



Tardoskeddi HIRMONDÓ

TARDOSKEDD KÖZSÉG MAGAZINJA

XXVII. évfolyam | 1. szám | 2024. március | Ára: 1,50 €

25330

*Kellemes húsvéti
ünnepet kívánunk!*





IFJÚ HÁZASOK

2023

Šipický Michal és Csonková Valéria 2.3.

LEGKISEBB LAKOSAINK

2023

Černák Elizabeth 11.15.
Dobrá Olívia 11.24.
Rác Sofia 11.30.
Halász Olivér 12.23.
Trembošová Tamara 12.28.

2024

Ludas Damián 1.12.
Zibrin Laura 2.4.
Rosko René 2.8.

ÖRÖKRE ELBÚCSÚZTAK

2023

Milan Petrik (1961) 11.29.
Mgr. Hrubá Alexandra (1990) 12.19.
Berta István (1956) 12.30.

2024

Újhelyi Tamás (1989) 1.3.
Mészáros Irén (1940) 1.4.
Földes Jenő (1958) 1.7.
Nagy István (1955) 1.9.
Brenkus Vilma (1937) 1.10.
Csányi István (1936) 1.23.
Kopečný Pál (1954) 1.25.
Tóth Zoltán (1941) 1.30.
Csányi Mária (1932) 2.4.
Tóth Mária (1934) 2.9.
Alakša Ján (1960) 2.14.
Szabó Mária (1954) 2.25.
Drenina Rozália (1923) 2.28.
Černák Pál (1939) 3.1.

ELŐFIZETÉS

Tisztelt Olvasók!

Magazinunk továbbra is előfizethető kedvezményes áron, 3,60 €-t egy évre a Községi Hivatal 13. számú irodájában, a községi könyvtárban vagy banki átutalással a község számlájára.

Számlasszám:

SK31 0900 0000 0051 8019 5302

Variabilný symbol: 11

Správa: Tvrdošovský spravodaj

Köszönjük, hogy továbbra is az előfizetőnk marad.
Örömmel várjuk az új olvasókat!

A Tardoskeddi Hírmondóval kapcsolatos észrevételeiket, javaslataikat elküldhetik a tktv@tvrdosovce.sk e-mail címre.

Benedek Elek: Húsvéti ének

Gyermekkoromnak szép emléke,
Köszöntelek, húsvét vasárnap!
Száll a szívemre égi béke
Ünnepén a Feltámadásnak.

Szárnyakat öltve száll a lelkem,
Ujjongva száll, gyors szárnyalással...
Ím, ott vagyok az ősi telken,
S zsebem tele piros tojással!

Gyermek vagyok, ki házról házra
Kántálni jár piros tojásért,
S gyűl a tojás, gyűl egyre-másra,
Ékesen csengő szavalásért.

Látom magam az új ruhában...
Hej, nem afféle bécsi rongy a'!
Meg van ez szöve igazában:
Édes jó anyám szötte, fonta!

S a pörge kalap, a bokrétás!
S a rámás csizma, a ropogós!
Ilyen kalapod van-e, hékás?
S hát csizmad ilyen kopogós?

Hej, ha még egyszer, bár csak egyszer
Láthatnám édes jó anyámat,
Amint fejemre új kalapot tesz fel
S megsimogatja új ruhámat!

Hej, ha még egyszer, bár csak egyszer
Kántálhatnék piros tojásért!
Hálát adnék ezért ezerszer,
S feledném mind, ami csapás ért.

Hej, ha még egyszer... Vége, vége...
A napjaim lassan lejárnak...
Gyermekkoromnak szép emléke,
Isten veled, húsvét vasárnap!

JUBILÁNSOK

- 70 Január:** Balogh István (Štúr u.), Koči Antal (Virág u.), Varga Károly (Ifjúság u.), Bencze László (Kossuth u.)
Február: Bugyik Béla (Halász u.), Szabóóvá Mária (Bercsenyi u.), Vaňa Mária (Szövetkezet u.), Svetko Éva (Alvég), Balogh László (Hviezdoslav u.), Fučík István, Szabó Gyula (Szőlőskert u.)
Március: Balogh Zsuzsanna (Kinizsi u.), Bíróczy Mária (Kollár u.), Orosi Štefan (Újfalu)
- 75 Január:** Dobiš Štefan (Rákóczi u.), Tanka Árpád (Gorkij u.), Hegyi Imre (Vasúti út), Brenkus István (Vasúti út)
Február: Vaňa Mária Terézia (Cseresznyés u.), Boros Irén (Petőfi u.), Vanya Rudolf (Rózsa sor)
Március: Svetko Gyula (Alvég), Vas Erzsébet (Szövetkezet u.), Halász Mária (Szőlőskert u.)
- 80 Január:** Száraz Gizella (Napkelet u.), Kozma Gabriel (Réti út)
Február: Szógyényi Mária (Iskola u.), Bogdány Mária (Rózsa u.)
Március: Kurucz Julianna (Malom u.), Bogdány Ilona (Hviezdoslav u.), Csányi József (Kossuth u.), Ludas Károly (Iskola u.)
- 85 Január:** Černák Pál (Hollý u.), Balogh Magdolna (Kollár u.)
Március: Tóth Zsuzsanna (Alvég), Vanya Teréz (Kinizsi u.), Varga Margit (Petőfi u.)
- 90 Január:** Mészárosóvá Mária (Ifjúság u.)
- 101 Február:** Balla Mária (Cseresznyés u.)

LAKOSSÁGI STATISZTIKA 2023

Lakosok száma: 5 150 fő

Újszülöttek száma: 45 (22 kisfiú, 23 kislány)

Elhunytak száma: 81 (39 férfi, 42 nő)

Bejelentkezett lakosok száma: 66. A legtöbb lakos Érsekújvárból (11) és Pozsonyból (9) költözött Tardoskeddre. De érkeztek Vágsellyéről, Tótmegyerről, Zólyomból, Jatórol, Ógyalláról, Udvardról, Nyitráról is.

Elköltözött lakosok száma: 61. A legtöbbben Érsekújváriba (10) és Pozsonyba (8) költöztek. Többen döntöttek úgy, hogy külföldön élnek tovább: Norvégiát, Olaszországot, Ausztriát választották új otthonuknak.

A társas krónikát összeállította: Bračo Szilvia és Benkő Éva

A Társas krónikában csak azoknak a személyeknek az adatait közöljük, akik vagy akiknek a hozzártatózójuk, ill. törvényes képviselőjük ebbe beleegyezett.

Megkérdeztük a polgármester urat **Ami bennünket érdekel!**

Az újonnan megválasztott képviselő-testület túl van az első éves munkáján. Hogyan értékeli a képviselő-testülettel való együttműködést és az eddigi munkáját? Az önkormányzat miben tud segíteni a testületnek?

Jó összetételű a képviselő-testület. A tapasztalt képviselőket kiegészítik az első ciklusban működő képviselők, akik új fuvallatot, új lendületet hoztak a testületbe. A több évvel ezelőtt megfogalmazott célkitűzéseket tovább tudjuk folytatni, megvalósítani, ami egy fontos tényező. A 2019-es falufejlesztési tervet folyamatosan aktualizáljuk, és az igényeknek megfelelően módosítjuk.

A képviselő-testület nem működhet az önkormányzati dolgozók nélkül, hiszen az általános érvényű rendeleteket, a költségvetést, a szerződéseket és minden betervezett anyagot a hivatalban dolgozó alkalmazottak készítik elő. Olykor megkérdezik tőlem: „Mit csinálnak a hivatalban?” Az önkormányzatok egyre több kompetenciót kapnak az államtól, így van mit csinálni bőven. Összehasonlításként 2011-ben községünknek 4500 jogköre volt, míg 2024-ben ez a szám meghaladta a 6000-et. Ezeket a feladatokat el kell látni, amit a hivatali alkalmazottak végeznek.

A hivatal munkája szűken összefügg az önkormányzati képviselők munkájával, és a képviselő-testületi üléseken felvezetett és elfogadott határozatokkal. A határozatok az elfogadást követően az önkormányzathoz kerülnek, amely ezek alapján végzi a további munkáját. A képviselők határozatok segítségével követik nyomon az önkormányzat és a polgármester munkáját. Ezért nagyon fontos a jó együttműködés. A község fejlődését és a tervezetek megvalósítását ugyanis csak összhangban, közös tenniakarással tudjuk megvalósítani. Éppen ezért a községi hivatal dolgozóinak a munkája nélkülözhetetlen szerepet játszik a mindennapi életünkben.

A 2022-es önkormányzati választások óta véleményem szerint sok fontos és egyben érzékeny kérdésben közösen tudunk a képviselőkkel döntést hozni, ezzel megkönnyítve lakosaink életét és előremozdítva a községet. Természetesen, mint a jó házasságban, néha a testületi ülésen is előtérbe helyeződik az „erős hang”, de csupán az adott kérdés megoldásáig.

A Tardoskeddi Hírmondó több számban foglalkoztunk már az új, magyar óvoda megépítésével kapcsolatos helyzettel. Hogyan áll jelenleg ez a projekt és annak kivitelezése?

Az új magyar óvoda megépítésével már 2017-ben kezdtünk el foglalkozni. Az elmúlt időszakban a megépítésére már sikeresen pályáztunk, ám a megvalósítást a koronavírus járvány és annak következményei, az ukrán-orosz háború okozta, többek közt építkezési anyagok árának hirtelen megemelkedése megghiúsította. Ezt követően a pályázati feltételek változása miatt a projektet az aktuális előírásokhoz kellett igazítani, ezért egy újabb közbeszerzést kellett kiírni egy új kivitelező kiválasztása céljából. A Tardoskeddi Hírmondó megjelenése idejében már remélhetőleg ismert lesz a kivitelező, akivel a község megállapodik az új építmény megépítésén. Így reménykedhetünk a projekt mihamarábbi, zökkenőmentes megvalósításában. Az építkezés tervezett költségvetése csaknem 2.500.000,- € ÁFA-val, ami figyelembe véve a további terveinket jelentős összegnek számít.

Az említett óvoda projekten kívül milyen pályázatokon dolgozik az önkormányzat?

Az önkormányzatnak még további projektjei is megvalósítás előtt állnak. Említhetem itt a szennyvízelvezető rendszer II. szakaszát, ami kb. 19.000.000,- € összegű pályázat, továbbá a gyűjtőudvar projektjét 1.400.000,- € összeggel, az általános iskola felújításának projektjét 660.000,- € összeggel és a Vasúti úti orvosi rendelő átépítését és a termálfürdő további fejlesztését még nem is említettem. Ebből egyértelművé válik, hogy van még mit csinálni. Ezek a projektek azok, amelyek a községet előreviszik és fejlesztik. Rajtuk kívül fontos megemlíteni a mindennapokban végzett munkát, amelynek látványosabb részét az egykori Közhasznú Vállalat alkalmazottai végzik. Folyamatosan takarítanak, újítanak, legutóbb a kistemető területét revitalizálták teljesen.

A karácsonyi ünnepek alatt sajnos a talajvizek problémájával kellett szembenézni a községnek. Mi a helyzet a vizek elvezetésével?

Igen, nemcsak az ünnepek alatt, de az elmúlt hetek során is megtapasztalhattuk a

víz erejének a hatását. Országos viszonylatban nagymennyiségű csapadék hullott, amely az így is „vízbenálló” talajban nem tudott elszivárogni, így hosszú heteken át a szántóföldeken és a lakott területeken állt és sok esetben áll a mai napig. Hasonlóan mint a lakosok, az önkormányzatok sem tudtak csodát művelni, és a vizeket sok esetben „eltűntetni”. A Tardoskeddi Önkéntes Tűzoltó Egyesület tagjaival és a községi hivatal dolgozóival karöltve rendszeresen ellenőrizzük a helyzetet, és szükség esetén a terepben vagyunk. Így volt ez többek közt a karácsony előtti időszakban is, de még december 23-án is, amikor a Kertész utcában tisztítottuk a vízelvezető árkot. Itt fontos megjegyezni, hogy egy ismételt beavatkozás során sikerült elhárítanunk a hosszantartó gondot. Felhívom a lakosok figyelmét, hogy nem a szociális hálón kell véleményt formálni, hanem tenni, tisztán kell tartani a saját tulajdonainkat! A legtöbb problémát a lakosok szakszerűtlen beavatkozásai okozzák (az árkok földdel, törmelékkel vannak behordva, az autóbéallok alatti vízelvezető csövek mélysége átmérés nélkül van elhelyezve, így gátolva a víz elfolyását). Ezért kérem a lakosokat, hogy a probléma megelőzése érdekében, tisztítsuk a vízelvezető-rendszereiket a kertükben!

Ezúton szeretném megköszönni a Tardoskeddi Önkéntes Tűzoltó Egyesület tagjainak Birkus Lóránt vezetésével és a községi hivatal munkatársainak a segítőkészségüket és önfeláldozó munkájukat, hogy mindig segítenek!

Polgármester úr! Közeleg a húsvét. Hogyan éli meg a családját a húsvéti ünnepeket?

A húsvéti ünnepek családjunkban a hagyományok jegyében zajlanak. Reggel, az ébredés után a fiammal elsőként kislányomat és feleségemet locsoljuk meg. Ezt követően családjunk további lány és hölgy tagjait látogatjuk meg, hogy szintén kis vészel és szagos kölnivel meglocsoljuk.

Minden kedves olvasónak és tardoskeddi lakosnak kívánok áldott húsvéti ünnepeket, a lányoknak szagos kölnit és sok vizet, hogy mindig fiatalok maradjanak.

Köszönöm a beszélgetést!

bsz

ÁLDOTT HÚSVÉTI ÜNNEPEKET KÍVÁN
Tardoskedd Község Polgármestere és Önkormányzata!



KÉPVISELŐI SAROK

Folytatjuk a képviselő-testület új tagjaival készített beszélgetéseinket. Ezúttal Boros Tamás mérnököt faggatjuk.

Miért döntött úgy, hogy 2022-ben indul az önkormányzati választásokon?

