



ŠTVRŤANSKÝ spravodaj

Obec Štvrtok - www.stvrtok.com - ročník II - číslo 01/2020 - nepredajné



Modlitba za Slovensko

Milan Rúfus

Viem jedno hniezdo.
Rád ho mám.
V ňom ako v Božej sieti
je mnoho otcov, mnoho mám
a mnoho mnoho detí.

To hniezdo uvil Stvoriteľ.
A sám aj určil komu,
koho tam pozve prebývať
do človečieho domu.

Viem jedno hniezdo.
Rád ho mám.
Hreje ma dňom i nocou,
vystlané mäkkou vravou mám
a mozolami otcov.

Môj dobrý Bože,
zhliadni naň.
Stráž nám ho neustále.
Ach, aspoň Ty ho, Veľký, chráň,
keď si ho stvoril malé.

OTVÁRACIE HODINY

Obecný úrad Štvrtok

Od 16.3.2020 až do odvolania
stránkové hodiny jednotne
v pracovné dni od 8,00 do 11,00 hod.

Kontakt:

telefón: kancelária OcÚ 032/6490294
mobil starosta obce: 0905 613465
e-mail: obec.stvrtok@stonline.sk

Knižnica

Od 22. 04. 2020 otvorená od 15⁰⁰ - 17⁰⁰ hod
Vstup po jednom a s rúškom

Potraviny Štvrtok

Pondelok - Piatok

06⁰⁰ - 16⁰⁰ hod

Obedňajšia prestávka 12⁰⁰ - 12³⁰ hod

Sobota

06⁰⁰ - 14⁰⁰ hod

Nedeľa - zatvorené

Maximálny počet zákazníkov v predajni - 2
Vstupujte výhradne s rúškom a pri vchode
si zoberte jednorazové rukavice

Ekologické okienko spravodaja

Viete čo je to littering? Littering sa zvyčajne definuje ako voľne pohodený, odhodený odpad v krajine, napríklad okolo ciest a vodných tokov. Je to odpad, ktorý niesla a odhodila ľudská ruka. Príkladom sú pohodené PET fľaše od nápojov, plechovky od piva, krabičky od cigariet. V poslednom čase máme u nás vo Štvrtku litteringu akosi viac. Jedným z dôvodov môže byť aj výrazne zvýšený počet turistov. Teraz pár faktov o tom ako dlho trvá, kým sa takýto odpad rozloží vo voľnej prírode. Napríklad žuvačka sa rozkladá 50 rokov, igelitová taška 25 rokov, plastový pohár 50 rokov, jednorazové plienky 250 rokov, plastová fľaša cca 450 rokov, plechovka 80-200 rokov, sklenená fľaša 1000 rokov, možno nikdy. Priemerný Slovák za jeden rok vy-produkuje viac ako 400 kg komunálneho odpadu. Hrozné čísla čo myslíte? Máme pre Vás súťažnú otázku, zo správnych odpovedí, ktoré môžete zasielať na adresu redakcie, alebo aj vhodiť do schránky na obecnom úrade vylosujeme jedného výhercu, ktorý vyhrá veľmi peknú EKO tašku od Marcelky (článok na strane 9).



Použité jednorazové rúška patria do komunálneho odpadu, nie do nádob určených na separáciu odpadu (papier)

SÚŤAŽNÁ OTÁZKA: Ako dlho trvá, kým sa rozloží tužková batéria?

Výpis uznesení z 9., 10. a 11. zasadnutia obecného zastupiteľstva obce Štvrtok

Uznesenie č. 47/2019

Obecné zastupiteľstvo vo Štvrtku schvaľuje predĺženie termínu konania volieb hlavného kontrolóra obce do 21.1.2020, s termínom odovzdania prihlášok do 14.1.2020.

Uznesenie č. 48/2019

Obecné zastupiteľstvo vo Štvrtku zvolilo na základe výsledkov výberového konania do funkcie hlavného kontrolóra obce Mgr. Radovana Sásku, Horná Súča 1135, 91333

Uznesenie č. 49/2019

Obecné zastupiteľstvo vo Štvrtku berie na vedomie bez pripomienok: Správu o kontrolnej činnosti hlavného kontrolóra za rok 2019.

Uznesenie č. 50/2019

Obecné zastupiteľstvo vo Štvrtku schvaľuje: Plán zasadnutí obecného zastupiteľstva na rok 2020

Obecné zastupiteľstvo vo Štvrtku:

- a/ schvaľuje spracovanie a obstaranie Územného plánu obce Štvrtok
- b/ poveruje starostu obce realizáciou výberového konania na dodávateľa spracovania a obstarania Územného plánu obce Štvrtok.

Uznesenie č. 51/2019

Obecné zastupiteľstvo vo Štvrtku schvaľuje: plány činností komisie finančnej a komisie pre kultúru, šport a sociálnych služieb OZ Štvrtok na rok 2020

Uznesenie č. 52/2019

Obecné zastupiteľstvo vo Štvrtku schvaľuje: prevod 7500,- € z rezervného fondu do bežného rozpočtu obce na rok 2020 za účelom rekonštrukcie obecného rozhlasu.

Uznesenie č. 53/2019

Obecné zastupiteľstvo vo Štvrtku schvaľuje: paušálne výdavky vo výške 80,- € / mesiac do platu starostu obce na náhrady cestovného

