...DOLNOSRNIANSKE noviny...

občasník OBECNÉHO ÚRADU **DOLNÉ SRNIE www.dolnesrnie.sk ročník II.** číslo **1/2021 (apríl 2021)** cena **0,5 €**

# PIATKY V KULTÚRNOM DOME

**Mgr. Alenka Sapáková je poslankyňa obecného zastupiteľstava obce Dolné Srnie. Tiež sa s ňou môžete stretnúť v poliklinike MarMedico v Novom Meste nad Váhom, kde pracuje ako zdravotná sestra. Súčasná epidemiologická situácia kultúre a stretávaniu sa nepraje, ale v našom kultúrnom dome to každý piatok žije na pravidelnom skríningovom testovaní antigénovými testami na COVID 19. O tejto téme sme sa s Alenkou porozprávali.**

**Ako si sa k takejto „lukratívnej“ práci dostala?**

Na túto „lukratívnu“ prácu som bola aj s Maťkou Malíčkovou oslovená pánom starostom, keďže pracujem ako zdravotná sestra. Dúfali sme, že bude lepšie, ak tieto výtery bude vykonávať niekto koho občania poznajú. Viem, nie je to pre ľudí nič príjemné a verte, že ani pre nás. Každý týždeň dúfame, že je to posledný krát.

**Koľko kôl testovania ste odpracovali?**

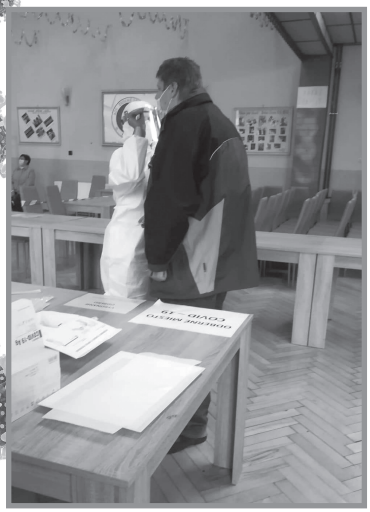
Odpracovali sme cca 11 kôl, priznám sa, že to už ani nerátam, stala sa z toho piatková rutina...

**Ako to funguje? V piatok pred testovaním sa otestujú všetci dobrovoľníci? Ak je niekto pozitívny, máte v zálohe náhradníka?**

Našťastie sme zatiaľ nemuseli riešiť takúto situáciu. Pretestovanie prebieha vždy v piatok pred testovaním. My, ako zdravotníčky to máme teraz jednoduchšie, lebo sme zaočkované a nemusíme sa testovať. Čo sa týka administratívy a pomocného personálu, sú vždy pretestovaní a náhradníkov si zabezpečuje obecný úrad.

**Môžeš vymenovať všetky kolegyne, všetkých kolegov?**

Martina Malíčková, Alena Zemanovičová, Monika Behulová, Renáta Žákovicová, Lenka Bušová, Rudolf Helia a Róbert Blažek.



**Stíhaš sa počas testovania osviežiť, vyvetrať, odbehnúť na wc?**

Počas testovania po oblečení ochranného obleku, keď sme my, zdravotníci „zapečatení“ a zalepení, sa nemôžeme ani osviežiť, ani ísť na wc, žiaľ, musíme vydržať až do prestávky, čo je cca 4 hodiny, musíme dodržiavať prísne hygienické opatrenia.

**Podelíš sa o nejakú zábavnú historku?**

Pri testovaní zažijeme aj kopu srandy. Snažíme sa to, ak sa dá, aspoň trochu odľahčiť. V Srní máme našťastie, veľa vtipných a veselých ľudí, takže prevažujú zábavné situácie, aj sa čo to dozvieme... Napríklad jedna pani mi pri testovaní rukou v sadre vyrazila výterovku z ruky, ktorá potom letela cez pol sály. Iní sa pred výterovkou uhýbajú ako boxeri. Zopár ľudí sa pri tom dokonca aj smialo a niekoľkí sa zaregistrovali a prešli okolo nás akoby nič (bez testovania) a išli si hneď počkať na výsledok, boli aj trochu sklamaní, keď sme ich zavolali naspäť.

**Vytrela si z nosa aj nejakú zaujímavú farebnú vzorku?**

Nóó, nanešťastie bolo toho viacej, ale snažím sa na to zabudnúť a tváriť sa, že som si to vlastne ani nevšimla.

**A otázka od detí... prečo stratíš chuť, keď je vírus v nose?**

Vírus postihuje horné aj dolné dýchacie cesty. Súčasťou horných dýchacích ciest je aj dutina ústna, kde môže vírus poškodiť chuťové receptory, tak ako v nose čuchové.

Na záver by som v mene celého tímu chcela poďakovať za občerstvenie, ktoré nám mnohí nosia. Vždy nás to veľmi poteší a veľmi si toho vážime.
Takisto ďakujem všetkým občanom za spoluprácu, slušnosť a disciplínu, ktorú pri testovaní preukazujú. Je to ťažká doba pre nás všetkých, dúfajme, že to bude čoskoro za nami a budeme sa všetci stretávať pri iných príležitostiach.

**Alenka, ďakujem ti za rozhovor a prajem tebe aj tvojim kolegom veľa sily.**

*Spracovala Ivana Kováčiková,*
*foto: tím testovania*

# INFO z OBECNÉHO ÚRADU

## UPOZORNENIE PRE DRŽITEĽOV PSOV

Na základe sťažností občanov, upozorňujeme všetkých držiteľov psov a osoby, ktoré vodia psov, že pri pohybe so psom na verejných priestranstvách obce, sú povinní zbierať psie exkrementy. Túto povinnosť ukladá držiteľom psov a osobám, ktoré vodia psov VZN č. 1/2015 o niektorých podmienkach držania psov na území Obce Dolné Srnie a zákon č. 282/2002 Z. z., ktorým sa upravujú niektoré podmienky držania psov.

