

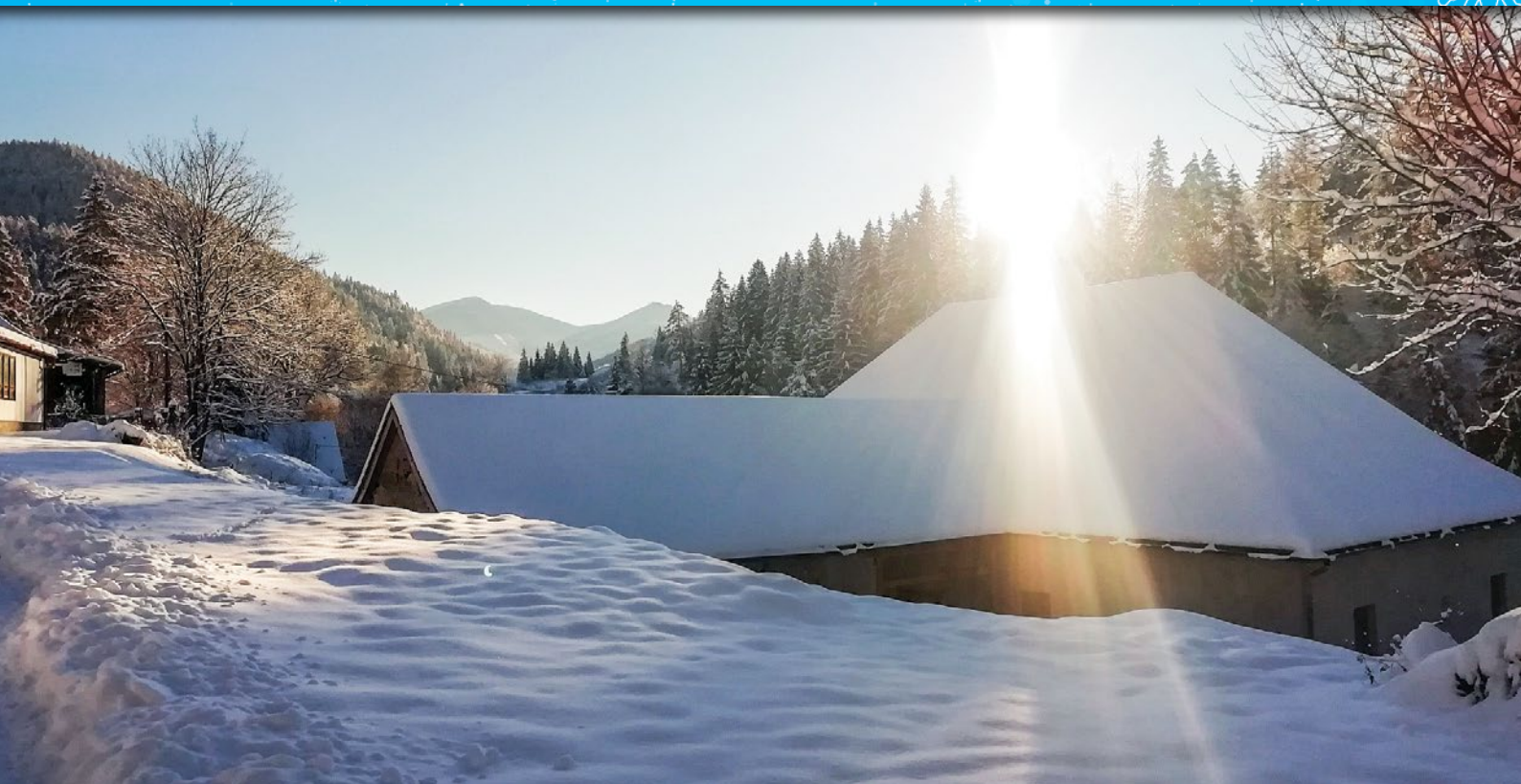


Vydané 22. 12. 2023

číslo výtlačku
4 / 2023

MALUŽÍNSKÉ NOVINKY

www.obecmaluzina.sk



Nech radostná zvesť vstúpi do vášho srdca...

Položili ste si už niekedy otázku: Čo bolo v mojom živote radostnou zvesťou? Spomenul som si na niekoľko takýchto situácií z môjho života.

Jednou z nich bolo otvorenie obálky s výsledkom z prijímacích pohovorov na teológiu: „Prijať!“ V tej chvíli zo mňa opadlo všetko napätie... A ďalšou radostnou zvesťou, na ktorú si rád spomínam, bola chvíľa, keď mi otec biskup František Tondra oznámil, že mojím prvým kaplánskym miestom je mesto Tvrdosín na Orave. Radostná zvesť je teda správa, ktorá prináša do nášho života nové svetlo či nový rozmer.

