



HRUŠTÍN

OBEČNÉ NOVINY – MESAČNÍK ROČNÍK 16 **December 2021**

*Prajeme všetko, čo radosť vzbudí,
prajeme Vám veľa lásky, to preto, že spája ľudí.
Nech sa Vám na stromčeku iba šťastie ligoce,
prajeme Vám zo srdca
krásne a požehnané Vianoce!*

*Starosta obce
a kolektív obecného úradu Hruštín*



V nedeľu na sviatok Krista Kráľa sme si pripomenuli narodeniny nášho duchovného otca ThLic. Rolanda Geráta. Aj touto cestou sa mu chceme za

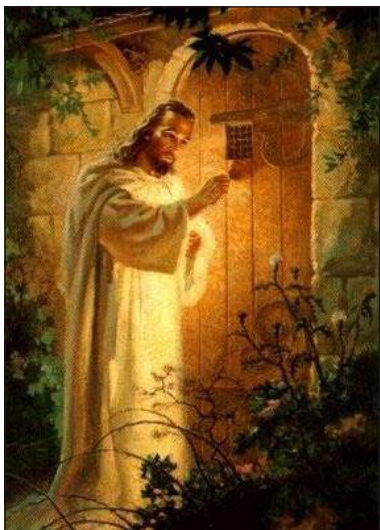
všetko poďakovať čo pre nás robí v tejto ťažkej dobe. Sme povďační pánu Bohu, že ste tu medzi nami, a ešte raz Vám vyprosujeme Božie požehnanie, zdra-

vie a ochranu od našej nebeskej matky Panny Márie a Vašich patrónov. Ešte raz ďakujeme pánu Bohu, že nám poslal takého dobrého kňaza.

Vaši veriaci

Vianočný list

Hľa, stojím pri dverách a klopem. Kto počúvne môj hlas a otvorí dvere, k tomu vojdem a budem sním večerať a on so mnou. /Zjav.3,20/



Prekvapilo by Vás, keby nám Ježiš napísal list v tomto čase, keď sa pripravujeme na Vianoce? Čo by nám asi Ježiš napísal? Jednu z možností si môžete prečítať aj v ďalších riadkoch.

Ako dobre vieš, moje narodeniny sa blížia. Každý rok sa koná oslava na moju počesť a myslím si, že tak bude aj

tento rok. Počas týchto dní veľa ľudí nakupuje darčeky. Rozhlas a televízia vo svojich reklamách na každom kroku upozorňujú svet na moje blížiaci sa narodeniny.

Je krásne vedieť, že najmenej raz ročne si niektorí ľudia na mňa spomenú. Ako iste vieš, oslava mojich narodenín začala už pred mnohými rokmi. Spomienku ľudia chápali a boli vďační za všetko, čo som pre nich urobil. Teraz sa zdá, že nik už nepozná skutočný dôvod osláv.

Rodiny a priatelia sú spolu, zabávajú sa, ale nepoznajú význam osláv.

Spomínam si, že aj vlni usporiadaná takáto slávnosť na moju počesť. Slávnostná tabuľa bola plná delikates, ovocia a rôznych maškrít. Výzdoba bola vskutku fantastická a všetko to dopĺňali nádhorne zabalené darčeky. Chceš však niečo vedieť? Bol som oslávenec, ale nebol som pozvaný.

Keď prišiel deň D, prišiel som, ale nechali ma vonku, pred zabuchnutými dverami. A ja som tak veľmi chcel byť s nimi.

Popravde, neprekvapilo ma to, pretože v posledných rokoch všetci predomnou zatvárajú dvere.

Nepozvaný, ale predsa som sa rozhodol potichučky vojsť. Postavil som sa nebadane do rohu miestnosti a sledoval som. Všetci jedli, pili, podaktorí aj

opití, rozprávali oplzlé vtipy a nasmierne sa na všetkom bavili. A naviac, keď do miestnosti vstúpil veľký tučný muž oblečený v červenom s dlhou bielou bradou. Vyzeral ako opitý, sadol si do kresla a všetky deti sa rozbehli k nemu, kričiac: „Santa Claus, Santa Claus!“, akoby táto oslava bola na jeho počesť!

