

POĽNOKESOVSKÝ OBČASNÍK

Časopis obce Poľný Kesov

Ročník 5. • Číslo 1

Apríl 2019



OBSAH

PRÍHOVORY	3	FAŠIANGY TURÍCE VEĽKÁ NOC IDE...	18
INFORMÁCIE ZO ZASADNUTIA OBEČNÉHO ZASTUPITEĽSTVA	4	APRÍLOVÉ RÁNO	19
BILANCUJEME A PLÁNUJEME	4	ZHODNOTENIE ZBERU ODPADU V OBCI ZA ROK 2018	20
VÝSLEDKY PREZIDENTSKÝCH VOLIEB V OBCI	5	TROJKRÁĽOVÝ TURNAJ	21
MAREC - MESIAC KNIHY	6	RIZIKOVÉ FAKTORY VZNIKU ATEROSKLERÓZY	22
ZÁŽITKOVÉ ČÍTANIE	8	KARNEVAL 2019	23
JAR UŽ KLOPE NA DVERE NAŠEJ MATERSKEJ ŠKOLY...	9	SPOMIENKA	24
ÚSPEŠNÁ PREZENTÁCIA PRÁCE S MALOU ZVEROU V MOJMÍROVSKOM REGIÓNE	11	EURO POUŽÍVAME UŽ 10 ROKOV	24
FOTODOKUMENTÁCIA Z POĽOVNÍCKEHO PLESU 2019	13	POTULKY PO MIKROREGIÓNE	26
JARNÉ UPRATOVANIE OBCE	14	Z BABIČKINEJ KUCHYNE	27
VYPLAŠENÉ JAŠTERIČKY	15	VÝLET	28
ŽIVOT JE O ZMENÁCH	16	OZNAMY OBEČNÉHO ÚRADU	29
TVORIVÉ OKIENKO	16	KALENDÁR KULTÚRNYCH PODUJATÍ	30
S PEROM V RUKE	17	ŠTATISTIKA OBYVATEĽOV	30

VEĽKONOČNÝ PRÍHOVOR STAROSTKY OBCE



Prvý jarný deň už máme za sebou, o slovo sa čoraz viac hlásia teplé lúče, ktoré ešte z času na čas ukážu svoje zúbky ako posledný, no márný pokus zimy prevziať nadvládu nad prírodou. Intenzívne prežívame najkrajšie obdobie roka – dlho očakávaný jar, ktorá nás každý rok prekvapuje neopakovateľnými krásami, zlatisto kvitnúcimi kvetmi, omamnými vôňami a symfóniou rôznorodých zvukov. Vychádzame zo svojich domovov, stále viac času trávim v našich záhradách a na prechádzkach, náladu nám zlepšujú predlžujúce sa dni, pociťujeme príliv novej sily a energie. Tento opakujúci sa kolobeh zázračného znovuzrodenia prírody i človeka sledujeme rok čo rok, a predsa nás vždy znovu a znovu fascinuje.

Príchod jari je neodmysliteľne spätý s najvýznamnejšími sviatkami kresťanov – Veľkou nocou. Staré dobré zvyky sa pomaly vytrácajú, ale v našich srdciach ostáva kresťanský odkaz Veľkej noci. Je to čas, kedy hlbšie a intenzívnej-

šie vstupujeme do svojich sŕdc a duší, zamýšľame sa nad podstatou a zmyslom života. Je to obdobie novej nádeje, ktorá prichádza ruka v ruku s rozkvitajúcou prírodou. Je to čas rodinných stretnutí okolo sviatočného stola, kde má svoje miesto pohoda, veselosť a vedomie, že kedykoľvek pri tomto stole nájdeme svoje miesto.

Vážení spoluobčania, prajem Vám pozhnané Veľkonočné sviatky strávené v kruhu svojich najbližších, aby tieto dni boli naplnené radosťou, láskou, pohodou, oddychom, jednoducho všetkými tými pozitívnymi emóciami, ktoré k veľkonočným sviatkam patria.

Ing. Ľubica Poluchová
starostka obce

Vážení čitatelia,

nedávno som čítala rozhovor s uznávaným českým archeológom Miroslavom Bártonom, odborníkom na vývoj civilizácií, v ktorom ma zaujali slová: „Ľudský život by mal dávať zmysel. Či už chcete piecť najlepšie chlieb v dedine, alebo ušiť najlepšie topánky v meste. Napísať najlepší článok, alebo objaviť hrobku, ktorú ešte nikto neobjavil. Každá ambícia je legitímna. Každá mi robí radosť, ak je to človek, ktorý vie, čo chce. Robí si svoju prácu dobre a má svoju víziu.“

Úprimne som sa potešila, že som sa v texte múdreho človeka „našla.“ Snažím sa písať čo najlepšie články. Niektoré vznikajú spontánne, iné po dlhšom premýšľaní. Vôbec mi nevedá, že sú uverejnené „iba“ v obecnom časopise. Práve naopak – pretože viem, že náš časopis čítajú všetky kesovské generácie. Tí starší možno celučičky a opakovane, mládež si ho aspoň prelistuje a číta výberovo. Najmladších čitateľov zaujímajú fo-

tografie zo škôl i z vystúpení v kultúrnom dome, ktorými okrášlili podujatia.

Už v piatom ročníku časopisu obce Poľný Kesov budeme naďalej zaznamenávať spoločenský, kultúrny i športový život občanov. Štvrťročne Vám prinesieme do poštových schránok aktuálne texty o dianí v obci. Publicistické správy doplníme o umelecké texty v podobe poézie či prózy.

V mene redakčnej rady mi v závere prvého príhovoru v roku 2019 dovoľte, milí čitatelia, poďakovať sa všetkým stálym prispievateľom a súčasne posmeliť priaznivcov časopisu, ktorí nám ešte len plánujú poslať svoj článok.

Najst' zmysel života prostredníctvom činnosti, ktorá Vás naplňa, želá všetkým čitateľom Poľnokesovského občasnika

PaedDr. Iveta Štefanovičová

INFORMÁCIE ZO ZASADNUTIA OBCENÉHO ZASTUPITEĽSTVA

Na zasadnutí Obecného zastupiteľstva Obce Poľný Kesov dňa 27.2.2019 obecné zastupiteľstvo **navrhlo:**

- vyvolať stretnutie dotknutých osôb vo veci sprístupnenia pozemkov vo vlastníctve p. Petra Andrušku, p. Mariána Tatranského a p. Ivany Dankovičovej z parc.č. 2693/33, na ktorom bude obcou navrhnuté riešenie v danej veci,

zobralo na vedomie:

- súhrnnú správu o kontrolnej činnosti hlavného kontrolóra obce Poľný Kesov za rok 2018,

- správu hlavnej kontrolórky o výsledku následnej finančnej kontroly zákonnosti, účinnosti, hospodárnosti a efektívnosti pri použití dotácie z rozpočtu obce Poľný Kesov za rok 2018,

schválilo:

- opätovné pridelenie obecného nájomného sociálneho bytu p. Karolovi Fialovi,
- vypracovanie kompletnej projektovej dokumentácie na stavbu čistiarnie odpadových vôd a kanalizačnej siete v celej obci.

Text: Ing. Ľubica Poluchová

BILANCUJEME A PLÁNUJEME

V uplynulom roku 2018 sa nám pri plnení naplánovaných úloh podarilo okrem iného **splniť najmä tieto investičné aktivity:**

- schválila sa prvá zmena územného plánu obce, do ktorej boli zapracované opodstatnené požiadavky občanov a zmeny vyplývajúce z potrieb ďalšieho rozvoja obce,
- vybudoval sa spevnený vstup a parkovacia plocha pri obecnom úrade,
- vybudoval sa chodník pri hlavnej ceste,
- opravili sa výtlky na miestnych komunikáciách,
- začalo sa s inštaláciou optického kábla,
- na cintoríne sa vybudoval prvý rad základov hrobových miest, osadili sa estetické prvky na prívod vody a zakúpili sa nové smetné nádoby,
- pri kostole bola sfunkčnená studňa,
- z Ministerstva vnútra SR bola dobrovoľným hasičom poskytnutá záchranná protipovodňová súprava,
- v parku pri obecnom úrade a kultúrnom dome bol vykonaný výrub invázných druhov drevín a zrealizovaná nová výsadba,
- výsadbou krovín a drevín sa upravilo verejné priestranstvo pri autobusovej zastávke

oproti obchodu Jednota,

- na detskom ihrisku v parku pri obecnom úrade sa pripravil základný podklad pod gumovú bezpečnostnú dopadovú plochu,
- na verejných priestranstvách sa osadili prvky drobnej architektúry.

Na rok 2019 sme si vytýčili splnenie nasledovných cieľov:

- dobudovanie osvetlených priechodov pri obchode, škole a obecnom úrade, osadenie dopravného značenia vedľa chodníka,
- vypracovanie projektovej dokumentácie na dobudovanie chodníka pri hlavnej ceste v celej obci,
- vypracovať projektovú dokumentáciu čističky odpadových vôd a kanalizačnej siete v obci a následne začať úkony smerujúce k vydaniu právoplatného stavebného povolenia na realizáciu stavby,
- osadenie novej autobusovej zastávky pri cintoríne,
- dobudovanie druhého radu základov hrobových miest a spevneného prístupového chodníka k jednotlivým hrobovým miestam,
- vybudovanie prekrytia spevneného pódia

- pri kultúrnom dome,
- osadenie gumovej dopadovej plochy na detskom ihrisku pri obecnom úrade,
- posúdiť stav futbalových šatní a následne prijať rozhodnutie o ich ďalšom užívaní resp. odstránení,
- výsadba krov a drevín na verejných priestranstvách.

