



Vydané 12.4.2016

MALUŽIŇSKÉ NOVINKY

www.obecmaluzina.sk



FAŠIANGY 6.2.2016

Kultúrna komisia sa snaží budovať vzťah k tradíciám a spomienkam starých a prastarých rodičov. Fašiangy sa niesli v duchu starej tradície.

Veselý sprievod masiek dedínou mal úspech. Z vyzbieraných dobrôt a finančného príspevku obce sa urobilo posedenie pre deti a dospelých. Priestory úradu v popoludňajších hodinách ožili veselým džavotom detí v sprievode rodičov. Deti sa na pár hodín mohli

stať obľúbenou rozprávkovou postavou. Zabávali sa, tancovali, súťažili. Vďaka patrí Filipkovi, Ferkovi, Mojmirovi, ktorí rozprúdili medzi deťmi naozajstnú fašiangovú zábavu.

V hojnom počte sa zišli občania na večernom fašiangovom posedení, kde sa po prvý raz konal obrad pochovávania basy. Samotný obrad pochovávania basy bol podfarbený veselým slovom, smútočným spevom a plačom. Na tomto krásnom obraze nechýbali účinkujúci prezlečení za kňaza, hrobára, smrtku, mnišky a za babky-plačky. Tento akt symbolizuje koniec zábavy a na 40 dní

nastáva obdobie pôstu. Obrad prebiehal vo veselej atmosfére. Fašiangová tombola vyčarila úsmev a rozveselila všetkých prítomných.

Cieľom podujatia bolo, aby sa ľudia stretli, spoločne si zaspievali a zatancovali. Akcia bola úspešná a kultúrna komisia ďakuje všetkým, ktorí priložili ruku k dielu. Ďakujeme všetkým, čo napiekli šišky, fánky a iné dobroty. Taktiež ďakujeme tým, ktorí sa podieľali na príprave programu. Tešíme sa na fašiangy o rok!

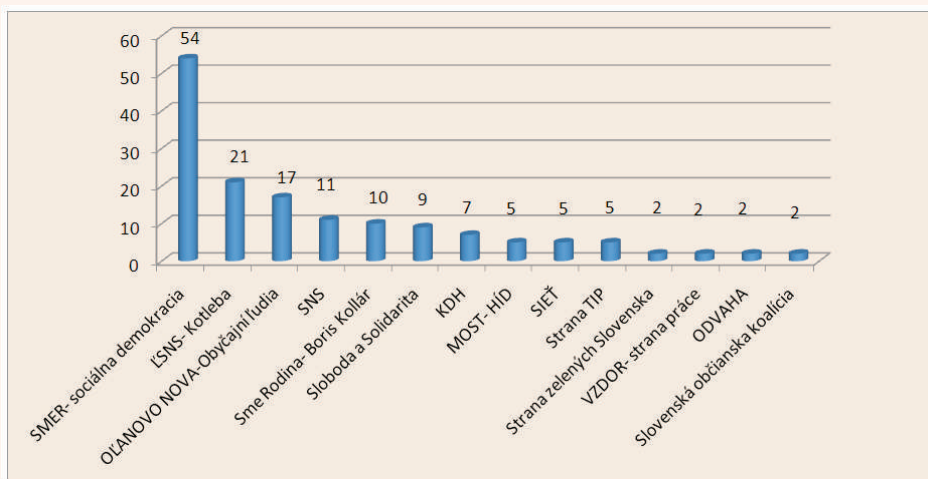
Kultúrna komisia



VÝSLEDOK VOLIEB do NR SR konaných 5.3.2016

- v obci Malužiná

Naša obec má 218 voličov zapísaných v zozname voličov. Na hlasovaní dňa 5.3.2016 sa zúčastnilo 153 voličov, čo je 70,18 %. Najviac hlasov (54) dostala strana SMER, čo je 35,3 % z celkového počtu hlasov. 21 hlasov dostala ĽSNS-Kotleba a 17 hlasov OĽANOVO NOVA- obyčajní ľudia. Ostatné výsledky nájdete na grafe.



STAROSTOVE NOVINKY



Vo februári tohto roku obec podala žiadosť o nenávratný finančný príspevok na rekonštrukciu miestnych komunikácií a chodníkov z operačného programu Program rozvoja vidieka. Pred podaním žiadosti obec musela preskúmať vlastníctvo pozemkov, na ktorých sa bude rekonštrukcia ciest a chodníkov uskutočňovať. Podmienkou získania finančného príspevku z fondov Európskej únie je preukázať vlastníctvo predmetných pozemkov alebo nájomnú zmluvu minimálne na dobu 5 rokov. Keďže obec nevlastní takmer žiadne pozemky, museli sme ísť do nájomných zmlúv a prenajať si od Lesov SR časť cesty v hornej časti obce a od 12-tich vlastníkov pozemkov pod cestou ku kostolu. S pozemkami vo vlastníctve Liptovskej Porúbky sme nemali také šťastie. Aby sme vybudovali chodník pozdĺž hlavnej cesty smerom z obce k Radovici, museli sme odkúpiť cca 2680 m². Obec Porúbka nám vyšla v ústrety s cenou pozemku za 1,- EUR / 1 m². Presná výmera pozemku bude vyčíslená až po geometrickom zameraní. Celý projekt za 100 tis.

EUR bude v 100%- nej výške financovaný z EÚ fondov. Príprave projektovej dokumentácie, verejného obstarávania a podkladov k podaniu žiadosti sme sa venovali takmer 2 mesiace. Teraz len ostáva veriť, že nám projekt schvália.

