aby bol priznaný rodičovský dôchodok jednému alebo obojmu rodičom. V týchto prípadoch o tom zašle Sociálnej poisťovni vyplnený formulár. Podať vyhlásenie na účely nároku na rodičovský dôchodok je možné len raz ročne. Prvýkrát bol termín do 28. februára 2023 a nasledujúce kalendárne roky vždy do konca augusta. Toto vyhlásenie bude platné nasledujúcich päť rokov. Ak napríklad do konca augusta roku 2024 Sociálnej poisťovni oznámite, že si neželáte zasielať rodičovský dôchodok jednému alebo obojmu rodičom, nárok na rodičovský dôchodok zanikne od 1. januára 2028.

Výška rodičovského dôchodku je ohraničená. V roku 2023 bude maximálna výška rodičovského dôchodku predstavovať sumu 21,80 eur mesačne. Ak vznikne nárok na rodičovský dôchodok viacerým poberateľom dôchodku, maximálna suma úhrnu rodičovského dôchodku je 3% z vymeriavacích základov (hrubý príjem) dieťaťa. Takto určená suma zároveň nemôže byť vyššia než 43,60 eur mesačne. Vyplácanie rodičovského dôchodku bude prebiehať rovnakým spôsobom, ako dostávajú svoj dôchodok. Teda buď v hotovosti prostredníctvom pošty, alebo na bankový účet, respektíve do zariadenia sociálnych služieb. Ak dieťa do 28. februára 2023 nevyhlásilo, že nárok na rodičovský dôchodok nemá rodičovi vzniknúť, čiže nedoručilo žiadne vyhlásenie, Sociálna poisťovňa rozhodne o vzniku nároku na tento dôchodok automaticky najneskôr do 30. septembra 2023 a sumu rodičovského dôchodku za rok 2023 vyplatí jednorazovo. V ďalších rokoch budú dôchodcovia dostávať rodičovský dôchodok v rovnakých mesačných výplatných termínoch, ako dostávajú svoj dôchodok.

Otázkou je, či dieťa bude musieť platiť na odvody do Sociálnej poisťovne viac, aby mohli rodičia dostávať rodičovský dôchodok a či sa preto v budúcnosti neznižuje jeho dôchodok? Rodičovský dôchodok nebude mať vplyv na platenie odvov do Sociálnej poisťovne alebo na budúci dôchodok dieťaťa. Odvody na dôchodkové poistenie zostávajú rovnaké. Priznanie rodičovského dôchodku neznamena ani zvýšenie poisťného, ani zníženie dôchodkových dávok v budúcnosti. Rodičovský dôchodok vyplatený rodičom neznižuje budúci dôchodok dieťaťa.

Vypracovala: **Eva Benková**
Zdroj: Sociálna poisťovňa

Rok 2022 z pohľadu našich hasičov

Vlani museli členovia Dobrovoľného hasičského zboru Tvrdosovce zasahovať a pomáhať v piatich prípadoch pri požiaroch a raz pri prasknutí vodovodného potrubia. Co sa týka požiarov, 2-krát sa jednalo o požiar krovia a trávy, raz to bol požiar v unimobunke, v jednom prípade bol nahlásený požiar v rodinnom dome a raz sme museli pomáhať pri hasení ohňa v Úľanoch nad Žitavou. V lete bolo našou hlavnou úlohou polievanie miestnych komunikácií, stromov a rastlín v najväčších horúčavách. Dvakrát sme pomáhali v Nitre v utečeneckom tábore pre odíencov z Ukrajiny. Podávali sme im občerstvenie a pomáhali pri sprostredkovaní kontaktných osôb. V roku 2022 sme sa zúčastnili na dvoch výcvikoch, a to v Zemnom a na výcvikovom stredisku v Lešti v okrese Zvolen. Gro výcviku v Zemnom sa týkalo protipovodňovej ochrany, v Lešti sme museli uhasiť horiace motorové vozidlo, hľadať a záchraníť zranené osoby z budov a spod trosiek. Vďaka našej účasti na výcviku v Lešti sme zároveň splnili podmienky zmluvy, ktorú podpísala naša obec s Ministerstvom vnútra SR pri prevzatí hasičského vozidla IVECO.

Počas školského roka sme naďalej viedli hasičský krúžok pre žiakov našich škôl. Okrem toho sme sa zapojili do organizovania viacerých obecných podujatí.

Pomáhali sme aj v roku 2023

Silný vietor zúriaci v noci na 3. februára 2023 spôsobil vážne škody v okrese. V Tvrdosovciach zanechal za sebou „iba“ zopár vyvalených stromov. Jedným z nich bol mohutný smrek, ktorý spadol vo dvore pri bytovkách na Hviezdoslavovej ulici a ohrozoval bezpečnosť obyvateľov, resp. bránil im dostať sa do svojich bytov a von z nich. Po nahlásení problematiky členovia miestneho dobrovoľného hasičského zboru v počte 4 +1 členov hneď dorazili na miesto činu a odstránili vyvalený smrek.

Dňa 28. februára 2023 v poobedňajších hodinách bol nahlásený požiar rodinného domu na Východnej ulici. Na likvidácii požiaru sa zúčastnilo 8+1 členov nášho zboru, členovia DHZ Rastislavice a HaZZ Nové Zámky. Pri požiaroch okrem materiálnej škody našťastie nedošlo k zraneniu osoby.

Julianna Birkus



Odporúčania sekcie krízového riadenia Ministerstva vnútra SR pre občanov pri silnom vetre

1. Nezdržiavajte sa pri nestabilných prekážkach a predmetoch na voľných priestranstvách!
2. Neparkujte s motorovými vozidlami pod stromami a pri chatrných budovách!
3. Zatvorte a zabezpečte okná a dvere!
4. Odložte z dvorov a balkónov voľne položené predmety!
5. Zabezpečte domáce zvieratá!
6. S ľahkými vozidlami a nenaloženými nákladnými automobilmi v rámci možností nejazdite po otvorených veterných plochách!
7. Pozor! Priblížiť sa k spadnutému elektrickému vedeniu je životu nebezpečné!

Zmarenie účelového manželstva v našej obci

Obecná polícia musela ku koncu minulého roka riešiť v spolupráci s Oddelením cudzineckej polície PZ Nové Zámky kuriózný prípad.

V novembri 2022 muž tureckej národnosti žijúci v Rakúsku sprostredkoval cez osoby žijúce na území Slovenska nevesty pre svojich spoluobčanov z Turecka za účelom sobáša, a to z dôvodu získania slovenského občianstva. Organizovanej skupine, ktorej členmi boli aj osoby z našej obce, sa podarilo nahovoriť 19-ročnú tehotnú matku s 2-ročnou dcérkou, ktorá súhlasila so svadbou. Tejto osobe bola navrhnutá suma vo výške 1 000 € po úspešnom uskutočnení sobášneho obradu. Mladej žene bol sľúbený lepší život v zahraničí a možnosť lepšieho zárobku. Došlo aj k podaniu žiadosti o uzavretie manželstva s konkrétnym termínom, avšak nastávajúca nevesta si sobáš viackrát po sebe rozmyslela a napokon zo strachu vypovedala pred Obecnou políciou z obavy o svoj život, nakoľko sa jej sprostredkovateľ z Rakúska vyhrážal fyzickou ujmom na zdraví. Uviedla, že nepozná budúceho manžela, je v gravidnom stave a má v starostlivosti svoju 2-ročnú dcérku. Po spísaní úradného záznamu a z dôvodu podozrenia z trestného činu prevádzkačstva formou účelového sobáša bol prípad presunutý na Oddelenie cudzineckej polície PZ Nové Zámky a Národnej jednotke boja proti nelegálnej migrácii.

Pri riešení tohto prípadu boli polícii poskytnuté informácie, že táto skupina rozširovala svoju trestnú činnosť aj v blízkom okolí, kde malo dôjsť k 3 sobášom. Prvé účelové manželstvo sa malo uzavrieť v októbri vo Dvoroch nad Žitavou. K sobáši však napokon nedošlo, nevesta totiž napriek finančnej odmene v poslednej chvíli cúvla. Tak organizovaná skupina hľadala ďalšie nevesty a ďalšie miesto na uskutočnenie sobášneho obradu. Tretie účelové manželstvo sa síce vo februári 2023 v meste Šaľa uzavrelo, ale na obrade sa objavili príslušníci Národnej jednotky boja proti nelegálnej migrácii a odhalili túto organizovanú skupinu. Súbežne sa s týmto zásahom uskutočnila aj druhá akcia v našej obci, kde boli zadržaní ďalší dvaja členovia zločineckej skupiny.

Nevesty a organizátori sobášov budú stíhaní za trestný čin prevádzkačstva formou účelového sobáša a v prípade dokázania viny páchatelom hrozí trest odňatia slobody v trvaní 2 až 8 rokov. Tureckého občana (ženicha) polícia eskortovala na Útvar policajného zaistenia cudzincov v Medveďove a Cudzinecká polícia v Nových Zámkoch ho následne administratívne vyhostila z územia Slovenskej republiky.

Peter Marenčák
náčelník OcP



Naša prvá 100-ročná obyvateľka

Od 6.2.2023 sa môžu Tvrdosovce pýšiť s novým a pozoruhodným údajom. V tento deň sa dožila naša najstaršia obyvateľka **Mária Ballová** krásnych a úctyhodných 100 rokov. V histórii našej obce niet informácií o tom, že by sa niekto dožil tohto výnimočného veku. Podľa našich informácií pani Mária je prvá.

