

TECHNOGYM
The Wellness Company

Najväčšia párty v okrese - Vianočný večierok TECHNOGYM

Zamestnanci Technogymu sa i tento rok stretli na Vianočnom večierku, kde sa mohli porozprávať, odreagovať, dobre sa najesť, no najmä fantasticky sa zabaviť, zasmiať, a zatancovať si... Technogymáci sa zabávať skutočne vedia, čo potvrdzuje aj záver Vianočnej párty v skorých ranných hodinách.

Vianočný večierok Technogymu je už tradične neprehliadnuteľnou akciou takmer pre celý okres. Ak sa totiž spoločnosť s viac než 450 zamestnancami rozhodne zorganizovať pre nich všetkých Vianočný večierok v Športovej hale vo Velkom Krtíši, je to bezpochyby tá najväčšia Vianočná párty v celom okolí.

V prípade Vianočného večierka Technogymu však nejde len o zábavu. Je už takmer tradíciou, že sa počas večierka program nesie v priam slávnostnom duchu. Prichádzajúci čas Vianoc a blížiaci sa koniec roka

takmer každého z nás chcúť-nehcúť núti trochu sa obzrieť za tým, čo sme za celý rok zažili, kam sme sa dostali a čo sme dosiahli. Práve toto bolo hlavným sprievodným motívom úvodného programu Vianočného večierku. Moderátori večera - ako inak zamestnanci spoločnosti - sa počas programu menili aj na prekladateľov, keďže pozvanie prijali aj zástupcovia najvyššieho vedenia spoločnosti z Talianska. Niekoľko príhovorov, prianí šťastných a pokojných sviatkov, ale i poďakovaní za skvelú prácu a flexibilitu a

nebojácnych výziev do budúcnosti, bolo úžasným povzbudením do ďalšej práce. Záverečné slovo v rámci programu nemohol mať nik iný ako viceprezident spoločnosti, Pierluigi Alessandri.

Na veľkom plátne mal premiéru i krátky film spoločnosti, ktorý dokázal v niekoľkých minútach odprezentovať každodennú pracovnú náplň zamestnancov Technogymu. Rýchle a dynamické zostrhy a filmové zábery pripomenuli všetkým v sále, že ich práca je dôležitá na akejkoľvek pozícii vo firme, a že každý z nich svojou prácou pris-

pieva k vytvoreniu majstrovského diela.

Väčšina zamestnancov Technogymu si už ani nevie predstaviť, že by sa Vianočný večierok každoročne nekonal. Tristodvadsaťpäť zamestnancov bolo odmenených za to, že celý rok pracovali bez jedinej hodiny absencie. Pre zástupcov spoločnosti je večierok možnosť, ako poďakovať svojim zamestnancom za všetku prácu, snahu a nasadenie v roku, ktorý pre firmu i zamestnancov nebol jednoduchý. Všetkým zamestnancom, vďaka ktorým sa organizácia ďalšieho Vianočného večierka Technogymu podarila, patrí veľké ďakujeme. -zk-



Príhovor viceprezidenta spoločnosti Pierluigiho Alessandria



Väčšina zamestnancov Technogymu si už ani nevie predstaviť, že by sa Vianočný večierok nekonal



Tristodvadsaťpäť zamestnancov bolo odmenených za to, že celý rok pracovali bez jedinej hodiny absencie



Po výdatnom jedle niektorí túžili zacvičiť si ☺



Niekoľko príhovorov vedenia, prianí, poďakovaní za skvelú prácu i výziev do budúcnosti, bolo úžasným povzbudením do ďalšej práce



Riaditeľ Manlio Dellai sa počas večera pristavil pri stoloch všetkých zamestnancov a ako vidieť, všetci sa v družnej debate dobre zabávali

Blahoželáme k zlatej svadbe

Manželia
MÁRIA a JÁN
RAGAČOVCI
zo Senného
oslávia 29. 12. 2013
výročie - 50 rokov
spoločného života.
JÁN RAGAČ, manžel
a otec sa 28. 12. 2013
zároveň dožíva
72 rokov.



"Milí naši rodičia,
nedá sa slovami opísať,
čo cítíme v srdci za
Vašu starostlivosť,
obetavosť a lásku,

ktorou nás už 50 rokov spolu zohrievate.

Stojte pri sebe v dobrom aj zlom, preto ste nám príkladom.

Žite aj ďalej v láske a porozumení, nech sa
Vám Boh za to zdravím odmení."



Všetko najlepšie Vám zo srdca prajú
dcéra Mária, synovia Janko, Roman
s manželkou Ankou, vnučka
Romanka, vnuci Filipko a Maroš
s priateľkou

BLAHOŽELÁME

30.12. Dávidom,
31. 12. Silvestrom,
2. 1. Alexandrám., Karinám,
3. 1. Danielam, Radmilám, 4. 1. Drahoslavom,
Titusom, 5. 1. Andreám, 6. 1. Antóniám

NARODILI SA

14. 11. David z Hrušova, 20. 11.
Nina Z Dolných Strhár, Sára z V.
Krtiša, 21. 11. Sofia z V. Krtiša, Karin
z V. Krtiša, 24. 11. Emily z V. Krtiša, Kevin z Vinice,
Viktória z Obeckova, 26. 11. Michal z V. Krtiša, 27. 11.
Simona zo Slovenských Kľačian, 27. 11. Karin z Chrasťiniec,
27. 11. Krisztina z Malej Čalomije, 28. 11. Martina z V. Krtiša,
29. 11. Natália z V. Krtiša, 1. 12. Jasmína zo Sklabinej, 2. 12.
Dávid z V. Krtiša, Evelin z V. Zlievec, 6. 12. Oliver zo Želoviec,
11. 12. Mário Adam z V. Krtiša, 14. 12. Katrin Mary, 15. 12.
Sára z Dolných Strhár.

OPUSTILI NÁS

23. 11. Štefan Zachar narode-
ný v roku 1940 z Veľkého
Krtiša, 26. 11. Ing. Mikuláš Kachnič nar. v r. 1936
z V. Krtiša, 25. 11. Ján Krnák nar. v r. 1941 z Hornej
Strehovej, 27. 11. Pavel Mazán nar. v r. 1937 zo Sklabinej,
28. 11. Alexander Petrežsél nar. v r. 1950 z Vinice, 28. 11.
Ján Fašang nar. v r. 1927 z Hrušova, 1. 12. Mgr. Milan
Nemec nar. v r. 1920 z V. Krtiša, 1. 12. RSDr. Pavel Pekár
nar. v r. 1938 z V. Krtiša, 6. 12. Rozália Vargová nar. v r.
1934 z V. Krtiša, 6. Jozef Matúška nar. v r. 1926 z Pôtra-
Slatinky, 7. 12. Ondrej Staník nar. v r. 1952 z V. Krtiša, 6.
12. Ilona Babková nar. v r. 1928 z Leseníc, 8. 12. Ján
Beniač nar. v r. 1946 z V. Krtiša, 8. 12. Mária Šteinerová
nar. v r. 1923 z V. Krtiša, 8. 12. Anna Sliacka nar. v r. 1929
z Dačovho Lomu, 7. 12. Vladimír Gibala nar. v r. 1962 z
Bratislavy, 9. 12. Anna Legátová nar. v r. 1934 z Hrušova,
10. 12. Viera Šándorová nar. v r. 1953 z V. Krtiša, 13. 12.
Ján Murín nar. v r. 1934 z V. Krtiša, 15. 12. Zuzana
Longajová nar. v r. 1939 zo Slovenských Kľačian, 14. 12.
Emil Jacko nar. v r. 1946 z V. Krtiša.

V našich dušiach znie Tvoj hlas

"Deň po dni sa mňa v smutnom
kalendári, rok s rokom si podá
ruku zas. Že čas všetko zahojí, to
sa len tak hovorí. Čas nezmažal
vrásky z našich tvári a bolesť
ukrytá je hlboko v nás. Tvoje oči
nikdy neuvidia slnko vychádzať,
ani zapadať. Tvoje pery sa už nikdy
nebudú smiať, ani sa s nami zhovárať.