Držitelia psov v bytových aj rodinných domoch by si mali uvedomiť, že ich pes si nevie po sebe upratať a v rámci svojej zodpovednosti sú povinní to za neho urobiť. Odstraňovať po svojom psovi exkrementy je zákonnou povinnosťou držiteľa psa a vzhľadom k tomu, že podľa zákona o odpadoch platného na území Slovenskej republiky sú psie exkrementy zaradené medzi ostatný bežný odpad, je možné ich odložiť vo vhodnom vrecku do smetnej nádoby na bežný komunálny odpad, samozrejme s výnimkou nádob určených na separovaný zber.

Rovnako je potrebné brať na vedomie, že v zmysle zákona a riešenia problematiky znečisťovania verejných priestranstiev ten, kto vedie psa a bezprostredne neodstráni exkrementy, ktorými pes znečistil verejné priestranstvo, sa dopustí priestupku a môže mu byť uložená pokuta. Okrem vyhýbania sa pokutám a plnením si povinností, patrí medzi ďalšie rozumné dôvody, prečo zbierať psie exkrementy, najmä udržiavanie čistoty obce, ulíc, trávnikov a ostatných verejne prístupných miest. Takisto sa deti môžu bez obáv hrať na detských ihriskách a trávnatých plochách, po daždi a teple sa nešíri do okolia nepríjemný zápach. Odstraňovanie psích exkrementov je okrem estetického hľadiska nutné aj z hľadiska hygienického. Zabránime tak prenosu infekčných ochorení na ľudí a nákaze medzi samotnými psami.

Jeden gram psích exkrementov obsahuje až 23 miliónov koliformných baktérií, ktoré spôsobujú kŕče, hnačky, črevné ochorenia a vážne ochorenia obličiek u ľudí. 10 – 50 % baktérií vo vzduchu pochádza zo psieho odpadu. Takže ak ho necháte v tráve, pri kosení sa dostanú tieto baktérie do ovzdušia, ktoré dýchame všetci. Psie exkrementy môžu obsahovať rôzne cudzopasníky (pásomnice, hlísty a pod.) a spôsobovať choroby aj Vášmu psíkovi aj napriek tomu, že ho chováte v čistote. Psie exkrementy sú jedným z hlavných zdrojov bakteriálnej kontaminácie vodných tokov. Psie exkrementy sú nebezpečné pre človeka. Sú zdrojom nákazy bakteriálnymi, parazitárnymi a vírusovými ochoreniami.

Vážení psíčkari, prosíme Vás o zodpovedný prístup, lebo bez Vás, ako zodpovedných držiteľov psov, to nepôjde. Berte ohľad na všetkých obyvateľov a návštevníkov našej obce.

## ZBER KUCHYNSKÉHO ODPADU

Od 01.01.2021 vstúpil do platnosti zákon o povinnom zbere kuchynského odpadu z domácností. Obec je povinná zabezpečiť zavedenie a vykonávanie triedeného zberu, takže aj biologicky rozložiteľného kuchynského odpadu z domácností. Zber v plnom rozsahu musí fungovať od 01.07.2021.

Cieľom zberu biologicky rozložiteľného kuchynského odpadu je zvyšovať podiel triedeného odpadu a znižovať množstvo komunálneho odpadu. Zmesový odpad je mnohokrát tvorený až do 50% bioodpadom. To znamená, že takmer polovica zbernej nádoby sa dá ekologicky spracovať a neskončí na skládke, či v spaľovni.

Jedným z krokov k riešeniu je žiadosť obce Bošáca o poskytnutie nenávratného finančného príspevku pre projekt Výstavba kompostárne v Bošáci. Tento projekt je zameraný na zhodnocovanie biologicky rozložiteľného kuchynského odpadu z územia obce Bošáca a z území: Dolné Srnie, Moravské Lieskové, Trenčianske Bohuslavice, Haluzice, Zemianske Podhradie a Nová Bošáca. V kompostárni by sa teda zhodnocoval aj kuchynský odpad z našej obce.

Spôsob a miesto zberu kuchynského odpadu v Dolnom Srní obec oznámi v najbližšom možnom termíne, aby sa každá domácnosť mohla na to včas pripraviť.

*Stránku pripravila Renáta Žákovicová*
*foto internet*

# JARNÝ BYLINKOVÝ REŠTART: Podporí metabolizmus a vylučovanie toxínov z tela

**Cítite sa vyčerpaní a nefunguje vám trávenie? Máte problémy so sústredením a trápia vás bolesti hlavy, pohybového aparátu či problémy s krvným obehom? Vaše telo volá o pomoc. Jarná únava nie je žiadna choroba, ale predsa sa jej chceme čím skôr zbaviť. Vhodne zvolená kúra povzbudí látkovú výmenu, pomôže vylúčiť z tela odpadové látky a tak získať novú energiu do života.**

## LEPŠIA PREVENCIA AKO LIEČBA

Jarná kúra, kúra na prečistenie krvi či detoxikačná kúra – reč je stále o tom istom. Ide asi o najznámejšiu **preventívnu liečebnú starostlivosť o telo a dušu**. Slúži na podporu detoxikačných orgánov, prečistenie krvi a tkanív od jedov a toxínov. Z tejto kúry **profitujú najmä pečeň a žlčník, črevá, močový mechúr a obličky, pohybová sústava a koža**. Povzbudzuje **metabolizmus a odstraňovanie škodlivých látok z tela.** Touto kúrou môžete predísť rozličným zdravotným poruchám a chorobám.