Starosta našej obce Ing. Marián Tóth z príležitosti tohto nevšedného životného jubilea - podobne ako pred piatimi rokmi - navštívil oslávenkyňu, aby jej v mene svojom a v mene samosprávy obce zablahoželel k storočnici a odovzdal jej pamätný list a darčekový kôš. Pána starostu odprevadili aj spolupracovníci miestnej káblovej televízie, aby zaznamenali túto nevšednú udalosť. Pani Mária nás privítala s dcérou Evou veľmi milo a vrelo a ochotne nám porozprávala o svojom živote. Prezradila, že napriek pokročilému veku sa cíti dobre, nemá žiadne vážne choroby, trápia ju len bolesti nohy, čo je výsledkom zlomeniny spred desiatkami rokov. Preto sa vie pohybovať iba s pomocou bariel. Zmienila sa aj o zhoršení sluchu a o tom, že sa jej už ťažko zídu na um niektoré slová, ale myslím si, že to by mal byť v jej veku najväčší problém. Pani Mária žije so svojou sluchovo postihnutou mladšou dcérou, ktorá sa stará o svoju



matku svedomite a oddane. Veľkou oporou sú pre dve dámy aj susedia - manželia Marsovszki, ktorí im pomáhajú pri každodennom živote, a tiež staršia dcéra pani Márie - Icu.

Hoci sluch pani Ballovej už neslúži najlepšie, na dávnu minulosť a svoj život plný ťažkostí spomína veľmi dobre. Veď za tých 100 rokov zažila toho naozaj veľmi veľa. Dobrého i zlého. Nie je príliš optimistická ani čo sa týka budúcnosti, podľa nej totiž vzhľadom na to, čo sa deje vo svete, nemôžeme očakávať nič dobré v nastávajúcom období. Dúfajme, že sa tak nestane.

Len málo ľudí sa dožije krásneho vysokého veku. Len niekoľko ľudí si svet váži tak, že ich nechá po sebe kráčať 100 a viac rokov. Stokrát opakované štyri ročné obdobia, to je životná púť. Pani Márii Ballovej ešte raz zo srdca blahoželáme a prajeme jej hlavne veľa zdravia a radosti z každého nastávajúceho dňa.

Silvia Bračová

IV. ročník šachového turnaja o putovný pohár starostu obce

Dňa 7. januára 2023 sa v organizovaní Občianskeho združenia Pro Turdusqued a Samosprávy obce Tvrdosovce usporiadal IV. ročník šachového turnaja o putovný pohár starostu obce Tvrdosovce. Turnaja sa zúčastnilo 16 milovníkov šachu, 8 dospelých a 8 detí vo veku do 15 rokov, ktorí si zmerali sily v 3 kategóriách. Turnaj trval niekoľko hodín a priniesol nasledovné výsledky:

Mládež vo veku 6-10 rokov:

1. Erik Csókás (7 rokov)
2. Hugó Koczka (9 rokov)
3. Myrtill Tóth (10 rokov)
4. Jázmin Tóth (6 rokov)

Mládež vo veku 11-15 rokov:

1. Kristóf Csányi (13 rokov)
2. Damián Adamovics (14 rokov)
3. Damián Pál (14 rokov)
4. Daniel Czenter (12 rokov)

Dospelí:

1. Zsolt Vanya
2. Tomáš Bara
3. Ján Bara
4. Róbert Roskó



Za krajšie Tvrdosovce!

Vážení obyvatelia!

Samospráva obce Tvrdosovce srdečne pozýva všetkých priateľov prírody na brigádu s názvom "Za krajšie Tvrdosovce!", ktorá sa uskutoční dňa 22. apríla 2023, v sobotu od 8.00 hod.

Cieľom brigády je: zozbieranie ilegálnych skládok odpadu, zozbieranie drobných odpadov a smetí, výsadba kvetín a rastlín.

Každého srdečne očakávame!

Pocta pre profesora z Tvrdošoviec



Dňa 19.12.2022 doc. Ing. Zoltán Balogh, PhD. z Katedry informatiky Fakulty prírodných vied a informatiky Univerzity Konštantína Filozofa v Nitre sa dostalo významnej pocty. Prevzal si menovací dekrét za profesora pre odbor „Systémové inžinierstvo a informatika“. Z tejto príležitosti sme ho požiadali o krátky rozhovor.

Čo konkrétne znamená toto vymenovanie a komu sa odovzdáva?

Na Slovensku, ako aj v Čechách, sa môže stať profesorom docent, ktorý spĺňa kritériá udelenia titulu profesora. Medzi tieto kritériá patrí: pe-

dagogická a vedecká činnosť, ktorá zahŕňa aj projektovú a publikačnú činnosť na medzinárodnej úrovni. Na základe predložených dokladov vedecká rada zhodnotí všetky tieto činnosti, odporučí a nakoniec schváli, resp. neschváli vymenovanie. Podmienkou je úspešné absolvovanie vymenovacieho konania na základe rozhodnutia inauguračnej komisie a vedeckej rady danej alebo inej vysokej školy, resp. univerzity. Vedecká rada po ukončení konania navrhne prostredníctvom Ministerstva školstva prezidentovi

republiky, ktorý ho následne menuje profesorom pre určitý odbor. Konkrétny výstup mojej 10-ročnej práce som obhájil pred Vedeckou radou Fakulty informatiky a manažmentu a na Vedeckej rade Univerzity v Hradci Králové, kde som pred 10 rokmi získal aj docentúru. Samozrejme, musel som splniť náročné kritériá univerzity, ako napríklad publikovanie vo významných medzinárodných časopisoch s IF a v kvartiloch Q1 a Q2, riešenie medzinárodných a národných projektov, mentorovanie doktorandov, prednáškové pobyty na zahraničných univerzitách, prezentácia výsledkov výskumu na medzinárodných kon-

ferenciách a množstvo iných kritérií. Vedecká rada Univerzity v Hradci Králové po ukončení konania v máji 2022 ma navrhla prostredníctvom Ministerstva školstva Českej republiky prezidentovi Milošovi Zemanovi a predsedovi vlády Českej republiky Petrovi Fialovi, ktorí ma následne menovali profesorom pre odbor „Systémové inžinierstvo a informatika“.

Koľko laureátov si prevzalo tento dekrét spolu s Vami? Odkiaľ pochádzali?

Odkiaľ pochádzali, respektíve miesto pôsobenia ostatných profesorov, je ťažké zodpovedať, nakoľko všetkých nás 76-ich profesorov navrhovali Univerzity alebo Vysoké školy v Českej republike. V odbore Informatika sme menovacie dekréty prevzali šiesti.

Slávnostný ceremoniál sa konal v Prahe. Ako ste to prežívali?

Inauguračný ceremoniál sa konal v Karolinum-e, v najstaršej budove Univerzity Karlovej v Prahe, ktorá je sídlom rektora a centrálnych inštitúcií Karlovej univerzity a slúži na slávnostné a reprezentatívne účely, akou bola aj moja inauguračná. Odovzdávanie dekrétu sa konalo v adventnom období, tesne pred Vianocami, čo ešte viac umocňovalo slávnostný ráz celej udalosti. Do vianočnej Prahy ma sprevá-

dza celá moja rodina, ktorej som nesmierne vďačný za ich podporu a pomoc pri náročnej práci.

Môže sa ešte niekto pýšiť s týmto vymenovaním v našom okrese?

V našom okrese určite sú profesori, napr. medzi lekármi. V súčasnosti však nepoznám konkrétnu osobu v mojom odbore.

Je to najvyššie uznanie vo Vašom odbore? Čo prináša so sebou, viac práce a menej voľného času?

Profesor je akademickým titulom vysokoškolského pedagóga a je zároveň aj najvyššia vedecko-pedagogická hodnosť. To znamená, že tak ako veda sa neustále vyvíja a napreduje, tak aj naša vedecko-pedagogická činnosť na univerzite pokračuje. Moja profesorská práca zahŕňa hlavne projektovú, publikačnú a pedagogickú činnosť a budovanie vedeckej školy, v rámci ktorej je vedenie doktorandov, budúcich docentov a profesorov. Čiže áno, viac práce a menej voľného času (smiech).

V mene našich čitateľov Vám blahoželám k tomuto mimoriadnemu uznaniu. Nech sa Vám naďalej darí vo Vašej profesii.

Ďakujem.

S.B.

Ani v roku 2023 sa nevyhneme úprave času na letný a zimný a naopak. Ku zmene na letný čas, posunutím o jednu hodinu dopredu došlo v čase 2:00 hod na 3:00 hod dňa 26. 3. 2023. Zmena na zimný čas nás čaká 29.10.2023, kedy si hodiny nastavíme o hodinu späť, t.j. z 3:00 hod na 2:00 hod.

Slovenské územie prvýkrát zasiahla zmena času v roku 1916, kedy bolo ešte súčasťou Rakúska-Uhorska. Vtedy zaviedli letný čas Spojené štáty americké z dôvodu úspory na energiách. Postupne sa k tomu pridali aj ďalšie krajiny sveta. U nás táto zmena funguje od roku 1979. V súčasnej dobe sa Slovensko ako člen Európskej únie zaviazalo dodržiavať zmeny letného a zimného času.

Zmena času má ako prívržencov, tak odporcov. Pre jej zachovanie, či zrušenie existujú výhody aj nevýhody.



Výhody:

- efektívnejšie využitie denného svetla v rámci dňa. (V produktívnom čase je viac svetla),
- predĺženie času na vonkajšie práce a voľnočasové aktivity,
- posunutie súmraku na menej exponovaný čas štatisticky znižuje počet automobilových nehôd.

Nevýhody:

- porušený ľudský biorytmus,
- problémy s komunikáciou a cestovaním medzi krajinami, kde zmenu času neaplikujú.

Pôvodne naplánovala Európska únia koniec letného času iba do roku 2011, potom sa však plán zmien predĺžil na ďalšie roky. Dnes však s istotou vieme povedať, že k zrušeniu zmien času nedôjde minimálne do roku 2026, keďže sa jednotlivé štáty EU dodnes nevedeli zhodnúť na ponechaní buď letného, alebo zimného času.