Odišla si navždy a v našich dušiach znie
Tvoj hlas: Neplačte za mnou, smrť zbavila ma bolesti mojej,
modlite sa za mňa, by Pán prijal ma do milosti Božej."

Dňa 3. 1. 2014 sme si pripomenuli smutné prvé výročie
od úmrtia našej drahej mamičky a starkej
PAVLÍNY HROZOVEJ zo Sklabinej, ktorá nás opustila
vo veku 81 rokov.

S láskou a úctou stále na Teba spomínajú:
dcéry Janka a Mária s rodinami.

Odišla si tíško z nášho života



„Tak rýchlo ten čas letí, tak
rýchlo uteká, Ty si odišla tak
tíško z nášho života. Žiaden
domov už nie je domovom bez
mamy, už nik nečaká
s otvoreným náručím..."

Dňa 1. 1. 2014 uplynú dva roky,
odkedy nás vo veku 56 rokov náhle
opustila MARTA HÁJÍČKOVÁ
z Veľkého Krtiša.

Tí ktorý ste ju poznali,
venujte jej tichú spomienku.

S láskou spomínajú: dcéra Martina, bratia s rodinami,
najbližšie priateľky a spolupracovníčky.

POKROK číslo 1
HLADAJTE
U SVOJICH
PREDAJCOV OD
PIATKA 3. 1. 2014



„Okno bezpečnosti“ na námestí nás opäť vidí



V minulom čísle sme priniesli informáciu o tom, že neznámy páchatel poškodil bezpečnostnú kameru na Námestí A. H. Škultétyho vo V. Krtiši. Páchatel do kamery vystrielal zrejme zo vzduchovky asi 30 - 40 „diaboliček“, čím kameru znefunkčnil a spôsobil mestu škodu za asi 2 300,- eur. Pred vianočnými trhmi 19. 12. však technici namontovali na stĺp novú kameru, a tak mohli trhy i program v rámci podujatia Čaro Vianoc prebiehať už pod plným dozorom kamerového systému mesta.



Vianočné gymnazálne kompozície

Dňa 16. a 17. decembra sa v spoločenskej miestnosti Gymnázia A.H. Škultétyho vo V. Krtíš konal už XVIII. ročník súťaže pre žiakov v tvorbe vianočných kompozícií.

Na stoloch mali žiaci pripravené vetvičky, sviečku a iný prírodný materiál, z ktorého mali vytvoriť vianočnú dekoráciu. Súťažiaci boli rozdelení do dvoch kategórií: mladší a starší žiaci. Všetci sa veľmi našli a ich výtvyry boli skutočne umelecké diela. V prvej kategórii obsadila prvé miesto Rebeka Ficeková, druhé Júlia Vaňová obe zo sekundy a tretie Sebastián Púspóky z tercie. V druhej kategórii boli žiačky Ivana Mazánová a Miroslava Macková na prvom, Dávid Kušický a Tomáš Hegedúš na druhom, všetci 4.A a 4.B trieda, a na treťom mieste boli žiačky: Doris Sisková, Daniela Adamová a Nikola Roštášová zo sexty. Všetci boli ocenení a my im blahoželáme a už teraz sa tešíme na ďalší ročník súťaže. Súčasťou tejto akcie boli aj vianočné trhy, na ktorých sa kompozície ako aj iné vianočné

dekorácie predávali a prispeli k vytvoreniu vianočnej atmosféry u nás na gymnáziu. Všetkým srdečne ďakujeme.

- RNDr. D. KORTIŠOVÁ,
Foto : Mgr. L. CIBULOVÁ



Mgr. L. Cibulová bola s prácami žiakov spokojná



Na stoloch mali žiaci pripravené vetvičky, sviečku a iný prírodný materiál, z ktorého mali vytvoriť vianočnú dekoráciu



Úsmevy a vianočná atmosféra sa rozliehala celou spoločenskou miestnosťou gymnázia. Rovnako aj pri vyhlasovaní výsledkov súťaže RNDr. Darinou Kortišovou (na foto vľavo)



PF 2014

**Zachovajte nám
priazeň aj v roku 2014**

OZ Spoločnosť Augusta Horislava Škultétyho Veľký Krtíš ďakuje všetkým svojim darcom 2 % dane, finančných a vecných darov v roku 2013.

Okresná organizácia Jednoty dôchodcov na Slovensku Veľký Krtíš ďakuje všetkým svojim priaznivcom za finančné a vecné dary v roku 2013.

Do nového roku 2014 želáme všetkým našim donorom a sympatizantom všetko najlepšie, predovšetkým veľa zdravia, šťastia, lásky, úspechov a vzájomného porozumenia.

- Mgr. MÁRIA HRONCOVÁ -

**K 40. výročiu vzniku týždenníka Pokrok
Rozpomienka vianočná (vážna aj veselá):**

Zas sú tu Vianoce, zas nám do srdca vliali nehu, je tu aj jedlička, sladkosti v pozlátke a mnoho, mnoho štedrých darov na našom vianočnom stole. Vďaka nám plynie z pier, v duši sa radosť množí, kým v srdci vládne mier s nami je obklopená láska a pokoj boží.

Už sme ako inventár našej štyridsať ročnej firmy, mohli by nám konečne zdvihnúť aj príjmy. Radšej príjmy, ako mandle, to vie každé decko. Nie je však dobré, keď má človek poloprázdné vrecko.

Štyridsať rokov drieme - denne za tým istým stolom, kde by našli ešte takých dobrých redaktorov. Tak si len smutne zavzdycháme ako ten čas letí, v štyridsiatke to zvládame aj naďalej všetko. Reportáže sa nám množia, ako tá láska božia.

Do ďalších plodných rokov prajem celej redakcii veľa

pracovných úspechov, rodinnej pohody a šťastný nový rok,

Váš dopisovateľ JÁN LABÁT

Srdce Vianoc láme chlad v srdci

S pokojom v duši, s radosťou v srdci a hrdým úsmevom na perách sa rozchádzali diváci zo zaplnenej divadelnej sály Mestského kultúrneho strediska vo V. Krtíši po tom, čo videli a počuli program vianočného koncertu pod názvom Srdce Vianoc, ktorý si pre nich pripravili žiaci pod vedením pedagógov zo Základnej umeleckej školy vo V. Krtíši. Mnohým z prítomných rodičov, starých rodičov a ďalších príbuzných a známych detí, ktoré vystupovali, zvlhli oči dojatím, keď práve ich ratolesť ukázala im i ostatným divákovi, ako sa už naučila ovládať svoj hudobný nástroj či hlas alebo pohyb. Od začiatku programu vťahli žiaci svojich príbuzných do krajiny Snehovej krajiny, kde vládne sneh, zima, a aj ľudský chlad.

Ako hrejivé slnečné lúče, ktoré roztápali nehostinnú krajinu, pôsobili počas celého programu vianočné melódie i koledy v podaní žiakov ZUŠ.

Od prvého klavírneho sóla Sylvie Šuppenovej, po ktorom sa potom so svojimi nástrojmi alebo spevom predstavili Jozef Tesery, Laura Kladivíková, Katarína Rišová, Ján Kováč, Agnesa Gabulová, Tomáš

Tryzna, Dominika Kilvádyová, Tímea Petreželová, Alexandra Rimóciiová, Viktória Meňušová, Lesia Michalicová, Nataša Šalková, Petra Janáčová, Sara Oláhová, spevácky zbor, Tomáš Valovič, Jozef Ševčík. Svoje čísla si pripravili aj žiaci tanečného odboru a spolu so žiakmi literárno - dramatického odboru si pripravili na záver aj rozprávkový príbeh Snehovej kráľovnej rozprávkara H. Ch. Andersena. Celým programom k jeho úspešnému koncu žiakov i divákov previedli Regina Matejová a Roberta Chrtanská. Za to, čo už vedia, čo sa naučili, a čo predviedli aj svojim najbližším, môžu žiaci ďakovať učiteľom, ktorí ich pripravovali na toto vystúpenie Bc. Nikoleta Andoková, Katarína Badóová, Bc. Alexandra Cífferyová, Mgr. art. Rastislav Ferov, Mária Híves, Elena Horváthová, Iveta Kamenská, Mgr. art. Marek Mišiak, Mgr. art. Silvia Svákusová, Jozef Škamla, korepetíciu robila Štefánia Brezná.