Z histórie obce *(dokončenie z minulého čísla)*

Od roku 1893 v rámci organizácie notárskych úradov patrila Štvrtek do Obvodného notariátu v Melčiciach. Najstarším náboženským a kultúrnym strediskom Bošáckej doliny i pre priľahlú časť Považia až po dnešné Melčice - Lieskové sa stali Haluzice so svojim opevneným kostolom, uvádzaným v dobových prameňoch v 14. storočí. Pod jeho jurisdikciu podliehal aj Štvrtek. V druhej polovici 16. storočia prešiel do rúk protestantov, ku ktorým sa prihlásilo takmer všetko miestne obyvateľstvo. Vedľa haluzického kostola existoval cintorín pre všetky filiálky haluzickej farnosti. V čase nástupu rekatolizácie v II. polovici 17. storočia Haluzice postupne stratili na svojom význame. V II. polovici 18. storočia sa náboženské centrum katolíckej cirkvi presunulo do Bošáče, kde vznikol barokový kostol. Evanjelická časť obyvateľstva našla svojich podporovateľov - patrónov v majiteľoch panstva v Zemianskom Podhradí a tamajších zemanoch (Podhradskí, Príleskí, Ostrolúcki). Najprv sa evanjelická časť zúčastňovala na bohoslužbách v tamajšej dvorskej kaplnke a neskôr po Tolerančnom patente z roku 1781 bol postavený empírový kostol v Zemianskom Podhradí. Po tomto čase vzniká vo Štvrtku nad obcou cintorín, ktorého staršiu časť bez náhrobníkov možno dosiaľ vidieť. V mladšej dolnej časti cintorína s kovovou ohradou si zasluhuje pozornosť krypta s pomníkom, s vyrytými erbami T. J. Karčewakeho a jeho manželky A., rodenej Nedeckej, z konca 19. storočia. Rozvíjajúca sa židovská komunita patrila v 19. storočí a neskôr pod správu židovskej náboženskej obce v Bošáci, kde bola aj synagóga (zbúraná po II. svetovej vojne, stála v strede obce). Židia na území Štvrtka mali aj svoj vlastný cintorín, ktorý už zanikol. S Haluzicami a Bošáckou dolinou súvisí vznik a rozvoj miestneho školstva. Najstaršia škola je doložená v 16. storočí pri haluzickej evanjelickej fare (podľa J. L. Holubyho), neskôr po Tolerančnom patente na konci 18. storočia v Zemianskom Podhradí. Katolícka časť obyvateľstva navštevovala azda školu pri tamajšej fare v Bošáci v priebehu 18. storočia.

Vlastnú školu si zriadili evanjelici vo Štvrtku v roku 1873, pri nej postavili na stĺpoch zvonicu so zvonom zo zvonolejárskej dielne J. Pozdech v Budapešti, datovanom v roku 1875 (neskôr ju nahradili murovanou zvonnicou v roku 1899). Na zvonici je aj druhý zvon, vyrobený v roku 1930 u bratov Fischerovcov v Trnave. Túto školu navštevovali aj deti zo susedných Haluzíc. V roku 1924 si zriadila vo Štvrtku svoju ľudovú školu rímsko - katolícka cirkev. Obe školy sa v priebehu 30-tych rokov pretvorili pre nedostatok finančných prostriedkov na obecnú, neskôr na spoločnú štátnu ľudovú školu v roku 1942. V bývalej evanjelickej škole sa vyučovalo až do roku 1977, kedy ju zrušili a pretvorili na materskú školu. Dnes sa v bývalej evanjelickej škole konajú bohoslužby príslušníkov evanjelického vierovyznania a v bývalej rímskokatolíckej škole, okrem ľudovej knižnice bývajú bohoslužby príslušníkov rímskokatolíckeho vierovyznania. V minulosti sa v oboch školách hrávali ochotnícke divadlá. Židovská časť obyvateľstva navštevovala v minulosti cirkevnú židovskú základnú školu v Bošáci.

Na konci 30. rokov (1939) sa uskutočnila výstavba cestnej magistrály z Nového Mesta n/V. do Trenčína. Pri tejto príležitosti otvorila firma Štefanec a Lošonský vo Štvrtku kameňolom. Do 30. rokov sa datujú počiatky elektrifikácie obce. V roku 1961 vzniklo miestne JRD a popri ňom výstavba jeho hospodárskych objektov a nová rodinná zástavba. Na časti chotára Štvrtku je postavená časť objektov Agrochemického podniku.

Na výstavbu obce neraz vplývali rozličné vojenské udalosti. V decembri roku 1663 vypálili celú dedinu Štvrtek ubytovaní cisárski vojaci (azda z nedbalosti). V tomto čase domy v obci boli drevené. Vojnové škody z I. svetovej vojny bližšie nepoznáme. V nej zahynuli štyria miestni obyvatelia, ktorých mená sú zvečnené na pamätníku obetiam I. svetovej vojny melčického notariátu v strede Melčíc.

Jadro pôvodnej obce Štvrtek vzniklo na vyvýšenine smerom na Haluzice. Nepatrná časť výstavby smerom na Ivanovce od obecného úradu vznikla neskôr po výstavbe evanjelickej školy. Popri novšej rodinnej výstavbe sa zachovala staršia ľudová architektúra vo forme obytných domov, stodôl a výšok, z pálenej a nepálenej tehly, prevažne z 19. a zo začiatku 20. storočia. Obec je napojená na vodovod a bola dokončená plynofikácia.



Jedna z najstarších fotografií našich futbalistov

Detský čin roka 2019 – vo víťaznom kolektíve aj Daniel Matejovič zo Štvrťka



Občianske združenie Detský čin roka vzniklo v roku 2012 ako pokračovanie Agentúry Poppins, ktorá 12 rokov projekt Detský čin roka organizovala a v roku 2012 zanikla. Projekt rovnomerne pokrýva celé Slovensko a v poslednom ročníku bola zapojená každá piata škola.

V minulom roku v kategórii kolektívov vyhral kolektív žiakov zo ZŠ Melčice-Lieskové. Pomohli na lyžiarskom výcviku zranenej poľskej turistke. Mala vyklbené celé rameno a bez pomoci žiakov by sa dolu nedostala. Duchapritomne zavolali záchranárov a rozmiestnení po oboch stranách zjazdovky ich navigovali k miestu kde sa zranená turistka nachádzala. S veľkou radosťou sme si prečítali, že v tomto kolektíve bol aj Daniel Matejovič.

celý článok na <https://www.detskycin.sk/sk/pribehy/pribehy-2019/pomoc-ludom.html>

Naše cyklistické nádeje

Alex a Marko Mackanič – súrodenecké duo už niekoľko rokov spojené so svetom mládežníckej cyklistiky. Prvopočiatky ich pretekárskych skúseností siahajú do r. 2016, kedy (po vzore hádam najznámejšieho slovenského cyklistu Petra Sagana) Alex absolvoval svoje prvé súťažné kolo vrámci Detskej Tour Petra Sagana (DTPS). Marko ho nasledoval hneď v ďalšej sezóne v r. 2017. Od r. 2017 sú obaja členmi cyklistického klubu „Novomestský Superbiker“ a od r. 2018-Alex a od r. 2019-Marko sú už aj registrovanými pretekármi s UCI licenciou Slovenského zväzu cyklistiky. Zúčastňujú sa teda tak pretekov lokálneho ako aj celoslovenského významu. Z dôvodov nabierania zručností a skúseností, ako aj širšej ponuky bicyklov svoje prvé kilometre naberali na horských (MTB) bicykloch, no v minulom roku okúsili už aj svet cestnej cyklistiky (CC) v rámci Slovenského pohára. Preto ich môžete stretnúť šplhať sa kopcami a terénom v okolí Haluzíc, Trenč.Bohuslavíc, či Melčíc ako aj „hľtať kilometre“ na cestách v okolí Štvrťka, Bošáče, či smerom do Trenčína/Piešťan. Za mesiac tak najazdia asi 250-300km v teréne a 500-600km po cestách...