Tou pravou radostnou zvesťou sú však pre mňa slová piesne: „Radostná zvesť ozýva sa, Spasiteľ je tu! V tejto noci z Božej moci zjavil sa svetu.“

Je to vrcholná zvesť, ktorá sa stále opakuje a znovu je pred nami. Uskutoční sa už o niekoľko dní. Boh prichádza na túto zem iba kvôli nám. Je to zjavenie jeho lásky voči nám. Ale uvedomujeme si, čo spôsobuje v našom živote táto zvesť? Odpoveďou pre mňa sú slová refrénu spomenutej piesne: „V ňom je sloboda, sila, mier, zhoda, čistým okom ho v hlbokom taji uzriete.“

Preto ma vždy počas Vianoc oslovuje známa scéna z filmu Sám doma, keď sa starý

muž zvíata so svojím synom, jeho manželkou a vnučkou. Kevinovi sa vtedy na tvári zjaví úsmev pravej radosti. Podarilo sa mu totiž opäť rozžiarit svetlo v očiach tohto skleslého človeka, ktoré mu zhaslo pred mnohými rokmi po vzájomnej hádke so synom, po ktorej ani jeden z nich nemal odvahu prehovoriť. Malý Kevin vtedy vysvetlil zatrpknutému starcovi: „Aj keby som sa akokoľvek hneval na svojho otca, istotne by som s ním hovoril, určite aspoň počas Vianoc. Skúste to aspoň kvôli vnučke, istotne jej chýbate a vaše darčeky tiež. Čo urobíte?“ Stariec mu dal iba váhavú odpoveď: „Uvidíme, ako to pôjde.“ A vyšlo to.

Milí bratia a sestry! Komu potrebujeme tento rok odpustiť, po dlhšej dobe zavolať alebo povedať jednoduché „prepáč“? Uvedomme si, že prežívame radostnú zvesť o Spasiteľovi, ktorý nás aj počas týchto Vianoc pozýva odhodiť našu tvrdohlavosť, hrdosť či urazenosť a urobiť iba jeden krok k odpusteniu a opätovnému zblíženiu sa. Ani len netušíte, koľko radostnej zvesti potom vstúpi do vášho srdca a do srdca vašich blízkych!

Prajem vám aj sebe odvahu prežiť v týchto dňoch radostnú zvesť z Kristovho narodenia, ktorá sa nám stane svetlom, ak do

našich rodín vnesieme viac odpustenia, porozumenia, lásky a pokoja.

Poriadok svätých omší počas Vianočných sviatkov

24.12.2023	Nedeľa	11.00 hod., 24.00 hod.
25.12.2023	Pondelok	10.00 hod. Čierny Váh 14.00 hod.
26.12.2023	Utorok	11.00 hod.
31.12.2023	Nedeľa	11.00 hod.
01.01.2024	Pondelok	11.00 hod.
06.01.2024	Sobota	11.00 hod.
07.01.2024	Nedeľa	11.00 hod.

Nevzdávajme sa nádeje, že vianočný duch nás bude sprevádzať aj v celom novom roku 2024.

Nech Boh žehná našu farnosť a našu obec! Pokojné a milostiplné vianočné sviatky Božieho narodenia Vám zo srdca praje a žehná Váš duchovný otec

ThDr. PaedDr. PhDr. František Kočibal, PhD.
správca Rím. kat. farnosti Malužiná

Koledovanie Dobrej noviny

Milí priatelia a dobrodinci, určite ste prestrehli, že vianočné koledovanie koledníkov Dobrej noviny (DN) v našej obci už skončilo. Od začiatku nášho koledovania pribudlo koledníkom aj mne, zodpovednej osobe, 28 rokov. Koledníci teda podrástli a rozišli sa do stredných a vysokých škôl. Ba niektorí už varujú svojich potomkov, iní sa na to chystajú.

Koledovanie DN založilo Hnutie kresťanských spoločenstiev detí. Koledovanie DN na Slovensku trvá už 27 rokov. Len v jednom roku jej existencie (2018) sa podarilo vyzbierať viac ako 1 milión euro (1 113 639,18 €, 24 297 koledníkov). Hlavným účelom koledovania DN je zbierka na podporu humanitárno-charitatívnych, sociálnych a rozvojových projektov v afrických krajinách.

Koledníci z Malužinej sa ku niekoľkým tisícakam koledníkov po celom Slovensku pridali v rokoch 2002-2019 (okrem roku 2007). Posledné tri roky (2020-2022) sme už nekoledovali po domoch, ale projekt sme podporovali farskou a súkromnou zbierkou. Tak chceme pokračovať aj naďalej, pokiaľ nenastúpia noví koledníci ☺. Za celé toto obdobie obyvatelia Malužinej a aj „cezpoľní“ darovali na zbierku DN 5 715 €.