Po tom, čo ľudská láska prelomila ľadovú moc Snehovej kráľovnej, sa sálou dlho ozýval zaslúžený potlesk vďačných divákov. Bol poďakovaním nie iba žiakom za ich vystúpenie, ale aj ich učiteľom. Všetci, ktorí sa koncertu zúčastnili, si domov odnášali príjemný pocit radosť a požehnaných Vianoc, ktorý im určite spríjemní Vianoce v kruhu ich rodín.

-P. GAŠPAROVIČ-



Zaplnená sála veľkokrtíšskeho kultúrneho domu si pozrela veľmi pestrý a bohatý vianočný program, ktorý si pripravili žiaci ZUŠ vo Veľkom Krtíši



Ako hrejivé slnečné lúče, ktoré roztápali nehostinnú krajinu, pôsobili počas celého programu vianočné melódie, koledy i divadlo v podaní žiakov ZUŠ.



Aj piatok trinásteho môže byť krásny

Známa ľudová pranostika hovorí, že od Lucie do Vianoc, každá noc má svoju moc. A aby bola naozaj magická, rozhodli sa organizátori v Modrom Kameni usporiadať podujatie pod názvom Posolstvo Vianoc práve o tomto magickom dátume - navyše ešte v piatok trinásteho. Poverčivým ľuďom by sa podľa toho ani neoplatilo vystrčiť nos z domu. Ale kto prišiel, neofutoval.

Celé popoludnie a podvečer bol motivovaný decembrovými sviatkami a ľudovými zvyklostami. Moderátor programu PaedDr. Ján Fekete privítal návštevníkov a otvoril vrece s vianočnou náladou. Lipové námestie sa premenilo na zasneženú krajinu, i keď len umelo vyrobenú, lebo ozajstná Perinbaba u nás ešte duchny neponatriasala. Tá detská Perinbabka sa o to po-

snazila v programe, ktorý pripravila materská škola. Začala pásmo vianočných piesní, kolied, básničiek, zimných veršovaniiek, scénok. Na ich číslo hrdo nadviazali druháci modrokamenskej základnej školy - usilovne recitovali a spievali. Podali ďalej štafetu žiakom školského klubu detí a svojim starším spolužiakom. V programe nechýbal Dedo Mráz, či Mikuláš,

čerti i anjeli - všetci tam boli v sviatočnej nálade a veselí. Žiaci ZUŠ napriek chladnému počasiu zahrali na akordeóne, flaute, ba aj husliach vianočné koledy. Nechýbal spev, ľudový tanec - pásmo o zvykoch na Luciu, čarovanie na Ondreja a Luciu a o pastieroch, ktorí ovce pásli. Keď tíško dozneli melódie piesne Vianoce, Vianoce a deťom dohoreli prskavky, pozval primátor mesta Modrý Kameň Ing. Aladár Bariak všetkých účastníkov na vianočnú kapustnicu (v rámci dobrých vzťahov ju navarili na obecnom úrade v Dolných Plachtinciach pod dozorom starostu Jozefa Ivica) a vianočný punč.

Pre účinkujúcich bol pripravený teplý čaj, aby ich zahrial po umeleckom výkone a sladké perníky na posilnenie, ktoré im pri-

pravili kuchárky školskej jedálne modrokamenskej školy. Kto chcel, mohol okúsiť lokše s cesnakom, či lekvárom. Na námestí sa prezentovali gazdinky - členky základnej organizácie SZTP v Modrom Kameni a ponúkali na predaj sladké medovníky a zákusky. Materská škola v spolupráci s rodičmi pripravila burzu vianočných výrobkov. Bolo sa na čo pozeráť. Nechýbali ani vianočné oblátky.

Sviatočný podvečer zakončili Lucie, poometať, postrašili, zlých duchov odohnali, ba ešte aj sladkosťami odmenili. Dúfajme, že táto pekná akcia sa podarí pre Modrokamenčanov zorganizovať aj o rok a stane sa tradičnou, aby priniesla magické kúzlo ľudových zvykov a vianočného posolstva.

Text a foto: Mária Balážová



Záber z predaja zákuskov a vianočných výrobkov



Vystúpenie žiakov 2. ročníka ZŠ s MŠ Modrý Kameň



Deti zo školského klubu detí s pásmom Naše Vianoce



Pásli ovce valasi - tanečný odbor ZUŠ Modrý Kameň



Vystúpenie súrodencov Guštenovcov (flauta, husle) - ZUŠ Modrý Kameň



Záverečná pieseň Vianoce, Vianoce - žiaci 2. stupňa ZŠ s MŠ Modrý Kameň



Lucia ☺

Dlhá noc "domovákov"

Ťažká práca v spoločnom prostredí ľudí zblízuje a často pomáha vytvárať kolektív, ktorý spolupracuje nie iba v práci, ale aj mimo nej. Takýto dobrý kolektív tvoria aj pracovníci Domova dôchodcov a domova sociálnych služieb (DDaDSS) vo V. Krtíši. Počas celého roka pripravili aj pre svojich klientov viaceré spoločné a zaujímavé podujatia, o ktorých sme vás informovali a na záver roka si pripravili aj spoločné vianočné posedenie. Každý, kto chcel a mohol sa tohto posedenia v jedálni NOVOHRAD na banickej slobodárni zúčastniť 11. 12. 2013, prispel k spoločnému dielu rovnakou čiastkou.

V príjemnom prostredí, ktoré vytvorili zamestnanci jedálne, sa postupne schádzali účastníci vianočného posedenia a nepriechádzali s prázdnyimi rukami. O tom, že sú dobrým kolektívom svedčí aj skutočnosť, že každý z

prítomných priniesol nejaký darček, ktorý potom získal niekto pri tombole. Každý si tak domov odniesol darček od niektorého zo svojich kolegov. Že ženy z Domova nie sú šikovné iba vo svojom zamestnaní, ale aj pri

sporáku, dokazovali upečené sladké i slané dobroty, ktoré mnohé z nich doniesli, a na ktoré sa zbíhali slinky vari všetkým prítomným.

Riaditeľka domova Mgr. Júlia Černajová, aj keď hovorila, že ona nie je organizátorka, ale iba radová účastníčka tohto slávnostného posedenia, všetkých prítomných v krátkosti privítala. Podakovala im za celoročnú dobre odvedenú prácu v tomto náročnom zamestnaní s klientmi Domova a zaželala veľa šťastia, rodinnej pohody a zdravia počas vianočných sviatkov i v novom roku. Po slávnostnom prípitku a veľmi chutnej večeri sa rozprúdila veselá zábava podľa chuti

každého z účastníkov. Niektorí sa zabávali pri stole s kolegami, niektorí pri tanci v kole, do ktorého sa postupne zapojili skoro všetci účastníci. K spokojnej zábave prispel aj "DJ Fero" z domácich radov, ktorému s výberom skladieb pomáhali viaceré jeho kolegyne. Prítom nesmela chýbať ani Helena Vondráčková s jej hitom Dlouhá noc. A slávnostná vianočná noc pracovníkov DDaDSS veru bola "dlouhá". Veď v príjemnom prostredí, s dobrými kolegami - priateľmi a dobrej zábave sa každý dobre cíti a poslední hostia sa domov poberali až „dobře“ po dvanástej hodine.

-P. GAŠPAROVIČ-



Na vianočnom večierku sa kolektív pracovníkov Domova dôchodcov a domova sociálnych služieb vo Veľkom Krtíši veľmi dobre zabával

Prežite posledný deň v roku vo sviatočnej atmosfére a príjemnej spoločnosti v priestoroch

JEDÁLEŇ NOVOHRAD

na Nemocničnej (banická slobodáreň) vo V. Krtíši

Na Silvestra veľký bál, do muziky rezký krok, prajeme Vám veselý Silvester u nás a šťastný nový rok.