Zdroj: Kalendár.sk

Jarné prázdniny v Obecnom dome



Od 20-24.2.2023 sa ozýval v priestoroch obecného domu detský džavot. Po dvojročnej nútenej pauze sme tu opäť usporiadali tábor pre deti počas jarných prázdnin. Deťúrence sme očakávali denne od 9.00 do 15.00 a pripravili sme pre ne rôzne aktivity a činnosti. Veľmi sa im páčil „hadí deň“, kedy sme si vyhotovili hady s tými najrozličnejšími technikami: z papiera, perál ako aj bábku na prst. Deti si mohli vyskúšať, ako sa vyrába vlastnoručne farebný a lesklý sliz. Táto zvláštna a slizká hmota si rýchlo získala ich srdcia. Nechýbala ani výroba náramkov, ktorú si tiež veľmi obľúbili. Každý si chcel vyrobiť aspoň jeden z toho veľkého množstva farebných priadzi, ktoré mali k dispozícii. Niektorým sa podarilo urobiť viac, tak sa náramok ušiel aj členom rodiny.

Účastníci jarných prázdnin sa zapojili do súťaže, ktorú vyhlásilo OZ Vizia s názvom Strom a jeho priatelia a nakreslili obrázky na túto tému. Dúfajú, že ich tvorba sa bude páčiť širokej verejnosti a v súťaži budú úspešní. Vyhotovenie paličiek so stužkami a veterných vrtuliek boli obdobne zaujímavé ako skákacia škôlka. Snažili sme sa stráviť niekoľko hodín aj vonku na čerstvom vzduchu, hrali sme loptové hry, chodili na prechádzky.

Prázdninový týždeň v obecnom dome rýchlo ubehol, bol plný zaujímavých činností a zážitkov. Dúfame, že zanechali v deťoch krásne spomienky a o rok sa môžeme opäť stretnúť.

Mgr. Csilla Rybárová



KARNEVAL V MŠ NA HLBOKEJ ULICI



ZO ŽIVOTA ZŠ JÁNA AMOSA KOMENSKÉHO



Polročný florbalový turnaj školy



Otvorená hodina v 1.B triede



Otvorená hodina v 1.A triede



Beseda s Monikou Polákovou Keleovou



Úspechy v obvodnom kole v recitačnej súťaži Hviezdoslavov Kubín



Projekt Tréneri v škole



Vyučovanie v maskách



Lyžiarsky výcvik Krahule



Peter Csikós - úspešný riešiteľ okresných olympiád



Tanečný kolotoč v Nových Zámkoch - 3. miesto

Na prahu ušľachtilého povolania

Je potešujúce, že vám môžeme predstaviť ďalšiu mladú lekárku z Tvrdosoviec, MUDr. Nikolettu Czapárikovú, ktorá 2,5 roka zastáva post lekárky na Gynekologicko-pôrodníckej klinike FNsP Nové Zámky a pomohla na svet už viac novorodencov. Medzi nimi aj malých Tvrdosovčanov.

Na medicínu sa vraj treba pripravovať vedome a s odhodlaním. Ako to bolo s Tebou?

Možno Vás sklame, ale nebol to ten typický príbeh, v ktorom som od malička pobehovala s fonendoskopom okolo krku. Tak ako asi každé dieťa, aj ja som chcela byť všeličím od tanečnice, cez hudobníčku až po psychologičku. V 4. ročníku gymnázia som sa musela rozhodnúť, kam si podám prihlášku na vysokú školu. Pamätám si, že som dosť uvažovala nad psychológiou. Lákala ma aj medicína, no jedným z predmetov prijímacích skúšok bola aj chémia, s ktorou som teda veľkú kamoška nebola. Napokon som sa na to predsa len dala a prijímacie skúšky sa mi podarilo spraviť.

Prečo si sa rozhodla pre odbor gynekológie a pôrodníctva?

Bolo to rozhodnutie na poslednú chvíľu. V 6. ročníku štúdia na lekárskej fakulte, pred poslednou štátnicou som sa nevedela rozhodnúť, akým smerom by som sa chcela uberať. Vedela som, že nechcem čisto chirurgický ani internistický odbor, chcela som niečo medzi, takú zlatú strednú cestu. Rozhodujúcim momentom bola príprava na štátnicu z gynekológie a pôrodníctva, kedy som si uvedomila, že je to predmet, ktorý vie najviac upútať moju pozornosť.

Ako sa Ti páči práca mladej lekárky? V praxi je to, predpokladám, čosi iné ako to bolo na univerzite.

V praxi je to úplne o inom než na univerzite. Zamestnanie lekára nesie so sebou už aj zodpovednosť. Univerzita ma veľa naučila, vďaka nej môžem robiť to, čo ma teraz baví, ale oveľa viac sa mi páči pracovať, učiť sa zručnostiam, vidieť a zažiť ako keby som mala len nad knihami sedieť. Teším sa, že som si vybrala tento odbor. Je rozmanitý a krásny, nie je to len o samotných pôrodoch, je to aj o manažmente rizikových tehotenstiev, ambulantnej starostlivosti a v neposlednom rade časť gynekologická, ktorá zahŕňa aj operatívnu, tá ma takisto veľmi baví.

S akými zdravotnými problémami sa stretávaš na oddelení najčastejšie?

Z gynekologického hľadiska sa u nás najčastejšie vyskytujú v rámci jednoduchých zákrokov zdravotné ťažkosti ako pretrvávajúce krvácanie z maternice, polypy (výrastky sliznice) maternice, zamáknuté potraty. Z operatívnej sú to najčastejšie myómy ma-

ternice, prepadnutie maternice, močového mechúra alebo konečníka. V pôrodníctve sa s problémami najčastejšie stretávam na oddelení rizikovej gravidity, kde sú najmä tehotné pacientky s vysokým krvným tlakom, ochoreniami pečene súvisiacimi s tehotenstvom, s hroziacim predčasným pôrodom, ako aj tehotné pacientky, u ktorých sme zistili zaostávanie v raste u plodu. Komplikácie sa vyskytujú aj na pôrodných sálach, kde sa často stretávam s profúznym krvácaním po pôrode, operačnými pôrodmi či akútnym nedostatkom kyslíka u plodu.

Podeľ sa s nami o zopár pekných chvíľ, ktoré si zažila na oddelení!

Tých pekných chvíľ je niekoľko, neviem vyzdvihnúť konkrétne jednu, ale najviac ma vie pohľadiť pri srdci, keď pacientka odchádza od nás spokojná s vedomím, že sme jej pomohli. Dnes už napríklad nie je samozrejmosťou, že Vám niekto poďakuje, keď mu pomôžete. O to viac si cením slová vďaky. Tiež ma vie veľmi potešiť, keď mám možnosť vidieť vyrastať dieťaťko, pri ktorého narodení som bola. Alebo keď porodí pacientka, ktorá u nás dlho ležala s rizikovým tehotenstvom - niektoré naozaj ležia aj mesiace v nemocnici - a tá radosť v jej očiach, že nakoniec všetko dobre dopadlo.

Narodenie dieťaťa je významná udalosť pre rodinu. Čo to ale znamená pre lekára-pôrodníka?

Ja to vnímam najmä ako veľkú zodpovednosť, či už ide o nejakú známou alebo o rodičku,

ktorú som nikdy predtým nevidela. Okrem toho je to aj o trpezlivosti. Myslím si, že pôrodník môže byť hocijaký starý a skúsený, pôrod je vždy nevyspytateľný, môže prebehnúť úplne bez problémov, no môžu nastať aj akútne život ohrozujúce situácie. Preto vždy pristupujem k pôrodu s pokorou a rešpektom. A potom, samozrejme, keď je novorodenec na svete a všetko je s ním aj s rodičkou v poriadku, niet nad lepší pocit, ako keď vidím spokojnú mamičku so svojim dieťaťom v náručí a hrdého otecka stojaceho nad nimi.



V poslednej dobe sa zvyšuje vek prvorodičiek. Mnohé ženy sa rozhodnú mať prvé dieťa okolo 30. rokov života.

Je to ich rozhodnutie a ja to rešpektujem. Pokiaľ hovoríme len o rozhodnutí ženy mať dieťa po 30-ke, je to len a len súkromnou záležitosťou ženy, resp. páru. Tým pádom nie je v nikoho kompetencii posudzovať alebo odsudzovať to, kedy sa žena rozhodne mať dieťa alebo či sa ho vôbec rozhodne mať. Dnes je svet taký, v ktorom je v drivej väčšine kariéra na prvom mieste. Sú ženy, ktoré chcú mať najprv svoje zázemie a kariéru, potom deti a rodinu. Treba mať však vždy na mysli aj riziká súvisiace s tehotenstvom, ktoré so sebou vyšší vek prvorodičky prináša. Vyšší vek nepriamo súvisí aj so znižovaním schopnosti otehotnieť, takisto aj so zvyšujúcim sa rizikom výskytu vrodených vývojových chýb plodu, vysokého krvného tlaku, tehotenskej cukrovky alebo hrozí vyššie riziko komplikácií počas pôrodu a pôrod cisárskym rezom. Štatisticky je na tom Slovensko ešte stále dobre. Priemerný vek prvorodičky na Slovensku sa pohybuje okolo 29.-30. roku života, zatiaľ čo v iných krajinách sa táto hranica šplhá aj do veku 31-33.

Z roka na rok sa zvyšuje počet cisárskych rezov. Prečo je tomu tak?