Na obecnom úrade počas tuhých mrazov zamrzla voda. Príčinou bola zamrznutá vodovodná prípojka z vodomernej šachty do budovy OÚ. Museli sme vykopáť novú prípojku do hĺbky 1,1 m a tým predísť zamŕznutiu v zimných mesiacoch.

Obecný úrad má od 1. januára 2016 ďalších 4 pracovníkov. Eva Čonková staršia, Eva Čonková mladšia, Vladimír Gulaša a Monika Drozdová sú zamestnaní cez Úrad práce na polovičný pracovný úväzok do 30.6.2016. Úrad práce im vypláca mesačne po 190,- EUR. Ich práca je prínosom pre obec. Po rekonštrukcii elektrických rozvodov na obecnom úrade zamestnanci obce vymaľovali úrad vrátane knižnice, zasaďačky, sociálnych zariadení. Niektoré miestnosti, vrátane knižnice, neboli maľované 30 rokov. V zasaďačke pred voľbami vybrúsilí a natierali parkety.

Priestranstvo medzi cestou a obchodom Jednota lemuje smereky vysoké niekoľko metrov. Zamestnanci obce urobili prerazávkou spodných konárov a vyčistili svah. Haluziny odviezol Rado Petruľák na vlastné náklady. Nielenže sa tento priestor presvetlil, ale pôsobí omnoho kultúrnejšie a krajšie.

Konáre stromov sme boli nútení obrezať aj na cintoríne. Jedna lipa ohrozovala svojimi odumretými konármi bezpečnosť ľudí, ale aj hrobov. Popri tom sme odstránili aj nebezpečné konáre z okolitých stromov na cintoríne. To všetko pod kontrolou pracovníkov NAPANT-u. Nebezpečné práce vo výškach vykonal Tomáš Vernarec.

Smetisko za Halášom špatilo našu obec roky. Zamestnanci obce vyčistili toto smetisko- sklo, železo a iný odpad. Veľmi nám pomohol Emil Trvalec, ktorý to všetko odviezol na svojom malotraktore do veľkokapacitného kontajnera.

V rámci obnovy obecného úradu sme

vymenili obkladačky v umyvárke za drevený obklad. Obec to nestálo ani cent. Materiál na obkladanie zabezpečil riaditeľ Drevený Peter Pittner a obklad namontoval Matúš Šušel.

Čo je nové na hasičskej zbrojnici? Nielen nové auto vo vnútri, ale aj nové dvere. Zhotoviteľom už druhých dverí, je pán Korenko z firmy Stolárstvo Oknerok.

Firma Eurovia nám opäť pomohla s dodávkou piesku na zasypávanie výtlkov v hornej časti obce. Fúru štrku nám priviezli priamo na miesto údržby. Zapláťali sme jamy, no len na krátky čas.

Ďakujem všetkým občanom a organizáciám, ktorí nezištne pomáhajú obci. Svojim prístupom dokazujú, že im záleží na čistote prostredia, v ktorom žijeme.

M. Španko

ČO SO STARÝMI OJAZDENÝMI PNEUMATIKAMI?

Zákon č. 79/2015 Z. z. o odpadoch upravuje pôsobnosť orgánov štátnej správy a obcí, práva a povinnosti právnických osôb a fyzických osôb pri predchádzaní vzniku odpadov a pri nakladaní s odpadmi, zodpovednosť za porušenie povinností na úseku odpadového hospodárstva. Čo sa zmenilo od januára? Staré, použité pneumatiky Vám už na zbernom dvore nezoberú. Po novom Vám pneumatiky odoberie bezplatne ich distribútor aj v prípade, že si u neho nekupujete nové. Distribútor je podnikateľ alebo právnická osoba so sídlom alebo miestom podnikania na území Slovenska, ktorá poskytuje pneumatiky v rámci svojej podnikateľskej činnosti konečnému používateľovi samostatne alebo ako súčasť servisu. Za distribútora pneumatík a považuje aj ten, kto vykonáva výmenu pneumatík bez ich predaja.

NA DECEMBROVOM ZASTUPITEĽSTVE BOL SCHVÁLENÝ ROZPOČET OBCE NA ROK 2016.

Rozpočet obce na rok 2016 počíta s balíkom finančných prostriedkov 144 230,- €, pričom výdavky sú v rovnakej výške. V príjmovej časti podstatnú časť tvorí výnos dane z územnej samosprávy, teda od štátu, kde je predpokladaný príjem 45 000,- €. Príjem z daní 49 010,- € je príjem z pozemkov, stavieb a bytov. Ďalších vyše 9000 tis. EUR plánuje obec prijať z prenajatých budov. Za komunálne odpady obec vyberie celkom 6 250,- €. Ostatné príjmy v hodnote 4360,- € sa týkajú príjmu dane za psa, či za elektrinu, vodné, stočné prenajatých priestorov a príjmu z Úradu práce. V tohorodnom rozpočte sa počíta s použitím 25 000,- € z rezervného fondu,

ktorý sa naakumuloval v predchádzajúcich rokoch.