Pozývame Vás na

SILVESTROVSKÚ ZÁBAVU

Vstupné na osobu je 22 euro (v cene je zahrnuté: prípitok, predjedlo, večera, káva, nealko, švédské stoly, kapustnica, DJ ROBO (Špici).
Lístky si môžete zakúpiť v jedálni Novohrad vo Veľkom Krtíši alebo v Hoteli Róza na Koprovnici.
Blížšie informácie na tel. číslach 047 48 964 28, 047 48 963 03

POKROK

DECEMBROVÁ KUPÓNKA

č.5

DECEMBROVÁ KUPÓNKA

SPONZORMI KUPÓNKY SÚ:

AQUATERMAL
HOTEL ***

Recepcia: 047/ 430 88 11
info@strehova.sk

Marcela Krnáčová

oriflame
natural swedish cosmetics

Kontakt: 0915 849 258

KaPa
SVIETIDLÁ

Nemocničná 2, V. Krtíš,
0905 458 696

Hráte o: 1. cena- poukaz na 10 dvojhodinových vstupov do AQUATERMAL D. Strehová, 2. - 4. cena - svietidlá z predajne SVIETIDLÁ KAPA Veľký Krtíš, 5.- 7. cena - Kosmetické balíčky, 8.- 10. cena - hodnotné knihy, 11.- 20. cena - vecné darčeky.

☺ **Zasmejme sa** ☺

*Chlapík kupuje od starého priekupníka koňa.
Chlapík: "Koľko zaň chcete?" Priekupník: "Päť tisíc euro"
Chlapík: "Na to je nejaký vyznabnutý."
Priekupník: "On nie je vyznabnutý, on je stihly."
Chlapík: "Ten kôň kríva." Priekupník: "On nekríva, on má takú zvláštnu chôdzu." A takto to pokračuje ďalej, chlapíkovi sa stále niečo nezdá a priekupník mu stále tlačí nejaké klíny do hlavy, a že sa má na ňom prejsť, že len potom uvidí, aký je to skvelý kôň. Chlapík teda sadne na koňa, kôň sa rozbehne a celou silou narazí do steny. Priekupník prišiel za chlapíkom celým v sadre do nemocnice a hovorí : "Tuž, čo pane... kúpite toho koňa?" Chlapík: "Preboha, veď ten kôň je slepý!!"
Priekupník : "Nie, on nie je slepý, on je odvážny!!"*

Prichádzajú na svet, aby sme ich milovali

Odborníci sa svorne zhodujú v tom, že príchod dieťaťa na svet je preň veľkým stresom. Prvý kontakt bábätka po pôrode s matkou, ktorej niekoľko mesiacov rástlo pod srdiečkom, je jedinečný. Nemenej významné sú však aj tie ostatné, najmä pri láskaní a najmä pri dojení, ktoré je pre väčšinu žien prirodzený spôsob zabezpečenia potravy pre svoje bábätko. Kým sa však mamička, najmä ak ide o jej prvé dieťa, naučí správne dojiť, zistí, že tento prirodzený a na pohľad jednoduchý úkon takým v praxi vôbec nemusí byť a treba veľa trpezlivosti sa mu naučiť. Svedčí o tom aj fakt, že stále nie všetky matky správne dojčia, preto by sa mali obrátiť o radu na špeciálne vyučené laktáčne poradkyne. Ak sa o tejto téme potrebujete dozvedieť viac, nasledujúci rozhovor s MUDr. Evou Tóthovou zo Záhoriec je určený práve vám. O svoje prvé skúsenosti s dojením sa podelila s nami takto:

"Po synovom narodení som podobne ako veľa iných mamičiek bojovala s dojením až som našla stránky občianskeho združenia Mamila a kontaktovala som ich poradkyňu. Laktáčnou poradkyňou som sa potom stala trochu neplánovane. Kamarátka ma zavolať na kurz, ktorý som absolvovala a tematika ma veľmi chytila za srdce.

● Dá sa už pred pôrodom pripraviť na laktáciu - dojenie? Ak áno, ako táto príprava prebieha.
"Áno, je dobré sa na dojenie začať pripravovať už v tehotenstve. Po fyzickej stránke je žena prispôbená na dojenie už keď prichádza do pôrodnice, pretože kolostrum, mliečko sa začína tvoriť už v tehotenstve. Príprava by preto mala spočívať v získavaní teoretických vedomostí ako na to. Za zdroj informácií by som odporučila stránky občianskeho združenia Mamila (www.mamila.sk), ktoré poskytujú poradenstvo pri dojení na rozličných miestach Slovenska, vytvára sieť školených poradkýň, zakladá podporné skupiny dojčiacich matiek s cieľom vzájomne sa podporovať v procese dojenia a spolupracuje s nemocnicami a pediatriami.

Ako sme už teda spomenuli, žena s mliekom do pôrodnice už prichádza. Je to kolostrum, ktoré sa začína tvoriť približne v 16.

týždni tehotenstva. Kolostrum sa tvorí malé množstvo, ale je ho presne toľko, koľko novorodenec potrebuje. Bolestivé naliatie prsníkov na 3.-4. deň po pôrode je už dôsledkom neefektívneho pitia bábätka. Je dobré vedieť, že nielen rooming-in (pobyt dieťaťa na jednej izbe s matkou), ale priamy vzájomný kontakt koža na kožu, najlepšie nepretržite hneď od pôrodu, alebo aspoň v maximálnej možnej miere, je faktorom, ktorý naštartuje správne dojenie i materské správanie u mamičky. K oddeleniu matky od dieťaťa by malo dôjsť len v nevyhnutných prípadoch.

Avšak, dá sa na túto otázku pozrieť aj trochu inak. Po farmakologickom vyvolaní laktácie môže dojiť aj adoptívna matka, ktorá dieťaťo neporodila. Takže sa dá povedať, že po farmakologickej príprave môže žena dostať mlieko prakticky kedykoľvek.

Kľúčom k úspešnému dojeniu je, aby sa dieťa správne prisalo. Dieťa, ktoré sa prisaje správne, dostáva aj dostatok mlieka. Mamička by mala vedieť, že dojenie bolieť nemá a pokiaľ bolí, jedná sa o nesprávne prisatie, pravdepodobne na bradavku a nie dvorec prsníka a je potrebné zavolať kvalifikovanú pomoc. Fotografie a videá správneho prisatia je možné vidieť na stránkach www.mamila.sk. Dôležitou informáciou je aj fakt, že cumlík môže byť príčinou nesprávneho prisatia a aj nenápadného poklesu tvorby mlieka, "straty mlieka". Ďalším podstatným údajom je to, že dĺžku ani frekvenciu jednotlivých dojení nie je vhodné obmedzovať a až na niektoré výnimky, nie je ani vhodné dojiť z jedného prsníka pri jednom dojení a z druhého pri druhom. Pri jednom

dojení je možné prsníky aj vystriedať, pokiaľ má o to dieťaťo záujem. Dojenie by ďalej malo byť realizované na požiadanie, čo znamená ponúkať prsník pri prvých signáloch (natahovanie, otváranie ústičiek, vyplazovanie jazyka, otáčanie hlavičky)."

● Výchova detí a ich stravovanie tiež prechádza svojim vývojom a dnes možno aj viac, ako inokedy počúvame, aké je dojenie pre dieťa i matku zdravé. Menej sa však hovorí o dĺžke samotného dojenia.

"Otázka dĺžky je veľmi komplexná, keďže dojenie nie je len prijímaním materského mlieka. Dojenie plní funkciu uspávania, upokojovanie dieťaťa. Kontakt s matkou mu vyrovnáva telesnú teplotu a pomáha regulovať jeho srdcovú akciu a v konečnom dôsledku napomáha i vytváraniu mozgových spojov a má množstvo ďalších pozitívnych funkcií, vrátane všeobecného znižovania chorobnosti dojených detí. Okrem toho je dojenie zdravotným benefitom nielen pre dieťa ale aj matku, a preto nie je dôvod naráchlo ho ukončovať.

