



Novinky z dedinky

Časopis obyvateľov Šúroviec

ROČNÍK VII.

JÚN

NEPREDAJNÉ

ČÍSLO 1/2021

Kultúrny dom sa zmenil na testovacie centrum

Od novembra 2020 až do mája 2021 prebiehalo, s viac ako mesačnou prestávkou, ktorá bola naozaj nevyhnutná, v našej obci tak, ako v mnohých ďalších obciach, testovanie občanov na COVID 19. Aj keď sme ako obec dostávali počas testovania takmer každým dňom neustále meniace sa odporúčania ako máme testovanie vykonávať, boli sme vystavení tomu, že sme nevedeli, či vôbec budeme mať na víkend testy a ak áno, tak akej kvality budú, tak si neskromne myslím, že testovanie sme v našej obci zvládli najlepšie, ako sme to len mohli na dané pomery zvládnuť. Občanov sme rozdelili podľa ulíc a priezvisk, aby sme zamedzili dlhým čakacím radám, zhromažďovaniu väčšej skupiny občanov. Týmto rozdelením sme chceli zabezpečiť plynulý a bezproblémový priebeh testovania. Prišli aj chvíle, kedy sme sa zasmiali, ale boli aj chvíle, kedy testovací tím spôsobil testovaným slzy na krajíčku. Ako všetko v živote má svoj začiatok a koniec, tak sme sa úspešne dočkali aj konca testovania.

Moje poďakovanie patrí všetkým členom testovacích tímov, administrátorom, členom DHZ, ktorí vykonávali pravidelne dezinfekciu a celému obslužnému personálu, vďaka ktorému testovanie prebiehalo bez väčších problémov. Ak sa aj náhodou nejaké problémy vyskytli, operatívne sme sa ich snažili vyriešiť. Verím, že aj keď zovšadiaľ navôkol je počuť o „3. vlne covidu“, ktorá by mala prepuknúť na jeseň, tak sa nám buď úspešne vyhne, alebo keď sa teda nevyhne, tak sa na náš testovací tím spolu so všetkými ostatnými osobami, ktoré boli nápomocné, budeme môcť znova spoľahnúť.

V tejto súvislosti je potrebné aj spomenúť, že minulý týždeň sa konalo v našej obci očkovanie prihlásených občanov, ktorých prišli zaočkovať mobilnou očkovačou jednotkou. Aj toto očkovanie prebehlo bez väčších problémov, za čo moje poďakovanie patrí pracovníkom obecného úradu, ako aj Vám, občania, za ústretovosť a pochopenie, a to či už pri samotnom niekoľkomesačnom testovaní, alebo aj pri minulotýždňovom očkovaní.

Prajem Vám všetkým pevné zdravie a radosť zo života!

Žaneta Gogolová

OBSAH

V kultúrnom dome sa testovalo	1	Aktivity ZŠ s MŠ	8
Hurá prázdniny, ale	2	Vnútorne rozhodnutie	11
Život je proces	3	Strecha KD dostala nový šat	12
Pozvánka na DOD	4	Beda tým, ktorých z Vás neuvidím	13
Nové vedenie ZŠ	5	Kniha Navzájom lepší	13
MDD s hasičmi	6	Rady pred nástupom detí do MŠ	14
Farnosť Šúrovce má nového kňaza	7	Vráťme zemi z toho, čo nám dáva	15

Hurá prázdniny, ale ...

Po náročnom školskom roku sa konečne začali prázdniny. Každý z vás sa už určite teší na dni plné slnka, vody, zábavy a dobrodružstiev. Je to čas, kedy môžeme za hlavu zahodiť naše starosti, úlohy a venovať sa svojim kamarátom. Mnohí z vás pôjdu do táborov. Letné prázdniny jednoducho majú svoje čaro.

Leto však so sebou prináša zvýšené riziko úrazov, nehôd a hlavne tých detských. Aby sme si leto užili v zdraví je dobré, aby aj rodičia vysvetlili svojim deťom nástrahy, ktoré na nich číhajú. Veľkú skupinu tvoria úrazy pri vode, cestovaní a športovaní a úrazy spôsobené zmenou (neznalosťou) prostredia.



Počas prázdnin sú deti často bez dozoru a ich fantázia naberá na obrátkach. Vždy to tak bolo, veď si len spomeňte na svoje vlastné detské dobrodružstvá... Ak by o niektorých z nich vedeli vaši rodičia, tiež by im možno vstávali vlasy dupkom. Príležitostí na ne je habadej. Pozrime sa preto nielen na to, ako sa im vyhnúť, ale aj ako sa preventívne postarať o deti, ak sa chystajú k starým rodičom, do táborov, či na výlety.

Dovolenka pri vode je jedným z najtradičnejších spôsobov, ako našinci oddychujú v horúcich letných dňoch. Žiaľ, práve s vodou sa spája pomerne vysoké číslo zranení i uhynutí. Rovnako pribúdajú aj úrazy po strete cyklistov, či kolobežkárov s autami. Rezné,

tržné rany, zlomeniny, vyvrtnuté členky, obareniny, popáleniny, úrazy hlavy... Tieto poranenia patria u detí v lete k najčastejším.

- Nikdy nebudte vo vode sami. Do vody môžete ísť len pod dohľadom rodiča alebo inej zodpovednej dospeléj osoby.
- Plávanie v tečúcej vode (napr. v rieke) je nebezpečnejšie ako v stojatej vode (jazero).
- Nehrajte sa a nenaháňajte v blízkosti vody.
- Nevstupujte do vody rozhorúčení, vždy sa predtým postupne a dostatočne ochlaďte.
- Do neznámej vody nikdy neskáčte, neviete, aká je hlboká, čo je na dne...



Na táborových výletoch alebo pri hrách s kamarátmi v prírode sú nebezpečné pády. Pády zo stromu, zo skál, brehov riek, strmých zrázov, spôsobené neznalosťou terénu či zbytočným riskovaním, sú neraz zakončené (v lepšom prípade) pobytom v nemocnici.

