



Vydané 22. 12. 2021. číslo výtlačku 4 / 2021

MALUŽIŇSKÉ NOVINKY

www.obecmaluzina.sk



SYN BOŽÍ JE PRE VEČNOSŤ ZRODENÝ

Vianočná

Hviezda jasná sa zjavila na nebi
Pastieri stád boli zo sna zobudení
Príchod syna Božieho proroci oznamovali
Čas ten očakávania adventom nazvali
Že Boh zošle Syna jediného pre Zem k radosti
Tak chór anjelsky-i my spievajme
Haleluja – haleluja
Sláva Bohu na výsostiach
Ježiško v betlehemskej maštalke povítý
Zvieratká teplom mu dýchali
Králi pozemskí dary jemu dávali a my prosíme
Ježiško nám radostný, odpusť nám viny naše
By sme po dožití prišli k Tebe do nebeskej blaženosti
Kresťania k oslave príchodu Ježiška malého
Radostné dni a chvíle Vianocami pomenovali

December 2021 P.L.



Nech Vás v tomto čase milosti žehná Pán. Nech Vás chráni od slého a daruje Vám pokoj.

Božia láska k nám

Láska – slovo toľko skloňované a tak hľadané v dejinách ľudstva. Filozofi už po celé stáročia hľadajú jeho definíciu a zmysel. Pre umelecké diela je nevyčerpateľným zdrojom inšpirácie. Celý rad psychológov a sociológov hľadá jej pôvod a skúma vplyv na človeka. Ba i jednoduchý ľud vyjadruje svoje hľadanie a túžbu v známej piesni slovami: „Láska, Bože, láska, kde ťa ľudia berú...“

Každý človek prirodzene túži po láske, veď Boh nás stvoril z lásky a pre lásku. Ba šiel ešte ďalej. Keď sa človek spreneveril tomuto svojmu pôvodnému určeniu, poslal na Zem svojho milovaného Syna, aby ľudstvo zachránil a obnovil poriadok lásky.

Už o niekoľko dní budeme znova sláviť narodenie nášho Pána Ježiša Krista, tento úžasný prejav lásky Boha k nám. Ako naň reagujú ľudia dnešnej doby? Až na malé výnimky všetci chcú oslavovať. Veď tento sviatok sa nepodarilo zrušiť ani totalitnému režimu minulého storočia. Na rozdiel od rokov ateistickej propagandy však dnes už takmer nikomu neprekáža náboženský charakter, terminológia či výzdoba. Mnohí však prehliadajú podstatu a chcú akoby oslavovať narodeniny bez oslávenca.

pokračovanie na str. 2

Vážení a milí spoluobčania,

kolobeh prírody je nemeniteľný, to znamená stály, pravidelný a zároveň nezastaviteľný. Páči sa mi táto kombinácia. Núti nás ku zmene. Pravidelnej a v celku príjemnej. A to nemyslím len na zmenu obliekania.

Istota zmeny ročných období nesie v sebe nádej na niečo lepšie, krajšie a zmysluplné. Táto zmena nás môže zasiahnuť aj hlbšie, meniť naše vzťahy: zo zimy na jar, z jari na leto. Jeseň a zima má tiež svoj zmysel a krásu.

Chlad zimy zohrievajú Vianoce – sviatky narodenia Lásky. V týchto dňoch som si prečítal dva citáty:

„Dve skutočnosti o zmene: Ľudia sa môžu zmeniť. Ale nemôžeš ich zmeniť ty.“

Ale môžem zmeniť svoj uhol pohľadu:

„Všetko sa zmenilo v momente, keď som sa rozhodol, že si mojou lekciou, nie mojím nepriateľom.“

Je to lekcija porozumenia, úcty, súcitu, pokory, odpustenia. Lekcija Vianoc – narodenia Lásky. Týmto poznaním sa rušia všetky „nepriateľstvá“. Takýto postoj oslobodzuje a dáva nádej na novú spoluprácu.

Prajem Vám pozhnané prežitie vianočných sviatkov, aby sa nový rok začal novou jarou – novou nádejou. „Aby semienko lásky zakvitlo“ napriek tlaku, búrkam, znechuteniu, či strachu.