Svetová zdravotnícka organizácia neudáva hornú hranicu, po ktorej sa už dieťa dojiť nemá. Odporúča sa dojiť s príkrmami do 2 rokov a ďalej tak, ako to matke a dieťaťu vyhovuje. Sací reflex u detí mizne okolo tretieho až piateho roka života a vtedy sa dieťa takzvané samo prirodzene odstavi. Pri odstavení u dieťaťa mladšieho ako 30 mesiacov sa zväčša o prirodzené odstavenie nejedná. Používanie cumlíka, klobúčikov a fláše a na neposlednom mieste i dojenie podľa harmonogramu (každé dve hodiny) vedie k zastieraniu signálov na dojenie, poklesu tvorby mlieka a v konečnom dôsledku k predčasnemu odstaveniu."

MUDr. Eva Tóthová, ktorá je sama matkou, vie, že dojčiace mamičky sa nemusia vo svojich aktivitách a záľubách vôbec obmedzovať. Na fotografii so synom Karolkom na náročnej túre pri Chate pod Rysmi.



● Potrebuje žena špeciálnu stravu, prípadne ako má upraviť príjem stravy a tekutín, prípadne sa vyhýbať nejakým aktivitám?

"Žena prakticky nepotrebuje špeciálnu jedálniček. Zamerať sa má však na reakcie svojho dieťaťa na konkrétnu potravinu, ktorú požíje. Ak nevyhovuje dieťaťu, mala by ju vylúčiť zo svojho jedálnička. Dojenie je prirodzená súčasť života ženy a nemala by sa vnímať ako obmedzovanie ženy."

● Môže nedostatok či naopak nedostatok laktácie spôsobovať u ženy psychické problémy? Čím sú spôsobilé takzvané popôrodné depresie?

"Existuje stav, ktorý sa pôvodne označoval laktáčna psychóza. U tohto stavu však nebol zistený súvis s laktáciou, ale s pôrodom, a preto bolo pomenovanie zmenené na popôrodnú psychózu. Popôrodná psychóza sa vyskytuje veľmi zriedkavo, najčastejšie 48 hodín až niekoľko týždňov po pôrode. Vyvolávajúcimi faktormi sú samotný pôrod, hormonálne zmeny, stres, rovnako často sa vyskytuje u žien s predchádzajúcim psychiatrickým ochorením ako aj bez neho. Je to vážny stav, ktorý vyžaduje psychiatrickú liečbu, lebo žena si nevedomuje svoje konanie a môže byť nebezpečná sebe i dieťaťu. Podpora dojenia pod dohľadom má v takomto prípade priaznivé účinky na priebeh ochorenia.

Podstatne miernejším a častejším sa vyskytujúcim stavom je popôrodná depresia.

(Pokračovanie na str. 9)



(Dokončenie zo str. 8)
Popôrodná depresia môže mať veľa vyvolávajúcich faktorov, vzniká vplyvom hormonálnych zmien, vyčerpania po pôrode, nedostatkom spánku, množstvom emočného stresu, prípadne v teréne predchádzajúcej depresie, atď. S laktáciou opäť nesúvisí. Naopak, podpora dojčenia, a tým kompetencií ženy ako matky, je v tejto situácii veľmi dôležitá.“

● Existuje skutočne silné alebo slabé mlieko? Ako matka zistí, či sa jej bábätko dostatočne napilo?

"Mlieko každej mamičky je pre jej bábätko vhodné a dostatočné a silné. Kľúčové je vedieť, či je bábätko na prsníku správne prisaté a naozaj získava mlieko. Častou príčinou 'slabého' mlieka je len neefektívne pitie alebo zníženie tvorby mlieka. Zistíť, či bábätko skutočne pije, je možné pozorovaním dojčenia, konkrétne sledovaním pauzy v brade pri naplnení úst mliekom. Čím dlhšie tieto pauzy sú, tým viac mlieka dieťa prijíma. Pri správnom pití je dieťa zaujaté, sústredene pije, môže si robiť malé prestávky, ale neodtíha sa, nedudle a je pokojné. Videá dojčiacich sa detí je možné si pozrieť na stránkach www.mami-las.sk v sekcii Ukážky dojčenia.“

● Ženy po pôrode často trpia zápalmi prsníkov. Kedy a prečo vznikajú a ako im predchádzať?

"Zápal prsníka, tzv. mastitída, sa vyskytuje hlavne u dojčiacich, ale niekedy aj nedojčiacich žien. Je to bolestivé, zápalové, bakteriálne ochorenie spojené s hmatateľným ohraničeným zdurením v prsníku a horúčkou. Vstupnou bránou infekcie môže a nemusí byť ranka na bradavke. Liečba spočíva v kludovom režime, dostatočnom dojčení, vrátane postihnutého prsníka, a podľa priebehu ochorenia zväčša i antibiotickej terapii. Predchádzať mastitíde sa priamo nedá, môžeme sa však snažiť o dosiahnutie správneho prisatia a dobrého vyprázdňovania prsníka. Mastitídu treba odlišiť od upchatých a zablokovaných mliekovodov, pretože upchatie a zablokovanie mliekovodov má celkovo ľahší priebeh, nevyžadujú nasadenie antibiotík, a aj bez liečby príznaky ustúpia.“

● V ktorých prípadoch či ochoreniach by žena nemala dojčiť vôbec?

"Zoznam chorôb, či stavov, pri ktorých je dojčenie kontraindikované, je veľmi krátky. Žiaľ, ukončenie dojčenia zo zdravotných dôvodov je napriek tomu doporučované nezriedka. Žena môže dojčiť, ak má virózu s horúčkou, angínu, hnačku, ak berie antibiotiká, alebo aj väčšinu ďalších liekov. Môže dojčiť, ak má žltacku B či C alebo alergické ochorenie. Môže dojčiť aj ak má rakovinu a môže dojčiť pri ožarovaní, alebo ak je tesne pred i po operácii. Je zaujímavé, že pri infekčnej chorobe matky je veľkou výhodou, že vo svojom materskom mlieku dáva dieťaťu rovno protilátky proti svojej chorobe. Naopak, pri prerušení dojčenia je dieťa naďalej vystavené baktériám či vírusom, alebo už infikované bolo, ale protilátky nedostáva.



Kontakt matky s bábätkom po pôrode je mimoriadne dôležitý

va. Objektívne je dojčenie kontraindikované, resp. nemožné pri galaktóze, resp. zriedkavej genetickej poruche spojennej s neschopnosťou organizmu spracovať galaktózu - zložku mlieka. Kontraindikované je pri užívaní určitých protirakovinových liekov a pri aplikácii niektorých rádioaktívnych izotopov.“

● Čím je mlieko tou najvzácnejšou tekutinou pre dieťa? Existujú aj umelé náhrady mlieka, ktoré sa približujú svojim zložením materskému mlieku?

"Materské mlieko obsahuje tisíce látok, okrem iného bielkoviny, tuk a iné z výživového hľadiska dôležité a priramané látky, ktoré deti potrebujú. Obsahuje napr. imunologické faktory, ktoré pomáhajú chrániť dieťa, obsahuje špeciálne rastové faktory, ktoré pomáhajú dozrievať imunitnému systému a mozgu, črevám a ďalším orgánom vyvíjať sa a dozrievať. Konkrétne zloženie materského mlieka sa mení aj v závislosti na strave matky, dennej dobe a hormonálnych vplyvoch. Materské mlieko je ale vzácne aj

preto, lebo sa získava dojčením. Dojčenie má mnohé funkcie a benefity nielen pre dieťa ale aj matku, ako som už spomenula. Dojčenie a materské mlieko je najjednoduchší a najlepší prostriedok pre výchovu a výživu detí. Neexistujú umelé mlieka, ktoré by sa mu približovali.

● Aký obsah a akých živín by mala mať umelá výživa dieťaťa po ukončení šiesteho mesiaca plného dojčenia - teda príkrmy a detské výživy?