Cieľom článku nebolo vás, milé deti, vystrašiť, skôr poukázať na situácie, ktoré sa môžu stať, aby ste zvýšili svoju opatrnosť a rovnako aj rodičia. Povedzte im o svojich plánoch, poraďte sa s nimi, veď rodičia boli kedysi tiež deťmi. Užite si leto, aby ste na letné prázdniny spomínali spolu s nimi s úsmevom, ako ste si ich parádne užili, a v septembri o tom porozprávate svojim spolužiakom.

Diana Eliášová

Letné prázdniny trvajú do 31. augusta 2021. 1. september je štátny sviatok – Deň Ústavy Slovenskej republiky. Nástup do školy je 2. septembra 2021 (štvrtok).

Život je proces ...

Život je proces, ktorý nemožno zastaviť... Taký žijeme aj v súčasnosti. Bolo by neúprimné, keby som nepriznal, že prežívanie muzikanta zostane rovnaké, keď si nemôže zahrať, zaspievať... a priniesť potešenie cez pieseň a hudbu do vašich srdiec.

Minulý týždeň som sa ako poslucháč zúčastnil, po veľmi dlhej dobe, koncertu, ktorý organizovala Raketa v Seredi - koncert Františka a Vojtu Nedvěda. Koncert bol v prírode, pod holým nebom. Bol to úplne iný žáner, ako je môjmu srdcu blízky, ale atmosféra a zážitok boli tak silné, že mám chuť sa oň s vami podeli.

Koncert Nedvědovcov začal po "predskokanoch", ktorí skutočne vtiahli publikum americkým country a inými známymi piesňami. Potom prišlo to, čomu sa hovorí ozajstnosť, láska k hudbe. Bolo vidieť, čo hudba dáva hudobníkovi aj jeho nadšencovi. Nedvědovci začali hrať a na pódium prišla legenda country hudby František Nedvěd. Ľudia tleskali, spievali a naozaj nadšene volali po jeho piesňach. Zo začiatku bolo vidieť ako opatrne, ubolene...p. František začal spievať, dokonca sám hovoril o tom, aké to je pre neho vysilujúce. Ale každou pesničkou akoby to namáhanie prechádzalo do energie a ľahkosti. Znovu bolo počuť ten pevný, originálny nedvědovský hlas.

Rozhodol som sa podeliť o tento zážitok ako človek a tiež ako muzikant. Každý máme tak trochu svoju závislosť, ktorá ale nie je nebezpečná, priam by som povedal jedinečná. Ak má muzikant v srdci hudbu, spojí sa s publikom, ktoré ju rovnako srdcom počúva. A potom všetko ostatné akoby pominulo, respektíve samotné piesne a ich texty vtiahnu všetkých do deja a v nás začína až akýsi liečebný proces uzdravenia, novej sily a energie.

Milí priatelia, tento rok bol naozaj pre nás všetkých obmedzujúci. Nemali sme možnosť ako dychová hudba Šúrovanka a celá kultúrna komisia v obci potešiť Vás našimi skladbami. Ale už teraz Vás chcem všetkých **pozvať na náš koncert**, ktorý sa bude konať **22. 08. 2021 v amfiteátri v Trnave o 17.00 h**. Bude

nám potešením zahrať pre Vás všetkých a tiež počuť Vás ako si spolu s nami naše piesne zaspievate.

A ešte, aby som dokončil svoju myšlienku s majstrom Nedvědom. Robme to, čo nosíme v srdci. Keď milujete spievať, spievajte. Keď milujete hrať futbal, hrajte. Keď milujete piecť torty, také krásne ako naša Majka Šulecová, pečte. Vďaka tomu, čo máme radi, sa stávame šťastnejšími, lepšími a určite aj zdravšími ľuďmi.

Život je proces, ktorý nemožno zastaviť... Život je proces, ktorý možno podporiť.



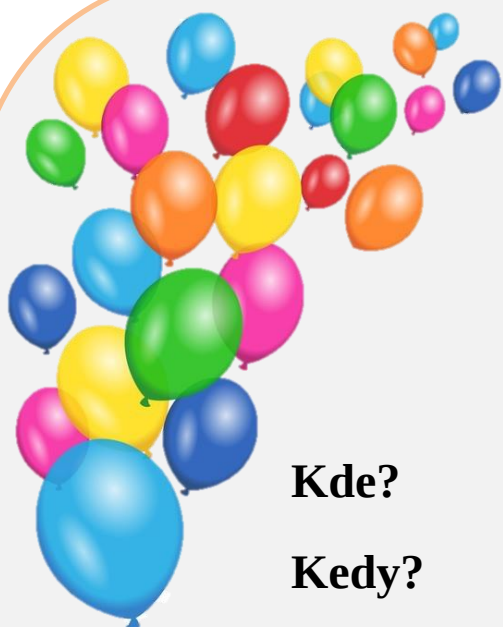
Pavlovič Vladimír
Kapelník DH Šúrovanka
(článok vznikol ešte pred úmrtím p. F. Nedvěda)

POZVÁNKA NA DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ

Tak sme sa konečne dočkali 😊. Touto cestou Vás, vážení občania, pozývam na Slávnostné otvorenie našej novej materskej školy, ktoré sa bude konať dňa **31.7.2021**. Vstup do priestorov bude vedľa Kaderníctva Vierka, vedľa autobusovej zastávky. Škôlka bude prístupná širokej verejnosti k prehliadke po slávnostnom prestrihnutí pásky, a to až do 17:00 hod. Pre širokú verejnosť, ale aj deťúrence, je pripravené občerstvenie z každého druhu, nanuky a pre naše ratolesti kolotoče a skákací hrad.

Touto cestou prosím širokú verejnosť, aby do priestorov škôlky vstupovali na jej prehliadku bez jedla a nápojov. O plynulý priebeh akcie sa postarajú, ako inak – obslužný personál a členovia DHZ, za čo im vopred ďakujem 😊. Teším sa na stretnutie s Vami!