O polnoci sa všetci začali objímať. Tak som roztvoril svoju náruč čakajúc koho by som objal. A vieš čo? Nikto ma neprišiel objasť. Ľudia si začali rozdávať darčeky, otvárali ich plní očakávania. Keď už boli všetky otvorené, nasmelo som sa obzrel, či tam snáď nebude aspoň jeden aj pre mňa.

Ved' ako by si sa cítil ty, keby na tvojich narodeninách boli obdarovaní všetci okrem teba – oslávenca?

Vtedy som pochopil, že som nechcený, nepozvaný a preto som rýchle odišiel.

Každý rok sa sviatok mojich narodenín zhoršuje. Ľudia pamätajú len na jedlo, pitie, zábavu, ale na mňa akosi zabúdajú.

Bol by som rád, keby si mi tieto Vianoce dovolil vstúpiť do svojho života.

Potešilo by ma, keby si uznal skutočnosť, že pred vyše dvetisíc rokmi som prišiel dobrovoľne na tento svet obetovať svoj život na kríži, aby som fa

(Pokračovanie na 3. str.)

Betlehemska hviezda bola hviezdou nádeje, ktorá viedla mudrcov na splnenie ich očakávania, úspešnosť ich expedície. Nič v tomto svete nie je tak zásadné pre úspech v živote, než nádej a táto hviezda nám ukázala na náš jediný zdroj pre pravdivú nádej – Ježiša Krista.

D. J. Kennedy

Činnosť za mesiac november

1/ Pracovníci firmy Kvalit, s. r. o. nám v dome smútku v Hruštine namontovali odsúvaciu stenu, ktorá tepelne uzatvorila priestor pod chórom. Taktiež firma nanovo vysilikovala rámy okien na dome smútku.

Očami starostu

4/ Obec zakúpila za 13 000 € staršiu vysokozdvížnú plošinu na bežnú údržbu obce.
5/ Obec dostala na základe žiadosti dotáciu 45 000 €, na detské inkluzívne ihrisko v strede obce pri Základnej škole - Zamost.



2/ Vo Vaňovke nám pracovníci firmy MSJ GROUP s. r. o. so svojou technikou s GPS zariadením dokončili úpravu miestnych komunikácií a rigolov v lokalitách Hredy a Klinok.

Všetkým, ktorí sa podieľali na uvedených prácach, veľmi pekne ďakujem.

Vážení občania
prežívame výnimočné čaro adventu a blížiacich sa Vianoc, ktoré teraz po-



3/ Pracovníci stavebnej firmy pána A. Radzu nám namontovali novú mrežu na odtok povrchovej vody na ulici Kultúrna. Taktiež osadili a zabetónovali informačné tabule pred OcÚ.

značujú pandemické opatrenia. Vianoce – obdobie vzácnosti na radosť, osobitnú vnímavosť, udalosti, ale aj príležitosť stretnúť sa so svojou rodinou, blízkymi a spoločne sa tešiť pri štedrovečernom

stole. Tu, kde každý má svoje osobitné miesto, svoje želania i očakávania a kde atmosféru ticha a pokoja prežívame spoločne. Počas Vianoc venujme tichú spomienku aj tým, ktorí nás navždy opustili. Obdobie Vianoc je tiež príležitosťou myslieť na tých, ktorí sú v našom okolí nevládni, starší a opustení. Skúsme všetci spoločne prispieť



k tomu, aby tieto Vianoce boli krajšie a radostnejšie pre všetkých, aby ich atmosféru pocítili všetci obyvatelia našej obce. Dovoľte mi, aby som týchto pár riadkov začal vyjadrením hlbokkej vďaky za Váš prístup zodpovednosti v jednom z najnáročnejších rokov - obdobia pandémie Covidu, ktoré v tomto tisícročí zažívame. Už dlhé mesiace nežijeme svoj obvyklý život. Situácia, v ktorej sme, určite raz pominie a vrátíme sa k radostiam života tak, ako pred pandemiou. Mohli sme sa naučiť, že aj neistota a zložitá životná situácia, v ktorých sme sa mnohí ocitli, sa vždy dajú zvládať, ak si budeme vzájomne pomáhať, podporovať sa a budeme zodpovední.