Týmto chcem poďakovať Vám všetkým, ktorí ste nás prijali a Dobrú novinu podporili. Ďalej sprevádzajúcej osobe Monike Žiškovéj a samozrejme všetkým koledníkom a to sú: Jurko Dívok, Zuzka a Štefan Drozdovci, súrodenci Gulášiovci, Katka Hideghetiová, Anežka, Klárka, František, Adam a Janko Chytilovci, Filip Jankovský, Matúš Kopilec, Veronika a Jurko Lištiakovci, Mária Pastuchová, Tomáš a Zuzka Priadkovci, Milan a Ondrej Rusnákovci, Stázka Šušelová, Nikola Šušlová, Miška Trvalcová, Terka, Betka a Benedikt Uherekovci, Miška Vernařecová, Martin a Marek Žiškovci.

Všetky projekty DN sú zamerané na podporu detí a ich rodín a to v oblasti zdravia, vzdelania, budovania studní a dodávky potravín. V roku 2023 v štátoch Keni, Etiópii a Ugande.

Každé jedno euro, ktorého ste sa zriekli v prospech týchto chudobných, malo veľkú cenu. Prispeli ste k šíreniu dobra a spravodlivosti vo svete.

„Že ste dvere otvorili, že ste chlieb svoj podelili, nech Vás žehná Pán Boh milý“.

Podstata Vianoc je v dávaní darov. Prvým darcom je Boh-Otec-daroval nám svojho Syna. Tí, ktorým bolo dané toto poznanie - pastieri a kráľi, prišli k nemu s darmi.

„My, traja kráľi, z ďaleka ideme, na cestu k jasličkám i vás pozývame“.

„Aj my pastieri, správu sme dostali, priamo z neba od anjela, by Mesiáša sme hľadali“.

Boh Otec nás cez dar života pozval do dobrodružstva vzťahov a vzájomnej interakcie. Dar mení darcu i obdarovaného. Nemusíte si to ani uvedomovať, ale aj malým skutkom lásky robíte dôležitú zmenu v živote niekoho iného. A tá zmena sa môže volať aj ľudskosť.

Do konania dobra sa treba často prinútiť. Ale keď sa to podarí, príde odmena - pokoj a radosť v duši.

Tak to bolo aj s nami koledníkmi. Aj my sme sa museli nútiť, ale keď prišla „sladká“ odmena



v každom dome, už to šlo ľahšie. A v poslednom dome, u Pastuchov, to najlepšie - posedenie pri čaji a klobáske ☺. A na konci koledovania: tipovanie vykoledovanej sumy, rozdelenie sladkostí, poďakovanie Pánu Bohu a hajde-unavení-domov.

A tak vám vinšujem ešte raz „na tieto vianočné sviatky, Pána Krista narodenia: dobrého zdravia a na stôl chlebička, do duše radosti, do srdca svornosti“.

„V peci nech vám drevo praská a na stole svieca horí, že by ste sa radi mali po celý rok nový“.

„Pán i v tomto novom roku, nech vám stojí vždy po boku, Požehnáva, čo vám treba: pokoj, zdravie, hojnosť chleba“.

-ach-



DN 2006



DN 2015



DN 2014



DN 2016

Starostove novinky

Nemôžeme ešte hodnotiť celý december, ale podľa doterajšieho priebehu počasia by sa mohli vyplniť tieto pranostiky: „keď je december studený, je vždy s úrodným rokom spojený“ alebo „keď v decembri mrzne a sneží, úrodný rok nato beží“. Dal by Pán Boh, aby tomu tak bolo. A mohli by sme sa tešiť na „dobrú“ úrodu.

Údržba verejnej zelene

Osadením statickej a dynamickej väzby (lipa pri Jednote a v parku) ukončil v polovici decembra Ing. Jozef Arvai -J-ArT z Liptovského Petra arboristické práce na projekte „90 ročné lipy - revitalizácia verejnej zelene“. Tieto práce s využitím špeciálnej lezeckej a lanovej techniky boli realizované v náročných poveternostných podmienkach na primeranej odbornej úrovni. Hlavným cieľom tohto projektu bolo zvýšenie statickej stability, predĺženie životnosti a prevádzkovej bezpečnosti starých líp. Okrem zaistenia vyššej bezpečnosti osôb a majetku projekt dlhodobو zabezpečí udržanie ekologickej stability prostredia a zachová významný historický a krajínovotvorný prvok v našej obci. Projekt z Programu obnovy dediny: „Zelená infraštruktúra a starostlivosť o krajinu - Aktivity zamerané na údržbu/ochranu/obnovu/revitalizáciu verejnej dostupnej zelene prostredníctvom arboristických prác“ v celkovej hodnote 7930,00 € bude vo výške 7505,00 € refundovaný Slovenskou agentúrou životného prostredia.



