

OBEČNÝ SPRÁVODAJ

č.78, ročník 2/2024



BAJANY

Slovo na úvod



Vážení spoluobčania,

letné číslo Obecného spravodaja začneme rečníckou otázkou: **čo potrebuje bežný občan, aby bol spokojný s obcou, v ktorej žije?** Niekomu stačí prístupová cesta, ďalší chce čistý a vykosený cintorín, osvetlenie a udržiavanú verejnú zeleň a veľa ľudí chce, aby im obec zabezpečila aj niečo viac: kvalitné školstvo, kultúru, športoviská či zábavu.

Mnohí z vás si pravidelne kladú otázky týkajúce sa **priorít obce**, jej rozvoja a smerovania. Kedy už konečne pred nami bude **chodník**? Kedy sa opravia **obecné cesty**? Prečo nemáme **cyklochodníky**? Prečo u nás nekosí **priekopy** obec? Ako to, že v inej obci niečo majú a u nás nie?

Sú to bežné otázky, úvahy, ktoré priamo či nepriamo zaznievajú a ktoré súvisia s tým, akými finančnými možnosťami obec disponuje, aké sú jej reálne možnosti.

Každý snád' dokáže pochopiť, že ani v Bajanoch, ani vo veľkej väčšine obcí na Slovensku, nie je možné uspokojiť všetky potreby obyvateľov, nech by boli akokoľvek oprávnené.

A čo je teda odpoveďou na otázku zo začiatku článku? Ak má byť **obyvateľ spokojný s obcou**, v ktorej žije, nestačí mu iba sedieť, prizerať sa a kritizovať. Predovšetkým by sa mal k rozvoju obce konštruktívne vyjadriť, keď sa to očakáva a keď je to účinné. A ak má chuť a trochu dobrej vôle, mal by aj niečím prispieť, tak ako to robia mnohí z vás. Napríklad účasťou na obecnej brigáde alebo len tým, že si pokosí a bude udržiavať trávnik pred svojím domom.

Na ďalších stranách sa dozviete, čo všetko sme pre spokojnosť všetkých obyvateľov Bajan urobili a čo ešte len chystáme.

Prežite pekné chvíle pri čítaní nášho Obecného spravodaja.

Redakcia Obecného spravodaja

-2-

Pani starostka informuje



Vážení čitatelia Obecného spravodaja, milí priatelia,

začnem trochu netradične citátom od Alphy Kelevry:

*„Sústred' sa, **pozeraj sa len dopredu**. Maj svoj cieľ a aktualizuj si ho. Žiješ svoj život, nie život niekoho iného. Nerozmýšľaj nad tým, kto si čo o tebe myslí. Plň si svoje sny, bez ohľadu na to, čo iní o tebe hovoria. Pokiaľ máš svoj cieľ, robíš veci, ktoré neodporujú morálnym zásadám a svojim konaním neublížuješ ostatným, **šťastie si ťa vždy nájde**, počká si na teba, aj keby to nebolo zo dňa na deň. Nič v živote nedostaneš zadarmo. Všetko je len vecou tvrdej práce, pevnej vôle, vytrvalosti, odhodlania a vášne pre to, čo robíš. Pokiaľ však máš v hlave jasno a vážiš si v prvom rade sám seba, s veľkou dávkou trpezlivosti a odvahy sa dotkneš hviezd.“*

Áno, priatelia, v týchto slovách je **ukrytá skutočná pravda**, o ktorú sa snažíme opierať aj my, pracovníci obecného úradu. Preto mi dovoľte, aby som v krátkosti zhrnula našu prácu počas mesiacov **apríl, máj a jún 2024**.

Tri mesiace nie je dlhá doba, ale dá sa počas nich urobiť veľa práce. Samozrejme, v prospech všetkých našich občanov. Naším cieľom je, aby sa naša obec naďalej rozvíjala, aby bola čistá a upravená, aby sa nám v nej dobre žilo. Veľmi nás dokážu **potešiť slová uznania** hlavne od tých, ktorí našu obec navštívia prvýkrát a vyjadria sa pochvalne a s uznaním. V posledných dňoch mňa osobne potešil pohľad na krásne **oleandre**, ktoré začínajú kvitnúť. Za tieto majestátne a nádherné kvety ďakujem rodine Čeplíkovej a Demkovej.





Krásnu scenériu vytvárajú **voňavé ruže**, ale aj **pokosený trávnik**, vyplevané **záhony** či **kvitnúca lipa** –

dominanta našej obce. Nechcem tým povedať, že v našej obci je všetko



v poriadku. O tom, že máme čo naprávať, sme sa presvedčili aj **počas privalových dažďov**, kedy sa v plnej miere ukázal problém s neprietočnosťou priekop, priepustov pod cestami a kanálov. Táto situácia nám ukázala, že v budúcnosti musíme riešiť **vyčistenie priekop v obci**, nezaplavovala naše dvory

aby voda

a pivničné priestory. Nie je to lacná záležitosť. Táto priorita rozšírila naše ciele, ku ktorým patrí aj rekonštrukcia obecných ciest, dokončenie chodníkov v obci, rekonštrukcia nefunkčného kamerového systému, oprava strechy Rozlúčkovej siene, atď. Ak človek chce, je stále čo robiť. Veľa však záleží na financiách, ale to poznáte určite aj vy z vlastnej skúsenosti.