Dovoľte mi, aby som Vám v mene svojom, v mene zamestnancov obce, i v mene poslancov obecného zastupiteľstva poprial požehnaný čas Adventu a milostiplné vianočné sviatky. Nech narodené Betlehemske dieťa nájde miesto vo vašom srdci i vo vašej rodine. Blízky Nový rok nech je pre každého z Vás naplnený láskou, zdravím, rodinnou pohodou porozumením a pokojom, ktorý máme šíriť všade tam, kde sme.

starosta obce

ZBERNÝ DVOR

Otváracia doba v zimnom období
od 1.12.2021 do 31.3.2022

SOBOTA 9.00 - 13.00

Kalendár 2022

Vážení občania kalendár na rok 2022 od pána farára Žmijovského si môžete zakúpiť na obecnom úrade za 5,- €.

JUBILANTI



*v mesiaci
december 2021
sa dožívajú
životných jubileí*

Zemenčíková Agneša
Macáková Mária
Šalata Štefan
Katreníková Mária
Ošadnická Anna
Valek Ján
Krivačka Ján
Medenci Ján
Gočala Ján
Snovák Pavol
Kupčová Terézia
Kubica Jozef
Hruboš František
Bražina Tibor
Martvoňová Marta
Šeligová Emília
Kazimierová Anna
Kompanová Ludmila
Hutirová Žofia
Kapalka Štefan
Kazimier Štefan
Koval Ján
Gruchaláková Jana
Očkajáková Jana
Ganobják Zdeno
Kytaš Jozef
Šeligová Gabriela

Odišli od nás

Zuzana Kazimierová
Ján Kazimier
Alexander Zemenčík

Prišli medzi nás

Zuzana Slaničková

Uzavreli manželstvo

Michal Straňava
a Jarmila Mišániková

Príd', Pane Ježišu!

Drahí bratia a sestry, dnešnou prvou adventnou nedeľou vstupujeme do obdobia štyroch týždňov, pričom začíname nový liturgický rok, ktorý nás bezprostredne pripravuje k sláveniu Vianoc, ako spomienky na vteleenie Krista v dejinách. Duchovné poslanstvo Adventu je však hlbšie a upriamuje našu pozornosť k slávnemu

On sa nevzdialil zo sveta a nenechal nás samých, a aj keď ho nemôžeme vidieť a dotýkať sa ho spôsobom, ako je tomu v prípade materiálnych vecí, On je aj tak s nami a medzi nami, ba čo viac, je v nás, pretože On sám chce darovať svoj život každému veriacemu, ktorý mu otvorí vlastné srdce. Advent teda zna-



druhému Pánovmu príchodu na konci dejín. Adventus je latinské slovo, ktoré by sme mohli preložiť ako „príchod“ či „prítomnosť“. V jazyku antického sveta sa toto slovo používalo na vyjadrenie príchodu nejakej úradnej osoby, osobitne vzhľadom na príchod kráľa alebo cisára do provincií. Obradu Kresťania prevzali tento termín a slovom Advent vyjadrili osobitný vzťah, ktorý ich spájal s ukrižovaným a zmŕtvychstálým Pánom. On je ten kráľ, ktorý navštívil provinciu, ktorou je tento svet, obdaril nás darom svojej prítomnosti, a aj po svojom zmŕtvychvstaní a nanebovstúpení chcel ostať s nami. Jeho tajomnú prítomnosť prežívame uprostred liturgického zhromaždenia. Keď slávime Eucharistiu, ohlasujeme, že

mená spomienku na prvý Kristov príchod v tele, avšak zároveň je to očakávanie jeho definitívneho príchodu a uznanie Kristovej prítomnosti medzi nami, ktorý sa stáva našim spoločníkom na ceste putovania Cirkvi, ktorá jeho prítomnosť slávi ako tajomstvo. V tomto zmysle, Advent sa stáva pre všetkých kresťanov časom očakávania a nádeje, privilegovaným časom k načúvaniu a k uvažovaniu, a to vtedy, keď sa veriaci nechávajú viesť liturgiou, ktorá nás pozýva kráčať v ústrety k Pánovi, ktorý prichádza.

Drahí bratia a sestry využime tento čas na dobrú prípravu na Vianoce, aby sme hlavne dobre pripravili svoje srdce pre Ježiša Krista, ktorý prichádza, ako malé Dieťa.

