

Nededžan



**Pamätný list
pre budúce generácie**
výstavba nového rímsko-
katolíckeho kostola
v obci pokračuje

strana 9



**Babka varila
a radila v Nededži**
kultúrno - spoločenské
podujatie vo varení
z receptov starých materi

strana 6



„VIX CUP 2014“
1. ročník futbalového
turnaja s názvom
VIX CUP 2014

strana 11

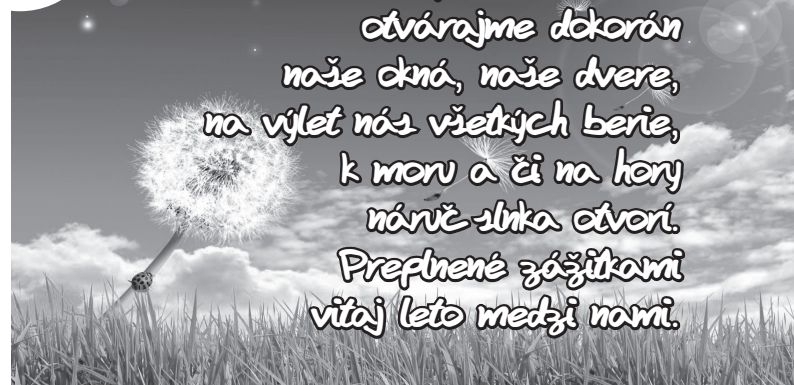
KEĎ SA POVIE **LETO**...

... na tvárach mnohých z nás sa objaví široký úsmev a rozžiaria sa nám oči. Práve leto je totiž synonymom prázdnin, dovoleníek, voľna, sladkého ničnerobenia, odpočinku, vylihovania na hrejivom slniečku, užívania si pohody. Pri takejto predstave je úsmev na tvári viac ako pochopiteľný. Leto je však predovšetkým obdobím doslova stvoreným na získavanie nových a nezabudnuteľných zážitkov. Veď práve počas letných mesiacov cestujeme, spoznávame nové miesta, krajiny, kultúru, nových ľudí, doprajeme si zábavu a relax,

na ktoré sme počas roka nemali čas. Takýmto spôsobom si vytvárame príjemné a mnohokrát aj celoživotné spomienky. Ešte skôr ako si začnete „budovať“ tie tohtoročné letné spomienky, prichádza do vašich domovov náš časopis s novými článkami a postrehmi. Boli by sme veľmi radi, keby sa Nededžanovi podarilo dostať na úroveň leta, a to v tom zmysle, že keď sa povie Nededžan, na tvári sa vám objaví úsmev a v mysli sa vám vybaví príjemná spomienka na chvíle strávené pri čítaní nášho časopisu.

-r-

*Leto letí priamo k nám,
otvárajme dverá
naše dkná, naše dvere,
na výlet nás vietých berie,
k moru a či na hory
náruč slnka otvorí.
Preplnené zážitkami
vítaj leto medzi nami.*



„VIAC BYŤ AKO SA ZDAŤ“

Tycho Brahe

Ked' som prvýkrát čítala citát spomínaný v názve tohto článku, mala som dojem, ako keby pochádzal zo súčasnosti a nie z úst významného astronóma 16. storočia. Zdá sa, že pretvárika ako jeden z neduhov ľudskej spoločnosti tu bola, je a bude, pretože zrejme tak skoro nevymizne. Prečo je však pre nás také dôležité vyzerať v očiach druhých lepšie? Prečo sa hráme na niekoho, kým nie sme? Prečo sa pretvarujeme?

My ľudia sme zvláštne stvorenia. Často sa snažíme predstierať, že sme niečo viac alebo minimálne, že sme niekto iný. A pritom v prírode, ktorá je jedným zo základov našej existencie, to tak vôbec nie je. Veď už ste niekedy videli, že by napríklad zajac predstieral, že je medveď alebo had, že je slon? Zažili ste, že by sa fiarka tvárila ako ruža či bodliak ako ľalia? Pravdepodobne nie. Keď sa však pozrieme do ľudskej ríše, nájdeme v nej množstvo masiek, veľa ľudí zakrývajúci si svoju vlastnú tvár. Maskou zahŕňujú svoj strach, obavy, neistotu, ale aj svoje skutočné pocity, myšlienky, názory, svoje pravé ja. Veď je

predsa oveľa jednoduchšie skryť sa za masku pretváricku ako úprimne otvoriť a odhaliť svoje vnútro. Niekedy je maska taká dokonalá, že nielen okolie jej nositeľa nepozná jeho skutočnú tvár, ale ani on sám pri pohľade do zrkadla nevie, či sa díva na svoju tvár alebo na svoju prepracovanú masku. A to je naozaj smutné.

Odhaliť svoju masku a žiť dennodenne s vlastnou tvárou nie je vôbec ľahké. Obzvlášť v dnešnom svete, ktorý požaduje dokonalosť, a to v každom prípade a za každých okolností. Mimochodom, práve v tom vidím veľký paradox našej doby. Na jednej strane odvádiť počujeme, aké dôležité je byť originálny, odlišovať sa od ostatných, byť sám sebou, byť iný. Na druhej strane, každá zvláštnosť či inakosť je považovaná za chybu. Každý „iný“ človek je vytlačený na okraj spoločnosti, ktorá ho vníma ako čudáka. Preto sa niet čo čudovať, že mnoho ľudí si radšej na verejnosti zvolí masku uniformity, aby čo najviac zapadli a uľahčili si svoj život. Jednoducho im k spokojnosti stačí nevychádzať z radu. Keby však na našej planéte nežili

„čudáci“, neexistovalo by množstvo vecí, vynálezov či objavov. Možno by sme si stále ešte mysleli, že Zem je plochá. Keby história nepoznala „iných“ ľudí, boli by sme ochudobnení o veldiela maliarstva, hudby, sochárstva či literatúry. Veď si len predstavte, že by sa napríklad Leonardo da Vinci snažil zapadnúť medzi „normálnych“ renesančných maliarov. Určite by nevytvoril jeden z najslávnejších a najzáhadnejších obrazov histórie. Samozrejme mám na mysli Monu Lisu, ktorá predovšetkým svojím tajomným úsmevom vyvoláva množstvo rozličných teórií už niekoľko stoviek rokov.

Jedným z dôvodov, prečo si ľudia zakrývajú svoju tvár maskou, je, že pre mnohých z nich je dôležité, čo si o nich myslia ostatní. Pravdepodobne každému z nás sa už stalo, že si povedal: „Čo na to povedia ľudia?“ A radšej nevy-slovil svoj názor alebo neurobil to, čo urobiť chcel. A priznajme si, že sme túto našu nečinnosť aj niekoľkokrát oľutovali. Je celkom zaujímavé zamyslieť sa nad tým, prečo nám tak záleží na tom, ako vyzerať v očiach druhých. Možno je

to tým, že je pre nás podstatné udržať si vo svojom okolí dobrú povest a meno. Aj keď podľa mňa je dobrá povest skôr založená na pravde a nie na pretvárke. Možno je názor druhých pre nás dôležitý preto, lebo občas je jednoduchšie riadiť sa cudzími myšlienkami než svojimi vlastnými. A možno je to tým, že nevieme presne definovať samých seba a potrebujeme k tomu názor druhých ľudí. Máme dojem, že takí, akých nás vidia ostatní, naozaj sme. A preto sa tiež snažíme vyzerať v očiach druhých lepšie, pretože potom sa aj vlastnými očami vidíme lepšie. Avšak pri takomto zmýšľaní robíme jednu zásadnú chybu. Názor nikoho iného na našu osobu nie je dôležitejší ako náš vlastný. Veď predsa my sme tou osobou, ktorá so sebou každé ráno vstáva a každý večer zaspáva, ktorá sa na seba díva do zrkadla. My sme tí, ktorí poznajú sami seba najlepšie. Hoci dokonale spoznať sám seba nie je vôbec jednoduché a rozhodne to nie je záležitosť niekoľkých dní či týždňov. Veď niektorí sa spoznávajú celý život. Aj napriek tomu si myslím, že správnu cestou je spoznávať sám seba prostredníctvom vlastných názorov či myšlienok a pomocou vlastných očí.