Első pillantásra egyszerűnek tűnhet a kérdés, és ennek alapján a válasznak is egyszerűnek kellene lennie, az én esetemben azonban egy kicsit összetettebb a dolog. Nagyjából négy-nyolc évvel a választások előtt többen megkerestek, volt képviselők, barátok, hogy induljak az önkormányzati választásokon. Ezt akkor több okból udvariasan visszautasítottam. Fiaatalabb voltam, kevésbé tapasztalt, aggódtam, vajon alkalmas jelöltnek tartanak-e a lakosok és megválasztanak-e. Nem tudtam, hogyan fogadna az önkormányzat többi tagja, ha megválasztanának. A gondolat, hogy induljak a választásokon egyébként már az első megkeresés után elkezdett foglalkoztatni. Az a típus vagyok, aki konstruktív megoldásokat keres, és ha látok lehetőséget egy probléma megoldására, nem félek elmondani a véleményemet. Igyekszem többféle szemszögből nézni a dolgokat. Nem azért szerettem volna képviselő lenni, hogy egy bizonyos filozófiát hirdessek. Ellenkezőleg, nézeteimmel és tapasztalataimmal a tardoskeddi közösségnek szeretnék segíteni. Tardoskedden élek, itt van a családom, szeretek itt lenni. Nem mindegy számomra, hogy a gyerekeim milyen környezetben nőnek fel. Talán ez volt a fő oka annak, amiért hagytam magam rábeszélni a választásokon való megmérettetésre.

Hogyan jellemezné a képviselő-testület munkáját? Ilyenek képzelte?

Többé-kevésbé igen. Örülök, hogy a lakosok egy „lokálpatrióta csapatot” választottak. Látható, hogy 12 különböző háttérrel rendelkező képviselőről van, szó, akiknek mind más a véleménye a község problémáiról, és ez így van jól. A képviselő-testületi és a képviselői munka nagyrészt a kompromisszumokról szól. Fontos, hogy mások szemszögéből is lássuk a dolgokat, és el tudjuk magunkat függetleníteni azoktól. Sok mindent meg lehet oldani, és örülök, hogy ez sikerül is. De nem megy minden egyik napról a másikra. Előfordul, hogy a legjobb szándékunk szerint megállapodunk valamiben, mindannyian nagyon örülünk ennek, majd olyan akadályok jelennek meg, amelyekkel nem számoltunk, és ez meghosszabbítja a megvalósítás idejét. Kívülről talán úgy tűnhet a lakosoknak, hogy nem történik semmi, és bizonyos ügyek nem oldódnak vagy elhúzódnak, de ennek az ellenkezője igaz. Ahhoz, hogy a dolgok a lehető legjobban oldódjanak meg, sokszor feleslegesnek tűnő, de elkerülhetetlen bürokratikus utóintézkedések szükségesek, amelyeket az önkormányzatnak 100%-ig teljesítenie kell, hogy ne származzanak ebből a későbbiekben felesleges problémák.

Milyennek találja a Környezetvédelmi és Építésügyi Bizottság munkáját, amelynek Ön is a tagja? Milyen problémákkal kell a leggyakrabban szembenézniük?

A bizottság munkája sem könnyű. Gyakran oldunk - még az én szemszögemből nézve is - jelentéktelennek tűnő adminisztratív ügyeket. Ilyen például a fák kivágása. Azelőtt ezt teljesen feleslegesnek tartottam, és csak a bizottságban végzett munkám során értettem meg, hogy nagyon sok olyan fakivágási kérelem



van, amelyet valóban megfelelően kell elbírálni, majd eldönteni, hogy tényleg szükséges-e kivágni a fát, mivel az veszélyes, kárt tesz mások vagyonaiban és pót faültetés is kell, vagy éppen ellenkezőleg, elég csak a fát lebontolni. Szerintem ennél jóval komolyabb dolog a szomszédok közötti viták, panaszok megoldása. A bizottság igyekszik lelkiismeretesen kezelni minden problémát. A lakosok bizalommal fordulnak hozzánk, sok esetben jelentéktelen vitákban is, amelyek az évek során szinte megoldhatatlanná nőttek ki magukat. Pedig néha oly kevés is elég lenne a megoldáshoz! A legtöbbször azonban egyik félben sincs meg az igyekezet, hogy konstruktív megoldás szülessen. Az igazság az, hogy a bizottságnak korlátozott lehetőségei vannak ezekben a vitákban, és még akkor sem tud mindent megoldani, ha minden lehetőséget igénybe veszi.

A mezőgazdaságban dolgozik. Ez azt jelenti, hogy képviselőként elsősorban a mezőgazdaság problémáira igyekszik koncentrálni?

Nem egészen. A mezőgazdasági szektornak meg vannak a maga sajátosságai. Hatással van a környezetre, a régióra, ahol élünk és a lakosság komfortérzetére. Igaz, hogy sokszor mi, gazdák vagyunk azok, akik kihordjuk a sarat az útra, másrészt viszont gazdálkodóként jelentős tájformáló hatással bírnak a társadalomra. Mi vagyunk azok, akik törődünk a táj összképével. Fontos, hogy ne csak a község belterületéről gondoskodjunk, de a külterületekről is. Tardoskedd külterületén sok a benőtt fásor, gyakran a lakosoknak köszönhetően nem működnek a vízelvezető csatornák, vízviasztartók, melynek következtében ősz-szel - ahogyan a legutóbb is történt - nem folyik el a víz, hanem felgyülemlik a szántóföldeken és a faluban is. Nem próbálok céltudatosan csak ezekre a kérdésekre összpontosítani, de ez egy olyan szakmai deformáció, amely nem engedi, hogy figyelmen kívül hagyjam. Óriási jövőbeli lehetőséget látok Tardoskedden a megújuló energiaforrások szélesebb körű felhasználásában, és örülök, hogy elkezdünk érdeklődni irántuk.

Nehéz időket élünk. A lakosoknak, a gazdáknak és az önkormányzatoknak sincs könnyű dolguk. Ön szerint hogyan lehet túllépni a jelenlegi nehéz helyzetet?

A jelenlegi helyzet senkinek sem könnyű, mindannyian tudjuk, milyen társadalmi problémákkal küszködünk Európában. Valószínűleg kevés olyan magánszemély, vállalkozás és önkormányzat lesz, amelynek nem fog kelleni meghúznia a nadrágszíjat. Nem szabad azonban mindent tragikusan venni. Az önkormányzatok mindenhol hasonló cipőben járnak. Mint tudjuk, a környékünkön sokan például radikálisan megemelték a háztartási hulladék illetékét. Attól tartok, a jövőben alaposan át kell gondolni, meddig tudja községünk anyagilag finanszírozni a sok-sok növekvő kiadást. Szerintem ebben az időszakban az önkormányzatnak a következetes megtakarításra kell majd koncentrálnia, átértékelni azt a sok apróságot, amelyeket természetesnek vesszünk, és mint lakosok nem is vesszük észre, hogy ez évente mennyi pénzünkbe kerül.

Ön szerint mi lenne a legfontosabb Tardoskedd fejlődése szempontjából?

Úgy látom, hogy községünk jó irányba fejlődik. Lassan végre az első házak rácsatlakoznak a régóta várt csatornahálózatra, bár az időpont, amikor mindenki rá lesz kötve, még távoli jövő. Hatalmas potenciált látok bennünk, lakosokban. Bár nagy közösség vagyunk, nem vagyunk város. Szükséges, hogy megőrizzük a falusi arculatot, találkozzunk, beszéljünk. Ne csak a hétköznapi gondok megoldásakor segítsünk egymásnak, találkozzunk máskor is, például búcsúkor vagy a farsangi bálokon.

Ismerjünk meg új embereket, kössünk barátságokat, hiszen az elmúlt években sokan költöztek ide, akikkel nap mint nap találkozhatunk, még sem ismerjük őket. Nem csak az számít, hogy én mint magánember vagy más képviselőtársam mit akar, hanem a lakosokkal való kommunikáció, véleménycsere is nagyon fontos és sok olyan ötletet, gondolatot hozhat, amelyekkel hozzájárulhatunk községünk jövőjének fellendítéséhez.

Bračo Szilvia

A fák kivágásának engedélyeztetése

A természet és táj védelméről szóló 543/2002-es számú törvény előírja, hogy az állam, a jogi és fizikai személyek kötelesek gondoskodni a szabadban található növényekről, a szabadon élő állatokról, a természetes élőhelyekről, ökoszisztémákról, ásványokról, kőületekről, geológiai és geomorfológiai képződményekről és a tájegységekről, s ez utóbbiak megfelelő használatáról.

A fák a természet egyik legjelentősebb részét alkotják. Pótolhatatlan, elsősorban ökológiai és környezetvédelmi funkciókat látnak el. A fent említett törvény értelmében fás szárú növény minden fa és cserje, beleértve a gyökérrendszerét is. A fák védelmének elsődleges célja, hogy megőrizzük a egészségi állapotukat, hogy el tudják látni azokat a funkcióikat, amelyek miatt az adott területen nőnek (pl. talaj- és vízvédő, éghajlati, tájrendező, rekreációs, esztétikai funkció). Éppen ezért fakivágásra csak kivételes és indokolt esetben kerülhet sor, mivel ez visszafordíthatatlan megoldás.

Fontos információ, amiről bizonyára kevesen tudnak, hogy a törvény fák gondozására kötelezi azon telek tulajdonosokat, ügyintézőket, bérlőket, amely telekeken fák nőnek, függetlenül attól, hogy magán-, állami vagy önkormányzati telekről van szó. Az önkormányzat a fa megromlása vagy betegség okozta fertőzés esetén kötelezheti a telek tulajdonosát (ügyintézőjét vagy bérlőjét) a fa helyrehozásához szükséges intézkedések megtételére, vagy dönthet a fa kivágásáról. A fakivágáshoz szükséges beleegyezést a törvény értelmében az önkormányzat adja ki határozat formájában. Indokolt esetben ez a beleegyezés csak a fa ökológiai és esztétikai funkcióinak, valamint az emberi egészségre gyakorolt hatásának felmérése után adható ki a tulajdonos (ügyintéző, bérlő) beleegyezésével, amennyiben a kérelmező

nem tulajdonosa, (ügyintézője vagy bérlője) annak a teleknek, ahol a fa található, és amennyiben ezt a bérleti szerződés engedélyezi.

A fakivágás engedélyeztetését írásban kell kérelmezni. A község belterén, de magánterületen található fa kivágására vonatkozó kérelmet a helyi községi hivatal 7. számú irodájában kell beadni. Fakivágási kérelmet egész évben be lehet adni, az illetéket a kérelem benyújtásakor kell kifizetni készpénzben vagy az önkormányzat számlájára. A nyomtatvány eltölthető az önkormányzat honlapjáról is. A kérelemről az önkormányzat 30 napon belül dönt. A fakivágási engedélyben az önkormányzat kötelezi a kérelmezőt arra, hogy saját költségére, előre meghatározott helyen pótfültetést végezzen.

Ha a kérelmezőt nem lehet erre kötelezni, akkor az önkormányzat a fa társadalmi értékéig terjedő anyagi kártérítés megfizetésére kötelezi őt. Az önkormányzat anyagi kártérítési kötelezettséget ír elő annak is, aki engedély nélkül vágott ki fát.

Amennyiben indokolt a **fa kivágása**, a beleegyezés kiadásakor figyelembe veszik, hogy azt elsősorban a vegetációs időszakban, azaz **október 1-től február végéig kell elvégezni**. Az említett időszakon kívül a fakivágás csak rendkívüli körülmények között lehetséges, pl. egészség- vagy közvetlen életveszély, illetve

jelentős anyagi károkozás veszélye esetén, úgy mint villámcsapás, árvíz, szélvihar, földrengés, erózióról, vagy száraz, elhalt fák, amelyek olyan helyen helyezkednek el, ahol veszélyeztethetik az ember egészségét, életét vagy jelentős anyagi kárt okozhatnak.

Mgr. Tóth Éva





Főellenőri beszámoló

2023-as év lezártaival röviden értékelem éves tevékenységemet. A főellenőr munkaköre, az ellenőrző tevékenység terjedelme a Szlovák Köztársaság Nemzeti Tanácsának Tt.369/1990 számú, a községi önkormányzatokról szóló törvényében van meghatározva, melynek értelmében a főellenőr a község vagyonával való gazdálkodást, a község bevételeit, kiadásait, pénzügyi műveleteit valamint a panaszok, petíciók elintézését ellenőrzi. Ezenkívül az általános érvényű jogszabályok, községi rendeletek betartását és a helyi képviselő-testületi határozatok végrehajtását is ellenőrzi.

2023-as évben az ellenőrzési tevékenységemet a képviselő-testület által jóváhagyott munkatervek alapján végeztem. Az év folyamán 7 ellenőrzést végeztem, ebből 6-ot a községi hivatalon belül és egyet a Tardoskeddi Termálfürdő kft-ben. Ellenőriztem a község hitelfejlődését, a nem lakásjellegű bérleti szerződéseket, a

beszállítói számlákat és pénztárvezetést a községi hivatalban, az információs törvény betartását, a szlovák tannyelvű óvoda gazdálkodását. A Tardoskeddi Termálfürdő kft- ben az ellenőrzés tárgya a 2022-es év gazdálkodása volt. Az elvégzett ellenőrzésekből két esetben tapasztaltam hiányosságokat, melyek eltávolítására javaslatokat tettem. Ezen kívül minden testületi ülésen jelentést készítettem az előző testületi ülésen elfogadott határozatok teljesítéséről.

Az ellenőrzési tevékenységen kívül a törvény értelmében állásfoglalást dolgoztam ki a 2022-es zárszámadás javaslatához, valamint a 2024-es költségvetés javaslatához.

Munkámmal továbbra is segíteni kívánom a község fejlődését.

Mgr. Tóth Éva mérnök

Tardoskeddi Község költségvetése nagytó alatt

Bevételek teljesítése/Összegezve a 2023-as évben					
	Jóváhagyva	%	Módosítva	%	Teljesítés
K Ö L T S É G V E T É S					
FOLYÓ KÖLTSÉGVETÉS	4084902	114,94	4634504,35	101,31	4695194,92
BERUHÁZÁSI KÖLTSÉGVETÉS	1440149	2,15	185000	16,74	30977,64
PÉNZÜGYI MŰVELETEK	1276641	107,79	1289290,02	106,74	1376137,28
EGYÜTT	6801692	89,72	6108794,37	99,89	6102309,84
Kiadások teljesítése/Összegezve a 2023-as évben					
	Jóváhagyva	%	Módosítva	%	Teljesítés
K Ö L T S É G V E T É S					
01 TERVEZÉS MENEDZSMENT ÉS ELLENŐRZÉS	286565	111,53	314176	101,73	319611,82
02 PROPAGÁCIÓ ÉS MARKETING	56647	102,66	56667	102,62	58153,15
03 BELSŐ SZOLGÁLTATÁSOK	145574	185,82	303539,57	89,12	270503,22
04 SZOLGÁLTATÁSOK	37160	85,43	37992,16	83,56	31744,64
05 BIZTONSÁG	154382	95,02	145015,72	101,15	146689,8
06 HULLADÉK GAZDÁLKODÁS	150145	104,89	206953,43	76,1	157484,49
07 KOMMUNIKÁCIÓ ÉS KÖZTERÜLETEK	136500	35,41	49093,45	98,46	48335,8
08 MŰVELŐDÉS	2734932	24,36	1286574,05	51,78	666175,45
09 SPORT	121322	133,4	160742,96	100,68	161837,56
10 KULTÚRA	148608	173,56	264909,5	97,36	257920,27
11 KÖRNYEZETVÉDELEM	744925	136,96	804423,5	126,83	1020255,23
12 SZOCIÁLIS SZOLGÁLTATÁSOK	118986	142,45	198529,68	85,37	169491,51
13 A KÖZSÉG FEJLESZTÉSE ÉS LAKÁSÜGY	69808	60,91	36020	118,05	42519,84
14 ADMINISZTRÁCIÓ	459864	94,73	473330,63	92,03	435614,48
EGYÜTT	5365418	70,57	4337967,65	87,28	3786337,26

Mgr. Haluza Silvia



A hászámok kifüggesztésének kötelezettsége

A községi önkormányzatról szóló 369/1990 számú törvény értelmében a községi hivatal köteles minden épülethez összeírási számot (fekete hászám) rendelni, de ezzel egyidejűleg az épületek tulajdonosai is kötelesek ezzel a hászámmal megjelölni épületeiket.