Peter kaplán +

Vianočný list

(Dokončenie z 1. str.)

chránil. Dnes, jediné čo chcem je, aby si tomu veril celým svojím srdcom.

Rád sa s tebou o niečo podelím. Keďže ma mnohí nepozvali na svoje party, budem mať svoju veľkú vlastnú grandióznu oslavu, akú si nikto nevie predstaviť.

Stále ešte prebiehajú prípravy. Dnes som poslal mnoho pozvánok a toto je jedna z nich aj pre teba. Chcem vedieť, či prídeš, aby som ti rezervoval miesto

a napíšem tvoje meno zlatými písmenami do veľkej knihy pozvaných. Iba tí zapísaní budú pozvaní na party. Tí, ktorí neodpovedia na pozvánku, zostanú vonku.

Vieš, ako môžeš odpovedať na toto pozvanie?

Je to jednoduché, pošli za mňa túto pozvánku všetkým, na ktorých ti záleží. Budem na vás všetkých čakať na tohtoročnej oslave.

Uvidíme sa čoskoro. Milujem ťa!

Ježiš

ZO ŽIVOTA ŠKOLY

NOVEMBER 2021

■ 22.11. – konala sa štvrtročná hodnotiaca pedagogická rada. Po jej skončení sa zamestnanci školy rozlúčili s **pani upratovačkou Martou Žilincovou**, ktorá odchádza na zaslúžený dôchodok. Ďakujeme jej za 30 rokov svedomitej práce a do ďalšej etapy života jej želáme dobré zdravie a rodinnú pohodu. Jej nástupkyňou sa stala dcéra p. **Marta Martovňová**.



■ 24. novembra sa v našej škole uskutočnilo on-line formou školské kolo **Geografickej olympiády 2021/22**. V okresnom kole olympiády vo februári nás budú reprezentovať **Matej Žilinec (7.A)** a **Matúš Slaničan (8.B)**, ktorí boli úspešnými riešiteľmi. Obidvom držíme palce a ďakujeme za ich odhodlanie zabojovať.

■ 25.11.2021 sa uskutočnilo okresné kolo **Technickej olympiády** v on-line priestore.

Našu školu reprezentovali traja žiaci, ktorí postúpili po úspešnom absolvovaní školského kola 8.10.2021 on-line formou. V kategórii B (jednotlivci) sa na **2. mieste** umiestnil **Jozef Ťasnocha** zo 7.B triedy.

V kategórii A, kde súťažia dvojice žiakov, sa tiež na **2. mieste** umiestnili **Mário Tomáš** a **Jakub Šubjak** z 9.B.

Chlapci sa zároveň stali úspešnými riešiteľmi Technickej olympiády 2021/22. **Gratulujeme** k dosiahnutým výsledkom.

■ **Vianočná pohľadnica** – Každý rok majú ministerstvá zvyk poslať vianočné pohľadnice svojim kolegom a priateľom. Aby boli pohľadnice trochu iné, menej „oficiálne“, poprosili



žiacov o pomoc s ich návrhom. Zapojili sa aj **62 žiakov** našej školy, ktorí navrhovali vianočný pozdrav **pre Ministerstvo vnútra SR**. Kresby teda zachytávali vianočnú atmosféru spojenú s prácou polície, hasičov, horských záchranárov, ale aj ich štvornohých pomocníkov. Tvorbu našich žiakov si môžete pozrieť na stránke školy v Novinkách.

■ **Ponožkový október** – Na návrh žiackeho parlamentu sa žiaci II. stupňa v októbri zapojili do výzvy „**Podaj ďalej ponožky**“. Podarilo sa nám vyzbierať **73 párov ponožiek**, ktoré sme odoslali n. o. OÁZA – nádej pre nový život, ktorá pomáha ľuďom v núdzi.

Ďakujeme všetkým žiakom aj učiteľom, ktorí sa do tejto výzvy zapojili. Veríme, že týmto našim malým skutkom pomôžeme prežiť zimu ľuďom bez domova.