Ktosi múdry raz povedal, že svet je jedno veľké javisko a my všetci sme jeho hercami. Vyjadrujeme na ňom svoje pocity, myšlienky, názory, odhaľujeme naše vnútro. Skúsme však hrať podľa našich vlastných scenárov a pokiaľ možno, tak bez masiek. Budme sami sebou a nie tými, akými nás chcú ostatní.

■ Katarína Maršalová





Uznesenia z Obecného zastupiteľstva v Nededži

Uznesenia z 2. (druhého) zasadnutia Obecného zastupiteľstva v Nededži, ktoré sa konalo dňa 31.03.2014 o 18:00 hod v zasadacej miestnosti Obecného úradu v Nededži.

Obecné zastupiteľstvo:

1. K otvoreniu

Uznesenie č. 10

schvaľuje:

- a) program Obecného zastupiteľstva

Hlasovanie:

Za - 6 Jozef Bíroš, JUDr. Marián Cesnek, Milan Drábik, Ing. Juraj Hreus, Ing. Miloš Janek, Ing. Vladimír Zajac
Proti - 0
Zdržal sa - 0

Uznesenie č. 11

schvaľuje:

- b) overovateľov zápisnice: JUDr. Marián Cesnek, Ing. Miloš Janek

Hlasovanie:

Za - 6 Jozef Bíroš, JUDr. Marián Cesnek, Milan Drábik, Ing. Juraj Hreus, Ing. Miloš Janek, Ing. Vladimír Zajac
Proti - 0
Zdržal sa - 0

3. K informáciám

Uznesenie č. 12

berie na vedomie:

- informáciu o prevzatí kompletného materiálu ku verejnému obstarávaniu podlimitnou metódou na predmet zákazky „Výstavba rímskokatolíckeho kostola v obci Nededža“ 06.03.2014 od spoločnosti DGB consult, s.r.o. Víťaznou firmou sa stala spomedzi 3 uchádzačov spoločnosť PRIM, s.r.o., Stránske, Rajecké Teplice.
- informáciu o odovzdaní a prevzatí staveniska pre výstavbu Rímskokatolíckeho kostola v Nededži 21.03.2014. Pred výstavbou bude vykonaný archeologický výskum v zmysle stavebného povolenia. Samotná výstavba by mala byť zahájená v druhý aprílový týždeň, ak nenaстанú nepredvídané okolnosti.

- informáciu o poskytnutí výťažku z II. starostovského plesu, ktorý bude rozdelený medzi MŠ v Nededži a výstavbu Rímskokatolíckeho kostola v Nededži
- informáciu o poďakovaní OŠK Nededža za zabezpečenie fašiangového sprievodu masiek po obci a následnej fašiangovej zábavy v kultúrnom dome
- informáciu o spracovaní projektovej dokumentácie na rekonštrukciu domu č. 3 (kaštieľ), súčasne sa začalo vybavovať stavebné povolenie
- informáciu o výbere miestnych daní za rok 2013:
 - daň za psa: predpis: 558,33 €, platby: 558,33 €, nedoplatky: 0 €
 - poplatky za komunálny odpad: fyzické osoby: predpis: 11.941,14 €, platby: 11.929,17 €, nedoplatky: 11,97 € právnické osoby: predpis: 131,67 €, platby: 131,67 €, nedoplatky: 0 €
 - daň z nehnuteľnosti: fyzické osoby: predpis: 7.807,16 € z toho pozemky - 3.397,60 €, stavby - 4.306,24 €, byty: 103,32 € platby: 7.807,16 €, nedoplatky: 0 € právnické osoby: predpis: 419.370,08 €, z toho pozemky - 8.199,90 €, stavby - 411.161,54 €, byty - 8,64 € platby: 420.412,20 €, nedoplatky - 0 € uhradenie nedoplatku v sume 1.042,12 € od Žilina Invest za daň z pozemkov za rok 2012
- informáciu o zasadnutí jednotlivých komisií vo veci prevádzkovania káblovej televízie
- informáciu o postupe prác pri oprave domu č. 129/2 ul. Potočná
- informáciu o poďakovaní Urbáru obce Nededža za poskytnutie drevnej hmoty na krov kostola, domu č. 3 (kaštieľ) a domu č. 129/2

- informáciu o bezproblémovom priebehu volieb prezidenta Slovenskej republiky v roku 2014 - I. a II. kolo

4. K návrhu VZN č. 2/2014 o výške mesačného príspevku zákonného zástupcu na čiastočnú úhradu výdavkov za pobyt dieťaťa v materskej škole

Uznesenie č. 13

schvaľuje:

VZN č. 2/2014 o výške mesačného príspevku zákonného zástupcu na čiastočnú úhradu výdavkov za pobyt dieťaťa v materskej škole

Hlasovanie:

Za - 6 Jozef Bíroš, JUDr. Marián Cesnek, Milan Drábik, Ing. Juraj Hreus, Ing. Miloš Janek, Ing. Vladimír Zajac
Proti - 0
Zdržal sa - 0

5. K inventarizačnému zápisu Ústrednej inventarizačnej komisie o výsledku inventarizácie majetku, záväzkov a rozdielu majetku a záväzkov k 31.12.2013

Uznesenie č. 14

schvaľuje:

inventarizačný zápis Ústrednej inventarizačnej komisie o výsledku inventarizácie majetku, záväzkov a rozdielu majetku a záväzkov k 31.12.2013

Hlasovanie:

Za - 6 Jozef Bíroš, JUDr. Marián Cesnek, Milan Drábik, Ing. Juraj Hreus, Ing. Miloš Janek, Ing. Vladimír Zajac
Proti - 0
Zdržal sa - 0

6. K správe hlavného kontrolóra o kontrolnej činnosti za rok 2013

Uznesenie č. 15

berie na vedomie:

správu hlavného kontrolóra o kontrolnej činnosti za rok 2013

7. Ku kúpe obecného autobusu

Uznesenie č. 16

berie na vedomie:

informáciu o zámere zakúpenia obecného autobusu a vyhlásenie verejného obstarávania

8. Ku rekonštrukcii káblovej televízie

Uznesenie č. 17

berie na vedomie:

informáciu o zasadnutí jednotlivých komisií vo veci prevádzkovania káblovej televízie - riešenie jej rekonštrukcie

9. K rôznemu

a) Uznesenie č. 18

schvaľuje:

Žiadosť hlavnej kontrolórky o udelenie súhlasu vykonávať inú zárobkovú činnosť v súlade s §18 odsek 1 Zákona 369/1990 Z.z. v znení neskorších predpisov.

Hlasovanie:

Za - 6 Jozef Bíroš, JUDr. Marián Cesnek, Milan Drábik, Ing. Juraj Hreus, Ing. Miloš Janek, Ing. Vladimír Zajac
Proti - 0
Zdržal sa - 0

b) Uznesenie č. 19

berie na vedomie:

rozpočtový presun výdavkov medzi položkami v rámci schváleného rozpočtu v zmysle Zásad hospodárenia s finančnými prostriedkami rozpočtovým opatrením č. 1/2014

c) Uznesenie č. 20

berie na vedomie:

zmenu rozpočtu rozpočtovým opatrením č. 2/2014

d) Uznesenie č. 21

odporúča:

zabezpečiť dve lavičky na sedenie do areálu materskej školy vedľa pieskoviska

V Nededži, 31.01.2014

PhDr. Peter Vajda
starosta obce



Uznesenia z 3. (tretieho) zasadnutia Obecného zastupiteľstva v Nededzi, ktoré sa konalo dňa 28.04.2014 o 18:00 hod v zasadacej miestnosti Obecného úradu v Nededzi.