Tak poďme si aspoň v krátkosti zhrnúť **naše trojmesačné úsilie**:

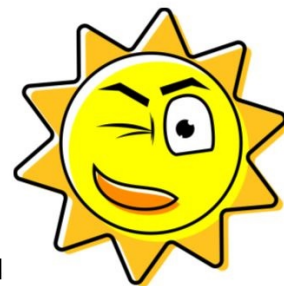
- Dňa 21.3. sa konalo **1.zasadnutieobecného zastupiteľstva**. Zápisnica aj uznesenie sú zverejnené na webovej stránke obce, ktorá bola prepracovaná na podmienky určené z MIRRI. Vynovenie našej webovej stránky zrealizovala **firma Dobrá obec**. Verím, že bude pre všetkých vás zrozumiteľná a prehľadná a nájdete tam všetko, čo budete potrebovať.
- Po zverejnení obchodnej súťaže na **prenájom obecnej budovy** na účely súkromného obchodu nebola doručená obci žiadna ponuka. Navrhujem preto využiť priestory obecnej budovy na zriadenie klubu pre mladých a priestoru pre Športový klub. Z toho dôvodu sme využili vyhlásenie výzvy ministerstva financií a požiadali sme o **dotáciu na opravu fasády obecnej budovy**. Uvidíme, či budeme úspešní. Ak nie, budeme hľadať iné zdroje, nakoľko táto obecná budova potrebuje naliehavú opravu.

-4-



- Od 1.4. obec začala s organizovaním **PUPN – Podpora udržania pracovných návykov**- pre nezamestnaných UoZ. Boli prijatí 3 UoZ. V mesiaci júl chce obec požiadať o rozšírenie tohto projektu o ďalších troch uchádzačov. Títo pracovníci sa podieľajú na udržiavaní a vykosovaní priestorov v katastri našej obce. Projekt má trvať do 31.12.2024.
- **Opravila sa nefunkčná časť obecného rozhlasu** od súp. č. 68 po koniec dediny. Bolo potrebné vymeniť 100 m kábla, ktorý bol poškodený.
- Od spoločnosti **Nafta a.s. cez nadáciu EPH** získala obec 500,- € na projekt **Ekologické miesto spomienok**, v rámci ktorého sa na nový cintorín zakúpili lavičky- 2 ks, odpadkový kôš, nádoba na separovaný zber. Vybetónovala sa plocha, kde bude umiestnený veľkokapacitný kontajner. Ten bol objednaný z firmy Ferex, mal by byť zhotovený koncom júna, začiatkom júla. Hnedou farbou sme natreli prístrešok na náradie. Projekt sme vyúčtovali, vyúčtovanie bolo schválené.
- Pracovali sme aj na ďalších žiadostiach o dotáciu. Zamestnanecký projekt nadácie EPH, ktorý sme riešili prostredníctvom Ing. Čeplíka, nebol schválený. Žiadali sme o financie na zakúpenie fitstrojov do exteriéru. Neúspešný bol aj projekt COOP Jednoty. Ako úspešný bol vyhodnotený projekt **Jedlé ostrovy z nadácie VSE**. V blízkom období prebehne výsadba kríkov v okolí KC a v jeseni výsadba ovocných stromov. Ovocie z tohto „jedlého ostrova“ bude k dispozícii každému.
- Naďalej riešime **dokončenie rekonštrukcie vnútorných priestorov** obecnej budovy (bývalá ZŠ). Na základe žiadosti projektanta bol uskutočnený hydrogeologický prieskum spodnej vody – p. Zavadiak a 3D scan strechy kvôli statike – Photomap Košice.





- Čakáme na výzvu na **rekonštrukciu obecných ciest**, sme v kontakte s firmou PremierConsulting. Projekt je pripravený.
- Zareagovali sme na výzvu vyhlásenú **KSK – ID/2024**, kde sme žiadali financie na **rekonštrukciu strechy Rozlúčkovej siene**. Okrem toho sme vypracovali niekoľko menších projektov – nadácia Allianz, Ekopolis, Ekofond SPP...
- Obec sa podieľala na príprave dvoch kôl **prezidentských volieb a volieb do EP**. Voľby prebehli bez problémov, neboli riešené žiadne priestupky.
- 5.4. sa konala **dobrovoľná brigáda**, v rámci ktorej sme vyzbierali odpad na ceste smerom na Vysokú n/U. Ani mi nebudete veriť, čo všetko sme našli pohodené v priekope a na okraji cesty. Nedokážem pochopiť niektorých ľudí, ktorí takýmto



spôsobom znečisťujú svoje okolie a ničia životné prostredie. Veď sú dostupné iné formy likvidovania odpadu a nie vyhodením do priekop či na verejné priestranstvo. Naozaj nám poniektorým vôbec nezáleží na našom životnom prostredí? Ďakujem všetkým, ktorí sa tejto brigády zúčastnili. Aj v budúcnosti plánujeme pripraviť podobné akcie a aj takouto formou

prispiet' k ochrane prírody.

- Dokončili sme **maľovanie a celkovú rekonštrukciu zborovne** v materskej škole, maľovanie ostatných priestorov v MŠ a ŠJ zrealizujeme cez letné prázdniny
- **V apríli** sa naša občianka p. Mária Nistorová dožila 100 rokov. Nádherný vek, k tomu nie je čo dodať. Pri tejto príležitosti sme ju navštívili v DOS Veľké Kapušany, porozprávali sme sa, stisla mi ruku a neskutočne dlho mi ju stískala. Bolo to naposledy. Pani Mária zomrela v mesiaci máj 2024. Česť jej pamiatke, nech odpočíva v pokoji.