## PREČO PRÁVE NA JAR?

Či chceme, alebo nie, náš život ovplyvňujú ročné obdobia. Počas zimy nám chýba pohyb na čerstvom vzduchu a slnečné lúče. Jeme často ťažšie jedlá a málo čerstvej potravy.

Aj preto sa cítime unavení. Metabolizmus ľahko zlenivie, odpadové produkty sa úplne nevyplavia, a tak sa v tele hromadia. Zostávajú v tkanivách a obmedzujú vstrebávanie kyslíka a účinných látok. Bunky, orgány a svaly nemôžu prijímať dostatok energie, čo sa prejaví známou jarnou únavou.

## VŠETKO MÁ SVOJ ČAS

Aby sa organizmus oslobodil od škodlivej záťaže, potrebuje určitý čas. Ak mu pomôžete, podporíte nielen prácu čriev a ďalších detoxikačných orgánov, ale aj imunitný systém. Lebo len so zdravými „koreňmi“ – črevami – môže byť človek zdravý.

Jarná kúra by mala **trvať od 3 do 9 týždňov**. Základom sú čajové kúry, šťavy z čerstvých rastlín a liečivé byliny. Odporúča sa počas 6 týždňov piť **jednu alebo viac čajových zmesí, šťavy z čerstvých rastlín a jesť viac čerstvej zeleniny.**

## JARNÁ ČAJOVÁ KÚRA

Čajové zmesi mimoriadne povzbudzujú látkovú premenu. Pomáhajú svojimi účinnými látkami a tiež prísunom tekutín, čo podporuje vylučovanie škodlivých látok.

**Klasickú čajovú zmes** získate zo **žihľavových, brezových a púpavových listov.** Zmiešajte ich v rovnakom pomere po 50 g. Do šálky dajte 1 ČL zmesi, zalejte vriacou vodou a prikryte. Nechajte lúhovať 10 minút a potom preceďte. Čaj pite **3 až 5-krát denne jednu šálku**.

## PODOBNE SI MÔŽETE PRIPRAVIŤ AJ JEDNU Z TÝCHTO ČAJOVÝCH ZMESÍ:

– žihľavové, brezové a púpavové listy + vňať rebríčka obyčajného + kvety bazy čiernej = všetko po 30 g

– vňať rebríčka obyčajného, príhľavy dvojdomej, fialky trojfarebnej, zlatobyle obyčajnej + feniklové semená = po 30 g

– vňať prasličky roľnej a príhľavy dvojdomej + listy púpavy lekárskej + kvety sedmokrásky obyčajnej a bazy čiernej = po 30 g

– po 30 g listov púpavy lekárskej, kvetov sedmokrásky obyčajnej, fialky trojfarebnej a prvosienky jarnej + po 15 g artičokových listov a feniklových semien.

## SILA ČERSTVEJ ŠŤAVY

Čerstvo vylisované šťavy z rastlín **účinkujú oveľa intenzívnejšie ako čaje.** Zoženiete ich v lekárni či v obchode s biopotravinami. Pripraviť sa však dajú aj doma z čerstvo nazbieranej „úrody“ –

**artičoku, žihľavy, brezy, púpavy** a ďalších rastlín, rovnako, ako pri čajovej kúre.

Šťavu môžete užívať samostatne, alebo popri čajovej kúre. Treba ju však zriediť v pomere 1:5, čiže na 1 PL čerstvej šťavy pridáte 5 PL vody, jablkovej šťavy alebo cmaru. Ideálne dávkovanie je 3-krát denne 1 PL čerstvej zriedenej šťavy, teda asi jedna fľaša šťavy na týždeň.

## EXPERIMENTY PRE LABUŽNÍKOV

Ak si radi pochutíte na lahodnom a netradičnom jedle, pripravte si ho s divorastúcimi bylinkami. Sú nesmierne bohaté na vitamíny a minerálne látky. Vhodné sú listy **cesnaku medvedieho, brezy previsnutej, príhľavy dvojdomej, púpavy lekárskej a kozonohy hostcovej, kvety sedmokrásky obyčajnej, fialky trojfarebnej a prvosienky jarnej, hviezdice prostrednej či skorocelu**

**kopijovitého.**

Rastliny krátko omyte, s výnimkou kvetov, zľahka osušte a nadrobno pokrájajte. Môžete ich použiť do koláča, no zdravo si ich vychutnáte v jogurte i tvarohu. Alebo ich primiešajte do zeleniny či čerstvého šalátu, ktorý dochutíte ľahkým dresingom. Stačí pár kvapiek oleja, octu a medu.

## ČO PATRÍ K JARNEJ OČISTE?

- dostatok tekutín: denne aspoň 2 litre obyčajnej vody, prípadne zriedené šťavy
- pohyb na čerstvom vzduchu
- striedavá sprcha studenou a teplou vodou
- rovnováha medzi prácou a odpočinkom
- dostatok spánku
- vyradenie ťažkých pokrmov z jedálneho lístka
- obmedzenie kávy, alkoholu a cigariet.

*spracované podľa internetu*
*foto internet*

# Kráľovná jarného reštartu: ŽIHĽAVA

Mnohí si myslia, že rastie úplne všade. Nie je to však celkom tak. Žihľava sa sama rozhodne, kde bude rásť a ak sa ju pokúsite pestovať, zabudnite na upravenú a okopanú hriadku. Má rada vlhké, tienisté a nikým nerušené miesta. Aj preto ju využíva mnoho druhov motýľov pre svoje potomstvo. Ak dokážete v záhrade tolerovať kúsok nedotknutej prírody, odvďačí sa vám novými návštevníkmi.

**POMÔŽE TRÁVENIU**

Už staré matky našich starých materí poznali jej liečivé účinky. Ak trpíte nedostatočnou činnosťou tráviacich orgánov, alebo ich ochabnutosťou, žihľava vám bude vynikajúcim liekom. Obsahuje totiž rastlinný hormón – sekretín, ktorý podporuje vylučovanie štiav v žalúdku, črevách, pankrease a v žlčníku. Zápar zo žihľavy pomáha i pri hnačkových ochoreniach. Dojčiacim matkám podporí tvorbu mlieka.