Výdavková časť rozpočtu obce zahŕňa bežné výdavky na zabezpečenie chodu obce. Najvyššiu položku tvoria výdavky na správu obce v celkovej hodnote 60 180,-€. Zahŕňa mzdy a odvody všetkých pracovníkov obce, náklady na stravovanie, opravu a údržbu obecného majetku a technologického vybavenia, náklady na energiu, náklady za vedenie účtovníctva a mzdovej agendy, tiež náklady na audit, právne služby obce, náklady na telefonné a poštovné služby, náklady na prevádzkovanie výpočtovej techniky a na vydávanie obecných novín. V rozpočte sa počíta s odmenami pre obecné zastupiteľstvo a komisie v sume 1 100,-€. Výdavky na dobrovoľný hasičský zbor 1 060,- € sa týkajú údržby požiarnej zbrojnice. Na miestne komunikácie (vrátane odmienu na zimnú údržbu) bolo v rozpočte schválených 1 890,-€. Obec počíta s výdavkami na odpadové hospodárstvo sumou 6000,- €. Na údržbu verejných priestranstiev obec plánuje minúť 2 550,- €. Na verejné

osvetlenie je v rozpočte vyčlenených 2 860,- €. Ďalšie výdavky 5 380,- € sa týkajú služieb občanom (MDD, Fašiangy, Juniáles, Mikuláš a tiež kvety, vence a odvoz odpadu z cintorína, nájomné za multifunkčné ihrisko). Podľa rozpočtu obec uhradí 2 030,- € príspevky organizáciám a školám. So sumou 11 950,- € musí obec počítať aj na splácanie úveru na výstavbu nájomných bytov (vrátane úrokov).

V rozpočte sú naplánované aj výdavky na investície, ako je prípravná projektová dokumentácia 13 000,- EUR, vybudovanie detského ihriska 5000,- €, vypracovanie geologického prieskumu 2 000,- € a nákup multifunkčného traktora v sume 40 000,- €, pričom 50% investícií na nákup traktora obec plánuje prefinancovať z prostriedkov EÚ.

Poznámka: Rozpočet obce obsahuje viac položiek, v článku sú uvedené najvýznamnejšie položky.

M. Španková

VITAJ, NOVÝ HASIČSKÝ ZBOR!

Z iniciatívy miestnych detí vznikol nový hasičský zbor vo veku od 15-18 rokov. Dňa 13.3. 2016 sa uskutočnilo prvé cvičenie, ktoré prebiehalo na multifunkčnom ihrisku. Deti si

vyskúšali štafetu a neskôr sa presunuli ku stavidlám (hovorovo šutvajke) a trénovali požiaru útok. Zišli sa šiesti, ale v hasičskom zbore sú v zostave: Ferko Chytil, Rišo Strnád, Mojmir Gulaša, Filip Jankovsky, Štefan Drozd, Adam Mäsiar, Tomáš Golešényi, Maťo Švorc, Lukáš Pavelka. Už na jar ich čaká previerkové cvičenie, na ktoré ich budú pripravovať starší hasiči. K tomu budú potrebovať uniformy pre

dorast, na ktoré si chcú zarobiť. Pôjdu na brigádu! Bola som prekvapená z tohto rozhodnutia a ešte viac z chuti mladých ísť si to odrobiť. Obdivujem ich a držím im palce, nech sa im darí.

Kristína Lukášová



ZO ŽIVOTA ĽUDÍ – pán Pavol Lenko

V tomto čísle, milí čitatelia, Vám chcem priniesť známe alebo menej známe detaily zo života pána Pavla Lenka. Áno, mnohí si ho hneď spoja so „starostovaním“, alebo s jeho milovanou prácou horára. Mojm cieľom je však priniesť nové, možno doteraz nepoznané informácie z jeho života a lepšie Vám priblížiť jeho osobnosť. V čase, keď pán Lenko zastával funkciu starostu, som bola tínedžer, mali sme pred ním veľký rešpekt. S tínedžerstvom sa neodmysliteľne spája aj kus rebélie a my, malužinská mládež, sme neboli výnimkou. Práve tieto myšlienky sa mi preháňali hlavou, keď som k jeho domu kráčala. Dvere mi otvára usmiaty pán a zo mňa opadá nervozita.

Ako pri každom, s kým robím rozhovor, začínam otázkou, či je rodák z Malužinej. „Nie, nenarodil som sa na Malužinej, ale v Hybiach. Prišiel som sem bývať, až keď som sa oženil,“ odpovedá mi. Pri spomenutí svadby sa vyzvedám, ako sa s pani manželkou zoznámili. Pán Lenko sa usmeje a vraví: „S mojou manželkou sme sa spoznali v Bratislave. Ja som tam bol na vojenčine a ona tam pracovala na pošte. Bola rodáčkou zo Zliechova. To je dedinka blízko Bratislavy. Moja pani manželka bola veľmi dobrá gazdiná. Stačilo jej raz ukázať a hneď sa to naučila.“

O pánovi Lenkovi viem, že celý život zasvätil práci horára. Zaujímam ma, kde sa vzala toľká láska k prírode a čo ho k tomu priviedlo. „Od detstva som mal veľmi pekný vzťah k prírode. Ako chlapci sme sa radi chodili hrať k rieke Váh a potom do prírody. Často som rád počúval diskusie o poľovníctve a neskôr som sa s obľubou pridával do rozhovorov. Toto všetko ma nasmerovalo k mojej profesii horára. Vravel som si, aj ja raz budem horárom!“ odpovedá mi. Vidím mu na očiach, s akým nadšením o tom hovorí.