"Vhodný čas na príkrmy je zväčša okolo šiesteho mesiaca života dieťaťa. Správny čas, kedy ich zaviesť, je zvyčajne obdobie, kedy dieťa prejavuje aktívny záujem o jedlo, napr. nahaňuje za ním rúčku. V prípade, že predpokladáme, že dieťa nebude dojčené do šiesteho mesiaca, je možné začať s príkrmami postupne už od ukončeného štvrtého mesiaca, aby sa dieťa stretlo s potenciálnymi alergénmi ešte v dobe, kým je dojčené. Príkrmy by ani v tomto období však nemali nahrádzať napr. obedné či ranné dojčenie, dojčiť by sa malo naďalej podľa zvyklostí matky a k tomu pridávať príkrmy podľa chuti dieťaťa. Myslím si, že ani v tomto období nie je na podávanie umelej výživy žiadny dôvod. Pre dieťa je prirodzené jesť stravu svojej matky, ideálne by mala byť zdravá, pestrá, bohatá na čerstvú zeleninu a ovocie.“

● V prípade, že žena dojčila a chce dieťaťu naučiť na inú stravu, ako by sa to malo diať postupne alebo naraz?

"Už som tiež spomenula, že dojčenie nie je len prijímaním materského mlieka, je príliš cenné pre dieťa i matku a je málo reálne medicínsky podložených dôvodov dieťa predčasne odstaviť. Odpovedať preto na túto otázku nie je v súlade s mojím presvedčením o dôležitosti dojčenia, dieťa k odstaveniu dospeje aj samé.“

● Je dobré, aby si mamička mlieko odsávala, a ak áno, ako sa dá najlepšie uskladniť, môže sa aj zamraziť?

"Odsávať mlieko je naozaj potrebné, pokiaľ je nevyhnutná separácia matky a dieťaťa. V takomto prípade, napr. u predčasne narodených detí je potrebné začať s odsávaním do šiestich hodín po pôrode a urobiť tak osem-



Dojčenie dieťaťa má okrem základnej funkcie - kŕmenia - aj úlohu upokojiť a udržiavať jeho tesný kontakt s matkou

krát v priebehu dvadsaťštyri hodín, z toho aspoň jedenkrát v noci, aby sa udržala tvorba mlieka a pokryli potreby bábätko. Rovnako pri odmietaní prsníka dieťaťom je vhodné mlieko odsávať. Individuálne skúsenosti mamičiek s odsávaním sú rôzne, niektoré matky aj dlhodobo využívajú odsávanie hlavne počas noci na udržanie resp. zvýšenie tvorby mlieka. Odsaté materské mlieko je možné skladovať v chladničke aj niekoľko dní a v mrazničke až niekoľko mesiacov. Pred zmrazením je praktické zbierať mlieko napr. za jeden deň a potom ho dať zmraziť.“

● Pomerne málo sa hovorí o darcovstve mlieka v našom okolí, pričom v niektorých mestách sú vytvorené centrá. Ako funguje darovanie mlieka a nemôže byť mlieko od cudzej ženy pre bábätko škodlivé?

"Mlieko od žien, dárkyň, využíva na Slovensku šesť laktárií, ktoré sa nachádzajú v Bratislave, Nových Zámkoch, Banskej Bystrici, Poprade, Prešove a Humennom. Cieľovou skupinou darcovstva mlieka sú hlavne predčasne narodené deti a deti s vážnymi poruchami. Mlieko dárkyň sa pred použitím pasterizuje a dárkyňiam sa pravidelne robia krvné testy. Pokiaľ nemôže dieťa dostať z nejakých dôvodov mlieko svojej matky, je mlieko dárkyň tou najlepšou voľbou, vo všeobecnosti je ale materského mlieka nedostatok.“

To sú rady a názory špeciálne vyškolenej poradkyne - zaujíma nás však, aké máte, milé mamičky, praktické skúsenosti s dojčením vy. Podelte sa s nami o ne na mailovej adrese: kamenska.pokrok@stonline.sk

Deti z Novej Vsi Mikuláša potešili

Pri svojom putovaní širím svetom so saňami plnými darčiekov pre všetky dobré detičky, zniesol sa v studenom vetre z oblakov bohatý Mikuláš 5. 12. aj v útulnej dedinke Nová Ves. Spolu s ním prišiel aj jeho spoločník čert a najskôr sa zastavili na obecnom úrade u starostu Štefana Paholíka, aby nezabudli na žiadne zo 65 detí v obci do 13-nástich rokov.

Ved ich rozžiarené očka už netrepeživo čakali, kedy aj na ich oblôčik zaklope svojou čarovnou palicou a čo im prinesie. A veru detičky boli počas celého roka poslušné a počúvali rodičov i v škole. Mikuláš (Juraj Bošela) ich veru nesklamal. Či už to bolo u Veselkových, kde je 8 detí, Kučíkovicov, Varholákovicov, Mesárošovicov, alebo Srniakovcov či

Karabovcov, deti za svoje správanie počas celého roka dostali od Mikuláša veľké baličky plné sladkých dobrôt a okrem toho každé z nich aj nádherného perníkového Mikuláša. Niekde sa síce snažil zlý čert (Ján Jakab) deti vystrašiť, ale to už tam bol starosta a čerta vyhnal von. Nebude on veru naháňať strach dobrým Novoveským deťom.

Ved tie nezabudli za darčeka Mikulášovi poďakovať a odvdáčať sa mu peknou pesničkou či básničkou. Napríklad aj takouto: "Mikulášu, dobrý strýčku, modlím sa ti modlitbičku, zlož tú svoju nošu plnú, daj nám svojich darov trochu, či konička medového, či koláčika makového, ved ty strýčku Mikuláš, mnoho dobrých darov máš..."

Vo svojom koši ich mal veru veľa a nielen pre najmenších obyvateľov Novej Vsi, ale aj pre ich starých. Pre všetkých 66 obyvateľov obce, ktorí dosiahli 62 a viac rokov pripravilo vedenie obce na čele so starostom Š. Paholíkom a obecné zastupiteľstvo plné tašky ovocia, salónky či kolekcie. Nezabudlo sa ani na

sviatocnú pohľadnicu s náboženským motívom a perník v podobe betlehemskej hviezdy. Práve táto hviezda zvestovala svetu narodenie malého Spasiteľa, ktorý so sebou priniesol porozumenie a lásku medzi ľuďmi v čase Vianočných sviatkov. V čase, kedy si viac než kedykoľvek inokedy uvedomujeme, aké úžasné je potešiť svojich blízkych. Podľa Štefana Paholíka je predvianočný čas hlavne obdobím vzťahu k Bohu a ľuďom. "A preto nech predvianočný čas trvá, čo najdlhšie. Nech dobro a mier zavládne medzi všetkými ľuďmi, nielen počas Vianoc, ale stále!", vyslovil starosta svoje želanie.

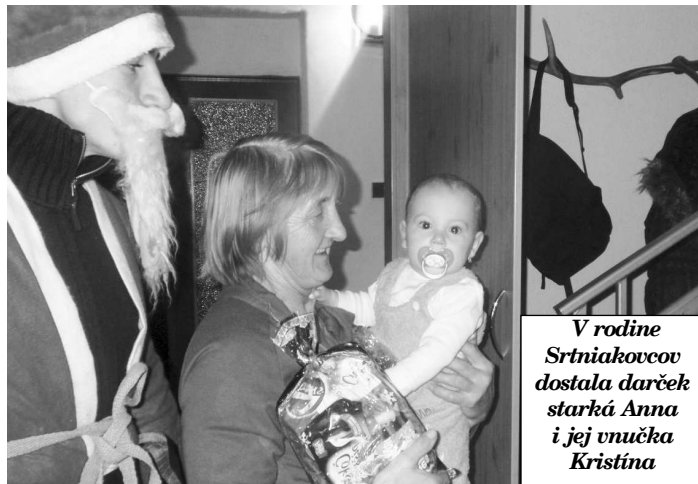
- red -



Z darčiekov sa tešilo aj týchto sedem detí v rodine Veselkových (ôsme na fotke chýba)



O svojho bráčeka Tomáša sa pekne stará Dominika Kučíková



V rodine Srniakovcov dostala darček starká Anna i jej vnučka Kristína



Mikuláš nezabudol ani na Rasťa Karabu



Simon Mesároš sa z darčeka tešil spolu s Mikulášom, starostom i čertom



Z pekného darčeka na Vianoce sa tešila aj Marta Gubániová, ktorá už žije iba sama



Vodnár
(21.1. - 18.2.)

