



Vydané 7. 7. 2021

číslo výtlačku
2 / 2021

MALUŽIŇSKÉ NOVINKY

www.obecmaluzina.sk

Šťastie je ako parfum:
nemôžeš ho frknúť na iných bez toho,
aby zopár kvapiek nespadlo aj na teba

aforizmus

Zo života ľudí

„Povolanie sestry je nielen fyzicky náročná práca, ale aj psychicky. Človek musí byť dostatočne vyzretý, aby si uvedomil, čo môže svojim konaním spôsobiť;“ týmito slovami začína Veronika svoje rozprávanie. Veronika Moravčíková je mladá sestrička pracujúca na Anesteziologicko – resuscitačnom oddelení (skr. ARO). Toto oddelenie je známe svojimi ťažkými prípadmi a nie je vo veľkej obľube medzi začínajúcimi sestrami. Veronika v nasledujúcom článku priblíži svoju prácu, prečo sa rozhodla pre toto povolanie a samotné ARO.

„Už od malička ma bavilo hrať sa na zdravotnú sestru. Naplňalo ma starať sa o druhých,“ hovorí s úsmevom Veronika. Keď končila základnú školu a mala si vybrať strednú školu, váhala, rozhodovala sa medzi Obchodnou akadémiou a Strednou zdravotníckou školou. V prospech Obchodnej akadémie bola túžba mať v triede aj chlapcov. „Akurát som bola v puberte a bála som sa čisto dievčenského kolektívu, ktorý ponúkala Stredná zdravotnícka škola, ale potreba pomáhať druhým bola silnejšia. Vedela som, že to je to povolanie, ktoré ma bude naplňať a baviť. V rozhodovaní mi pomohla aj rodina, ktorá ma usmernila a presvedčila, že mám ísť na zdravotnú. Myslím si, že v takom mladom veku je potrebné počuť radu aj od starších,“ vysvetľuje.

V súčasnosti nestačí mať vyštudovanú strednú zdravotnícku školu, rokmi sa podmienky zmenili. Aby zdravotná sestra mohla vykonávať toto povolanie, je potrebné si doplniť štúdium na vysokej škole a získať minimálne titul bakalár/bakalárka. Veronikine kroky

teda smerovali na Katolícku univerzitu v Ružomberku na odbor Ošetrovateľstvo. „Štúdium na vysokej škole boli pre mňa tie najkrajšie roky. Nebanujem. Veľa som sa naučila a získala kopec nových kamarátov. Keďže som bývala na internáte, naučila som sa aj samostatnosti. Študentský život je očarujúci, ponúka rozhľad a skúsenosti. Myslím, že znalosti zo strednej sú nepostačujúce. Vysoká škola dodá komplexnejšie vedomosti a skúsenosti do praxe. Je to určite lepší štart do praxe.“

Zaujímalo ma, prečo si vybrala ARO. „Rozhodovala som sa na základe názoru starších skúsenejších sestier, ktoré mi odporúčili toto oddelenie hlavne kvôli skúsenostiam, ktoré mi môže ponúknuť. Inak povedané nechcela som byť sestra len papierom,“ hovorí. Teda jej cieľom bolo získať, čo najviac skúseností, ako aj pri iných povolaniach, nie všetko ide od začiatku ľahko. Nebolo to inak ani vo Veronikinom prípade. „Prvé dni na tomto oddelení bol riadny šok. Na toto sa však špeciálne pripraviť nedá. Iba vydržať a veriť, že si osvojím všetky zručnosti, ktoré sú potrebné pri výkone tohto povolania,“ vysvetľuje.

Ďalej sa náš rozhovor uberať smerom k opisu oddelenia. Veronika mi vysvetľuje, že ARO sa delí na úsek oddelenia intenzívnej medicíny, kde vykonávajú komplexnú ošetrovateľskú starostlivosť a anestéziu a na úsek anesteziológie, kde sa vykonávajú diagnosticko-liečebné výkony operačnej i neoperačnej povahy v celkovej i regionálnej anestéze. „V stručnosti pacientov uspávame pri operáciách, pričom sledujeme a zabezpečujeme vitálne funkcie a analgézu. Na úseku oddelenia sa staráme o pacientov, ktorí sú v ohrození života – traumy, poruchy vnútorného prostredia, stav dychovej nedostatočnosti s potrebou umelej

plúcnej ventilácie. Akonáhle spozorujeme nejaké zmeny, všetko hlásime lekárovi. Pacientov máme väčšinou na dýchacích prístrojoch, takže sa musíme starať aj o ich výživu, krmíme ich, odsávame, polohujeme, prevádzujeme rany, podávame určené lieky, infúzie a transfúzie. Sledujeme ich celkový stav, staráme sa o ich hygienu. Tiež je potrebné sledovať rôzne prístroje či už tie, ktoré sú určené na dýchanie, alebo pumpy na infúzie a injekcie,“ charakterizuje v krátkosti svoju prácu. Na záver ešte dodáva, že dôležitá je aj samotná pohotovosť sestry, veľakrát musia oživovať pacientov a v tomto prípade rozhodujú minúty. Odmenou za dobre vykonanú prácu je poďakovanie pacientov, ktorým pomohli. To ju vždy poteší a utvrdí, že jej práca má zmysel.

Počas rozhovoru si uvedomujem, že sestra na ARE musí byť dostatočne vzdelaná. Zaujímalo ma však, či sú aj iné vlastnosti, ktoré ju predurčujú pre toto oddelenie, prípadne či je potrebné, aby nimi disponovala. „Sestra na ARE musí mať popri odborných vlastnostiach aj určité osobné predpoklady. Mala by byť empatická, tolerantná. Ležia tu pacienti s vážnymi životu ohrozujúcimi stavmi, musí byť preto milá a aj, keď má zlý deň, pacient by to nemal spozorovať a pociťiť. Mala by mať osvojené aj určité technicko – morálne vlastnosti. Je ťažké zvládať túto prácu, ak ju to nebaví. Potom je to trápenie jednak pre pacienta a jednak pre ňu,“ hovorí a ja vidím, že toto povolanie ju naozaj baví a našla sa v ňom.

Vzhľadom na to, že je málo zdravotných sestier, pracovná doba trvá 12 hodín, ranná od 06:00 hod. do 18:00 hod. a nočná od 18:00 hod. do 06:00 hod. Práca v noci je náročná. Toto povolanie si ju však vyžaduje. Do mesiaca odpracujú častokrát viac ako 165 hodín.