Pýtam sa, či vyštudoval miestnu Lesnícku školu v Liptovskom Hrádku a pán Lenko odpovedá: „Vyštudoval, ale až po získaní praxe u lesov.“ Rozmýšľam, čo mi to práve odpovedal. Pridie mi to zvláštne, najskôr ísť niečo robiť a potom to ísť študovať. Trošku opačný systém ako máme teraz, a preto chcem, aby mi to vysvetlil. „Totiž podmienkou na prijatie na školu bola trojročná prax v lesníctve a až potom bolo umožnené štúdium. Prax som absolvoval práve v Malužinej a potom som začal navštevovať Lesnícku majstrovskú školu v Liptovskom Hrádku. Po skončení školy som ako

vojak nastúpil na vojenskú službu, ktorá sa predĺžila na tridsať mesiacov a to preto, lebo v tom období sa zhoršila politická situácia medzi ZSSR a Amerikou. Bol som u pohraničnej stráže. Všetci sme si mysleli, že bude vojna, ale nakoniec sa to všetko upokojilo a mne sa len vojenská služba o trošičku predĺžila.“

Ako mi už predtým pán Lenko spomenul, práve počas vojenčiny spoznal svoju manželku, po jej skončení sa oženil a rozhodli sa žiť na Malužinej. To, že zostali bývať v našej dedinke, bolo aj tým, že tu dostal prácu horára. „Prvé lesnícke kroky som začal robiť v Malužinej. Za celý svoj život som ako lesník odrobil 40 rokov a na jednom mieste som pracoval 37 rokov. Tri roky som bol vo Svidove úplne na samote, potom štyri roky na Škarkétke pod Veľkým Bokom. Chovali sme tam sedem kusov statku, dve ošpané, barance, morky, husi, sliepky. Moja manželka mala s tým veľa roboty, ako správna horárova žena to všetko zvládala. Keď nám deti podrástli a mali ísť do školy, museli sme sa presťahovať priamo do dediny, preto sme sa rozhodli pre stavbu rodinného domu. Avšak ešte predtým sme bývali v štátnom byte, ktorý stál na mieste, kde dnes býva pán Jankovič.“

Pýtam sa ho na prvé začiatky v práci. „Začal som praxovať u poľného Jankoviča. Bol pre mňa veľkým vzorom a vážil som si jeho prácu, neskôr po doštudovaní som sa tam vrátil a bolo pre mňa zadostučinením, keď sme si potykali. On bol jeden z najlepších poľovníkov na Liptove. Pracoval ako poľný a dal mi základy lesníctva,“ s hrdosťou odpovedá. Ďalej mi opisuje prácu poľovníka a spomína poľovačky so zahraničnými hosťami. „Venoval som sa doprovodu zahraničných hostí na poľovačku. Predtým som trošku obhliadol revír. Za celý svoj život mám doprovodených hostí na 126 jeleňov a 17 medveďov, venoval som sa i srncom i hlucháňom. Celý výsledok úspešnosti takýchto poľovačiek bol v tom, že štát získal poplatky za odstrel. Lesný závod dostal objednávku a potom sem prideliť daných hostí. Poľný host tu strávil asi týždeň. Boli aj neúspešné pokusy, napríklad ak sa nedohľadala zver. Takéto poľovačky boli príjmom pre štát. Zahraniční hostia platili v zahraničných valutách, ako boli napríklad marky, franky alebo šilingy. Samozrejme takéto poľovačky nie sú minulosťou, aj teraz sa organizujú. Chodia predovšetkým bratia Česi.“

Nedá sa nenapísať o jeho práci v obci. Predsa len ako každý starosta, aj pán Lenko zanechal v našej Malužinej určitú stopu a spolupodieľal sa na jej rozvoji. Ako predseda miestneho národného výboru pôsobil v rokoch

1971 až 1974. Vo funkcií starostu bol od roku 1998 do roku 2006. Aj vďaka nemu došlo k rozvoju rôznych kultúrnych akcií. V roku 1998 sa uskutočnil úplne prvý Juniáles, ktorý sa koná dodnes a neodmysliteľne patrí medzi tradičné kultúrne akcie. Pýtam sa ho, čo ho viedlo k vytvoreniu Juniálesu. „Chýbala mi tu oslava medzinárodného dňa detí. Končil sa školský rok a deti sa tešili na leto, tak prečo im ho nespríjemniť. Chcel som, aby mali občania nejaké spoločenské vyžitie.“ Veľmi dobrý nápad, ako dieťa i teraz Juniáles zbožňujem. Ďalej sa z rozhovoru dozvedám, že sa na Poľane uskutočňovali lyžiarske preteky pre deti a mládež. Ako predseda miestneho národného výboru dal vybudovať cestu s asfaltovým povrchom, dovtedy mala obec prašnú cestu, opravil materskú školu a spravil z nej obecný úrad a veľa ďalších činností. V roku 1974 sa konali oslavy 30. výročia SNP. „Išlo o spomienkové stretnutie, kde bolo zabezpečené občerstvenie a tradičný jelení guláš. Pozvaní boli asi 150 partizáni, predovšetkým z okolia Hrona. Na počesť sa páli partizánsky oheň,“ objasňuje podujatie. Z kultúrnych akcií spomína ešte predstavenie Košielka, ktoré sa hralo dva razy. Za jeho pôsobenia na obecnom úrade sa zrekonštruoval Dom smútku, vybudovalo ihrisko pre deti, dokončil sa vodovod a veľa ďalších činností. Ako som predtým spomenula, nedá sa nenapísať o činnostiach, ktoré pre našu obec pán Lenko vykonal, a preto si myslím, že je správne ich tu uverejniť a nezabúdať na ne.

ROČNÉ OBDOBIA

Žitie, sú plodné ročné obdobia
brázda, kvet, klas,
po nich oddychujúce polia.

Brázda sa s jarou snúbi
zľahka potnou rosou kropená
len potomok tieto dary dostane do vena.

Leto je lúka rôznofarebných kvetov
teplého vánku, čas lásky,
nádherných vtáčích spevov.

Jeseň sú dni čerstvých rán
žltých klasov, koberce červených brusníc
odchádzajúcich divých husí a štedrosť viníc.

Priazeň roka z darov prírody
zakończy biela perina
a tým je posledné ročné obdobie – zima.