Minden épületnek rendelkeznie kell fekete hászámmal, és ez a kötelezettség vonatkozik az úgynevezett piros hászámokra is, amely egy adott utcában az eligazodást, tájékoztatást szolgálja. Az épületek hászámokkal való megjelölése nemcsak törvényből fakadó kötelezettség, hanem hatékony segítség a községben való gyorsabb és helyes tájékozódáshoz is. Segíti a postásokat, csomagok és áruk kézbesítését, gázszolgáltatók, villamos művek alkalmazottait. Végül, de nem utolsósorban pótolhatatlan segítség váratlan sürgősségi, orvosi ellátás esetén is.

Mivel községünkben több családi ház nincs hászámmal ellátva, ezért figyelmeztetjük a lakosokat, hogy az épületek tulajdonosai kötelesek épületeiket hászámmal megjelölni. Aki megrongálja vagy önkényesen eltávolítja a hászámot, a 372/1990 számú törvény értelmében szabálysértést követ el.

Benkő Éva



Tardoskedd új szociális szolgáltatásainak közösségi terve

Tardoskedd község egyéb feladatai mellett községünk szociális szolgáltatásainak közösségi tervén dolgozik a 2024-2030 közötti időszakra.

A közösségi terv célkitűzése a lakosság aktivizálása, a szociális szolgáltatások színvonalának javítása közös, összehangolt eljárással. E tevékenység célja elsősorban a községünk valamennyi lakosának társadalmi erősítése, valamint az egyének és csoportok társadalmi kirekesztésének, társadalmi elszigetelődésének megelőzése. A szociális szolgáltatások közösségi terve megvalósításának fő irányvonala a lakosok elégedettsége a községben nyújtott szolgáltatásokkal kapcsolatosan, az életminőség javítása, az emberek aktív érdeklődése a falu közösségének fenntarthatósága és fejlődése iránt.

Engedjék meg, hogy megköszönjük lakosaink együttműködését az önkormányzat honlapján közzétett kérdőív kitöltésével, amelynek segítségével pontosabb információkhoz juthattunk a szociális ügyek terén.

Mgr. Brenkus Judit

A Községi Rendőrség információi

A Községi Rendőrség felhívja a figyelmet, hogy a közúti közlekedésről szóló 8/2009-es számú törvény módosításának értelmében 2023. október 1-től tilos a járdán való parkolás az egész országban. Kivételt képeznek a közlekedési táblákkal parkolóhelyként megjelölt helyek. Rossz parkolás esetén a rendőrség objektív felelősséget alkalmazhat, azaz lefényképezheti a szabályellenes parkolást, és bírságot küldhet. Amennyiben tehát nem szeretnének bírságot kapni, ne parkoljanak nyilvános helyeken a járdákon.

A törvénymódosítás értelmében 2023. október 1-től a következők vannak érvényben

„A közúti közlekedés résztvevői – kivéve a gyalogosokat - nem használhatják a járdát; a törvény 55. § 1 bekezdése értelmében ez nem vonatkozik a kerékpárosokra, a törvény 55. § 2 bekezdése értelmében az elektromos önegyensúlyozó rolleresekre és az automatizált kézbesítő járművekre, ha azt közlekedési tábla vagy közlekedési jelzés másként írja elő, vagy ha kerékpár, robogó és motorkerékpár leállításáról van szó, ahol a járda legalább 1,5 m szélességben szabadon marad.”

Szabó Dávid
községi rendőr



SZEMERÉNYI KÁROLY MAGYAR TANÍTÁSI NYELVŰ ALAPISKOLA, TARDOSKEDD

Beíratás

A Szemerényi Károly Magyar Tanítási Nyelvű Alapiskola ezúton értesíti a kedves szülőket, hogy a beíratás a 2024/2025-ös iskolai évre :

2024. április 11-én,
8.00 órától 17.00 óráig

lesz
az iskola épületében.

Mindenkit nagy szeretettel várunk!



A HÁZTARTÁSI HULLADÉK SZELEKTÁLÁSÁNAK SZABÁLYAI

Az első és legfontosabb dolog, hogy minél kevesebb hulladékot termeljünk, és csak ezután következzen a szelektálás, ill. az újrahasznosítás. Egy szlovák állampolgár évente átlagosan 446 kg kommunális hulladékot termel, ennek körülbelül 44%-át hasznosítják újra. A háztartási hulladék 40%-át olyan hulladék alkotja, amelyet külön lehet válogatni, majd újrahasznosítani, további 45%-ot pedig komposztálni lehet. Lényeges, hogy igyekezzünk minél kevesebb vegyes hulladékot előállítani. Ennek eléréséhez a következő 5 szabályt kell betartani:

1. Lemondás

Mielőtt új dolgot vásárolnánk, gondoljunk a csomagolásra, származásra, minőségre, a gyártási és feldolgozási módra. Minél kevesebb dologról van szó, annál kevesebb gondot okoz majd az esetleges javítása, tisztítása, tárolása, keresése. Ezért jobb, ha lemondunk a csomagolt termékekről, és mondjuk le az ingyenes szórólapokat, reklámanyagokat is.

2. Redukálás

Csökkentsük a vásárolt termékek mennyiségét, ugyanis minden egyes új vásárlásnál hulladék keletkezik, például az előállítás, csomagolás és a szállítás során. Sőt, végül maga a termék is hulladékká válik. Eppen ezért jól gondoljunk át minden vásárlást, s ha lehet, kerüljük a hirtelen ötlettől származó, ill. az öncélú vásárlást.

3. Többszöri használat

Fontos, hogy többször használjunk dolgokat. Ha a megvásárolt áru/tárgy már feleslegessé vált, mielőtt kidobnánk, vegyünk fontolóra egy másik felhasználási lehetőséget. Például egy mustáros üveget felajánlhatunk másoknak befőzéshez, de mi is használhatjuk



kisebb tárgyak tárolására. Gondoljunk arra is, hogy az egyszeri használatos cikkek (szívószal, ételdoboz, kulacs) esetében is van lehetőség a többszöri felhasználásra.

4. Újrahasznosítás

Ha egy termék/tárgy már használhatatlanná válik, igyekezzünk úgy szétválogatni, hogy újrahasznosítható legyen. Ideális, ha minél kevesebb tárgy kerül a vegyes hulladékba, mivel az a hulladéklerakatokra vagy a hulladékégetőkbe kerül. Mindkét változat a hulladékgazdálkodási hierarchia alsó szintjén áll, a hulladéklerakat közülük a legalsó szint.

5. Komposztálás

A komposztálás a biológiai hulladék lebontásának irányított folyamata. Ilyen módon elsősorban a konyhából és a kertekből származó (növényi) hulladékot tudjuk újrahasznosítani. A komposztálás során a hulladék élő organizmusok táplálékává válik, melynek eredményeként kiváló minőségű trágya keletkezik, ami az ételmezéshez szükséges termények termesztése során használható fel.

Ha mindezek ellenére sem vagyunk biztosak abban, mit tegyünk egy konkrét hulladékkal, jobb, ha a szelektív gyűjtőbe dobjuk, nem pedig a vegyes gyűjtőbe. A válogatósorán ez úgyis át lesz válogatva. Ne dobjunk túl sok felesleges hulladékot a szelektált gyűjtőedényekbe/zsákokba, mert ezzel leértékelődik a gyűjtőedény (konténer, zsák) tartalma, hiszen ez a hulladékégetőbe vagy a hulladéklerakóba kerül, amit aztán mi állampolgárok fizetünk meg.

**a Natur-Pack a.s.alapján
összeállította Mogrovič Renáta**

Változott a kis mennyiségű légszennyezés meghatározása

Tardoskedi Község értesíti azokat a jogi személyeket, illetve fizikai személyeket – vállalkozókat, akik kis teljesítményű légszennyező forrásokat üzemeltetnek és azok után illetéket fizettek, hogy módosult a Tk. 190/2023 sz. a légszennyezés utáni illetékről szóló törvénye, mely 2024. január 1-jén lépett életbe. A Községi Választmány által elfogadott 1/2024 sz. általános érvényű rendelet szerint módosultak a légszennyező források típusai, melyek után illetéket kell fizetni. A leginkább elterjedt földgázt, vagy folyékony tüzelőszert, mint pl. a naftát, tüzelőolajat használó kazánok már nem díjkötelesek.

Azonban továbbra is díjkötelesek a következő légszennyező források:

- fekete-, barnaszenet, kokszot, biomasszát (tűzifa, pelettek) használó fűtőrendszerek,
- festékek, lakkok ipari használata, amennyiben az évi tervezett mennyiség kevesebb mint 0,6 t szerves oldószert tartalmaz,

-járművek felületének festése, amennyiben az évi szerves oldószert mennyisége nem haladja meg a 0,5 tonnát – érinti a község területén működő autószerelőket, amennyiben végeznek ilyen jellegű szolgáltatást,

-elektronikus alkatrészek, fém, műanyag felületek kezelése, tisztítása, beleértve a régi festékek feloldását, amennyiben a szerves oldószert tervezett mennyisége nem több mint 0,6 tonna évente.

A felsorolt légszennyező források üzemeltetői, illetve ezen szolgáltatások kivitelezői továbbra is kötelesek az elmúlt évben elégetett üzemanyag, illetve a felhasznált oldószert mennyiségét bejelenteni a következő év február 15-ig. A bejelentett adatok alapján lesz kiszámolva az illeték összege.

Borbély Livia mérnök

Betekintés az iskolánk életébe

„Az iskola arra való, hogy az ember megtanuljon tanulni, hogy felébredjen tudásvágya, megismerje a jól végzett munka örömét, megízlelje az alkotás izgalmát, és megtalálja a munkát, amit szeretni fog.“

Szent-Györgyi Albert bölcs gondolata vezényel bennünket, a tardoskeddi magyar tanítási nyelvű alapiskola pedagógusait nap mint nap. Haladni a korrallal, az elvárásokkal, megtalálni azokat az innovált, új keletű módszereket, melyek a társadalomnak, tanulóink elvárásainak megfelelnek. A számos továbbképzés, melyet a pedagógusok abszolváltnak, hozzájárul a magas színvonal biztosításához.

De nem csak az iskolaügy, hanem iskolánk is halad a korrallal. Folyamatosan arra törekszünk, hogy korszerűsítsük az épületünk, osztálytermünk belső tereit. Az intézmények legnagyobb kiadását az infrastruktúra fedezete jelenti. A mi iskolánkra ez nem jellemző. Bizonyára ismert tény, hogy 2013-tól kezdve az épületet termálvízzel fűtjük ki, köszönve az önkormányzat közbenjárását. 2024-es év is mérföldkő a Szemerényi Károly Alapiskola életében, hiszen 38 napelemet szereltek fel az iskola tetejére, amely biztosítja az elektromos áramot. Nagy öröm ez számunkra! Ezzel a fontos investícióval, teljesen önálló lett az épületünk. A megfelelő gazdálkodásnak köszönhetően, így a megspórolt pénzt más területek fejlesztésére tudtuk szánni. A tanulóink nagy öröme, revitalizáltuk a napközi otthonunkat, váltóosztályunkat, PVC burkolatot cseréltünk a 2. osztályban. Az égőtestek cseréje is ebben az időszakban történt. Az egész év folyamán mindig szépül valami, amire büszkék vagyunk.

A megfelelő, modern környezetben, pozitív légkörben az oktatói folyamat is könnyebben megy. Számos rendezvénnyel, versennyel indítottuk az új kalendáriumi évet. Felavattuk az elsősöket, meg-

rendeztük a Ki mit tud? vetélkedőt, diákjaink felléptek a Magyar pedagógusok, szülők és iskolabarátok bálján. Nagy sikernek örvend a jelmezbál, ami ebben az évben sem hiányzott, a pénzügyi készségek ismerete témahét jelentős figyelmet kapott. Mindig örömmel fogadjuk a jövőbeli iskolásokat, és tartjuk meg számukra a készségfejlesztői foglalkozásainak. Heti rendszerességgel látogatják az iskolánkat, hogy zökkenő mentesen történjen az áprilisi beiratkozás. Nagy eseményként éljük meg a jövőbeli tanulók érkezését! Március nem csak könyv hónapja, de a legnagyobb magyar nemzeti ünnepé is. A Kicsi Hang duó látogatott el az iskolánkban, hogy felelevenítse a forradalom eseményeit. Vendégeink az óvodások voltak.

Az iskolai év még korántsem ért véget, számos programmal, érdekességgel, tanulmányi úttal készülünk tanulóink számára.

PaedDr. Tóth Szilvia, iskolaigazgató





Díjazott véradóink

Az önkéntes véradás nem csupán egy egyszerű gesztus, de lényegét tekintve egy önzetlen és emberi cselekedet, amely segítséget nyújt a súlyosan beteg vagy sérült embertársainknak. Az önkéntes véradók olyan egyének, akik időt és energiát szánnak arra, hogy rendszeresen részt vegyenek a véradásokon, hozzájárulva ezzel a betegek életének megmentéséhez.

Azok, akik rendszeresen adnak vért, nem csupán a vérüket, de a szívüket is ajándékozzák másoknak. Ezért méltán érdemlik ki a legmagasabb elismeréseket.

2023-ban – ugyanúgy mint mindig – nagy létszámban adtak vért a tardoskeddi önkéntes véradók. Közülük 30-an Jánsky érdemrendben, 1 véradónk pedig Kňazovický éremben részesült. A díjak most is az önkéntes véradók farsangi táncmulatságán voltak átadva.