Rok 2019 nám už beží v plnom prúde. Verím, spoločne s poslancami obecného zastupiteľstva, že väčšina z naplánovaných aktivít sa nám podarí zrealizovať, no niekedy sa mnohé veci nedajú urýchliť, nevieme ich ovplyvniť. Vždy však vyvíjame maximálne úsilie, aby za nami zostalo kus poctivo odvedenej práce.



Text a foto: Ing. Ľubica Poluchová

VÝSLEDKY PREZIDENTSKÝCH VOLIEB V OBCI

Výsledky 1. kola prezidentských volieb konaných dňa 16.3.2019:

1. Béla BUGÁR, Ing.	6 hlasov
2. Zuzana ČAPUTOVÁ, Mgr.	94 hlasov
3. Martin DAŇO, 42 r.	1 hlas
4. Štefan HARABIN, JUDr.	40 hlasov
5. Eduard CHMELÁR, doc. Mgr.	10 hlasov
6. Marian KOTLEBA, Ing. Mgr.	34 hlasov
7. Milan KRAJNIAK, Bc.	6 hlasov
8. František MIKLOŠKO, RNDr.	7 hlasov
9. Robert MISTRÍK, Dr. Ing.	-
10. József MENYHÁRT, PaedDr., PhD.	-
11. Maroš ŠEFČOVIČ, JUDr., PhD.	52 hlasov
12. Róbert ŠVEC, Mgr., 42 r.	-
13. Bohumila TAUCHMANNOVÁ, Ing.	-
14. Juraj ZÁBOJNÍK, Dr. Ing., PhD.	-
15. Ivan ZUZULA, RNDr., CSc.	-

Z celkového počtu 556 oprávnených voličov prišlo voliť 250 voličov, čo je 44,96 % účasť.

Výsledky 2. kola prezidentských volieb konaných dňa 30.3.2019:

1. Zuzana ČAPUTOVÁ, Mgr.	112 hlasov
2. Maroš ŠEFČOVIČ, JUDr., PhD.	123 hlasov

Z celkového počtu 556 oprávnených voličov prišlo voliť 239 voličov, čo je 42,99 % účasť. Počet odovzdaných platných hlasovacích lístkov bol 235.

Zdroj: OcÚ Poľný Kesov



MAREC - MESIAC KNIHY

Čas uteká ako voda a už je tu marec, čas zrekapitulovať, čo všetko sme v škole zvládli, urobili a čo sa nám podarilo výnimočné. Pri všedných dňoch, kedy treba vnímať nové učivo, precvičovať, učiť sa matematiku, slovenský jazyk, prírodovedu, angličtinu, písať si domáce úlohy, treba niečo tvoriť, robiť projekty a veľa čítať a športovať.

V našej základnej škole sme v mesiaci február mali školské kolo súťaže v prednese poézie a prózy. Žiačky boli veľmi dobre pripravené a zarecitovali aj poéziu aj prózu. Výkony boli veľmi vyrovnané, ale do ďalšieho obvodného kola v Nitre môže postúpiť iba jedna. Po zvážení sme vybrali Simonku Pilinskú (4. roč.), ktorá bude našu školu reprezentovať šesťminútovou prácou *To zvládnem*. Budeme jej držať palce.

Karinku Ulíckú (4. roč.) zase čaká zodpovedná súťaž v matematike PYTAGORIÁDA. Už to je veľký úspech, že sa dostala do obvodného kola. Jej prajeme rýchle počítanie.

Časopis Vrabček nás opäť veľmi milo prekvapil. Z odoslaných výtvarných prác si vybral a uverejnil výtvarnú prácu *Tulipán* od Noemky Kárasovej (2. roč.).

Divadlo Karola Spišáka nám ponúklo divadelné predstavenie „*Prdiprášok doktora Proktora*“. Predstavenie sa dievčatám veľmi páčilo. Bolo plné humoru, malo rýchly a zaujímavý dej.

Spolu s deťmi MŠ sme si pozreli v priestoroch materskej školy milé divadelné predstavenie s marionetami od divadielka Včielka. Všetky deti pozerali so zaujatom, ani nedýchali. Spoločnou akciou so škôlkarmi bolo PLANETÁRIUM v telocvični. Všetci sme vošli do náfuknutého stanu a pozreli si nádherný film o vesmíre a o rastlinách.

Mesiace január a február boli plné tvorivosti a kreativity. Tvorili sa výtvarné práce a kar-

nevalové masky, ktorými sme vyzdobili nielen chodbu školy, ale aj kultúrny dom, ktorý dňa 17. februára čakal na deti v maskách. Masky na karnevale privítala pani starostka a my, pani učiteľky, sme sa ujali zábavy. Organizovali sme rôzne hry, aby sa deti zabavili a zasúťažili si. V kultúrnom dome sa súťažilo, tancovalo a zabávalo. Ani jedna maska neostala sedieť. Všetky boli krásne a odmenené.

Masky sa vyrábali aj na fašiangovú zábavu. Boli veľké, strašidelné a podporili fašiangovú atmosféru v kultúrnom dome dňa 2. marca.



Keďže hovoríme o tvorivosti, výtvarné práce boli odoslané aj do súťaže *Vesmír očami detí*, ktorú organizuje Krajské osvetové stredisko v Nitre a do súťaže *Svet fantázie*, ktorú organizuje Centrum voľného času Domino v Nitre. Tešíme sa na vyhodnotenie a práce vystavené na výstave. Týmto súťažami podporujeme talenty v našej škole. V mesiaci marec sa dievčatá zúčastnili súťaže TECHNICKÉ MINIMUM a 9. ročníka verejnej súťaže prehliadky plastových a papierových modelov - zozbierali

Separujeme...



sme výrobky z papiera Mačička, Hrad, Škola a Sultánov palác.

Okrem tvorivosti a kreativity sa venujeme v škole separovaniu odpadu. Žiaci od pani starostky dostali nádobu na separovaný odpad. Od januára triedime všetok odpad do štyroch nádob: papier, plasty, sklo a bio.

V rámci mesiaca marec bola vyhlásená výverná súťaž (inklúzia) *Hrdina z knihy*.

Krásnou a zaujímavou akciou bolo stretnutie detí MŠ, ZŠ a LVS v žiackej knižnici LVS. Pani učiteľka Drábiková všetkých privítala a pani riaditeľka Jančovičová predstavila svoju knihu

a prečítala zo svojej knihy jednu rozprávku. Potom recitovali žiaci LVS svoju tvorbu a naša žiačka Simonka Pilinská zarecitovala prózu *To zvládnem*. Na záver sme si spolu zaspievali a od pani riaditeľky LVS sme dostali knihy do našej knižnice. Ďakujeme jej aj za pekný zážitok.

Myšlienka zasvätiť knihám jeden mesiac v roku vznikla v minulom storočí, konkrétne v roku 1955. Práve od tohto roku si spájame začiatok jari s úctou ku knihám, na základe čoho sa nám mnohé inštitúcie snažia pravidelne priblížiť ich zmysel vo svojej plnej kráse, čím pokračujú v šírení odkazu Mateja Hrebendu. Ten spravil pre osvetu kníh a ich distribúciu obrovský kus práce a teraz sa o niečo podobné každoročne snažia jeho nasledovníci po celej krajine.

Ešte musím spomenúť literárnu prácu Simonky Pilinskej *Radosť v rodine*, ktorá je uverejnená na stránke www.orbispictus.sk v súťaži SLOVO. Táto práca sa dostala na stránku až po dôkladnom výbere poroty. Prosíme hlasujte, ak sa vám práca páčila.

Teda čítajme, zažívajme rôzne príbehy spolu s hrdinami a naplňme si svoj život zážitkami z kníh, rozvíjajme čitateľskú gramotnosť.

Text a foto: Mgr. Jarmila Adamovská



Hlasenie do rozhlasu

ZÁŽITKOVÉ ČÍTANIE

„Existuje veľa ciest, ako obohatiť detský svet.
Láska ku knihám je tou najlepšou zo všetkých.“

– Jacqueline Kennedy

Už tradične sa mesiac marec spája nielen s príchodom jari, ale nesie sa i v znamení kníh. Pre niekoho je „knihá“ celkom všedné slovo. Pre iného je to slovo neobyčajné, ba priam fascinujúce, ktoré ukrýva plno zážitkov, napätia a dobrodružstva. Nie nadarmo sa hovorí, že kniha je najväčší a najlepší priateľ človeka. Od nepamäti totiž patrí medzi neodmysliteľných spoločníkov mladých či starších generácií. Sprevádza nás celým našim životom – od škôlky až po neskorú starobu. Kniha má tú moc, že dokáže premeniť zlú náladu na dobrú a dobrú na ešte lepšiu. Pomáha nám rozvíjať našu fantáziu, predstavivosť, núti nás premýšľať, rozširuje našu slovnú zásobu, vzdeláva nás a duševne obohacuje. Aspoň na chvíľu nám dovoľuje vžiť sa do úlohy hlavných hrdinov.