P. Lenko

IHRISKO SA ZMENILO NA ĽADOVÚ PLOCHU A...

Január, mínus 20 stupňov celzia, pár dobrovoľníkov, čerpadlo, hadice a ľad na ihrisko je za týždeň hotový. Multifunkčné ihrisko našlo využitie nielen v lete, ale aj v zime. Za pomoci miestnych hasičov sa spravil ľad a hokejové priateľské zápasy sa mohli začať. Ľadová plocha si našla veľa priaznivcov a to nielen medzi mladými, ale aj staršími ročníkmi. Každý večer o 18.00 sa konal hokejový zápas v zoskupení mladších i starších. Hokej pritiahol aj hráčov z okolitých obcí a mnohých podnietil ku kúpe hokejky a zaspomínaniu si na časy, keď sa ako deti naháňali za pukom. Na ľade sa najlepšie vyšantili deti, ale videli sme aj debuty začiatočníkov. Jedným slovom, ľad bol super!



AKO SME VÍTALI NOVÝ ROK ? SILVESTROVSKÝM PUNČOM

Starý rok s novým si ruky podali, mráz štípal na líca, ešteže nebola fujavica.

Nálada bola skvelá, občanov bolo veľa, spoločne vypúšťali sa svetlice a rôzna pyrotechnika.

Svetelné efekty vytvorili atmosféru čara Novoročnej noci, všetci navzájom si ruky podali, zdravie, šťastie, lásku zaželeli.

Kultúrna komisia

MALUŽINSKÝ PLES

Dňa 23.1.2016 sa na Hoteli Barbora uskutočnil už šiesty ročník nášho Malužinského plesu. Táto udalosť je medzi občanmi čoraz viac v obľube a záujem o ňu sa z roka na rok zvyšuje. Každý z hostí dostal krásne vankúšikové srdiečko, ktoré vyrobila Jarmila Šušelová, za čo jej patrí naša vďaka.

Na začiatku sa nám predstavili žiaci z ôsmej triedy ZŠ Hybe. Predviedli spoločenské tance, ktoré sa naučili. Potom nasledovala večera a po nej tanečné kolá. Program bol

naozaj bohatý. Novinkou bola voľba kráľa a kráľovnej plesu. Spomedzi pánov len tí najodvážnejší, ktorí sa nebáli ani rúžu na perách, či kabelky v ruke, mohli získať korunu kráľa plesa. Pri dámach sme nezaostávali a aj oni si museli vyskúšať kadejaké vtipné úlohy, či už obuť si pánske topánky alebo zohnať pánsku kravatu a následne v nej tancovať. Nechýbala ani tombola, ktorá bola naozaj lákavá a to hlavne vďaka našim sponzorom, ktorí boli tento rok naozaj štedrí.

S plesom sa neodmysliteľne spája aj polnočné prekvapenie, ktoré nesmelo chýbať. Pre tentokrát bol na tému trpasličí tanec a zožal

obrovský úspech až taký, že si ľudia vyžiadali repete. V programe účinkovali Zuzka Pilková, Adka Pavelková, Martuška Španková, Jarmilka Divoková, Maťko Pilka a Janko Budovec. Neskôr večer sa ľudia mohli občerstviť kávičkou, koláčikom alebo si niečo zajať pri švédskych stoloch. Po polnočnom prekvapení nasledovala voľná zábava až do skorých ranných hodín. Do tanca hral tak ako každý rok DJ Vladimír Handrk. Tešíme sa na vašu účasť v ďalšom roku.

Kristína Lukášová



10 NAJZDRAVŠÍCH SEMIEN NA ZEMI

Sú rôznych veľkostí, tvarov a farieb. Semeno je pôvodom výživy a zdrojom s vysokou koncentráciou vitamínov, minerálnych látok, bielkovín, esenciálnych olejov a spiacich enzýmov. Ak hľadáte niečo vysoko kvalitné a výživné na zahryznutie, semená sú ťažko poraziteľné. Podme sa pozrieť na desať najzdravších semien na Zemi a nato ako ich konzumovať

1. Chia semená, 2.semeno KONOPE, 3.semená Granátového jablka, 4.L'anové semená, 5. Tekvicové semená, 6. Marhuľové semená, 7. Sezamové semená, 8. Slnčnicové semená, 9.Rascové semená, 10. Hroznové semená

Je nemožné jesť surové semeno a nezískať výživu. Veľa semien je jedlých a väčšina ľudských kalórií pochádza zo semien, najmä zo strukovín a orechov. Semená tiež poskytujú väčšinu olejov na varenie, mnoho nápojov a korenín a niektoré dôležité prísady. V rôznych

druhoch semien, embryo semena alebo endosperm prevláda a poskytuje väčšinu živín. Skladovacie proteíny embrya a endospermu sa líšia v ich obsahu aminokyselín a fyzikálnych vlastností

Ako jeť semená? Existuje len jeden spôsob, ako získať výživu zo semien, a to jeť ich surové. Potom, čo sú vystavené teplu, produkujú toxické látky a vitamíny, minerálne a esenciálne oleje sú denaturované. Tepelnou úpravou semena, sa jeho klasifikácia mení z „livingfood“ na „deadfood“. Neexistujú semená, ktoré vydržia praženie alebo pečenie bez zničenia ich nutričných zložiek.