Žaneta Gogolová, starostka obce



DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ

Kde?	Areál novej materskej školy v Šúrovciach
Kedy?	31. júla od 10:30 hod. až do 17:00 hod.
Čo?	Deň otvorených dverí (DoD)

Čo nás čaká?

Slávnostné otvorenie našej materskej školy

Kultúrny program

Občerstvenie každého druhu

Kolotoče

Skákací hrad



Malá ochutnávka ... 😊



Základná škola s materskou školou bude pracovať pod novým vedením

Netreba sa snáď k tejto téme ani veľmi rozpisovať, všetci už určite viete, že našu základnú školu s materskou školou vedie od 1. júla 2021 nová pani riaditeľka. Je ňou Mgr. Alena Susková, ktorá úspešne absolvovala výberové konanie a ja som ju do funkcie riaditeľky našej základnej školy s materskou školou menovala na jej funkčné obdobie, a to od 1.7.2021 do 30.6.2026. Prajem jej v jej práci veľa úspechov, nápaditosť, otvorenú myseľ. Samozrejme nesmie chýbať zdravie, aby vedela svoje odvážne plány zrealizovať a spolupracujúci tím pedagogických, nepedagogických zamestnancov, spolupracujúcu Radu školy, Radu rodičov a v neposlednom rade spolupráca so zriaďovateľom. Držme jej na jej ceste palce!

Nesmieme však zabudnúť ani na prácu bývalej pani riaditeľky, Mgr. Petry Mlíchovej, ktorá stála na čele našej základnej školy s materskou školou v dobe od 1.7.2015. Hoci som sa nemohla, zo zdravotných dôvodov svojej dcéry, zúčastniť slávnostného ukončenia školského roka, kde by som sa verejne poďakovala za jej doterajšiu prácu, učinila som tak následne v škole. Taktiež jej prajem veľa zdravia a úspechov v jej súkromnom ako aj pracovnom živote.

Žaneta Gogolová, starostka obce



.... čím chceš byť, keď vyrastieš? no predsa hasičom

Aj s takýmito slovami v piatok 18. 6. odchádzali naše deťúrence z našej materskej školy domov. V tento deň sa im totiž naši členovia DHZ postarali v areáli ZŠ s MŠ o prekvapenie, sladkosti a ukážku hasičskej techniky pri príležitosti Medzinárodného dňa detí.

Aj keď, ako to už v tom živote býva, keď sa na niečo veľmi tešíte, tak to akurát nevyjde, tak ani tento rok našim hasičom nevyšla pena, na ktorú sa deťúrence

tešili, rodičia a pani učiteľky už však menej – ktovie prečo 😊. Avšak ani tento technický zádrhel nezatienil radosť našich deťúreniec z ozajstného hasičského auta, zo sladkostí, napolitánok a cukríkov, ktoré deti od členov DHZ dostali.

Naši hasiči, aj keď sú to už „veľkí dospeláci“, si túto akciu s našimi deťúrencami naplno užívali. R. Adamec s R. Štefánikom nalievali vodu do striekačky, M. Martinkovič deťom vysvetľoval, čo všetko hasičské auto obsahuje a A. Štefániková bola technickým dozorcom pri zhadzovaní loptičiek prúdom vody. Členovia DHZ sa nenechali zahanbiť a každej triede venovali hasičské autá. Akcia sa aj napriek malým problémom vydarila, deťúrence boli spokojné a šťastné.

Z mojej strany vyjadrujem úprimné poďakovanie manželom Martinkovičovým, manželom Štefánikovým a R. Adamcovi, ktorí deň 18.6.2021 spravili pre deti našej materskej školy výnimočným.

Žaneta Gogolová, starostka obce



Farnosť Šúrovce má nového kňaza

Takmer na deň presne, ale pred štyrmi rokmi, sme sa v našej farnosti lúčili s našim kňazom M. Baniom, ktorý sa vrátil späť do svojho rodného Poľska.

Dňa 29. júna 2021 sme sa v našej farnosti lúčili s našim p. farárom M. Kolenčíkom, ktorý si naše srdcia získal svojim prístupom k nám všetkým, svojim humorom, otvorenosťou, úprimnosťou a priateľstvom. Je nám za ním smutno, ale neodíšiel zasa až tak ďaleko, len do Piešťan, kde vykonáva funkciu dekana.

Následne sme v našej farnosti privítali nového kňaza, D. Zifčáka, o ktorom som presvedčená, že si taktiež získa naše srdcia a bude tvoriť súčasť našich každodenných životov. Prajem mu z celého srdca, aby sa v našej farnosti udomácnil, aby ho Boh požehnal zdravím, trpezlivosťou, otvorenosťou, úprimnosťou a pochopením pre mnohých z nás. Ako ste mnohí z Vás mali možnosť postrehnúť na nedeľnej sv. omši, kde som ho v mene obce, v mene svojom ako aj v mene občanov privítala, tak sa nenechal „zahanbiť“ a v ďakovnej reči, len tak – akoby mimochodom – spomenul, že čo-to vie aj on už o mne 😊. Tak ešte raz – p. farár Zifčák – Vitajte u nás!

Žaneta Gogolová, starostka obce



Výzva pre občanov našej obce

Neustále sa snažíme zlepšovať vo viacerých oblastiach. Sme si vedomí, že máme rezervy aj v prípade kvantity (a sebakriticky aj kvality) našich článkov v našich novinách. Dovoľujeme si preto vyzvať záujemcov o prispievanie do novín, aby sa nám ozvali a prihlásili sa. Je veľa tém, o ktorých je možné priebežne písať. V obci sa toho deje veľmi veľa. Sústreďenie faktov, detailov a myšlienok do pútavého informatívneho/opisného textu je niekedy náročné. Pomôžete nám s tým? Vopred ďakujeme.