Aj keď má čítanie mnoho pozitív, v dnešnej modernej dobe nie je vždy ľahké motivovať žiakov k čítaniu kníh. Práve tento mesiac nám ponúka viac možností ako prehlbovať ich vedomosti, tajuplnosť a lásku ku knihám. Jednou z foriem bola i inklúzia žiakov LVS, MŠ a ZŠ v Poľnom Kesove, ktorá sa uskutočnila dňa 7.3.2019



v školskej knižnici LVS. Zúčastnilo sa jej spolu 28 žiakov. Pozvanie prijala i pani riaditeľka LVS, PhDr. J. Jančovičová, ktorá žiakom prečítala úryvok zo svojej knižky pre deti - *V Trúfal'kove u Jožka Troška*. S vlastnou tvorbou, poéziou, vystúpili i niektorí žiaci LVS - V. Šránková (5. ročník), E. Czilling (6. ročník) a žiačka ZŠ - S. Pilinská (4. ročník) s prózou. Deti z MŠ všetkým spoločne zarecitovali a zaspievali peknú pieseň. Odmenou pre všetky deti boli knižné

publikácie, záložky do kníh a maľovanky hlavného hrdinu Jožka Troška, ktoré im venovala p. riaditeľka LVS. Zároveň žiakom prisľúbila, že v blízkej dobe chystá pre nich „prekvapenie“ v podobe zdramatizovania danej rozprávky.

Zážitkové čítanie malo u žiakov veľký úspech. Pre všetkých zúčastnených to bol krásny zážitok, ktorý im vyčaril úsmev na perách. Na tento deň budú s radosťou spomínať a už teraz sa tešia, ako im príde p. riaditeľka zahrať sľúbenú scénu.



Text a foto:

Mgr. Dominika Mikušková

JAR UŽ KLOPE NA DVERE NAŠEJ MATERSKEJ ŠKOLY...

Po najkrajšom a najčarovnejšom období v roku sa už za dverami hlási pani Jar so slnečnými lúčmi a teplým počasím, ktorému sa naše detičky veľmi tešia a láka ich von na jarné hry, zábavy a naháňačky.

Ale začnem pekne po poriadku: tesne po novom roku sa nielen dievčence potešili novým kamarátkam a to Lejke a Tamarke, ktoré sa stali novými, veľkými škôlkarkami. V januári nás zima potešila nádielkou snehu, ktorú sme s deťmi využili na pravé zimné aktivity: sánkovanie, stavanie snehuliakov, guľovačky. Obdivovali sme najlepšieho maliara – mráza, ktorý zmenil prírodu na rozprávkový, zamrznutý svet. Hrali sme sa na stopárov a pozorovali stopy v snehu nielen ľudské, ale i zvieracie. Trieda sa nám zmenila na zimné športovisko a každý deň sme sa venovali inému druhu športu. Deti si vyskúšali aj medailový biatlon. Venovali sme sa téme Zdravie a Návšteve lekára. Vytvorili sme potravinovú pyramídu. Rozprávali sme sa o lekárskech pomôckach, lekárnike, chorobách a boji s nimi.

V mesiaci február nás čakala téma Vesmír. Detičky sa zmenili na malých kozmonautov, vyrobili sme veľkú raketu, s ktorou sme leteli do vesmíru. Vytvorili sme model povrchu Mesiaca

a model Slnčnej sústavy, ktorý nám doteraz zdobí stenu v šatni. Sledovali sme video so štartom rakety a v tej chvíli sa každý škôlkar chcel stať skutočným kozmonautom :). Veľkým prekvapením pre všetkých bolo Mobilné planetárium s lektorom, ktorý nám porozprával o hviezdach, Slnku, Mesiaci... a spoločne so ZŠ Poľný Kesov a MŠ Veľká Dolina sme vo vnútri planetária sledovali dve náučné rozprávky o súhvezdiach a prírode. Deti boli fascinované a mali z predpoludnia veľkú radosť a zážitok.

Prišlo nás navštíviť divadlo Včielka s predstavením Divotvorný hrnček, ktoré bolo zamerané na dve kúzelné slovíčka: prosím a ďakujem. Počas fašiangového obdobia sme sa rozprávali o zvykoch a tradíciách, ktoré sa počas tohto obdobia konali. Venovali sme sa hudobným nástrojom a oboznamovali sa s nimi. Z triedy sa ozýval veselý spev a tóny nástrojov. Spoločne s deťmi sme si zahrali divadielko o dedkovi a jeho stratenej rukavičke. Koniec fašiangového obdobia sme ukončili veľkou zábavou – karnevalem v krásnych maskách, tancom a súťažami. Deti zažili veselé dopoludnie a na krátku chvíľu boli zmenené na rozprávkové postavy a moderných superhrdinov.

Február nás potrápil s veľkou zvýšenou chorobnosťou detí, ktorá bola vyše 80%. Našťastie, jarné prázdniny a prerušená prevádzka pomohla doliečeniu detí a po prázdninách sme sa uvideli v plnom počte.

Počas uplynulých dvoch mesiacov sme s deťmi realizovali rôzne pokusy v prírodovednom centre: pokusy s magnetizmom, rozpúšťaním látok, meraním výšky a dĺžky. V umeleckom centre sme realizovali vytvar-



né práce s rôznymi spôsobmi maľby, napr. maľovanie s magnetickými guľôčkami, maľovanie topením voskoviek, s penou na holenie a kozmetickými farbami, krepovým papierom a vodou...

Marec, mesiac kníh. S touto témou sme začali poprázdňinový týždeň. Zamerali sme sa na klasické rozprávky a známe postavičky. Počas dopoludnia nám prišli rozprávky prečítať aj žiačky zo základnej školy s pani riaditeľkou a taktiež babička našej škôlkarky Ninky. Spoločným projektom MŠ, ZŠ a LVS bola návšteva knižnice LVS Poľný Kesov, kde nám pani riaditeľka prečítala rozprávku z vlastnej tvorby a žiaci nám predniesli poéziu i prózu.

Zapojili sme sa do projektu „Záhrada – stromy pre MŠ“, v ktorom súťažíme o vysadenie ovocných stromov a kríkov v našom parku. Ďalším projektom, do ktorého sme sa zapojili ku koncu minulého roku bol projekt „Veselé zúbky“. Nedá mi nepochváliť sa, že sme postúpili do úzkeho výberu v danom projekte, do skupiny 10 najlepších materských škôl na Slovensku. Tento postup nás veľmi potešil, a o to viac, že sme boli jediná „dedinská“ materská škola. Zvyšné škôlky boli z Bratislavy, Zvolena, Senice, či iných veľkých miest. O našom celkovom víťazstve malo rozhodnúť hlasovanie na facebookovej stránke dm drogerie markt vo forme „lajkov“. Veľmi ma teší, že sme sa všetci rodičia dokázali nadchnúť pre súťaž, spojiť sily a tým pre náš projekt „vybojovať“ **VÍŤAZSTVO**. Získali sme celkovo 1539 hlasov. Bol to náskok o vyše 200 hlasov pred škôlkou na 2. mieste. Touto cestou sa chcem poďakovať všetkým rodičom, spoluobčanom, priateľom, známym i neznámym, ktorí nám pomohli k víťazstvu svojim hlasovaním a zdieľaním. Veľké ďakujem rodičom, ktorí boli



do boja maximálne zapojení a spoločne sme celý týždeň žili iba pre danú súťaž. V škôlke máme 17 detí a 1539 hlasov – je to nádherný výsledok ľudskej súdržnosti a spolupráce. Vrávi sa: „V jednote je sila“. A my sme starú múdrosť potvrdili :).

Dovoľte mi, milí naši spoluobčania, aby som Vás touto cestou pozvala na „**Veľkonočné trhy**“, ktoré budeme organizovať dňa **10.4.2019** v čase **od 14:00 do 16:30 hod** v hlavnom vestibule budovy školy.

Aj tento rok usporiadame „**Deň otvorených dverí**“ a to **26.4.2019** v priestoroch triedy MŠ. Veľmi nás poteší každá návšteva. S radosťou privítame nové mamičky s deťmi, ktoré by rady prihlásili svoje detičky do našej škôlky a majú záujem si prezrieť priestory a taktiež spôsob výchovy a vzdelávania.

Zápis do materskej školy pre nový školský rok 2019/2020 sa uskutoční v dňoch **2.5. a 3.5.2019** v dopoludňajších hodinách. Na zápis prinesie zákonný zástupca vyplnenú žiadosť, ktorú si prevezme počas Dňa otvorených dverí, resp. počas pracovných dní pred zápisom. Bližšie informácie Vám radi poskytneme osobne alebo telefonicky na tel. čísle 037/7787 934.

Tešíme sa na Vás.



Čo by malo 3-ročné dieťa pred nástupom do materskej školy zvládnuť:

- byť bez plienok a cumlíka,
- samo sa pokúsiť obliecť a vyzliecť,
- samostatne jesť lyžicou, piť z pohára, neodbehovať počas jedla od stola,
- ovládať základné hygienické návyky – používať toaletu, umyť a utrieť si ruky, vysmrkať si nos,
- upratať si po sebe hračky,
- byť schopné odpútať sa od rodičov,
- poznať svoje oblečenie – topánky, tričko či mikinu,
- je potrebné, aby dieťa vedelo komunikovať s okolím – vyjadriť svoje potreby a priania,

- udržať pozornosť, vedieť sa chvíľu sústrediť

Pokiaľ sa pokúsime o stručné vyjadrenie, tak za dieťa zrelé do materskej školy sa dá považovať také dieťa, ktoré je fyzicky, sociálne a emočne vyspelé, aby zvládlo pobyt v materskej škole bez fyzickej, či psychickej ujmy.