V novembri sa uskutočnilo konanie vo veci vydania súhlasu na výrub 3 drevín na pozemkoch v správe SPF. Dve dreviny (vyschnutý smrekovec a odlomený smrek) budú vyrúbané na cintoríne, jeden smrek rástol pri rodinnom dome.

ČOV pri obecnem bytovom dome

V polovici novembra vykonali pracovníci firmy Ekoservis Slovensko, s. r. o. z Veľkého Slavkova údržbu čistiarnie odpadových vôd (ČOV) pri obecnej bytovke. Údržba bola nutná z dôvodu výmeny prevzdušňovacích elementov, kontroly technológie a celkového prečistenia jednotlivých komôr čistiarnie (1017,60 €). ČOV bola nanovo zaočkovaná a spustená do prevádzky. Realizované práce boli nevyhnutné (ČOV je v prevádzke už 12 rokov) pre dosiahnutie kvality vypúšťanej vody.

V súvislosti so zmenou legislatívy má obec, ako vlastník malej ČOV do 50 EO, povinnosť vykonávať raz za rok technickú revíziu.

Technická revízia čistiarnie bola vykonaná začiatkom decembra (96,00 €).



Odpadové hospodárstvo

Obec aj v tomto roku poskytovala službu vývozu odpadových vôd. Od apríla do októbra bolo vyvezených 8 žump pri rodinných domoch a 1 pri bytovom dome (spolu 17 domácností). Ďalej boli vyvezené odpadové kaly z 3-och malých ČOV pri bytových domoch (spolu 31 domácností). V zimnom období (pri mínusových teplotách) nebudeme túto službu poskytovať.

VZN 1/2023 o miestnych daniach a miestnom poplatku za komunálne odpady

Na záverečnom zasadnutí obecného zastupiteľstva schválili poslanci nové všeobecne záväzné nariadenie (VZN) o miestnych daniach a miestnom poplatku za komunálne odpady. Dôvodom pre jeho schválenie je predpokladaný výpadok podielových daní a nižšie príjmy z týchto daní pre obecné samosprávy na budúci rok. Zmeny vo VZN, ktoré nadobudne platnosť 1.1.2024, sa týkajú navýšenia daní zo stavieb (napr. pri rodinných domoch a bytoch z 0,113 na 0,15 €/m²), navýšenie dane za každé ďalšie podlažie pri viacpodlažných stavbách (z 0,066 na 0,1 €/m²), zvýšenie dane za psa (z 6,00 na 10,00 €) a dane za ubytovanie (z 0,73 na 1,00 €/osobu/noc). Dane z pozemkov sa nezvyšovali. Miestny poplatok za komunálny odpad (KO) pre budúci rok sa nemení a zostáva na súčasných 20 €/osobu/rok, pretože triediaca linka na KO bude spustená až v priebehu budúceho roku. Po spustení triediacej linky (povinné od 1.1.2025) sa **navýši** poplatok za spracovanie a uloženie odpadu o 52 €/tonu (teraz platíme 68,77 €/tonu).

Podakovanie

Po roku sa môžeme opäť potešiť z vianočného stromčeka. Tentoraz sme pri lavičkách na námestí osadili smrek zo záhrady, na ktorý bolo vydané povolenie na výrub. Za jeho spílenie, odvoz a osadenie ďakujem Radovi Petrulákovi a jeho synovi Dominikovi. Dúfam, že sa potešili z návštevy Mikuláša, ktorý ocenil ich námaľu malým balíčkom ☺.



Podakovanie patrí aj nášmu Mikulášovi. Pri svojej pochôdzke po Malužinej so svojou družinou navštívil a zrejme aj potešil 34 našich najmenších obyvateľov. Čert, ako každý rok, „vyšiel naprázdno“! Dúfam, že Mikuláš povzbudil deti, zvlášť tie väčšie, ku konaniu dobra - doma, v škole i v našej dedine! Fotografie s Mikulášom si môžete pozrieť vo fotogalérii na obecnej stránke.



Myšlienka na koniec roka

„Život je trochu času, ktorý nám bol darovaný, aby sme sa naučili milovať a pripravili sa tak na stretnutie v večnou Láskou.“

abbé Pierre

Prajem nám všetkým požehnané Vianoce a otvorené srdce pre všetkých, s ktorými sa v budúcom roku stretneme. Človek je tvor spoločenský. Neboli sme stvorení sami pre seba, ale jeden pre druhého. Učme sa teda milovať.....