Obecné zastupiteľstvo:

1. K otvoreniu

Uznesenie č. 22

schvaľuje:

- a) program Obecného zastupiteľstva

Hlasovanie:

Za - 6 Jozef Bíroš, Milan Drábik, Ing. Juraj Hreus, Ing. Miloš Janek, Mgr. Darina Janušová, Ing. Vladimír Zajac
Proti - 0
Zdržal sa - 0

Uznesenie č. 23

schvaľuje:

- b) overovateľov zápisnice: Jozef Bíroš, Ing. Juraj Hreus

Hlasovanie:

Za - 6 Jozef Bíroš, Milan Drábik, Ing. Juraj Hreus, Ing. Miloš Janek, Mgr. Darina Janušová, Ing. Vladimír Zajac
Proti - 0
Zdržal sa - 0

3. K informáciám

Uznesenie č. 24

berie na vedomie:

- informáciu o úprave platu hlavnej kontrolórky podľa zákona na základe úpravy priemernej mzdy v národnom hospodárstve za rok 2013 a na základe prekročenia hranice 1000 obyvateľov
- informáciu o príprave osláv Dňa matiek, ktorá sa uskutoční dňa 11. mája 2014 v kultúrnom dome
- informáciu o odovzdaní stavebniska na stavbu VN siete zahusťovanie IBV Stav a horný koniec obce dňa 25.04.2014
- informáciu o vyhlásení grantového programu spoločnosti Kia Motors v Nadácii Pontis: sekcia kultúra a šport max. vo výške 3.000 € a sekcia projektov zameraných na mobilitu do výšky max. 7.000 €
- informáciu o rozhodnutí Regionálneho úradu verejného zdravotníctva o zákaze výchovno-vzdelávacej činnosti v MŠ v čase od 08.04. do 14.04.2014 z dôvodu rozšírenia chrípkových stavov)
- informáciu o tom, že po cca. 1

týždni bol ukončený archeologický výskum na rímskokatolíckom kostole v zmysle stavebného povolenia, stavba kostola mohla pokračovať, v súčasnosti sú zabetónované základy a základová doska

- informáciu o rozdelení výťažku z II. starostovského plesu na výstavbu rímskokatolíckeho kostola v obci vo výške 1.000 € a pre materskú školu a vo výške 947,00 € pre materskú školu
- informáciu o tom, že dňa 28.04.2014 bola vykonaná ohliadka vo veci verejného obstarávania – ponúknutého autobusu Mercedes Benz Tourismo vo Zvolene
- informáciu o zakúpení 13- tich okrúhlych stolov do sály kultúrneho domu určených na spoločenské akcie

4. K prejednaní postupu ďalších prác na oprave domu č. 129/2

Uznesenie č. 25

schvaľuje:

rozpočtový presun výdavkov medzi položkami v rámci schváleného rozpočtu v zmysle Zásad hospodárenia s finančnými prostriedkami rozpočtovým opatrením č. 3/2014

Hlasovanie:

Za - 6 Jozef Bíroš, Milan Drábik, Ing. Juraj Hreus, Ing. Miloš Janek, Mgr. Darina Janušová, Ing. Vladimír Zajac
Proti - 0
Zdržal sa - 0

5. K Smernici 1/2014 o jednotnom postupe vykonávanie verejného obstarávania pri zadávaní zákaziek na dodávanie tovaru, poskytovanie služieb a uskutočňovanie stavebných prác v súlade so zákonom č. 25/2006 Z.z. v znení neskorších prepisov

Uznesenie č. 26

berie na vedomie:

Smernicu 1/2014 o jednotnom postupe vykonávanie verejného obstarávania pri zadávaní zákaziek na dodávanie tovaru, poskytovanie služieb a uskutočňovanie

stavebných prác v súlade so zákonom č. 25/2006 Z.z. v znení neskorších prepisov

6. K prejednaní platu starostu obce na základe zákona č. 253/1994 Z.z. v znení novely č. 154/2011 Z.z.

Uznesenie č.27:

- a) obecné zastupiteľstvo pre-rokovalo plat starostu obce Nededza v zmysle § 4 odsek 4 zákona č. 253/1994 Z.z. o právnom postavení a platových pomeroch starostov obcí a primátorov miest a v súlade s § 3 ods.1 (priemerná mzda v národnom hospodárstve za rok 2013) – platová skupina 3 – 824,- x 1,98 = 1 631,52 = 1 632,- € a § 4 ods.1 - platová skupina 3 (navýšenie počtu obyvateľov v obci nad 1000) - hrubá mzda
- b) schvaľuje v súlade s § 4 ods. 2 zákona č. 253/1994 Z.z. v znení neskorších výšku platu starostu obce na rovnakej úrovni ako v roku 2013 (na úrovni 60%)= 979,20 = 980,- € hrubá mzda

Hlasovanie:

Za - 5 Jozef Bíroš, Ing. Juraj Hreus, Ing. Miloš Janek, Mgr. Darina Janušová, Ing. Vladimír Zajac
Proti - 0

Zdržal sa - 1 Milan Drábik

7. K rôznemu

Uznesenie č. 28

- a) berie na vedomie ušitie okrúhlych obrusov na zakúpené okrúhle stoly v počte 13 kusov

Uznesenie č. 29

- b) schvaľuje cenu za zapožičanie 1 kusu návätku na stoličky vrátane štóly vo výške 3,00 € s účinnosťou od 01.06.2014

Hlasovanie:

Za - 7 Jozef Bíroš, JUDr. Marián Cesnek, Milan Drábik, Ing. Juraj Hreus, Ing. Miloš Janek, Mgr. Darina Janušová, Ing. Vladimír Zajac
Proti - 0
Zdržal sa - 0

Uznesenie č. 30

- c) berie na vedomie
 - ponuku na odber plynu od spoločnosti SSE a odporúča odber plynu od pôvodného dodávateľa, t.j. spoločnosti Slovenský plynárenský priemysel

V Nededzi, 28.04.2014

PhDr. Peter Vajda

starosta obce

Uznesenia zo 4. (štvrtého) zasadnutia Obecného zastupiteľstva v Nededzi, ktoré sa konalo dňa 26.05.2014 o 18:00 hod v zasadacej miestnosti Obecného úradu v Nededzi.

Obecné zastupiteľstvo:

1. K otvoreniu

Uznesenie č. 31

schvaľuje:

- a) program Obecného zastupiteľstva

Hlasovanie:

Za - 5 Jozef Bíroš, Milan Drábik, Ing. Juraj Hreus, Mgr. Darina Janušová, Ing. Vladimír Zajac
Proti - 0
Zdržal sa - 0

Uznesenie č. 32

schvaľuje:

- b) overovateľov zápisnice: Milan Drábik, Mgr. Darina Janušová

Hlasovanie:

Za - 5 Jozef Bíroš, Milan Drábik, Ing. Juraj Hreus, Mgr. Darina Janušová, Ing. Vladimír Zajac

Proti - 0

Zdržal sa - 0

3. K informáciám

Uznesenie č.33

berie na vedomie:

- informáciu o účasti na medzinárodnej súťaži vo varení halušiek v Terchovej dňa 17.05.2014, kde družstvo z Nededze obsadilo spomedzi 16 súťažiacich družstiev 2. miesto. Obec reprezentovali: z radov občanov - Mgr. Viliam Bollo, Michal Janek, poslanec Ing. Miloš Janek, členka komisie kultúry Božena Jankovská a ako podporný tím starosta obce PhDr. Peter Vajda a MUDr. Dagmar Bollová.
- informáciu o poďakovaní Komisii kultúry, mládeže a športu, pracovníkom obecného úradu a materskej školy za podieľanie





- sa na akcii Deň matiek 2014 v obci
- informáciu o ukončení verejného obstarávania vo veci: Mercedes Benz Turismo, ktorý bol vysúťažený v sume 77.000 € bez DPH. Kúpna zmluva bude podpísaná začiatkom júna s firmou Baulogic, s.r.o.
- informáciu o vyzbieranej sume vo verejnej zbierke na výstavbu rímskokatolíckeho kostola: ku 26.05.2014 je to suma 30.533,32 €
- informáciu o prebiehajúcich prácach na oprave domu č. 129/2 na ul. Potočná
- informáciu o prípravách osláv Medzinárodného dňa detí a váľania mája dňa 31.05.2014 v areáli OŠK
- informáciu o žiadosti o parkovanie na obecnom pozemku po rodine Mazúrových pri bytovom dome na ulici Záhradná 226, ktorú podali obyvatelia

bytového domu
- informáciu o návšteve cyklistu Laca Holuba v rámci cyklotour Slovakia

4. K stanovisku hlavného kontrolóra k záverečnému účtu obce Nededža za rok 2013

Uznesenie č. 34
berie na vedomie:
stanovisko hlavného kontrolóra k návrhu záverečného účtu obce Nededža za rok 2013.