„Pracovať v noci je náročné, ale zvykla som si. Patrí to k môjmu povolaniu. Deficit spánku sa však odzrkadlil na mojej pleti a tiež sa prejavil občasnými bolesťami hlavy a priberaním.“

Ako spoločnosť sme prežili a aj prežívame jedno z najťažších období v novodobých dejinách ľudstva, zasiahla nás pandémia koronavírusu. Veronika pôsobila ako „covid“ sestra. Starala sa teda o pacientov napojených na umelú pľúcnu ventiláciu. Zaujímalo ma, ako zvládala toto obdobie a čo jej to dalo do života. „Covidové obdobie bolo nesmierne náročné. Obdivujem nás všetkých v nemocnici, čo sme to zvládali a dokázali uniesť všetko to, čo sme videli. Naším poslaním je pomáhať, ale toto nečakal nikto a veľakrát to bolo nad naše sily. Nekončiaci nárazová robota v hrozných podmienkach. Nechcem, aby to vyznelo ako sťažovanie, je to predsa naša práca, ale myslím si, že je jedno aké povolanie vykonávate, keď sa vám objem vykonaných prác začne neúmerne zvyšovať, nedá sa to zvládnuť. Pracovali sme z posledných síl viac ako 180 hodín mesačne v oblekoch, zamaskovaní. Späť sa mi na toto obdobie nepozerala

dobro,“ hovorí. Pýtam sa jej, aké to bolo robiť v obleku, ktorý ich chránil pred nákazou a niekoľko hodín si ho nedať dole. „Museli sme sa naučiť menej piť, pretože potom, keď ste šli na toaletu, museli ste sa vyzliekať a to trvalo aj 5-6 minút, keďže musíte všetko vykonať správne, aby ste sa nenakazili. Tento čas vám však chýbal, pacient vás potreboval neustále. Neješ, nepi, nechodiť na toaletu a potiť sa v obleku 4-5 hodín nie je nič príjemné.“ Pacientov, ktorí sa nakazili koronavírusom, mali teda veľa. Konštatuje, že štatisticky mali liečbu úspešnú, ale počas svojej praxe sa s tak vysokou úmrtnosťou v krátkom čase nestretla. „Bolo smutné, keď sa príbuzní nemohli rozlúčiť s pacientmi, ktorí umierali,“ dodáva.

Na záver rozhovoru sa jej pýtam, čo jej dala práca na tomto oddelení a kde sa vidí o pár rokov v zdravotníctve. „Naučila ma jednak samostatnosti, ale aj pracovať v kolektíve ako jeden tím. Predsa len práca na ARE je tímová práca, nie je to o jednotlivcoch. Získala som veľa poznatkov z praxe. Spoznala nových kolegov. Naučila ma vážiť si život, za posledné obdobie

som sa so smrťou stretla viackrát. Som rada, keď vidím prichádzať na svet nový život, keďže ako anesteziologická sestra chodím aj k sekciám (pozn. cisársky rez). Tiež rada vidím šťastné tváre rodinných príslušníkov, keď sa pacient vyliečil. Je to úžasný pocit. Táto práca je veľmi rozmanitá, dynamická, stále sa učíte nové veci. Ťažká je v tom, že niektorým pacientom sa nedá pomôcť. Vidieť umierať človeka nie je ľahké, i keď z mojich skúseností mnohí z nich v prípade ťažkých ochorení, majú pri smrti úsmev na tvári.“

Po rozhovore viem, že našla svoje povolanie a možno aj životné poslanie. Ako pri každej profesii neustále vzdelávanie je cesta k úspechu. V najbližšom období ju čaká doplnenie si svojich vedomostí formou špecializácie, aby mohla vykonávať operačnú sestru. Držím jej palce vtom a pevne verím, že si tento elán a chuť pracovať i napriek nie najlepším podmienkam v našom zdravotníctve udrží.

Za poskytnuté informácie ďakujeme Veronike Moravčíkovej.

-kbertkova-

Starostove novinky

Cesta I/72

Konečne sme sa dočkali. Koncom júna začala firma Cestné stavby Liptovský Mikuláš, s. r. o. s opravou cesty I/72, ktorá v posledných rokoch v niektorých úsekoch pripomínala skôr „tankodrom“ ako cestu I. triedy. Oprava a s ňou spojené obmedzenie cestnej premávky v úseku s celkovou dĺžkou 8,5 km (od križovatky pri Kráľovej Lehote až po Nižnú Bocu) by mala byť dokončená do konca júla. Celková investícia do tohto úseku je 1.147.500 €

Pre nás oprava prináša ešte jeden bonus. Možnosť využiť odfrézovanú časť na úpravu miestnych komunikácií (úsek pri Jednote a spojnice spodnej a hornej cesty pri fare). Obecné zastupiteľstvo na svojom zasadnutí dňa 23.6. 2021 na základe ponuky Cestných stavieb schválilo rozpočtové opatrenie o navýšení bežných výdavkov o 5 800 € na realizáciu týchto prác.

Chodník na dolnom konci obce

Aj tu sme sa dočkali. Projekt na poskytnutie nenávratných finančných prostriedkov z programu rozvoja vidieka bol schválený a zmluva s Poľnohospodárskou platobnou agentúrou (PPA) je podpísaná. Ukončenie prác bolo v zmluve nanovo definované do konca novembra 2021. Po dohode so zhotoviteľom, firmou pána Róberta Mojtu, by mali stavebné práce prebehnúť v mesiacoch august - september.

Pokračujeme v rekonštrukcii kultúrnej pamiatky „Hostie“

Bola vypracovaná projektová dokumentácia a statické posúdenie stavby pre vydanie stavebného povolenia na odstránenie stien (prepojenie) medzi hostincom a pivnicou a ich nahradenie otvorenou drevenou konštrukciou a vybúranie bočného vchodu. Tieto práce budú predchádzať zhotoveniu novej sedlovej strechy v zadnej časti hostinca nad pivnicou.

Začiatkom roka sme podali na Ministerstvo kultúry žiadosť na poskytnutie dotácie na projekt sanácie zvislých stavebných konštrukcií proti zemnej vlhkosti v hodnote 33 907 €. Projekt, ktorý bol vypracovaný na základe odborného posudku stavu zavlhnutia stavby, rieši odizolovanie obvodových stien a vnútorných priečok tlakovou injekciou pod úrovňou podlahy. V týchto dňoch by mali byť zverejnené výsledky. Ak nám ministerstvo projekt podporí, budeme realizovať tieto práce ešte v tomto roku.

Kontrola hydrantov

Dňa 26.4.2021 vykonali pracovníci Liptovskej vodárenskej spoločnosti (LVS) a zástupcu našich dobrovoľných hasičov Roba Ozdinyho kontrolu funkčnosti hydrantov rozmiestnených na hlavných trasách obecného vodovodu. Okrem niektorých nedostatkov (chýbajúce označenie, chýbajúce alebo poškodené poklopy) bol jeden z osemnástich hydrantov nefunkčný (opravu zabezpečí LVS).