Ing. Břetislav Chytil, starosta obce

Štyri adventné sviečky

Horeli štyri sviečky na adventnom venci, tak ticho, že bolo počuť ako sviečky začali hovoriť: Prvá sviečka vzdychla a povedala: „Volám sa **MIER**, moje svetlo síce svieti, ale ľudia žiadny mier nedodržujú.“ Jej svetlo bolo čím ďalej tým menšie, až celkom zhaslo...

Svetlo druhej sviečky zakmitalo a sviečka povedala: „Volám sa **VIERA**, som ale zbytočná, ľudstvo nechce nič o Bohu vedieť, nemá preto cenu, aby som svietila.“ Prievan zavial miestnosťou a druhá sviečka zhasla...

Ticho a smutne sa ku slovu prihlásila tretia sviečka: „Volám sa **LÁSKA**, už nemám silu, aby som horela, ľudia ma odstavili stranou. Vidia len sami seba a žiadnych iných, ktorých by mali radi.“ A s posledným záchvatom zhaslo i toto svetlo...

V tom vošlo do miestnosti dieťa, pozeralo sa na sviečky a povedalo: „Vy musíte predsa svietiť!“ A skoro začalo plakať...

V tom sa prihlásila k slovu i štvrtá sviečka a povedala: „Neboj sa! Pokiaľ ja svietim, môžem i ostatné sviečky znovu zapáliť. Volám sa **NÁDEJ**“. Dieťa zapálilo od tejto sviečky pomocou zápalky znovu ostatné sviečky.

Plameň Nádeje by nikdy nemal v Tvojom živote vyhasnúť. A každý z nás by mal plameň Mieru, Viery, Lásky a Nádeje neustále udržiavať zapálené.

V mene redakčnej rady Vám prajem, aby Mier, Viera, Láska a Nádej kráčali po Vašom boku po celý nasledujúci rok.

-MaŠpanková-

Ini chápu Vianoce iba ako sviatky pokoja, radosti a štedrosti. Až natoľko sa zamerajú na tieto hodnoty, že im unikne ich Tvorca. Chcú byť veľmi štedrí a spôsobiť radosť toľkým ľuďom, že starostami o materiálne veci sami strácajú pokoj a radosť.

Sú, žiaľ, i takí, ktorí natoľko podľahnú reklame, že pre nich Vianoce predstavujú iba nadmerný konzum, všemožné pohodlie a sladké ničnerobenie.

A čo my, kresťania? Ako chápeme a prežívame Vianoce my? Uvedomujeme si, že oslavu-

jeme narodenie Božieho Syna, ktorý prišiel na svet, aby v nás obnovil lásku a prakticky nám ukázal ako ju žiť?

Naša viera jasne hovorí, kde ľudia berú lásku, odkiaľ k nám prišla a prečo je pre každého človeka tak dôležitá. „Boh je láska; a kto ostáva v láske, ten ostáva v Bohu a Boh ostáva v ňom“ (1 Jn 4, 16). Toto je pravý zmysel Vianoc: Pripraviť si srdce na prijatie Božej lásky, aby sme ju dokázali potom rozdávať svojim blízkym.

I tieto Vianoce sú novou výzvou pre každého z nás. Keď budeme v tichom radostnom

zamyslení stáť nad jasňami s Božím Synom, prosíme ho o dar lásky, veď práve ona nás dokáže zmeniť, a cez nás naše rodiny, spoločnosť ba i celý svet.

Preto by som chcel popriať každému z nás, aby Vianoce neboli iba o jednom dni, či pár dňoch sviatkov, ale aby boli stále prítomné v našom živote cez Toho, ktorého príchod si tradične pripomíname na Vianoce.

*ThDr. PaedDr. PhDr. František Kočiba, PhD.
správca Rímskokatolíckej farnosti Malužiná*

Starostove novinky



Pekné jesenné počasie a neskorší príchod zimy niekoho zlákal na prechádzky do prírody, ale nám umožnil dokončiť všetky plánované aj neplánované práce.