5. K Záverečnému účtu obce Nededža za rok 2013

Uznesenie č. 35
schvaľuje:
Záverečný účet obce a celoročné hospodárenie bez výhrad

Hlasovanie:
Za - 5 Jozef Bíroš, Milan Drábik,

Ing. Juraj Hreus, Mgr. Darina Janušová, Ing. Vladimír Zajac
Proti - 0
Zdržal sa - 0

Uznesenie č. 36
schvaľuje:
použitie prebytku v sume 139.505,79 EUR, zisteného podľa ustanovenia § 10 ods. 3 písm. a) a b)
zákona č. 583/2004 Z.z. o rozpočtových pravidlách územnej samosprávy a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov, na tvorbu rezervného fondu 139.505,79 EUR

6. Ku kúpe ojazdeného autobusu pre obec

Uznesenie č. 37:
schvaľuje:
rozpočtový presun výdavkov rozpočtovým opatrením č. 4/2014 v rámci schváleného rozpočtu v

zmysle Zásad hospodárenia s finančnými prostriedkami

Hlasovanie:
Za - 5 Jozef Bíroš, Milan Drábik, Ing. Juraj Hreus, Mgr. Darina Janušová, Ing. Vladimír Zajac
Proti - 0
Zdržal sa - 0

7. K rôznemu

Uznesenie č. 38
a) berie na vedomie:
žiadost' o prešetrovanie oplocovania pozemkov spoločnosti VIX, s.r.o., Žilina
b) berie na vedomie:
možnosť zakúpenia prídavného mulčovacího zariadenia ku traktoru do obce

V Nededzi, 26.05.2014
PhDr. Peter Vajda
starosta obce



Slovo starostu

Vážení spoluobčania,

v prvom štvrtroku som Vás informoval o prácach v našej obci, o začatí výstavby kostola, ktorá aj v druhom štvrtroku pokračuje podľa plánu. Zatiaľ firma, ktorá realizuje výstavbu, nemá sklz v prácach. Trochu záuradovo počasie v neprospech výstavby, ale dúfam, že celkové dokončenie stavby to neohroží. Predbežne v mesiacoch september, október sa budú vyberať zo súčasného kostola sklenené vitáže, o čom bol informovaný pán farár a z tohto dôvodu sa kostol už nebude môcť využívať na cirkevné obrady. Presný termín oznámi pán farár.

Na opravu domu č.3 (kaštiel) má obec už vydané právoplatné sta-

vebné povolenie a podľa finančných možností budeme vykonávať jeho opravu.

Na dome č.129 na ulici Potočná sú v súčasnosti vykonávané práce na výmene krovu a strešnej krytiny tak, aby sa tieto podkrovné priestory dali v budúcnosti využiť. Obec ešte nemá konkrétne rozhodnutie, akým spôsobom tieto priestory využiť. Možno aj zo strany občanov by bolo dobré, ak by dali nejaké návrhy, čo by tam mohlo byť, resp. ako by sa tieto priestory mohli využívať. V spodnej časti bude jedna kancelária pre obecný hasičský zbor a miestnosť na rokovania, jedna kancelária bude určená pre urbár obce. Ďalej sa tam bude nachádzať malá kuchynka a sociálne zariadenia. Pivničné priestory

budú využité ako skladové priestory pre obec.

V mesiaci august chceme vyčistiť náš potok malým stavebným mechanizmom od nánosov blata, trávy a hliny.

V minulom vydaní Nededžana som informoval o množstvách vytriedeného odpadu v našej obci roku 2013. Takmer pri všetkých položkách sme vytriedili viac odpadu ako v roku 2012, čo je dobré. Vyprodukovali sme aj viac komunálneho odpadu, čo je však dôsledok zvýšeného počtu obyvateľov v našej obci. Rád by som však upozornil na drobný stavebný odpad, ktorý vozia občania do kontajnera k obecnému úradu. Tento stavebný odpad je len stavebný a nie je žiadúce, keď sa v obci snažíme triediť odpad a máme k tomu primerané podmienky, aby občania vyhodili do tohto kontajnera aj plasty, koberce, látky, gumu, drevo atď. Jednoducho to, čo tam nepatrí. Toto má potom negatívny dopad na cenu stavebného odpadu, za čo všetci zaplatíme viac. Okolie obecného úradu je monitorované a zaznamenávané niekoľkými kamerami, teda aj všetky kontajnery... Bol by som rád, keby sme si zvykli čo najviac triediť a tak ušetrili peniaze nám všetkým. Veď ako sa hovorí „babka k babce, budú kapce“.



Tiež by som apeloval na spoluobčanov, ktorí dostanú súhlas od obce na vybudovanie pomníka pre svojich príbuzných na našom cintoríne, aby dohliadli na to, aby nedochádzalo k poškodzovaniu dlažby na chodníku či už maltou, betónom, cementom, alebo čímkoľvek iným. A to bez ohľadu na to, či si pomník budujú sami, alebo to robí firma, ktorú si vyberú. Nový chodník sme si vybudovali práve pre to, aby sme skrášlili a zlepšili podmienky pri návšteve cintorína.

Na záver chcem všetkým popriať pekné leto, príjemné dovolenky, žiakom a študentom bezpečné prázdniny.

PhDr. Peter Vajda
starosta obce





Obecná matrika

PRIVÍTALI SME NA SVET

- Tamara Závodská – 16.05.2014
- Šimon Janek – 13.06.2014
- Vanessa Adamcová – 18.07.2014

Zamyslime sa...



Tradície sa nás držia od malička. Cez pôst nejedz mäso, v nedeľu choď do kostola, na ulici vždy pozdrav, pusti sedieť staršieho. Keď je človek dieťa, pýta sa na všetky tieto novinky otázkou „prečo?“. Prečo musí jesť zeleninu, prečo si musí umývať ruky? Čím človek viac starne, začne vymýšľať a „prečo“ dostane rebelantskú formu. Do popredia sa nedostáva otázka „prečo“, ale výkrik „kašlem na to!“ Každý si tým prešiel, každý bol vo veku, keď si myslí, že keď to spraví po svojom, urobí niečo prevratné a že aj tí starší to ocenia, pochopia, že fungujú „zastaralo“. Ale tu sa natíska porekadlo, „život ťa naučí“. Tí starší to robia preto inak, lebo tiež boli mladí a popálili si prsty na vlastných chybách. A keby len prsty... Kolobeh života bol taký, že mladý sa zaťal a všetko, čo mu bolo nakázané, robil so zaťatými zubami. Tí „dospelí“ sa zas zaťali a nepopustili, kým neprišla éra, keď slepý-hluchý vzdor ustúpil a dostavil sa rozum a racionálne argumenty. Dnes je však nový trend. Do-

spelí rodičia dávajú prednosť mottu „voľná výchova“. A tak nás zaužívané vryté mravy opúšťajú, lebo sa trochu rozvoľnili. Veľa detí je dnes vychovávaných pedagógmi v školách, a to tiež so zviazanými rukami, lebo ich žiaci, rodičovské poklady, sú krehké ako krištáľové misy, preto s nimi treba nárábať v rukavičkách. Kiežby však tieto deti, títo mladí, boli aj čistí a priehľadní ako spomínané misy. A tak celá tá predtým udržiavaná rovnováha, keď slušná staršia generácia dávala základy slušnosti, mravnosti a etiky tým mladším generáciám, je vychyľovaná čoraz viac. Ako to celé dopadne a aký charakter budú mať tie generácie, čo len prídu, čo sa ich „Ja“ len rysuje, závisí na nás. Pozrite sa na tie vaše ratolesti a všimnite si, čo práve teraz robia. Len vy najlepšie viete, aký typ človeka v nich drieme a ktoré vlastnosti si v budúcnosti rozvinie. Je len na nás, aby sme ich rysy sformovali tak, aby sa mohli stať vzormi pre generácie, ktoré ešte len prídu.