V uplynulých sezónach chalani získali viacero ocenení vo svojich kategóriách:

Marko – absolútny víťaz (1. miesto v celkovom poradí) seriálu OSA Challenge 2019, víťaz (1. miesto) Novomestský Superbiker 2019 (MTB), 3. miesto kritérium Rajecké Teplice (CC) , 1. miesto kritérium Tlmače (CC), celkovo 16. miesto v seriáli DTPS a mnoho ďalších...

Alex - absolútny víťaz (1. miesto v celkovom poradí) seriálu OSA Challenge 2019, 4. miesto Novomestský Superbiker 2019 (MTB), celkovo 10. miesto v seriáli DTPS, 11. miesto na Majstrovstvách SR 2019 v časovke do vrchu, 16. miesto v celkovom poradí SP CC, 3. miesto v časovke Chocholná-Kykula 2018, 3. miesto v Javorinskej časovke 2018 (MTB), 1. miesto Javorinská časovka 2018 (CC), ...

Ciele pre rok 2020 sú znova vyššie a ťažšie (cestný pretek môže mať dĺžku až 60km, MTB 8-10km), preto obom chlapcom budeme držať palce, aby úspešne zbierali ďalšie skúsenosti, zručnosti a extra-výsledky. A možno ich už o pár rokov posunú ešte bližšie k reprezentácii SR.



text a foto: R. Mackanič

Každá kríza raz skončí a každá epidémia prejde.

Vplyvom informácií a udalostí v celom svete, ktoré súvisia s koronavírusom môžeme prežívať veľa silných a negatívnych pocitov a emócií, od strachu, k hnevu až k pocitom bezmocnosti. Ďalej môžeme prežívať akúsi hanbu a vinu za svoje prejavy. Chvilami nám to môže byť jedno, ale môžeme sa aj nadmerne pozorovať a vyľakať sa pri každej zvýšenej teplote, pri každom zakašľaní, či pobolení hlavy. Všetky tieto prejavy sú normálne.

Každá kríza však raz skončí a každá epidémia prejde. V histórii nájdeme horšie nákazy. Koronavírus nie je mor, ktorý zabije všetko živé. Pre väčšinu populácie neznamena priame ohrozenie na živote.

Je však viac ako potrebné dodržiavať všetky opatrenia, sú zároveň našim prejavom ohľaduplnosti k sebe aj k iným.

V súčasnosti všetky opatrenia, či už hygienické, alebo praktické ako nosenie rúška, alebo sociálno-izolačné opatrenia smerujú k jednému. Aby sme nezahltili zdravotnícky systém tým, že ochorie naraz veľa obyvateľov. Nedalo by sa potom pomôcť všetkým chorým a účinne bojovať s nákazou.

Epidémia celkom iste prinesie aj finančné a existenčné ťažkosti. Ale aj táto situácia skončí a bude mať riešenia. Tak ako každý problém. Príde k tomu, akonáhle sa s nákazou vysporiadame. Musí to prejsť.

Ako nato?

Momentálne si nedávajme veľké plány, aby sme predišli veľkým sklamaniam. Skúsme aktívne pracovať na svojom pokoji a dobrej nálade. Nielen zlé správy nás vedia strhnúť, dokážu to i tie pozitívne. Len sa im treba venovať. Neprehliadnuť ich pre tie negatívne. Veď ešte stále vychádza slnko a hreje nás, vzduch je čistejší ako inokedy. Ožíva úžasná jarná príroda, vonia tráva i zem a začínajú prvé jarné kvety. Nie je náhoda, že zrovna kvitne podbeľ a pľúcnik lekársky. A výborne chutia kvety fialky naložené v mede. Akosi krajšie spievajú vtáky. Všetci cítime príliv energie. Preto ak máme niekoho nakaziť, pokúsme sa dobrou náladou, smiechom a optimizmom, či chuťou žiť.

Majme na pamäti, že karanténa nie sú prázdniny, či dovolenka. Počas karantény nám pomáhajú pevné body počas dňa, ale aj pravidlá.

Predovšetkým sa vyhnime riešeniu dlhodobých, sporov práve teraz. V krízových situáciách je to zvlášť záťažové. Karanténa nie je ani mejdan, či zábava. Veď poalkoholové opojenie vie nielen zneprijemniť dni, ale riadne obrať človeka o energiu, vitamíny a často i dobrú náladu.

Komunikujme o tejto situácii i s deťmi. Nenechajme ich v neistote a v našich strachoch. Nevedia čo s tým. Mimoriadne citlivo vnímajú našu psychickú nepohodu a nepokoj. Priznajme si to. Nehrajme pred deťmi hrdinov, potrebujú nás vnímať ako ľudí z mäsa a kostí, nie ako neomylné stroje.

Čo pomáha, alebo zopár antistresových techník.

1) Ak vás prepadne silnejšia úzkosť, využite jednoduchú techniku trojuholníkového dýchania. Začnite voľnejším výdychom, pomaly sa nadýchnime nosom a počítajme od 1 do 4, krátko zadržte dych a opäť počítajte rovnako. Vydýchnite pomaly nosom a opäť počítajte od 1 do 4. Opakujte aspoň 7 krát v sede, alebo v leže.

2) Ak budú vaše myšlienky neodbytné skúste ich zastaviť a to tak, že použijete všetkých 5 zmyslov. Zastavte sa povedzte si nahlas, čo práve teraz vidíte, čo počujete, hmtáte okolo seba, cítite a akú chuť máte v ústach. Ide o jednoduché veci. Napríklad vidím, auto, počujem tikať hodinky, vnímam slaná chuť v ústach. Dostanete sa takto do prítomnosti, ďalej od myšlienok úzkosti. Skúste to vždy, ak sa vaše myšlienky vymykajú kontrole. Každá kríza však raz skončí a každá epidémia prejde.