(Zdroj: Matejčej, Prvých 6 rokov vo vývoji a výchove dieťaťa, 2015)

Text a foto:

Mgr. Bc. Simona Bratová Šranková
poverená riadením MŠ

ÚSPEŠNÁ PREZENTÁCIA PRÁCE S MALOU ZVEROU V MOJMÍROVSKOM REGIÓNE

Uplynulý víkend sa v priestoroch Agrokomplexu – výstavníctvo Nitra konala výstava POĽOVNÍCTVO – RYBÁRSTVO – VČELÁRSTVO. Možnosť prezentovať viacročnú úspešnú spoluprácu Poľnohospodárskeho družstva Mojmirovce s poľovníckymi

spoločnosťami v Mojmirovciach, Poľnom Keso-ve a Štefanovičovej, zameranú na zvyšovanie stavu malej zveri, využili aj predstavitelia uvedených organizácií.

Mojmirovský región je známy nielen dlhoročnou produkciou kvalitného vína z viníc

PD Mojmirovce, ale aj zavádzaním systému v chove malej zveri, ako aj jedinečným projektom zameraným na malú zver, ktorý prináša prvé konkrétne výsledky vo zvyšovaní stavov bažantov a najmä zajacov.

Pod taktovkou predsedu PD Mojmirovce, Ing. Petra Schultza, bol pripravený v areáli pavilónu M 1 prezentačný stánok kvalitných odrôd mladých mojmirovských vín. Ich vzorky, okrem iných návštevníkov, zaujali aj pani ministerku pôdohospodárstva Matečnú, ako aj vedúcich predstaviteľov Slovenskej poľovníckej komory a množstvo účastníkov výstavy.

Hlavným programom však boli prednášky o výsledkoch práce s malou zverou, konkrétne s jarabicami, členmi – poľovníkmi PS „BREZA“ v Poľnom Kesove, ktoré prezentoval Ing. Ján Vrba, prednášky Ing. Petra Schultza ml. o chove bažantov a ich adaptácii do voľnej prírody členmi PS „BAŽANT“ Mojmirovce.

Zaujímavý bol aj prednes Františka Smejkalu o spôsobe a výsledkoch v klieťkovom chove zajacov na farme v Štefanovičovej.

Odbornú pomoc a spoluprácu z hľadiska výskumu, poznatkov a štatistických údajov o malej zveri v SR predstavil docent Jaroslav Slamečka z VÚŽV.

Prítomných poslucháčov zaujal fakt, že všetky jednotlivé projekty sú zastrešené vedením PD Mojmirovce a menovite predsedom Petrom Schultzom st.

Mnohí ocenili najmä myšlienku, že zvieratá sa niekoľko rokov, v prípade jarabíc už od roku 2012, pripravujú, chovajú v umelých podmienkach s konečným cieľom ich adaptovania do voľnej prírody.

Najzložitejšia je práve adaptácia jarabice poľnej, nakoľko zavedenie veľkoplošného hospodárenia, zmena klimatických podmienok, vysoká chemizácia v poľnohospodárstve, ako aj výrazný nárast počtu dravcov zo zeme, aj zo vzduchu sú príčinou, že jarabičia populácia takmer vymizla z chotárov Slovenska a v súčasnosti po vypustení ťažko nachádza priestor na prežitie.

Tieto faktory si poľovníci na celom Slovensku uvedomujú, registrujú, ale odvahu pustiť sa do práce a skúsiť nájsť riešenie konkrétnym pos-

tupom zatiaľ našli iba poľovníci v Mojmirovskom regióne - ústretovo prijímajúc pomoc a podporu miestnych poľnohospodárov. Inak nie je šanca úspešný proces adaptácie malej zveri do voľnej prírody dosiahnuť.

Iba spoločná komunikácia a vzájomná spolupráca miestnych poľovníkov a poľnohospodárov v lokalitách, ktoré PD vyčleňuje na neobrábané biopásky pre zver, výrazne posúva dosiahnutie cieľa mať jarabice, zajace a bažanty vo voľnej prírode nad stanovené normované kmeňové stavy.

Počas oboch dní prednášok zaujal prítomných poslucháčov najmä spôsob nadštandardnej spolupráce poľovníkov a poľnohospodárov v mojmirovskom regióne. Tiež ochota jednotlivých členov poľovníckych spoločností dlhodobo pracovať bez akejkolvek podpory a skúseností, bez náročnej chovateľskej praxe na získaní, vychovaní a adaptácii zveri do voľnej prírody.

Prítomní poslucháči sa presvedčili, že nadšenci pracujú srdcom, motivuje ich láska k prírode, úcta k minulosti a konečný cieľ získať pre túto činnosť aj mladých ľudí vo svojich kolektívoch. A tiež cieľ nájsť v okolí, ale aj v iných častiach Slovenska ďalšie spoločnosti, ktoré by sa vydali podobným smerom. Takým by sme vedeli pomôcť odovzdaním praktických skúseností, aby nemuseli prejsť od piky tým, čím sme prechádzali my.

Doporučujeme získať pre prácu s malou zverou aj ďalších poľnohospodárov.

Nemali by sa pozerat iba na hektárové výnosy hlavných produktov, ale aj na to, čo živé sa v ich chotároch nachádza a aby sa riadili myšlienkou Petra Schultza: „*Vráťme prírode to, čo sme jej svojou činnosťou zobrali!*“

Príroda, ktorej správanie musia rešpektovať oba subjekty, teda poľnohospodári aj poľovníci, nám to v dlhodobom horizonte určite vráti!

Text: Ing. Ján Vrba
podpredseda OPK Nitra

FOTODOKUMENTÁCIA Z POĽOVNÍCKEHO PLESU 2019

KEDY:

23. FEBRUÁRA 2019

KDE:

KULTÚRNY DOM V POĽNOM KESOVE

AUTOR FOTOGRAFIÍ:

ING. PETER JANČOVIČ



JARNÉ UPRATOVANIE OBCE

S príchodom jari nás čaká v okolí našich domovov a v záhradách veľké množstvo práce. Napriek tomu sa ráno, 23. marca, zišli pred obecným úradom nadšenci, ktorí sa s pracovným náčiním a chuťou do práce pustili do úprav verejných priestranstiev obce. Vyzberali odpad na ceste smerom do Mojmiroviec a na dolinskej ceste. Za rok od poslednej brigády ho naozaj pribudlo a bol neprehliadnuteľný. Ďalej sa vyčistil a upravil park pred obecným úradom a kultúrnym domom, okolie hasičskej zbrojnice a areál cintorína. Ešte pred brigádou, v stredu, 20. marca, sa zišlo zopár ženičiek pri kostole a upratali jeho okolie. Pretože väčšina z nich sa zúčastnila brigády aj v sobotu, odrobili si svoj diel práce dvakrát. Klobúk dolu pred nimi! Samozrejme nesmieme zabudnúť ani na brigádnikov, ktorí pracovali už v piatok. Boli to

žiaci základnej školy, ktorí vyzberali nečistoty z jarkov, detičky z materskej školy, ktoré pracovali v areáli školy a tiež žiaci z liečebno-výchovného sanatória, ktorí takisto zberali odpad v areáli školy a na „štroke“.

Všetkým takmer 60 zúčastneným sobotňajším brigádnikom, 13 stredajším a piatkovým



detským patrí úprimné poďakovanie. Takisto členom spoločenských a záujmových združení pôsobiacich v obci, ktorí dokázali zmobilizovať svojich členov k tejto verejno-prospešnej činnosti. Konkrétne – členom stolnotenissového klubu, dobrovoľným hasičom, členom súboru Prameň a poľovníkom. Ďalej Poľnohospodárskemu družstvu Mojmirovce, ktoré bezodplatne poskytlo techniku a „človeka“ na odvoz odpadu, a nesmieme zabudnúť ani na pánov šéfkuchárov Igora Plentu a Stanka Ulického, ktorí všetkým zúčastneným uvarili výborný guláš. A samozrejme sponzorom, ktorí či už finančne alebo iným spôsobom akciu podporili.



Všetkým Vám patrí ešte raz veľké ĎAKUJEM !

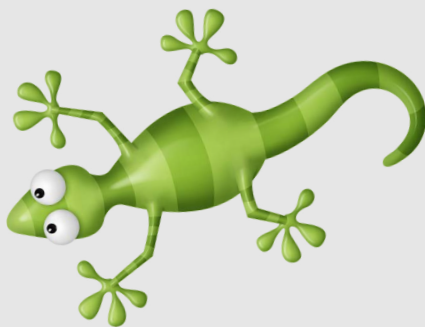
Text a foto: Ing. Ľubica Poluchová

VYPLAŠENÉ JAŠTERIČKY

Aj čiastočne udržiavané záhrady majú zvláštne čaro. Napríklad, ako tá naša: keď po dlhšom čase idem kosiť trávnu, pred idúcou kosačkou mi v pomerne veľkom počte rýchlo utekajú rôzne jašteričky. Rozlišujú sa veľkosťou, farbou, ba i tvarom. Hukot zapnutej kosačky im naruší klúd. Z pokojného prostredia utekajú do svojich skrýš. Dokážem si predstaviť, ako počas dňa, ktorý prežívam v práci, sa vyhrievajú na slniečku. Len sem-tam si zoženú potravu.