■ Eva Bollová

Z minulosti dávno nedávnej



Na fotografii, ktorá pochádza z roku 1984 naši občania oslavujú 600- ročné výročie prvej písomnej zmienky o obci. Môžeme vidieť slávnostný krojovaný sprievod kráčajúci dolu dedinou. Na jeho čele je vtedajší predseda MNV Pavol Brezovský, jeho kolegyňa pracovníčka úradu Mária Janeková a vtedajší poslanci Florián Škorvánek a Albín Zajac. Pri príležitosti osláv bola vydaná i brožúrka, ktorá mapovala z vtedy dostupných údajov históriu obce.

A takto oslavy opisuje obecná kronika:

V roku 1984 uplynulo 600 rokov, čo boli zverejnené prvé písomné správy o našej obci v darovacej listine uhorskej kráľovnej Márie bratom de Nedecz. Toto významné výročie dalo podnet funkcionárom miestneho národného výboru a miestneho výboru Národného frontu k zorganizovaniu osláv. Bol ustanovený prípravný výbor, ktorý navrhol program osláv a zaistil s tým súvisiace práce, aby oslavy 600. výročia trvania obce vyzneli čo najlepšie, aby ukázali, že v obci Nededza žijú pracovití občania, ktorí svoju obec pretvorili na modernú dedinu, stále ju zveľadujú a vytvárajú pre jej obyvateľov životné podmienky hodné tejto doby. Na počesť tohto výročia bola vydaná miestnym národným výborom a miestnym výborom Národného frontu pamätná brožúrka histórie našej obce od

jej počiatkov až po dnešnú dobu. Taktiež bola vydaná vkusná vlajočka. V prípravných prácach osadili lavičky v parku pred kultúrnym domom. Na ihrisku vbdovoali betónové schody pre vstup na ihrisko a osadili lavičky v hľadisku na hrobli. Občania vyčistili potok a verejné priestranstvá. Pri vchode do obce pri hlavnej ceste bol umiestnený pútač s označením „Nededza 600 ročná“ s uvedením rokov 1384 – 1984. Oslavy sa konali 14. a 15. júla (sobota a nedeľa). Slávnosť začala slávnostným sprievodom obcou od bývalej školy pred kultúrnym dom. Na čele sprievodu pár koní ťahal koč, v ktorom sa viezli gróf s grófkou. Za kočom kráčali predstavitelia obce, občania, krojovaná skupina žien a mládeže v krojoch, ktoré nosili naši predkovia – obyvatelia Nededze. Výročie pozdravil folklórny súbor Rozsutec zo Žiliny svojim tanečným – speváckym programom a vytančili prítomných funkcionárov a hostí na tanečnom kole pred kultúrnym domom. V dopoludňajších hodinách na priestranstve pred kultúrnym domom bola ľudová veselica za účinkovania známej slovenskej dychovej hudby Nemšovanky. Usporiadatelia osláv nezabudli ani na svojich rodákov bývajúcich mimo obce a pozvali ich na tieto oslavy. Oslávám prišlo i dobré letné počasie a tak pri dobrej organizačnej pripravenosti mali oslavy nezabudnuteľný slávnostný priebeh.

■ Alica Hodásová





Babka varila a radila v Nededzi



Krajské kultúrne stredisko v Žiline, Žilinský samosprávny kraj a Obec Nededza spoločnými silami dňa 21. júna 2014 pripravili súťažné kultúrne - spoločenské podujatie vo varení z receptov starých materí v Terchovskej doline pod názvom „Babka varila a radila“. Od rána sa to v našom kultúrnom dome hemžilo kuchármi a ich pomocnými silami z obcí Nededza, Mojš, Varín, Teplička nad Váhom, Terchová a Dolná Tižina. Svojou návštevou nás potešilo i mesto Rožnov pod Radhoštěm. Z kuchyne všetkých opantávala lákavá vôňa pripravovaných jedál. Cieľom jednotlivých súťažiacich družstiev bolo na základe starosvetských receptov našich babičiek ukuchtiť čo najlepšie jedlá, ktoré by chutili nielen divá-

kom, ale aj porote pod vedením šéfkuchára Romana Pekného z medzinárodnej kuchyne vo Ville Nečas. A veru, že chutili! Jednotliví kuchári sa skutočne predviedli vo výbornom svetle a varilo sa všetko možné od placiiek a polievok až po bryndzové špeciality. Tí starostovia, ktorí nevarili, prišli podporiť svojich spoluobčanov a sem – tam tiež pridali ruku k dielu, napríklad miešaním polievky. Z víťazných receptov sa plánuje napísať kuchárska kniha z našich regiónov. Vo výbornom sprievodnom kultúrnom programe sa predstavili viaceré folklórne kolektívy ako Straník z Tepličky nad Váhom, Heligonkári z Dolnej Tižiny, Dychová hudba z Varína, Spevácka skupina z Mojša a Terchovská mladá muzika. Nededzu reprezentovali zástupcovia náš-

ho obecného hasičského zboru Štefania Staňová a Božena Jankovská so synom Adamom, ktorý bol okrem starostu obce Terchová jediným zástupcom mužského pokolenia spomedzi súťažiacich, za čo si vyslúžil u divákov veľký potlesk. Nededžanom šlo varenie od ruky, o čom svedčí i to, že naši spolu s družstvom z Terchovej postúpili do ďalšieho kola. Ak Vás zaujíma recept našich starých materí, ktorý bol veľmi chutný, nech sa páči, môžete si ukuchtiť zemiakové posušky:

*majoránka
bravčová masť
2 ks – stredne veľká cibuľa
voňavá pažítka*

Pripravíme si cesto. Z mlieka, kvasníc, deja, cukru a soli urobíme kvások, prímiešame múku a dáme vykysnúť cesto na cca. 30 minút. Medzitým si pripravíme plnku z varených ošúpaných zemiakov, masla, soli a pažítok. Podľa chuti pridáme na cibuľke opečenú slaninu. Po vykysnutí z cesta vytvárame malé bochničky, ktoré plníme pripravenou zmesou a pečieme na 250-ke na domácej bravčovej masť cca. 15 minút do rúžova. Na záver ešte horúce zemiakové posušky potrieme čerstvým maslom a jeme, čo nám hrdlo ráči. Dobrú chuť!

- 1 kg - zemiaky
- 1 kg - polohrubá múka
- 1 x - kvasnice
- 3 dcl - polotučné mlieko
- 1 x - maslo (82%)
- 1/2 polievková lyžica - soľ
- 1/2 polievková lyžica - cukor



Dňa 17. mája 2014 si v Terchovej merali sily aj naši haluškoví kuchári

Tretia májová sobota v Terchovej patrila originálnej medzinárodnej súťaži vo varení halušiek s názvom „Halušky Terchová“, ktorá sa konala v amfiteátri Nad Bôrami. Družstvá aj jednotlivci súťažili v disciplínach ako varenie bryndzových halušiek, jedenie halušiek na čas, pitie žinčice či jedenie syrovej nite. Aj naša obec mala svojich zástupcov, ktorí sa podujali navariť národné jedlo Slovákov a veru, že uspeli! **Spomedzi 16 – tich družstiev si v skvelom čase, počas ktorého stihli navariť a zjesť takmer 4**

kilá halušiek, vybojovali výborné 2. miesto! Rozhodcovia posudzovali rýchlosť prípravy, chuť finálneho pokrmu, či čistotu pracovného priestoru a konečnú váhu halušiek. Obec reprezentovali: z radov občanov Mgr. Viliam Bollo, Michal Janek, poslanec Ing. Miloš Janek, členka komisie kultúry Božena Jankovská a ako podporný tím starosta obce PhDr. Peter Vajda a MUDr. Dagmar Bollová. Ako vidno, Nededžania sú takmer „majstri varechy“! Účastníkom gratulujeme a Vás pozývame na ďalší ročník do Terchovej!