CHIA SEMENÁ

Veľkosť porcie = 1 lyžička

Zoberme si do úvahy tieto fakty o Chia semenách:

- 2,5 krát viac bielkovín ako fazuľa
- 3 násobná antioxidantná sila čučoriedok
- 3 krát viac železa ako špenát
- 6 krát viac vápnika ako mlieko
- 7 krát viac vitamínu C ako pomaranče
- 8 krát viac omega-3 než losos
- 10 krát viac vlákniny ako ryža

- 15 krát viac magnézia ako brokolica
Semená sú nabité vitamínmi a minerálmi, sú vynikajúcim zdrojom vlákniny, bielkovín a antioxidantov, a sú najbohatším zdrojom omega-3 mastných kyselín. Spotreba semien chia by mohla pomôcť obmedziť bolesti kĺbov, pomôcť pri chudnutí, dodať energetickú hodnotu a ochranu proti závažným ochoreniam, ako je cukrovka a srdcové choroby.

Semená neobsahujú glutén, a tak sú vhodné pre ľudí s celiakiou alebo alergiou na lepok.

Chia semená sú zdrojom kyseliny alfa-linolenovej (ALA), typ "s krátkym reťazcom" omega-3 mastnej kyseliny, zatiaľ čo ryba je zdrojom "s dlhým reťazcom" mastných kyselín eikosapentaenovej kyseliny (EPA) a kyselina dokozahexaenová (DHA). Výskum spojil spotrebu EPA a DHA so zdravím srdca, zlepšením funkcie mozgu a ďalšími možnými zdravotnými výhodami, ako je zlepšenie depresie alebo reumatoidnou artritídou, štúdie teraz naznačujú, že ALA môže priniesť prerozdelenie spojené so srdcom a ochranou pečene.

-M.Španková-

KNIHA NIE JE STRATOU ČASU....



Žijeme v dobe, kde maličkosti dávno stratili svoje čaro. Nik na ne nemá čas. Každý z nás sa snaží udržať tempo s dobou, za akúkoľvek cenu. Všetko plynie rýchlo a nám už nezostáva čas na nič. Vzťahy, city a komunikácia sa postupne stávajú povrchnými –

nie je čas na pohľady do hĺbky vecí. Človek upadol do uponáhľaného stereotypu. Avšak, nestážuje sa; na zmenu nie je dosť času. Ľudia sú tak zaneprázdnení sami sebou a myšlienkami na nedostatok času, až zabúdajú na tajomné čaro neopakovateľných okamihov, na čaro pocitov, zabúdajú na príjemné ticho, na slová ukryté medzi riadkami, viac nehľadajú zmysel v maličkostiach, nevšímajú si jedinečnosť vecí vo svojom okolí. Zaujímajú ich len čísla, fakty, a samozrejme, nedostatok času.

Mnohým z nich príde čítanie ako hlúpa strata času, ktorý by mohli využiť lepšie. Keď vidia v autobuse človeka s nosom zaboreným v knihe, pozerajú na neho ako na blázna. Niektorí z nich sa pri spomínanom človečikovi – nazvime ho knihomoľom – pristavia, možno sa posadia na vedľajšie sedadlo a zasypú ho miliónmi otázok, nezaujímajúc sa o odpoveď. Na konci prívalu otázok, týkajúcich sa počtu strán, deja, kvality a filmového spracovania knihy, sa medzi

knihomoľom a uponáhľaným človekom rozhostí ticho. Knihomoľ sa znovu ponorí do deja príbehu a uponáhľaný človek sa zas v mysli čuduje nad pochabosťou svojho prísediaceho. Uponáhľaný človek vystúpi na svojej zastávke a ďalej sa ponáhľa, už ani sám nevie kam. Dávno zabudol ako spomaliť, stal sa otrokom svojho času.

Nikdy neporozumie správaniu knihomoľa, ktorý ani po tom, ako vystúpi z autobusu, nepustí knihu z ruky. Ten totižto vie, že sa nemá kam ponáhľať, vie, že v tých pár stranách, husto popísaných slovami, je ukrytý všetok čas sveta.

Kniha pre neho nie je stratou času, núti ho nachvíľu zastaviť, núti ho vidieť veci inak; mení uhol jeho pohľadu. Vďaka knihe si znovu všíma maličkosti, raduje sa z výnimočných okamihov, premýšľa nad nevyvodenými vetami, vidí jedinečnosť každej jednej živé bytosti. Na tých pár chvíľ sa stáva pánom svojho času.

P.Gulašová

MALUŽINÁ MÁ NOVÉ HASIČSKÉ AUTO IVECO

Deň 14.2.2016 sa zapísal do kroniky našej obce . V túto slnečnú nedeľu sme dostali od vlády SR hasičské auto IvecoDaily. Starosta obce Martin Španko a veliteľ dobrovoľného hasičského zboru Róbert Ozdýnyi , ho osobne prevzali od štátneho tajomníka Ministerstva vnútra SR Mariána Saloňa. Slávnostného odovzdávania sa zúčastnil župan Žilinského samosprávneho kraja Juraj Blanár, poslanec Národnej rady SR Ladislav Andreánsky, ako aj zástupcovia hasičského a záchranného zboru SR. Na pozdrav salutovalo aj 13 členov dobrovoľného hasičského zboru našej obce.Nechýbal medzi nimi náš hasičský veterán František Malatín v uniforme, ktorú mu na hrudi zdobili vyznamenania. Po príhovorocho starostu a hostí, auto posvätil pán farár František Kočibal. Vo svojom príhovore pán Blanár pochválil našich občanov, že sa v takom hojnom počte zišli na odovzdávaní . No prišli nás podporiť aj starostovia a občania okolitých obcí. K hasičskému autu obec dostala aj protipovodňový vozík , ktorý má slúžiť ako prvá pomoc v prípade povodne. Pre šťastie bolo auto postriekané šampanským (ručným

hasiacim prístrojom) značky „Hubert“.