Z detstva, keď sme ešte nepolievali záhradnými hadicami, ale zachytávali sme vodu do škopkov, si pamätám, ako v jednom z nich „bývala“ nádherná hráškovozelená rosníčka. Doslova rozprávkové stvorenie, ktoré oživovalo svet záhrady. Chodievala som si ju obzrieť každý deň.

Ale aj dnešné jašteričky sú vzácnymi oby-



vatel'mi našej veľkej záhrady. Vnásajú do nej život, pomáhajú udržiavať rovnováhu v prírode. Niekedy ich nechtiac vyplašíme moderným spôsobom kosenia. Pracovať s kosou dokáže už len málo mužov.

Text: PaedDr. Iveta Štefanovičová

Foto. Internet

ŽIVOT JE O ZMENÁCH

Viem, že už je marec, mnohí z nás už aj zabudli na minulé Vianoce. Ten január bol taký rýchly, aspoň pre mňa. Víkend sa striedal s víkendom a pondelky s pondelkami akosi rýchlejšie, ako to bolo v ten predošlý rok...

Február bol kratší a už sme v marci, v očakávaní jari. Ale to nám nebráni v tom, aby sme sa postavili na štartovaciu čiaru a začali žiť a užívať si život naplno. Bez zbytočných myšlienok v našej hlave. Ten pocit je oslobodzujúci a uvidíte, kam nás to posunie. Pretože ako sa hovorí „všetko je v hlave“ a tak v nej držíme iba to, čo naozaj potrebujeme. Veď zajtra tu už nemusíme byť, tak prečo sa zbytočne stresovať a komplikovať si život.

Ono sa to tak akosi patrí, že chceme vo svojom živote každý rok niečo zmeniť. Nič veľké, svetoborné, žiadne veľké plány. Niečo, čo sa nám páči, ako to robia iní. Niečo, čo nám urobí radosť. a možno, čo urobí radosť našej rodine, našim priateľom, kamarátom. Pretože niekedy stačí len malý náznak a život je zrazu taký nejaký krajší... jednoducho si urobme radosť, neprešľapujeme na mieste, vedome sa tešme z každého dňa a čo je dôležité, naučme sa správať k ľuďom tak, ako by sme chceli, aby sa oni správali k nám.

V živote je všetko tak, ako má byť. Nikdy neriešme veci tak, čo by na to povedalo naše okolie. Okolie vždy rieši problémy a situácie iných ľudí, ale na svoje akosi zabúda. Skúsme to aj my.

Všetkým nám k tomu prajem tento rok – 2019 – s čistou myslou vykročiť tou správnou nohou zo štartovacej čiary. Viem, že nemáme chuť každý deň sa usmievať a byť happy, to nikto od nás nechce a neočakáva, len sa správajme k sebe ako ľudia.

Želám nám všetkým to najdôležitejšie – dobré zdravie a hodne šťastia. Nesmieme však zabúdať na to, že šťastie nie je stanica, do ktorej človek dorazí, ale spôsob cestovania.

Text: Jozefína Pilná

TVORIVÉ OKIENKO

AUTORKA: ANNA EMÍLIA MIKLOVIČOVÁ

VČIELKA

Medzi oknom, sieťkou zvonka
ležala si malá včielka.
Bola celá skrehnutá.

Kde si sa tu chúďa vzalo,
slniečko ťa pomýlilo?
Ešte skoro budiť včielky,
veď na stromoch nie sú kvietky...

Dala som ju do tepla,
nech sa trochu spamätá.
Potom trafi do úľa.

Kedysi mi mamka vraví,
nikdy nesmieš včielku zabiť.
Má úlohu veľkú,
okrem spracovania medu,
stará sa aj o úrodu.

Ked' zhynie posledná včela,
zomrie ľudstvo aj planéta.

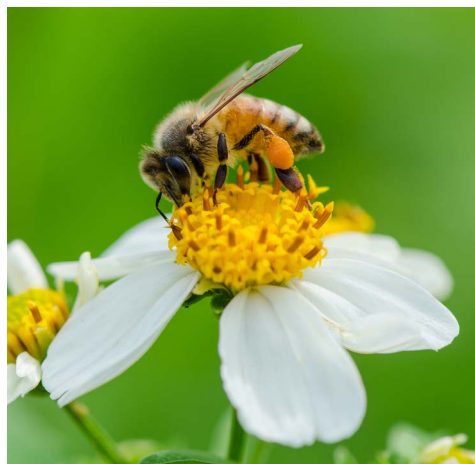
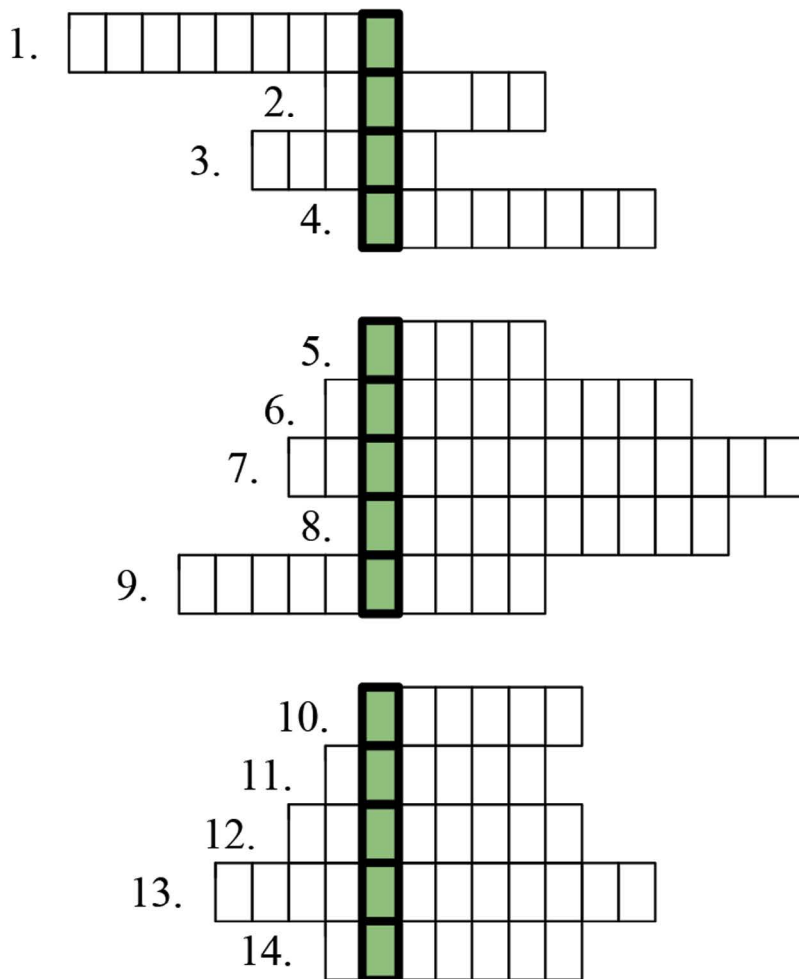


Foto: Internet

S PEROM V RUKE



1. Najväčšia turistická atrakcia Kesova
2. COOP Jednota
3. Stará časť Kesova: Nový
4. Miesto posledného odpočinku
5. Časť Kesova
6. Naša susedná obec
7. Obyvatelia našej obce

8. Pod aký kraj patrí Poľný Kesov?
9. Dane chodíme platiť na
10. V našej obci sa konali prvé dostihy
11. Názov potoka, ktorý preteká cez obec
12. V obci sa volia siedmi
13. Cyklistické preteky, ktoré sa každoročne konajú v obci
14. Je umiestená pri križi oproti kostolu

FAŠIANGY TURÍCE VEĽKÁ NOC IDE...

Táto pieseň sa ozývala celou dedinou počas fašiangového sprievodu, ktorý sa uskutočnil 2. marca v našej obci. Po dlhých rokoch sme sa opäť rozhodli obnoviť tradíciu kesovského fašiangového sprievodu, ktorý mal v minulosti úspech medzi občanmi. Sprievod sa začínal od kultúrneho domu v dopoludňajších hodinách a pokračoval cez dolnú a hornú dedinu. Na čele išiel vyzdobený koč s koňmi a za ním masky rôznych farieb a motívov ako cigánska rodina, žaba, farár, bača, piráti...





Všetci kráčali s dobrou náladou za sprievodu hudby, tanca a spevu. Pri niektorých domoch nás čakali privetiví občania s výbornými koláčmi, šiškami, aj pálenkou i čajom. Všetkým veľmi pekne ďakujeme. Masky sa na oplátku poďakovali pekným slovom prianím zdravia, šťastia celým rodinám a veselou piesňou. Celý sprievod sa ukončil v kultúrnom dome kde nás

privítala kapela „Šamaňy“ a kotlík voňavej kapustnice. Zábava pokračovala do večerných hodín.

Starostka obce a kultúrna komisia pri O.Z. vyslovuje poďakovanie všetkým účastníkom sprievodu v maskách, p. Žilíkovi za hudobný doprovod s gajdami, skupine Prameň, p. Rapsovi za koč s koňmi, DHZ Poľný Kesov, ktorí sa postarali o bezpečnosť na ceste a všetkým, ktorí sa podieľali na príprave fašiangového sprievodu a zábavy.