V rámci požiarneho zabezpečenia budov (obecný úrad a bytový dom) vykonala 19.5.2021 firma Gajos revíziu hasičských prístrojov a hydrantov v týchto budovách. Upozorňujem spoločenstvo vlastníkov bytov na ich povinnosť (okrem iného) obstarávať a inštalovať požiarotechnické zariadenia (napr. hasiace prístroje) a zabezpečiť ich pravidelnú kontrolu.

Čas zvýšeného nebezpečenstva vzniku požiaru

Okresné riaditeľstvo Hasičského a záchranného zboru v Liptovskom Mikuláši vyhlasuje na lesných pozemkoch a v ich ochrannom pásme (50 m) od 19.6.2021 v územnom obvode Liptovský Mikuláš čas zvýšeného nebezpečenstva vzniku požiaru. Na týchto miestach sa zakazuje fyzickým osobám fajčiť alebo požívať otvorený plameň (odhadzovať horiace alebo tlejúce predmety), vypalovať porasty, zakladať oheň.

Voľba hlavného kontrolóra obce

Na 4. zasadnutí Obecného zastupiteľstva dňa 23.6. 2021 bola za hlavného kontrolóra obce Malužiná zvolená pani Desana Stromková, PhDr. Nové 6 ročné funkčné obdobie jej začína 1.7.2021.

Obecná bytovka 7 b.j. má novú nájomníčku – p. Simonu Tóthovú. Obsadila uvoľnený dvojizbový byt po Lukášovi Muchálovi.



elektroodpad ďakujeme, že triedite

V separovaní elektroodpadu profitujeme celkom dobre. Ale, čo ostatné separovanie? Pozri obrázok.

Ing. Břetislav Chytil - starostaobce



Hádaj čo tu nepatrí?

EUROVIA – pracovná príležitosť aj pre našich občanov



Spoločnosť EUROVIA patrí na Slovensku medzi 5 najväčších stavebných firiem. Na svojej firemnej stránke uvádza: „Už viac ako polstoročná tradícia radí spoločnosť EUROVIA SK, a. s., člena skupiny EUROVIA CS, ktorý je súčasťou medzinárodného koncernu VINCI, medzi lídrov v stavebnom sektore na slovenskom trhu.“

Jedna z prevádzok Eurovie je na Malužinej, u miestnych nazývaný aj „Kameňolom Svidovo.“ Kameňolom dlhé roky sponzoruje našu obec, dodáva obci posypový materiál na údržbu ciest prevažne v zimnom období. V kameňolome vo Svidove pracuje celkom 11 zamestnancov, z toho 5 zamestnancov z Malužinej. Vedúci prevádzky Ing. Dušan Moravčík ochotne poskytol rozhovor pre naše obecné noviny.

» Pán vedúci, môžete nám priblížiť pôsobenie spoločnosti Eurovia na Slovensku? Ako zapadá Malužiná do tejto štruktúry?

Spoločnosť EUROVIA – Kameňolomy, s. r. o. sa zaoberá ťažbou, spracovaním a predajom lomového kameňa, kameniva do stmelenej a nestmelenej zmesi, kameniva do betónu, kameniva do bitúmenových zmesí a kameniva do koľajového lôžka.

Organizačne spoločnosť pozostáva z riaditeľstva, ktoré je umiestnené v Žiline a 10 kameňolomov nachádzajúcich sa prevažne na strednom a východnom Slovensku. Spoločnosť pokrýva svojimi dodávkami kameniva potrebu väčšiny územia SR, pričom stavia na bohatých skúsenostiach a kvalitnom technologickom vybavení nadnárodnej skupiny VINCI.

Lom Malužiná patrí spolu s lomom Dubná Skala k najväčším lomom v rámci EUROVIA – Kameňolomy, s. r. o. s priemernou ročnou ťažbou 350 000 t kameniva. V kameňolome je dobývaná magmatická hornina paleobazalt.

» Je kameňolom vo Svidove jediným miestom firmy, kde sa ťaží kameň?

Okrem kameňolomu Malužiná je v portfóliu firmy ďalších 9 lomov na strednom a východnom Slovensku. Medzi ďalšie kameňolomy patria: Dubná Skala, Vígláč, Sekier, Hanišberg, Dubina, Sedlice, Hradová, Jusková Vola, Brehová a mobilná pojazdová linka.

» Ako prebieha proces odstreľovania kameňa? Máte harmonogram, kedy a koľko kameňa odstreliť?

Hornina je rozpojovaná trhacími prácami veľkého rozsahu podľa platnej banskej legis-

latívy schválenej príslušným obvodným banským úradom. Harmonogram trhacích prác si určuje vedúci lomu podľa potreby vstupnej suroviny do výroby.

» Potom sa kameň naloží do drviča ?

Áno, odstrelená hornina je naložená na dumpre pásovým rýpadlom a dopravená do čelustového drviča DCD 1600x1250 na primárne drvenie. Následne je dopravená na sekundárnu technologickú linku, kde je pretriedená podľa zrnitosti a sekundárne rozdrvená v kuželovom drviči CS440 na ďalšie triedenie a spracovanie.

Finálne triedenie a drvenie prebieha na terciárnej granulovni, kde sa vyrábajú frakcie kameniva vhodné na ďalšie spracovanie do bitúmenových zmesí resp. na výrobu betónu. Expedícia hotových výrobkov je vykonávaná kolesovými nakladačmi Volvo L150H a Liebherr L566.

» Na obsluhu a údržbu stroja musí mať zamestnanec špeciálne vzdelanie, alebo technické skúšky?

Na obsluhu technologickej linky musí mať zamestnanec určitú prax pod dohľadom skúseného zamestnanca a musí byť zdravotne spôsobilý, čo je podložené lekárskou prehliadkou.

To isté platí pre obsluhu nakladača doplnené o pravidelné školenie akreditovanou firmou, ktorá môže vydávať oprávnenie pre obsluhu stavebných strojov.

Údržbu zariadení a strojov technologickej linky vykonávame svojpomocne resp. za pomoci externých firiem.

» Portfólio projektov, ktoré Eurovia realizuje je široké. Okrem diaľničných a cestných stavieb, aj mostové a železničné konštrukcie, električkové projekty, ale aj obnova verejných priestranstiev a námestí. Na ktorých stavbách momentálne končí svidovský kameň?

Lom Malužiná v súčasnosti expeduje kamenivo frakcie 0/32 a 32/63 na nový železničný koridor Svit, ktorý bude v nasledujúcich rokoch pokračovať smerom do LM.

Kamenivo frakcie 31,5/50 dodávame do koľajového lôžka pre novú trať zubačky Štrba – Štrbské Pleso. Okrem týchto dvoch projektov dodávame kamenivo pre obaľovačky Kráľova Lehota, Podbiel a Beňuš.

» Vyrábajú sa vo Svidove okrem kameňa aj ďalšie výrobky? (myslím asfalt, betónové zmesi...)

Nie.