V súčasnosti vládne akoby epidémia cisárskych rezov, je to v podstate najčastejší chirurgický výkon u žien. Hoci cisársky rez patrí medzi tzv. veľké brušné operácie, v našom odbore sa naň predsa len aspoň trochu pozerá aj inak ako len na operáciu. Pre rodinu je to najmä výnimočný zážitok, a to pôrod dieťaťa, v mnohých prípadoch sa však zo strany pacientov zabúda na komplikácie v súvislosti s operáciou. Preto každá operácia aj cisársky rez musí mať jasnú indikáciu, teda dôvod, prečo ho ideme robiť. Na niektorých pracoviskách ešte stále patria medzi najčastejšie príčiny cisárskeho rezu stavy, kedy rodička už mala v minulosti robený cisársky rez. V takýchto prípadoch niektoré pracoviská dávajú možnosti rodičke na výber spôsobu pôrodu. Ďalej to môže byť vyšší vek rodičky, v ktorom stúpa výskyt celkových ochorení, znižuje sa poddajnosť mäkkých pôrodných ciest, ktoré pri vaginálnom pôrode zohrávajú dôležitú úlohu a klesá aj celková výkonnosť organizmu. Taktiež k nárastu prispieva aj vzostup metód asistovanej reprodukcie, ktorá prináša so sebou aj nárast viacplodových tehotenstiev, ktoré sú v niektorých prípadoch indikáciou k cisárskemu rezu. V neposlednom rade percento cisárskych rezov sa líši aj od typu pracoviska. Oddelenie, na ktorom



pracujem, je jedným zo 6 perinatologických centier na Slovensku. V dôsledku toho sa tu zhromažďujú aj závažnejšie a komplikovanejšie tehotenstvá, ktoré treba v mnohých prípadoch ukončiť práve cisárskym rezom. Na našom pracovisku sa nám v roku 2022 podarilo znížiť počet cisárskych rezov oproti roku 2021 zo 42% na 36%.

Prevenca je veľmi dôležitá pri každej chorobe. U gynekologických ochorení je obzvlášť významná.

Presne tak. Prevencia je dôležitá v každom smere. Vždy hovorím, že radšej prežiť jeden nepríjemný deň u lekára ako potom neskôr ľutovať, že som toho lekára nenavštívila skôr. Hovorím to aj preto, lebo najmä staršie pacientky vo veku okolo 70-80 rokov, ktoré nenavštívili svojho gynekológa niekedy aj roky, musia potom na starobu podstúpiť operáciu alebo zákrok. Pravidelné gynekologické prehliadky napomáhajú aj k včasnému zachyteniu rakoviny prsníka a rakoviny krčka maternice. Bohužiaľ, práve rakovina krčka maternice, kvôli ktorej sa tak zdôrazňuje dôležitosť pravidelných gynekologických vyšetrení, je ochorenie, ktoré vie byť dlho bezpríznakové a rozvinúť sa do ťažkého štádia rakoviny. Na preventívne prehliadky chodí pravidelne raz ročne len okolo 30% žien, čo je veľmi málo napriek tomu, že je jej dôležitosť na verejnosti dostatočne zdôrazňovaná.

Kedy by mali dievčatá navštíviť prvýkrát gynekológa?

Je to individuálne, záleží, či sa vyskytujú nejaké ťažkosti alebo nie. V detskom veku nemusia byť žiadne gynekologické ťažkosti u dievčat, ale môžu sa vyskytnúť rôzne zápaly, infekcie, výtoky a iné ťažkosti. V takýchto prípadoch je nutná návšteva gynekológa, v prípade malých dievčat detského gynekológa. Prvá návšteva gynekológa je často sprevádzaná veľkým strachom z vyšetrenia. Tomuto sa však dá predísť rozhovorom či už matky s dcérou alebo už samotným lekárom, počas ktorého sa vysvetlí priebeh celého vyšetrenia. Štandardne sa odporúča prvá návšteva gynekológa po prvom pohlavnom styku.

Veľmi pekne Ti ďakujem za rozhovor. Prajem Ti dlhú a úspešnú prácu v Tvojom povolaní.

Ďakujem aj ja za rozhovor.

S.B.





Nový život starého nábytku

Na vianočnom trhu som si všimla dva pekné kusy nábytku: modrú skrinku a zelenú komodu. Ukázalo sa, že remeselník, ktorý to zhotovil, vlastne zrenovoval, je **Juraj Borbély**. Lebo – oba skvostné kusy nábytku prešli renováciou. Neskôr som sa dozvedela, že jeho prácu pozná oveľa viac ľudí – nielen v rodnej obci, ale aj v Košiciach či v Maďarsku – ako som si to pôvodne myslela. V každom prípade som bola veľmi zvedavá, ako to je, lebo som vedela, že Gyuri nie je stolár.



Keď som prišla k nim, priam som onemela. Tento mladý muž je totiž veľmi všestranný, kreatívny a – čo je v dnešnej dobe tiež dôležité – mimoriadne ohľaduplný k životnému prostrediu, čo znamená, že na svoju činnosť využije všetko, čo mu príde pod ruku a dokáže to použiť. Myslím tým kadejaký kus dreva, ktorý niekde objaví. A nielen to. Ak sa rozhlíadate po ich dome, v každej izbe vás niečo prekvapí. Strop tvoria dosky starej, rozobratej dlážky, priečny trám nad dverami zdobí stará hrada, stenu vešiaka obopína hrubá tkanina z vreca na kávu, police z dreva pochádzajú z demolovaných starých stajní; dokonca v interiéri sa zachoval aj pôvodný železný hák, na ktorý priväzovali kravy a kone. Dookola sa tiahnu hrubé laná zakrývajúce tenké drôty elektrickej inštalácie.

Samozrejme, všetko je dokonale očistené a ošetrované tak, aby vynikla prirodzená farba dreva. Žiadna, zvonku zastrešená zrekon-

štruovaná časť domu je vkusne osvetlená svetlami inštalovanými na odkvapoch a v noci vyzerá ako vrchný list časopisu o architektúre. No a vo vnútri... schody zhotovené z polovičných, pozdĺžne rozpolených trámov. Aj stôl je drevený – jasné, tiež Gyuriho dielo. Ale taký ťažký, že sotva ním dokážu pohnúť štyria urastení chlapi alebo azda iba menší žeriav. Steny miestnosti sú vyložené starými tehliami, niektoré majú dokonca i pôvodné iniciály. Priestor zútulňuje funkčná kachľová pec, prastaré staré okno s rámom slúži ako polica na knihy. Strop pokrýva drevený obklad, myslím, že zhotoviť to dalo hodne roboty. Gyuriho pomocníčkou a učnicou je jeho matka Mária Borbélyová. Aj interiérové dvere zrenovoval a opravil „všehomajster“ Gyuri. V miestnosti boli zo-



radené malé zrenovované komody, ktoré som obdivovala na vianočných trhoch.

Pôvodným zamestnaním Gyuriho Borbélyho bolo sústruženie kovu, frézovanie a brúsenie. V odbore pracuje dodnes. V roku 2014 odišiel za prácou a zároveň naberať skúsenosti do Holandska. Aj tam pracoval vo svojej profesii. Vo firme vyrábali plynové turbíny, čerpadlá, elektrárne, lodné žeriavy. Najväčší výrobok vážil 42 ton. No, tak to už bolo čosi úplne iné ako doma. Priznám sa, ani predstavíť som si nedokázala vybavenie takej veľkej firmy. Potom Gyuri na Vianoce 2019 prišiel domov a zostal naďalej pracovať vo svojej pôvodnej profesii. Práca s drevom a reštaurovanie bolo iba jeho hobby, ktorému sa venoval výlučne vo svojom voľnom čase a ktoré v súčasnosti už doviedol do vysokej profesionálnej dokonalosti. Začalo to reštaurovaním starých dverí; zmyslel si, že ich dokáže opraviť a obnoviť sám. A – podarilo sa.

Svoju prvú skrinku vyrobil v Holandsku ešte v roku 2018. Reštaurovanie niektorých holandských komod ho ešte len čaká – zatiaľ v pôvodnom stave čakajú, kým príde na ne rad a dostanú sa ku svojim novým majiteľom – záujemcom o krásny dobový nábytok. Gyuri si postupne zaobstaral odbornú literatúru a začal ju študovať. Vlastne ako samouk sa naučil takmer všetky figle

práce s drevom. Už v Holandsku a potom aj pri ďalších zahraničných cestách – keďže už precestoval pol sveta – si zaobstaral niekoľko časopisov a odborných publikácií venujúcich sa danej téme, aby mal prehľad; je potrebné držať krok s dobou a vedieť, čo je trendy, čo je módne, zaujímavé a inšpirujúce. Samozrejme, Gyuri si vedie presnú dokumentáciu svojej reštaurátorskej práce, sfotografuje každý kus pred a po reštaurácii. Ani netreba zdôrazňovať, že ten rozdiel je priam dych berúci. Keď pracuje na objednávku, zákazník si vyberie farbu a ľubovoľný vzor podľa vlastného vkusu. Opraviť sa dajú aj prastaré, desaťročiami zdemolované, zaprášené povalové trámy zničené dažďom a pohodené v zákutiach dvorov, z rozobraných stodôl a kôlní i staré okenné rámy, rozpadávajúce sa nočné stoli-

ky a všakovaký nábytok vyložený vedľa nádob na odpad – to všetko v rukách majstra môže dostať šancu na plnú funkčnosť a nový život. Iba – treba vedieť ako na to. Buď je potrebné pôvodný popraskaný, opotrebovaný a vyblednutý náter odstrániť opaľovacou pištoľou, alebo vhodným rozpúšťadlom, ktorý používajú aj reštaurátori a ktorý síce rozleptá farbu, ale nepoškodí tmel. V prípade potreby je možné použiť aj vodu pod vysokým tlakom. Alkalický efekt je potrebné neutralizovať octom. Nový náter musí byť ošetrovaný voskom na ochranu proti starnutiu a zachovaniu textúry, prírodný nábytok je treba ošetriť voskom obsahujúcim olej. Povrch je iba vtedy naozaj krásny, keď sa ukáže pôvodná štruktúra a letokruhy dreva. Skúsený Gyuri už pozná a pri svojej práci aj využíva mnoho rôznych metód. Pracuje aj so svojimi osvedčenými metódami. Aj od nich závisí výsledný efekt reštaurovaného nábytku. Každý kus, ktorý prejde jeho rukami, je dokonale ošetrovaný, takže ani tá najodolnejšia drevokazná huba nemá šancu.