**JARNÁ ŽIHĽAVOVÁ KÚRA**

Samostatne sa zvykne používať pri takzvanej jarnej očiste, ktorá by mala trvať šesť týždňov. Každé ráno na lačno šálka čaju, najlepšie z čerstvých listov. Účel? Celkové prečistenie organizmu, niekto tomu vraví aj „prečistenie krvi“. Pôsobí aj ako diuretikum, znamená to, že odplavuje z organizmu škodlivé látky.

**IDEÁLNA PRE CHUDOKRVNÝCH**

Ak trpíte nedostatkom železa, stratou krvi, alebo vyčerpaním, opäť siahnite po žihľave. Zlepšuje krvotvorbu i kvalitu krvi samotnej. Železo a chlorofyl podporuje tvorbu červených krviniek a viazanie kyslíka v krvi. 50 g čerstvej žihľavy zalejeme 1 litrom vriacej vody a lúhujeme 15 minút. Takto vznikne zápar, pijeme z neho 3 – 4 šálky denne.

**LIEČIVÁ ŠŤAVA**

Najlepší očistný účinok dosiahneme lisovaním šťavy z listov alebo mixovaním listov. Riedi sa vodou na polovicu. Pite pol pohára ráno a na obed. Neriedenú šťavu používame na potieranie pri chronických problémoch kože, ako sú ekzémy, vredy či akné. Žihľava zmäkčuje pokožku, zvláčňuje ju a upokojuje. Pri nadmernom vypadávaní vlasov a zvýšenej tvorbe lupín sa odporúča vtierať si do vlasovej pokožky šťavu zo žihľavy 2 - 3 krát týždenne. Mladé lístky žihľavy môžeme pokojne použiť aj do šalátov, fašírok, alebo miesto špenátu.

# VEĽKÁ NOC je symbolom prebúdzajúceho sa života, sily, vytrvalosti a plodnosti.

Na Slovensku bola vždy Veľká noc bohatá na tradície a zvyky, z ktorých sa mnohé zachovávajú dodnes.

**KRESŤANSKÉ TRADÍCIE**

Veľká noc je pre kresťanov najväčším sviatkom. Kresťania si pripomínajú umučenie, smrť a vzkriesenie Ježiša Krista. Veľkej noci predchádza 40-dňový pôst. Pôstne obdobie začína Popolcovou stredou. Počas pôstneho obdobia sa kresťania zdržiavajú zábavy, hodovania, majú sa duchovne obnovovať a zamýšľať nad svojím životom, zúčastniť sa svätej spovede.

**VEĽKONOČNÉ TROJDNIE:**

**Zelený štvrtok** – spomienka na ustanovenie sviatosti Oltárnej a sviatosti kňažstva. Pri svätých omšiach sa posväcujú tri druhy oleja: krizma, olej katechumenov a olej chorých. Olej je znamením sily a používa sa pri rôznych sviatostných obradoch (krst, birmovanie, pomazanie chorých, vysviacka kňazov). „Zaväzujú“ sa zvony a na znak smútku zostávajú mĺkve.

**Veľký piatok** – nekonajú sa sväté omše, kresťania si pripomínajú utrpenie, umučenie a ukrižovanie Krista. Je to veľký pôstny deň. Kresťania sa zdržiavajú mäsitých pokrmov a dosýta jedia iba raz denne.

**Biela sobota** – obrady sa konajú po západe slnka. Podľa tradície je táto noc nocou očakávania Pána, noc bdenia. Začína sa sláviť Kristovo vzkriesenie. Na znak Kristovho zmŕtvychvstania sa zvony opäť rozozvučia.

Po veľkonočnom trojdní nasleduje **Veľkonočná nedeľa**. Je oslavou Kristovho zmŕtvychvstania, víťazné zavŕšenie Kristovho vykupiteľského diela.

**ĽUDOVÉ ZVYKY A TRADÍCIE**

Symbol nového života, novosti, sa spájal s čistotou. Ak mali mať obradové úkony úspech, ľudia museli obnoviť a vyčistiť svoje príbytky i riad, v ktorom sa chystali pripravovať a konzumovať obradové veľkonočné jedlá.

**Zelený štvrtok** bol deň, keď sa vyháňal dobytok na pašu po prvý krát. Na dvere stajní sa (okrem iného) kolomažou alebo cesnakom robili kríže, aby chránili dobytok pred strigami. Zlých duchov vyháňali z dediny rapkáče a biče. Konzumovali sa zelené jedlá ako žihľava, špenát, kel, čakanka.

**Na veľký piatok** sa ľudia kúpali pred východom slnka v potoku, aby nemali vredy, chrasty, lišaje a aby boli po celý rok zdraví. Dievčatá verili, že po umytí budú čerstvé ako lastovičky, nebudú mať pehy na tvári a ak si umyjú vlasy, rýchlejšie im budú rásť. V tento deň vládla magická sila zeme. Bolo zakázané siať a orať, so zemou sa jednoducho nemohlo hýbať.

**Biela sobota** bola dňom prípravy obradných jedál, najmä šunky z bravčoviny (niekde jahňa alebo baránka). Masť zo šunky odkladali ľudia na liečenie rán a mnohí verili, že chráni aj pred hadím uštipnutím.

**V nedeľu** po omši sa dávali posvätiť jedlá, najmä obradný koláč, zvaný na východnom a strednom Slovensku „paska“. Pevné miesto tu mali vajíčka ako symbol kontinuity života. Vajíčko rozdeľoval gazda medzi všetkých stolujúcich. Stolovanie pripomínalo Štedrú večeru. Zvyšky z posvätených jedál sa nesmeli vyhadzovať. Pálili sa, primiešavali dobytku do jedla, alebo sa zakopávali na poli.