Mali by ste mierni svoju bojovnú náladu, najmä ak sa večer na Silvestra niekam chystáte. Zahodte všetky starosti tohto roka za hlavu a o polnoci urobte krížik nad týmto, nie celkom úspešným rokom. Ak sa na poslednú chvíľ rozhodnete stráviť

Silvestra na horách, urobíte najlepšie rozhodnutie tohto roka. Okrem toho, že stretnete veľa zaujímavých ľudí, nadviažete nielen priateľstvá, ale aj nové obchodné partnerstvá. Ak sa aj nebudete lyžovať, čerstvý vzduch vám pomôže prevetrať hlavu, vyfúkne vám z nej všetky starosti, problémy aj hlupákov, ktorí vám zamestnávajú myseľ. Na všetky trampoty sa budete pozeráť naozaj zhora. Nezabudnite ku koncu roka podať tiket, určite vás výhra neminie.

Máte veľa povinností a tak sa neviete ani na záver roka uvoľniť. Máte pocit, že vám niečo uniklo, že ste na niečo zabudli a to vám naraz pokazí celé plánované oslavy. Nuž, zabudnite na prácu a venujte sa sami sebe, aby ste dokázali zaujať tých správnych ľudí. Ak ste zadani, môžete upútať znovu pozornosť tých, s ktorými žijete. Je dôležité, aby ste neboli sami, pretože jedine v spoločnosti sa môžete plne realizovať. Ak sa vyberiete na cesty, buďte obozretní pred zlodejmi, lebo môžete prísť nielen o doklady ale aj väčšiu finančnú hotovosť. O polnoci to neprežeňte s alkoholom a nezabudnite na návštevu nejakého aquaparku - budete sa cítiť doslova ako ryba vo vode. Do nového roku nechodte s dlhmi, všetko požičané vráťte.



Ryby
(19.2. - 20.3.)



Baran
(21.3. - 19.4.)

Milujete silvestrovské oslavy vo veľkom štýle a veľkej spoločnosti, ale tento rok sa vám akosi nedarí nájsť tých vhodných ľudí, s ktorými by ste chceli prežiť posledné chvíle tohto roka. Zmocňuje sa vás hrôza z toho, že sa budete nudiť niekde pri televízore, či s ľuďmi bez iskry. Nebude to však také zlé a zmena, ktorá bude najprv vyzerať ako zmena k horšiemu, sa nakoniec ukáže ako niečo skvelé. Uznáte, že súkromie má niečo do seba a aj ľudia, ktorí navonok vyzerajú "hnaní", môžu v sebe skrývať zaujímavé osobnosti. Ak sa niekam chcete vybrať autom, buďte nanajvýš obozretní a pozorní, pretože nemusíte urobiť chybu vy a ľahko sa stane, že na koniec roka si budete musieť napláňovať návštevu autoservisú.

Aj keď patríte k tvrdohlavým znameniam, máte vnútorné obavy aby ste niečo nepokazili. Neustále budete kontrolovať, či ste nakúpili dostatočné množstvo potravín aj pijatíky, aby ste boli pripravení aj na načakanú návštevu. Máte veľké želanie, ktoré sa vám pri troche šťastia na budúci rok aj splní. Musíte však pre to aj niečo urobiť. Na budúci rok vás čakajú veľké zmeny po všetkých stránkach, ale budú to prevažne pozitívne zmeny. Po duševnej stránke ste v pohode, len by ste sa už nemali stále vráť v minulosti, pozerajte dopredu, možno objavíte riešenie pre svoje problémy tam, kde ste to ani nečakali. Niektoré veci vás vedú podráždiť ako červené súkno, skúste sa nad ne s úsmevom pozvniest.



Byk
(20.4. - 20.5.)

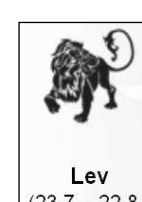


Blíženci
(21.5. - 21.6.)

Občas ste takí rozpoltení a nevysspytateľní, že ani sami neviete, čo by vám na koniec roka urobilo radosť. Ak sa rozhodnete silvestrovať v kruhu svojej rodiny, budete spokojní všetci. V prípade, že sa rozhodnete pre svojich priateľov, buďte obozretní, pretože sa nájde jeden, čo s vami nemyslí celkom úprimne a možno vám aj trochu závidí úspechy, ktoré ste dosiahli v tomto roku. Dávajte si pozor na zdravie, pretože ho máte podlomené a v jednom okamihu sa môže váš život zmeniť. V jednej veci sa vyjadrite otvorene, pretože ak nepovieť, čo chcete a čo nie, môžete sa dostať do trápnej situácie. Po silvestrovskej noci sa naštartujete na nové výzvy a prijmete ich s takým elánom, že budúci rok bude jeden z najlepších vo vašom živote.

Tento rok cítite, že to každému "ukážete". Energicky sa pustíte do organizovania večerného posedenia, či večierka, alebo výletu, ak sa rozhodnete pre cestu, či dovolenku. Vaše plány sa uskutočnia a vy dokázate prežiť vynikajúci Silvester, obklopení tými, na ktorých vám najviac. V ostatnej dobe vám všetko vychádza, tak sa nedajte odradiť menšími prekážkami. Využite pomocnú ruku svojich priateľov, spolu sa vám podarí doladiť všetky chybičky, aby všetko bolo na koniec naozaj dokonalé. Myslite aj na to, aby ste sa nenechali zneužívať niekým, kto vám z to nestojí. Nebránite sa zmenám, ale veľmi ťažko k nim pristupujete. Na Silvestra si chcete dať vážne predsavzatie a pri troche snahy sa vám podarí, čo vaše okolie ocení.

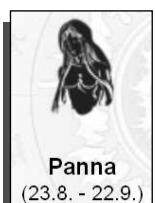
Darmo, ste vodcovia a to sa prejaví aj v posledný deň roka. Mali by ste ale držať jazyk za zubami, pretože vaše sklony k cynizmu by mohli zasiahnuť toho nepravého človeka a váš štart do nového roka by bol ohrozený. Ak sa budete držať týchto rád, podarí sa vám oslaviť každého v spoločnosti a nemusíte sa obávať trapasu. Naplno zažite v spoločnosti a ak pôjdete na silvestrovskú zábavu budete doslova parketovým levom. Tento rok išlo všetko podľa vašich plánov a nebude tomu inak ani na prelome rokov. Dajte si však pozor na nepravého suseda, keby ste vedeli aké pikle proti vám kuje, boli by ste obozretní, aby ste veľmi okázalo neukazovali svoje auto, pretože vám hrozí jeho poškodenie alebo zničenie.



Lev
(23.7. - 22.8.)

Nemali by ste sa hneď uraziť, ak niekto odmietne vaše pozvanie na silvestrovskú zábavu, ale skôr by ste sa mali preorientovať na takých ľudí, ktorí vedia vašu spoločnosť oceniť. S takými dokážete oslaviť Silvestra tak, ako si to predstavujete a nemusíte sa obávať nejakých zlyhaní, či trápnych prekvapení. Pokiaľ sa vyberiete na nejaké tajné miesto so svojim vyvoleným, či vyvolenou, čaká vás príjemná atmosféra a ak si dáte nejaké novoročné predsavzatie, iste sa vám ho podarí dodržať, najmä ak sa bude týkať vášho intímneho života. Nemali by ste zabúdať na to, kto vám pomohol a mali by ste ho mať trošku v úcte. Na konci roka si nezabudnite ešte poplatiť účty, aby ste išli do nového roka s čistým štítom a dobrým pocitom.