Gyuri Borbély s nadšením a radosťou rozpráva o všetkom, čo súvisí s drevom a stolárstvom. S veľkou odbornosťou podrobne popisuje prebiehajúce pracovné procesy a finesy svojho know-how. Pre profesionála a odborníka tieto procesy sú úplne samozrejme a pochopiteľné, zatiaľ čo ja, laik, iba s nemým úžasom a uznaním pozerám na to množstvo krásnych vecí, na tie jedinečné riešenia a naivne v kútiku duše azda trochu i závidiac, aká je to úžasná vec vdýchnuť nový život starému nábytku, ktorý naďalej skrášľuje naše domovy a svojou krásou a obnovenou funkčnosťou prináša úžitok azda ďalších nasledujúcich sto rokov.

Magdaléna Birkus
Preložil: Ing. Imrich Szabó

Další baletný talent na obzore



tak som vo svojich 10 rokoch prestúpila na Tanečné konzervatórium do Bratislavy, ktoré je jedinou školou zameranou na profesionálnych tanečných umelcov. Bola to veľká zmena a úplne nový začiatok. Predstavenia v Slovenskom národnom divadle sú pre mňa úplný útek z reality. Na javisku sa zo mňa stáva iný človek a zakaždým je to výnimočné. Býva to, samozrejme, aj veľmi stresujúce, ale to už

Nina v SND tancuje od svojich 10 rokov. Najskôr tancovala ako myška v Luskáčikovi, potom ako vojak a tento rok to boli Pastorále, ktoré už boli tancované na špičkách. Taktiež tancovala deti v predstavení Don Quijote. Sama tak nadväzuje na dráhu sestier Karaindrosových na tomto poli s tým rozdielom, že ona je rozhodnutá ostať verná klasickému baletu, k čomu ju predurčuje jej nesporne veľký talent a vytrvalosť.

„Na javisku sa zo mňa stáva iný človek a zakaždým je to výnimočné. Býva to, samozrejme, aj veľmi stresujúce, ale to už k tomu patrí, a nakoniec to je vždy úžasný pocit.“ Nina ale za najpodstatnejšie pri ba-

V roku 2023 OZ Lucerna opäť podporí cez asignáciu 2% dane štúdium, športovú a umeleckú prípravu mladých talentov z Tvrdošoviec. Vlni sme takto pomohli nadanému vzpieračovi Gabrielovi Benyíkovi a v tomto roku k nemu pribudne talentovaná žiačka Tanečného konzervatória Evy Jaczovej, **Nina Barnová**.

Skromná mladá slečna si už od svojich žiackych čias ide za svojím tanečným snom, ktorý jej vnukol náš rodák, Jozef Varga - tanečník a baletný majster. Ako Nina sama hovorí: „Všetko sa to začalo, keď som mala 9 rokov a začala som cho-

diť na gymnastiku. Nebolo to to pravé, čo som hľadala, a

k tomu patrí, a nakoniec to je vždy úžasný pocit.“

Nina (v strede) ide za svojím tanečným snom



lete považuje pozitívne nastavenie svojej mysle, lebo tanec si užíva a vždy pri ňom myslí pozitívne. To musí za tanečnými fotkami Niny cítiť každý čo i len trochu vnímavý človek a okrem toho aj jej odhodlanie a lásku k baletu.

Prajeme jej predovšetkým pevné zdravie bez zranení a nech si vytancuje svoje Labutie jazero na veľkých baletných doskách, ktoré znamenajú jej svet.

Ing. František Buda

Veľké pravdy v malých príbehoch

POLE

Jeden otec zanechal svojim dvom synom ako dedičstvo pšeničné pole. Bratia sa bratsky rozdelili. Jeden, bohatý, žil sám a druhý, chudobný, mal hrbu detí.

Raz, bolo to počas žatvy, sa bohatý brat v noci prehádzoval v posteli a povedal si:

„Som bohatý, ale načo sú mi všetky tie snopy? Brat je chudobný a pre svoju rodinu potrebuje veľa obilia.“

Vstal, zašiel na svoj podiel a preniesol veľkú kopu snopov na podiel svojho brata.

V tú istú noc jeho brat rozmýšľal takto:

„Môj brat nemá ženu ani deti. Jedinú radosť mu robí jeho bohatstvo. Tak mu ho rozmnožím.“

Vstal, zašiel na svoj podiel a preniesol veľkú kopu snopov na podiel svojho brata. Keď obidvaja prišli ráno na svoje pole, čudovali sa, že im snopov neubudlo.

Nasledujúce noci robili to isté. Každý prenášal svoje snopy na pole toho druhého. A každé ráno sa presviedčali, že im ob-

lia neubúda. Až raz v noci sa bratia s plným náručím snopov stretli na medzi, ktorá oddeľovala ich polia. Keď si uvedomili, čo sa stalo, rozosmiali sa a objali sa. A v tom bolo počuť z neba hlas:

„Toto je miesto, kde sa prejavila taká bratská láska, že si za-slúži, aby sa na ňom postavil môj chrám: chrám bratskej lásky.“

A kráľ Šalamún si na stavbu chrámu vyvolil práve toto miesto.

Nášiel by kráľ Šalamún miesto na stavbu chrámu aj dnes?

Druhí sú na vine

Istá sedliacka raz išla na trh. Chcela tam predať maslo a kúpiť ryžu. Čoskoro našla obchodníka s ryžou a dohodli sa. Ale asi po hodine sa celá pobúrená vrátila k obchodníkovi s ryžou:

„Vy, počujte, vaše kilo ryže váži o 50 gramov menej.“

„Naozaj?“ čudoval sa obchodník. „Odvážil som ryžu tým ki-lom masla, ktoré ste mi dali!“

(i)

Ako študovať?

Štúdium, sebapoznanie a jazyky

Poznaj seba samého! – Tento nápis bol čitateľný na Apolónovom chráme v Delfách. Ako je však možné prepojiť tento výrok zo starovekého Grécka so štúdiom? Mladosť je obdobím, ktoré je často sprevádzané vysokým entuziazmom. Často sa horlivý záujem viaže práve k študovanému odboru, ktorý si študent sám vybral. Avšak tak ako vždy, aj v tomto prípade platí, že aj dobrého veľa škodí. Napríklad vedeli ste, že vyhorenie postihuje predovšetkým ľudí s príliš veľkým nadšením? Jedným z možných spôsobov, ako predísť vyhoreniu, môže byť snaha o čo najlepšie sebapoznanie. Vďaka dobrému sebapoznaniu môžu byť Vaše predstavy o budúcnosti takpovediac realistickejšie. Sebareflexia a spoznávanie stále sa meniaceho sveta však nie sú žiadne jednorazové záležitosti, pretože všetko sa mení, vrátane nás.

Čo sa týka vzťahu sebapoznania v kontexte štúdia, kľúčové je vždy vedieť dôvod, prečo sa daný človek pustil do štúdia. Hoci za štúdiom úsilím takmer vždy stoja aj kariérne ambície, rovnako dôležité je aj číre potešenie zo sebarozvoja. Ak Vám meno Sherlock Holmes niečo hovorí, celkom určite viete aj to, že pri vyšetrovaní sa tento nevšedný detektív snažil odhaliť aj motív. Keby Sherlock Holmes nebol fiktívnou postavou a stal by sa, povedzme, kariérovým poradcom, zrejme by sa snažil zistiť, z čoho pramení záujem daného človeka o študovanú oblasť. Napríklad, v prípade študenta biológie by mohol zistiť, že jeho záujem pramení z túžby po sebapoznaní. Pretože sme súčasťou prírody a čím lepšie ju budeme poznať, tým lepšie budeme chápať naše miesto vo svete. Poznanie nášho miesta vo svete nám mnoho prezradí aj o nás samotných. Motivácia poznať hlbšie súvislosti však môže byť hnacím motorom pre štúdium čohokoľvek. Napríklad, ak Vás ku štúdiu histórie vedie predovšetkým vnútorná motivácia, dejepis sa pre Vás stane skutočnou „učiteľkou života“. História nemusí byť iba zoznam rokov, mien a udalostí. O histórii ako učiteľke života som napríklad vždy uvažoval takto: Nech už nás fascinuje akékoľvek historické obdobie a nech už

obdivujeme akúkoľvek osobnosť z dejín, nikto z nás sa nevie vrátiť v čase. Taktiež nikto z nás sa nemôže stretnúť s obdivovanou historickou osobou. Ale každý z nás môže minulosť aspoň z časti poznať vďaka dochovaným historickým prame-



ňom. A to je v tomto ohľade naša jediná útecha. Táto útecha môže byť zároveň podnetom pre štúdium života našich predkov.

V súvislosti so štúdiom ako takým je prínosné poznať aj naše vlohy, dobrou pomôckou sú testy inteligencie. Je však dôležité mať na pamäti, že tradičné intelligenčné testy (IQ testy) zisťujú najmä schopnosti z verbálnej a logicko-matickej oblasti. To je mimoriadne dôležité podotknúť, pretože existuje aspoň osem druhov inteligencie: lingvistická, logicko-matematická, priestorová, telesno-kinetická, muzikálna, interpersonálna, intrapersonálna a prírodná. Hoci každý človek disponuje všetkými druhmi, dva až tri bývajú rozvinuté viac ako ostatné. Ak hľadáte pre Vás vyhovujúci učebný štýl alebo ak sa rozhodujete, aký odbor ísť študovať, môže byť poznanie

Vašich najrozvinutejších inteligencií veľmi osožné.