Stretnutie dôchodcov 2023



***Čas, ten stále niekam ponáhľa
sa míľovými krokmi,
nikoho z nás nevynechá,
keď pridáva mu roky.
Vek nedá sa uprosiť, nedá sa zastaviť,
a preto musíme spolu s ním svorne žiť.***

Holá pravda je, že roky pribúdajú každému rovnako. Na každom z nás sa však roky podpísali ináč. Bolo to vidieť aj na stretnutí dôchodcov, ktoré sa uskutočnilo 6.11.2023 na obecnom úrade. Napriek veku, či zdravotným problémom prijala pozvanie starostu obce 28 dôchodcov, ktorí sa podpísali do kroniky obce. Veselú vravu prerušil svojim príhovorom starosta. Posmelil dôchodcov, aby sa nevzdávali svojich snov, aby žili naplno. Aby odovzdávali naďalej svoje skúsenosti svojim deťom, vnúčatám a priateľom. Tiež poprial všetkým prítomným veľa zdravia a spokojnosti. Program pokračoval vystúpením detí z Materskej školy z Kráľovej Lehoty. Deti pod vedením pani riaditeľky a pani učiteľky

predviedli pásmo básničiek, piesní a riekaniek, ktoré doplnili tančekmi. Nielen dôchodcom vyčarili úsmev na tvári, ale aj rodičom, ktorí

školkárov sprevádzali. Počas občerstvenia a popíjania premietal starosta fotky zo života obce. Niektoré boli aj niekoľko desaťročí staré. Takto si pripomenuli napríklad divadelné hry, ktoré sa hrali v kultúrnom dome v Malužinej, ale aj príbehy a zážitky s ľuďmi, ktorí už nie sú medzi nami. Obec si uctila vianočnou ružou jubilantku pani Janku Staroňovú pri príležitosti jej 75 narodenín. Veselá nálada, smiech, vtipkovanie, ale aj vážne témy sa preberali počas stretnutia. Práve toto bolo zámerom stretnutia s dôchodcami. Obohatiť sa novými zážitkami a víziou, že na budúci rok sa znova stretneme.

Mladí ľudia sa častokrát pousmejú, keď počujú starších rozprávať o ich živote. O živote diametrálne rozdielnom, ako žijú v súčasnosti. Aj napriek tomu naši dôchodcovia idú s dobou. Vedia narábať s mobilným telefónom, internetom, vedia komunikovať na sociálnych sieťach. Takto žijú naši dôchodcovia.

-Mašpanková-





V každodennom kolobehu všedných dní nášho uponáhlaného života prešiel rok a opäť sú tu Vianoce. Prišiel čas adventný, ktorý symbolizujú štyri sviečky na adventnom venci. Pre každého z nás je dôležité, aby sme dni adventu naplnili spokojnosťou, ľudskou pokorou a tešili sa zo sily človeka, ktorej hovoríme láska. Uvedomili si silu priateľstva, úcty a obetavosti...

To je odkaz adventných dní pre ľudstvo celej planéty.

Klub jednoty dôchodcov spolu s obecným úradom v dňoch adventu zorganizoval zdobenie medovníkov. Medzi nás starších prišli mamičky s deťmi, aj dvaja oteckovia so svojimi ratolestami. Očká detí sa rozžiarili nádejou s prichádzajúcich Vianoc. Kreativita zdobenia medovníkov bola úžasná. Každý sa tešil z úspechu aj toho druhého, čím vyjadril svoj postoj k životu, ľudskej pokore a úcte v čase adventu. Akcia to bola vydarená, naplnila nás všetkých pocitom šťastia, lásky a porozumenia.



O pár dní sme sa stretli znova. Vytvárali sme vianočné ozdoby. Výzdobu domova sme zvládli za pár eur. Dekoračný materiál bol z prírody – konáriky, halúzky, voňavá čečina, šišky, mach, tavná pištoľ, škoricca, badián a naše šikovné ruky. Fantázia nám nechýbala. Zavládla predvianočná pohoda a rozžiarila naše srdcia.

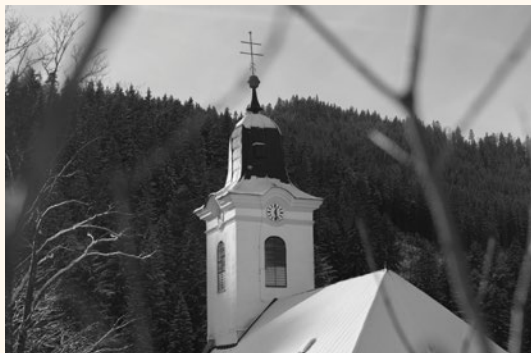
Vianoce - najkrajšie dni roka, magické obdobie našich tradícií. Prichádzajú ticho a majú neopísateľnú silu. Pre každého z nás sú sviatkami rodiny, ktorá sa zide pri vianočnom stole v čase, keď niečo nové prichádza, niečo nové sa rodí. Ten pocit šťastia chceme zažiť znova a znova v kruhu rodiny, povedať si láskavé slovo a veriť, že nám anjeli strážni pošlú za plnú náruč zdravia, radosti, šťastia, pokory a noblesy nádeje aj výdrž.