- 30.4. sme zorganizovali akciu **Stavanie mája**.
Nadviazali sme na minuloročnú akciu, ktorá sa stretla s veľkým záujmom u občanov. Som rada, že tomu bolo tak aj v tomto roku. Svojím kultúrnym vystúpením nás potešila FS **Pajtašky z Lekároviec**. Počas večera nám svojou hrou na **harmonike** pripravil príjemné chvíle Miško Halajčík, ktorý si našiel výbornú partiu na spievanie (ďakujem Katka, Jaro a spol.). Večer sme ukončili **zapálením vatry** a príjemnými rozhovormi do neskorých večerných hodín.
- V spolupráci s **MŠ** sme zorganizovali oslavy **Dňa matiek**. V programe vystúpili deti z MŠ Bajany a žiaci ZŠ Bežovce. M. Štundová a B. Šarová napiekli **koláče a veterníky**. Táto milá akcia venovaná všetkým mamkám, babkám, prababkám sa vydarila vďaka všetkým organizátorom.
- 2.6. sme pre našich najmenších pripravili **oslavy Dňa detí**. Nechýbal skákací hrad, jazda na autíčkach, súťaže, odmeny za absolvovanie súťaží, chutný hamburger či sladkosti.
- Táto akcia, ako aj tie ostatné, vznikli za pomoci sponzorov, za čo im srdečne ďakujeme.
- Naďalej riešime **reklamáciu komunitného centra**. Likvidátor poisťovne Allianz pri obhliadke skonštatoval, že sú prehnité OSB dosky na streche. Čakáme na vyjadrenie poisťovne. Riešili sme aj **poistnú udalosť v Rozlúčkovej sieni**, kde zateká strecha. Bola nám priznaná suma 197, - € na opravu vnútorných priestorov RS po zatečení.



-7-



- 3.5. obec **splatila úver vo výške 3 079, - €**, naďalej sa platí úver po bývalom vedení vo výške 500,- € mesačne, ostáva splatiť ešte 4 500, - €.
- Z financií od úradu vlády sme zatiaľ zakúpili nožnicové stany v počte 6 ks, ktoré využijeme na obecné akcie.
- Zúčastňovala som sa **školení** k voľbám, **stretnutí** mikroregiónu, stretnutia regionálneho ZMOS-u, **Rady partnerstva** pri KSK, **športového dňa SŠÚ**, športového dňa ZMOS. Z každého stretnutia som si odniesla nové poznatky, nápady, priateľstvá.
- K projektu **Kompostovisko a Komunitné centrum** boli vypracované **následné monitorovacie správy**, ktoré boli odoslané do systému ITMS. Ku projektu Kompostoviska to bola už posledná monitorovacia správa.



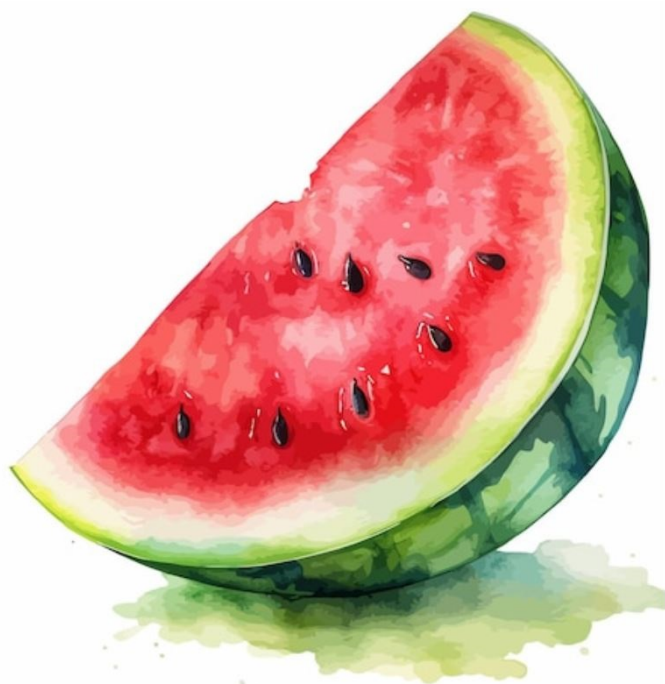
- Po uplynutí päť ročného obdobia bolo **vyhlásené výberové konanie na pozíciu riaditeľky MŠ**. Do určeného dátumu – 24.6. bola doručená iba jedna žiadosť. Napriek tomu výberové konanie musí prebehnúť podľa zákonom stanovených pravidiel.

➤ Z dôvodu silných dažďov sme začali s **čistením priekop** od č.d. 125 na pravej a ľavej strane cesty, čistili sme mostíky, ale len tie, pod ktorými sú umiestnené odtokové rúry. Viete, pamätám si ešte z detstva, že keď prišiel dážď, moji nebohí rodičia išli a začali čistiť priekopu, vyspádovали ju, aby voda odtekala. Teraz si ju mnohí z vás ani nevykosia, lebo to má robiť obec. (Vďaka tým, ktorí to robia.) Snažíme sa robiť, čo sa dá, ale zázraky robiť nedokážeme. V čistení priekop budeme pokračovať aj naďalej, ale najprv nás čaká vykosovanie obecných priestorov, keďže dažde nám nedovolili kosiť pravidelne.