Hoci sa lingvistická inteligencia týka jazykových zručností, človek nemusí mať jazykový talent, aby sa v dospelosti dokázal efektívne naučiť cudziu reč. Tvrdí to polyglotka, Kató Lomb, ktorá ovládala celkom 16 jazykov. Kató Lomb mala o učení sa jazykov veľmi inšpiratívnu myšlienku: „Jazyk je to jediné, čo má cenu ovládať aj nedostatočne.“ Citát tejto polyglotky je však možné prepojiť aj so štúdiom ako takým. Pretože tak ako nie je nutné „dokonale“ ovládať cudzí jazyk, aby bolo možné sa úspešne dohovoriť, tak ani nie je nutné byť „dokonalým“ študentom, aby bolo štúdium úspešné. Postrehy, myšlienky alebo rady, ako si osvojiť cudzí jazyk, je teda užitočné poznať aj v prípade, ak Vaším zámerom nie je učenie sa ďalšej reči. Podobne ako pri učení sa jazykov, aj v prípade osvojení si čohokoľvek, je kľúčové, aby človek, resp. študent doslova hľadal príležitosti, ako sa v danej oblasti rozvíjať. Pretože kto hľadá, ten nájde, na túto odvetku pravdu poukazuje aj môj príklad. Hoci bolo mojim snom stať sa prírodovedcom, vždy som však vedel, že ma písanie naplňa a že sa chcem v tomto smere rozvíjať. Ako študent na Katedre zoológie Prírodovedeckej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave som sa venoval predovšetkým príprave na vedeckú dráhu. Využil som však každú príležitosť, kedy som mohol zručnosť písania rozvíjať. Napríklad, keď bolo treba počas štúdia vypracovať seminárne práce, vždy som to považoval aj za tréning písania, pričom som si na seba kládol stále vyššie nároky. Nakoniec toto „samoštúdium“ písania viedlo až k vydaniu mojej prvej knihy „Ako študovať na vysokej škole?“.

Attila Balogh

Kontakt na autora článku
Instagram: @akostudovat

E-mail:
akostudovat@gmail.com

Použitá literatúra

- Bajtoš J. (2020) Didaktika vysokej školy. 2. ed. Bratislava: Wolters Kluwer SR. 432 pp. ISBN 978-80-571-0245-8
Hrabovský J. (1948) Latinské výpovede, porekadlá a heslá. Trnava: Spolok Svätého Vojtecha. 113 pp.
Lomb K. (2008) Polyglot: how I learn languages. (Szegi Á., DeKorne K.). Berkeley-Kioto: TESL-EJ. 215 pp. ISBN 978-1-6063-706-3

Matky a dcéry

Materstvo sa v rôznych podobách oslavuje už po celé stáročia. Civilizácie si vždy pripomínali silu ženského tela a jeho unikátnu schopnosť priviesť na tento svet nový život. U nás na Slovensku si uctieame naše drahé mamy tradične druhú májovú nedeľu na Deň matiek, rovnako je to aj v Česku, Nemecku, Rakúsku či USA. Veľká Británia a Írsko ho oslavuje štvrtú nedeľu pôstu. V Rusku tieto oslavy pripadli na poslednú nedeľu v novembri a v Poľsku na 26. mája. Naopak v arabských krajinách sa tento deň oslavuje 21. marca.

Prvá myšlienka pravidelných medzinárodných osláv vznikla u americkej aktivistky, Anne Marie Jarvisovej, ktorá je považovaná za zakladateľku tohto dňa. Po prvýkrát ho oslavovala v roku 1907 v kruhu svojich najbližších ako omšu za svoju matku. V roku 1914 tento sviatok oficiálne vyhlásil americký prezident ako národný sviatok. Na územie Československa sa tento sviatok dostal v roku 1923. Pričinila sa o to Alíca Masaryková, dcéra prezidenta T. G. Masaryka. Po druhej svetovej vojne bol však na našom území viac preferovaný Medzinárodný deň žien a Deň matiek išiel do úzadia. Avšak v roku 1989 sa opäť začal verejne sláviť.

A aby sme nezabudli na dôležitosť aj našich oteckov, otcovstvo a vplyv otcov na spoločnosť, patrí aj im právom deň v kalendári, ktorý sa na Slovensku oslavuje tretiu nedeľu v mesiaci jún.

Ďakujeme vám, drahé mamy i otcovia za život, našu existenciu!

“Matkina láska k dieťaťu sa nepodobá ničomu inému na svete. Nepozná zákon ani zľutovanie, prenasleduje a ničí všetko, čo jej stojí v ceste.” – Agatha Christie, anglická spisovateľka.

Samozrejme, matky sú hrdinky, nezávisle od toho či prinesú na svet syna alebo dcéru. Avšak, ako dcéra zo skúsenosti môžem potvrdiť, že vzťah matky a dcéry môže byť vskutku jedinečný. Z dcér sa stanú matky a tento čarovný proces prírody ženy predurčuje na obdiv a poklonu. Podľa psychoterapeutky M. Chmelíčkovej môže mať vzťah matky a dcéry mnoho podob. Všetko závisí od toho, ako sa ich vzťah vyvíjal od prvých chvíľ po pôrode. Matka svojmu dieťaťu požičiava na určitý čas svoje telo aj dušu.

Keď som sa mojej maminy opýtala, aké boli jej bezprostredne prvé pocity, keď sa stala matkou, nemusela dlho premýšľať a ihneď mi povedala: „Cítila som takú lásku a vďačnosť, akú dovtedy nikdy. Keď som ňu uvidela, ako prvé mi napadlo, či som naozaj toto malé stvorenie priviedla na svet ja. Vážne si ešte pred chvíľou bola súčasťou môjho tela? Cítila som, že i tak si už navždy súčasťou mňa, môjho života a zároveň som cítila aj obrovskú zodpovednosť. Zrazu sa musím postarať nielen o svoj život ale už aj ten tvoj. Nevie, či to takto cíti každá matka, možno nie, no ja



som to našťastie mala takto. A stále to trvá. Aj po vyše tridsiatich rokoch.“

Z pohľadu dcéry to vnímam ako absolútnu pravdu. Život niekedy naberie nečakané obrátky, ktoré mamy zvládajú akosi nadpozemsky. A najmä ak sa to týka ich detí, dokážu podať výkony, ktoré by ani samy od seba nečakali. Samozrejme, nie každý vzťah je idylický, ale dcéry sú akýmsi „pokračovacím zrkadlom“ matiek. Nie náhodou sa hovorí „Aká matka, taká Katka“. A keď má tá Katka šťastie, rada a s hrdosťou sa bude na svoju mamu podobať v jej statočnosti, sile a v neposlednom rade jej láske, ktorá naozaj dokáže aj hory prenášať. Za dcéry vám ďakujem, mamy naše milované, že viete byť naše priateľky, búťlavé vrby, pozemskí anjeli a najmä naše inšpiratívne ženské vzory!

Zdroj: www.naureus.sk,
www.eduworld.sk

Alexandra Hrubá

Reč ruží

To vie asi každý, že ruža symbolizuje lásku, no viac povedia jej farebné variácie.

Červené ruže prinášajú hlboké emócie ako lásku a túžbu. Vyjadrite nimi aj úctu, obdiv, oddanosť.

Tmavočervenými ružami dáte najavo svoj smútok a srdečnú ľútosť.

Ružová ruža hovorí o obdive, radosti a vďačnosti, ale aj o elegancii a milote obdarovanej osoby. Svetlé odtiene naznačujú sladkosť a nevinnosť, preto sú vhodné pre mladšie ročníky, tmavoružové kvety sú symbolom hlbokej vďaky a ocenenia.

Biele ruže sa spájajú s novým začiatkom, čistotou, súcitom a pokorou.

Žltá ruža ako jediná nenesie podtón romantiky. Je symbolom priateľstva, starostlivosti, platonických citov, radosti a zvítania.

Oranžové ruže znamenajú intenzívnu vášeň, energiu, fascináciu. Vášnivejšie sú už len ruže červené.

Fialové odtiene ruží, najmä tie najtmavšie, sa používajú na vyjadrenie majestátnosti a zbožného uctievania.

Modré ruže sú vypestované umelo, v prírode ich nenájdete. Predstavujú nedosiahnuteľnosť, nenaplnenú túžbu.

Zelené ruže nie sú veľmi rozšírené, no nebojte sa ich darovať. Sú symbolom harmónie, plodnosti a priáním prosperity a dobrého života.

Čierne ruže v prírode rastú iba na jednom mieste, v tureckej dedinke Halfeti. Čierna ruža sa čiernou iba javí, v skutočnosti sú jej lupene také tmavočervené, že vyzerajú ako čierne. Symbolizujú smrť a rozlúčku. Zaslanie čiernych ruží znamená rozchod.

Dvojfarebnou kyticou ruží vyjadrite svoje pocity ešte presnejšie – napríklad biele a červené ruže znamenajú intenzívnu lásku s čestnými úmyslami. Náhodným výberom viacerých farieb zas vyjadrujete zmiešané pocity voči osobe, ktorá sa vám ale veľmi páči. Najklasickejšou kyticou všetkých čias je 12 červených ruží na dlhých stonkách. Ich odkaz je jednoznačný: „Milujem ňu.“

Zdroj: internet





Veľkonočné kraslice a ich význam

Veľkonočný čas je obdobím, kedy sa všetci tešíme z príchodu jari a počas sviatkov sa snažíme skrásliť svoje príbytky tradičnou výzdobou, ku ktorej neodmysliteľne patria kraslice. Tieto patria k najstarším a výtvarne najpôso-

bivejším prejavom ľudového umenia.

Pôvodný význam kraslíc má korene v predhistorických kultových obradoch. Vajíčko bolo symbolom slnka, svetla, tepla, zdravia, plodnosti, lásky. U ľudí vytváralo pred-

stavu o jeho nadprirodzených vlastnostiach a schopnostiach ochrániť a zabezpečiť prosperitu v hospodárstve i v živote rodiny. Aby sa posilnila magická sila vajíčka, začal sa jeho povrch ozdobovať a ochranná moc vajíčok sa zná-

sobovala farbením. Tieto tradície pretrvali do dneška a my sa môžeme počas Veľkej noci kochať tými najrozličnejšími a najkrajšími kúskami.