AKTIVITY ZÁKLADNEJ A MATERSKEJ ŠKOLY

Aktivity materskej školy

Keď sa po vianočných sviatkoch naša materská škola zatvorila, z rodičov sa stali učiteľmi a pani učiteľky posielali zadania cez webovú stránku školy. Po návrate do škôlky sme sa všetci tešili na nové zážitky, ktoré spoločne zažijeme.

V zimných mesiacoch sme sa starali o vtáčiky na školskom dvore. Pripravili sme im búdky a hostinu v podobe semiačok. Na Deň Zeme si každá trieda posadila rastlinky, o ktoré sa deti starali a pozorovali ich klíčenie a rast. Zvyk stavania Májov sme si pripomenuli aj v našej materskej škole.

Za spoločného spevu piesne „Sadíme my máje“, dievčatá a chlapci zdobili vrcholce Mája farebnými stuhami.



Druhá májová nedeľa už tradične patrí všetkým mamám. Nakoľko nám epidemiologická situácia neumožnila zorganizovať vystúpenie pre mamičky, deti spoločne s pani učiteľkami nacvičili kultúrny program, ktorý ste si mohli pozrieť na našej webovej stránke. Sviatok všetkých detí sme oslávili spoločne so Zahrajkom zo Spievankova a rozprávkovými bytostami, ktoré deti sprevádzali na ceste rozprávkovým lesom.

V júni sme sa zúčastnili 17. ročníka škôlkarskej olympiády –

Pat a Mat športujú s deťmi. Olympiády sa zúčastnilo desať materských škôl. Z dôvodu pandemických opatrení bola súťaž realizovaná v našom školskom areáli. Mesto Sereď nám za účasť v súťaži darovalo pomôcky na telesnú výchovu (loptičky, kužele, tyče, kruhy na cvičenie, lopty a plastové ruky a nohy).

Ani sme sa nenazdali a mali sme tu koniec školského roka, ktorý sme ukončili spoločne s našimi hasičmi zo Šúroviec a spoločným výletom 4-6 a 5-6 ročných detí do Piešťan. Ako to už býva, každý rok opúšťajú našu škôlku predškoláci, ktorí v ďalšom školskom roku nastúpia na novú životnú cestu do školy za novými vedomosťami a poznatkami. O svojej šikovnosti nás presvedčili na ich rozlúčke peknými básničkami, pesničkami a tancom. Budúcim prváčikom prajeme vykročiť správnou nohou a úspešný začiatok prvého života.

Livia Benediková



Aktivity základnej školy

Skrášľovanie sveta začína skrášľovaním okolia



Stará múdrosť hovorí, že ak chcete niečo zmeniť, začnite vo svojej blízkosti. So skrášľovaním prostredia treba začať vo svojom okolí, preto sme sa v našej ZŠ s MŠ rozhodli skrásliť školský areál. Nie je tomu tak dávno, čo k škole patrila záhrada s políčkami. Pestovateľské práce ako predmet už nie sú súčasťou Štátneho vzdelávacieho programu a bývalá školská záhrada je súčasťou pozemkov pri obecnej bytovke a posilňovni. Keď raz prišla kolegyňa z hodiny biológie s tým, že žiaci 2. stupňa nerozoznávajú kaleráb, uvedomili sme si, že aj keď sme dedinská škola a každý má doma záhradu, zriadenie komunitnej záhrady v školskom areáli je vhodným riešením tohto problému.

Zakúpili sme štyri drevené vyvýšené záhony, pán školník ich namaľoval, doplnili sme fólie a substrát. Našťastie nám pandémie neskrížila

plány. Deti materskej školy a žiaci prvého stupňa sa od marca vzdelávali prezenčne, a tak sme im mohli malé záhony prideliť, aby si do nich každá trieda niečo zasadila. Deti zasiali a posadili reďkovku, cibuľku, mrkvu, šalát, jahody, pažitku a bylinky. Verím, že v tejto činnosti budeme môcť pokračovať a v našej záhradke pribudnú aj záhony pre žiakov II. stupňa. Okrem záhonov sme v školskom areáli doplnili aj lavičky, kvetinové výsadby v svahových tvárniciach a hmyzí domček.



Súťaže a predmetové olympiády



Po nástupe žiakov I. stupňa na prezenčné vyučovanie sa nám podarilo uskutočniť súťaž v umeleckom prednese poézie a prózy **Hollého pamätník**. Recitačnej súťaže sa zúčastnilo 15 žiakov 2. – 4. ročníka. V poézii sa na prvých troch miestach umiestnili **Oliver Ondrejčiek, Adam Tomík** a **Michal Lančarič**. V próze **Margaréta Mlíchová, Bibiána Pompurová** a **Lea Mutišová**.

Zapojili sme sa i do matematickej súťaže **Pytagoriáda**, úspešnými riešiteľkami okresného kola sa stali **Veronika Sabová, Jana Masárová** a **Hana Hábelová**.

Vo vedomostnej súťaži **Expert** sa Expertami stali: **Peter Trnka** v oblastiach Ako funguje svet a Päť jazykov kultúry, **Miloš Zavarský** Ako funguje svet, **Nela Mericová** v oblasti Mozgolamy, **Šimon Mrva** a **Martin Mikuš** v oblasti Svetobežník, **Kamila Mlíchová** v oblasti Od Dunaja k Tatrám, **Hana Hábelová** a **Adam Benedik** v oblasti Do you speak English?

Biologická a dejepisná olympiáda prebiehali v tomto školskom roku online formou. V **okresnom kole dejepisnej olympiády** v kategórii D získala **Hana Hábelová 1. miesto** a v kategórii C **Adam Benedik** obsadil **4.miesto**. Hana Hábelová pokračovala v súťaži v krajskom kole, v ktorom bola úspešnou riešiteľkou a obsadila 5. miesto.

V **biologickej olympiáde** v kategórii C našu školu v okresnom kole reprezentovali **Kamila Mlíchová** – získala **1. miesto** a **Lea Hechtová** – stala sa úspešnou riešiteľkou. V **biologickej olympiáde** v kategórii E v odbornosti botanika **Kamila Mlíchová** obsadila v **okresnom i krajskom kole 1.miesto**. V **celoslovenskom kole** sa umiestnila na **3. mieste**.