Chodník na dolnom konci obce

Koncom októbra ukončila firma pána Róberta Mojtu stavebné práce na projekte „Rekonštrukcia chodníkov v obci Malužiná“. Následne bola podaná na Poľnohospodársku platobnú agentúru žiadosť o platbu. S pánom Mojtom sme sa dohodli, že na jar dorobíme zámkovú dlažbu aj pod prístreškom autobusovej zastávky, nakoľko táto nebola zapracovaná v pôvodnom projekte. V rozpočte na budúci rok plánujeme aj vyhotovenie nového prístrešku. Celkový dojem z pekného chodníka nám zatiaľ kazí „vyvalený“ plot od mosta po vstupnú bránu na pozemok bývalého notárskeho úradu (č.18). Múrik pod kovovým plotom bol v zlom stave a ohrozil by kvalitu osadenia obrubníkov nového chodníka. Na jar osadíme nové stĺpiky a plot opravíme.



Verejné osvetlenie

26. 11. mi nahlásil Palo Žiška nefunkčné svetlo VO pred Komerhofom. Závada nebola, ako sa ukázalo, iba vypálená žiarivka, ale hlavné elektrické vedenie, ktoré „vyskočilo“ pri júlovej víchrici z uchytenia na stĺpe (pri páde konárov z neďalekej lipy). Po dobu piatich mesiacov „visel“ tento kábel na drôte VO a jednej elektrickej prípojke, až jedného dňa verejné osvetlenie od Komerhofu po horný koniec obce zhaslo. Príčinu poruchy zistil Roman Straka a odstránili ju privolaní pracovníci SSD.

Ďakujem Paľovi, že mi miesto poruchy nahlásil.

Aj v tomto roku sme v rámci údržby verejného osvetlenia pokračovali vo výmene trubicových svietidiel za LED svietidla. Pre zvýšenie bezpečnosti sme vymenili a doplnili svietidlá pri dolnom aj hornom vjazde do obce. Nezanedbateľná je aj úspora. Od roku 2018 do roku 2020 nám spotreba poklesla zo 7,2 na 5,3 MWh.

ČOV pri obecnom bytovom dome

Ďalšou neplánovanou robotou bolo čistenie odtokového potrubia z čističky odpadových vôd pri obecnom bytovom dome. Voda začala v tomto potrubí „stáť“ a zvýšená hladina ohrozovala chod samotnej ČOV (minimálne upchatie aj prírodnej rúry). Preto sme spolu s našimi hasičmi vyskúšali prepláchnuť potrubie tlakom z ponorného čerpadla, ale bez úspechu. Potrubie vyčistili až pracovníci LVS. V budúcom roku budeme musieť do potrubia pozrieť kamerou a závalu odstrániť (môže ísť o prasknuté alebo „sadnuté“ potrubie).

Rekonštrukcia kultúrnej pamiatky „Hostinec“



Do konca októbra bola ukončená 2. etapa obnovy NKP Hostinec - sanácia zvislých stavebných konštrukcií proti zemnej vlhkosti. Stavebné práce spočívali v navŕtaní stien a priečok v mieste podlahy, tlakovej injektáži chemickou látkou a odstránení starých omietok vo vnútri aj z vonku budovy. Práce v hodnote 27 574,22 € realizovala firma SANEX s.r.o. zo Spišskej Novej Vsi. Tento projekt bol podporený Ministerstvom kultúry SR z programu Obnovme si svoj dom čiastkou 20 000,00 €.

V novembri dokončila firma p. Štefana Grecha novú strechu nad pivnicou a montáž odkvapových zvodov v celkovej cene 31 128,52 €. Práce boli súčasťou 1. etapy obnovy Hostinca - sanácia dreveného krovu a výmena strešnej krytiny.