■ **Zázračné pokusy** – V rámci **týždňa vedy a techniky** si žiaci **4.B** a **3.A** pripravovali jednoduché inšpiratívne a samozrejme zázračné pokusy, ktoré by mal zvládnuť každý štvrták. Pomocou nich chceme rodičom, ale aj malým deťom



a žiakom ukázať, ako sa dajú robiť jednoduché pokusy. Už vieme, že **veda môže byť zábavná**.

■ **Projekt Šafran** – naša škola sa zapojila do projektu Šafran. Tento projekt má priblížiť problematiku a vzdelávanie o **holokauste** (holokaustom sa nazýva systematické vyvraždenie šiestich miliónov Židov a stovky tisícov ďalších obetí, ktoré nariadili nacisti).

Na jeseň sa vysádzajú cibulky žltých šafranov, aby sme si pripomenuli 1,5 miliónov židovských detí, ktoré zomreli počas holokaustu. Žlté šafrany pripomínajú Dávidove hviezdy,

ktoré Židia museli nosiť. Šafrany kvitnú na konci januára a začiatkom februára – v čase Medzinárodného dňa pamiatky obetí holokaustu 27.1. Žiaci **9.B** vysadili do parku žlté šafrany, aby nám pripomenuli, že v živote je stále krása a nádej pre nový začiatok a budúcnosť.

■ 8.-12.11.2021 sa uskutočnila **Informatická online súťaž iBor**. Súťaže sa zúčastnili aj žiaci našej školy. V kategórii Benjamin (žiaci 7. ročníka) bolo **10 úspešných riešiteľov** (**Nikola Martvoňová** 7.B, Jozef Firic, Martina Šimeková, Slávka Matečková, Milan Dirga, Nela Martvoňová, Matej

Žilinec, Marián Katreník, Milan Martvoň, Marianna Matečková).

V kategórii **Kadet** (žiaci 8. ročníka) boli úspešní riešitelia štyria (**Klára Tetáková** 8.A, Matúš Slaničan, Marcela Martvoňová a Samuel Snovák). Menovaní získali diplomy za úspešné absolvovanie súťaže.

DIŠTANČNÉ VZDELÁVANIE – Na základe Vyhlášky č. 265 RÚVZ v Dolnom Kubíne sa s účinnosťou od 30.11.2021 zakazuje prezenčné vzdelávanie na II. stupni ZŠ, gymnáziách, SOŠ a ZUŠ. Vyučovanie bude prebiehať dištančným spôsobom.

*Mgr. Július Kubán
riaditeľ školy*



Pokyny k dištančnému vzdelávaniu na II. stupni ZŠ Hruštín

Na základe Vyhlášky č.265 RÚVZ v Dolnom Kubíne sa s účinnosťou od 30.11.2021 zakazuje prezenčné vzdelávanie na II. stupni ZŠ, gymnáziách, SOŠ a ZUŠ. Vyučovanie bude prebiehať dištančným spôsobom.

Jednotliví učitelia budú so žiakmi komunikovať prostredníctvom portálov „Bez kriedy“ a „EduPage“. Predpokladáme, že všetci žiaci k nim heslá majú, ak nie, v čo najkratšom čase kontaktujte triedneho učiteľa.

Vzdelávanie

Vyučovanie bude prebiehať podľa doterajšieho rozvrhu hodín, nevyučujú sa predmety výtvarná, hudobná a telesná výchova.

Online vzdelávanie by sa spravidla malo konať v čase, ktorý pripadá na túto vyučovaciu hodinu, ak sa učiteľ so žiakmi nedohodne inak. Nemôžeme totiž vylúčiť možnosť presunutia vyučovania na iný čas, ak sa vyskytnú nejaké organizačné či technické problémy.

Z vyučovacích predmetov, v ktorých sa dá učivo sprostredkovať bez online formy, dostanú žiaci dištančné

úlohy, ktoré treba splniť podľa pokynov učiteľa a v stanovenej lehote.

Hodnotenie

Práca žiakov bude hodnotená známami, stanovenie kritérií na jej kvalitu je v kompetencii každého vyučujúceho. Žiaci obvykle presne vedú, na čo ich učiteľ kladie dôraz, no odporúčame pozorne čítať pokyny k jednotlivým úlohám a samozrejme - písať čitateľne.