Oficiálne výsledky:

SÚŤAŽ VO VARENÍ A JEDENÍ BRYNDZOVÝCH HALUŠIEK:

1. miesto – Sieť / čas 21min 48 sek
2. miesto – Obec Nededza / čas 32 min 32 sek
3. miesto – Ryba Žilina – Vila Nečas / čas 36 min 32 sek

Spomienka na oslavu DŇA MATIEK



Deň matiek je sviatok, ktorý sa oslavuje v mnohých krajinách sveta. Deti v škôlkach a školách tvoria maličké darčeky pre svoje mamičky, chystajú besiedky, na ktorých recitujú básničky a pesničky o svojich mamách. V našej obci si tento pekný deň tiež radi pripomíname. A tak sme sa i tento rok, konkrétne 11. mája 2014 v hojnom počte

stretli v sále kultúrneho domu, aby sme poďakovali našim mamám, starým mamám a babičkám. Tu na všetkých čakal príjemný spevácko – tanečný program, o ktorý sa postarali detičky z Materskej školy v Nededži, deti zo Základnej školy v Gbeľanoch a folklórny súbor Rovňan z Veľkého Rovného. Jeho tanečníci a tanečnice predstavili niekoľko typických

krojov z rôznych regiónov Slovenska a spolu s rozmanitými tancami predviedli výborné folklórne predstavenie. Dúfame, že okrem milého programu naše mamy poteší i darovaný kvietok ako symbol vďaky za ich starostlivosť a lásku.

■ Alica Hodásová

Na záver pripájame krátke pranie pre všetky naše mamičky a staré mamičky:

*Tebe, mamička
za Tvoju nehu mamička,
za Tvoju veľkú lásku,
za starosť, božky na líčka,
za každú príbudnúť vrásku
na Tvojej tvári, na dlaniach,
čo zrobené sú celé,
nech táto malá básnička
tľmočí vďaky tisícere.*

Ked' sa malí stanú veľkými...

7.5.2014 SA MALÁ NEDEDŽANKA ZUZANA PANÁKOVÁ STALA SÚČASŤOU MEDZINÁRODNEJ VÝSTAVY DETSKÝCH DIEL

Trnavský samosprávny kraj v meste Dunajská Streda už 15 rokov organizuje Žitnoostrovské pastelky, medzinárodnú prehliadku výtvarnej

tvorivosti detí predškolského veku. Z celého sveta, z rôznych kútov Európy aj Ázie, sú každoročne zasielané výtvary detí, ktoré následne ohodnotí komisia zložená z odborníkov na výtvarné umenie, ako sú akademickí maliari Robert Almási, Eva Bachratá - Linhartová alebo pedagógovia výtvarnej výchovy. Výsledkom je vytvorenie galérie, kde sú vystavené obrázky a kresby tých najlepších z najlepších. Tento rok sa súťaže prvýkrát zúčastnila aj šesťročná Zuzana Panáková, ktorá sa pod vedením Mgr. Stanislavy Marettovej učí základy maľovania a kreslenia na Základnej umeleckej škole Ladislava Árvaya v Žiline. Jej dielo s názvom „Rodina“ bolo vybrané z celkového počtu



315 zaslaných kresieb a následne zaradené medzi najlepších 54 diel, ktoré boli vystavené. Jej tvorba nebola predstavená

verejnosti po prvýkrát. V zime 2013 jej kresby boli vystavené v žilinskom kníhkupectve Artforum. Pohľad malých detí na svet je veľmi dôležitý. Je to sonda, ktorá odhaľuje nielen tajomstvá ich duše, ale aj tajomstvá celej spoločnosti. Je obrovským prínosom vedieť, ako nás tí najmenší vidia. Sú zrkadlom toho, ako svet funguje, a to bez pretvárk a prikrášľovania. Je len a len na nás, či malých umelcov budeme aj naďalej podporovať, a tak prispievať k tomu, aby sa celý náš svet točil k lepšiemu. Malej výtvarníčke srdečne gratulujeme a prajeme veľa maliarskych úspechov do budúcnosti!

■ Eva Bollová





Deti si užili svoj deň i tento rok

Na Medzinárodný deň detí sa tešia určite všetky deti. Aj z tohto dôvodu má MDD v našej obci peknú tradíciu. A tak opäť obec Nededža zorganizovala za podpory Komisie kultúry, mládeže a športu v spolupráci s Obecným hasičským zborom a Obecným športovým klubom športovo – zábavné popoludnie pre deti z našej obce. Tohto roku nám prišlo i počasie. Naši najmenší – škôlkari odštartovali program súťažným zápolením v skoku cez kruhy, válaním veže či prechodom cez húseničkový tunel. Žiaci základnej školy sa museli popasovať s rôznymi športovými disciplínami, v ktorých si zmerali svoje sily. Skoky vo vreci, kop do malej bránky, či hod na basketbalový kôš však zvládli na výbornú. Tí najlepší boli odmenení zaujímavými a hodnotnými vecnými cenami. Po športových výkonoch sa deti mohli do sýtosti vyskákať na nafukovacom hrade, ktorý sa tešil veľkému záujmu. Bolo

skutočným umením presvedčiť mnohé detičky, aby si aspoň na chvíľku oddýchli od skákania a posilnili sa napríklad dobrým gulášom, sladkosťami, či kofolou. Sprestrením programu boli i hry Weikicky a Steckem, pri ktorých bolo potrebné zapojiť svoju šikovnosť a vynaliezavosť a ktoré potrápili i niektoré staršie deti. Na pamiatku tohtoročného Medzinárodného dňa detí si každé dieťa odnieslo magnetku s logom obce. Poďakovanie patrí všetkým tým, ktorí sa podieľali na príprave a organizácii MDD.



Aktívni seniori v našej obci

Otom, že v našej obci sú športovo aktívne nielen mladšie ročníky, ale i tí starší, svedčí aj fakt, že dňa 19. júna 2014 sa sedem zástupcov z radov našich seniorov zúčastnilo Okresných športových hier seniorov v Žiline. Súťažilo sa vo viacerých disciplínach ako napr. beh mužov a žien, vrh guľou, streľba zo vzduchovky, hod granátom na cieľ či šachy. Za obec a Základnú organizáciu jednoty dôchodcov Slovenska v Nede-

dzi nás reprezentovali: Vladimír Mravec, Vladimír Peťko st., Anton Šeliga, Ďugel Vendelín, Viliam Peťko, Mária Vajdová, Kamil Sedliaček. Ako sa našim starším spoluobčanom darilo si môžete pozrieť v tabuľke výsledkov.

Následne sa dňa 4. júla 2014 na dolnokubínskom futbalovom štadióne zišli seniori z celého Žilinského samosprávneho kraja, aby v Krajských športových hrách seniorov predviedli

svojho športového ducha. Na štartovú čiaru jednotlivých súťažných disciplín sa postavilo dovedna 120 účastníkov. Športové hry sa konali pod záštitou predsedu Žilinského samosprávneho kraja Juraja Blanára. Naši reprezentanti i tieto hry zvládli na výbornú a odniesli si domov medaily a diplomy za 1. miesto v šachu – Vladimír Peťko a za hod granátom do diaľky do 65 rokov 2. miesto – Vendelín Ďugel.



Anton Šeliga	2. miesto	vrh guľou nad 65 rokov
Vendelín Ďugel	1. miesto	hod granátom do 65 rokov
	3. miesto	vrh guľou do 65 rokov
Vladimír Peťko	1. miesto	beh na 60 metrov – do 70 rokov
	1. miesto	beh na 300 metrov – do 70 rokov
	2. miesto	šachy
Viliam Peťko	3. miesto	šachy
Mária Vajdová	1. miesto	hod granátom na cieľ do 65 rokov
	2. miesto	hod váľkom do diaľky do 65 rokov



PAMÄTNÝ LIST pre budúce generácie



Novému kostolu v našej obci je venovaná značná pozornosť. Preto Vás i prostredníctvom Nededžana informujeme o tom, ako pokračujú práce na bývalom kaštieli. Dňa 16. apríla 2014 vložil starosta obce podľa starých tradícií do flaše pamätný list a mincu v hodnote 1 euro, ktorá bola následne uložená a zamurovaná do stavebných základov novovznikajúceho kostola. Na pamätnom liste, ktorý by sa mal zachovať pre budúce generácie v našej obci, stojí nasledovné:

„Na základe rozhodnutia väčšiny občanov obce Nededza bola v apríli 2014 zahájená výstavba rímskokatolíckeho kostola v obci. Uvedenú stavbu realizuje spoločnosť PRIM, spol. s r.o. Architektúru navrhol Ing. arch. Ľubomír Kružel. Nové základy sú z časti postavené na pôvodných základoch kaštiela z polovice 16. - toho storočia. Bože, požehnaj tomuto kostolu!