**Veľkonočný pondelok** bol časom kupačky (na východnom Slovensku), resp. šibačky (na západnom Slovensku). Voda mala zabezpečiť ženám zdravie a krásu.

**SYMBOLY a MÁGIA**

V tradičnej kultúre je Veľká noc spájaná s príchodom jari. Prosperitné a magické úkony mali zabezpečiť dobrý začiatok hospodárskeho roka, hojnosť, prosperitu a zdravie ľudí a dobytka.

**Vajíčko** – symbol nového života, plodnosti a zároveň prejav lásky. Zdobenými vajíčkami (kraslicami) obdarúvali dievčatá mládencov na znak toho, že ich nosia vo svojom srdci.

**Voda** – symbol čistoty a zdravia.

**Zeleň** – symbol životnej sily a zdravia.

**Oheň** – symbol očisty, mal zaháňať zlé sily.

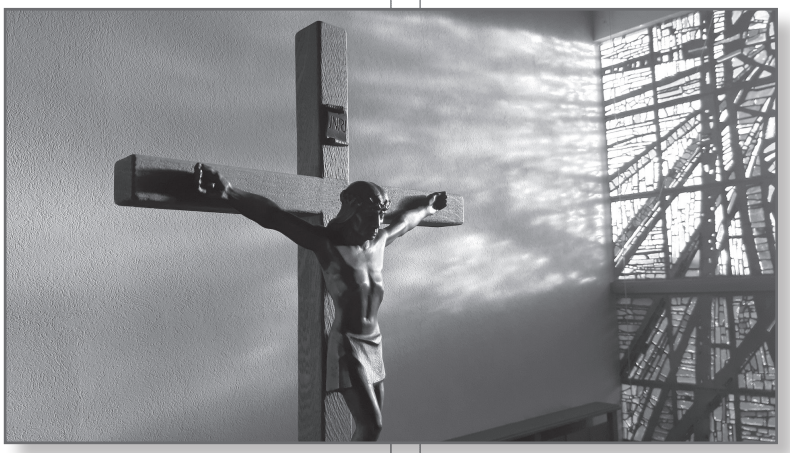
*spracované podľa internetu*
*foto internet*

*„Ajhľa, Baránok Boží, ktorý sníma hriech sveta“.*
J 1, 29b

***BRATIA A SESTRY!***

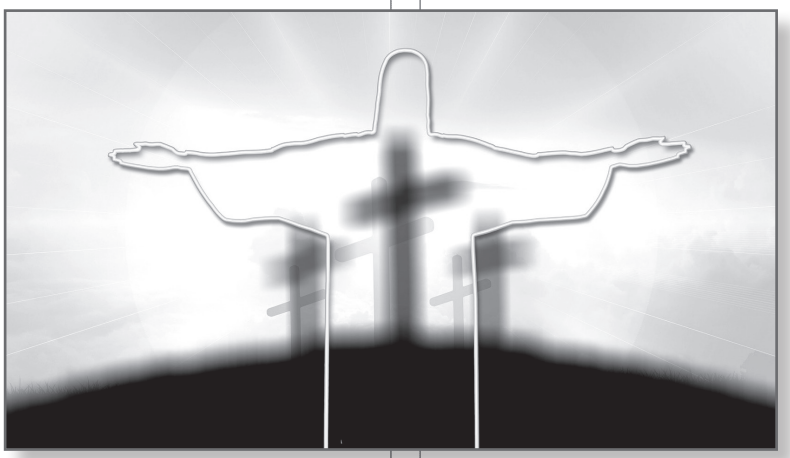
*Sme v pôstnom období a pripravujeme sa na obdobie Veľkej Noci, teda na pripomenutie si utrpenia, smrti a vzkriesenia Božieho Syna. Pre evanjelikov je najväčší kresťanský sviatok Veľký piatok, kedy Pán Ježiš Kristus zomrel na dreve kríža. Pre katolíkov je zase najväčší kresťanský sviatok Veľkonočná nedeľa, kedy Pán Ježiš vstal z mŕtvych.*

*Pôst je prípravou na tieto veľké kresťanské sviatky na Veľký piatok a Veľkonočnú nedeľu. Pripravovať sa na nich máme pokáním. Pokánie je podľa Biblie zmena myslenia. Ak si žil život bez Boha, tak teraz Ho začni hľadať. Ak si žil život v hriechu, tak teraz sa snaž žiť bez neho. Zamysli sa nad svojim životom a skús ho prehodnotiť. Zastav sa, nájdi si čas pouvažovať nad vecami duchovnými, ktorých sa nedá dotknúť, ale ktoré sú oveľa dôležitejšie ako tie, ktorých sa dotknúť dá. Doteraz sme na toto chápanie pôstu nemali čas. „Na takéto veci nemám kedy“. „Ponáhľam sa.“ „Táto doba je veľmi rýchla a všetci tak žijú.“*



*Sme v období epidémie. Je to obdobie, ktoré nám takmer od základov poprehadzovalo hodnoty. Táto epidémia prudko spomalila naše životy. Stalo sa to aj preto, aby sme sa mohli zastaviť a mali veľa času na zamyslenie sa nad svojim životom, na prehodnotenie jeho hodnôt. Teraz máme až nadbytok voľného času. Je to akýsi Boží pôst, ktorý nám pripravil Pán.*

*Pravý pôst je ten, pod vplyvom ktorého by sme sa mali zamyslieť nad sebou samým a aspoň sa pokúsiť napraviť to, čo je pokrivené, hrboľaté, každú jamu v našom živote by sme mali urovnať, aby sme sa tak mohli pripraviť na smrť a vzkriesenie nášho Pána.*