- Boli objednané **futbalové dresy pre mládež**, na ktoré sme dali urobiť potlač erbu a názvu obce. V lete sa má konať futbalový turnaj žiakov v susedných Lekárovciach, presný termín ešte nepoznáme.
- Pracovali sme na príprave **Registratúrneho poriadku a plánu**, ktorý bol odoslaný na schválenie do Štátneho archívu Košice, pracovisko Michalovce. Táto povinnosť nám vyplýva zo zákona. Dňa 21.6. bol registratúrny poriadok schválený.
- 6.6. sme sa **zúčastnili športového dňa**, ktorý organizoval Spoločný školský úrad Vinné pri príležitosti 20.výročia založenia úradu. Za našu obec sa zúčastnili: p. Nora Minčák, učiteľka MŠ, Mgr. Dominika Agárdi, manažérka KC a ja ako štatutárny zástupca obce.
- Spolu **s poslancami** p. B. Granatovou a p. M. Koporom sme sa zúčastnili stretnutia s p. I. Šimkom, kandidátom na europoslanca, generálnym riaditeľom VVS Košice p. Prcúchom, predsedom Dozornej rady VVS p. Hrehom a ďalšími. Riešila sa výstavba kanalizácie obcí z nášho mikroregiónu a ďalšie problémy.
- Mnohí z vás určite viete, že v našom Komunitnom centre máte k dispozícii aj **Obecnú knižnicu**. Navštívili nás pracovníčky zo Zemplínskej knižnice Gorazda Zvonického Michalovce s návrhom možnosti dokúpenia nových kníh cez výzvy. Samozrejme, ak bude možnosť, zapojíme sa do výzvy, aby sme vám mohli priniesť nové tituly kníh.





➤ 10.6. sa v Košiciach konalo **valné zhromaždenie akcionárov VVS**. Akcionármi VVS môžu byť iba obce a mestá alebo samotná VVS. Okrem iného sa tam riešila aj výmena vodárenských akcií za dlhopisy, z ktorých by obec mala každý rok výnos. Schvaľovanie tohto procesu prebehlo dňa 26.6 na 2.zasadnutí OZ.

➤ **XII.ročník spoločensko-sportového dňa regionálnych združení miest a obcí Zemplína** sa tentoraz konal vo Veľkých

Kapušanoch za účasti ôsmich združení. Prežili sme deň plný smiechu, zábavy, ale zároveň sme si aj odovzdali skúsenosti a novinky, ktoré sa týkajú našich obcí a regiónu.

- O akciách našej **materskej školy** sa dozviete v samostatnom príspevku. Spomením iba rozlúčkovú slávnosť predškolákov, ktorí sa rozlúčili so svojou materskou školou a postúpili o stupienok vyššie. Už v septembri z nich budú školáci. Im, ale aj ostatným detičkám, ďakujem za dôstojnú reprezentáciu našej obce, či už na vystúpeniach alebo na súťažiach. **Miške a Oszkarkovi** prajem veľa úspechov v škole, aby v dobrom spomínali na svoje škôlkarske roky, na svojich spolužiakov a na svoje učiteľky, ktoré ich s láskou vychovávali. Ďakujem rodičom predškolákov za pozvanie na rozlúčkovú slávnosť. Všetkým detičkám, školákom, študentom prajem príjemné prežitie prázdnin. S našimi detičkami sa teším na stretnutie opäť v septembri.



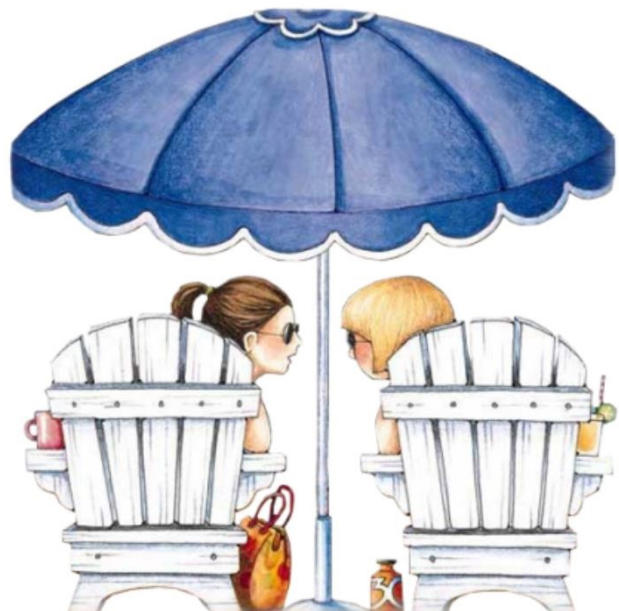
- 28.5. bola vyhlásená **výzva Ministerstva vnútra, cez Okresný úrad Michalovce** o poskytnutie regionálneho príspevku pre žiadateľov. Rozhodli sme sa, že skúsime šťastie a požiadame o finančný príspevok na zriadenie **Vitalparku** pri komunitnom centre. Ihrisko by malo obsahovať prvky aj pre telesne postihnutých spoluobčanov nielen z našej obce, ale aj z blízkeho okolia a tiež edukačné prvky pre deti. Ak by tento projekt vyšiel, bola by to výborná vec a dosiahli by sme atraktívnejšie prostredie vedľa KC s možnosťou miestneho a regionálneho využitia. Poviete si, že zriadenie ihriska a fitparku nie je prioritné pre obec. Máte pravdu, sú väčšie problémy, ktoré potrebujeme riešiť. Lenže v tejto výzve sa nedá žiadať príspevok ani na opravu ciest, ani na obnovu obecných objektov či úpravu priekop. Preto využívame každú možnosť získania financií na tie účely, na ktoré sú určené.
- Na obecnom úrade a vo všetkých objektoch patriacich OcÚ bola vykonaná **pravidelná kontrola elektrických a plynových spotrebičov a tiež kontrola plynových kotlov a komínov.**
- Ešte v septembri minulého roku sme žiadali spoločnosť **Arriva Michalovce** o zriadenie priameho autobusového spojenia pre žiakov a študentov do škôl vo Veľkých Kapušanoch. Autobus mal začať premávať od decembra 2023. Bohužiaľ, nestalo sa tak, nakoľko most za Vojanmi sa musel uzavrieť, preto bolo potrebné posilniť autobusové spojenia kvôli obchádzkam. V tomto období je most už čiastočne otvorený, takže od 17.6.2024 začal tento autobus do Veľkých Kapušian premávať. Odchod z Bajan je o 6:59 hod., autobus zastavuje na všetkých zastávkach. Máme síce už tesne pred prázdninami, ale od septembra ho môžete začať využívať.