Želám Vám v mene svojom a všetkých členov jednoty dôchodcov pokojné vianočné sviatky a vstup do nového roku 2024 tou správnou nohou.

A. Gulašová



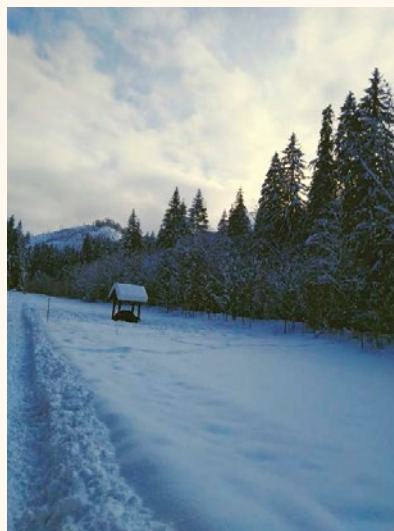
Foto súťaž



1



4



2



3



5

Za 4. štvrtrok (1.10. – 15.12.2023) sme vyberali týchto 5 pekných fotografií z Malužinej a jej okolia. Autori fotografií: K. Chytilová (1), A. Gulašová (2), A. Chytilová (3,4,5). Hlavnú výhru: poukážku na nákup vo fotolabe CEWE v hodnote 30 € budeme zrebovať na konci súťaže.

Tešíme sa na Vaše fotografie ☺

Vianočná kapustnica

Vianoce a koniec roka sú obdobím, kedy majú ľudia k sebe bližšie. Koncoročné večierky v zamestnaní, alebo vianočná kapustnica sú už samozrejmosťou. Aj v našej obci sa táto tradícia vianočnej kapustnice zopakovala v sobotu 16.12.2023 už po deviaty krát. Členovia DHZ Robo a Zuzka už od rána pomáhali starostovi a kuchárovi Romanovi Laučekovi s prípravami. Pred požiarnou zbrojnicou sa postupne schádzali ľudia, aby si pochutili na vianočnej kapustnici, či na opekanej klobáske. Samozrejme túto lahôdku bolo treba zapíť a to buď čajom alebo vareným vínom. Dospelých, ale aj deti neodradili ani mínusové teploty. Keď sa všetko pojedlo a vypilo, ľudia



sa pomaly vytrácali do svojich príbytkov. Veľká vďaka patrí starostovi obce za organizáciu, poslancom, členom DHZ a hlavne kuchárovi za dobré jedlo. Vianoce, sviatky lásky, porozu-



menia a zmierenia sa môžu začať. Na Malužinej sa už začali.

-Mašpanková-

Rozpočet obce na rok 2024

V piatok 15. 12. 2023 Obecné zastupiteľstvo schválilo rozpočet obce na rok 2024. Obec v budúcom roku bude hospodáriť s bežným príjmom 166.750,- Eur, pričom na bežné výdavky minie 158.729,- Eur. Obec plánuje v roku 2024 vybudovať kamerový systém v hodnote 8.500,- Eur, na rekonštrukciu a modernizáciu ciest minie 18.350,-. Na dobudovanie hostinca je naplánované 47.000,- Eur a na rekonštrukciu Haláša ďalších 20.000,- Eur. Celkové plánované kapitálové výdavky 96.850,- Eur budú dotované sumou 31.420,- Eur zo štátu, ostatné z vlastných zdrojov. Finančné výdavky obce na splácanie úveru zo štátneho rozpočtu bývania (bytový dom 7 b.j.) budú 8.000,- Eur. Podrobnejšie členenie príjmov a výdavkov je zverejnené na obecnej stránke obce.