Bronz Jánsky érdemérem: **Balogh György mérnök, Király Alexandra, Király Nikoleta, Ludaš Tibor, Seiner Tomáš, Teplan Dávid**

Ezüst Jánsky érdemérem: **Balogh Lukács mérnök, Mgr. Borbélyová Eva, Birkus Tamás, Csányi Albína, Gajdó Gabriel, Mišák Vladimír, Porubský Juraj**



Arany Jánsky érdemérem: **Budík Dáša, Hegedűs Igor, Juhasz Marián, Kollár Katalin, Kopecsni Klára, Major Róbert, Marsovszky Attila, Oravek Tamás mérnök, Sýkora Tibor, Teplanová Viola**

Gyémánt Jánsky érdemérem: **Bíróczy Zoltán, Vincze László**

MUDr. Ján Kňazovický érem: **Hudec Patrik**

Gratulálunk és köszönjük szépen!

bsz

AZ ÉRSEKÚJVÁRI MAGYAR TANULÓIFJÚSÁGÉRT ALAPÍTVÁNY DÍJAZOTTJAI

Szép hagyomány minden ősszel az érsekújvári Pázmány Péter Gimnáziumban a végzős diákok iskolán kívüli tevékenységének méltatása. Ilyenkor ösztöndíjban vagy könyvjutalomban részesítik a rendkívüli eredményeket elérő tanulókat. Idén három tehetséges tardoskeddi fiatal is volt közöttük, akik néhány éve még a helyi Szemerényi Károly Magyar Tanítási Nyelvű Alapiskola diákjai voltak.

Vanya Csaba
megosztott Kurzweil-díj



Csabi a Pázmány Péter Gimnázium IV. A osztályos diákja. A spanyol nyelv szerelmese. A spanyol olimpia kerületi fordulóján a 4. helyen végzett. Kiváló nyelvtudásának köszönhetően számos Erasmus+ mobilitáson képviselte az iskolát, leghosszabb ideig, egészen pontosan 3 hónapig, Granadában tartózkodott.

Egy érdi Erasmus+ mobilitáson kreatív írást és filmezést tanult, majd ezt követően filmet forgatott a dunaszerdahelyi MOL Arénában és részt vett az I. Szlovákiai

Magyar Diákkönyvfesztiválon, ahol az 5. helyen végzett. Kiskorától Tardoskedden focizott, az Oros-kupán csapatával kétszer is az 1. helyen végzett.

Hagyományos kínai orvoslást, spanyol nyelvet és filmművészetet szeretne tanulni.

Ruzsik Máté
megosztott Kurzweil-díj



Máté a Pázmány Péter Gimnázium IV. A osztályos diákja. Kiváló sportoló és kitűnő angol nyelvtudással rendelkezik. Az angol olimpia járási 1. helyezette, kerületi 4. helyezette. A járási badminton bajnokság győztese párosban, az Oros-kupán csapatával kétszer lett első. A gimnázium házi röplabda bajnokságán csapatával ugyancsak első lett. Képviselte a Mladý Európán versenyen csapatával az iskolát, valamint egy portugáliai Erasmus+ mobilitáson is. A Madách nyomában című versenyen csapatával a 2. helyen végzett videó készítésben. Kiskorától Tardoskedden focizik, szabadidejében konditeremben edz. Menedzsmentet szeretne tovább tanulni.

Bíróczy Léda
Pázmány Péter Polgári Társulás
könyvjutalma



Léda a Pázmány Péter Gimnázium IV. A osztályos diákja. Karcú alkata senkit ne tévesszen meg, a látásra törékeny testben hatalmas akaratú lakozik. Léda maximalista a tanulásban és sportban egyaránt. A járási badminton bajnokság győztese, terepfutásban a járási 6. helyen végzett. A budapesti WABBA bikinifitness nemzetközi verseny junior kategóriájának a 7. , tehetségkutató kategóriájának 6. helyezette. Mindezek mellett igazi művész lélek: az iskolai rendezvények állandó szavalója, és a Kassák Lajos Ifjúsági Klub kiállításán megmutathatta képzőművészeti tehetségét is.

Szabadidejében szívesen cukrászkodik, osztályfőnöke és osztálytársai szerint remek süteményeket, tortákat süt. A jövőjét fitnessz edzőként képzei el.

Benkő Tímea

Kedves Olvasók! Szeretnénk bemutatni egy családot, a Nagymácsédon élő Varga családot, amelynek élete nehéz időszakát kellett átélnie. Ironikus módon vannak párok, akiknek lehet gyermekük, de nem akarják őket, és előfordulnak olyanok is, akik nagyon szeretnék gyereket, de ez valami miatt nem lehetséges. 2006-ban a Varga házaspár – Tamás, aki egyébként tardoskeddi származású és felesége Marika megtudta, hogy soha nem lesz saját gyermekük, ezért az örökbefogadás mellett döntöttek.

„2012-ben kaptuk a várva várt hírt, hogy kisfiú született, akinek családra van szüksége” - kezdi a mesélést Tamás. „A harminc-negyedik héten született. A szülés nehéz volt, a fiú nem lélegzett, újra kellett éleszteni. Az orvosok agykárosodást észleltek,

ami encephalopathiát eredményezett, ami egy agyi betegség által okozott mentális rendellenesség. Emellett hipotóniát is diagnosztizáltak nála. Ez egy olyan állapot, amelyet alacsony izomfeszülés jellemez, vagyis az izmok gyengék. Mindezek ellenére egy pillanatig sem haboztunk, és rossz egészségi állapota ellenére örökre fogadtuk a kisfiút. Döntésünk, hogy szeretettel és törődéssel vesszük őt körül, szívünkéből és gyermekvállalási vágyunkból fakadt. A Damian nevet adtuk neki. A kicsivel nem egyszerű az élet, sok figyelmet és szeretetet igényelt, de mindezek előtt sokat kell vele tornáznia, hogy erősödjének az izmai.”

Ám, ez még nem volt minden. Később csatlakozott az epilepszia, a figyelemhiányos hiperaktivitási zavar, a cerebrális bénulás és a mentális retardációval járó autizmus. „Az ilyen fogyatékos-sággal élő egyéneket Szlovákiában régóta nevelhetetlennek tartják” - magyarázza az anyuka. „Az autizmussal élőknek speciális ellátásra, oktatásra van szükségük, aminek köszönhetően képesek megérteni és bizonyos mértékig alkalmazkodni a „világunkhoz”. Az autizmussal élők életminőségét alapvetően befolyásolhatja a korai diagnózis és a szakszerű segítség, de sajnos ez anyagilag megterhelő, nem mindenki engedheti meg magának. Egy ilyen gyerekkel az élet egy hosszútávú verseny, ennek ellenére úgy döntöttünk, hogy testvért adunk a fiunknak. Négy év várakozás után örökre fogadtunk egy 14 hónapos kisfiút, akit a nevelőszülők visszavittek az árvaházba. Markus élete nagyon nehezen indult. Észrevettük, hogy nem halad előre, és testvéréhez hasonlóan nála is autizmust diagnosztizáltak. Ráadásul éjszakai rémületektől és magzati alkoholszindrómától szenved, ami a magzati alkoholspektrum legsúlyosabb rendellenessége. Ez magában foglalja a születési rendellenességek egy csoportját, amelyek akkor fordulnak elő, amikor a kismama alkoholt fogyaszt. Ezek a rendellenességek különbözőképpen érintik a gyermekeket. A leggyakoribbak a szív-, vese- és csontproblémák, tanulási zavarok és alacsony IQ, memória-, koordinációs és figyelemproblémák, valamint hiperaktivitás, alvásproblémák és mentális retardáció. A magzati alkoholszindróma tünetei az életkorral súlyosbodnak.”

Az egészségi gondjaik ellenére, mindkét gyerek csodálatos. A szülei igyekeznek mindent a lehető legjobban biztosítani számukra, hiszen mindkettőjüknek biztonságos otthonra van szüksége. Speciális igényű gyerekek, akik arra vágyanak, hogy



Azért vagyunk a földön, hogy segítsünk egymásnak

szeressék őket, még akkor is, ha ők maguk nem tudják, hogyan fejezzék ki szeretetüket megfelelő módon. Végül is melyik anya vagy apa ne akarná tudni, hogy gyermekei mennyire szeretik őt? „A mi fiaink estében sajnos ez nem mindig lehetséges, mert érzelmeket nem tudnak kifejezni, nem értik meg azokat. Damian például mindent megszagol, utálja, ha hozzáérnek, ezért is problémás számára az ölelés. És amikor Markus örömét akarja kifejezni, rúg, harap sőt néha meg is üt,” mondja az anyuka. „Bizonyára akadnak olyanok, akik szerint rossz gyerekünk van, de kevesen látják a diagnózist, mert ezt gyakran nem látni.”

A családnak magának kell fizetnie a terápiát, a speciális segédeszközöket. Mivel

mindkét gyermek számára nagyon szükségesek és előnyösek, ugyanakkor anyagilag megterhelőek, segítségre lenne szükségük, hogy a legjobbat nyújtsák a gyerekeknek. Többek között ezért is jött létre a Vynimočni polgári társulás alapítványa, hogy adományokat gyűjtsön a fiúk megsegítésére. A társulás segítségével 2024. január 20-án jótékonysági koncertet szerveztek a helyi kultúrházban a tardoskeddi citera zenekar, a Sláger TV-ből ismert énekesnő Sissi és a PREMIER zenekar részvételével.

„Minden előadó térítési jog nélkül lépett fel, és mind nagyszerek voltak” - idézi fel a kivételes programot Tamás. „A citerások, Sissi, akinek a fellépése során szem nem maradt szárazon, a PREMIER együttes, amelyik nagyon jól elszórakoztatta a közönséget. Szeretnénk köszönetet mondani mindenkinek, aki eljött, és adományával hozzájárult ahhoz, hogy fiaink folytathassák a fejlődésük szempontjából nagyon szükséges terápiákat. Rendkívül hálásak vagyunk Tardoskedd polgármesterének, aki biztosította a helyet számunkra, ehhez az eseményhez. Nagyon nagyra értékeljük! Végül, de nem utolsósorban szeretnénk köszönetet mondani mindenkinek, aki részt vett a rendezvény előkészítésében. Hatalmas köszönet illeti a Kelly éttermet, amely gondoskodott a vendéglátásról, a Bogdány virágüzletet és az Exatagroup céget. Nagyra értékeljük egy hölgy segítségét a két kislánnyal, akik nagyon szép dolgokat árusítottak fiaink támogatása céljából. Még egyszer hatalmas köszönet mindenkinek, aki részt vett a jótékonysági rendezvényen. Nagyszerű érzés volt, hogy ezen a délutánon a kultúrház nagyterme megtelt szeretettel, lelkesedéssel és jó hangulattal.”

Amennyiben nem tudtak részt venni a koncerten, de szeretnék anyagilag támogatni a fiúk gyógyítását, azaz a terápiákat és a speciális segédeszközök vásárlását, megtehetik ezt a következő számlaszámon: **SK41 0900 0000 0052 0574 1139**

A család előre is nagyon szépen köszöni mindeninek a segítségét és a támogatást.

A betegség egy gyermek életében mindig kihívások elé állítja a családot és a környezetüket. Ha két gyermegről van szó, ez még inkább hatványozódik. Tisztelet és elismerés a Varga házaspárnak, hogy a nehézségek ellenére vállalták és vállalják Damian és Markus nevelését. Segítsük őket ebben a nemes elhatározásukban.

bsz



Mit jelent nekem Tardoskedd?

A múlt század közepén születtem. 15 éves koromig a legtermészetesebb dolog volt számomra, hogy Tardoskedd a világ közepe. Ahol felnőttem, a család meleg fészek volt. Az utcán, barátokkal, akik a mi utcánkból valók voltak, érdekes, izgalmas játékokat játszottunk nap, mint nap. A 60-as években nyugodtan bebarangolhattuk az egész falut. Nagyon más világ volt akkor. Még a főúton is elvélve ment el egy-egy autó. Így aztán mi, gyerekek bejártuk, körbeciciklítottuk a falu szinte összes utcáját. Az akkori táj, az emberek mélyen elraktározódtak emlékezetemben.

Kerékpáros „túrám” gyakori célállomása volt nagyszüleim háza. Anyai nagymamám szeretettel várt, és édességgel, tardoskeddi szájrétűvel kedveskedett unokáinak. Apai nagyszüleimet is útba ejtettem, mert mindig csodálattal hallgattam nagyapám igaz történeteit. Ámulva hallgattam, ha régi dolgokról mesélt. Akkor még nem tudtam, hogy bizony a ri-

deg valóságot elbeszéléseiben igyekezett megszépíteni.

Középiskolába városba, kollégiumba kerültem. Számomra egy teljesen más, idegen világ volt. Kellett hozzá idő, hogy megszokjam. A kollégiumban olyan fiúkkal laktam, akik szintén faluról mentek tanulni a városba. Akkor ott alakultak ki azok a barátságok, amelyek egész életen át tartanak. Érettségi után a fővárosba mentem egyetemre. Nagyobb város, még több számomra ismeretlen dolog. Megemlítek egyet közülük. Sokáig nem értettem, hogy napközben munkaidőben, hogyhogy tele vannak az utcák? Hogyan, mikor dolgoznak az emberek? Természetesen ahhoz, hogy később a városban is jól érezzem magam, az kellett, hogy hétvégenként rendszeresen hazalátogassak. A család, a falu feltöltött. Ez így volt hosszú-hosszú évekig.

Ha Tardoskedd eszembe jut, nem csak a táj, hanem főleg az emberek, akik a szívemet megdobogtatják. Nyíltszívű, a közösségért tenni akaró emberek éltek és élnek ma is szülőfalumban. Igyekeztem mindig követni a falu fejlődését, és ha mód volt rá, hazamenni, hogy lássam, milyen újabb és újabb terveket valósítanak meg az otthoniak. Ebben segített



a Tardoskeddi HÍRMONDÓ, szülőfalum magazinja. Lehetőségem volt rá előfizetni. Évek óta rengeteg új információt közöl számomra a falu életéről. Elolvasva újra tardoskeddinek érzem magam. Kicsit olyan ez, mintha még ma is hetente hazajárnék.

Ma már nyugdíjas vagyok. Az időmet nem a munka, hanem én magam osztom be. Most lett rá lehetőségem, hogy Tardoskedd történelmét részletesebben is megismerjem. Ezt persze bárki meg tudja tenni, mert szülőfalumról nagyon sok értékes könyv és kiadvány jelent meg az évek során. Bevallom, hosszú ideig csak gyűjtöttem a könyveket, de ma már olvasom is őket. Számtalan olyan eseményt, történetet ismertem meg, amelyekről előtte még csak nem is hallottam. Sok ember kutatja a felmenőit. Ez nekem is a céljaim, terveim között szerepelt. Amit már eddig megtudtam, bátran mondhatom, hogy büszke vagyok az őseimre. A régi nagycsalád leszármazottjaival, a kiterjedt rokonsággal felvettem a kapcsolatot, és nagyon sok felmenőmről tudtam meg érdekes, szívmelengető vagy éppen szomorú, de mindenképpen érdekes történeteket. Ez megerősít abban, hogy Tardoskedden nagyszerű emberek éltek a múltban és élnek ma is.