- **Deň obce** plánujeme v tomto roku organizovať **27.júla**. Na túto akciu srdečne pozývam všetkých Bajančanov, rodákov z našej obce aj občanov z okolitých obcí. Verím, že tak ako po minulé roky, aj teraz sa schuti zabavíte, posedíte a využijete čas a priestor na rozhovor so známymi, ktorých ste už možno dlho nevideli. Teším sa na každého jedného z vás.

Ešte jeden postreh zo života našej obce. Na konci dediny smerom na Pavlovce nad Uhom zrazil niekto zajaca. Tri dni bola zdochlina na prostriedku cesty. Išla som okolo a zacítla som neskutočný smrad rozkladajúcej sa zdochliny. Naš pracovník to išiel upratať. Naozaj to nikomu nevadilo? Všímajme si veci okolo seba a venujme pozornosť nedostatkom, ktoré je potrebné odstrániť.

Ak potrebujete pomoc, dvere obecného úradu sú pre všetkých vás otvorené.

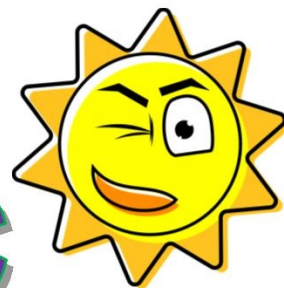


Môj príspevok sa chýli ku koncu. **Prajem vám všetkým príjemné prežitie leta, dovoleníek, oddychujte, naberte nové sily a nezabúdajte dodržiavať pitný režim.**

Všetkých vás srdečne zdraví

Ibolya Bosnyáková, starostka obce

Aktivity nášho KC



Milí priatelia, vážení Bajančania,

aj v tomto čísle nášho Obecného spravodaja sa vám prihovráame aj my z Komunitného centra a radi by sme vám predstavili, čo sa nám pre vás podarilo urobiť, zorganizovať za posledné 3 mesiace.

V mesiaci apríl sme sa zapojili do výzvy Upracme Slovensko, odkiaľ nám poskytli rukavice a vrecia na odpad a spoločne s pracovníkmi OcÚ, TSP a dobrovoľníkmi z obce sme upratali časť cesty v našom katastri, v smere na Vysokú nad Uhom. Veľmi nás tešilo, že sme sa zišli v takom počte a aspoň takýmto činom sme pomohli našej planéte vyčistiť sa od odpadkov. Verím, že sme nemotivovali len obyvateľov Vysokej n/U, ktorí pár dní po nás pokračovali vo svojom katastri, ale taktiež aj ďalších občanov našej obce, ktorí sa k nám pripoja na ďalšej plánovanej brigáde. Smeti a odpadu je v našom katastri ešte dosť, ale spoločne sa nám bude v čistom prostredí lepšie žiť.

V máji sme sa podieľali na Oslavách 1. mája a vyzdobili centrum našej obce krásnym májovým stromom. Pre všetky naše mamičky, babičky, prababičky sme v KC pripravili priestor na oslavu, tematicky vyzdobili každý kút v KC a ušili deťom z MŠ sukničky a kravaty na vystúpenie. Okrem toho sme uvarili zdravý bazový sirup, ktorý môžete prísť kedykoľvek ochutnať.

V júni sme oslovovali sponzorov, aby sme všetkým našim deťom z obce mohli pripraviť krásny Deň detí plný súťaží, hier a zábavy. Nepodarilo sa nám získať veľa, ale sme vďační aj za to.



-13-



V našom KC sa nevenujeme len zábavným činnostiam, ale organizujeme pre vás aj **preventívne aktivity**, prospešné pre zdravie. Naposledy to bolo Meranie zraku pod odborným dohľadom skúsených pracovníčok očnej optiky, ktoré poradili a v prípadoch, keď to bolo potrebné odporučili očných lekárov v našom okolí.