*Skúsme sa na toto obdobie tejto epidémie pozrieť ako na obdobie, ktorým nám Boh chce niečo povedať a niečo nás naučiť. Skúsme sa pokoriť a bez reptania prijať to, čo nám Boh ponúka. V Biblii je napísané, že veriacemu všetky veci slúžia na dobré. Preto aj tento epidemiologický pôst je pre nás veriacich na niečo dobrý a dobrý je práve na toto. Stíšiť sa pred Bohom, pred svetom, pred našim rýchlym spôsobom života. Zamyslieť sa nad sebou samým a podľa toho čo sa dá, aspoň sa pokúsiť niečo zmeniť vo svojom živote.*

*Skúsme v tejto epidémii uvidieť akýsi Boží prst, akýsi Boží odkaz pre nás, pre naše rodiny a pre našu spoločnosť. Na niečo je to určite dobré.*

*Nech sa nám otvoria srdcia, nech v pokore nesieme túto dobu a tak sa učíme od tichého a pokorného baránka Božieho, ktorý v pokore vystupuje na drevo kríža, tam zomiera a na tretí deň vstáva z mŕtvych.*

*Pavel Černaj, ev.farár*

***NEDEĽA – stretnutie so Vzkrieseným Kristom.***

*Každý rok, keď oslavujeme Veľkú noc, prežívame skúsenosť prvých Ježišových učeníkov, skúsenosť stretnutia s ním ako so vzkrieseným. Jánovo evanjelium hovorí, že ho uvideli, ako sa znenazdania zjavil uprostred nich vo večeradle, večer toho istého dňa po vzkriesení: «prvý deň v týždni» a potom «o osem dní» (porov. Jn 20,19.26). Ten deň, neskôr nazvaný «nedeľa», je dňom zhromaždenia kresťanského spoločenstva, ktoré sa schádza, aby slávilo svoj vlastný kult, teda Eucharistiu, nový kult, ktorý sa od začiatku odlišuje od židovského sobotného kultu. V skutočnosti je slávenie Pánovho dňa veľmi silným dôkazom Kristovho zmŕtvychvstania, pretože iba neobyčajná a vzrušujúca udalosť mohla pohnúť prvých kresťanov, aby začali sláviť rozdielny kult od kultu sobotného, ktorý slávili židia.*

*Ani dnes nie je kresťanská bohoslužba iba nejakou pripomienkou minulých udalostí a ešte menej akousi osobitnou vnútornou, mystickou skúsenosťou. Je predovšetkým stretnutím so vzkrieseným Pánom, ktorý žije v Božej dimenzii, mimo času a priestoru, a reálne sa sprítomňuje uprostred spoločenstva, hovorí k nám vo Svätom písme a láme nám Chlieb večného života. Prostredníctvom týchto znakov zažívame to, čo zakúsili apoštoli, že hľadeli na Ježiša a nepoznali ho. Dotýkali sa jeho tela, skutočného tela, slobodného od pozemských pút.*

*Evanjelium hovorí o dôležitej skutočnosti, a síce, že Ježiš, pri dvoch zjaveniach sa apoštolom zhromaždeným vo večeradle, niekoľkokrát opakuje pozdrav «Pokoj vám!» (Jn 20,19.21.26). Tradičný pozdrav, ktorým sa želá «šalom», pokoj, stáva sa čímsi novým. Stáva sa darom pokoja, ktorý môže dať jedine Ježiš, pretože je ovocím jeho radikálneho víťazstva nad zlom. „Pokoj“, ktorý Ježiš ponúka svojim priateľom, je ovocím Božej lásky, ktorá ho priviedla na smrť na kríži, k vyliatiu krvi ako tichého a pokorného baránka, ktorý je «plný milosti a pravdy» (Jn 1,14). Kvôli tomu chcel svätý Ján Pavol II. nazvať druhú nedeľu vo Veľkonočnom období nedeľou Božieho milosrdenstva s jasne definovanou ikonou, kde z prebodnutého Kristovho boku vyteká krv a voda, podľa svedectva, ktoré vydal očitý svedok, apoštol Ján (porov. Jn 19,34-37). Avšak Ježiš je už vzkriesený a z neho Živého pramenia veľkonočné sviatosti krstu a Eucharistie. Ten, kto ich prijíma s vierou, dostáva dar večného života.*

*Prijmime dar pokoja, ktorý nám ponúka vzkriesený Ježiš. Nechajme si naplniť srdce jeho milosrdenstvom! Týmto spôsobom, mocou Ducha Svätého, Ducha, ktorý vzkriesil Krista z mŕtvych, môžeme aj my iným prinášať tieto veľkonočné dary.*

*Mgr. Eduard Lazo, katolícky farár*

# OKIENKO MATERSKEJ ŠKOLY

## ŠKOLSKÝ ROK 2020/2021
## Január 2021

### NOVÝ KOBEREC DO 1. TRIEDY

Pred Vianocami nás všetkých veľmi potešil **darček od rodiny Vaškovej**. Sponzorsky zakúpili, dali obendlovať a doviezli nový koberec do 1. triedy. Ďakujeme.

### MEDOVNÍČKY

Druhý decembrový týždeň sa deti premenili na cukrárov. Vykrajovali sme medovníčky z modelovacej hmoty a zdobili bielou farbou. Každý si svoj medovníček zabalil a podaroval rodičom.

### ZVYKY A TRADÍCIE VIANOC

Posledný decembrový týždeň sme sa rozprávali o zvykoch a tradíciách Vianoc.