3) Iná technika je zastaviť sa, trikrát sa nadýchnuť a vydýchnuť, pričom výdych by mal byť dlhší ako nádych. Preto, že nádych je o napätí a výdych o uvoľnení. Hneď nato si uvedomte kde ste, ako stojíte, či sedíte, čo robia vaše ruky. Ide o tzv. sprítomnenie sa.

Takto jednoducho sa dá predchádzať nevedomenému stresu. Akonáhle si svoj stres uvedomíte, viete s ním pracovať, kontrolovať ho a tak stres stráca na intenzite a sile.

Niekedy je veľmi účinné priznať si, som v strese, mám strach, neviem čo so sebou a pod. Úľavu pocítite okamžite.

Hovorte otvorene o svojich pocitoch, ak ich pomenujete, akoby zázrakom zmiznú. Naviac okolie vám bude lepšie rozumieť.

4) Ak sú vaše obavy eventuálne psychické ťažkosti veľmi obťažujúce, neváhajte kontaktovať odborníkov, psychológov, psychiatrov, kňazov. Každá pomoc je užitočná a účinná.

Možno je práve toto tá chvíľa, keď sa má každý z nás v tichu zamyslieť a prehodnotiť svoje hodnoty. Dostali sme príučku, aby sme si uvedomili, že naozaj nie sme pánmi tvorstva. Začnime si teraz vážiť našu rodinu, našu prácu, ale aj prácu iných a hlavne chráňme si prírodu, v ktorej žijeme. Nepodliehajte panike, aj keď to nie ľahké, ale hlavne sa správajte zodpovedne voči sebe a aj ostatným.

Želám všetkým veľa zdravia.

PhDr. Magdaléna Krasulová

Zdravotné okienko spravodaja

Hnačka a zvracanie sú ďalšie z ochorení, ktoré dokážu potrapiť nielen deti, ale aj dospelých. Čím je dieťa menšie, tým viac ho ohrozujú. Príčin, ktoré to vyvolávajú je veľa. Ide vlastne o zápalové postihnutie sliznice žalúdka a čriev, kedy hnačkou a zvracaním dieťa stráca veľa tekutina opäť hrozí, tak ako pri horúčkach, dehydratácia. V prvom rade je dôležitá diéta a rehydratácia, čiže náhrada stratených tekutín. Toto je situácia, kedy nastávajú najväčšie problémy, dieťa samozrejme piť odmieta a jedlo by všetko, neúprosne si to pýta. Veľmi záleží od prístupu rodičov. Obyčajne sa pýtajú svojej ratolesti "chceš? dáš si ? " Dieťa samozrejme ihneď diétu stravu odmieta. Začne plakať a rodič podá všetko, čo si dieťa praje. Keď sme sa v ordinácii pýtali prečo, odpoveď znela, dieťa si to pýtalo. V prvom rade rodič má vedieť, že je dieťa choré. Dieťa to nechápe a už vôbec nie to, že má držať diétu. Podobne je to i s pitím. Je to veľký paradox, že práve vtedy keď je potrebné piť, to najviac dieťa odmieta. Tekutiny je potrebné podávať veľa, často a v malých dávkach. Spočiatku len po lyžičkách - 1 káv.lyž. - 5 min. pauza, stále opakovať, aby si žalúdok zvykol a väčšie množstvo tekutiny nevyvolalo opätovné vracanie alebo hnačku. Z tekutín podávame obyčajnú vodu, čaj repíkový alebo slabý čierny. Táto starostlivosť má byť veľmi intenzívna a najlepšie je stráviť čas s dieťaťom doslova v posteli. Dieťa samo ležať nebude, pokiaľ nejde o vážny stav. Treba odložiť varenie, upratovanie, umývanie okien, kávičkovanie. Najnutnejšie spraviť, keď dieťa spí. Diéta je dôležitá! Prvý deň - hladovka, aby odišlo, ako sa ľudovo povie všetko zlé. Ak je dieťa veľmi hladné podávame len suchár alebo starší rohlík, prípadne varenú mrkvu. Nie piškoty, keksíky... sú sladké. U dojčiat a batoliat podávame mrkvu vo forme odvaru.

Aby mal odvar správny účinok, musí sa pripraviť v správnom pomere. Varíme 1/2 kg očistenej mrkvy na 1 l vody. Varíme úplne do mäkkka, vodu dolievame, aby sme pomer zachovali. Keď je mrkva mäkká, všetko spolu aj s vodou rozmixujeme. Vznikne nám hustý odvar. Podávame po lyžičkách, alebo vo fľaške s väčšou dierkou. Varená mrkva v črevách naboptná, a vytláča z neho všetko to "zlé". Mrkvička sa nevstrebe a pre to je hovienko mrkvové, netreba sa ľakať. Mrkva nahrádza aj stratu kálie. Podávať sa môže aj ryžový odvar.

Druhý deň - platí to isté, plus zeleninová polievka s prevahou mrkvy, varené zemiaky, varená ryža.

Tretí deň - to isté plus pridávame mäsový vývar, varené mäso, bezvaječné cestoviny. POZOR - sladké veci, mlieko, mliečne výrobky, ovocie, paprika, paradajka, vajcia, ťažkostráviteľná strava a masťné veci až nakoniec. Veľmi často sa mamičky pýtali na konzum banánu. Nikdy sme ho nedoporučovali ani nezakazovali. Banán nie je ovocie nášho pásma a každý ho znáša individuálne, nezabúdajúc, že je prechemizovaný.

Za hnačku považujeme riedke stolice v počte 3 - 5 x denne. Zapríčiniť ju môžu vírusy, baktérie, pri užívaní liekov, infikované potraviny, stres, poruchy trávenia, intolerancie, chronický zápal čriev.

Prejavy: bolesti bruška, kŕče, teplota, bolesť hlavičky. *Kedy treba navštíviť lekára?* Ak má dieťa príznaky dehydratácie, zvracia viac ako 48 hod. neutíchajúce bolesti bruška, krvavé hnačky, zápachajúce alebo hlienové a vodnaté hnačky, dieťa má menej ako 1 rok, hnačku viac ako 8 x denne, odmieta piť tekutiny. Ak sa nám nepodarí zvládnuť hnačku a zvracanie doma, môže lekár uvažovať o hospitalizácii. Nebráňme sa jej, ide o zdravie nášho dieťaťa.

text: O. Zbudilová

Šetríme prírodné zdroje!