Dochádzka

Každá neúčast žiaka na online vzdelávaní bude zaznamenaná v triednej knihe a bude ju treba zo strany rodičov ospravedlniť, inak to bude považované za neospravedlnenú hodinu. Ak žiak nespĺni zadanú dištančnú úlohu, nepovažuje sa to za neúčast na vyučovaní, bude však ohodnotený zodpovedajúcou známkou. Samozrejme, ak splneniu úlohy bránia nepredvídané okolnosti, treba komunikovať s učiteľom.

Veríme, že nadchádzajúce náročné obdobie, ktoré už máme zažitú, spoločným zodpovedným prístupom zvládeme. Dúfame, že nebude trvať tak dlho ako pred rokom.

Najmladšia generácia v obci

Novembrové počasie, novembrové chryzantémy a spomienky na našich zosnulých. Aj s našimi škôlkarmi sme si počas tohto obdobia zaspomínali na všetkých, ktorí už s nami na tejto zemi netrávia čas a zapálili sme im aspoň symbolicky sviečku.

■ 4.11.2021 V tento deň sme oslávili „Deň materských škôl“. Už siedmy rok sa na Slovensku slávi tento deň, ktorý vznikol na počesť vzniku prvej detskej opatrovne v Banskej Bystrici. Tiež sme si spríjemnili tento slávnostný deň rôznymi aktivitami, ako je rozprávanie o MŠ, kreslenie škôlky, spievaním hymny a to všetko pravdaže s úsmevom a dobrou náladou. A hlavným našim predstavitom zostáva, aby každý náš odrastenec mohol raz povedať: „Všetko, čo naozaj potrebujem vedieť o tom ako žiť, čo robiť a akým byť, som sa naučil v materskej škole.“ (R.Fulghum)

v edukačnom procese pri výučbe o doprave. Z celkovej sumy 2500 €, ktoré nám Nadácia sprostredkovala bolo sfinancované maľovanie dopravného ihriska, zakúpené odrážadlá, prilby a reflexné vesty (pre 24 detí), dopravný domček, dopravné značky a semafore, kufrík prvej pomoci, vedomostné knihy a hry o doprave. Okrem nadácii Volkswagen ďakujem všetkým, ktorí sa podieľali na realizácii projektu: pani učiteľke, ktorá pri tom strávila najviac času, ekonómke, ktorá jej pomáhala s papiermi a všetkým, ktorí akokoľvek pridali ruku k dielu. Najkrajší pocit je vidieť úprimnú radosť z detských očí, čo sa nám aj podarilo.

■ 12.11.2021 Týmto dňom bola na 10 dní prerušená preádzka 4. triedy (najmladšie deti) a to z dôvodu pozitivity na COVID-19 u zamestnanca. 22.11.2021 bola trieda opäť otvorená. Prosím rodičov, aby rešpektovali prísne opatrenia týkajúce sa vstupu do priestorov MŠ a nahlasovania karantény.



■ 10.11.2021 V našej MŠ prebehlo fotenie detí, ktoré realizovala firma X-vision. Deti si na chvíľu krásne zapožovali a sledovali prácu uja fotografa. O balíčkoch s fotkami budú rodičia informovaní, keď ich budeme mať k dispozícii.

■ 11.11.2021 „Kým si kúpim Volkswagen, dopravné pravidlá poznať chcem“

A konečne prišiel deň, kedy sme mohli oficiálne otvoriť naše dopravné ihrisko, ktoré sa nám podarilo pre deti pripraviť vďaka Nadácii VOLKSWAGEN. Počasie nám prialo a natešení škôlkari mohli konečne realizovať svoju jazdu na odrážadlách. Urobili sme si deň plný vedomostných aktivít, jazdy na odrážadle a tiež sme si pomaškrtili na dobrom koláčiku. Najväčšie ĎAKUJEME patrí Nadácii Volkswagen, vďaka ktorej sa nám toto krásne dielo podarilo pre deti realizovať. S nadšením budeme ihrisko a didaktické pomôcky využívať



INÉ

– Naši najstarší kamaráti sa zapojili svojimi prácami do výstavnej súťaže „Moja rodina“, ktorú organizuje mestská knižnica mesta Piešťany.



– Začali sme naplno pracovať so stránkou EDUPAGE, vďaka ktorej verím, že bude ľahšia spolupráca s rodičmi nielen detí z MŠ ale i ZŠ.