*Všetkým žiakom k ich umiestneniam srdečne blahoželáme
a ďakujeme za reprezentáciu školy.*

Čítame radi 2



Zapojením školy do **projektu Čítame radi 2** sme získali od Ministerstva školstva **800 eur na nákup kníh do školskej knižnice**.

Zakúpili sme najmä knihy, ktoré patria k povinnému čítaniu vo väčšom počte kusov, aby sme sa mohli čítaniu venovať na vyučovacích hodinách a deti následne mohli knihy čítať i doma.

Pre prvý stupeň sú to **Smelý Zajko** a **Smelý Zajko v Afrike** a pre druhý stupeň **Bájk**y, **Anna zo Zeleného domu**, **Gregorove tajné výpravy do vesmíru**, **Slovenské povesti**, **Peter a Lucia** a **Chlapec v pásikavom pyžame**.

Učíme sa vonku

Súčasná generácia trávi čoraz viac času vo vnútri. Jednou z možností, ako to môžeme zmeniť, je zaradiť učenie sa vonku do bežnej výučby na školách.

Naš školský areál nám našťastie umožňuje vonkajšiu výučbu viacerých tried naraz. Pred pár rokmi sme si vybudovali prírodnú učebňu, ktorú v škole voláme Pod lipami. O tento priestor, najmä v čase horúcich dní, je doslova boj medzi triedami.

Aby sme rozšírili možnosti vonkajšieho vyučovania, v priestore medzi školskými budovami sa nám podarilo vytvoriť vonkajšiu triedu pre žiakov I. stupňa.



Mgr. Petra Mlíchová

Vnútorné rozhodnutie

Dovoľte mi sprevádzať Vás krátkymi zamysleniami. 24. 06. 2021 sme uviedli do života knihu **Navzájom lepší**, v ktorej sme sa zaoberali otázkou psychickej, duševnej a teda životnej rovnováhy človeka. Pohľady viacerých odborníkov z oblasti psychológie a psychiatrie poukazujú na kľúčový okamih v každej situácii. A tým je **rozhodnutie**.

V živote každého z nás prichádzajú situácie stability, ale aj nerovnováhy či krízy. Kyvadlo života sa vychýľuje raz na jednu stranu, inokedy na druhú. V ostatných mesiacoch sa nás oveľa viac dotýkajú emócie strachu, smútku či bezmocnosti.

Pri definovaní záťažovej situácie je dôležitý pomer medzi mierou záťažovej situácie (stresoru) a silou (schopnosťami) danú situáciu zvládnuť.

Z pohľadu prevencie je potrebné zamerať sa na rozpoznávanie prvých signálov, ktoré sú spojené s emocionálnou záťažou a môžu byť akýmsi prvým podnetom k zamysleniu sa. Na jednej strane sa dotýkame tém emočného zaťaženia a súvisiacich vonkajších vplyvov, ale na druhej strane chceme poukázať na vlastné rozhodnutie v samotnom postoji človeka. Vždy máme rozhodnutie a voľbu, akou cestou sa vyberieme. Skúste sa zamyslieť a sami si odpovedať:

Aké emócie najčastejšie prežívam?

Ako reagujem v záťažovej situácii?

Aké sú moje nástroje zachovania životnej pohody?

Nech už sa nám aktuálne v živote deje čokoľvek, vždy je rozhodujúci postoj. Máme možnosť rásť a niečo zmeniť, alebo ostať v hneve, krivde a v sebaľútosti. Pri zmene nám môžu pomôcť kroky, ktoré uvádza Liga za duševné zdravie:



DESATORO DUŠEVNÉHO ZDRAVIA V DVANÁSTICH KROKOCH

1. *Prijímaj sám seba.*

Spoznávaj seba, svoje dary, svoje prednosti i slabosti. Vybuduj si k sebe úctu, ale neber sa veľmi vážne.

2. *Hovor o tom!*

Hovor o tom, čo ťa trápi, čoho sa bojíš, čo si vyčítaš, o svojich smútkoch, ale i radoostiach a úspechoch.

Zdieľaná starosť je polovičná, zdieľaná radosť dvojnásobná!

3. *Buď aktívny!*

Život je rieka, raz plávame s prúdom, raz proti nemu. Kým sa hýbeme, žijeme, a naopak. Stanovuj si nové ciele (hoci aj malé) a choď za nimi.

4. *Uč sa nové veci!*

Stále je čo spoznávať a učiť sa. Skúsenosť je neprenosná. A aj keď sa ti niečo nepodarí, vždy si môžeš povedať: „Aspoň som to skúsil!“

5. *Stretávaj sa s priateľmi.*

Príbuzných si nevyberáme, ale priateľov áno. Sympatia, náklonnosť, kamarátstvo, priateľstvo, láska sú zdrojom opory a radostí života.

6. *Rob niečo tvorivé!*

Géniov je málo, ale tvorcom je každý z nás. Tvoriť môžeme v ateliéri i záhrade, v divadle i dielni. Proces je dôležitejší ako výsledok.

7. *Zapoj sa a pomáhaj.*

Pohyb krídiel motýľa v jednom kúte sveta môže spôsobiť búrku na jeho opačnom konci. Zaujímaj sa o to, čo sa deje vo svete a okolo teba. Politika, ekológia, charita, pomoc tým, ktorí to potrebujú, dávajú zmysel nášmu vlastnému životu. Snaž sa pomáhať tam, kde je to potrebné a kde sa to dá.

8. *Neváhaj požiadať o pomoc.*

Ak cítiš, že tvoje bremeno je príťažké, požiadať o pomoc.

9. *Oddychuj a uvoľni sa.*

Uč sa oddychovať a hľadať veci a činnosti, ktoré prinášajú radosť a relax.