Nemali by ste sa hneď uraziť, ak niekto odmietne vaše pozvanie na silvestrovskú zábavu, ale skôr by ste sa mali preorientovať na takých ľudí, ktorí vedia vašu spoločnosť oceniť. S takými dokážete oslaviť Silvestra tak, ako si to predstavujete a nemusíte sa obávať nejakých zlyhaní, či trápnych prekvapení. Pokiaľ sa vyberiete na nejaké tajné miesto so svojim vyvoleným, či vyvolenou, čaká vás príjemná atmosféra a ak si dáte nejaké novoročné predsavzatie, iste sa vám ho podarí dodržať, najmä ak sa bude týkať vášho intímneho života. Nemali by ste zabúdať na to, kto vám pomohol a mali by ste ho mať trošku v úcte. Na konci roka si nezabudnite ešte poplatiť účty, aby ste išli do nového roka s čistým štítom a dobrým pocitom.



Panna
(23.8. - 22.9.)



Váhy
(23.9. - 23.10.)

Tento rok sa chcete dobre baviť a už dávnejšie ste si urobili veľký plán. Zmenám sa nebránite, ale aj tak budete mať posledné slovo vy. Ste jedineční a podarí sa vám oslaviť každého, kto bude vo vašej spoločnosti a nikoho sa nemusíte obávať. S nikým nemusíte súperiť a to vám ešte viac pomôže pri organizovaní silvestrovskej zábavy. Čo vymyslíte, všetko bude super a ľudia budú ešte dlho spomínať, ako sa dobre cítili vo vašej spoločnosti. Ale podobne to bude aj s vami - flirty so zaujímavými ľuďmi okolo by vás mohli motivovať k milostným výkonom, len pozor na priveľkú publicitu, radšej si nechajte niečo aj na všedné dni. Dajte si ešte pozor na jednu blondínu vo vašom okolí, možno z vás budú priatelia, alebo aj niečo viac.

Nezabudnuteľný Silvester - to je váš sen, len by ste si mali dať pozor, aby to nakoniec nebola nočná mora. Neverte svojim novým priateľom a ich plánom, radšej sa pridajte ku svojim dlhoročným kamarátom a vycstujte s nimi na neznáme miesto. Ak chcete oslavovať v domácom prostredí, pripravte sa niekoľko hádok a odmietnutí, ktoré by vám mohli narušiť vašu dobrú náladu. Neberte ale všetko veľmi osobne a skúste sa pozvniest aspoň na to, nad čím dokážete mávnuť rukou. Aj keď máte občas pocit, že vám mnohí ubližujú - ruku na srdce, koľkokrát ste to s radosťou urobili vy? Skúste byť trochu pozitívni, svet je krásny.



Strelce
(23.11. - 21.12.)

Kto iný by mohol lepšie oslaviť koniec roka, ako vy? Ste predsa strelní Strelci a nič vám nie je sväté, ak sa začnete zabávať. Najlepšie na tom je, že vy sa viete zabávať aj sami na sebe a nemusíte byť vždy v centre spoločnosti. Aj v tichom kútiku dosiahnete to, čo chcete, najmä ak je vaším spoločníkom váš dobrý priateľ z detstva - pred ním sa nemusíte na nič hrať. Ukážete sa ako veľkodušní spoločníci a napriek niekoľkým nedorozumeniam budete neustále zábavní. Vaša veselosť bude nákazlivá, nikto vám neodolá, a aj keď inokedy viete byť chladní či uzavretí, na koniec roka sa zmeníte k lepšiemu a získate seba dôveru aj úctu k iným. Mladší sa odvážia k návrhom osobe opačného pohlavia a môžu počítat s úspechom!

Ak sa rozhodnete posledný deň roka stráviť medzi svojimi blízkymi, urobíte najlepšie rozhodnutie, pretože ktokoľvek cudzí by vám momentálne veľmi vadil, lebo by sa mohol, aj keď nechtiac dotknúť vašej "citlivej struny". Držte sa teda starých osvedčených typov rodinnej zábavy a nebude vám ku šťastiu nič chybať. Ku koncu roka vás ale ešte čaká jedno zaujímavé stretnutie s priateľmi, pozorne teda počúvajte, čo vám hovoria, možno potrebujú vašu radu alebo pomoc, alebo sa len tak potrebujú vyroznávať a vy sa im javíte ako najdiskrétnější spoločník. Ak chcete rok naozaj dôstojne uzavrieť, mali by ste poďakovať tým, čo vám pomohli, odpustiť tým, čo vám ublížili a odprosiť tých, ktorým ste ublížili vy.



Škorpión
(24.10. - 22.11.)



Kozorožec
(22.12. - 20.1.)

Členovia Miestneho spolku Slovenského Červeného kríža majú za sebou ROK PLNÝ AKTIVÍT A NENAHRADITELNEJ ZÁSLUŽNEJ PRÁCE

Miestny spolk Slovenského červeného kríža vo Velkom Krtíši, dobrovoľní členovia a výbor si pred časom spoločne zasadli za stôl, aby bilancovali rok 2013. Ich dobrovoľná činnosť bez akéhokolvek finančného ohodnotenia je obdivuhodná. Násť si v dnešnej uponáhľanej dobe voľný čas je náročné, napriek tomu sa aj v roku 2013 našlo niekoľko zanietých dobrovoľníkov, ktorí obetavo pracovali v Miestnom spolku SČK V. Krtíš aj v roku 2013.



Darovať krv 14. 11. 2013 prišli veľkokrtíšski gymnazisti...



...žiaci Spojenej školy v Modrom Kameni...



...i študenti Strednej odbornej školy vo V. Krtíši

Hovorí predsedkyňa MS SČK Jaroslava Ubrankovičová: „V tomto roku sme mali opäť množstvo aktivít. Nedá sa celý rok rozpísať do pár riadkov, ale aspoň stručne. Organizovali sme šesť odberov krvi v termínoch 24. 1., 22. 2., 11. 4., 6. 6., 12. 9., a 14. 11. Na tieto odbery prišlo spolu 224 dobrovoľných bezpríspevkových darcov krvi, z toho bolo 35 študentov.

Na študentskú kvapku prišlo 45 darcov, z toho týchto 15 študentov: Z Gymnázia A. H. Škultétyho Veľký Krtíš - Marek Greguš, Mária Brunderová, Lucia Zaušková, Frederika Novotná, Dominika Žiaková, Michal Loman, Simona Benková, Louise - Mária Adamová a profesorka Mgr. Lucia Kotúlová, ktorá pozvala spomínaných študentov na

darovanie krvi, za čo jej ďakujeme. Zo SOŠ Veľký Krtíš prišli Michal Priškin, Viktor Uhrín, Erik Rotarides, Barbara Tomanová, Martin Mičko. Zo Spojenej školy v Modrom Kameni - Martina Červočová, Nikola Betáková, Marian Káger, Silvia Hrubčová, Lukáš Galbáč, Bernadetta Halgašová, Lukáš Hudec. Zastúpenie mala aj SZŠ Lučenec prostredníctvom študentky Olgy Meľničukovej. Ostatným darcom, tiež menovite, veľmi pekne ďakujeme. Boli nimi: Mária Generová, Monika Hívešová, Martin Zavadil, Silvia Fagyasová, Stanislav Kupecký, Simona Hromadová, Milan Modrovič, Romana Blechová, Gabriel Kövesdi, Peter Kelemen, Zoltán Oroszlány, Peter Macove, Pavel Ondrejko, Štefan Hodási, Ivan Jonáš, Igor Slovenčák, Mgr. Norbert Líška, Mgr. Martin Hrapka, Terézia Zahorecová, Miroslava Hegedúšová, Peter Káplár, Jana Uhrínová, Mária (Pokračovanie na str. 13)



Na ostatný odber neprišli darovať krv len študenti, ale aj viacerí uvedomelí darcovia



Ďúfame, že podľa vzoru svojej mamy, bude budúcim darcom aj tento chlapček



Organizačný tím mohol byť s priebehom jednotlivých odberov spokojný