V oblasti starostlivosti o naše zdravie pravidelne spolupracujeme so spoločnosťou **DermaDom** Michalovce – **pedikúra** a s **PH masáže** – Patrik Hadek. Snažíme sa vyberať odborníkov, aby všetci, ktorí ich služby v našom KC využívali, odchádzali s úsmevom, oddychnutím a to je nielen pre nich, ale aj pre nás hnacím motorom k **neustálemu napredovaniu, inovovaniu a zlepšovaniu**.

Na všetky naše aktivity a akcie nám pani starostka umožnila využívať služobné vozidlo a vďaka tomu vám vždy vieme zabezpečiť odvoz aj dovoz. Pracovníčky KC sú vám k dispozícii aj pri zabezpečovaní nákupov, donášky obedov či liekov. S radosťou vám poskytneme rôznu pomoc nielen u nás v KC, ale taktiež u vás doma. Preto nás neváhajte kontaktovať. Vždy urobíme maximum čo je v našich silách.

Do budúcnosti plánujeme zorganizovať ešte veľa aktivít, určite sa budeme podieľať na výzdobe a organizovaní Osláv obce a leto strávime hlavne s deťmi počas denného letného tábora, ale v prípade potreby si nájdeme čas aj na ďalšie vekové kategórie.



Prežite nádherné leto plné zážitkov a oddychu.

Mgr. Dominika Agárdi, manažérka KC

Škôlkári v našej MŠ



Milí Bajančania,

opäť sa **symbolicky zatvárajú brány** končiaceho sa školského roka 2023/2024 a prichádza obdobie letných prázdnin, zaslúženého oddychu a regenerácie.

HURÁ PRÁZDNINY



V apríli sme si užili pár dní voľna pri príležitosti veľkonočných sviatkov. Mesiac apríl sme ukončili obecnou akciou „Stavanie mája“, kde si to najmä užili deti a taktiež svojim májom ozdobili bránu našej škôlky. **V mesiaci máj** sme oslavovali

„**Deň matiek**“, kde svojim vystúpením prispeli aj naše deti v komunitnom centre a každý obdaroval svoju mamku básňou, piesňou a darčekom. Potom sa naši predškoláci zúčastnili **detskej olympiády** v obci Zálužice, kde si deti zasúťažili, zašportovali a najmä sa zabavili. Posledný deň v mesiaci sme našim deťom **pripravili „Deň detí“**, kde všetky deti súťažili, tancovali a za odmenu dostali ceny a medaile.

13.6.2024 sme spolu s deťmi vyrazili na výlet na ranč **Klokočina**. Deti mali možnosť jazdy na koňoch, prehliadku zvieratiek a taktiež ich kŕmenie. Deťom sa výlet veľmi páčil, pri kŕmení boli odvážne.





Zapísaných sme mali 15 detí.

Čaká nás už len **rozlúčková slávnosť**, ktorú sme naplánovali na **25.júna 2024**, kde deťom odovzdáme osvedčenia o absolvovaní predprimárneho vzdelávania.

Do základnej školy nám odchádzajú 2 deti: **Miška a Oszkár**.

Chceme srdečne poďakovať v mene detí MŠ za sponzorstvo pani starostke.

Veríme, že sa nám v našich zámeroch bude dariť, a že naša práca bude k spokojnosti detí i rodičov a že ďalší školský rok nám prinesie veľa radosti z našich maličkých a ďalšie úspešné akcie a udalosti.



Prázdniny sa začínajú v pondelok 1.júla 2024. Nástup do MŠ po prázdninách je v pondelok 2.septembra 2024



HURÁÁÁ PRÁZDNINY

Želám vám leto plné pohody, aby toto obdobie bolo pre každého z vás obdobím oddychu, načerpania síl a novej energie.

Bc. Alica Salayová, riaditeľka MŠ

Školská jedáleň



Vážení občania,

dnes sa s radosťou pripájame k oslavám príchodu leta. Príroda nás opäť obdarila teplými a slnečnými dňami, ktoré sú predzvestou prázdnin a dovolenkového obdobia.

Školský rok 2023/2024 sa úspešne chýli ku koncu a pred nami sú zaslúžené dni odpočinku a zábavy.

Radi by sme vám pripomenuli, že počas celého školského roka sme v našej školskej jedálni dbali na **zabezpečenie zdravej a vyváženej stravy** pre vaše deti. Stravovanie v školách podlieha prísny predpisom a normám, ktoré zaručujú, že jedlá sú nielen chutné, ale aj výživné a podporujúce zdravý rast a vývoj detí. Sme hrdí na to, že môžeme

prispiet' k ich zdraviu a blahobytu. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR potvrdzujú, že školské stravovanie je dôležitým systémom zabezpečenia **plnohodnotnej výživy** pre deti a mladistvých.

Naše **jedálne lístky** sú starostlivo zostavované podľa platných zákonov a predpisov, pričom zohľadňujeme aj

pripomienky a návrhy zo strany rodičov a detí.

Veríme, že sa nám podarilo **uspokojiť všetky chuťové bunky** a prispiet' k správnym stravovacím návykom vašich detí. Na záver by sme vám chceli zaželať nádherné prázdniny plné oddychu, zábavy a nezabudnuteľných zážitkov.

V mene celého kolektívu školskej jedálne d'akujeme za vašu dôveru a tešíme sa na nový školský rok plný nových výziev a radostí.