10. *Zdolvaj prekážky!*

Každá životná prekážka je novou príležitosťou na rast a zmenu.

11. *Neboj sa snívaj!*

Vytváraj si sny, pomôžu ti definovať to, k čomu sa chceš priblížiť.

12. *Ži tu a teraz!*

Minulosť je mŕtva a budúcnosť ešte len vytváraš. Jediná realita je práve teraz.

PhDr. Tatiana Pavlovičová - kouč, lektor, terapeut



Strecha kultúrneho domu dostala nový šat ... a zaslúžene ...

Mnohí z Vás si pamätajú výstavbu nášho kultúrneho domu, ktorý snád' od čias, ako bol v 70. rokoch minulého storočia postavený, tak jeho obnova sa konala len vo veľmi nepatrnom rozsahu.

Samozrejme v prvých rokoch jeho užívania žiadna jeho rekonštrukcia nebola potrebná, avšak postupom času si svoju „daň za užívanie priestorov“ vypýtali mnohé veci. A tak bol v roku 2017 postavený výt'ah, ktorý slúži všetkým našim občanom, ktorí prídu na obecný úrad niečo vybavovať. Výt'ah slúži aj iným návštevníkom či už obecného úradu, alebo aj účastníkom rôznych podujatí – kultúrnych, spoločenských a aj športových. Okná v kultúrnom dome boli v roku 2015 taktiež vymenené za plastové a rekonštrukciou prešli aj interiérové dvere, a to tiež výmenou za plastové. Nasledovala výmena vykurovania, ktorá bola zrealizovaná v 2 etapách, a to v priebehu rokov 2018 až 2019. Následne je potrebné rekonštruovať aj elektroinštaláciu a možno sa dočkáme aj zateplenia obvodového plášťa – projektovú dokumentáciu na uvedené vypracovanú už máme, už len zrealizovať 😊.

Pred týmito stavebnými prácami sme však museli zrekonštruovať strechu kultúrneho domu, ktorá to potrebovala naozaj viac ako dosť. Na nižšie uvedených fotografiách sa môžete o tom presvedčiť.

A tak, po predchádzajúcej projektantom zrealizovanej obhliadke priestorov, bola vypracovaná projektová dokumentácia týkajúca sa opravy strechy a následne sa na jar tohto roka oprava strechy aj realizovala. Strecha nášho kultúrneho domu sa teda môže popýšiť novým šatom, ktorý si po toľkých rokoch oprávnene zaslúžila.

Žaneta Gogolová, starostka obce



Beda tým, ktorých z Vás neuvidím v nebi

Toto sú slová, ktoré neodmysliteľne patrili a vždy aj patriť budú nášmu vdp. Miloslavovi Mrvovi, ktorý prijal pozvanie do Otcovho domu v januári 2021.

Bol to náš rodák a posledný povolaný kňaz z našej obce. Jeho smrť zasiahla do našich životov, mali sme ho radi a on mal rád nás. Aj keď sa pohreb vdp. M. Mrvu konal v oklieštenom okruhu príbuzných, tak verím, že každý z nás mu v mysli venoval aspoň spomienku, ak nie modlitbu. Určite si to zaslúžil.

Odpočinutie večné daj mu, Pane, a svetlo večné nech mu svieti.... Rodine, príbuzným a známym vyjadrujem aj touto cestou Úprimnú sústrasť!

Žaneta Gogolová, starostka obce

Kniha, ktorá je zameraná na prevenciu pred vyhorením

...úryvok z knihy....

„O nikom sa nedá povedať, či je v ňom dobro, alebo zlo, ani ktorým smerom má predurčené ísť. Každý má v sebe podľa V.E.Frankla oba póly, oba predpoklady a je len na jednotlivcovi, ako sa rozhodne a čo bude živiť. Táto možnosť dáva do rúk každého jedného z nás predpoklad, že sami sme tvorcami svojho života. Rozhodujúcim prvkom je rozhodnutie a svedomie, nielen prostredie a vplyv okolností.“

Táto myšlienka z knihy ma zaujala. Pýtate sa prečo? Pretože je na každom jednom z nás ako sa rozhodne – či bude v sebe živiť nenávisť voči svetu a iným alebo sa pokúsi o pochopenie sveta a iného. Samozrejme, že niekoho a niečo nenávidieť je veľmi ľahké, stačí na to málo. Omnoho náročnejšie a vyžaduje to značnú dávku úsilia a vôle je pochopiť iného, jeho pohnútky, konanie,....

Kniha, ktorú práve čítam, je knihou, kde sa dokážem zamyslieť na každej jednej strane. Je knihou, ktorá Vám otvára obzory, prináša iný pohľad na „veci samozrejmé“. Je knihou, ktorá sa mi v ostatnom čase dostala do rúk a ktorú odporúčam prečítať. O akej knihe hovorím? Hovorím o knihe s veľavravným názvom Navzájom lepšie. O to viac ma teší, že autorom, presnejšie autorkou knihy, je naša občianka Tatiana Pavlovičová.

Aj touto cestou jej prajem veľa úspechov v jej osobnom a pracovnom živote a „tvorivé pero“ pri ďalšej knihe! Verím, že sa nám čoskoro dostane do rúk....

Žaneta Gogolová, starostka obce



6 vecí, ktoré by mal urobiť každý rodič ešte predtým, ako svoje dieťa pošle prvýkrát do škôlky

Začiatky v materskej škole sú niekedy ťažké, a to nielen pre vaše dieťa, ale aj pre vás. Ako ich čo najlepšie zvládnuť a čo by ste mali urobiť preto, aby sa vaše dieťa bez problémov a rýchlo adaptovalo? O veciach i pocitoch súvisiacich s prvým dňom v škôlke si povieme v našom nasledujúcom príspevku.

Postupne upravte váš režim

Pár mesiacov pred plánovaným nástupom do škôlky upravte režim vášho dieťaťa tak, aby malo ráno čas pripraviť sa na nadchádzajúci deň.