RNDr. BOGDÁNY János

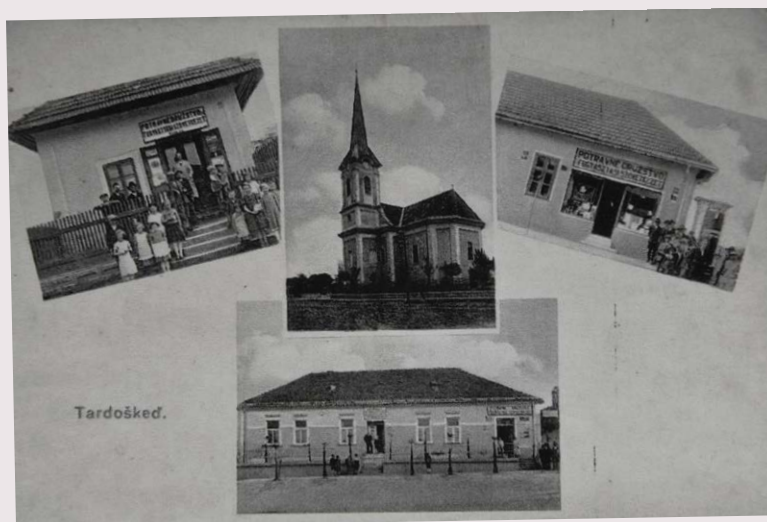


Nagyszüleim



Tardoskedden használt szólások

- Jobb előre fíni, mind hónap megjenni.
- Nincs annyi, amennyi é ne fonna.
- Annyi neki onnan ide, mint nekem innen oda.
- A bolondnak is megíri.
- Bolond lukbú bolond szél fúj.
- Mit etté, bolond gombát?
- Lemarad, mind a borralaló.
- Lesz még ennek bőttye.
- Nem fér a bőribe.
- Nem szeretnék a bőribe lennyi.
- Rossz bőribe van.
- Maj' kiugrik a bőribű.
- Úgy ordít, mindha nyúznák.
- Cigány is a maga lovát dicsíri.
- Akkor is, ha cigánygyerekek esnek az égből.
- Áll, mind a cöveg.
- Minden haja szála égnek áll.
- Tegyük el magunkat hónapra.
- Nem tudja az ember, hogy mitől hízik.



Tardoskedd.

Elfelejtett konyhai emlékeink

Elődeink, dédszüleink élete egyszerű, de különleges volt. Egy-egy falusi portán (házban) nagy létszámú család élt. Egész generációk nőttek fel együtt az apró parasztházakban, amelyek csak konyhából (pitvar) és egy szobából álltak. Gyakran együtt laktak a dédszülők, nagyszülők, a fiatal szülők 5-6 vagy több gyerekkel. A porták udvarán melléképületek, kamrák, ólak, górék, istállók, kazlak álltak. A módosabb családoknál már tiszta szoba is volt. A családtagok, rokonok, szomszédok odafigyeltek egymásra. Segítették egymást. Nem csak a munkát, de az örömet, gondjait, a bánatot is megosztották.

A ház legfontosabb része a konyha volt. Ott zajlott az élet. Itt gyűlt össze a család apraja-nagyja. A konyha volt az otthon lelke, a családi tűzhely őrzője. A sarokban álló rakott sparhelt vagy a későbbi négy lábón álló csikósporhelt ontotta és jól tartotta a meleget. Itt folyt a sütés-főzés, készültek a házias ételek, amelyeket közösen fogyasztottak el. Egyszerű volt a berendezés. Középen volt az asztal, a székek, hokedlik, majd a padok, sublót, vízpad, mosdó, stelázsi. A falon konyhai eszközök, sziták, tálak, tányérok, fedők lógtak. Néhol fokhagyma és paprika füzérek is.

A 19. század végén a konyhákban megjelentek a falvédők, amelyek a falikép szerepét töltötték be. Használatuk, eredetük a német kultúrából érkezett a magyarlakta területekre. Kezdetben csak az úri, gazdagabb családok konyháit díszítették. A 20. század elején elterjedtek a polgári, iparos és paraszt családokban is. Anyaguk fehér gyolcs vászon volt. Téglalap alakú méretük kb. 80 x 50 cm vagy nagyobb volt. Egyszínű vagy színes fonallal, pamuttal szálóltással, láncóltással vagy dupla sorral kitöltött mintával hímeztek. A szélét pántlikával szegték be. Apró szövegekkel, rajszövegekkel erősítették a falra. Véde a fehér meszelt falat a mosdó, vízpad, tűzhely felett. A konyha díszje volt.

Eleinte csak virágokat, gyümölcsöket hímeztek a falvédőkre saját tetszés szerint. Később megjelentek a szövegek is: rövid versek, idézetek, jó tanácsok, intelmek. Ezek lettek múltunk beszédes emlékei. Első helyen a vallásos Házi áldás állt:

*„Hol hit, ott szeretet, hol szeretet, ott béke.
Hol béke ott áldás, hol áldás ott Isten.
Hol Isten, ott szükség nincsen.”*

A bibliai témákat angyalok díszítették, amely a reményt hirdette a nehéz időkben is. Pl.

Isten angyalai őrizték álmainkat...

Gyakoriak voltak a párkapcsolattal, a viselkedéssel, a szerelemmel és a családdal kapcsolatos témák is:

Ki az urát szereti, jó ebédet főz neki.

Bort, búzát, békességet, csinos dolgos feleséget.

*Az én uram csak a vizet issza,
nem is sírom a lánságom vissza.*

Szeretném május éjszakán letépni minden orgonát.

Akármilyen kedves vendég, három napig untig elég.

Ha jöttök lesztek, ha hoztok, esztek.

Az otthon, a szülőföld utáni vágy is gyakran megjelent rajtuk:

Bármerre visz sorsom útja,

visszavágyomcsendes kis falumba.

Oly távol messze van hazám, bár még egyszer láthatnám...

A Trianon utáni időkből való:

Turul madár szállj, sehol meg ne állj, vidd el az

én üzenetem, lesz még magyar nyár...

Az életmód, a lakások korszerűsítésével a falvédők fokozatosan eltűntek. A mai modern, csempés konyhákban már nem szükséges, hogy védjék a falat a szennyeződéstől. A mai fiatalok már giccsesnek tartják őket. A nagymamák azonban nehezen tudtak megválni tőlük. A régi szekrények fiókjában, nyári konyhákban, faluházakban még mindig megtalálhatóak. A még meglévő darabok hűen őrzik a régi korok emlékeit, s arról tanúskodnak, hogy a hosszú téli estéken a lányok, asszonyok így igyekeztek szebbé tenni az otthonaikat. Többször mosták, vasalták, kikeményítették és cserélgették őket. Ezek a lassan feledésbe menő, elfelejtett emlékek elődeink szorgalmát, dolgos kezük munkáját őrzik.

Kollár Mária



Repülési Varázslat

Olcsó utazás a magasban

Ahogy a tavasz beköszöntésével az ég kék színűvé válik, és a virágok kibontják szirmaikat, miért ne színesíthetnénk a mindennapi élet szürkeségét egy felejthetetlen repülési kalanddal? A modern technológia fejlődése révén a repülés ma már nem csak a gazdagok kiváltsága. Olcsó, biztonságos és izgalmas repülési lehetőségek várnak ránk mindössze néhány órányi autótúra Tardoskeddtől.

A repülőjegyek árainak megismerésekor érdemes körbenézni a különböző légitársaságok ajánlatai között. Olyan alacsony költségvetésű légitársaságok, mint a WizzAir vagy a Ryanair gyakran kínálnak versenyképes árakat, így lehetőségünk nyílik akár európai városokat is felfedezni egy hosszú hétvégén. Emellett érdemes figyelni azokat az időszakokat, amikor akciós ajánlatokkal és különböző kedvezményekkel várják az utazni vágyókat. Az online repülőjegy-keresők rendszeres böngészése is segíthet abban, hogy ne maradjunk le az éppen aktuális akciókról. A repülési kalandok izgalmasnak ígérkeznek, különösen akkor, ha mindezt pénztárcakímélő módon tehetjük meg. Íme néhány hasznos tipp az olcsó repülőutakhoz:

Rugalmasság

Ha a dátumokban rugalmasak vagyunk, könnyebben találhatunk olcsóbb repülőjegyeket. Az éjszakai és hajnali órákban történő repülés gyakran olcsóbb lehet, mivel kevesebb irántuk a kereslet. Ha tehetjük, tervezzük az utazásunkat a hét közepére, mivel ezeken a napokon gyakran olcsóbbak a repülőjegyek.

Figyeljük a különböző légitársaságokat és reptereket

Ne ragadjunk le egyetlen légitársaságnál! Keresgéljünk és hasonlítsuk össze a légitársaságok ajánlatait, mivel néha az alacsony költségvetésű légitársaságok kínálják a legjobb árakat. Nemcsak a közvetlen közelünkben lévő reptereket érdemes figyelembe venni, hanem azokat is, amelyek néhány órányira vannak.

Előfoglalás

Az előfoglalás nemcsak a szállásoknál működik jól, hanem repülőjegyeknél is.

Minél előbb lefoglaljuk a jegyeket, annál nagyobb az esély arra, hogy kedvezőbb árat kapjunk. Néhány online utazási oldal különleges ajánlatokat kínál, ha szállást és repülőjegyet együtt foglalunk. Ezek a csomagok gyakran kedvezőbbek lehetnek, mint ha külön-külön foglalnánk.

Hűségprogramok és kedvezmények

Regisztráljunk a légitársaságok hűségprogramjaiba, és figyeljük az aktuális kedvezményeket. Gyakran számos extrát és kedvezményt kaphatunk, ha rendszeresen utazunk és részt veszünk a tagsági programban.

Figyeljük a kiegészítő díjakat

Néhány olcsóbb légitársaság alacsony árait a kiegészítő díjak, például a poggyászdíjak és az ülőhely-kiválasztási költségek felduzzasztják. Győződjünk meg róla, hogy az összegzésnél mindent figyelembe vettünk-e.

Közvetlen foglalás

Keresgéljünk az úgynevezett jegyvadász portálokon, amelyek összegyűjtik a legjobb ajánlatokat és promóciókat, így könnyebben megtalálhatjuk az olcsóbb repülőjegyeket. Ebben mostanság nagy szerepet játszik a mesterséges intelligencia és ennek keresőmotorjai. Ha megtaláltuk az ideális repülőjegyet, nézzük meg közvetlenül a légitársaság weboldalát és ha van rá lehetőség, mindenképpen itt foglaljunk. Néha közvetlen foglaláskor különféle kedvezményeket vagy promóciókat kaphatunk és esetleges komplikációk esetében elkerülhetjük a kellemetlenségeket egy viszonteladó bevonásával.

Ha költségkímélő és izgalmas repülés a cél, érdemes körbenézni a környező városok repterein. Pozsony, Budapest és Bécs repülőtere mindössze pár órányi autótúra helyezkedik el Tardoskeddtől. Az ilyen kisebb repterek kiváló alternatívát nyújtanak, és lehetőséget teremtenek arra, hogy ne csak az utazás céljából szolgáló várost, hanem magát a repülőteret is felfedezzük. Külön megemlíthetjük a repterek sajátosságait is, például a bécsi repülőtér múlt és jelen találkozását, a budapesti repülőtér lenyűgöző belső tereit

vagy a pozsonyi repülőtér érintetlen természeti környezetét, melyek mind-mind izgalmas kiegészítőként szolgálhatnak utazásaink során. A repterek ma már többek, mint egyszerű indulási pontok. Az üvegteretők alatt látható délutáni napfény, a kifinomult dizájn és a széles kínálatú üzletek, éttermek mind-mind hozzájárulnak ahhoz, hogy a repülési élmény már a reptéren elkezdődjék. És ne feledjük, a repülőtereken gyakran szerveznek különböző eseményeket és programokat, amelyek még gazdagabbá tehetik az utazásunkat. Sőt, a repülőterek kiránduló látogatásokat is szerveznek, ahol közelebbről is megismerhetjük a légiközlekedés világát.

A repülés napjainkban rendkívül biztonságos közlekedési mód, és a légi közlekedési iparág rendszeres fejlődése csak tovább erősíti ezt a tényt. A repülési biztonság magas szintjét számos tényező biztosítja, beleértve a modern repülőgépek szigorú karbantartását, az okos és tapasztalt pilótákat, valamint a szigorú légi közlekedési szabályozásokat. A repülés során alkalmazott rendszerek és technológiai folyamatos fejlődése még biztonságosabbá teszik a légi közlekedést. Az automatizált navigációs rendszerek, a pontos meteorológiai előrejelzések és az oktatott, szakképzett légi személyzet mind hozzájárulnak az utasok biztonságához. A statisztikák alapján a repülés a legbiztonságosabb közlekedési módok egyike, és a repülőgépes utazás valószínűség szerint sokkal kisebb kockázattal jár, mint más közlekedési eszközök használata. Az utazóknak tehát nincs okuk félni, inkább értékelnünk kell a szigorú biztonsági intézkedéseket és a technológiai előnyöket, amelyekkel a légi közlekedés rendelkezik, és amelyek az utasok biztonságát szolgálják.

Legyen hát utazásunk egyszerre tervezett és spontán, mert a repülés, a váratlan kalandok és a helyi élmények együtt alkotják azt a csodát, amit az utazás jelent. A világ vár ránk, fedezzük fel együtt!

Birkus Krisztián



A hónapok régi megnevezései

A „hónap” szó a „Hold” és „nap” szavak összevonásából alakult ki. A hónapok Augustus császár uralkodása alatt nyerték el ma is használatos elnevezésüket. A római naptár 10 hónapot (304 nap) tartalmazott, 61 nap pedig a telet jelölte. Később ezt felosztották két hónapra, januárra és februárra, melyeket betettek az év elejére.

Január korábban Januárius: Ianus római isten nevéből alakult ki. Régi magyar neve: Boldogasszony vagy Nagyboldogasszony hava.

Február (korábban Februárius): A Februa (egyres források szerint Februltus) tisztulási ünnepről nevezték el. Régi magyar elnevezése: Böjtelő hava vagy Böjtelő hava.

Március (korábban Mártius): Mars római istenről kapta a nevét, aki a háború istene volt. Régi magyar neve: Böjt máshava vagy Böjtmás hava.