Sme radi, že po rokoch mal tento sprievod úspech: starší si zaspomínali, poplakali, zatancovali a deti mali radosť, že zažili niečo nové.

Sme presvedčení, že budúci rok sa nám opäť podarí zorganizovať sprievod a potešíme všetkých občanov.

Text a foto: Bc. Jana Kutáleková

APRÍLOVÉ RÁNO

Aprílové rána bývajú ešte chladné. Ak v noci prší, mávajú čarovný nádych – netreba ísť ani ďaleko. Ba niekedy stačí vykročiť z dverí domu a poskytnú sa nám unikátne pohľady autorky prírody: na malej vrbe sa trblietalo tisíce kvapiek rosy. Sľa očistné slzy sa ligotali v rannom slnku, ktoré predsa len presvitalo sivou hmlou. Akoby smutná vrba plakala. Nad záhradou sa vznášal ľahučký opar.

Hra prírody trvala pár minút. Odvážne slnko takmer ako vždy zvíťazilo, kvapôčky-slzy uschli.

Hmla sa rozostúpila a poskytla priestor neopakovateľnému jarnému dňu. Vtáci sa v korunách

stromov smelšie rozospievali. Prvé kvety vôňou dokazovali svoju prítomnosť, sýtymi farbami silu svojej nespútanosti a krásy. Jednoznačne z nich víťazili zvončekové modré hyacinty.

Aprílové ráno napriek premenlivosti počasia nás dokáže nadchnúť tak, že sa nehneváme ani na blato či vodu v kalužiach... Veď dážd' k tomu jarnému mesiacu patrí, vyčistí sa vzduch a dnešné deti sa vlastnými zmyslami presvedčia, že ozón sa nenachádza len v učebniciach prírodovedy.

Text: PaedDr. Iveta Štefanovičová

ZHODNOTENIE ZBERU ODPADU V OBCI ZA ROK 2018

Rokom 2018 sme vstúpili do tretieho roku nového systému zberu odpadu v obci. Toho času už máme k dispozícii údaje o množstvách vyseparovaného odpadu za rok 2018, ktoré sú uvedené v tabuľke. Pre porovnanie uvádzame aj údaje z roku 2015, kedy obec posledný rok separovala „po starom“.

Údaje uvedené v tabuľke sú v tonách:

Druh odpadu	Rok 2015	Rok 2018
papier a lepenka	2,19	14,75
sklo	6,60	7,76
plasty	3,36	12,87
nebezpečný odpad, elektroodpad	9,93	3,03
zmesový komunálny odpad	113,97	113,00
biologicky rozložiteľný odpad (hnedé nádoby, haluzina)	iba haluzina (množstvo sa nesledovalo)	147,85
objemný odpad	5,60	10,14
drobný stavebný odpad	0,00	19,23

Z tabuľky je vidieť, že separovanie jednotlivých druhov komodít má rastúcu tendenciu. Dnes máme na obecnom úrade prostredníctvom načipovaných nádob údaje o separovaní každej jednej domácnosti. Vieme, ktoré domácnosti separujú najviac, ktoré menej i tie, ktoré neseparujú vôbec a odpad končí v nádobách na komunálny odpad. Prekvapujúci je však fakt, že i pri zvýšení separácie je množstvo vyprodukovaného zmesového komunálneho odpadu stále príliš vysoké! Tu sme stále na úrovni roku 2015! **Napriek tomu je v našej obci úroveň vytriedenia komunálnych odpadov za rok 2018 vo výške 56,85 %.** Priemerná úroveň vytriedenia odpadov všetkých obcí združených v Ponitrianskom združení obcí pre separovaný zber je 46 %, celoslovenský priemer je 12 %. Z týchto čísiel je



zrejmé, že v triedení komunálnych odpadov dosahujeme veľmi dobré, až vynikajúce výsledky, za čo patrí moje úprimné poďakovanie Vám, vážení spoluobčania. Stále je tu však priestor na to, aby sme do budúcnosti znížili množstvo zmesového odpadu. Čím vyššie bude percento vytriedenia,

tým nižší bude zákonný poplatok, ktorý je obec povinná od tohto roku platiť za každú tonu zmesového komunálneho odpadu a objemného odpadu uloženého na skládku odpadov. Sami tak môžeme ovplyvniť udržateľnosť súčasnej výšky poplatku 18,- EUR/občan/rok.

Text: Ing. Ľubica Poluchová

Foto: Internet



CENA ODPADOVÉHO
HOSPODÁRSTVA

**zlatý
mravec**

Ponitrianske združenie obcí zabezpečujúce zber odpadu v našej obci získalo za rok 2018 cenu odpadového hospodárstva za projekt Separovaný zber a zhodnocovanie biologicky rozložiteľných odpadov. Ocenenie pod názvom „Zlatý mravec“ sa každoročne udeľuje najlepším projektom v oblasti odpadového hospodárstva SR. Združenie získalo toto ocenenie v kategórii „Komunálne odpadové hospodárstvo“.

TROJKRÁĽOVÝ TURNAJ

Piateho januára sa v telocvični LVS uskutočnil už dvanásty ročník „Trojkráľového turnaja“ v stolnom tenise. Po povzbudivých slovách pani starostky Ing. Ľubici Poluchovej a otvorení turnaja zo strany organizátorov, sa mohli začať skupinové súboje o postup do vyraďovacích kôl. Kategóriu detí nakoniec vyhral Samuel Šleho-br pred Dominikom Jančom, Miriam Jančovou a Ninkou Trvalcovou. V hlavnej kategórii dominoval už po deviatykrát Dušan Bosák, ktorý vo finále porazil Vojtecha Sarku 3:1. V dramatickom zápase výbornej úrovne si vybojoval tretie miesto Dávid Vavřík, ktorý porazil Martina Chrena 3:2.

Po turnaji sa hral ešte miniturnaj v štvorhrách, ktorý vyhrali Martin Chren s Radom

Jančovičom. Turnaja sa zúčastnilo 21 hráčov. Počas celého turnaja sa niesla v telocvični LVS výborná nálada, o ktorú sa postarali hlavne hráči svojimi vynikajúcimi výkonmi. Turnaj podporil Nitriansky samosprávny kraj, Obecný úrad Poľný Kesov a všetci naši sponzori.

Ešte oznamujeme, že počas Veľkonočných sviatkov sa uskutoční 9. ročník Memoriálu Jána Paščáka, na ktorom sa zúčastnia hráči z celého okresu v troch kategóriách. Bližšie informácie budú zverejnené alebo v prípade záujmu kontaktujte hlavného organizátora Jaroslava Vavříka.

Jaroslav Vavřík
za výbor ŠKST Poľný Kesov



RIZIKOVÉ FAKTORY VZNIKU ATEROSKLERÓZY

„Človek je taký starý, aké staré sú jeho cievy“.

Mnohí z vás už tento výrok možno počuli. Srdcovocievne ochorenia patria na Slovensku stále k najčastejším príčinám úmrtnosti. Na akom podklade vznikajú zmeny ciev, ktoré môžu viesť až k infarktu alebo cievnej mozgovej príhode ste sa dozvedeli už v predchádzajúcom čísle. Ako však dokážeme ovplyvniť **zdravie našich ciev** a zároveň tým ovplyvniť naše celkové zdravie?

Každý z nás sa narodí s istým „balíčkom“ predpokladov, ako napríklad pohlavie či genetická výbava. Tieto faktory súvisia so starnutím ciev, ale žiaľ, nedokážeme ich ovplyvniť. Čo však dokážeme ovplyvniť sú faktory životného štýlu, ktoré majú pre naše zdravie nesmierne dôležitý význam, aj keď ich význam mnohí z nás zľahčujú či znevažujú.

Medzi najdôležitejšie ovplyvniteľné rizikové faktory srdcovocievnych ochorení patrí fajčenie, „vysoký cholesterol“, „cukrovka“, obezita, psychické faktory a nedostatok pohybu. Ak ste fajčiar, prvým najdôležitejším a zároveň najťažším krokom je **prestasť fajčiť**.

Po skončení s fajčením klesá riziko infarktu už po niekoľkých mesiacoch na úroveň rizika nefajčiara. To isté sa však nedá povedať o riziku rakoviny pľúc, kde toto riziko pretrváva oveľa dlhšiu dobu a preto je naozaj dôležité prestať s fajčením čo najskôr a v prípade potreby vyhľadať odborníka, ktorý vám pomôže so zanechaním tohto zlozvyku.

Ďalej je dôležité byť poctivým pacientom a **dodržiavať liečbu** „vysokého tlaku“, „cukrovky“, či „vysokého cholesterolu“ presne podľa pokynov vášho ošetrojúceho lekára,

užívať predpísané lieky a pravidelne sa dostávať na **preventívne prehliadky**.

Obezita veľmi úzko súvisí s nevhodným stravovaním a nedostatkom fyzickej aktivity. To, či trpíte obezitou, si viete orientačne zistiť aj na internete podľa výpočtu hodnoty BMI indexu. Obezitu je možné ovplyvniť najmä zdravým stravovaním. Treba znížiť celkový energetický príjem, až do dosiahnutia ideálnej hmotnosti a túto hmotnosť si udržať.