Rozpočet obce Malužiná - výsledok bežného rozpočtu						
	Skutočnosť 2021	Skutočnosť 2022	Schválený rozpočet 2023	Rozpočet po zmenách 2023	Skutočnosť 10/2023	Návrh rozpočtu 2024
príjmy	163 697,15	170 733,73	162 250,00	183 561,00	177 077,23	166 750,00
výdavky	114 684	127 985	150 332	203 818	107 481	158 730
Spolu:	49 013	42 749	11 918	-20 257	69 596	8 020

Rozpočet obce Malužiná - výsledok kapitálového rozpočtu						
	Skutočnosť 2021	Skutočnosť 2022	Schválený rozpočet 2023	Rozpočet po zmenách 2023	Skutočnosť 10/2023	Návrh rozpočtu 2024
príjmy	20 000	22 528	41 070	33 070	0	31 420
výdavky	61 278	16 220	61 000	58 230	14 126	93 850
Spolu:	-41 278	6 309	-19 930	-25 160	-14 126	-62 430

Rozpočet obce Malužiná - výsledok finančných operácií						
	Skutočnosť 2021	Skutočnosť 2022	Schválený rozpočet 2023	Rozpočet po zmenách 2023	Skutočnosť 10/2023	Návrh rozpočtu 2024
FO príjmové	67 576	16 820	17 512	54 917	6 000	62 410
FO výdavkové	7 807	7 887	9 500	9 500	6 630	8 000
Spolu:	59 769	8 933	8 012	45 417	-630	54 410

Rozpočet obce Malužiná - celkový výsledok						
	Skutočnosť 2021	Skutočnosť 2022	Schválený rozpočet 2023	Rozpočet po zmenách 2023	Skutočnosť k 10.2023	Návrh 2024
Príjmy spolu:	251 273	210 082	220 832	271 548	183 077	260 580
Výdavky spolu:	183 770	152 091	220 832	271 548	128 237	260 580
Rozdiel P-V:	67 504	57 991	0	0	54 840	0

VÝVOZ KO V OBCI MALUŽINÁ 2024						
	plánovaný termín vývozu ZKO (110 a 1100 l)					
	plánovaný termín vývozu plastov, VKM (1100 l)					
	plánovaný termín vývozu papiera (1100 l)					
	plánovaný termín vývozu skla - 1x mesačne					
	plánovaný termín vývozu elektroodpadu a baterií					
	plánovaný termín vývozu železného šrotu					
	plánovaný termín vývozu textilu					
	plánovaný termín vývoz BRKO - každú stredu					
	štátne sviatky					

	po	út	st	čt	pá	so	ne
január	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
február	29	30	31				
				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
marec	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29			
					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
apríl	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31
	1	2	3	4	5	6	7
máj	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30					
jún			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
júl	27	28	29	30	31		
						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
august	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
	1	2	3	4	5	6	7
september	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				
október				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
november	26	27	28	29	30	31	
							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
december	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	31					

DOBRÉ RADY!

Púpava rastie všade okolo nás. Existuje okolo 150 druhov púpav. Dobrou správou je, že všetky sú jedlé a účinné. Práve púpava je európskou alternatívou ženšenu, ktorý je v Ázii považovaný za extrémne silnú bylinu na všetko, jednoducho za univerzálny všeliek. Púpava sa mu svojimi účinkami poľahky vyrovná. V roku 1994 sa vo Francúzsku uskutočnila veľká štúdia, ktorá jednoznačne preukázala blahodarné účinky púpavy na funkčnosť močového mechúra. Púčiky a žlté kvietky zbierame v apríli. Korene sa zbierajú buď na jar pred zaskvitnutím, alebo na jeseň pred zimou. Vtedy je v nich najväčšia sila. **Dennú dávku môžeme získať, keď do jedla pridáme iba pol šálky púpavových listov.**

Čo obsahuje?

Okrem vitamínu C, D a draslíka je púpava veľkým zdrojom vitamínu A, ktorý potrebujeme pre svoj rast, bunkový vývoj, dobrý zrak a imunitu. Najdôležitejšou zložkou sú horčiny. V našej slovenskej strave ich máme žalostne málo. Ľudia sú navyknutí na sladké, slané, či kyslé chute, ktorých následkom sú tráviace problémy, nafukovanie, či hnačka. Horčiny nám pomáhajú zvýšiť produkciu tráviacich enzýmov a žalúdočných kyselín, vyplavovať žlč a podporovať činnosť pečene.

Pri akých problémoch pomôže?

Najnovšie výskumy dokazujú, že extrakt z koreňa púpavy je **silný bojovník proti rakovine.**

Ak máte problémy so žľezníkom alebo spečeňou, tak toto je vaša bylinka č. 1. Pri

chronickom zápale pečene (hepatitíde) je vhodné zjesť 5-6 čerstvých kúskov stonky púpavy. Cukrovkári by mali denne pomaly žuť až 10 kusov stoniek po celý čas, kým púpava kvitne. Chcete schudnúť, či pribrať? Púpava podporí trávenie a pomôže vašej črevnej flóre uzdraviť sa.