Lívia Mižová, vedúca ŠJ



Z kancelárie TSP



Vážení čitatelia,

každý deň prináša do života ľudí radosti, úspechy, ale aj starosti a problémy. Veľa krát sa snažíme z týchto nepríjemností vymotať vlastnými silami, no pocit spokojnosti neprichádza a stáva sa aj to, že sa problém viac prehíbi. Vtedy je **dobré mať niekoho, kto vie podržať a poradiť** čo je potrebné urobiť.



Práve to je našou úlohou v našej pracovnej činnosti. Byť vám oporou, byť diskretnými pracovníkmi, ktorým môžete veriť a bez zábran sa zveriť so svojim problémom. Za každých okolností robíme všetko, čo je v našich silách a schopnostiach, aby sme vám dokázali dať užitočné rady a pomôcť vám.

Našu snahu a ochotu pomáhať je vidieť za našimi aktivitami, našou činnosťou v kancelárii a v teréne - priamo vo vašich domácnostiach.

Posledné tri mesiace boli plné aktivít, ktoré nás ako komunitu spájali v rôznych oblastiach, či to bola oblasť zdravia, kultúry alebo oblasť prevencie.

Začiatkom mesiaca **apríl** spojili sily a pričínili sa našej obce. Brigáda, okrem pracovníčok TSP, pracovníčok KC, zúčastnili



sme o čistotu ktorej sme sa pracovníkov OcÚ, aj vy, so sebou priniesla pocit, že sme aspoň malým prínosom pre planétu a pre prostredie, v ktorom žijeme.



Každodenné správy o podomových podvodníkoch a oklamaných senioroch spojené s obdobím vyúčtovania energií nám vnukli myšlienku prevenčného stretnutia. Naša kancelária nadviazala spoluprácu s **Policajným zborom v Pavlovciach nad Uhom** a pripravili sme si pre Vás besedu na tému „**Bezpečie seniorov.**“ O besedu bol z vašej strany veľký záujem a získanými informáciami ste sa stali obozretnými a menej ovplyvniteľnými pre prípadných podvodníkov.



V mesiaci **máj** sa kancelária TSP zapojila do príprav na Majáles, ktorý so sebou priniesol veľa veselých zážitkov a tiež nezabudnuteľnej oslavy Dňa matiek.

Na našich najmenších sme si spomenuli v deň, ktorý patrí iba im. Naša kancelária sa zúčastnila prípravy a plánovania programu pri príležitosti **Dňa detí.**

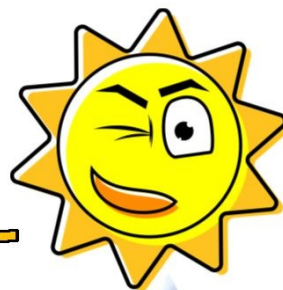
Naša práca a naše aktivity oslovili aj pracovníkov z kancelárie **TSP Michalovce**, ktorí prejavili záujem o **interviznu návštevu**. Sprevádzali sme ich obcou, predstavili im našich klientov a v KC mohli vidieť prevenčnú aktivitu zdravia – Meranie zraku. Navštívili sme s nimi našu najstaršiu občianku obce a naša komunikácia a vaša srdečnosť ich motivovala pracovať so svojimi klientmi rovnako energicky a úprimne tak, ako to robíme my pre vás.

Teplé slnečné dni vás vytiahli von a do vašich záhrad, preto majte na pamäti, že v tomto období je pitný režim dôležitý viac ako obvykle.

Prajeme Vám veľa síl a tešíme sa na ďalšiu spoluprácu.

Mgr. Ľubica Adamová, TSP

Na zamyslenie...



„Sotva začal deň a už je šesť večer...
Sotva dorazil pondelok a už je piatok...
A mesiac je už za nami...
A rok je skoro na konci...
A prešlo 30, 40 alebo 50 rokov, náš život prešiel.
Už je neskoro vrátiť sa.
Takže, napriek tomu si skúsme užiť zostávajúci čas.
Skúsme pridať farby do šede našich dní.
Pokúsme sa odstrániť to „potom“.
Potom ti zavolám...
Potom to urobím...
Potom to poviem...
Potom sa zmením...
Myslím, že neskôr...
Nechávame všetko na neskôr, akoby to bolo potom lepšie, pretože tomu nerozumieme:
Potom káva vychladne...
Potom sa priority stratia...
Potom kúzlo zmizne...
Potom sa zmení na neskoro...
Potom sa veci zmenia ...
Potom deti vyrastú...
Potom ľudia zostarnú...
Potom sa sľuby zabudnú...
Potom sa deň premení na noc...
Potom život končí.
Žime teraz, nie neskôr, či potom.
Život môže vyzeráť ako večnosť, no je to len krátky výlet, takže si ho užijeme ...“



9 hlavných zásad pitného režimu



Potreba dodržiavať pitný režim je všeobecnou zásadou. Pitný režim je pre naše telo a jeho správne fungovanie priam nevyhnutné.

Viete však dodržiavať jeho správne zásady?

Dostatočný príjem vody je nevyhnutný na zabezpečenie správneho fungovania metabolizmu, celkovú hydratáciu a odvádzanie škodlivých látok z tela. Väčšina z nás to vie, **viete však aj to, ako máte pitný**

režim dodržiavať?

Ak by ste sa opýtali náhodne oslovených ľudí, či je dôležité dodržiavať pitný režim, zrejme by ste sa dočkali len kladných odpovedí. Málokto sa však už priznáva k jeho poctivému dodržiavaniu.

Pripravili sme pre vás 9 hlavných zásad pre dodržiavanie zdravého pitného režimu.