Április: A latin aperio (kinyit) igéből származik. A tavaszra utal, amikor már nyílnak a virágok, zöldellnek a fák. Régi elnevezése: Szent György hava.

Május: Maia római istennőről nevezték el, aki a termékenység istennője volt. Régi magyar neve: Pünkösöd hava.

Június: Ugyancsak római istenségről, Junóról elnevezett hónap. Régi magyar neve: Nyárelő hava vagy Szent Iván hava.

Július: Julius Caesarról nevezték el, mivel ebben a hónapban született. Régebben Szent Jakab havának is hívták.

Augusztus: Augustus Caesar római uralkodóról nevezték el. Régi magyar neve: Kisasszony hava.

Szeptember: A latin septem (hét) számnévből ered. A római naptár hetedik hónapja volt. Régi magyar elnevezése: Szent Mihály hava.

Október: A latin octo (nyolc) szóból származik, mivel a római naptárban a nyolcadik hónap volt. Régi magyar neve: Mindszent hava.

November: Az ugyancsak latin novem (kilenc) szóból alakult ki. A római naptár kilencedik hónapja volt. Régi magyar neve: Szent András hava.

December: A latin decem (tíz) szóból származik. A római naptár tizedik. Régi magyar neve: Karácsony hava.

Wikipédia alapján



23. KISTÉRSÉGI ÉS NEMZETKÖZI AMATŐR
KÉPZŐMŰVÉSZETI- ÉS FOTÓVERSENY

A rajzverseny központi témája:

KÖRNYEZETVÉDELEM

- Rajzold le, hogyan lehetne megóvni a környezetet!
- Hívd fel a figyelmet a környezetszennyezés következményeire!
- Készíts montázst, szobrot újrahasznosított dolgokból!

Feltételek és jelentkezés:
a technika és a felhasználandó anyag szabadon választható
a rajzok maximális mérete A2
minden munkára kérjük feltüntetni:
a mű címét, az alkotó nevét, életkorát,
osztályt és az iskola nevét



AZ ELKÉSZÜLT ALKOTÁSOKAT LEGKÉSŐBB
2024. ÁPRILIS 30-IG KELL LEADNI A FALUHÁZBAN

SZEBB TARDOSKEDDÉRT

2024. ÁPRILIS 20., 8:00
gyülekező a Kukučín utcában



A Föld napja alkalmából Tardoskedd község
meghív minden lakost a nagytakarításra, melyre
2024. április 20-án szombaton kerül sor.

Találkozó reggel 8:00-kor a Kukučín utcában a
Tűzoltószertár előtt. Amennyiben lehetősége van, kérjük
hozzon magával lapátot, gereblyét vagy egyéb
munkaeszközt.

A nagytakarításkor frissítőt biztosítunk.

TEGYÜK SZEBBÉ KÖRNYEZETÜNKET!

www.tardoskedd.sk



Kedves ismeretlen, veled is biztosan előfordult már, hogy valamin hosszasan gondolkoztál magadban, kerested a válaszokat, mert nem elégedtél meg azzal, amit hallottál, olvastál. Most, hogy újra itt a húsvét, azon kaptam magam, hogy gondolataim állandóan Jézus körül forognak. Valójában ki nekem Jézus? Mit köszönhetek én személy szerint neki?

Amikor gyermek voltam, azt mondták, hogy a barátom, aki mindenben átsegít. Aztán, amikor felnőttem, azt mondták, hogy ő az én megváltóm. Ezt persze nem értettem. Kérdeztem is, hogy mitől, miből vált meg? Hát a halálból! Komolyan? Kérdeztem vissza, akkor én sose halok meg? Erre kitérő és furcsa válaszokat kaptam, amik még jobban összezavartak. Aztán, ahogy teltek az évek, és betekintést nyerhettem a mélyebb spirituális világba, már tudtam, hogy nincs halál. Ez egy átmenet, amiben igaz, a földi testünk megszűnik, de létünk esszenciája, a lelkünk nem. Tovább él, hazamegy a Lélekhazába, hogy kipihenje a földi élet fáradalmait. Viszont akkor Jézus egészen más „halálból” vált ki minket, - vezettem tovább a fonalat, - persze, ha mi is akarjuk. De mi lehet az? Mi az a fontos üzenet, amit több mint 2000 év távlatából próbál nekünk elmagyarázni? És ami még most is aktuális?

Tovább gondolkodom: Amikor Jézus leszületett, nem igazán fogadták el, persze

Ki nekem Jézus?

voltak, akik hittek benne, mert akkor is éltek magasabb tudatszintű lelkek, de maga a társadalom igencsak földi gondolkodású volt. Mégis bevállalta, hogy megmutatja, mit jelent „Isten” embernek lenni, mit jelent Istennel együtt járni, mit jelent igazi szeretetben élni. És lettek követői, akik megértették, akik szerették, és akik képesek voltak megváltozni. Most már tudjuk, hogy a mindenkorai földi hatalomnak ez soha nem tetszik és csellel, igazságtalansággal meg is ölték. Ha ma leszületne, vajon nem ez várna-e rá? Lehetséges, hogy ugyanerre a sorsra jutna. Először sztárt kreálnának belőle, mindenhol mutogatnák, aztán, amikor rájönnek, hogy mekkora hatással van az emberekre, elítélnék lázításért, csalónak állítanák be, és bebörtönöznék, vagy egy balesetnek álcázva megölnék. Mert a szeretet útja még most is veszélyes út. Mert ez egyetlen az ébredéssel.

De kanyarodjunk vissza, mert még mindig nem tudom, hogy valójában miből vált meg engem Jézus? Mi az az örökérvényű

tanítás, amivel a Mennyei Atya küldte, hogy megmutassa nekünk az utat? Egyszer csak megvilágosodom! Igen! Csakis ez lehet az! Nem más, mint a lehetősége annak, hogy az alacsony tudatszintből kilépve egyre feljebb és feljebb lépjek a tudatosság lépcsőjén. Tehát, ha az ő útját követem, és nem térek le róla soha, akkor megmutatja nekem, hogyan tudok fejlődni. Ha őt követem, akkor idővel nem leszek olyan gyarló, önző, jobban odafigyelek másokra, felebaráti szeretettel viseltetek az embertársaim iránt, minden életet tiszteletben tartok, nem lopok, nem csalogok stb. Valójában Jézus engem a gyarlóság, a tudatlanság és az alacsony tudatszint sötétségéből vált meg - vált ki, ha én tényleg követem az iránymutatásait. Ez a felismerés boldoggá tesz! Mekkora segítség ez nekünk, földi életet élő lelkeknek! Ennek a lehetőségét kínálja Jézus. Persze, zárom le a gondolatmenetemet, ez az út nem könnyű. De megéri! Visszaigazolásként egyszer csak bevilan János evangéliumából egy remek és biztató idézet, ami mindannyiunkhoz szól:

Jézus azt mondta: „Én vagyok a világ világossága: aki engem követ, nem jár sötétségben, hanem övé lesz az élet világossága” (János 8:12).

Aldott feltámadást kívánok!

Dráfi Emese



TANULSÁGOS TÖRTÉNET

De mi lebegünk...

Egyszer egy hatalmas király így szólt az öreg paphoz:

- Te azt mondod, hogy aki száz éven keresztül mindenféle lehetséges rosszat elkövet, de a halála előtt bocsánatot kér Istentől, újjászülethet az égben. Viszont ha valaki csak egy bűnt követ el, de azt nem bánja meg, akkor a pokolban végzi. Igazságos ez? Száz bűn könnyebb, mint egy?

Az öreg pap így válaszolt a királynak:

- Ha fogom ezt a nagy követ, és a víz felszínére helyezem, le fog süllyedni vagy lebegni fog?
- Lesüllyed-válaszolta a király.

- És ha fogok száz nagy követ, egy csónakba teszem őket, és a csónakot a vízre lököm, le fognak süllyedni, vagy lebegni fognak?

- Lebegni fognak.

- Akkor száz kő és egy csónak könnyebb, mint egy kő?

A király nem tudta mit válaszoljon, az öreg pedig elmagyarázta:

- Így van király az emberekkel is. Bármennyi bűn terheli is vállukat, ha Istenre támaszkodnak, nem kerülnek a pokolba. Az pedig, aki csak egyszer vétkezik ugyan, de nem kéri Isten irgalmát, el fog veszni.

irgalom.hu alapján

Húsvét

A tojás ősidők óta a termékenység, az élet megújulásának jelképe. Egyes népek úgy tartják, hogy a világ is egy tojásból, egy hatalmas világtojásból származik. A tojás kívülről kemény, élettelennek tűnő tárgy, de benne élet rejlik. Mint ahogy a csibe a tojáshéjből, úgy jön ki sírjából a feltámadk Jézus, megtörve a halál hatalmát. Ezért a tojásnak mindig is különleges életerőt tulajdonítottak. Egyes kultúráknál a sírok elmaradhatatlan halotti ajándékai voltak, ezzel kívántak elhunyt hozzátartozóik újjászületéséhez természetfeletti erőt útravalóul adni.

A 10. századtól való keresztény sírokban is találtak tojásokat, mégpedig pirosakat. Ez bizonyítja, hogy már ezer évvel ezelőtt is festették

a tojásokat. Sokáig kizárólag csak piros színt használtak, mivel a piros szín Jézus kiöntött véréát szimbolizálta. Körülbelül 300 évvel ezelőtt jelentek meg más színek is a festésben. A zöld tojás festéséhez a spenót, a sárgához a hagyma, a kékhez a mályva, a piroshoz a cékla levét használták. Kezdetben a húsvéti tojások egyszínűek voltak, majd egyre népszerűbbé váltak a színes mintákkal és képekkel díszítettek.

Ma már számtalan tojásdíszítési technikát ismerünk, így mindenki saját ízlésének, kezűgyességének megfelelő tojáscsodával lepheti meg szeretteit, díszítheti fel otthonát.

Terra Hírújság alapján



Húsvéti babonák a nagyvilágban

- Aki húsvétkor új ruhát visel, egész évben szerencsés lesz.
- Rossz szerencse jele, ha húsvétkor egy mókus keresztjezi az utadat.
- Aki húsvét első napján hideg vízben fürdik, friss és egészséges lesz egész évben.
- Ha húsvétvasárnap jegyzenek el, nem fogsz megházasodni.
- Ha marad az ünnepi étkekből, azokat tegyük el, mert a néphiedelem szerint a húsvéti maradék étel varázserővel rendelkezik.
- A fiatal házások húsvét reggel járják körbe a házukat háromszor, így biztosítják a szerencsét maguknak.
- A húsvéti kalács morzsáit a tyúkoknak add, hogy sok tojást tojjanak.
- Ha kapsz egy meghívást húsvétkor, feltétlenül fogadd el, különben nem fogsz többet hozzá hasonlót kapni.
- A nyúlláb megvéd a szellemektől, szerencsét és új kapcsolatokat hoz. Célszerű húsvét környékén egyet a bal zsebünkben tartani, mert így még nagyobb az esélye annak, hogy ránk talál a szerelem.
- Nagyon rossz jel egy ruhadarabodat húsvétkor kifordítva felvenni.
- Aki szerelemre vágyik, az piros tojásokkal díszítse fel a barka ágait is.
- Ha egész évben szeretnél szerencsés lenni, viselj húsvét napján egy zöld ágat a ruházaton.
- Aki nem eszik húst húsvétkor, nem lesz lázas egész évben.
- Különösen szerencsések lesznek azok a szülők, akiknek húsvétkor születik gyerekük.
- Rossz jel, ha egy felnőtt megbotlik, és elesik húsvétkor.

ünnepek.center alapján

Lacsalóversek

Itt vagyok, friss vagyok,
máris sorban állok!
Csak egy kicsit meglocsollak,
aztán odébb állok.

Ajtó mögött állok,
Piros tojást várok.
Ha nem adtok lányok,
estig is itt állok!





Szaladgáló

(családi mozgásprogram)



Kinek szól a Szaladgáló?

Ez a program a közös tornázás, mozgásélmény lehetőségét kínálja minden 4 és 8 év közötti (egyeztetés alapján akár fiatalabb és idősebb) gyermeknek és szüleinek, teret adva a közös időtöltésre, sportolásra. Régóta tudományosan alátámasztott tény, hogy a gyerekek ezen életszakaszában minden kognitív funkciójuk (például a rövid távú memória, a figyelem, a döntés- és problémamegoldó képességük) is javul a mozgásnak köszönhetően. Ahhoz, hogy a gyerekek teljes mértékben ki tudják használni szellemi lehetőségeiket, fizikailag aktívnak kell lenniük.

Miért pont torna szülővel?

Ebben az időszakban a gyerekek többségénél kialakul egy életre szóló kapcsolat a mozgás és a sport iránt. Ha egy gyerek azt látja, hogy a szülei mozognak, sportolnak, automatikusan példaként állnak előtte, másolni fogja a látottakat. Így válik a szülő az első sport mintaképpé gyereke számára, megalapozza a sportolás iránti szeretetet, az egészséges életmódot. A szülő jelenléte egyben érzelmi támogatás, pozitív kapcsolódás a mozgással. A gyermek érzelmileg és koncentrációs szempontból is úgy van beállítva, hogy túlélje az információ nyomását, és csak azt válassza ki belőle, amire szüksége van. A szülő és gyermek közötti nonverbális kommunikáció azonnal megoldhatja a negatív energia esetleges beáramlását (családottság egy sikertelen tornagyakorlat miatt), ami gyorsan alább hagy és érzelmi intelligenciája növekszik az új tapasztalattal.

El lehet tornázni egy mesét?

A sport iránti szeretetet nagyszámú pozitív érzelmi-, élmény- és sportkészség megteremtésével is lehet építeni. A programfolyamat megtervezésekor figyelembe vettem azt a tényt, hogy a gyerekek kiváló fantáziával rendelkeznek, és képesek „saját világot” kialakítani maguknak. Ezért rengeteg mesét, történetet, rajzfilmhőst is beleszőttem egy-egy tornagyakorlatba.

Segíti a mozgás a tanulást?

Tudományos tanulmányok bizonyítják, hogy a mozgás bármely életkorban pozitív hatással van a gyermek szellemi teljesítményére. A testmozgás tulajdon-

képpen felpezsdíti a véráramlást, így az agy véráramlását is, ha pedig nagyobb a véráramlás az agyunkban, akkor sokkal könnyebben elsajátíthatjuk a tananyagot. Ráadásul a testmozgás csökkenti a stresszt, sőt mi több, jobb hangulatra derít és növeli a figyelmet. A mozgás és a sport pozitív hatással van a koncentrációra és a memóriára is. Ugyanakkor fegyelmet és önkontrollt épít, ami nem csak a tanulmányi, hanem a szakmai pályafutásban is a siker feltétele.