SKLO je skvelým materiálom, ktorý je možné recyklovať do nekonečna. A vďaka jeho recyklácii sa šetrí množstvo energie a tým aj primárne suroviny (napr. povrchovo ťažené sklárske piesky).

Horšie to je však s časom jeho rozkladu. Trvá až 4000 a viac rokov, kým sa sklo v prírode rozloží. Aj preto by sme vratné fľaše mali vždy vrátiť do obchodu a zvyšné vhodiť do zeleného kontajnera, odkiaľ poputujú na recykláciu.

Prečo je užitočné triediť sklo?

Správnym vytriedením skla a jeho následnou recykláciou opätovne získame materiál, z ktorého je bez akejkoľvek straty na kvalite možné vytvoriť znovu fľaše či iné produkty.

Je dôležité nezabúdať, že zálohované fľaše nepatria do triedeného zberu, ale odovzdajte ich priamo v predajni.



Marec mesiac knihy

Viete ako dlho sa marec oslavuje ako mesiac kníh? Je potrebné sa vrátiť desiatky rokov do histórie. V roku 1955 vyhlásili v bývalom Československu, marec mesiacom knihy na počesť Mateja Hrebendu Hačavského (1776-1880) slovenského národného buditeľa a ľudového spisovateľa. Cieľom bolo podporiť tak záujem ľudí o knihy. Matej Hrebenda Hačavský bol vášnivým zberateľom a šíriteľom kníh a to aj napriek tomu, že sám bol slepý. V detstve ešte slabo videl, ale ako 15 ročný už nevidel písmená skoro vôbec. Vypestoval si úžasnú pamäť a v neskorom veku čítal spamäti z kníh, ktoré si nosil v hlave. Jeho láska ku knihám, ktoré od mladosti zhromažďoval, skladanie veršov k piesňam a vynikajúca pamäť mu otvorili cestu k mnohým významným osobnostiam jeho čias, ktorých stretol na svojich cestách. Veľmi si cenil známosť s Jánom Kollárom, autorom Slávy dcéry. Knihy rozširoval po celom Slovensku, ale precestoval aj Prahu, či Viedeň, Pešť a Dolnú Zem. Vydavatelia mu knihy predávali a on ich predával ľuďom, aby ich nimi aj poučal a šíril tak osvetu a kultúru. Podľa obyčajných ľudí v tej dobe bolo čítanie určené iba pre vzdelancov a oni ho považovali za nepotrebné. Ako to už býva, dobrí ľudia mávajú ťažký život. A on ho naozaj ťažký mal, ale napriek tomu vedel byť šťastný. On sám vravieval: „Nemám nič, nežiadam nič“ a pri svojej slepote videl oveľa viac ako mnohí cez veľké okuliare. Knihy videl srdcom, nie očami.

A ako som tak čítala o Matejovi zišla mi na um Martuška Kucharovičová. Dovolím si napísať Martuška,

pretože tak sme ju všetci volali, ona bola stelesníť dobrého človeka, vždy ochotne pomáhala a poradila. Myslím, že mnohé deti chodili do našej knižnice práve kvôli nej. Trpezlivo sa s nimi rozprávala, radila im, ktorá kniha je pre ne tá pravá. Keď si na ňu spomeniem, vždy mi napadne, ako milo sa každému prihovárala. Snažila sa zohnať knihu, ktorú sme práve potrebovali do školy, poradila akú si máme prečítať na rozveselenie. Bola tu pre malých aj veľkých. Za svoju prácu knihovníčky získala aj ocenenie pre významné osobnosti Trenčianskeho kraja v oblasti kultúry FLORES MUSARUM 2017. Vrávi sa, že dobrého veľa nebýva, aj Martuška bola útlej postavy, ale srdce mala veľké a plné dobroty. Je mi ľúto, že Martuška si už nemôže prečítať naše noviny, ale verím, že spomienkou na ňu poteším všetkých, ktorí ju mali radi a ja viem, že ich je veľa. Aj ona sa snažila, aby do našej malej knižnice chodilo čo najviac ľudí, robila maximum, aby pre každého pripravila tú správnu knihu.

Žiaľ dnes je záujem o knihy čoraz nižší a tak by som rada pozvala našich občanov, malých aj veľkých, ale hlavne tých mladších, aby sa aj oni prišli pozrieť do našej obecnej knižnice a požičali si knihu, ktorú doma vo svojej knižnici nemajú. Momentálne máme v našej knižnici veľmi málo mladých čitateľov a možno teraz, keď nemôžu chodiť do školy je ten správny čas začať čítať viac kníh. Aj v tomto období prebieha súťaž pre mladých čitateľov, tak Vás všetkých srdečne pozývam, prídte a zapojte sa aj vy.

Deň lesov a deň Zeme

21.03. oslavujeme deň lesov a stromov. Národné lesnícke centrum sa už tradične pripája k výzve a snaží sa zvýšiť povedomie ľudí o lesoch, stromoch, rastlinách a živočíchoch, ktoré v našich lesoch žijú. Možno ste si to všimli už dávno, ale musím spomenúť, že aj tu v našom okolí rastie mnoho vzácnych rastlín a žije mnoho živočíchov. Napríklad na konci marca už na Hájnici krásne kvitne hlaváčik jarný a na druhej strane ešte zostalo pár kúskov plesnivca. Máme tu veľké množstvo liečivých bylín - pľúcnik, podbeľ, fialky vynikajúce na sirup proti kašľu, prvosienky a mnohé ďalšie. Živočíchy Vám v ďalšom čísle určite s radosťou popíše Ing. Peter Kočický ☺