**V Nededzi, 16.04.2014,
PhDr. Peter Vajda,
starosta obce Nededza“**



• debnenie prievlakov a stropu nad jestvujúcou klenbou



• betónáž vencov, prekladov a stropov 1. nadzemné podlažie

Nový autobus



Ako určite neuniklo pozornosti mnohých z Vás, do obce bol zakúpený nový autobus. Jedná sa o málo využívaný zájazdový autobus Mercedes Benz Tourismo, ktorý bol vysúťažený vo verejnom obstarávaní. Ten spĺňa požiadavky na moderný dopravný prostriedok dnešnej doby. Nechýba v

ňom napríklad klíma, sociálne zariadenie, či možnosť využitia kávovaru. Na začiatku júna tohto roka sme sa preto oficiálne rozlúčili so starým obecným autobusom Karosa, ktorý sa využíval bezmála 17 rokov. Ostáva len šoférovi a budúcim cestujúcim popriať mnoho šťastných kilometrov bez nehody!





Športujme aj v lete

Ked' sa povie leto, tak sa podniktorým z nás v hlave rozsvieti hysterická kontrolka, ktorá zdivočene dáva najavo, že čas schudnúť do plaviek vypršal. Trikov a tipov ako schudnúť je neskutočne veľa, ako napríklad vôbec nejest' alebo jesť len po troške, či nepiť sladené vody. Ale vždy to skončí tým povestným jojo efektom, kedy sa horoko- ťažko zhodené kilogramy vrátia rýchlosťou svetelného blesku. Pointou je nielen telo vybičovať do nižšej hmotnosti, ale hlavne telo spevniť. A tu sa neuplatňuje nič iné ako obyčajné cvičenie. Stačí nahliadnuť do školských lavíc, kde je telesná výchova stále povinná, vďaka čomu sú zdravé slovenské deti chvalabohu stále bližšie k porovnaniam ako tyčka do fazule než objedení, tukom obalení malí pampúšikovia. Nielenže cvičením získate pevné svalstvo a vymeníte tak tú jednu tukovú tehlu, čo vám visí na bruchu, za viac malých, ale o to pohľadnejšie sformovaných tehličiek, ale zároveň sa vyhnete srdcovo-cievnyim chorobám, zlepšujete si kapacitu pľúc, vyplavujete si stresové hormóny, ktoré si pociťo naberáte v pracovnom a niekedy aj v rodinnom prostredí. Celý organizmus je postavený od začiatku ako stroj, ktorý reaguje na záťaž, akou je stres, útekom alebo útokom. Tým si vyplaví nahromadené množstvo catecholamínov, čo je hlavne adrenalín, ktorý zvyšuje krvný tlak. Pri dlhodobom pôsobení stresu sa telo adaptuje na vyšší krvný tlak a tieto hodnoty bude brať ako hodnoty normálne, s ktorými bude fungovať v bežnom živote, čím si vy zabezpečíte návštevu vášho lekára.

Preto sa nedivajte na športovcov ako na nejakých šialencov, ktorí sa upísali športu celým svojím životom. Nesmejme sa okolo pobehujúcim laikom, čo začínajú behať, aj keď to vyzerá všelijako len nie ako beh. Neohrhňajme nos nad plavcami, ktorí vedia plávať len plavecký štýl prsia a tento štýl uplatňujú aj v pruhu, ktorý je určený pre kraul. Skôr sa inšpirujeme, pridajme sa. Výhodou pohybu je, že existujú formy, ktoré vás nič nestoja a formy, za ktoré nejaké to euro dáte. Leto poskytuje veľa možností, ktoré sú doslova zadarmo. Či vyťahnete bicykel a využijete pekný letný čas na prechádzku okolo vodného diela alebo na cyklotrase, ktorá je vybudovaná od Tepličky nad Váhom po Gbeľany, alebo prepadnete kolieskovým korčuliam. Ak máte radi beh a stále vám ho neznechutili dlhé školské roky plné 12 minútoviek či šprintov, máte úplne vyhraté. Stačí vám zohnať kvalitné bežecké topánky, ktoré sú špeciálne upravené tak, aby zmierňovali otrasy, ktoré sú pri behu vyvíjané na kĺby. O trochu drahšou variantou je plávanie. Plavecké športy spevňujú svaly okolo chrbtice, čím vytvárajú silnú oporu kĺbom, ktoré sú tým odolnejšie voči tiaži hmotnosti, ktorú musia uniesť. Je dokázané, že ľudia, ktorí majú problémy s pohyblivosťou kĺbov a aktívne plávajú, majú vyššiu kvalitu života než ľudia, ktorí majú menej poškodené kĺby. Plavci majú menšie bolesti a vyšší rozsah pohyblivosti napriek tomu, že ich kĺby môžu byť viac zasiahnuté artrózou.

Vždy existuje aj zimný variant športov, ktoré vás udržia v kon-

dícii. Ale stále ide o akýsi druh individuálnych športov, ktoré nie vždy oslovia každého. Niektorí ľudia potrebujú, aby ich k športu niekto prizval alebo, aby nad nimi stál a trénoval ich. Na tieto účely slúžia posilňovne. Môžete tam cvičiť sami za seba, podľa programu, ktorý si vymyslíte alebo nájdete na internete, alebo si môžete prenajať trénera. Kolektívne cvičenie má tiež veľkú úlohu v športovom svete. Všetkým len u nás v kultúrnom dome sa precvičuje v celom svete preslávená zumba a dlhú dobu tu mal svoje stále miesto napríklad aerobik. Mnohé posilňovne vkladajú do svojho programu aj možnosti skupinových cvičení. Len názvy sú bludné a človek nie vždy vie, čo ho bude čakať a následne ho neminie. My sme pre vás pripravili prehľad niektorých skupinových športov a určité tipy sme vyskúšali na vlastnej koži.

Zumba. Autorom tohto v posledných rokoch trendového športu je kolumbijský choreograf a fitness tréner Alberto Beto Perez. Traduje sa, že na zumbový štýl cvičenia prišiel vtedy, keď si zabudol pripraviť choreografiu na cvičenie pre svoje zákazníčky vo fitness centre, tak následne pospájal kroky zo salsy, z tancov ako cha-cha či samba s fitnessovými zostavami. Výsledkom bola zumba, ktorá si svojou živočíšnosťou a bláznivým vybitím energie získala celý svet. Rýchle skladby striedajú pomalé, čím máte vždy šancu chytiť druhý dych na ďalšiu latinskoamerickú divočinu. Získala si hlavne ženské osadenstvo, ktoré sa pri precvičovaní cítiť šťastne a viac žensky. Výhodou je, že vás obohatí o kroky latinskoamerických tan-

cov, čo môžete využiť na nejednej tanečnej spoločenskej akcii. Najväčší dôraz sa kladie hlavne na trénera, lebo len on/a je tým hlavným impulzom, ktorý z vás vypudí ten nadbytok energie.

Aerobik. V posledných rokoch prešiel neskutočnými premenami, až sa to nestíha sledovať. Jeho prvky sa využívajú ako základ veľa cvičení, ktoré sa len líšia pridanými prvkami, ako je sústredenie sa na problémové partie (brucho, stehná, zadok), alebo sa do toho vmiešali prvky baletného tanca alebo dokonca až tanečné rytmy salsy. Preto keď sa povie aerobik, môžete jeho princípy nájsť v cvičeniach ako Bodystyling, Bodybuilding, Fitness dance, Step aerobik. Ide vlastne o aeróbne cvičenie, pri ktorom spaľujete kalórie, formujete postavu, zvyšujete svoju výkonnosť a schopnosť odolať záťaži.