Mit nyújt a Szaladgáló?

- teret a **szocializálódásra**, de nem csak a gyerekek közé való beilleszkedést (iskolán, óvodán kívüli találkozást más gyerekekkel), hanem mozgásos játékokon keresztül is, ahol a gyerekek kommunikálhatnak vagy együttműködhetnek,

- **sokrétű mozgást** – ezeken a találkozásokon nem csak egy adott sportágat célzunk meg. Minden keretmese más-más területet érint. A Szaladgáló tökéletes pszichomotorikus (a fizikai mozgás és az idegrendszer összefüggése) programként is jellemezhető hiszen a gyerekek fizikai élményén keresztül játékosan bővítik motorikus képességüket, a kognitív és szociális készségeiket (a pszichomotorikus alatt a durva és finom motorikus készségek összességét értem),

- a program számos egymásra kapcsolódó mozgásos játékot tartalmaz, melynek fő feladata az **összes gyermek bevonása** teljesítményének értékelése nélkül (a program autizmussal vagy ADHD-val diagnosztizált gyermekek számára is alkalmas),

- minden találkozó végén teret kap az **önállóság**, amikor a gyerekek szülei jelenléte nélkül legyőzik a koordinációs „végtelen” pályát,

- ami folyamatosan ösztönzi a gyerekeket, hogy visszatérjenek a következő találkozásokra, az a **mozgásból eredő szórakozás**, mindig új kerettörténetekkel, mozgásvariációkkal,

- az új élmények és kihívások tudat alatt rávezetik a gyerekeket arra, hogy **új dolgokat tanuljanak**,

- nincs olyan ember, aki mozgás vagy sportolás közben ne élne át **érzelmeket**. Ez alól a gyerekek sem kivételek, és a

Szaladgáló során jó néhányat intenzíven is átélhetnek (gyorsan váltogathatják a negatívát a pozitívval /félelem - izgalom - öröm/, amikor a szülő jelenléte jelentősen felgyorsíthatja a negatívról a kívánt pozitívra való átmenetet),

- a tevékenységalkotás során igyekszem elegendő ingert kelteni a **gyermek belső motivációjának fejlesztésére** (akár a tér megteremtésével, hogy belső szabadságérzetet, mozgással járó sokoldalú élményeket éljen át sportolás, mozgás közben). Ha a gyermek belső motivációja elég erős, nem kell külső jutalmazással, dicsérettel erősíteni,

- nem utolsó sorban **az önbizalom növelése**, ami minden kihívás teljesítésével növekszik a gyermekben.

Hogyan lehet bekapcsolódni a projektbe?

Az egyszerűbb kommunikáció érdekében létrehoztam egy Facebook-csoportot Utekáćik/Szaladgáló néven, amelyen már jó előre értesítek mindenkit az esetleges óra megnyitásáról és részletes információkkal ellátott plakátot is közzéteszek.

A Szaladgáló létrejötté, azaz 2018 óta számos olyan újításon ment át, amelyeknek köszönhetően egyre népszerűbbé vált. A nagy érdeklődésre való tekintettel 2021-ben Nagykerre is elkerült, 2022-től pedig rendszeresen mozgatja meg az érsekújvári családokat is. Amennyiben sikerül megvalósítani az előzetes megbeszéléseket, ez év végétől a közeli Vágsellyén is lehet majd „szaladgálni”. A Szaladgáló otthona azonban egyértelműen Tardoskedi. A hat év közös edzés alatt a program sok gyereknek segített a fent említett képességek nagy részének kibontakoztatásában, túlnyomó többségük ma is aktívan sportol. Meggyőződésem, hogy minden szülő, aki hajlandó idejéből heti egy órát erre szánni, rövid időn belül látványos pozitívumokról tud majd beszámolni gyermeke egészséges fejlődését érintően.

Batyka Marian mérnök
a Szaladgáló program létrehozója

A TAVASZI IDÉNY ELŐTT

Mielőtt elkezdődött volna a futball bajnokság tavaszi fordulója a Tardoskeddi Sportklub háza táján történtek jelentős változások. Ezek elsősorban a felnőtt A csapatot érintették, amelyik a 11. helyen zárta az őszi szezont.

A téli pihenő nem telt események nélkül. A csapatból 7-en távoztak, és az edző is úgy döntött, nem folytatja tovább nálunk. Szükség volt új erősítés után nézni. Rövid időn belül sikerült a hiányzó játékosokat pótolni. Négy tehetséges külföldi - 3 brazil és 1 kolumbiai - futballista érkezett. Két háttvéd, 1 középpályás és 1 csatár. Visszatért Lakatos Máté Dögösről, így aztán bővült a tardoskeddiek száma a csapatban. Ez bizonyára jó hír azoknak, akik kifogásolják, hogy sok az idegen játékos. De az én véleményem az, hogy aki felveszi a tardoskeddi mezt, az Tardoskeddért játszik, mindegy, hogy itt él vagy máshol. Sajnos, elmúltak azok az évek, amikor csak tardoskeddiek alkották a csapatot. Most szükség van az idegenekre is, ezért játszanak nálunk is többek között Udvardon, Perbetén és Szemerén élő játékosok.

Sikerült az edzői posztot is megoldani. A legnagyobb lincenz-el rendelkező vágsellyei Milan Mrlákot szerződtettük, aki már 3. alkalommal próbál segíteni a tardoskeddi csapatnak, s akihez nagy reményeket fűzünk. Célunk természetesen feljebb jutni a táblázatban, s erre az új edző a garancia. Január végén-február elején már az ő irányításával tartott a csapat 3-napos összpontosítást. Dél előtt Rendvén edzettek

a fiúk az ottani műfüves pályán, délután pedig idehaza. Meg kell még említenem Benko Dánielt, aki továbbra is a csapat menedzsere, ő intézi a játékosokkal kapcsolatos dolgokat.

A felnőtteken kívül természetesen ott van az utánpótlás is, hiszen az ifjúságé a jövő. Jelenleg négy utánpótlás csapat működik Tardoskedden, ami ritkaságnak számít egy faluban. Ez összesen 65 aktív fiatal játékost jelent. Az U19 csapatot Krupánszki Tamás edzi, aki nagy örömeinkre visszatért Tardoskeddre. Nagyon bízunk benne, a munkájában, s hogy sikerül az utánpótlás csapatnak is hozni az eredményeket. Az U11 edzője Lakatos József, az U13-t Mlynár Gábor edzi, az U15-öt pedig Spevák Péter. Tervben van még egy U9 csapat is, és ha minden jól megy, tervezünk egy nyári futball tábor is az idén Tardoskedden az alapiskolások részére.

Végül szeretnék köszönetet mondani mindenkinek, aki támogatja a sportklub működését. A legnagyobb támogatónk Tardoskedd Község Önkormányzata, a magánvállalkozók közül nagy köszönet illeti Vas Zoltánt és Csanda Józsefet, a vezetőségi tagok közül kiemelném Mészáros Józsefet, Mészáros Imrét, Csábi Gábort, Janega Pétert és Fugli Gyulát, akik szintén sokat segítenek. Köszönjük szépen.

Mlynár Gábor
elnök



Szpevák Antal Emléktorna

Január 14-én szervezték meg községünkben a Szpevák Antal Emléktornát. Asztalitenisz tornát 2014 óta szerveznek Tardoskedden, mindig más néven, más résztvevőkkel. Egy valami, egy valaki azonban mindig állandó volt. Szpevák Antal – Toni bácsi, aki minden tornán részt vett. Eljött, szurkolt, mesélt és a torna végén gratulált a győzteseknek. A jelenléte nem volt véletlen. Az asztalitenisz volt a mindene. Nemcsak sport volt számára, sokkal több annál. Szerep, életforma, amiben az egész családja támogatta. Odaadásának, kitartó munkájának, szervező készségének köszönhetően az asztalitenisz lett a második sportág Tardoskedden a futball mellett, amelyet a mai napig játszanak.

2021-ben Szpevák Antal örökre itthagyt bennünket. Emlékét megőrizzük, nem szabad, hogy feledésbe merüljön. Hiszen kevés olyan ember van, aki éveken át annyit



tett a tardoskeddi sportért, mint ő. Ezért is viselte nevét a januárban megszervezett asztalitenisz torna, amelyen 31 játékos vett részt járásunkból. Érkeztek Léváról, Nyitráról, Vágsellyéről, Vágtornocról, Tótmegyeről, Nagykérről. Természetesen hazai játékosok sem hiányoztak. Három kategóriában összesen 75 mérkőzés zajlott. Az abszolút győztes a nagykéri Kreits Daniel lett, ő vihette el a Vándordíjat. Külön nagy öröm volt, hogy a felnőttek mellett kilenc 15 év alatti tardoskeddi diák is részt vett a tornán. Valamennyien elismerést érdemelnek: Michal Slamenka, Richard Lipták, Martin Balogh, Blanár Zoltán, Kevin Petrács, Samuel Hajnala, Kevin Tonka, Peter Mészáros.

Bízunk benne, hogy a Szpevák Antal Emléktorna hozzájárul majd az asztalitenisz szakosztály bővítéséhez, Toni bácsi pedig továbbra is nézni fogja meccseinket odafentről.

B.M.

A magas vérnyomás - Hipertónia

A magas vérnyomás sokáig egyáltalán nem okoz tüneteket, ám az elhanyagolt betegség számos szerv fokozatos károsodásához vezethet. Összegyűjtöttük, mire érdemes odafigyelni.

A magasvérnyomás-betegséget csendes gyilkosnak is nevezik, mivel az esetek jelentős hányadában sokáig egyáltalán nem okoz panaszokat, nem jelentkeznek a tünetei. Éppen ezért fontos, hogy minél korábban felismerjük a betegséget, hiszen csak így van esélyünk arra, hogy az időben elkezdett terápiával megelőzzük a szövődmények kialakulását. Ennek legbiztosabb módja az, ha orvosunkkal rendszeresen ellenőriztetjük vérnyomásunkat. Az is sokat segíthet, ha felismerjük a betegség első tüneteit, és nem hagyjuk a kisebb panaszokra sem.

A MAGAS VÉRNYOMÁS ELSŐ TÜNETEI

Az első tünetek egyike lehet a visszatérő, jellemző módon reggel jelentkező fejfájás, a tompa tarkótáji, halántéktáji lüktetés, amely lehangolás esetén fokozódik. Okozhat szédülést, fáradékonyságot is. Gondolhatunk magas vérnyomásra akkor is, ha romlik a koncentrációs képességünk és az egyensúlyérzékünk, szívünk visszatérően túl szaporán dobog, vagy gyakran panaszkodunk tompa mellkasi nyomásra, ok nélküli izzadásra vagy múlt látászavarra. A magas vérnyomás következtében létrejött szervkárosodások tünetei közé tartozik például az ödémásodás, vagy a szemfenéki képen az erek jellegzetes elváltozásai. A szemfenéki érrajzolat az egyetlen érhálózat, amely alapján a szervezet érrendszerének állapotára lehet következtetni. A magas vérnyomás először a szemfenéki érrendszert érinti.

A hipertónia tünetei sok esetben nem okoznak olyan komoly panaszokat, hogy az érintettek orvoshoz forduljanak, így csak a súlyosabb szövődmények jelentkezésekor szembesülnek azzal, hogy magasvérnyomás-betegségben szenvednek. A szív- és érrendszeri károsodás következményeként kialakult szívbetegség tünete lehet többek között a terhelésre jelentkező nehézlégzés, a gyakori éjszakai vizeletürítés. A magasvérnyomás-betegség legsúlyosabb következményeként stroke is létrejöhethet, valamint növeli a szívinfarktus kialakulásának kockázatát.

A MAGAS VÉRNYOMÁS (HIPERTÓNIA) KEZDETI TÜNETEI ÖSSZEFOGLALVA:

- Fejfájás, lüktetés
- Bizonytalan egyensúly
- Mellkasi nyomás
- Szapora szívdobogás
- Izzadás
- Látászavar

FONTOS A KORAI FELISMERÉS

A leírtakból következően a magas vérnyomás időben történő felismerésének leghatékonyabb eszköze a szűrővizsgálat, a rendelői vérnyomásmérés. A diagnózis felállításához többszöri, különböző időpontban történő vérnyomásmérés szükséges. Az Európai Nemzetközi Konszenzus a magas vérnyomást nagyobb-egyenlő mint 140/90 Hgmm értékben határozza meg rendelői körülmények között mért mérések esetén. Otthoni vérnyomásmérés esetén alacsonyabb értéket állapít meg: hipertóniáról beszélünk, ha a vérnyomás 135/85 Hgmm vagy ennél magasabb. Az otthoni vérnyomásmérés hitelesített készülékkel, megfelelő mandzsettamérettel és megfelelő, standard körülmények között kell, hogy történjen. A hipertónia felismerésének, diagnosztizálásának egyik eszköze az ambuláns vérnyomás-monitorozás (ABPM), azaz a 24 órás vérnyomásmérés, melynek használati idején a beteg eseménynaplót vezet.

A KEZELETLEN MAGAS VÉRNYOMÁS SZÖVŐDMÉNYEI

Korai szövődmény lehet a kisebb vagy nagyobb erek megrepedése, elsősorban az érfal betegsége vagy gyengesége esetén. Ez a repedés az érrendszer bármely pontján előfordulhat; a főverőér vagy az agyi erek sérülése esetén akár végzetes kimenetelű is lehet (agyvérzés).

A hipertónia késői szövődményei között említendő az érlemeszesedés fo-

kozódása, melynek következményeként agyi érszűkület, agyérgörcs (stroke), szívinfarktus, a szív fokozott igénybevétele, megterhelése miatt pedig szívelégtelenség alakulhat ki. A végtagi erek szűkülete végső esetben amputációt is szükségessé tehet, a szem ereinek károsodása pedig látásromláshoz, akár vaksághoz is vezethet.

MIT TEHETÜNK MAGAS VÉRNYOMÁS ESETÉN?

A magas vérnyomás olyan állapot, amit rendszeresen, az életünk végéig folyamatosan kezelni kell. Az életmódváltás nagyban hozzájárul a magas vérnyomás megelőzéséhez vagy karbantartásához akkor is, ha már vérnyomáscsökkentőket szedünk. Hogy vérnyomásunkat megfelelően karbantartsuk, érdemes változtatni az életvitelükön, szokásainkon. Ezzel megelőzhetjük a betegség és szövődményeinek kialakulását, de kialakult magas vérnyomás esetén is nagymértékben segítheti a gyógyszeres kezelés hatékonyságát.

Táplálkozzunk egészségesen!