Od roku 1970 oslavujeme 22.04. deň Zeme, jeho iniciátorom bol environmentálny aktivista, senátor Spojených štátov z Wisconsinu, Gaylord Nelson. Deň vznikol ako reakcia na rozsiahle poškodzovanie životného prostredia. V minulom roku sme si tento deň pripomenuli spoločnou brigádou a upratali sme si okolie obce. Tento rok sme si naplánovali ďalší ročník akcie, žiaľ celý svet postihla pandémia a tak sa táto brigáda, ako aj mnohé ďalšie akcie v obci musela odložiť. Nič nám však nebráni, aby sme si aj bez veľ-

kých výziev vyhrnuli rukávy a urobili malú brigádu sami. A verte mi, je to potrebné aj teraz. V posledných dňoch mám pocit, že sa ľudia z nákupných centier presunuli do našej malej dedinky, aby tu odparkovali svoje autá na miestach, kde by to našinec ozaj nečakal. Autá parkujú pri potoku, na lúkach a podobne. Všade sa píše ako opatrenia v Taliansku a v Číne, ktoré museli byť zavedené pre pandémiu, majú za následok priesračnú vodu v benátskych kanáloch a talianskych prístavoch a ako výrazne klesli hodnoty emisií. Ja teda neviem, čím to je, ale ešte nikdy som nevidela toľko odpadkov v okolí, smerom do Tiesňavy a na rozhľadňu Hájnica, ako v týchto dňoch. Veľmi ma hnevá, keď vidím rodinku, ako na lúke pod Haluzickým kostolom vyskáču z auta, urobia si pár super fotiek, rýchlo zjedia zopár keksov, papiere odhodí do trávy a rýchlo odfrčia domov. Nevieť čím to je, ale jedno viem, pôjdem a budem tie odpadky zberať, lebo mi nie je ľahostajné v akom prostredí žijem. Chcem dýchať čerstvý vzduch a kochať sa krásnou čistou prírodou a verím, že presne po tom istom túžite aj vy milí štvrtáňania.

texty: G. Vojtková

Prechádzka dedinou.

Čo všetko upúta človeka pri takej prechádzke cez dedinu. Okrem toho, že s radosťou pozerám ako sa mení dedina, obdivujem nové a obnovené domy, vybudované cestičky, ich okolie a dvory, vysadené trávniky, stromy, kríky... Stretnem niekoľko ľudí, s ktorými prehodím zopár slov. Pokračujem ďalej, tlačím kočík so svojim vnúčikom a snažím sa pridržiavať okraja cesty. Taká prechádzka je aj dosť nebezpečná. Hneď sa vyrúti spoza chrbáta auto, ktorého rýchlosť určite prekročila päťdesiatku. Alebo ide oproti cyklista, ešte dieťa, alebo väčší chalan, prechádza z okraja na okraj cesty. Zastanem, lebo neviem čo urobí. No a hrôza, keď sa objaví ešte aj auto. To už musí zastaviť aj on. Potom nasadne a pokračuje vo svojej krasojazde, samozrejme zase po celej ceste, nedbajúc ma pravidlá cestnej premávky, ktoré určite neovláda a mám pocit, že nevie ktorá strana je ľavá a ktorá pravá a po ktorej má jazdiť. Pokračujem v prechádzke, tisnem kočík z dediny cez hlavnú cestu, smerom do Kočíc. Je to frekventovaná cesta, ale je tam chodník. Potom prechádzam cez Rudinu na

Štrky. Je tam tiež chodník. Ibaže sa nedá po ňom prechádzať. Chodník je obsadený autami. Ľudia nemajú kde parkovať, alebo sa im nechce vchádzať do dvora, otvárať a zatvárať bránu. Takto je to jednoduchšie. Preto idem s kočíkom po ceste o ktorú sa musím podeliť s prechádzajúcimi autami a niekedy nájdem ťažšie miesto, kde sa auto vyhnem. Vzápätí počujem rachot a túrovanie motorky, ktoré je veru prisilné, zobúdzia môjho vnúčika a samozrejme aj deti z okolitých domov, ktoré práve spia. Podarí sa mi ho utíšiť a pokračujem ďalej. A premýšľam. Čo sa stane, keď napadne sneh? Ako ho odhrnúť z cesty? Je to veľmi riskantné. Odhrňač nakopí sneh k autám a tým sa zmenší prejazd. Cesta sa zúži. No a samozrejme hrozí, že môže auto zachytiť a poškodiť. Z chodníka odpratať sneh, to si už vôbec neviem predstaviť. A vyvieť sneh z dvora už vôbec nie. Je to vážna situácia na zamyslenie. Dá sa to vôbec vyriešiť? V dedine sa objavujú už prvé lastovičky - budovanie svojich malých parkovísk. Premýšľajme všetci. Je to na nás a pre nás.

text: O. Zbudilová

Vaše fotografie

Fotografiu rozkvitnutého stromu vo svojej záhrade nám poslal Michal Prostinák. Ďakujeme.



Súťaž o najlepšieho čitateľa Obecnej knižnice 2020 pokračuje

Súťaž bola trochu narušená situáciou, ktorá nastala. No od 22. 04. 2020 je knižnica, s určitými opatreniami, otvorená opäť a súťaž sa môže naplno rozbehnúť.

Za prvé štyri mesiace sú najaktívnejší čitatelia Alexander Vavro, Bibiána Dolníková a Daniel Matejovič. Pridajte sa 😊



POĎAKOVANIE

Stanislav Beňo touto cestou veľmi pekne
ĎAKUJE pani Elenke Václavovej, ktorá našla a vrátila
jeho peňaženku.

Eko tašky, vaky a kadečo iné zo Štvrtka? Áno! ☺

Vždy mám veľkú radosť, keď sa dozviem, že máme v našej dedine niekoho nadaného, zručného a tvorivého. Sama o sebe musím objektívne povedať, že vôbec neviem spievať, maľovať a ani šiť. A to šitie mi spôsobuje problémy. Nedokážem pekne ani prišit gombík a keď sa už musím prekonať a niečo zašijem, je to také škaredé, že nakoniec už tú vec aj tak radšej nepoužívam. Preto naozaj úprimne obdivujem, keď vidím niekoho kto dokáže s ľahkosťou ušiť veľmi pekné veci. Marcelka Kočická ma teda prekvapila a keď som na jej facebooku uvidela krásne tašky, vaky a rôzne iné veci, ktoré keď som potom neskôr aj držala v rukách a videla som to precízne vypracovanie, bola som naozaj nadšená. Napadlo ma, že ju vyspovedám a trochu Vám túto jej záľubu priblížim.

Ako a kedy ťa vlastne napadlo, že budeš šiť, takéto pekné veci?

Plastové tašky škodia prírode, preto som sa rozhodla pre šitie eko tašiek. Chránime životné prostredie, preto eko tašky a vaky.

Odkiaľ berieš inšpiráciu, videla som na tvojom facebooku, že máš aj veci s folklórnymi motívmi, máš rada folklór?

Väčšinou tvorím tašky co ma napadne. Chcela som šiť hlavne tašky s ľudovým motívom. V súčasnosti je folklór populárny a ľuďom sa to páči. Mám rada folklór.