» Niektorí chlapi z našej obce pracujú na tzv. „pojazdke“. Viete priblížiť, ako funguje pojazdka a čomu slúži? Mám informáciu, že na Slovensku máte takúto len jednu.

Spoločnosť Eurovia – Kameňolomy, s. r. o. sa v roku 2008/2009 rozhodla zakúpiť mobilnú technologickú linku (MTL) na úpravu a spracovanie hornín od výrobcu Metso Minerals. Mobilná technologická linka pozostáva z nasledujúcich strojov: čelustový drvič LT

100 (primárne drvenie) a kuželový drvič LT 200 HPS (sekundárne drvenie) so závesným triediacim modulom. Na výrobu hrubého drveného kameniva: LT 200 HP kuželový drvič (terciérne drvenie), dvojsitný triedič ST 358 a trojsitný triedič ST458. Súčasťou tejto linky sú aj stavebné stroje: pásový rýpadlo Komatsu PC450 (45 ton), kolesový nakladač Volvo 120 F a Komatsu WA470 LC-6.

Výhodou týchto strojov je, že sa dajú prevážať po jednotlivých výrobných strediskách, podľa výrobných požiadaviek našich odberateľov.

Táto mobilná technologická linka, patriaca spoločnosti Eurovia-Kameňolomy, s. r. o. zamestnáva 8 ľudí prevažne z obce Malužiná, ale aj Liptovského Mikuláša a Humenného. Vedúcim prevádzky strojov je p. Lajš Zdenko.

» Ako sa podpísala pandémia Corony na hospodárskych výsledkoch firmy? Zaznamenali ste pokles, alebo nárast tržieb? Udržali ste zamestnanosť?

Ak hodnotíme uplynulý rok 2020, kedy Corona kríza začala, nezaznamenali sme žiadne poklesy v zákazkách a následne v hospodárskom výsledku.

V tomto roku sa pomaly rozbiehame, avšak okrem zmienovaných stavieb máme vysúťažené aj iné verejné zákazky pre externé firmy, takže si myslím, že v nastavenom trende budeme pokračovať, čo sa odrzkadí aj v hospodárskom výsledku. Ale nebudeme predbiehať. Udiať sa môže čokoľvek v týchto krušných časoch.

Zamestnanosť je udržateľná a nezaznamenali sme v globále žiadnu markantnú fluktuáciu.

Eurovia má vlastné laboratóriá, kde sa vykonávajú aj technické skúšky spojív asfaltových zmesí. Poskytujú technické rozborý na celom území Slovenska. To všetko vďaka modernému vybaveniu a skúseným odborníkom. Ich heslom zostáva: „Ceníme si lojalitu a schopnosti našich zamestnancov“.

» Ďakujem za ústretovosť a ochotu Ing. Dušanovi Moravčíkovi, ktorý si našiel čas, aby nám priblížil prácu v kameňolome Svidovo. Za redakciu Malužinských noviniek mu prajem veľa úspechov a hlavne zdravia.

Ďakujem aj ja, prajem Vám hlavne veľa zdravia a pohody.

-MaŠpanková-



Koliba pod Starou Zvonickou



Bujačia ,miestny ľudový názov medzi Malužinou a Nižnou Bocou, prešla za posledné roky významnou zmenou. Vyrástol v tejto lokalite nový areál - Koliba pod Starou Zvonickou.

Leto sa začína. Po ťažkej zime a jari spôsobenej obmedzeniami kvôli pandémie Covid – 19 sa postupne vraciame do „normálu“. Reštauračné zariadenia otvorili svoje terasy a interiér pre zákazníkov. Aj napriek neľahkému obdobiu pre gastronómiu sa chystajú niektorí majitelia otvárať nové podniky. Jedným z nich je aj Koliba pod Starou Zvonickou. V Malužinských novinách sme jej už v minulosti venovali priestor, teraz nás zaujímalo, čo sa odvtedy zmenilo.

» Nedá sa prehliadnuť, že zo dňa na deň nám pred očami vyrástla koliba. Krásne dotvorila kolorit krajiny. Mnohí sú zvedaví a tešia sa na jej otvorenie. Prezradte, kedy ju plánujete otvoriť pre zákazníkov?

Otvorenie máme naplánované na prvú polovicu júla tohto roku. Pôvodný termín otvorenia v máji sa nám trochu posunul kvôli už Vami spomínaným Covid opatreniam.

» Pracovnú silu ste našli prevažne medzi miestnymi obyvateľmi. Bolo ľahké nájsť vhodnú posilu v období, keď gastronómia prechádza krízou spôsobenou novým vírusom Covid – 19? Máte ešte nejaké neobsadené pozície?

V súčasnosti je veľký problém nájsť pracovnú silu v gastronómii. Celý tento sektor bol jedným z najviac postihnutých odvetví, veľa šikovných kuchárov a čašníkov si našlo prácu

v iných oblastiach a do gastronómie sa boja vrátiť hlavne z dôvodu očakávanej tretej vlny pandémie.

My sme mali šťastie na šikovných ľudí, s ktorými sme sa stretli na pohovoroch a podarilo sa nám obsadiť všetky voľné pozície. Ak by však mal niekto záujem u nás pracovať, veľmi radi budeme, ak nám pošle svoj životopis a v prípade, že budeme rozširovať počet našich zamestnancov, radi si ho pozveme na pracovný pohovor.

» V roku 2019 sme písali po prvýkrát v Malužinských novinách o výstavbe Koliby pod Starou zvonickou. Okrem reštauračných a ubytovacích služieb plánujete ponúkať aj iné doplnkové služby? Zmenilo sa niečo oproti plánom?

Určite budeme ponúkať aj ďalšie služby, ale to si necháme ako prekvapenie pre našich návštevníkov a včas sa o tom dozvedia. V prvej etape spúšťame reštauráciu, pekárňu, ubytovanie a obchod.

» Názov koliby je odvodený od starej zvonice, ktorá sa nachádzala v obci Nižná Boca. Pre mladšie ročníky je to takpovediac neznáma zabudnutá pamiatka. Plánujete v rámci areálu venovať pozornosť jej histórii?

Zvonica bola zrušená v roku 1938 kvôli výstavbe cesty 172. Preto je samozrejme, že si ju niektorí z nás nepamätajú, radi by sme pripomenuli mladšej generácii niektoré pamiatky spojené s našou minulosťou. Či už ide o Starú Zvonicu alebo bocké pece, ktorých história bude zverejnená na webovej stránke.

» Aké druhy jedál bude ponúkať jedálny lístok? Zamerali ste sa na tie tradičné jedlá, alebo ste sa inšpirovali aj novými trendami v gastronómii? Prípadne to skombinovali?

Jedálny lístok sme pripravovali v spolupráci s našim šéfkuchárom. Zamerali sme sa na tradičné slovenské, liptovské a bocké jedlá a radi by sme Vám ich podali v našom „modernjšom“ prevedení, aby boli zaujímavé aj pre mladšie generácie.