1. Priemerne by ste mali vypiť 2-3 litre tekutín, neplatí to však všeobecne

Snáď najznámejšia poučka o zdravom pitnom režime znie, že dospelý človek by mal denne priemerne vypiť 2-3 litre tekutín. Nemusí to však tak platiť vždy. Veľmi totiž záleží aj od toho, aké aktivity počas dňa vykonávate, čo jete a v akom prostredí sa pohybujete. Ak trávite niekoľko hodín denne športovaním, nemusia vám stačiť ani 3 litre tekutín denne. Naopak, ak máte sedavé zamestnanie, prípadne ste počas dňa len málo aktívny, 3 litre tekutín by mohli zbytočne zaťažovať váš organizmus.

2. Je dôležité nájsť si rovnováhu

Tento bod súvisí s tým predchádzajúcim. Je veľmi dôležité nájsť si svoju vlastnú rovnováhu medzi príjmom a výdajom tekutín. Neriadte sa len pocitom smädu, všimajte si môžete aj farbu moču, ak je ho menej a je tmavší, prijímate nedostatočné množstvo tekutín.





3. Nezvyšujte príjem tekutín skokovo

Nezačnite zrazu z ničoho nič piť 3 litre vody denne, ak ste doteraz vypili sotva liter vody denne. Začnite postupne a nechajte nech si telo na nový pitný režim privykne.

4. Tekutiny prijímajte pravidelne počas celého dňa

Skúste piť v menších dávkach a častejšie. Pre telo je to prirodzenejšie a vy sa zároveň budete cítiť omnoho lepšie než keby ste do seba „natlačili“ liter vody nasilu. Odporúča sa zvýšený príjem tekutín najmä v prvej polovici dňa.

5. Dávajte si pozor na to, čo pijete

Rozhodne nie je jedno čo pijete. Do pitného režimu sa nezapočítava káva (ktorá odvodňuje), alkoholické nápoje a napríklad ani čierny čaj. Odporúčame piť najmä čistú vodu.



6. Prispôbte príjem tekutín vonkajšiemu prostrediu a aktivitám

Veľa športujete? Zdržiavate sa v teplom prostredí? V tom prípade určite zvýšte denný príjem tekutín.

7. Nemusíte piť iba čistú vodu, nebojte sa tekutiny obmieňať

Zdravý pitný režim nemusí byť založený iba na pití čistej vody. Možnosťou sú aj šťavy z čerstvého ovocia, prípadne voda ochutená mäťou a citrónom. Pozor však na príliš sladké nápoje, zvyšujú pocit smädu a obsahujú množstvo cukru.

8. Pite aj vtedy, ak necítite pocit smädu

Pocit smädu je už výstražným znamením a jedným z prvých stupňov dehydratácie. Ak už cítite smäd, znamená to, že správny pitný režim nedodržiavate.

9. Vypočítajte si ideálnu dennú dávku tekutín

Pri bežnom zaťažení tela sa odporúča denne vypiť 30-35 ml na kilogram hmotnosti. Takto si môžete približne vypočítať, koľko je pre vás tá správna denná dávka tekutín.

Rady a tipy ako prežiť leto v zdraví



Leto sa už krásne rozbehlo. Aj v tomto ročnom období však na nás striehnu prechladnutia či infekčné ochorenia. Prinášame vám rady a tipy, ako prežiť leto v zdraví a v pohode.

- Počas leta obzvlášť dbajte na **pitný režim**. Voda chráni náš organizmus tým, že dodáva slizniciam vlhkosť, pomáha ako prevencia pred bolesťami hlavy a udrží telo fit.
- **Pozor na slnko**. To je síce liečivé, ale priveľa slnečných lúčov vyvoláva presne opačný efekt – oslabuje imunitu, spôsobuje začervenanie a spálenie pokožky.
- Dávajte si **pozor na klimatizované miestnosti a na ventilátor**. Dbajte na to, aby rozdiel medzi vonkajšou teplotou a klimatizovaným priestorom bol približne 6 °C.
- Počas horúcich letných dní **obmedzte alkohol, cigarety, vysmážané jedlá** a uprednostnite ovocné a zeleninové šťavy, ľahké šaláty, vlažnú sprchu a pohyb na čerstvom vzduchu najmä vo večerných hodinách, kedy teplota vzduchu už nie je taká vysoká.
- Určite nie je pre vás novou informáciou, že vírusy sa šíria vzduchom a často pretrvávajú na povrchu rôznych predmetov. K základným hygienickým opatreniam patrí **časté umývanie a vysušenie rúk** a používanie papierových vreckoviek. Vstupnou bránou infekcie sú sliznice nosa či očné spojovky. Ak je však naša nosová sliznica príliš vysušená, stáva sa menej odolnou. **Udržiavajte sliznice v nose aj počas letných mesiacov vlhké** a starajte sa o ne.



Zdroj: web

Dekné LETO



Prajeme vám krásne
prežitie letných dní
plných slniečka,
pohody, zaslúženého
odpočinku
a príjemných zážitkov!



OBCENÝ SPRAVODAJ OBCE BAJANY, VYDÁVA OBEC BAJANY AKO ŠTVRŤROČNÍK
TLAČ: OBCENÝ ÚRAD BAJANY
NEPREDAJNÉ, VYDANÉ PRE INTERNÉ POTREBY OBCE BAJANY