Odporúča sa znížiť príjem tukov na 30% celkového energetického príjmu a zaradiť do stravy „zdravšie“ tuky, ako napríklad rybí tuk. Treba zvýšiť príjem vlákniny, ktorá sa nachádza

v cereáliách, zelenine a ovocí. Vláknina je dôležitá aj pre správnu funkciu čreva. Odporúčaná denná dávka surovej zeleniny a ovocia je 400g denne a pri obezite je dôležité nekonzumovať ovocie s vysokým obsahom cukru (napríklad hrozno, slivky).

Pre naše zdravie a zároveň aj vysoký tlak nie je prospešný vysoký príjem solí.

Odporúčaná dávka soli je do 5 g denne. Okrem opatrení, ktoré sa týkajú jedla, netreba zabúdať ani na pitný režim, najmä v letných mesiacoch treba piť dostatočné množstvo čistej vody a samozrejme, vyvarovať sa alkoholu. Ešte k týmto zmenám pridať pravidelný pohyb, napríklad aj pravidelnú prácu v záhradke a tieto zmeny v životnom štýle sa určite pozitívne odrazia na vašom zdraví a vaše cievy a srdiečko vám budú vďačné.

Text: **Radka Kováčová**

Zdroj: Interna, R. Češka a kolektív

Foto: Internet



KARNEVAL 2019

AUTOR FOTOGRAFIÍ: ING. ĽUBICA POLUCHOVÁ



SPOMIENKA

*Čas plynie a nevráti, čo dávno vzal,
z veľkej rodiny zostalo nás len pár,
spomienky zostali, nevrátia čas,
z desiatich detí zostala sestra a ja.*

70 rokov uplynulo, čo nás navždy opustil náš drahý otec Jozef Miček a 30 rokov naša drahá matka Pavlína rodená Mašicová.

S láskou spomínajú dcéry A. E. Miklovičová a Terézia Michalisková s rodinami.



EURO POUŽÍVAME UŽ 10 ROKOV

Prvý deň roku 2019 sme si pripomenuli 10. výročie prijatia eura na Slovensku. Prvé krajiny Európskej únie prijali euro začiatkom roku 2002. Na Slovensku sa europeniaze začali používať 1. januára 2009, keď sme ho prijali ako 16. člen v poradí. Slovenskú korunu, ktorú sme používali od vzniku samostatného štátu, nahradila nová mena, na ktorú si ľudia museli zvykať.

Prechod na euro bol plynulý. Od 1. decembra 2008 si mohli obyvatelia kúpiť tzv. štartovací balíček a predzásobiť sa tak hotovosťou potrebnou na začiatku roka. Štartovací balíček obsahoval 45 mincí v hodnote 16,60 € a predával sa za 500 Sk. Išlo o 2 dvojeurové mince, 6 jednoeurových mincí, 8 pädesiatcentoviek a dvadsaťcentoviek, 6 desaťcentoviek a 5 mincí v hodnote 5 centov, 2 centov a v hodnote 1 centu.

Konverzný kurz slovenskej koruny k euru bol: 1 € = 30,126 Sk. Bol stanovený 8. júla 2008 Radou Európskej únie a od 24.8.2008 do 31.12.2009 sa používal na duálne zobrazovanie cien tovarov a služieb. Týmto kurzom boli prvého januára 2009 prepočítané všetky hodnoty v korunách na euro.

Vzhľad euromincí

Eurové mince sú vydané v ôsmich nominálnych hodnotách (1 cent, 2 centy, 5 centov, 10 centov, 20 centov, 50 centov, 1 euro a 2 eurá).

Spoločné strany mincí sú rovnaké a je na nich vyobrazená jedna z podôb mapy Európy, dvanásť hviezd z európskej vlajky, nominálna hodnota a názov menovej jednotky.

Motívy na národnej strane mincí si každá krajina, ktorá vstúpila do eurozóny, vybrala sama. Na slovenských eurominciach sú použité tieto motívy:

- na **1 a 2 eurovej minci** je vyobrazený dvojkríž na trojvrší ako erbové znamenie štátneho znaku, jedného zo štátnych symbolov Slovenskej republiky. Pozadie dvojkríža tvorí reliéf štylizovaných skál, ktoré sú vyjadrením stálosti a pevnosti štátu,
- 
- na **50, 20 a 10 centových minciach** je Bratislavský hrad, dominanta hlavného mesta Slovenskej republiky a národná kultúrna pamiatka. Do motívu hradu je zakomponovaný štátny znak, jeden z oficiálnych štátnych symbolov Slovenskej republiky,



- na **5, 2 a 1 centových minciach** je vyzobrazený Tatranský štít Kriváň, ktorý je spätý s významnými udalosťami slovenského národa. Ako cieľ národných vychádzok štúrovcov zohral dôležitú úlohu v boji za národné uvedomenie. V jeho oblasti prebiehali boje za slobodu počas Slovenského národného povstania. Stal sa preto symbolom ochrany svojbytnosti slovenského národa a jeho historického územia.



Vzhľad eurobankoviek

Eurové bankovky sú vydávané v siedmich nominálnych hodnotách (5 €, 10 €, 20 €, 50 €, 100 €, 200 € a 500 €) a sú rovnaké vo všetkých krajinách. Ich motívmi sú architektonické štýly rôznych kultúrnych epoch európskej histórie. Všetky bankovky majú najmodernejšie ochranné prvky, ktoré ich chránia proti falšovaniu. Ochranné prvky možno overiť pohľadom, hmatom alebo naklonením. Poškodené a zničené bankovky, ktoré spĺňajú určité kritériá, vymieňa Národná banka Slovenska, banky (ak sú celé, alebo im chýba len nepatrná časť, pričom nepatrnou časťou sa rozumie časť, ktorá zmenší dĺžku alebo šírku eurobankovky o maximálne 10 mm), resp. národné centrálné banky eurozóny.



Národná banka Slovenska 27. januára 2019 prestala vydávať do obehu 500 € bankovky. Existujúce 500 € bankovky však zostávajú zákonným platidlom – občania ich môžu naďalej používať na platby či sporenie. Tak ako všetky ostatné eurové bankovky, aj 500 € bankovka sa bude dať v národných centrálnych bankách krajín eurozóny vymeniť bez časového obmedzenia. A na záver článku trochu nostalgie – slovenské bankovky, ktorými sme platili pred zavedením eura.

Text: Ing. Ľubica Poluchová

Foto: Internet



POTULKY PO MIKROREGIÓNE

Ďalšou obcou Mikroregiónu Cedron – Nitra-va, ktorú Vám predstavíme v tomto vydaní časopisu, je obec:

PALÁRIKOVO



Obec Palárikovo, pôvodným názvom Slovenský Meder, leží 13 km od okresného mesta Nové Zámky a 8 km od Šurian. Kataster obce s rozlohou 5129 ha má rovinatý charakter s kvalitnou poľno-

hospodárskou pôdou. Rozprestiera sa po dvoch stranách umelého odvodňovacieho kanála nazývaného „Cergát“ alebo Dlhý kanál. Obyvateľstvo je slovenskej národnosti i napriek tomu, že v okolitých obciach prevláda obyvateľstvo maďarskej národnosti. Po náboženskej stránke sú obyvatelia prevažne rímski katolíci. V súčasnosti má obec 4447 obyvateľov, starostkou obce je Mgr. Ľubica Karasová. V erbe obce sú zobrazené tri bažanty, čo v heraldickej reči znamená množstvo.

História obce

Prvá písomná zmienka o obci pod názvom Meder pochádza z roku 1248. Počas svojej histórie bola majetkom mnohých významných rodov a mala rôzne názvy – napr. Pusztá Meder, Nové Kounice, Tót Megyer. Posledne menovaný názov sa vyskytuje prvý raz v archívoch grófov Károliovcov z roku 1725, ktorým obec v tom období patrila. Gróf Károly dal postaviť kaštieľ v neskorobarokovom slohu, ktorý začiatkom 19. storočia prestavali v klasicistickom slohu. Má tvar písmena U. Pôvodne mal 90 izieb. Jeho exteriér tvorí 52 hektárový park, ktorý je v súčasnosti zaradený do zoz-

namu chránených území. V majeri za parkom bola veľká dielňa - fabrika s parnými strojmi. V roku 1820 sa v Mederi realizovala výroba prvého celožeľzného pluhu v Uhorsku.

Rod Károliovcov pôsobil v obci až do roku 1945. Dňa 1. augusta 1948 bola obec Slovenský Meder premenovaná na Palárikovo, podľa významného slovenského katolíckeho kňaza, dramatika a publicistu Jána Palárika.

Pamätihodnosti obce

Už spomínaný kaštieľ, drevená vodáreň (jedi- nečná technická pamiatka z r. 1861) a rímskokatolícky kostol sv. Jána Nepomuckého z r. 1754 sú zapísané v registri nehnuteľných národných kultúrnych pamiatok.



Kaštieľ v Palárikove



Vodárenská veža v Palárikove

Ďalej sa obec pýši svetoznáμου bažantnicou, ktorá bezprostredne nadväzuje na park, s muflónou oborou, a nájdeme v nej aj chránené duby. Ako územie európskeho významu je zaradená časť obce „Palárikovské lúky“ z dôvodu výskytu rastliny pichliača úzkolistého a obojživelníka - kunky červenobruchej. Medzi ďalšie pamätihodnosti obce patrí napr.: triumfálna brána so stajňami pre kone, sýpka, škola z r. 1863, fara z r. 1746, polyfunkčný dom z r. 1900, spolkový dom z r. 1909, pamätné tabule významným osobnosťami - Gabrielovi Paulíkovi, Karolovi Strmeňovi,

pomníky, sochy, kríže, cintoríny, pamätná izba, hospodárska dráha (úzkokolejka), atď...