» Kapacita miest na sedenie je 100 miest v reštaurácii a 50 miest na vonkajšej terase. Plánujete organizovať nejaké akcie, ktorými prilákate ľudí resp. uvažujete, že by sa mohli v reštaurácii robiť svadby, oslavy alebo plesy?

Samozrejme, budeme organizovať rôzne podujatia, o ktorých budeme okolie vždy vopred informovať. Bude možné organizovať menšie svadby a oslavy v našom salóniku, čo však nenaruší bežný chod našej reštaurácie, ktorá bude pre našich hostí stále otvorená.

» Máte nejaké výzvy, plány, ktoré by ste chceli v budúcnosti ešte zrealizovať?

Výziev a plánov máme pred sebou ešte veľa – parkovanie karavanov, detské ihrisko, niektoré sa budú realizovať v blízkej dobe, ďalšie si počkajú na realizáciu ešte dlhšie, ale určite chceme naše služby ďalej rozširovať a ako som spomínala, budeme o tom včas informovať.

Za poskytnuté informácie ďakujem p. Silvii Peniakovej.

-kbarťkova-

KVÍZ: Chránite si dostatočne svoje súkromie?

Ako sa vyhnúť problémom v online svete?

Otestuj si svoje vedomosti, prípadne praktiky v rámci ochrany súkromia v online prostredí:

• Je tvoje telefónne číslo osobný údaj?

a) Áno b) Nie

Správna odpoveď je: a) áno. Rovnako sú osobné údaje aj tvoje meno, tvoje fotky, odtlačky prstov. Sú to všetko informácie, ktoré môžu byť použité na tvoju identifikáciu.

• Akú informáciu by si nemal mať zverejnenú vo svojom profile sociálneho účtu?

a) Meno psa
b) Názov obľúbenej knihy
c) Adresa

Správna odpoveď je: c) adresa. Všetko, čo zdieľáš na internete, sa môže dostať do rúk zlodejom.

• Informácia o tebe uverejnená online na web stránke môže zostať dostupná navždy.

a) Áno b) Nie

Správna odpoveď je: a) áno. Ale môžeš požiadať prevádzkovateľa web stránky, kde je informácia umiestnená, aby ju vymazal. Jedná sa o uplatnenie práva „na zabudnutie“ (výmaz).

• Čo prvé by si mal urobiť, ak si našiel svoju „strašnú“ fotku na stránke sociálneho média?

a) Nič
b) Požiadať osobu, ktorá fotku zverejnila, aby ju vymazala

Správna odpoveď je: b) požiadať osobu, ktorá fotku zverejnila, aby ju vymazala. V zmysle občianskeho zákonníka sa smú fotografie, alebo videá zverejňovať len s privolením osoby, ktorá sa na nich nachádza. Pokiaľ tak osoba neurobí, porušuje zákon a môžeš sa domáhať svojich práv na súde. Ak fotku zverejnila firma a nevymaže ju, môžeš podať sťažnosť na Úrad na ochranu osobných údajov SR.

• Ak si si neprispôbil nastavenia profilového účtu, kto môže čítať tvoje príspevky na Facebooku, Snapchate, alebo Instagrame?

a) Nikto
b) Priateľia
c) Všetci

Správna odpoveď je: c) všetci. Prvá vec, ktorú by si mal urobiť po tom, ako si nainštaluješ novú aplikáciu, je upraviť si v nej nastavenia súkromia.

• Všetky informácie uverejnené na internete sú správne a ich správnosť bola overená.

a) Áno b) Nie

Správna odpoveď je: b) Nie. Niektoré webové stránky kontrolujú, či ich obsah je správny, ale väčšina blogov a fór nie. Vždy si over, odkiaľ dotýčnej informácii má, či je z overeného zdroja, či ju zámerne neskresil, alebo jednoducho čítaj a pozeraj len oficiálne médiá (napr. RTVS), ktoré si nemôžu dovoliť zavádzať a klamlivo informovať. Média, ktoré sú v rukách súkromných spoločností s politickým vplyvom nemusia byť objektívne.

• Čo by si mal robiť, ak ťa niekto šikanuje na Instagrame?

a) Nechať to tak
b) Šikanovať ho naspäť
c) Blokovať ho

Správna odpoveď je: c) blokovať ho. Odvtedy ti už nebude môcť posilať žiadne správy.

• Môžeš zdieľať, alebo „dať like“ na fotku, ktorá zosmiešňuje tvojho priateľa?

a) Áno b) Nie

Správna odpoveď je: b) nie. Vždy musíme rešpektovať iných, to sa aplikuje aj na internete. Aj ohováranie, kyberšikana, podnecovanie k rasovej/etnickej/národnostnej nenávisti vie byť trestný čin. Vždy premýšľaj nad tým, aké články zdieľáš, čo posteješ, na čo dávaš „like“. Čítaj viac: <https://www.kybersikanovanie.sk/index.php/legislativa>

• Prečo si 12-ročný tínedžer nemôže sám založiť konto na sociálnej sieti, ako napr. facebook?

a) Pretože je príliš mladý
b) Pretože nevlastní počítač
c) Pretože nevie ako na to

Správna odpoveď je: a) pretože je príliš mladý. Na Slovensku deťom do 16 rokov musia udeliť súhlas rodičia (tzn. sociálna sieť musí kontaktovať rodiča, aby súhlas potvrdil)

• Keď tvoj obľúbený youtuber vychvaľuje značkové tričko vo svojom videu, robí skrytú reklamu tejto značke?

a) Áno b) Nie

Správna odpoveď je: a) áno. Chce, aby si si tričko tejto značky kúpil a vôbec nemusí byť „najlepšie na svete“. Nenechaj sa manipulovať.

• Ako sa volá email, ktorý dostaneš a nepožiadal si oň? Väčšinou obsahuje reklamy.

a) Spam
b) Geek
c) Spot

Správna odpoveď je: a) spam. Jedná sa o nevyžiadajú poшту. Môže sa jednať o nefér reklamu, alebo email môže obsahovať malvér (napr. počítačový vírus).

• Čo by si mal urobiť, ak prijmeš čudnú emailovú správu (napr. s gramatickými chybami, nezmyslenú apod.) od neznámeho človeka, napríklad SPAM?

a) Požiadať ho, aby už správy neposielal
b) Vymazať správu bez toho, aby som ju otvoril
c) Preposlať správu priateľom

Správna odpoveď je: b) vymazať správu bez toho, aby som ju otvoril a prečítal, alebo klikal na prelink v texte, alebo otváral jej prílohy. Pravdepodobne sa bude jednať o hakerský útok. Ak by sa predsa jednalo o úradné záležitosti, budú ťa kontaktovať písomnou korešpondenciou.