Fogyasszunk sok gyümölcsöt, zöldséget, teljes kiőrlésű gabonát, és együnk kevesebb telített zsírt tartalmazó ételt. Csökkentsük a nátrium (nátrium-klorid), azaz a konyhasó bevitelét. A sófogyasztás csökkentése egyébként csak azoknál eredményes, akiknél a sok nátrium vérnyomás növekedést okoz.

Tartsuk meg az optimális súlyunkat!

Ha valaki el van hizva, már 5 kg leadása is jelentősen csökkentheti a vérnyomását.

Mozogjunk sokat!

A rendszeres mozgás hozzájárul a vérnyomás csökkentéséhez és az ideális testsúly megtartásához. Legalább napi 30 perc mozgást próbáljunk beiktatni a mindennapi tevékenységeinkbe.

Korlátozzuk az alkoholfogyasztást!

A napi alkoholfogyasztás ne haladja meg a fél liter sört vagy 2 dl bort, ill. fél dl röviditalt, különösen nők esetében.

Ne dohányozzunk!

A dohányban található anyagok károsítják az erek falát bélelő sejteket, és felgyorsítják az erek megkeményedésének (elmeszesedésének) folyamatát. Ha dohányzik, kérje orvosa segítségét a leszokásban!

Kerüljük a stresszt!

Amennyire csak lehetséges, csökkentsük a bennünket erő stresszt, alkalmazzunk különböző technikákat a meglévő stressz kezelésére!

PhDr. Skurák Denisa



A hajhullásról

A fésű tele van hajszálakkal. Máris agódhatunk a hajkoronánk miatt? Megnyugtató: a hajszálak elvesztése teljesen normális dolog. Hajhullásról csak bizonyos feltételek mellett beszélünk – és rengeteget tehetünk ellene.

Mikor beszélünk hajhullásról?

Az ember fejbőrében körülbelül 100 000 hajhagyma található. Feladata, hogy haját termeljen. A hajgyökerek 80 %-a növekedési fázisban van, 20 % pedig pihen – ez persze folyamatosan váltakozik. Napi 100 hajszál elvesztése még nem mondható hajhullásnak. Amennyiben azonban a kihullott hajszálak mennyisége hosszú távon túllépi ezt a számot, fokozott vagy kóros hajhullásról beszélünk. A fokozott hajvesztésnek – legyen szó nőkről vagy férfiakról – számtalan oka lehet. Ahogy megtaláltuk az okokat, jó esély van rá, hogy kordában tartsuk a hajhullást.

A hajunk állapota legtöbbször tükrözi az általános egészségi állapotunkat. Magánéleti vagy munkahelyi stressz ugyanúgy hatással lehet a haj állapotára, mint a tápanyag- vagy a vitaminhiány. A hajhullást nők esetében gyakran a hormonális egyensúly hiánya okozza – mint a várandósság vagy a változókor. De a hormontermelő szervek – mint a pajzsmirigy vagy a mellékvese – betegségei is hatással lehetnek a haj egészségére. Bizonyos gyógyszerek szedése vagy a genetikai hajlam ugyancsak elősegítheti a hajhullás kialakulását. Végül, de nem utolsósorban a hajápolási rutin is hozzájárulhat a hajhulláshoz – a túl forró víz használata hajmosásnál, illetve a samponok káros

összetevői irritálhatják a fejbőrt, aminek következtében fokozott hajhullás alakul ki.

Ha a haj egyenesen hullik ki az egész fejbőrön, a hajkorona láthatóan ritkává válik. Ennek lehet az oka környezeti tényező, személyes életmód és étrend, valamint egészségügyi probléma is. Ilyenkor érdemes szakorvoshoz fordulni. Ha foltokban hullik a haj - ez inkább férfiakat érinti, mint nőket - akkor a haj egy vagy több helyen kihullik. Az ilyen típusú hajhullás okai nem teljesen tisztázottak, az orvostudomány autoimmun megbetegedést feltételez.

Genetikai okokon alapuló hajhullás főleg férfiak esetében alakul ki, de a nőket sem kíméli. Nők esetében az okok legtöbbször az ösztrogénszint csökkenésében keresendők, mint a menopauza után is.

Hajhullás – mi a teendő?

Étkezzünk egészségesen, hogy a hajhullást már a hajhagymáknál megakadályozzuk. Ezenkívül fogyaszthatunk cink-, biotin-, C- és E-vitamin-, valamint vas- és szilíciumtartalmú táplálék kiegészítő kapszulákat is, hogy megelőzzük a hajhullást, vagy megpróbáljuk leküzdeni. A tápanyagokban gazdag étrend megfelelően látja el vitaminokkal a szervezetet – ez a legfontosabb feltétel a haj egészségének megőrzésére, a hajhullás esetleges csökkentésére.

Megfelelő hajápolással a hajhullás megelőzhető és csökkenthető, sőt akár

meg is állítható. Ide tartoznak a tanúsítvánnyal rendelkező sampók, amelyek nem tartalmaznak szilikont, parabéneket, szulfátokat, paraffint, mikroműanyagot. Némelyek közülük koffeint tartalmaznak, amely serkenti a szőrtüszők működését. Bizonyos hajszérumok is, például a minoxidil hatóanyagúak, pozitívan hatnak hajhullás esetén. Ezeket a fejbőrbe kell masszírozni. Ezenkívül, ha lehet, használjunk természetes sörtéjű hajkeféket. Ezek a fésülés során fokozzák a fejbőr vérkeringését, ami különösen jót tesz a haj-

hagymáknak.

A hajhullás okait mindig érdemes bőrgyógyással tisztázni. Ugyanakkor nem szabad türelmetlennek lenni. Akár három hónapig is eltarthat, mire a haj kipiheni magát, és egészségesen visszánő.

Vavrecky Petra

Receptsarok

Cukkinis sütemény

Hozzávalók: 2 csésze reszelt cukkini, 1 csésze kristálycukor, 4 egész tojás, 2 csésze féldaraliszt, ½ csomag sütőpor, ½ csésze kókuszliszt, 2 leveses kanál kakaó, 1 csomag vaníliás cukor, 1 teáskanál szódbikarbóna, 150 ml olaj, 250 ml nagyságú csészét használjunk.

A tojásokat a cukorral habosra keverjük, és apránként hozzáadagoljuk a többi hozzávalót. Simára kikeverjük, kivajazott, kilisztezett pléhre öntjük, és 180 Celsius fokon megsütjük. Tűpróbával ellenőrizzük, hogy megsült-e.

Ha kihűlt, megkenjük lekvárral. A tetejét leöntjük csokoládéval, és ha megszikkadt a csoki, megszórhatjuk kókuszreszelékkel.

Jó étvágyat!

B. M.



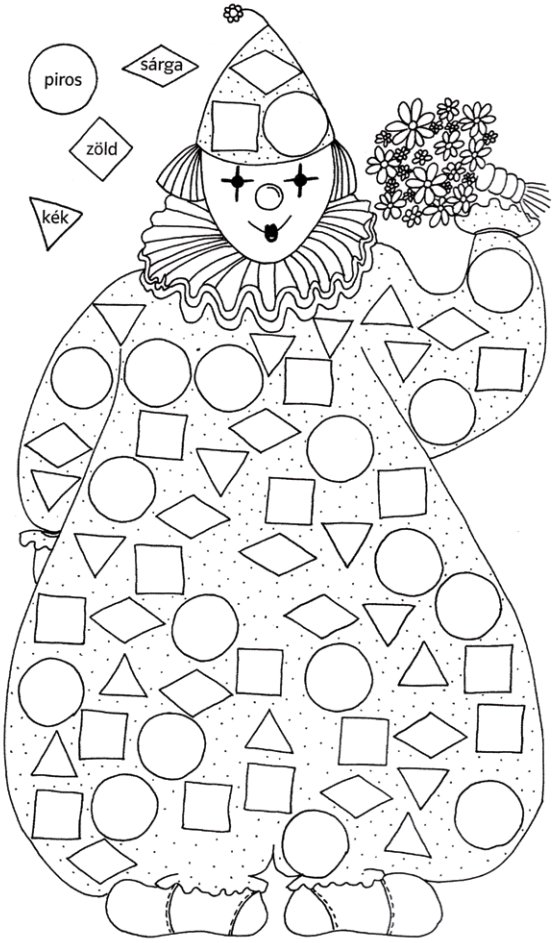


Gyerekeknek

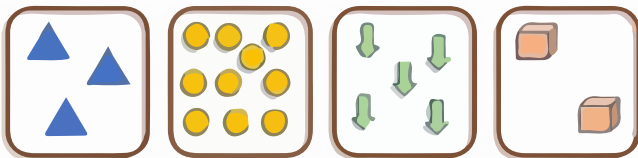
Az erdőben jártam, segíts megszámolni, hány állatot láttam!



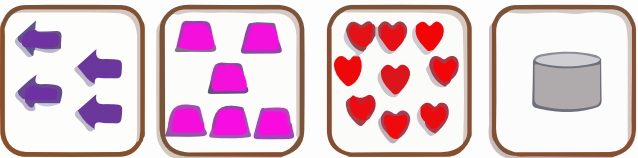
Színezd ki a bohóc ruháját a megadottaknak megfelelően!



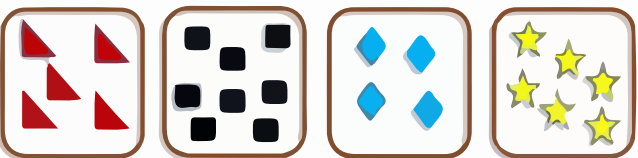
Számolj! Színezd ki minden kép alatt a megfelelő számot!



1 3 2 10 6 8 5 4 6 1 2 3

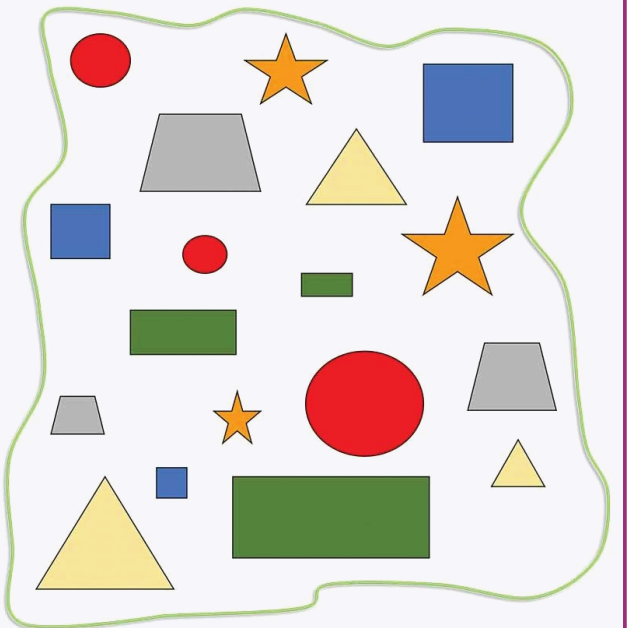


5 4 3 5 7 6 6 9 8 4 2 1



3 5 7 8 7 6 3 4 5 8 6 5

Kösd össze az azonos alakzatokat!
Karikázd be mindegyikből a legkisebbet!



Detto, rövid.	↙	Esztergomi érsek volt (László)	Gramm	Szervusz Simon	↘	Finnor. Város	István	↙	Intercity, rövid.
R. 2. rész				Ozmium Litium			Indium jele		S
Hanem	↘								
	Észak		Svájci város					Anno jele	↘
	R. 2. rész		R. 3. rész					Zérus	
Vonuló madarak formája	↘		↘				Ürügy		
							Román dzsip		
Autóverseny					Príma, rövid.			A kút közepe!	
					Fülével érzeke			Alpesi	
Sorszámnev képző				Düh					
				Római 500					
Vajon		Arra a helyre				Olyan			
		Amper				Orosz fizikus (Igor)			
Matematika, rövid.				Bolt fele			Péter		Halotti lakoma
A mélybe				Hangjegy			Oberon felesége		
↘		A tantál vegyjele	V	↘					
			Kötőszó		E napon			Ottó	
↘			Névelő		Kérdő szócska			Etel	
Napszak	H	↘							

Megfejtés: „Dolgozni csak úgy érdemes, ha az ember alkot valamin!”

Ki hogyan hal meg?

Milyen változatos a magyar nyelv

Az aratóért jön a kaszás.
A molnárt felőrli az élete.
A szabónak elszakad élete fonala.
A pék megeszi a kenyere javát.
A kertész a paradicsomba kerül.
A postásnak megnyílik a mennyország kapuja.
Az órásnak üt az utolsó órája.
A kalauz eléri a végállomást.
A muzikusnak elhúzzák az utolsó nótáját.

A primásnak elszakad a húrja.
A matróz az örök nyugalom tengerére hajózik.
A pénztáros elszámol az étellel.
A bűvár örök álomba merül.
A trombitásból kifogy a szusz.
A koldus jobblétre szenderül.
A díjbirkózót maga alá gyűri a halál.
A bérlő örökös otthonra lel.
A boldogtalan megboldogul.

A vegetáriánus fűbe harap.
A virágáros alulról szagolja az ibolyát.
A lovasz elpatkol.
A papnak harangoznak.
A vadásznak lóttek.
A színésznek legördül a függöny.
A borbélyt kinyírják.
A kisembereket elteszik láb alól.
A meteorológusnak befellegzett.
A házmester beadja a kulcsot.

Fotóriport

Farsangi bálók Tardoskedden 2024

A CSEMADOK Helyi Alapszervezetének batyubálja
Batóžkovy ples MO CSEMADOKA CSEMADOK Helyi Alapszervezetének batyubálja
Batóžkovy ples MO CSEMADOKA Szemerényi Károly Magyar Alapiskola bálja
Ples ZŠ s VJM K. SzemerényihoA Szemerényi Károly Magyar Alapiskola bálja
Ples ZŠ s VJM K. SzemerényihoA J.A.Komenský Alapiskola bálja
Ples ZŠ J.A.KomenskéhoA J.A.Komenský Alapiskola bálja
Ples ZŠ J.A.Komenského

Fotoreportáž

Fašiangové plesy v Tvrdošovciach 2024



A nyugdíjasklub teadélutánja
Čajové posedenie klubu dôchodcov



A nyugdíjasklub teadélutánja
Čajové posedenie klubu dôchodcov



Az önkéntes véradók táncmulatsága
Tanečná zábava dobrovoľných darcov krvi



Az önkéntes véradók táncmulatsága
Tanečná zábava dobrovoľných darcov krvi



A Vasutasok Zászló Egyesületének farsangi bálja
Fašiangový ples Spolku železničiarov Zástava



A Vasutasok Zászló Egyesületének farsangi bálja
Fašiangový ples Spolku železničiarov Zástava J.A.Komenského