Z dôvodu COVID – 19 sa neuskutočnilo koledovanie na OcÚ a vianočná besiedka s rodičmi. Naše nápadité pani učiteľky však zrealizovali **vianočné fotenie** a natočili vianočné želanie detí pre rodičov. Všetko dali na facebookovú stránku MŠ. Každé dieťa obdarovalo svojich rodičov darčekmi, ktoré s pomocou učiteľky vyrobilo.

Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu s účinnosťou **od 11. januára 2021 mimoriadne prerušilo vyučovanie** v školách a prevádzku školských zariadení **okrem materských škôl**. Bolo odporúčané poskytovať výchovno – vzdelávací proces len deťom zákonných zástupcov pracujúcich v kritickej infraštruktúre a pre deti rodičov, ktorým vyplýva z povahy práce, že nemôžu vykonávať prácu z domu. Po zisťovaní záujmu rodičov a so súhlasom zriaďovateľa sme otvorili od 11.1. jednu triedu.

Deti si našli pod stromčekom veľa učebných pomôcok a hračiek vďaka príspevku na výchovu a vzdelávanie predškolákov (1678,37€). Prispeli aj rodičia a priatelia MŠ, ktorí nám počas roka podarovali hračky: rodina Kovačovicová, Trstenská, Vašková, Masárová, Zámečníková, Roden. Ďakujeme.

Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu z dôvodu pretrvávajúcej epidemiologickej situácie rozhodlo, že **od 18.1.2021 pôjdu materské školy v rovnakom režime ako od 11.1.2021. Z tohto dôvodu sme mali otvorenú jednu triedu.** Boli sme smutní, že sa ešte nemôžeme všetci stretnúť, lebo nám kamaráti veľmi chýbali. V týchto dňoch nás ale všetkých potešila nádielka snehu, vďaka ktorej sme mohli plniť zaujímavé aktivity.

Počas témy týždňa **V kráľovstve snehu a ľadu** sme spolu s deťmi opisovali vybrané prírodné javy a podmienky zmeny ich fungovania na základe vlastného pozorovania a skúmania. Robili sme pokusy na topenie, tuhnutie, vyparovanie a spoločne vyvodzovali záver.

# OKIENKO MATERSKEJ ŠKOLY

Počas tém **Zimné radovánky a V zdravom tele zdravý duch** sme sa rozprávali o svojom zdraví a o otužovaní. Vysvetlili sme si prečo je dôležitý pohyb pre zdravie človeka. Pripravili sme pre deti zimnú olympiádu, počas ktorej stavali snehuliakov, chodili po stope, bobovali sa a lopatovali.

## ZIMNÁ TURISTICKÁ VYCHÁDZKA

**26.1. sme boli na zimnej turistickej vychádzke** v blízkom okolí, kde deti mali možnosť pozorovať krásy prírody.

## PROJEKT MÚDRE HRANIE

Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky vydalo v januári výzvu na podávanie žiadostí v rozvojovom projekte „Múdre hranie". Cieľom projektu bolo zlepšiť vybavenie materských škôl a skvalitnenie výchovno - vzdelávacieho procesu. **Naša MŠ sa zapojila pod vedením riaditeľky Kovačovicovej a zamerali sme náš projekt na rozvíjanie prírodovednej gramotnosti hravou, zaujímavou formou. Získali sme 500€.** Z poskytnutých financií zakúpime pomôcky k bádateľským aktivitám, experimentom, pokusom (mikroskopy, bzučiace štúdio, podsvietený panel, priehľadné nádoby na pozorovanie života mravcov a rastu rastlín, vtáčie búdky..)

V januári a februári nastúpili do MŠ Sofia Kucharovicová, Dominik Petrák, Karolína Lucia Kusendová.

## POMÁHAME VTÁČIKOM

Ani tento rok škôlkári nenechali zahynúť vtáčatá. S pomocou učiteľky Lindušky im vyrobili kŕmidlá z odpadového materiálu, rozvešali v areáli škôlky a pripravili chutné zrniečka. Pani učiteľka viedla deti k pozorovaniu, porovnávaniu, pomenovaniu druhov vtákov. Naučili sa, ktoré vtáky odlietajú do teplých krajín, a ktoré u nás prezimujú.

**Od 8. februára sme sa riadili aktualizovaným materiálom „Návrat do škôl 2021", ktorého súčasťou boli pravidlá COVID AUTOMATU**. Mohli sme otvoriť materskú školu pre všetky deti pri dodržaním prísnych protiepidemiologických opatrení a za podmienky, že zamestnanci a rodičia sa každých 7 dní preukážu platným negatívnym testom na COVID 19. Hoci niektorí rodičia si deti nechali ešte doma, **otvorili sme dve triedy**. Pre deti bolo najvzácnejšie, že sa konečne streli a mohli hrať so svojimi kamarátmi.

Počas témy týždňa **Hádaj kto som** sme sa rozprávali o exotických zvieratách. Pomenovávali sme ich a triedili podľa znakov. Určovali pomocou hmatu, sluchu, vytvárali ohrady s určeným počtom. Rozprávali sme sa, kreslili sme zvieratá vo voľnej prírode a v zajatí. Hrali sa na zverolekárov.

**Od 15.2.2021 podľa COVID AUTOMATU** sa náš okres nachádza v čiernej fáze, platí 4. stupeň varovania a školy sú zatvorené. Z tohto dôvodu **je aj naša materská škola so súhlasom zriaďovateľa zatvorená.**

## ZBER PAPIERA

23.2. sa uskutočnil zber papiera v obci Dolné Srnie. **MŠ odovzdala 120 kg papiera a vymenila ho za papierové vreckovky pre škôlkárov.** Ďakujeme za spoluprácu a opäť môžete šetriť papier, zviazaný priniesť a nechať pri vstupe do MŠ.

Od 1.3. 2021 Materská škola Dolné Srnie **zatvorená so súhlasom zriaďovateľa z dôvodu nariadenia RÚVZ TN** vyhláška č.87 (Vestník vlády SR z dňa 25. 2. 2021).