Taebo. Taebo si nezískalo len mužskú časť populácie, ale získava si aj fanúšikov v radoch ženského osadenstva. Cvičenie spojené s kopmi a údermi, postupným zvyšovaním intenzity na dynamickú hudbu, pričom si neustále nahlas rátate počet, zvyšuje vašu dychovú kapacitu a rozvíja vašu obehovú sústavu. Na zvládnutie záťaže je ideálne, na vybušenie stresu a negatívnej energie priam stvorené.

Tai-chi. Cvičenie, čo priniesli na svetlo sveta taoistickí mníši. Ide o 108 pomalých pohybov, ktoré kombinujú otáčavý pohyb s preťahovaním svalov. Priaznivo pôsobí na svaly, kĺby, chrbticu, uvoľňuje napätie a zlepšuje krvný obeh.



Jóga alebo powerjóga. Ide o podobný princíp cvičenia, rozdiel je len v rýchlosti. Zatiaľ čo jóga je zameraná hlavne na uvoľňovanie svalov, pomalé zmeny v polohách a pokojnom dýchaní, powerjóga mení polohy dynamicky, človek sa nielen zapotí, ale to, že používal aj svaly, o ktorých ani nevedel, že má, cíti hneď na druhý deň. Tento spôsob cvičenia sa odporúča hlavne ženám, ktoré chcú mať pevné panvové dno, čo je veľmi efektívne pri pôrodoch alebo v popôrodných obdobiach. Okrem toho, človek spevní svoje svaly, naučí sa dýchať, zbaví sa tukových vankúšikov v rizikových oblastiach a zväčší rozsah pohybov kĺbov a svalov, čím sa chráni pred dnešným civilizačným problémom, a to dysbalanciou jednotlivých svalových

skupín. Nehovorí sa to len tak, byť ohybný ako jogín.

Kardio-cvičenia. Veľmi dobré cvičenia, pri ktorých kilá idú dole a výdrž ide hore. Princíp je pomalé zvyšovanie tepovej frekvencie, čím sa spaľujú kalórie a po dosiahnutí vrcholovej hodnoty si zvyšujete schopnosť čeliť záťaži. Ideálne na formovanie postavy a rýchlu likvidáciu tajných tukových vankúšikov. Tieto cvičenia sú obohatené o posilňovanie s činkami. Je ideálne pre ľudí, ktorí chcú hlavne spevniť a nie vyrobiť zo seba čistokrvného svalovca vhodného do pravého akčného filmu plného Willisa či Shwarzeneggera.

Orientálne tance. Už stará východná filozofia dala základy krásnemu tanečnému umeniu

brušných tancov. Nielenže to má vplyv na formovanie postavy, je aj ideálnym riešením pre ženy, ktoré trpia ženskými problémami. Posilňovanie vnútorných brušných svalov, spevňovanie panvy, znižuje bolesť pri gynekologických alebo urologických problémoch. To, že ženy objavujú pri tomto type cvičenia svoju skrytú ženskosť a zmyselnosť, je len čerešničkou na torte.

Spartan race. Dnešným trendom vo svete športu je tzv. spartánsky pretek. Ide o vytrvalostný beh s prekážkami, terén je suchý, mokrý alebo totálne zablatený. Človek pri tomto športe klesne na dno svojich síl. Samotné posilňovne vyvinuli tréningové programy, ktoré sú akoby prípravou na tento typ preteku. Celý

tréning má vojenský nádych, aj keď frekvencia a intenzita cvikov je miernejšia. Typicky využíva stovky klikov, šprinty a cvičenia, kde využívate váhu svojho tela.

Možností je očividne veľa. Ak máte chuť vyskúšať niektoré zo spomenutých cvičení alebo ste natrafili na niečo úplne nové, buďte odvážni a choďte do toho. Zoberte si toho správneho partáka, čo do toho pôjde s vami a o zábavu máte postarané. Len dajte pozor, aby ste to neprehnali, lebo sa môže stať, že sa ledva postavíte na nohy, nehovoriac, že pri chôdzi budete mať pocit, že tie dve končatiny rozhodne nie sú vaše a nemáte potuchy, ako sa ovládajú. Vlastná skúsenosť :)

■ Eva Bollová

Futbalový turnaj VIX CUP 2014

Posledný júnový víkend Obec Nededza, Obecný športový klub a spoločnosť VIX s.r.o. usporiadali na futbalovom ihrisku v našej obci 1. ročník futbalového turnaja s názvom VIX CUP 2014. Vo vzájomných zápasoch sa stretli v dvoch skupi-

nách družstvá OŠK Nededza, ŠK Gbeľany, TJ Rozvoj Mojš, OFK Kotrčiná Lúčka, OFK Teplička nad Váhom a TJ Stráža. O celkovom poradí v skupine pritom rozhodovali viaceré kritériá ako napr. dosiahnutý počet bodov, vzájomný zápas, celkové skóre,

Konečné poradie turnaja VIX CUP 2014:

1. miesto:	TJ Stráža
2. miesto:	TJ Rozvoj Mojš
3. miesto:	OŠK Nededza
4. miesto:	Kotrčiná Lúčka
5. miesto:	ŠK Gbeľany
6. miesto:	OFK Teplička nad Váhom



či väčší počet strelených gólov a pokutové kopy. Spetrením programu bol i súboj mužstva starých pánov medzi Nededzou a Tepličkou nad Váhom a futbalový zápas žien z Nededze (slobodné vs. vydaté). Starí páni z Tepličky porazili svojich kolegov z Nededze výsledkom 2:1 a slobodné ženy zas tie vydaté rozdielom 3 gólov v prospech

slobodných dievčat 3:0. Po športovom zápole sa mohli prítomní posilniť kotlíkovým gulášom či cigánskou pečenkou a zabaviť sa spolu s DJ - om Milanom. Turnaj v nedeľu slávnostne ukončilo ocenenie mužstiev a jednotlivcov. Putovný pohár víťaza VIX CUP si odniesli futbalisti zo Stráže.

■ Alica Hodásová





Škôlkari navštívili záchrannú stanicu i Minizoo

Tohtoročná jar i začiatok leta nám pripravili vrtkavé počasie. Napriek tomu sa našej materskej škole podarilo naplánovať a aj uskutočniť dva výlety.

23. mája sme boli s deťmi na exkurzii v Brodne v „MINI ZOO“. Počasie bolo krásne, slnečné. Okrem niektorých exotických zvieratiek mali deti možnosť vidieť aj zvieratká domáce. Oboznámili sa tiež so starostlivosťou o ne. Vyšantiť sa mohli na detskom ihrisku, kde mali veľa príležitostí

športovať a hrať sa. Zážitky máme veľmi pekné a podnetné na využívanie v edukačných činnostiach environmentálnej výchovy.

Dňa 27. mája sme boli na exkurzii v Zágrivej, kde je Záchranná stanica - Ekocentrum na ochranu mláďat, ktoré potrebujú pomoc. Deti mali možnosť vidieť „nemocnicu“, kde sú zachraňované mláďatá či dospelé jedince, ktoré sú odkázané na pomoc. Škôlkari boli disciplinovaní a s úžasom počúvali, akú námahu musia títo ľudia vynaložiť, aby ich za-

chránili a pustili späť do prírody. Každé dieťa dostalo pohľadnicu plamienky a omaľovánku na pamiatku.

Dúfame, že aj v budúcnosti sa nám podarí s deťmi objavovať krásy prírody aj vďaka exkurziám. Ďakujeme Obecnému úradu v Nedezi za poskytnutie autobusu a p. šóferovi Zacharovi za dopravu a milý prístup.

■ Vlasta Hrušková
Foto: archív Ekocentra,
archív MŠ Nedeza

Poznámka Nededžana:

Záchranná stanica v Zágrivej plní okrem primárnej funkcie záchrany živočíchov aj funkciu ekocentra, kde sa návštevníci majú možnosť dozvedieť veľa o záchrane živočíchov, ale aj o ochrane prírody všeobecne. Povedomie verejnosti o potrebe záchrany živočíchov zvyšuje, že nájdené živočíchy budú odovzdané do starostlivosti do Záchrannej stanice, kde budú ošetrované a po vyliečení sa vrátia späť do voľnej prírody. Odporúčame navštíviť veľmi zaujímavý web Záchrannej stanice v Zágrivej: www.ekocentrum.zagziva.net