Významnú úlohu v histórii obce na poli osvety zohral miestny farár, národný buditeľ, Gabriel Paulík, priekopník včelárstva na Slovensku. Je pochovaný na miestnom cintoríne. Obec je rodiskom básnika, novinára, pedagóga Karola Strmeňa, ktorý pôsobil ako univerzitný profesor v americkom Clevelande.

Text: Ing. Ľubica Poluchová

Zdroj a foto: Internet

Z BABIČKINEJ KUCHYNE

FRANCÚZSKE KARAMELOVÉ KOCKY

Na cesto potrebujeme:

6 vajec, 6 PL kryštálového cukru, 5 PL polohrubej múky, 1 PL kakaa, 1 kypriaci prášok do pečiva, 50 ml oleja

Postup:

Žltky vymiešame s cukrom, pridáme olej a preosiatu múku zmiešanú s kakaom a práškom do pečiva. Nakoniec zľahka vmiešame sneh ušľahaný z bielkov. Cesto rozotrieme na plech vystlaný papierom na pečenie a pečieme v rozohriatej rúre pri teplote 200°C asi 10 minút.

Na plnku potrebujeme:

1 l mlieka, 3 - 4 Zlaté klasy (podľa toho, akú pevnú plnku chceme mať), 250 g práškového cukru, 1 vanilka, 2 PL kakaa, 1 veľké maslo

Postup:

V mlieku rozmiešame Zlaté klasy, vanilku a všetko spolu uvaríme na hustú kašu. Necháme vychladnúť. Po vychladnutí kašu po troche pridávame do masla vymiešaného s cukrom. Plnku rozdelíme na dve polovice, do jednej polovice vmiešame kakao.

Karamelová šľahačka:

4 PL kryštálového cukru, 300 ml mlieka, 2 šľahačky v prášku



Postup:

Cukor upálime na karamel, pridáme mlieko, rozvaríme, karamel necháme vo vriacom mlieku rozpustiť. Necháme vychladnúť, pridáme šľahačky v prášku a vyšľaháme.

Na korpus natrieme najprv svetlú, potom tmavú plnku, nakoniec natrieme karamelový šľahačkový krém a ozdobíme postrúhanou čokoládou.

Dobrá rada (a nielen pre tento recept):

Aby sa nám plnka neoddeľovala od korpusu, opatrne nožom odstránime vrchnú vrstvu – šupku.

Text: Martina Poluchová

Zdroj: Recepty zo života 3

Foto: Internet

VÝLET

Obecný úrad organizuje dňa **11. mája 2019 výlet do Skalice**. Odchod autobusu je o 7.00 hod. od obchodu Jednota.

Program výletu:

10.00 – 11.30 hod.

prehliadka významných pamätihodností Skalice so sprievodcom (Rotunda sv. Juraja, Jezuitský kostol sv. Františka Xaverského, Vyhliadková veža farského kostola na hlavnom skalickom námestí, Dom kultúry, Františkársky kláštor, výrobňa pravých skalických trdelníkov)

11.30 – 12.30 hod.

obed – individuálne

13.00 - 15.00 hod.

plavba po Baťovom kanáli v dvoch skupinách. Prvá skupina sa bude asi 40 min. plaviť, druhá skupina bude ochutnávať víno a trdelník, potom sa skupiny prestriedajú



Cena dopravy: 13,- €/osoba

Cena plavby vrátane ochutnávky: 8,- €

Cena prehliadky: zdarma

Možnosť objednania pravého skalického trdelníka: 5,- €/kus



Záujemcovia sa môžu prihlásiť na obecnom úrade do 3. mája 2019.

OZNAMY OBECNÉHO ÚRADU

Vážení občania, ak sa vo vašich domácnostiach nachádzajú rôzne veci po našich predkoch, prosíme, nevyhadzujte ich. Môžu sa stať súčasťou trvalej výstavy, ktorú máme v pláne otvoriť v sklade za kostolom. Pripomenieme si tak minulosť a zachováme pamiatku na našich starých rodičov.

Vážení občania, dôležité oznamy z Obecného úradu v Poľnom Kesove už môžete dostávať aj formou SMS správ. Stačí sa zaregistrovať na webovej stránke www.polnykesov.eu v časti SMS hlásnik alebo prísť na obecný úrad, kde vám radi pomôžeme.

Zmena termínu zberu veľkoobjemového a drobného stavebného odpadu

Oznamujeme občanom, že zber veľkoobjemového odpadu a drobného stavebného odpadu sa uskutoční dňa 27. apríla 2019. Odpad je možné priviesť v uvedený deň na zberový dvor do objektu bývalej zeleniny v čase od 8.00 do 12.00 hod. Žiadame Vás, aby ste na zberový dvor priniesli len veľkoobjemový a drobný stavebný odpad, iný druh odpadu nebude možné odovzdať. Na zber bude dohliadať poverený pracovník.

Veľkoobjemový odpad je odpad, ktorý sa svojimi rozmermi nezmestí do klasickej nádoby na odpad a neobsahuje nebezpečné látky.

Patrí sem: starý nábytok, kuchynské linky, koberce, linoleá, polystyrén a pod.

Nepatrí sem: tráva, listie, konáre, kamene, odpad z čistenia ulíc, papier, sklo.

Drobný stavebný odpad je odpad zo stavebných prác, na ktoré nie je potrebné stavebné povolenie ani ohlásenie stavby.

Patrí sem: drobné zmesi betónu, tehál, obkladačiek, dlaždíc, keramiky, umývadlá, toalety, zvyšky zeminy a kameniva, stavebné materiály obsahujúce škváru, pórobetón, sadrokartón a pod.

Nepatrí sem: stavebný odpad s obsahom nebezpečných látok ako sú azbest, ortuť a pod.

Takýto neporiadok pri odpadových nádobách na kahance na cintoríne bol príčinou toho, že nádoby boli odstránené...



KALENDÁR KULTÚRNYCH PODUJATÍ

APRÍL

▶ **20.4.2019** Stolnotenisový turnaj – 9. ročník Memoriálu Jána Paščáka

MÁJ

▶ **11.5.2019** Memoriál Alexandra Tótha

▶ **12.5.2019** Deň Matiek

▶ **18.5.2019** Turnaj o pohár starostky obce v hasičskom športe

▶ **24.5.2019** Obecný Majáles

JÚN

▶ **1.6.2019** Medzinárodný deň detí

▶ **22.6.2019** Otvorenie leta

ŠTATISTIKA OBYVATEĽOV

Štatistika obyvateľov obce Poľný Kesov ku dňu 31.12.2018:

Počet obyvateľov na trvalom a prechodnom pobyte celkom: 679, s priemerným vekom 41 rokov. Z toho 362 žien a 317 mužov.

Počet obyvateľov mladších ako 15 rokov: 101 z toho 55 dievčat a 46 chlapcov.

Za rok 2018 bolo na trvalý pobyt prihlásených 16 obyvateľov, 15 odhlásených. Zomrelo 5 občanov, z toho 2 ženy, 3 muži.

V roku 2018 sa narodilo 9 detí.

Počet manželstiev uzavretých občanmi Poľného Kesova - 5.

** Dňa 25.5.2018 vstúpil do platnosti nový zákon o ochrane osobných údajov, tzv. GDPR. Z toho dôvodu sú rubriky Spoločenská kronika a Jubilanti zrušené.*





Kesovský majáles 24.5.2019

OÚ Poľný Kesov a Kultúrna komisia

24.5.2019 o 20:00 hod.

v KD Poľný Kesov

vstupné 13€/osoba (večera, víno, káva, minerálka)

Vstupenky si môžete zakúpiť na OÚ Poľný Kesov
alebo na t.č. 037/7787127



Do tanca hrá skupina BRILAX

REDAKČNÁ RADA

ŠÉFREDAKTORKA:

Bc. Iveta Sušková

REDAKTORKY:

PaedDr. Iveta Štefanovičová

Mgr. Jarmila Adamovská

Mgr. Martina Poluchová

GRAFICKÝ DIZAJN:

Mgr. Martina Poluchová

FOTOGRAFIA NA TITULNEJ STRANE:

Internet

PERIODICITA VYDÁVANIA:

4x ročne

VYDÁVA:

Obec Poľný Kesov

Poľný Kesov 68

951 15 Mojmírovce

IČO: 00 308 391

REGISTRAČNÉ ČÍSLO ČASOPISU:

EV 5257/15

ISSN: 2453-6776

Vaše príspevky, postrehy, návrhy ale aj iné
oznamy môžete zasielať na adresu:
polnokesovskyobcasnik@gmail.com

Redakčná rada si vyhradzuje právo krátiť
a upravovať príspevky. Redakčná rada
nezodpovedá za obsah článkov od prispievateľov.

Uzávierka ďalšieho vydania bude 16.6.2019.

V prípade záujmu o inzerciu nájdete platný cenník
v Štatúte časopisu Poľnokesovský občasník,
ktorý je zverejnený na webovom sídle obce
www.polnykesov.eu.

NEPREDAJNÉ