# OKIENKO MATERSKEJ ŠKOLY

## ČO BY MAL VEDIEŤ BUDÚCI PRVÁK?

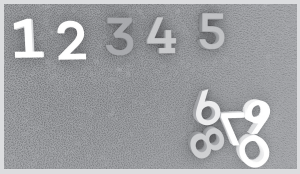
### SAMOOBSLUŽNÉ ČINNOSTI

- samostatne sa obliecť a obuť, pozapínať si gombíky, zips a zaviazať šnúrky na obuvi
- vie sa samo najesť, používať príbor, obslúžiť sa na WC,umyť si ruky, spláchnuť
- postarať sa o svoje veci, udržať si poriadok na pracovnom stole a v aktovke

### VÝSLOVNOSŤ

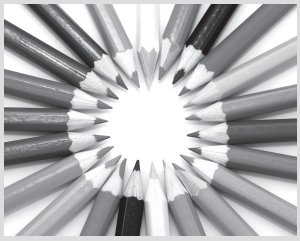
- dieťa má slovnú zásobu primeranú veku
- hovorí čisto, zrozumiteľne a plynulo
- vie sa vyjadrovať a tvoriť zložitejšie vety

### KOGNITÍVNE (POZNÁVACIE) SCHOPNOSTI




- pozná svoje celé meno, adresu, členov rodiny
- vie počítať do 6 a pozná číslice do 6
- rozlišuje základné farby a odtiene farieb
- ovláda geometrické tvary
- dokáže naspamäť povedať detskú pesničku, alebo básničku
- vie utvoriť vety o situácii na obrázku
- dokáže sa orientovať v priestore, rozumie pojmom „vzadu, vpredu, hore, dole, vpravo, vľavo“
- chce sa učiť, vie sa odvážne spýtať a odpovedať na otázku

### MOTORICKÉ ZRUČNOSTI



- vie správne držať písacie potreby
- vie kresliť pevné a neroztrasené línie
- vie nakresliť postavu človeka (s hlavou, krkom, trupom, rukami, prstami,nohami, topánkami)
- vie kresliť čiary, vlnovky, osmičky, vyfarbiť obrázky, strihať, modelovať,navliekať korálky
- vie skákať, aj na jednej nohe, behať, preliezať, chytať a hádzať loptu, robiť kotrmelce

### SOCIÁLNE ZRUČNOSTI

- dieťa sa nehanbí nadviazať kontakt s inými deťmi, alebo dospelými
- pozná a používa prejavy slušného správania
- vie sa pozdraviť, poprosiť, poďakovať, neskáče dospelému do reči, počúva pokyny učiteľa
- nerobí mu problém zostať na chvíľu bez rodiča
- vie sústredene pracovať aspoň 20 minút (ticho sedieť, počúvať, kresliť, nie pozerať TV alebo hrať hry na počítači)
- vie rozpoznať hru od povinnosti

## Projekt SRŇANČATÁ SA RADI HRAJÚ, ZABÁVAJÚ, TVORIA

10.3.2021 sme podali cez Zamestnanecký grantový program Nadácie SPP projekt **Srňančatá sa radi hrajú, zabávajú, tvoria**. Cieľom nášho projektu je odstránenie nevyhovujúceho stavu detského pieskoviska v areáli MŠ Dolné Srnie.

Existujúce detské pieskovisko je aktuálne nefunkčné, zdevastované a z bezpečnostného aj legislatívneho hľadiska nevyhovujúce k používaniu. Výsledkom projektu by malo byť **zrekonštruované, obnovené, čisté detské pieskovisko s plachtou na zakrytie proti znečisteniu.** Žiadame o sumu 1000 €. Na projekte spolupracovali riaditeľka Mgr. Kovačovicová, Ing. Kráľová,PhD. a zamestnanec SPP Milan Charvát. Ďakujeme bývalému oteckovi B. Haruštiakovi, ktorý pomohol nájsť zamestnanca SPP ochotného nám pomôcť. Držte nám palce, aby vybrali náš projekt a deti sa mohli hrať v novom pieskovisku. A takto vyzerá pieskovisko pred rekonštrukciou.

Od 8.3.2021 **MŠ zatvorená so súhlasom zriaďovateľa z dôvodu nariadenia RÚVZ TN** vyhláška č.102 (Vestník vlády SR z dňa 4.3.2021) a vyhláška č. 121 (Vestník vlády z dňa 17.3.2021). Čakáme na ďalšie pokyny.

*Text a foto:*
*riaditeľka Mgr. Katarína Kovačovicová*
*a zamestnanci MŠ*

...DOLNOSRNIANSKE.noviny

**ISSN 1339-2468**

**Vydáva:** Obecný úrad Dolné Srnie 242, 916 41, IČO 00 311 511 **Eviduje:** Obecné noviny sú evidované pod číslom EV 5892/20 **Náklad:** 400 ks **Na príprave sa podielali:** I. Kováčiková, Mgr. K. Kovačovicová, R. Žákovicová, P. Černaj, Mgr. E. Lazo **Grafická úprava:** IvKo **Tlač:** PN Print s.r.o. Štefánikova 130, 921 01 Piešťany

**Preberať články z Dolnosrnianskych novín je možné len so súhlasom redakčnej rady a autorov článkov. Zodpovednosť za obsah zverejnených písomných alebo fotografických materiálov nesie autor. Redakcia uverejňuje články, ktoré nemusia byť totožné s názorom redakcie. Neprešlo gramatickou korektúrou.**

**Dátum vydania:** apríl 2021 **Uzávierka čísla 2/2021:** 10. 6. 2021.
**noviny.ds@gmail.com, www.dolnesrnie.sk**