Riaditeľka MŠ
Očkajáková Marcela

Naše biatlonistky

„Nič nenadobudli ľahko. Každá snaha, víťazstvo aj prehra ich stála a stojí tvrdú prácu. Nehľadajte ľahké cesty. Tie hľadá toľko ľudí, že sa po nich nedá prísť nikam.“

Športovec môže víťaziť iba v prípade, že sa mu vyhýbajú zranenia. Je dôležité ich nielen liečiť, ale najmä im predchádzať. Kľúčom k úspechu je okrem vytrvalosti a tréningu aj pravidelná spolupráca s fyzioterapeutom, ktorý dokáže športovcovi pomôcť nielen fyzicky, ale i psychicky.

Aj naše športovkyne Mária a Zuzana Remeňové či je leto a či zima vytrvalo trénujú. Aj túto zimnú sezónu začiatkom októbra sa zúčastnili sústredenia v rakúskom Ramsau am Dachstein, kde začali s prípravou na prvom snehu. Bežkárske vytrvalostné tréning absolvovali v nadmorskej výške 2700 metrov pri nárazovom vetre, hmle, snežení a teplote -9 °C. Ďalšia príprava pokračovala na Slovensku.

Začiatkom novembra vo Švédskom stredisku Idre Fjäll absolvovali nomináčne preteky a s členmi juniorského reprezentačného družstva sa pripravovali na otvorenie zimnej sezóny 2021/22.

Na IBU pohári v Idre počítateľ vyžreboval Márii číslo 1 a tak bola pretekárkou, ktorá odštartovala túto sezónu. Zhodou okolností teda práve Slovenka – naša rodáčka bola prvou pretekárkou celej sezóny Medzinárodnej biatlonovej únie, ktorá sa dostala na trať. Z našich to aj rozbehla najrýchlejšie, hoci aj jej strata 37 sekúnd v prvom okruhu nebola ideálna. No zvládla ležku čisto. Bol to fajn štart. Nedarilo sa jej však na stojke. Najlepší slovenský výsledok tak zaznamenala jej sestra Zuzana.

V šprinte bežecky šli na trati takmer zhodný výkon, ale biatlon je aj o strelbe a tá lepšie vyšla **Zuzane**. Minula len jednu ranu v stojí a dosiahla tak najlepší čas. **Mária** chybovala trikrát a s odstupom 48 sekúnd skončila druhá.

25. novembra dievčatá odštartovali medzinárodnú sezónu vo Švédskom stredisku Idre Fjäll. Na programe boli rýchlostné preteky. Mária so strelbou 0+4 obsadila **79. miesto**. Zuzana uká-

zala dobrú formu v nomináčnych pretekoch, kde sa ale zlým vyhodnotením vetra pripravila o Svetový pohár. Tu to chcela napraviť a kvalifikovať sa cez Idre. Zuzana po strelbe 2+0 obsadila **50. miesto**.

Druhé rýchlostné preteky vo švédskom stredisku Idre boli v sobotu 27. novembra, kde bola Mária opäť nasadená do prvej skupiny. Obsadila **35. miesto** (+1:43). **Dosiahla najlepší výsledok v IBU Cupe**. Zuzane v prvých pretekoch ušli body, no bola z našich najlepšia na 50. priečke. Ani s tým sa nedalo uspokojiť a chcela mieriť vyššie. Začala mierne rýchlejšie s odstupom pol minúty v prvom kole. V poslednom kole už nemala motiváciu a šla slabo. Stíhacie preteky vypadli z hry. Napokon to bolo **73. miesto** (+3:11).



Pre Zuzanu sa IBU pohár v Idre skončil a presunula sa na druhé kolo v Sjusjoene.

V nedeľu mala Mária na programe stíhacie preteky na 10 km. Štartovala z pozície 35. So strelbou 0+1+1+1 vybojovala bodovacie **36. miesto**. Predviedla teda ďalšie veľmi pekné preteky. Týmto umiestnením si zaistila miestenku v štafete vo svetovom pohári v Ostersunde, kde ju čaká druhé kolo SP.