• Inštaláciou antivírusového programu na počítač získam doživotnú ochranu proti škodlivému malvéru (napr. počítačovým vírusom).

a) Áno b) Nie

Správna odpoveď je: b) nie. Tvoj antivírusový softvér musíš pravidelne aktualizovať.

• Aby bolo tvoje emailové konto bezpečné, aké znaky použiješ na vytvorenie hesla k nemu?

a) Písmená a čísla
b) Špeciálne znaky

Správna odpoveď je: c) písmená, čísla, špeciálne znaky. Pre bezpečné heslo používaj malé a veľké písmená, čísla a pár špeciálnych znakov (napr. /, %, * a pod.). Platí, čím dlhšie heslo, tým bezpečnejšie. Aby si si ho ľahko zapamätal, vytvor si vetu, napríklad: „Dnes dva poldeci“ napíš ako „Dnes21/2Deci“.

• Dopln vetu: „mal by som mať toľko veľa ... ako účtov na sociálnych sieťach.“

a) Priateľov
b) Hesiel
c) Lajkov

Správna odpoveď: hesiel. Heslá s níkym nezdieľaj, ideálne je vryť si ich do pamäti.

• Čo by si mal urobiť, ak si aplikácia v smartfóne pýta povolenie na určenie polohy?

a) Vždy ju povoliť
b) Vždy ju zakázať
c) Skontrolovať, či aplikácia skutočne potrebuje svoju polohu

Správna odpoveď je: c) skontrolovať, či aplikácia skutočne potrebuje svoju polohu. Nezabudni vypnúť zdieľanie polohy po zatvorení aplikácie. Možno by si bol prekvapený, aké všetky údaje o polohe o tebe tvoj smartfón vie. Ak máš OS Android, over si to nasledovným spôsobom: Zapni si aplikáciu „Google mapy“, v pravom hornom rohu klikni na tvoju fotku v krúžku (ak nemáš fotku, máš písmeno- iníciálu svojho mena); a následne klikni na „vaša časová os“. V hornom riadku si môžeš prehliadať informácie o tvojich cestách, miestach, ktoré si navštívil aj niekoľko rokov dozadu. Aj takéto sledovanie je možné v rámci nastavení aplikácie zastaviť.

• Ako sa volá softvér, ktorý vie sledovať tvoje online navigačné dáta (údaje o tom, čo na internete vyhľadávaš, na čo klikáš a aké stránky si prezeráš, ako dlho, odkiaľ sa pripájaš a pod.)

a) Brownie
b) Cookie
c) Cracker

Správna odpoveď je: b) Cookie. Aj ty si si všimol, že keď hľadáš na internete dovolenku, zrazu sa ti zobrazujú online reklamy, ktoré sú viac špecifické a ponúkajú súvisiaci tovar a služby? Napríklad požičanie auta, cestovné poistenie, výpredaj plaviek a pod. Je to tým, že predajcovia používajú tvoje cookies. Okrem cookies, ktoré sú nevyhnutné pre fungovanie web stránky (technické cookies), stránka potrebuje získať tvoj súhlas, aby tieto údaje mohla zaznamenávať a prispôbovať ti zobrazovaný obsah (cielenú reklamu). Vždy máš možnosť súhlas neudelieť a nebyť súčasťou

sledovania svojho správania na internete. Pokiaľ to nejaká web stránka neumožňuje, porušuje legislatívu. Cookies je v takomto prípade možné vypnúť aj priamo v prehliadači.

• Rozpoznávanie tváre umožňuje ľuďom identifikovať na fotkách a videách.

a) Áno b) Nie

Správna odpoveď je: a) áno. Tento typ biometrickej technológie vytvára vysoké riziká pre tvoje práva a slobody. Ak môžeš, na odblokovanie telefónu nepoužívaj snímku svojej tváre, alebo odtlačok prsta. Nikdy nevieš, kto a na čo tieto údaje zneužije. Už dnes sú technológie, ktoré používajú algoritmy na hodnotenie nielen nášho správania (napríklad na letiskách inteligentný kamerový systém, ktorý vyšle zamestnancovi SBS upozornenie, ak niekto nechá batožinu v hale a odíde, ak niekto poškodzuje- napr. sprejuje steny haly, ak sa niekto obšmieta bezciele a obzerá ľudí a pod., ale aj na základe nášho výrazu tváre (napríklad v Číne vyvinuli softvér, niečo ako prepracovaný detektor lži, ktorým prostredníctvom kamier sledujú náladu ľudí a ak je niekto nervózný, alebo rozčúlený, môže byť vnímaný ako podozrivý. Len ťažko môžeme odhadnúť, do akej miery vyvodzujú dôsledky voči týmto osobám, minimálne kontaktovaním známych dotýčného, aby sa s touto osobou už viac nestýkali. Je pravdepodobné, že kvôli kritike takejto umelej inteligencie ju čoskoro zakážu verejnosti používať úplne.

• Prvky umelej inteligencie pre mňa znamenajú:

a) Výhody bez rizík
b) Výhody aj riziká pre moje práva a slobody

Správna odpoveď je: b) Výhody aj riziká pre moje práva a slobody. Vlastnosťou umelej inteligencie je, že spracúva obrovské množstvo dát a dokáže s dokonalou presnosťou predvídať budúce správanie, vlastnosti a pod. Síce nám môže uľahčovať veľa činností (napr. ušetrim čas, nemusím si pamätať heslá, alebo mi pripomenie čo som chcel kúpiť a iné), významnú hrozbu predstavuje pre politické ovplyvňovanie, či podsúvanie zavádzajúceho, alebo konšpiračného obsahu s cieľom manipulácie správania ľudí. V tejto súvislosti odporúčam kino večer s filmami, ktoré by podľa môjho osobného názoru mali byť povinné vidieť: „The social dilemma“ (Sociálna dilema, z roku 2020), „The great hack“ (Veľký hack, z roku 2019).

Vyhodnotenie:

0 - 10 správnych odpovedí: Určite vieš spraviť kvíz aj lepšie, skús to znova.

10 - 18 správnych odpovedí: Dobrá práca. Teraz skús znova a získaj lepšie skóre.

Všetky správne odpovede: Blahoželám, môžeš sa spoľahnúť na svoj dobrý úsudok.