Ako to stíhaš, viem že chodíš do práce, si aktívna turistka, tak kedy ešte aj šiješ?

Je to moja záľuba a voľný čas vyplním šitím.

Čo všetko a čo najradšej šiješ?

Šijem tašky, vaky, vrecká na pečivo a bylinky. Folklórne sukne, kozmetické tašky... Nemám konkrétnu vec, všetky veci šijem rada.

Máš odevnú školu, alebo si sa učila šiť od niekoho?

Mám odevnú školu.

Aké látky používaš?

Materiál: rezné plátno, ľan, dekoračné plátno, polyester.

Kde si môžeme pozrieť tvoje výrobky?

Moje výrobky nájdete na facebookovej stránke pod názvom Ručné práce Marcela.



text: G. Vojtková a M. Kočická, foto: M. Kočická

Klenoty našej prírody

S príchodom jari nás príroda obohatila o veľké množstvo liečivých rastlín. Lúky a lesy okolo našej dedinky sú niektorými z nich posiate a nemožno ich prehliadnuť. Po niektorých treba pátrať na odľahlejších miestach, no netreba ísť ďaleko.

Jedným z prvých kvietkov, ktorý upozorňuje na začiatok bylinkárskej sezóny je **fialka voňavá**. Známa je svojou jemnou arómou silice, vďaka ktorej ju ľudia používajú na zmiernenie migrén. Fialkový čaj alebo sirup sa užíva pri respiračných ochoreniach, a preto má svoje nezastupiteľné miesto v domácnostiach. Je nutné dať pozor na dávkovanie, keďže táto voňavá kráska spôsobuje zvracanie pri predávkovaní. Nevoňavé druhy fialiek liečivé účinky nemajú.

Plúcnik lekársky nájdeme v okolí Štvrtka na každom kroku. V obchodoch možno kúpiť iba sušené listy. Kvety sú nepredajným produktom, preto si ho nevahajte nazbierať. Výluh z kvetov aj listov sa využíva nielen pri zápaloch dýchacieho traktu, ale aj na regeneráciu organizmu po nadmernom požití alkoholu. Treba ho užívať s veľkou opatrnosťou, pretože zvyšuje zrážanlivosť krvi. Deti a tehotné mamičky by sa mu mali vyhnúť úplne.

Väčšiu trpezlivosť potrebujeme, keď chceme nájsť **podbeľ liečivý**. Najviac rastie v okolí Hájnice. Čaj z neho pozitívne vplyva na respiračné ťažkosti a zväčšuje chuť do jedla. Je veľmi obľúbený medzi ľuďmi s reumou a bolesťami kĺbov, ktorí si listy prikladajú priamo na boľavé miesta. Aj pri užívaní podbeľa treba byť opatrný pri dlhodobom užívaní môže spôsobiť v tele zápal.

Práve teraz sa začínajú objavovať žlté kvety **lastovičníka väčšieho**, ktorého sa väčšina z nás snaží v záhrade zbaviť. Skúsení bylinkári ho v malej koncentrácii používajú pri ochoreniach žľáz a pečene. Vychýrený je pre svoje účinky na bradavice a kurie oká. Po niekoľkodňovej aplikácii žltého mlieka vytiekajúceho zo stonky by nežiadúce kožné útvary mali zmiznúť.

Jednou z najľahšie dostupných rastlín, ktorá v sebe skrýva liečivú silu je **púpava lekárka**. Je veľkým nepriateľom milovníkov pekných trávnikov. Gazdinky vyznávajúce zdravú stravu naopak milujú jej listy a pridávajú ich do zeleninových šalátov. Tento „životabudič“ podporuje činnosť žliaz, srdca, tvorbu červených krviniek, čím dokáže po zime dostať človeka do formy. Vyhľadávajú ju diabetici kvôli povzbudzujúcim účinkom na činnosť pankreasu. Má močopudné účinky, vďaka čomu prečistí organizmus. Dnes sa teší obľube aj sirup z púpavových kvetov alebo púpavový med.

V posledných týždňoch sa snažím znížiť frekvenciu chodenia do obchodu a variť zo zásob. Pociťujem najmä nedostatok zeleniny, preto som siahla po zelenej rastline, ktorá je na dosah ruky vo veľkých množstvách. **Žihľava dvojdomá** obsahuje veľké množstvo vápnika a horčíka. Známa je pre svoje čistiace schopnosti a liečivé účinky pri reume. Menej známa je tým, že zlepšuje stav pokožky a vlasov. Je akýmsi „elixírom krásy“. Najčastejšie sa z nej pripravuje čaj alebo sirup. Nech sa páči recept na vynikajúci žihľavový prívarok.

Žihľavový prívarok

Suroviny na 4 porcie:

1PL masla

½ póru

2 hrste medvedieho cesnaku (alebo 3 strúčiky cesnaku)

3 hrste mladých žihľavových výhonkov

500 ml vývaru (mäsový/zeleninový)

8 väčších zemiakov

hrst jemných ovsených vločiek (hl. múka)

125 ml sladkej smotany

4 vajička

rasca, kurkuma, soľ, čierne korenie

Postup:

1. Na masle speníme nadrobno nakrájaný pór, pridáme nasekaný cesnak a opláchnuté žihľavové výhonky. Podlejeme vývarom a necháme 3 min. variť. Pridáme rascu a kurkumu. Následne rozmixujeme tyčovým mixérom dohladka. Pridáme smotanu a jemné ovsené vločky na zahustenie (množstvo podľa potreby). Varíme ešte 7-8 min. Dochutíme soľou a čiernym korením.

2. Nadrobno nakrájané zemiaky uvaríme v osolenej vode a podávame na tanieri samostatne.

3. Omáčku máme najradšej s volským okom alebo vajičkom uvareným natvrdo.

Poznámka: suroviny v zátvorkách sú alternatívou v prípade, že nemáme hlavnú ingredienciu.



text: K. Kaššovicová

Šibačka v lese

Uprostred lesa je malá čistinka. Na kraji pod briezku vyviera pramienok vody, ktorý sa mení na malý potôčik, kam chodia zvieratká piť. Po okraji čistinky majú svoje domčeky zvieraká - zajačiky, myšky, ježkovia, žabky, hlbšie v lese zase líška i starý jazvec a v hustom kroví srnky. Na strome má svoju skrýšu veverička a v jeho korunke vyspevujú vtáci.