Každý týždeň ho uložte do postele vždy o 15 minút skôr. Na skoré ranné vstávanie si tak zvykne oveľa ľahšie a pred škôlkou sa stihne v pokoji najesť, obliecť aj zahrať. To všetko bez zbytočných slz či záchvatov hnevu.

Nezabudnite, že vaše dieťa by pred nástupom do škôlky malo byť schopné samostatne použiť toaletu, dodržať základnú hygienu a vedieť si vypýtať to, čo chce.



Čítajte si spolu

Skvelou prípravou na škôlku je spoločne si o nej prečítať niekoľko zaujímavých informácií. Vaše dieťa sa nebude v tejto novej situácii cítiť neprijemne, dozvie sa, čomu by sa malo v priestoroch škôlky vyvarovať, ako sa správať a na čo sa tešiť.

Komunikujte

Popri čítaní knížiek o škôlke sa s ním na túto tému často rozprávajte. Podrobne mu vysvetlite, čo ho v škôlke čaká a ako bude vyzeráť jeho prvý deň v novom prostredí. Uistite ho, že sa nemá čoho báť a vyzdvihnite všetky pozitíva, ktoré škôlka do jeho života prinesie – priateľov, hry a zábavu.

Vaše dieťa sa môže tejto novej situácie obávať, a tak na všetky jeho otázky odpovedzte pravdivo a v žiadnom prípade ich nezľahčujte.

Ak ste zistili, že niektoré z detí zo susedstva ide do tej istej škôlky v rovnakom čase, zoznámte ich. Prvé týždne v škôlke tak bude poznať aspoň jednu známu tvár zo svojho okolia.

Dieťa v škôlke zorientujte

Niektoré deti sú z nového priestoru najprv zmätené a boja sa napríklad o svoje topánky alebo oblečenie, prípadne nevedia, kam majú ísť na záchod. Preto mu hneď po príchode do škôlky všetky tieto miesta sami ukážte a predstavte mu aj pani učiteľku.

Povedzte mu, za aký čas po neho znovu prídete. Aj keď vaše dieťa ešte nevie čítať hodinky, bude sa cítiť oveľa istejšie.

Prvý deň po príchode domov oslávte

V škôlke sa vaše dieťa postupne naučí, ako pracovať v skupine, bude mať priestor vytvoriť si samostatne vlastný názor, nájde si kopu nových priateľov a pripraví sa na rolu školáka.

Že to vo vašom spoločnom živote neznamená iba taký obyčajný začiatok, si spoločne pripomeňte malou oslavou hneď po príchode vášho škôlkara z jeho prvého dňa domov.

Vytvorte si rutinu

Počas prvých týždňov rannej prípravy do škôlky sa neponáhľajte. Dajte si záležať na čase, ktorý spolu strávite, a vyplňte ho zmysluplnými aktivitami a spoločnými rodinnými raňajkami.

Nie všetky deti sa dokážu od matky odlúčiť na celý dlhý deň. Ak na to obaja ešte nie ste dostatočne pripravení, spočiatku využite škôlku iba na pol dňa.

Sami najlepšie odhadnete, kedy bude vhodný čas na to, aby ste svoje dieťa prvýkrát nechali medzi rovesníkmi celý deň. :)

(zdroj:internet)

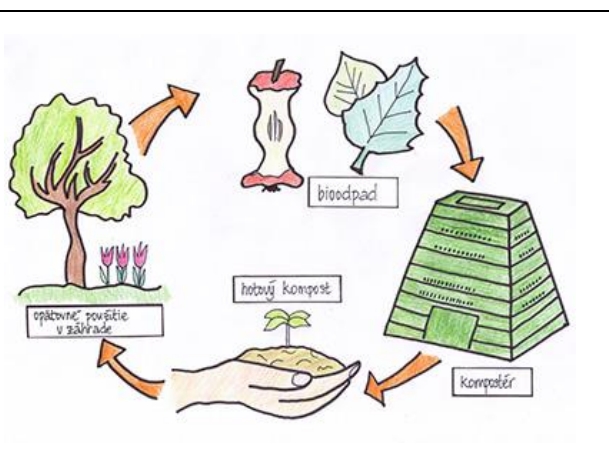
Vráťme zemi z toho, čo nám dáva

Rozprestiera sa okolo Vášho domu trávnatý koberec? Zdobia Vaše priedomie kvetinové záhony? Je Vaša záhrada plná ovocia a zeleniny? Potom viete, že do zeme treba vrátiť všetky živiny, ktoré sa rastlinám podarilo odčerpať. Mnoho ľudí používa priemyselné hnojivá, ktorých je na trhu veľa. Príroda však má spôsob, ako sa s kolobehom živín vysporiadať čo najlepšie. Rastliny počas svojho rastu zozbierajú z pôdy minerálne látky, aby z nich vybudovali svoje telá. Po skončení životného cyklu rastliny, alebo jej časti (pokosená tráva, listy, ...), sú baktérie, červy a hmyz schopné opäť ich rozložiť tak, aby mohli byť zapracované späť do pôdy. V prírode funguje tento mechanizmus automaticky. Vo vlastnej záhrade mu však treba pomôcť. Áno hovoríme o kompostovaní. Kompostovanie je cieľový proces výroby organického hnojiva ideálneho pre pestovanie rastlín – kompostu a zároveň je to spôsob „likvidácie“ biologických odpadov.

Je úplne jedno, či sa odhodláte vybudovať kompostovač vlastnými silami z nepotrebných drevených paliet, dosiek, alebo konštrukcie vyplnenej pletivom. Prípadne sa rozhodnete pre kúpu úhl'adného rýchlokompostovača z recyklovaných plastov. Dôležité je, aby steny prepúšťali maximum vzduchu a aby dna boli otvorené pre styk so zemínou. Nemala by chýbať strieška, ktorá zabráni premáčaniu či presušeniu kompostu. Vnútorňý priestor by mal umožňovať prehadzovanie obsahu vidlami a mal by mať dostatočný objem na to, aby sa dnu vošli všetky Vaše bioodpady. Kompostovač patrí na miesto chránené pred slnkom a vetrom, najlepšie v polotieni. Je dobré, ak nie je ďaleko od domu, aby Vám nebolo zaťažko vynášať doň odpadky z kuchyne. Pri vyvážaní kompostu oceníte manipulačný priestor v jeho bezprostrednej blízkosti, pretože bez fúrika to akosi nepôjde. Nájdite mu miesto kdesi v kúte záhrady pod stromami alebo vedľa kurína.