Ing. Zuzana Pilková MBA, manažér pre bezpečnosť

Čo nové na Lesnej správe



Lesná správa Malužiná sa zapojila do projektu „Ovocná lesná cesta“. V Malužinskej doline v lokalite Doštianky pracovníci Lesnej správy Malužiná vysadili 50 ovocných stromov. Prečo práve ovocné stromy? Na to som sa spýtala vedúceho Lesnej správy Malužiná Jána Vrbenského. „Výsadba ovocných stromov bude slúžiť na zachovanie genofondu pôvodných druhov ovocných drevín, ktoré sa tu v minulosti nachádzali. Okrem toho sme vysadili lipu, jarabinu vtáčiu, jarabinu mukyňu, pagaštan konský. V budúcnosti je predpoklad úrody plodov, ktoré budú k dispozícii návštevníkom Malužinskej doliny, ako aj zvieratám v tejto doline“. Mladé sadenice boli zabezpečené oplatením, aby boli chránené proti ohryzu lesnou zverou. Uvedená akcia bola realizovaná s finančnou podporou Lesov SR Banská Bystrica. Dotácia 500,- Eur bola použitá na nákup sadeníc a vybudovanie oplatenia. Pán vedúci dodáva, že o stromčeky sa budú starať zamestnanci Lesnej správy a budú túto lokalitu pravidelne kosiť. V 2. etape tu plánujú vybudovať sedenie vo forme lavičiek. Bude slúžiť na oddych a posedenie návštevníkom počas cyklistických a peších prechádzok Malužinskou dolinou.

Odštepny závod Liptovský Hrádok realizoval v jarnom období výstavu jeleních zhodov (parožia) nájdených v predchádzajúcej poľovnej sezóne. Tento rok sa uskutočnil už 12. ročník výstavy pod záštitou Lesov SR Banská Bystrica. Pracovníci Lesnej správy Malužiná boli organizátori tohoročnej výstavy. Na Tajchu bolo za chatou rozložených 35 párov parožia a 31 samostatných parohov. Súčasťou výstavy, mimochodom ktorá mala verejný charakter pri dodržaní všetkých epidemiologických opatrení, bolo bodové ohodnotenie každého zhodu. Hodnotenie vykonala odborná komisia zložená z pracovníkov Lesnej správy. Najkrajší kúsok bol ohodnotený počtom bodov 200,55 (viď obrázok). Výsledok hodnotenia odzrkadľuje kvalitu jelenej populácie v danom revíri. Musím podotknúť, že výstava bola veľmi dobre pripravená. Okrem výborného gulášu z diviny a domácich koláčikov, ktoré napiekli dievčatá z Lesnej správy, pán Vrbenský urobil odborný výklad, ktorého súčasťou bolo zhodnotenie stavu chovu jelenej zveri v chránenom Poľovnom revíri Nízke Tatry. Tiež skonštatoval, že kvalita jeleňov má stúpajúcu trofejovú úroveň a stavy jelenej zveri nenarušujú prirodzené lesné prostredie Malužinskej doliny. V budúcom čísle Vás budeme informovať o stave zveri v Malužinskej doline, vrátane medveďov a vlkov, ktoré sú stále zákonom chránené.

-Mašpanková-

Hospodárenie obce v r. 2020

Obecné zastupiteľstvo dňa 31.5.2021 schválilo záverečný účet obce za rok 2020. Obec v roku 2020 hospodárila s prebytkom 22.073,33 €. OZ schválilo prevod finančných prostriedkov na rezervný účet obce.

Prebytok rozpočtového hospodárenia za rok 2020.

Hospodárenie obce	Skutočnosť k 31. 12. 2020 v EUR
Bežné príjmy spolu	173 102,60
Bežné výdavky spolu	132 449,25
Bežný rozpočet	40 653,35
Kapitálové príjmy spolu	985,72
Kapitálové výdavky spolu	61 278,25
Kapitálový rozpočet	-60 292,53
Schodok bežného a kapitálového rozpočtu	-19 639,18
Úprava schodku	1 431,62
Upravený schodok bežného a kapitálového rozpočtu	-21 070,80
Príjmové finančné operácie	50 872,80
Výdavkové finančné operácie	7 728,67
Rozdiel finančných operácií	43 144,13
Príjmy spolu	224 961,12
VÝDAVKY SPOLU	201 456,17
Hospodárenie obce	23 504,95
Vylúčenie z prebytku	1 431,62
Upravené hospodárenie obce	22 073,33

Pohyby na účte rezervného fondu deklarujú, že k 31. 12. 2020 je zostatok RF 51 052,81 €. Po zúčtovaní prebytku hospodárenia za rok 2020, je zostatok rezervného fondu obce 73 102,14 €

Fond rezervný	Suma v EUR
ZS k 1.1.2020	67 666,87
Vysporiadanie z predchádzajúcich rokov (neprevedené z RF na BÚ) Vysporiadanie prebytku VH za r. 2019	30 824,74
Úbytky - použitie rezervného fondu : - dňa 12.12.2019 uznesením č.44/2019	
Nákup strojov	- 5 067,00
Oprava havarijného stavu budovy DHZ uznesením č. 15/2020 zo dňa 15.6.2020	- 425,80
Oprava havarijného stavu elektrickej prípojky dom smútku uznesením č. 15/2020 zo dňa 15.6.2020	- 580,00
Rekonštrukcia strechy – prístenný hostinec	
Uznesením č. 44/2019 zo dňa 12.12.2019	-12 000,00
Uznesením č. 45/2020 zo dňa 14.12.2020	- 29 366,00
Použitie spolu:	47 438,80
KZ k 31.12.2020	51 052,81

Viete, že:

► dňa 24. 05. 2021 sa Vladimírovi Vyšnému a Erike Gulašiovej narodil syn Maroško, ktorý vážil 3 590 g a meral 51 cm. Želáme veľa zdravia!

► dňa 26. 06. 2021 sa Petrovi Pastuchovi a Mariane Vojtkovej narodil syn Peťko, ktorý vážil 3 740 g a meral 53 cm. Želáme veľa zdravia!

► dňa 26. 06. 2021 Dobrovoľný hasičský zbor z Malužinej pripravil penovú party pre deti pri príležitosti otvorenia letnej sezóny Penziónu Bocorka na Nižnej Boci?

► dňa 19. 06. 2021 sa Dobrovoľný hasičský zbor z Malužinej zúčastnil Dňa otcov v materskej škôlke v Kráľovej Lehote. Predviedli hasičskú techniku, pripravili penu. Deti mali tiež možnosť striekať vodu z pumpy na terč.

► v okresnom kole matematickej olympiády v kategórii žiakov 7. tried obsadil prvé miesto Ján Chytil.



Deň víťazstva nad fašizmom. Nesmieme zabudnúť a dovoliť, aby sa zlo zopakovalo.

Dňa 8.mája sme si pripomenuli 76 rokov od ukončenia II. svetovej vojny, ktorá vypukla 1.septembra 1939, napadnutím Poľska nacistickým Nemeckom na čele s Adolfom Hitlerom. Začal sa najkrvavejší a najničivejší konflikt v dejinách ľudstva. Utrpenie, hlad, strata slobody, bieda, chudoba, neustály strach o život – to je len pár výsledkov vojny, ktorá obrátila celý svet hore nohami. Neplatilo nič. Už niekoľko generácií žijeme v mieri, ktorý vybojovali osloboditelia aj za cenu vlastného života. Preto 8. máj je venovaný ich pamiatke. Starosta obce spolu s občan-

mi Malužinej si pripomenuli Deň víťazstva nad fašizmom položením vencov k pomníku obetiam I. a II. svetovej vojny. Budme hrdí na odvahu tých, ktorí bojovali za mier, vážme si, že žijeme v krajine, v ktorej nie je vojna a dlhodobo panuje mier. Nezabúdajme na našich hrdinov. Naozajstné trvalé víťazstvo je víťazstvo mieru, nie vojny.