Od vzniku dobrovoľného hasičského zboru v našej obci v roku 1928 je IvecoDaily naše 3. požiarne auto. Prvú hasičskú striekačku dostala obec už v roku 1929. V roku 1953 bola postavená hasičská zbrojnica a hneď nato sme získali požiarne auto ako jedni z prvých na hornom Liptove. Najviac členov mal malužinský dobrovoľný hasičský zbor v rokoch 1932-34.



ZMŤRTVYCHVSTANIE - ČO S NÍM?

Hovorí sa, že sviatky Zmŕtvychvstania Krista sú najdôležitejšími kresťanskými sviatkami. Pýtame sa prečo? Predmetom viery v zmŕtvychvstanie je udalosť historicky dosvedčená ľuďmi, ktorí sa stretli so Zmŕtvychvstalým, a zároveň je tajomne nadmyslová, lebo je vstupom Kristovej ľudskej prirodzenosti do Božej slávy. Takto si to môžeme prečítať v Katechizme Katolíckej cirkvi. Ježišovo zmŕtvychvstale telo, v ktorom sa zjavuje učeníkom, je to isté telo, čo bolo umčené a ukrižované. JE DOKONANÉ! Viera spomínaných učeníkov sa zrodila pôsobením Božej milosti a z faktu prázdneho hrobu. Určite museli veľa zápasiť so svojou neverou, strachom a ilúziou. Vieme, ako často sa sami vzpierame proti skutočnosti smrti a niektorí aj proti skutočnosti zmŕtvychvstania. Každá doba má svoje choroby „nevery“. Aj my žijeme v takejto dobe, dobe pseudokresťanstva, ktorá sa riadi heslom „Ježiš áno - Cirkev nie!“ Aj my „kresťania“ sa považujeme za svedkov zmŕtvychvstania a budeme nimi aj v našom chráme pri prázdnom Pánovom hrobe. V kostole nebudeme utekať ako strážcovia od tohto

prázdneho hrobu. Lenže ako to bude vyzeráť v nasledujúcich dňoch v našom živote? Budeme pevne stáť, vyznávať vieru, obhajovať ju v každej situácii?

Pravda o zmŕtvychvstaní má priniesť konkrétne plody v osobnom živote. Predovšetkým pravdu o sebe samom. Ján Pavol II. povedal, že nikto nepochopí seba bez ukrižovaného a vzkrieseného Krista. Ježiš je živý nielen na veľkonočné sviatky. On zvíťazil nad smrťou a my máme život. Ten život, ktorý má byť budovaný na tejto pravde.

Ježišova smrť, a predovšetkým zmŕtvychvstanie je tým pokladom, ktorý si stráži každý kresťan. Teda kresťan tým, že svojím životom, správaním vyznáva Ježišovu smrť a zmŕtvychvstanie, stráži si neho, čiže večný život, ktorý pre nás pripravil Boh.

Cirkev žije v tomto duchu. V duchu radosti, že Boh nám pripravil večný život. A keď prežívame Ježišov príchod pri každej svätej omši, voláme: „Smrť tvojú, Pane, zvestujeme a tvoje zmŕtvychvstanie vyznávame, kým neprídeš v sláve.“ Pre nás veriacich tu na zemi tou slávou je už živý Ježiš, ktorý pod spôsobom chleba a vína dáva nám svoje milosti a svoje požehnanie. Keď pápež Pavol VI. povedal, že dnešný svet nepotrebuje učiteľov, ale svedkov - bezpochyby myslel na svedkov Kristovho zmŕtvychvstania. Ako na to? - spýtate sa. Čo urobila Mária

Magdaléna, učeníci a iní svedkovia? Išli a ohlasovali: „Videli sme Pána“. To znamená ísť a hlásať, že on žije, on žije vo mne a chcem, aby žil v tebe, v našej rodine. Rádio, televízia a internet komentujú tieto dni veľmi krátko: kresťania oslavujú sviatky Veľkej noci. My oznamujeme svetu, ľuďom, priateľom, rodine, spolužiakom, že Ježiš žije, že KRISTUS JE VÍTAZ! Ako by vyzeral svet, keby Kristus nebol vstal z mŕtvych. Ťažko si to vieme predstaviť. Sv. Pavol píše, že ak nevstal z mŕtvych, je naša viera márna. Preto na Veľkú noc je najdôležitejšie posolstvo prázdneho hrobu a víťazstva Krista. On vstal z hrobu aj pre nás, aby sme my mali účasť na jeho živote. Jeho život nie je blúdením po križných cestách, ale vedie priamo do kráľovstva.

Nech teda On svojou láskou, milosťou, svetlom a radosťou naplní vaše srdcia, životy, rodiny, priateľstvá... celé vaše bytie - ale hlavne nech je zmŕtvychvstalý Pán našou nádejou večnosti, ktorej skutočnosť je taká veľkolepá, nádherná a taká nabitá radosťou a láskou zmŕtvychvstaleho Pána, že to ani ľudský jazyk nevie vysloviť, ani ľudský rozum to nie je schopný pochopiť, čo Boh pripravil tým, ktorí svoj život postavili na pravde zmŕtvychvstania jeho Syna. Prijem Vám všetkým veľa radosti, ktorá prúdi od víťazného Krista.

Váš duchovný otec



OZNAMY

Starosta obce a obecné zastupiteľstvo Vás pozývajú na brigádu - jarné upratovanie v sobotu dňa 16.4.2016 o 9.00. Zraz bude pred Lesnou správou pri parku. Prineste si hable. V prípade nepriaznivého počasia sa brigáda preloží o týždeň. Uvítame každú šikovnú ruku.