Všetko, čo pochádza z prírody, je „živnou pôdou“ pre baktérie v komposte. Tieto baktérie dokážu spracovať a rozložiť pokosenú trávnu, burinu, zvyšky rastlín, odrezky zeleniny, popadané ovocie, jesenné listie, drevenú štiepku, ostrihané konáre zo sadu, piliny a nebudú sa brániť ani pred obsahom čajových vrecúšok, kávou či kartónovou lepenkou. Do kompostu patrí aj slama, podstielka hospodárskych zvierat a všetok podobný odpad, ktorý sa nazbiera na záhrade či v domácnosti. Je potrebné však rozlišovať medzi dvoma druhmi odpadu. Odpad bohatý na dusík tvorí tráva, zelená vňať, ovocie, zelenina a podstielka z chovu. Ich zásluhou prebieha kompostovanie rýchlo. Baktérie však potrebujú ku svojmu životu aj iný druh odpadu, ktorý je bohatý na uhlík. Ide o suchý materiál, ktorý viaže na seba odparujúci sa čpavok a zlepšuje štruktúru kompostu. Oba druhy odpadu treba vzájomne miešať tak, aby vznikla medzi nimi rovnováha.

Surovina	C : N (uhlík : dusík)
Pokosená tráva	20 : 1
Odpad z kuchyne	20 : 1
Hnoj dobytky	20 : 1
Konský hnoj	25 : 1
Lístie	50 : 1
Ihličie	70 : 1
Slama	100 : 1
Kôra	120 : 1
Drevo	200 : 1
Piliny	500 : 1



Na spodku kompostovača treba pripraviť drenáž z uhlíkatého materiálu, ktorý bude odvádzať do pôdy nadbytočnú vodu a zaistiť zospodu prúdenie vzduchu smerom nahor. Následne patrí do vnútra premiešaná zmes materiálu s obsahom dusíka a uhlíka tak, aby bola čo najvzdušnejšia. Pokosenú trávnu treba premiešať so slamou, pilinami alebo drevenou štiepkou, zeleninové vňate treba skombinovať so suchým materiálom. Obsah má byť štedro vlhký, avšak nie zmáčaný.

Tipy na dobré kompostovanie

- Kompostovisko si môžete založiť kedykoľvek (výnimka: nie za mrazu). Ideálna je na to jeseň, pretože vtedy vzniká väčšina záhradného odpadu.
- Na mieste, na ktorom má vzniknúť kompostovisko, vyhlbte na ploche vo veľkosti kompostoviska (napr. 1,50 m x 1,50 m) 15 cm zeminy a položte drenáž: Pri hlinitej pôde nasypťte vrstvu piesku, pri piesčitej pôde vrstvu hlinitej pôdy.
- Kompostovisko potrebuje teplo, vzduch a vlhkosť. Zakladať sa bude po vrstvách, a to tak, aby mohla odtekať voda a cirkulovať vzduch. Úplne spodnú vrstvu založte z hrubého odpadu (postrihané krovie, podrvené zvyšky stromov atď.) a potom pozvoľna a vzdušne ukladajte striedavo vrstvy zeleného materiálu a haluzia v pomere 2:1.
- Medzi takéto 20 až 25 cm vysoké vrstvy zmiešaného odpadu prídajte vždy slabú medzivrstvu z dusíkatého živočíšneho hnojiva a vápna (pozor: iba poprášť!) – alternatívne môžete použiť aj urýchľovač kompostovania – a na to trochu zeme alebo kompostu z predchádzajúceho roka.
- Kompostovisko by sa malo smerom hore zužovať a nemalo by byť vyššie ako 1,50 m. Na zakrytie použite ochrannú vrstvu z listia, slamy alebo pokosenej trávy.
- Ak je kompost príliš vlhký, dostáva sa mu málo vzduchu. Hrozí mu hnitie. Kompost sa musí prevetrávať a vrstvy v ňom obracať. Ak je príliš suchý, vytvára kompost príliš veľa tepla. Preto, keď je suchý, kompostovisko polejte, pri vytrvalom daždi ho zasa zakryte.
- Pri malých kompostoviskách obracanie nie je potrebné, veľké kompostoviská je najvhodnejšie poprevracat' na jar. Dovtedy sa kompost stane zimoviskom a liahňou mnohých užitočných tvorov. Pri obracaní sa ukladá materiál z kraja do vnútra a vnútorný smerom von.
- Po deviatich mesiacoch nadišiel čas: Kompost bude mať správne zloženie a môžete ho rozviezť po záhrade. Najvhodnejší čas na to je jeseň. Skôr môžete používať takzvaný surový kompost, ktorý sa rozložený na veľké kusy veľmi dobre hodí na mulčovanie (mulčovací kompost sa na zem kladie len povrchovo).
- Dodatočne môžete kompost preosiať cez sito na piesok. Hrubé zvyšky, ktoré pritom zostanú, môžete dať naspäť na kompostovisko.



ZO SZZ 16-78
Šúrovce

Kompostovaním podporíte tvorbu a ochranu životného prostredia, čo patrí do základných činností Slovenského zväzu záhradkárov (SZZ). Základná organizácia SZZ 16-78 Šúrovce uvíta vo svojom kruhu ďalších záujemcov o členstvo. Bližšie informácie o nás sa dozviete na web stránke obce.

*Doc. Ing. Augustín Görög, PhD.
predseda ZO SZZ 16-78 Šúrovce
(zdroj: internet)*