Proteínový púpavový šalát s cícerom a vajíčkom

Potrebujete:

- 1 veľkú hrst menších púpavových listov
- pár lístkov cesnaku medvedieho
- 4 cherry paradajky
- pol hrnčeka uvareného cícera
- 1 natvrdo uvarené vajíčko
- soľ
- 1 PL citrónovej šťavy
- 1 PL olivového oleja

Púpavový sladký med (ako medicína – liek proti kašľu bez varenia)

Nazbierame si krásne rozkvitnuté kvietky púpavy bez stoniek. Necháme chvíľu odležať, aby mali chrobáčky možnosť odstahovať sa. Nie však prídlho, aby sa kvietky nezačali zatvárať. Neumývame, keďže vieme, že bylinky sme zbierali iba v čistom prostredí. Zalejeme kvalitným domácim medom až po vrch tak, aby boli všetky kvietky ponorené. Necháme 2-3 týždne odležať pri izbovej teplote, nie však na priamom slnku. Zo začiatku musíme kvietky denne párkrát zatláčať dole, pretože bublinky vzduchu ich vytláčajú na povrch. Med začne prirodzene fermentovať, budú sa na vrchu tvoriť malé bublinky. To je znak, že začína prebiehať mliečny proces kvasenia, tvoria sa dobré probiotiká. Po 2-3 týždňoch med scedíme do sterilných fliaš a odložíme do komory (nemusí byť chladnička).

BLAHOŽELÁME JUBILANTOM

60 – rokov:

december – Miroslava Vernarecová



*Dnes sláviš krásnych šesťdesiat,
preto od srdca chceme ti priať,
aby si pevné zdravie mala
a splnilo sa Ti všetko čo si si priaľa*

Malužinské Novinky - noviny obce Malužiná,
vydáva Obecný úrad Malužiná,
tel. č. 044/5292 221,
email: obecmaluzna@stonline.sk
redaktori: Kristína Bartková, Marta Španková
grafika: jennym, s.r.o.

Príbeh

Jedného dňa chudobný chlapec, ktorý odo vzdával tovar z dverí do dverí, aby si mohol zaplatiť štúdia, si všimol, že už má len 10 centov na zakúpenie jedla a má hlad. Rozhodol sa preto, že si vyprosí niečo k jedlu v najbližšom dome.

Ale stratil odvahu, keď mu prišla otvoriť pekná mladá žena.

Miesto jedla požiadal len o pohár vody.

Ona videla, že je vyhladovaný a priniesla mu pohár mlieka. Pil ho pomaly a pýtal sa:

„Čo som vám dlžný?“

„Vôbec nič“, odpovedala:

„Mama nás učila, že si nikdy nemáme dávať zaplatiť za to, že sme milí“.

Odpovedal: „Tak Vám teda z celého srdca ďakujem“.

Keď Howard Kelly opúšťal tento dom, cítil sa silnejšie nielen fyzicky, ale aj posilnený vo viere, ktorú práve strácal.

O niekoľko rokov neskôr táto mladá žena vážne ochorela. Miestni lekári boli bezmocní. Poslali ju do veľkého mesta, kde zavolali špecialistov, aby sa zaoberali touto zriedkavou chorobou.

Doktora Howarda Kelly prizvali na konzultáciu. Keď počul názov mesta, odkiaľ prišla, mal v očiach zvláštne svetlo.

Ihneď sa zdvihol a kráčať po chodbe, ktorá viedla do jej izby. Oblečený vo svojej blúze, vošiel, aby sa na ňu pozrel. Okamžite ju spoznal. Vrátil sa do konzultačnej miestnosti, rozhodnutý urobiť všetko, čo je v jeho silách, aby jej zachránil život.

Od toho dňa sa jej osobitne venoval. Po dlhom čase boj vyhral.

Doktor Kelly požiadal, aby mu požadovanú faktúru poslali na schválenie. Pozrel sa na ňu, napísal poznámku na okraj a poslal faktúru do izby chorých.

Bála sa ju otvoriť, bola si istá, že ju bude musieť splácať celý svoj ďalší život. Nakoniec ju predsa len otvorila. Jej pozornosť upútalo niečo napísané na okraji faktúry.

Čítala tam slová: úplne zaplatené pohárom mlieka.

Podpísaný:

doktor Howard Kelly.

Zaliali ju slzy radosti a s vďačným srdcom sa modlila:

„Vďaka Ti, môj Bože, nech sa Tvoja láska naďalej šíri cez ľudské srdce a ruky“.

Jedno príslovie hovorí:

Chlieb vhodený do vody sa vám vráti.

Skutok lásky, ktorý dnes urobíte, môže byť k úžitku vám alebo inej osobe, ktorú máte radi, práve vo chvíli, kedy sa ani nenazdáte. Aj keby sa vám nevrátil tento skutok lásky, prispějete k tomu, aby sa na svete dobre žilo. Či toto nie je cieľ života?