V posledných dňoch je na čistinke rušno, zvieratká sa pripravujú na veľkú udalosť, sviatok Veľkej noci, kedy bývajú veselé šibačky. Mamička zajačica sa vracia z dediny a nesie plný košík niečoho, čo je prikryté obrúskom. Zavolá na svoje deti, zajačky Lilku a Milku, "Podďte sem dievčatá, niečo vám ukážem." Odokryje košík a v ňom sú krásne biele vajíčka. "Tieto vajíčka, vraví, budeme teraz krásne maľovať, aby sme mali čím odmeniť šibačov." "Môžem si ich namaľovať ako chcem?" pýta sa Lilka. "Môžem si ich namaľovať koľko chcem?" pýta sa Milka. Mamička súhlasí, dievčatá sa rozbehnú po farbičky a začne sa veľké maľovanie. O chvíľu prichádza ježulka Majka, prihopká veverička Cilka, malé myšky a všetky chcú maľovať. "Môžeme vám pomôcť?" pýtajú sa jedna cez druhú. "Samozrejme" odpovedá Lilka a Milka a začne sa veselé maľovanie. A bolo veľmi veselé, lebo sa stalo, že sem tam sa nejaké vajíčko aj rozbilo. Medzi tým otecko zajačik zoberie svojich synov k vrbe pri potôčku a nareže veľa vrbových prútikov z ktorých sa budú pliesť korbáčiky. Lebo okrem jeho synov zajačikov Peťka a Paľka pridajú sa myšiačiky, veveričiak Rudko, srnček Miško a pricupkal aj ježko Jožko. "Pomôžeš aj nám upliesť korbáčiky?" prekrikujú sa jeden cez druhého. "Pomôžem, samozrejme a všetkých vás to naučím", odpovie ocko zajac. A tak do večera uplietli veľa korbáčikov, aby sa každému ušlo.

Na druhý deň ráno zavítala skupinka šibačov k brlôžku zajačikov. O chvíľu sa odtiaľ ozýval smiech a výskot, lebo šibači občas šibli aj silnejšie. Potom pokropili dievčatá vodou. Za odmenu dostali maľované vajíčka a pestrú stužku na korbáčik. Potom sa skupinka šibačov pobrala k ďalšiemu domčeku a postupne vyšibali všetky svoje kamarátky. No a nakoniec zvyšok dňa strávili na čistinke, kde sa dosýta pohrali a ponaháňali.



Veselá šibačka

Slniečko vykuklo spoza mráčka,
dnes sa chystá veľká šibačka.
Od rána vládne ruch veľký,
chlapci si chystajú korbáčiky.

Dievčatá zase pre zmenu,
chystajú dobrú odmenu.
Vyšibať ich treba trošička.
nech sú svieže ako rybička.

Z dvora sa ozýva výskot veľký,
veselo sa kmitajú korbáčiky.
Potom príde na rad vodička.
aby bola svieža dušička.

A nakoniec ako treba,
musí byť aj odmena.
Farebné vajíčko, sladučký koláčik,
pestrú stužičku na korbáčik.

texty: O. Zbudilová

Domáci jednoduchý chlieb

Suroviny:

3 hrnčky hladkej múky T 650
1 ČL sušeného droždia
2 ČL soli
1 ČL mletej rasce
1 ČL cukru
1 ČL octu
1,5 hrnčeka vody

Postup:

Múku preosejeme, pridáme droždie, soľ, cukor, rascu, ocot a vodu. Všetko spolu zmiesime rukou na hladké mäkučké cesto a necháme kysnúť asi hodinku. Potom cesto znovu premiesime a vložíme do ošatky, znovu necháme kysnúť asi ½ hodinu. Po vykysnutí preložíme cesto na plech a dáme to rúry, ktorú sme vyhriali na 250 stupňov °C asi 15 minút, potom teplotu znížime na 180 stupňov C a pečieme ešte 30 minút. Potom už musíte len počkať, kým chlebič vychladne.



Medový krémeš od Evky Mihalovej

Cesto:

25 dkg hladkej špec. múky
10 dkg práškového cukru
1 PL rumu
1 vajce
1 žltok
1 PL medu
1 ČL sódy BB
5 dkg masla

Cesto spracujeme, rozdelíme na dva pláty a upečieme na vymastenom a múkou vysypanom plechu. Ešte teplé dáme dolu z plechu. Cesto sa môže upiecť aj 3 dni pred plnením.

Plnka:

25 dkg masla vymiešať.
V ¼ l mlieka rozšľaháme
3 žltka
2 PL polohrubej múky
2 balíky zlatého klasu
1 dcl rumu
15 dkg práškového cukru

Všetko vylejeme do ¾ l vriaceho mlieka a uvaríme hustú kašu. Vymiešané maslo spojíme s vychladnutým krémom. Plnku natrieme na plát, na plnku natrieme 2 vyšľahané šľahačky, ktoré sme deň predtým uvarili s 2 vanilkami a nechali sme ich vychladnúť v chladničke do druhého dňa. Na šľahačku priložíme druhý plát. Cesto polejeme čokoládovou polevou. Necháme stuhnúť v chladničke. Tento zákusok musí byť v chladničke po celú dobu, lebo by mohol na vrchu popraskať.

Eňo ňuňo recept presne na túto dobu, lebo veríme, že nám zase bude tak dobre, ako dobrý je tento zákusok, vyskúšajte 😊



Redakčná rada Štvrťanského spravodaja uvíta príspevky a návrhy pre nasledujúce číslo Štvrťanského spravodaja, ktoré nám môžete doručiť na e-mail: redakcia@stvtok.com alebo do poštovej schránky pri vchode Obecného úradu.

Spravodaj 2/2020 vyjde v auguste 2020. Svoje príspevky posielajte najneskôr do 01. 08. 2020

Vydáva Obecný úrad Štvrtok, Štvrtok 1, 913 05 Melčice-Lieskové, 032/649 02 94. Redakcia: Oľga Zbudilová, Ing. Gabika Vojtková, Mgr. Katarína Kaššovicová a Luděk Lukáč. Preberať články a fotografie zo Štvrťanského spravodaja je možné len so súhlasom redakcie a autorov článkov. Vyhradujeme si právo na výber a redakčnú úpravu príspevkov tak, aby neustratili zmysel. Svoje príspevky posielajte na mailovú adresu: redakcia@stvtok.com. Náklad: 150 ks, vychádza 3x ročne, nepredajné.