Hobbyportal.sk



ZVYK ŠIBAČKY A OBLIEVANIA

Veľkonočný pondelok je posledným dňom veľkého týždňa, aj keď v cirkevnom ponímaní už nepatrí do Veľkého trojdňa. Tento deň bol kedysi spojený predovšetkým s oblievačkou a šibačkou. Vznik týchto, takpovediac rituálnych obradov treba hľadať už v časoch našich slovanských predkov. Kresťanské sviatky umučenia a zmŕtvychvstania Ježiša Krista sa spojili so starými pohanskými sviatkami príchodu jari. Medzi ne patrili aj zvyky počas Veľkonočného pondelka. Bol to prvý deň po ukončení veľkého pôstu, a tak ľudia mali chuť sa znovu zabávať, spievať, výskať a tancovať do sýtosti.

Najsilnejšiu magickú moc mala v tento deň voda a čerstvé prúty. Oba predmety predstavujú spojenie s novo prebudenou prírodou a životom. Tak vznikol zvyk šibačky. Či to môžeme nazvať v pravom slova zmysle šibačkou, je však otázne. Prvotný význam rituálu bol ten, aby sa muž alebo chlapec iba dotkol čerstvým prútkom dievčaťa, na ktoré tak preniesol jeho pozitívne vlastnosti: plodnosť, zdravie, sviežosť, životodarnú energiu prírody. Časom sa začali z prútov vyrábať korbáče. Chlapci sa ale chceli páčiť a pýšiť svojimi korbáčmi, a tak čím väčší, tým lepší. Čím zložitejší vzor, tým bol korbáč vzácnejší.

Voda bola akýmsi ochranným prostriedkom. V čase Veľkonočného pondelka sa jej pripisovala ešte väčšia sila, a tak sa začala

tradovať oblievačka. Voda mala dievčaťu priniesť zdravie, krásu a sviežosť po celý rok. Potom boli popraskané aj voňavkou, ktorú si chlapci vyrábali na Bielu sobotu. Vo vode varili púčiky stromov alebo iné voňavé bylinky či kvety.

Na západe a časti stredného Slovenska mala korene tradícia šibačky. Naopak na východe a druhej časti stredného Slovenska to bola oblievačka. Migráciou a premiešavaním zvykov sa postupne rozdiely počas Veľkonočného pondelka stierali a začali sa uplatňovať aj oba zvyky naraz. Dievčatá boli šibané aj oblievané. Za to, že chlapci poriadne dievky vyšibali a obliali, dostali výslužku. Ako odmenu dostali od dievčat vlastnoručne maľovanú kraslicu, často to bol aj dôkaz lásky. Na korbáč im uviazali farebnú stužku. Po celom dni tak chlapci vedeli, koľko dievčat vyšibali.

Oblievačka a šibačka zväčša trvala od svitania na Veľkonočný pondelok do poludnia. Popoludní sa dievčatá prezliekli a za výzbierané peniaze chlapci pripravili zábavu. Bola veľkolepá, lebo bola prvou tancovačkou po veľkom štyridsaťdňovom pôste. Na zábavu boli pozvané všetky vyšibané dievky. To bol aj jeden z dôvodov, prečo sa dievčatá nechali oblievať a šibať. Ak by sa skrývali, neboli by pozvané na zábavu.

Z archívu Kežmarského hradu



Veľkonočný mazanec

Veľká noc je symbolom prichádzajúcej jari aj významným kresťanským sviatkom. Okrem množstva zvykov sú späté aj s pečením. Ak chcete dodržiavať veľkonočné tradície, mali by ste mať na každý sviatočný deň upečený jeden druh pečiva, napr. veľkonočný mazanec. Výnimkou je Veľký piatok, keď sa dodržiava pôst a nemalo by sa pracovať ani piecť.

Mazanec sa tradične piekol už na Bielu sobotu, aby bol pripravený na nedeľné raňajky. Ešte pred nimi si však gazdinky išli s mazancom do kostola po sväté pomazanie. Odtiaľ vznikol názov mazanec, ktorý nakrojili až po tomto úkone. Mazanec, alebo ako ho tiež nazývajú Paska, sa robí z podobného cesta ako vianočka. Patrí medzi najstaršie druhy obradného pečiva. Jeho história siaha až do 15. storočia. Podľa toho,



v akej rodine sa piekol, líšilo sa jeho zloženie. Pre čeladníkov a služobníctvo sa piekol mazanec len z čistého kysnutého cesta. Pre bohatých a zámožné návštevy to bol mazanec s hrozičkami a mandľami. Vtedy sa do mazanca nepridával cu-

kor, bol veľmi drahý, ale pridávali doň okrem múky, droždia, vajec a smotany tiež korenie ako šafrán a klinček. Niekedy sa doň pridával v majetnejších rodinách aj tvaroh, strúhaný syr a väčšie množstvo vajec. A tiež piekli pre každého člena vlastný mazanec. Tí chudobnejší piekli bez tvarohu a pre všetkých bol len jeden spoločný. Taktiež záležalo na majetkových pomeroch, či sa piekol veľký mazanec alebo malý. Bez ohľadu na majetok rodiny sa do mazanca ešte pred pečením nožom urobil krížik. Ten symbolizoval ukrižovanie Ježiša.

Veľkonočná nedeľa bola po dlhom období pôstu prvým dňom, keď sa ľudia mohli dosýta najesť. Mazanec v tvare bochníka bol preto symbolom konca odriekania aj oslavou nového života.

(i)

Veľkonočné pranostiky

Ak prší na Veľkonočnú nedeľu, bude v lete núdza o vodu.
Keď prší do Božieho hrobu (Biela sobota), bude suchý rok.
Na Veľkú noc najem sa moc, na Ducha do pol brucha a na Trojičku len trošičku.
Veľká noc pekná a jasná, býva v tom roku úroda hojná i krásna.
Biele Vianoce, zelená Veľká noc alebo na Nový rok blato, na Veľkú noc sneh.
Keď na Veľký piatok mrazu nieto, potom na pencle (hríby) bude bohaté leto.



Veľkonočné dekorácie





Okuliare alebo kontaktné šošovky?

Kedy je vhodnejšie nosiť okuliare?

Na začiatok by bolo dobré vedieť popísať, akým štýlom by ste okuliare alebo šošovky používali. Možno používate okuliare na celodenné nosenie tak, že ich ráno dáte na nos a pred spaním skladáte. Alebo by ste okuliare mali používať len občasne, napríklad na čítanie, na šoférovanie, do školy alebo pri práci s počítačom. Prípadne sa okuliare snažite nenosiť a spomeniete si na ne len vo výnimočných prípadoch. Okuliare volíte hlavne na

- občasné nosenie, čítanie
- ako počítačové okuliare s filtrom modrého svetla
- ako šoférske okuliare s prifarbením
- ako slnečné dioptrické okuliare
- ako multifokálne okuliare
- v prípade, ak doktor kontaktné šošovky neodporúča, kvôli alergiám či veku.

Všeobecne sú na korekciu dioptrií a cylindrov vhodnejšie okuliare, pretože je možné ich presnejšie nastaviť. Veľkou výhodou je, že si ich môžete okamžite nasadiť ako aj zložiť z nosa bez zložitej manipulácie a kontaktu s okom. Sklá okrem tvrdenia obsahujú aj špeciálne povrstvenia na ľahšie čistenie a v niektorých verziách aj dodatočnú ochranu zraku pred modrým či UV žiarením. Pri voľbe správnej veľkosti a materiálu a dodržaní správnych zásad pri nosení sú okuliare vyrábané dnešnou technológiou odolné a robustné. Okrem toho tým, že oko nezakrývajú, má rohovka stále dostatok kyslíka a nedochádza k prejavom podráždenia oka alebo zarastanie rohovky cievkami, ako to býva pri dlhodobejšom nosení kontaktných šošoviek. Precízne nastavenie multifokálnych okuliarov a vyladenie zón na diaľku a blízko je možné len pomocou okuliarov.

Nevýhody okuliarov

Asi každý nositeľ okuliarov už vie, aké je nepríjemné mať na očiach zaprášené, znečistené alebo poškodené sklá. Okuliare vyžadujú každodennú jemnú údržbu a čistenie. Keď ich zanedbáte, máte s nimi viac trápenia ako osohu. Navyše je potrebné rátať aj s počasím, chladom, snehom a dažďom, nakoľko sa zvyknú aj zahmlieť a ľahko na ne niečo napadá. Kým oko sa prečistí jednoduchým žmurknutím, okuliare treba zložiť a sklá dočistiť čistiacim prostriedkom a jemnou utierkou. Okuliare by ste nemali čistiť nasucho a nesmú sa utierať do odevu či papierovými servítkami.

Kedy sú vhodnejšie kontaktné šošovky

Kontaktné šošovky sú vhodné najmä na

- celodenné nosenie ako náhrada za okuliare do diaľky
- športové aktivity
- korekciu vyšších dioptrií
- ako kombinácia šošoviek a okuliarov pri vyššom rozdieli dioptrií na pravom a ľavom oku (anizometropia).

Nad kontaktnými šošovkami by ste mali uvažovať vtedy, ak radi športujete alebo ak sa trápíte s príliš ťažkými okuliarmi kvôli vyšším dioptriám. Veľkou výhodou šošoviek je ich veľkosť. Ich priemer okolo 14 mm dovoľuje skryť a zamaskovať aj pomerne vysoké hodnoty. Navyše okrem dioptrií vedú korigovať aj cylindre (astigmatizmus). Šošovka je vyrobená z rôznych variant hydrogél-silikónu a čím vyšší obsah vody, tým sú priepustnejšie pre kyslík.

Pri manipulácii je treba dať pozor na hygienu a skladovanie. Čisté ruky a prepláchnuté kontaktné šošovky v roztoku sú základ komfortu. Nedodržaním sa zbytočne vystavíte riziku infekcie a nepríjemnému začervneniu oka. Prvú aplikáciu, ako aj vysvetlenie manipulácie by mal vykonať očný lekár, resp.

kontaktológ.