22.apríl je dňom Zeme. Vznikol ako reakcia na rozsiahle poškodzovanie životného prostredia. Blíži sa jar a naša príroda sa postupne začína prebúdať zo zimného spánku. Rodičia, prídte so svojimi deťmi v sobotu 23.4.2016 pred Lesnú správu a zasadte si spolu strom označený menom dieťaťa. Deti sa budú o svoje stromy starať.

Kultúrna komisia Vás pozýva na stavenie mája dňa 15.5.2016 na námestí v obci. Na sviatok ducha svätého si tak pripomenieme tradície našich predkov.

Pozývame všetkých občanov, priateľov a známych na Juniáles, ktorý sa uskutoční v našej obci dňa 25.6.2016 už tradične na Bandzekovskej. Nebude chýbať ani Jánka vatra.



VIETE, ŽE ...

Malužinská Modrá jaskyňa - to je nový objav, ktorý na prelome rokov 2015-2016 našli jaskyniari J. Šmoll, M.Šušel a G. a F. Majerníčková. Leží na ľavej strane Bocianskej doliny. Na pravej leží Malužinská jaskyňa. Zatiaľ asi 1 km objavených priestorov, pár odbočiek a chodby, ktoré idú ďalej. A výzdoba, akú ešte nevideli - modré a zelené kvaple, neuveriteľné, ale aj prievany, žulové okruhlíky a jazierka. Krása!

Musíte dávať dobrý pozor, aby ste nestupili do psích výkalov. Sú všade v našej obci. Malé, veľké... Je to naša vizitka. Psi nemôžu za nič.

Máme 2 jubilantov. Pani Emília Lajšová sa dožíva 80 rokov a pán František Šušelkrásnych 90- tich rokov. Srdečne blahoželáme oslávencom a prajeme ešte veľa zdravička a duševnej pohody v kruhu najbližších.



JELENIA ZVER V TATRÁCH

Zažiť čaro jelenej ruje v scenérií tatranskej prírody, je snom každého milovníka tejto majestátnej zveri. Tí čo majú šťastie a môžu vychutnávať atmosféru jesenných premien tunajšej vysokohorskej krajiny – v porastoch kosodreviny, na holiach, alebo v karpatských limbinách či smrečinách, kde sa doďaleka nesie hlas ručiaceho jeleňa – iba tí naplno precítia toto neopakovateľné predstavenie bez opony a čestných lôží. Predstavenie, kde hlavnú rolu stvárňujú jelene so svojimi čriedami. Predstavenie, kde ako „herci vo vedľajších úlohách“ vystupujú medvede, kamzíky a vlci. Javiskom týchto zážitkov je vždy fascinujúca krajina so svojimi tajomnými štítmí, vodopádmi, plesami, ...snehom, dažďom, nekonečnými hmlami, vetrom a pichľavým slnkom.

V Tatrách jelenia zver dlho chýbala. Bola intenzívne lovená, čo malo za následok jej úplné vymiznutie. V tatranskej oblasti sa nevyskytovala už začiatkom 18. storočia. Za jej postupný návrat sa pričínal až Christian Kraft Hohenlohe (*21.3.1848 – †14.5.1926). Práve on v roku 1879 odkúpil od Salomonovcov časť Dunajského panstva, do ktorého v tom čase patrila aj oblasť Tatranskej Javoriny a Lendaku. V rokoch 1895 až 1898 prikúpil ešte od Mariássyovcov Vyšné Hágy, Batizovskú, Štôlsku a Mengusovskú dolinu. V Tatrách v tom čase majetok Hohenloheho predstavoval približne 15 tis. ha. Viacerí odborníci jeho vtedajšie opatrenia v chove jeleňov vnímajú skôr negatívne. Dôvod je predovšetkým ten, že okrem európskych jeleňov do Tatier dovážal aj rôzne cudzokrajné druhy, napríklad jelene maraly z Ázie alebo jelene wapity z Ameriky.

Pravdou však je, že v tej dobe Hohenlohe poskytol miestnemu obyvateľstvu lepšie podmienky pre život. Zveľaďoval nielen svoje panstvo, ale aj celý podtatranský región. Na prelome 19. a 20. storočia boli aj inde v tatranskej oblasti zaznamenané snahy, či skôr pokusy, o zazverenie jeleňou zverou. Napríklad v roku 1894 dal Pavol Széchényi postaviť v

Kôprovej doline 30 hektárovú aklimatizačnú zverničku. Súbežne sa však v medzivojnovom období jelenia zver do Tatier dostávala aj z iných pohorí Slovenska, napríklad zo známych coburgovských revírov v Nízkych Tatrách.

Po II. svetovej vojne obsadila celé územie Tatier, pričom sa zvyšovala aj jej početnosť. V prvých desaťročiach po vojne sa však ešte stále u niektorých tatranských jeleňov prejavovali wapitoidné znaky na ich paroží. Tie v súčasnosti čiastočne vymizli alebo sú vzácné. Vo svojich novodobých dejinách tu zaznamenávala najväčšiu početnosť približne od konca 70. do

konca 90. rokov minulého storočia. Práve vtedy bola intenzívne lovená, pričom z dnešného pohľadu bol ročný odstrel v niektorých oblastiach až neúmerne vysoký. Tento v tom čase súvisel so škodami, ktoré svojou zvyšujúcou sa početnosťou spôsobovala na lesných porastoch a mladých lesných kultúrach. Už vtedy vykazovala vynikajúcu kvalitu trofejí. Práve z tohto obdobia pochádzajú vysoko zlaté trofeje tatranských jeleňov, ktoré Slovensko reprezentovali na rôznych medzinárodných poľovníckych výstavách a podujatiach.

Pavol Lenko ml.