Niektó by povedal, ale im je, užívajú si, ale kto sa aspoň trochu venuje športu vie, že za tým je kopec driny, tréningov... A tak si „užívajú“ drinu, tréningy, vytrvalostné preteky, bežeckú túru, beh, strelbu, lyže... Dievčatám naďalej faníme a držíme im palce a prajeme veľa úspechov. Ďakujeme im za reprezentovanie našej dediny.

PaedDr. Jana Kampošová

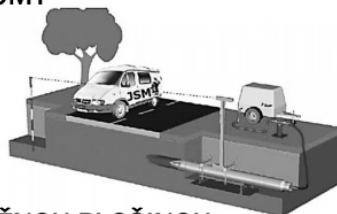


inercia • inercia • inercia • inercia • inercia • inercia

PRETLAKY POD KOMUNIKÁCIAMI

PRÍPOJKY PRE RODINNÉ DOMY

- ELEKTRIKA
- VODA
- ELEKTROINŠTALÁCIE
- PRÁCE S VYSOKOZDVIŽNOU PLOŠINOU



 **JSM- 0907 805 350**

Milý sused, milá susedka!

Píšeme Vám tento list v úprimnej snahe o spoločné nájdenie riešenia problému, ktorý nás tu trápi všetkých bez rozdielu. S príchodom zimných mesiacov sa vzduch stáva nedýchateľným. Nedá sa vyvetrať, do našich domovov preniká štiplavý dym. Bohužiaľ, niektorí z nás spaľujú vo svojich peciach mnohé materiály, ktoré okrem nepríjemného zápachu vytvárajú aj nebezpečné látky pre naše zdravie, ale predovšetkým **ZDRAVIE** našich DETÍ a VNÚČAT.

PROSÍM VÁS, VO VŠETKEJ ÚCTE, NESPAĽUJTE VO SVOJICH PECIACH:

PLASTY – plastové fľašky, hračky, obalové sáčky, tašky a iné výrobky z plastu

CHEMICKÉ LÁTKY – farby, rozpúšťadlá, riedidlá, lepy a iné

DREVO s obsahom chemikálií – drevotrieska, drevné hmoty s obsahom lepop

Európska environmentálna agentúra vo svojej štúdii odhaduje, že znečistenie ovzdušia v Európe spôsobuje predčasné úmrtia ročne u takmer 500 000 obyvateľov.

Toto už teraz obrovské číslo sa neustále zvyšuje.

Aj keď len málo môžeme ovplyvniť počet áut a priemyselné znečistenie, **NESPAĽUJME** aspoň tie najnebezpečnejšie odpady, predovšetkým plasty, chemické látky a drevené hmoty s obsahom chemikálií.



KADMIUM – TICHÝ ZABIJAK

Plasty sú obohatené rôznymi látkami, ako sú zmäkčovadlá, farbivá, stabilizátory, spomaľovače horenia, a pod. Tie často obsahujú ťažké kovy, hlavne kadmium. Spaľovaním sa uvoľňuje do ovzdušia, kde ho všetci dýchame. Zo vzduchu sa dostáva aj do pôdy a následne do potravín. **V našom tele sa hromadí v pečeni, pankrease a obličkách. Je vysoko karcinogénne, teda podieľa sa na vzniku a rozvoji RAKOVINY, predovšetkým pľúc, pečeni a obličiek.** Vedecká štúdia (1), ktorej odkaz nájdete v spodnej časti letáčku hovorí o tom, ako KADMIUM pôsobí pri vzniku a rozvoji rakoviny pankreasu, najobávanejšej formy rakoviny vôbec.

DIOXÍN – SMRTIACI JED

Pri nedokonalom spaľovaní plastov vzniká špecifická chemická látka označovaná ako DIOXÍN. Ide o mimoriadne nebezpečnú látku. Viaceré štúdie potvrdzujú (2), že sa **významne podieľa na vzniku rôznych druhov RAKOVINY.** Mimoriadne nebezpečný je pre **najmenšie detičky**, v ktorých telíčkach **ostávajú dioxíny 7 až 9 rokov.** Sú známe prípady narodenia sa deti s deformovanými telíčkami z dôvodu kontaminácie dioxínmi.



(1) <http://cebp.aacrjournals.org/content/9/2/139.full-text.pdf> (2) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5126552/>