„Nesnažte sa byť prvý v nenávisti a posledný v láske, stačí ak budete predposledný v nenávisti a druhý v láske,“ úryvok z knihy Posledná nevera od Jozefa Banáša.

-kbarťkova-

SVIDOVSKÁ RADOVICA

Pri vstupe do hôrnej Svidovskej doliny
vítá vás v horizonte vysoká vápencová
skala,
čo je Radovicou zvaná
Obdivom na jej naklonenej rovine hôrna
mladina

To ju vietor zasial zo stromov lesa, ich
plodov semena
zo smrekú, smrekovca, borovice a jarabiny,
lebo povrch skaliska je ľudskou nohou
neschodný
Vietor túto mladinku vždy v dorastaní
zláme- skántri

V Svidovskej doline, v podloží, dve rozličné
horniny
pravá strana skalný kryt na bielom
vápenci,
Ľavá strana v dolnej časti najviac, kvalitný
kameň stavebný
žula, rula, krištáľové bridlice, sú pevné
v tvrdosti,
je spôsobom kameňolomu vo veľkom
dobývaný-ťažný

Fauna je hojne zastúpená lesnou zverou,
Jeleňou, srnčou i dravou, vlkom, rysom,
medveďom
i vzácnymi chránenými, hlucháňom
a holniakom

Flóra v kvete, na obdiv prasličky,
zvončeky, horce,
skorocel, kostihoj, vrbovky a na skalách
vápencov plesnivce,
bohatosť lesných plodov, malín, húb,
čučoriedky, brusnice

Nad poľanami, tiahly suchý hrebeň,
OHNIŠTE pomenovaný,
Pod ním učupená salašná koliba, čo smúti
za ovečkami
Bačov chlebič tu bol veľmi tvrdý, salaš je
ďaleko od vody,
tu musel byť aj koník, čo vozil až zo Slemä
v bočke vody

Len dážď a ranná rosa ovečkám
a valachom i bačovi bola spása

Ohnište je nádhernej prírody krása
pohľadmi na obidvoch Tatier
Najviac vyníma sa skalné OKNO, čo je
neďaleko pamätného Slemä,
kde v SNP padlo lietadlo s 19-timi ruskými
vojakmi,
čo posilniť chceli v odboji partizánske
jednotky v okolí

Teraz i do budúcnosti chráňme prírodu
i krásy Ohništa
Zachovajme i pietu tým,
čo v minúte prišli konca svojho života
Nech si váži obeť i ich nová posmrtná
domovina.

Autor: Pavol Lenko
(máj 2021)

DOBRÉ RADY

LESNÁ JAHODA

Rastú na suchých stráňach aj na čistinkách v lese. Vedeli ste, že už naši predkovia v kamennej dobe ich zbierali nielen na jedenie, ale aj na liečenie? V stredoveku ich pestovali mnísi v kláštorných záhradách, o čom sú zmienky v dobových herbároch. Až v 18. storočí sa vyšľachtili jahody s veľkými plodmi vo Francúzku a odtiaľ sa rozšírili do celého sveta.

Liečivé účinky

PLODY: obsahujú 2x toľko vitamínu C ako citróny. Okrem toho obsahujú vápnik, zinok, kyselinu listovú a vitamíny B,A. Majú silné antioxidačné vlastnosti, preto sú považované za prevenciu proti starnutiu aj onkologickým ochoreniam. Prekrvujú pohlavné orgány, čím si získali povesť prírodného afrodiziaku.

LISTY: na sušenie sa zbierajú až do augusta, ale najlepšie ešte predtým, než jahody rozkvitnú. Jahodové listy obsahujú kyselinu kávovú, ktorá pomáha odstraňovať vodu z kĺbov. Je veľmi účinná pri zápale kĺbov a bolestivej artritíde. Odporúčajú sa pri nedostatku železa, pri chronickej únave a tiež pre tehotné ženy. Pitie čaju z listov je vhodné pri vysokom krvnom tlaku, rozširuje krvné cievy a umožňuje lepší prietok krvi. Vďaka tanínom podporujú zdravé trávenie, pomáhajú pri chorobách močových ciest a obličiek, pri črevných infekciách a pri gynekologických ochoreniach. Pri kožných problémoch a bolestiach svalov sa listy pridávajú do kúpeľa.



Vyrobte si doma

Obklad pri kožných problémoch

6 PL listov roztlačíme v mažiari alebo tĺčikom na mäso. Vzniknutú kašu priložíme na postihnuté miesto, zabalíme do čistej utierky a necháme 30 minút pôsobiť.

Fermentovaný čaj

Listy necháme 24 hodín zvädnúť. Potom ich porozkladáme na vlhkú utierku a rozdrvíme kuchynským valčekom na cesto. Utierku aj s listami zavinieme a na teplom mieste necháme 48 hodín odstáť. (fermentovať). Potom ju rozbalíme, preložíme na sito a necháme usušiť. 1 ČL sušených fermentovaných lístkov zalejeme 250 ml vody a necháme 7 minút lúhovať.

-Mašpanková-

BLAHOŽELÁME JUBILANTOM



Okrúhle životné jubileum oslávili:

65 rokov: Máj – Renata Gulašová,
Mária Bartková

Jún – Anna Lajšová

90 rokov: Máj – Tatiana Trenčanová

*Chodte von, keď svieti slnko:
tancujte po lúke
alebo si len sadnite k potoku.
Zurčanie vody vezme vaše starosti
a odnesie ich do mora.*

OPUSTILI NÁS

So zármutkom oznamujeme priateľom a známym, že nás 28. 6. 2021 opustila v 91. roku svojho života pani Kvetoslava Kubinská

Odpočívaj v pokoji. Česť tvojej pamiatke!

*Hlboko v duši, pod bolesťou,
pod zhonom života, leží široké,
hlboké ticho – nekonečný oceán pokoja,
ktorý nič nenaruší:
nekonečný mier prírody,
prekračujúci hranice pochopiteľného*

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

Potulky po Slovensku – pošlite zaujímavé fotky

Boli ste na výlete, alebo len tak na prechádzke, videli ste niečo zaujímavé, výnimočné? Pošlite fotku do redakcie Malužinských novín aj s komentárom, odkiaľ fotka pochádza. Najzaujímavejšie a najbláznivejšie fotky uverejníme.



Foto: Karol Grek – takto vyzerá zdravý strom



Foto: B.Chytil - Malužiná – hororový strom pod prvým radom