V rámci vyšetrenia sa stanovuje zakrivenie rohovky a potrebný priemer šošovky, aby sedela tak akurát. Príliš voľná šošovka sa bude nekontrolovane kĺzať po rohovke a, naopak, príliš tesná šošovka môže oko pridusiť a spôsobovať pocit rezania či škrabania.



Aké sú typy kontaktných šošoviek

Šošovky rozdelené podľa intervalu nosenia sú jednodňové, dvojtyždňové a mesačné. Líšia sa v obsahu vody a v tom, ako dlho môžu byť nasadené v oku.

Jednodňové šošovky sú najlepšie pre športovcov a ľudí, ktorí inak bežne nosia okuliare, ale občas ich potrebujú odložiť, pretože sa nezmestia do športových masiek, lyžiarskych okuliarov alebo motokárskych prilieb. Jedinou výnimkou sú vodné športy, kde nie je vhodné ich použitie, pretože voda môže šošovku ľahko vymyť z oka. Názov prezrádza, že ich používate iba jeden deň a po vybratí z oka sa neskladujú, ale vyhodia. To znamená, že nepotrebujete žiadne puzdro ani roztok. Navyše majú najvyšší obsah vody a materiál je veľmi jemný. Môžu sa tým pádom nechať v oku aj 24 hodín a nevádi, ak v nich aj zaspíte.

Dvojtyždňové a mesačné kontaktné šošovky majú spoločné to, že po vybratí z oka ich skladujete v puzdre a roztoku. Sú tuhšie, ľahšie sa s nimi manipuluje a dajú sa nasadiť opakovane. Interval dva týždne alebo mesiac určuje, po akej dobe by ste ich mali vymeniť. Pri dlhšom nosení hrozí rozmnoženie baktérií a infekcie oka. Sú výbornou voľbou pre ľudí, ktorí nechcú nosiť okuliare na celodenné nosenie kvôli imidžu alebo vyšším dioptriám a hrubým sklám. Mali by sa ale po 8 hodinách z oka vybrať a prestriedať s okuliarmi, napríklad ráno pred odchodom do práce a večer po príchode domov.

Ako si vybrať to najlepšie

Najčastejšie je to kombinácia kontaktných šošoviek a okuliarov. Nositelia okuliarov sa nikdy úplne nevyhnú okuliarmi, pretože sú chvíle, keď okamžité nasadenie šošoviek jednoduché nie je možné.

Ak ste precitliveli na oči, trpíte zápalmi, slzením, suchými očami alebo máte dioptrie aj na diaľku, aj na blízko, tak vám kontaktné šošovky pravdepodobne veľmi situáciu neuláhčia. Ak striedate rôzne dioptrie, pracujete v prašnom prostredí, ste po úraze alebo po operácii oka, odporúčame sa kontaktným šošovkám radšej vyhnúť. Ak nosíte okuliare na diaľku celodenne a občas vám vadia alebo športujete, či jednoducho chcete niekedy zmeniť štýl, ste vhodným kandidátom na kontaktné šošovky. Urobte prvý krok a informujte sa o dostupných šošovkách v optike vo vašom okolí. Pýtajte si skúšobný pár, ktorý sa väčšinou ponúka bezplatne alebo v cene roztoku s puzdrom. Nenechajte sa odradiť prvotným neúspechom pri nasádzaní. Len treba získať cit a opakovaním príde aj stabilný úspech.

**Autor: DiS. Filip Malenka
optometrista**

Unavené oči

Nemusíte sa cítiť vyčerpane, no vaše oči môžu byť napriek tomu unavené. Spojenie „strážit ako oko v hlave“ nevzniklo len tak. Na oči a očné okolie je potrebné si dávať pozor a venovať im dostatočnú starostlivosť.

Hlavnou príčinou únavy očí v rozvinutých krajinách je súčasný životný štýl: „Hodiny strávené sledovaním monitorov počítačov, televíznych obrazoviek či displejov mobilných telefónov vedú k takzvanej digitálnej únave očí, označovanej tiež ako syndróm počítačového videnia.“ Ten sa vyskytuje najmä u dospelých, alarmujúci je však rýchly rast unavených očí u detí a dospievajúcej mládeže.

Okolie oka je taktiež miesto, ktoré prezradí váš vek ako prvé. Pokožka okolo očí je veľmi tenká, citlivá a až desaťkrát slabšia než v iných častiach tváre. Genetické dôvody, ultrafialové lúče, vonkajšie faktory, mimika tváre a nesprávny životný štýl môžu tiež spôsobiť zrýchlenie starnutia pokožky okolo očí. Medzi najbežnejšie problémy patria kruhy pod očami, mimické vrásky, hlbšie vrásky či opuchy. Chýbajúce mazové žľazy, nízke množstvo kolagénu a elastínu vedú k oslabenej ochrane pred vonkajšími vplyvmi a rýchlejšej tvorbe vrások. Znížená

lymfatická činnosť má za následok hromadenie vody, opuch viečok a tvorbu väčkov pod očami. Spomalená mikrocirkulácia v jemnej pokožke spôsobuje vznik tmavých kruhov pod očami. Starostlivosť o očné okolie je teda veľmi dôležitá a vyžaduje si špeciálny prístup, pretože nevhodne zvolené kozmetické prípravky môžu očiám spôsobiť vážne zdravotné komplikácie.

Očná lekárka má na starosti oči, kozmetička sa stará a rieši problémy očného okolia. V prvom rade je vždy dôležité správne diagnostikovať stav očného okolia kvalifikovanou kozmetičkou a následne určiť kvalitné prípravky na používanie, taktiež spôsob a frekvenciu ich používania. Nielen správnymi kozmetickými prípravkami, ale aj špeciálnymi neinvazívnymi kozmetickými ošetreniami je možné redukovať vrásky, tmavé kruhy, opuchy a väčky pod očami.

Bez ohľadu na to, koľko máte rokov, nikdy nie je príliš skoro alebo neskoro na to, aby ste dopriali svojim očiam starostlivosť, ktorú si zaslúžia. Najdôležitejším pravidlom je pravidelnosť a dôslednosť.

GUINOT Salón

Receptár

Florida rezy

Cesto: Zo 6 vajec upečieme kakaové cesto (6 vajec, 6 PL práškového cukru, 6 PL výberovej múky, 1 PL kaka, 1 prášok do pečiva)

Krém: 6 dl mlieka, 2 Zlaté klasy, 2 PL hrubej múky, 1 balík vanilínového cukru, 200 g kryštálového cukru, 1 margarín (napr. Palmarin)

Pena: 4 PL kryštálového cukru, 2,5 dl mlieka, 2 balíky šľahačky v prášku, 1 balík stužovača šľahačky

Pripravíme si cesto. Najprv žĺtky vyšľaháme s práškovým cukrom, potom pridáme tuhý sneh z bielkov, nakoniec múku zmiešanú s kakaom a s práškom do pečiva. Cesto vylejeme na vymastený a múkou vysypaný plech a upečieme na 180 stupňoch Celzia.

Nasleduje príprava krému. Z ingrediencie s výnimkou margarínu uvaríme hustú kašu, necháme ju vychladnúť a až potom primiešame margarín.



Príprava šľahačky: Kryštálový cukor opražíme, podlejeme s mliekom a miešame, až sa nám cukor nerozpustí. Necháme vychladnúť a následne primiešame šľahačky v prášku a stužovač šľahačky. Všetko vyšľaháme mixérom. Piškótové cesto potrieme lekvárom, natrieme krémom, potom šľahačkou a vrch posypeme strúhanou čokoládou.

Magdaléna Vargová

Melódie záhrad v Parku rodín

Občianske združenie ViZia – Vidiecka zelená infraštruktúra Vás srdečne pozýva na Víkend otvorených parkov a záhrad do tvrdošovského Parku rodín. Tento rok sa už po štvrtýkrát zapojíme do národného podujatia organizovaného neziskovou organizáciou Národný Trust. Témou tohto ročníka sú Me-

lódie záhrad. V sobotu dňa 3.6.2023 pre Vás chystáme v parku celodenný program. Na svoje si prídu deti i dospelí. Môžete sa tešiť na piknik, hudobný program, športový program, jazdu na koni a rôzne atrakcie. Podrobný program bude zverejnený na Facebook stránke OZ ViZia.



KRÍŽOVKA

	hudobné dielo	1. časť tajničky	ušanoval (hovor.)	skratka pre štátny	neisto sa pohybuje	staro-grécky boh lásky	Manžel vyčíta manželke: - Bože, Zuzka, zase nové šaty! Nevieš mi povedať, odkiaľ mám brať na tú tvoju parádu? - No dovoľ! Nezobrala som si ťa preto, aby... (Dokončenie tvorí tajničku krížovky.)			
odstráňte z povrchu vlhkosť							citoslovce pichnutia	ženské meno	dostali tmavú farbu (zried.)	3. časť tajničky
poštový doručovateľ										
skratka súhvezdia Malý voz				kopáním podry utešuj						
jednotka zn. st					v malej miere pobavilo					
Pomôcky: perlon, Eol, UMi, Levítan	cudzie žen. meno polyamidové vlákno					citoslovce vyjadrujúce odpor nemrví				
prachový sneh (slang.)							pštrosovitý vták druh zeleniny			
staro-grécky boh vetrov				tenisový úder vynikajúci odborník						
značka rubídia			ľadovec ruský maliar							
dostával lilavú farbu								značka lutécia jasno-modré		
pooblepoval							trestaj bitkou! staroveká zbraň			!
nakloníte, vychýlite									pomenovanie boha u mohamedánov	vykonávalo krajčírsku prácu
Pomôcky: moa, ani, muf, alaš, taran	rukávnik (hovor.)	Igor (dom.) druh kukučky				jemný likér remenec na bičisku				
oslovenie matky					chytali do rúk značka radónu					
veľmi po-natriasal										
2. časť tajničky										