Popri realizácii novej strechy sme na pivnici opravili niektoré časti obvodového múru, ktoré boli poškodené dlhodobou zatekajúcou vodou a drevinami. Igor Petrenka s Petrom Lištiakom domurovali zadný štít. Spoločne s členmi dobrovoľných hasičov sme brigádnicke „vystáhovali“ hostinec (nábytok a iné „haraburdie“) a s mladými tesármi bratmi Adamom a Ferom postavili drevenú konštrukciu medzi hlavnú budovu a pivnicu.



Na základe dohody medzi úradom práce a obcou vykonáva od začiatku novembra v našej obci menšie obecné služby Peter Lištiak.

Ďakujem Milanovi Pastuchovi za jeho služby malým nákladným autom – odvoz konárov, odvoz železného šrotu a navozenie posypového štrku, ktorými nám vypomohol počas neprítomnosti nášho zamestnanca (dlhodobá PN).

Aj tento rok sme do príchodu Mikuláša na námestí vyzdobili pekný vianočný stromček. Za spílenie, dovoz a osadenie ďakujem Radovi Petruľakovi a Paťovi Pavelkovi. O vianočnú výzdobu v obci sa postaral pán Straka z Dovalova.



Podakovanie patrí aj nášmu Mikulášovi s družinou, za jeho ochotu potešiť (v prípade čerta aj postrašiť) našich najmenších. Deti odmenili Mikuláša básničkami aj peknými darčekmi.

-Ing. Břetislav Chytil-starosta obce-

OZ schválilo rozpočet obce na rok 2022 s výhľadom na roky 2023 a 2024

Dobrou správou je, že obec nebude zvyšovať v roku 2022 daň z nehnuteľností, ani daň za psa. Čo však bude zvyšovať, je poplatok za komunálny odpad. Obec ustanovuje sadzbu poplatku za komunálny odpad a drobný stavebný odpad na 0,0548 € za osobu a kalendárny deň, t.j. 20,00 € na osobu a kalendárny rok. Zvýšenie o 3,- Eur na osobu súvisí so zvyšovaním poplatku za vývoz odpadu obcou Východná (približne o 1,- €) a tiež so zavedením zberu biologicky rozložiteľného kuchynského odpadu (približne o 2,- €). Zvýšením poplatku za uloženie odpadu v Liptovskom Hrádku o 5% bude kompenzované úsporou na poplatkoch za uloženie KO. Ak v budúcom roku 100% občanov podpíše dohodu o kompostovaní (zatiaľ máme iba 65%), poplatok sa zníži o 2,- Eur. Okrem separovaného odpadu obec v budúcom roku uskutoční zber šatstva a topánok, zber drobných hračiek a zber papiera. Daň z ubytovania

podľa platného VZN určuje sadzbu dane za ubytovanie 0,73 € za osobu a prenocovanie, ktorá sa vyberá kvartálne.

V kapitálových výdavkoch obec plánuje celkom preinvestovať 55.594,- Eur. V tom sú výdavky na oporný múr -cesta pod cintorinom, 3. etapa rekonštrukcie Hostinca vrátane projektovej dokumentácie, asfaltovanie miestnej komunikácie od predajne Jednota pozdĺž multifunkčného ihriska, autobusový prístrešok na hlavnej ceste, polozenie zámkovej dlažby pod zastávkou a tiež workoutové ihrisko v parku pri Lesnej správe. Z rezervného fondu sa použije na kapitálové výdavky 16.324,- Eur. Príjmy z fondov od MAS Horný Liptov sú rozpočtované v hodnote 25.623,- Eur za vybudovanie chodníkov a na autobusový prístrešok.

Rozpočet obce na rok 2022. Podrobnosti nájdete na stránke obecného úradu www.obecmaluzina.sk

Výsledok bežného rozpočtu

	Skutočnosť 2019	Skutočnosť 2020	Schválený rozpočet 2021	Návrh 2022	Návrh 2023	Návrh 2024
príjmy	153 018,66	173 102,60	157 020,00	158 020,00	162 320,00	165 020,00
výdavky	114 453,42	132 449,25	134 250,00	136 873,00	143 559,00	138 350,00
Spolu:	38 565,24	40 653,35	22 770,00	21 147,00	18 761,00	26 670,00

Výsledok kapitálového rozpočtu

	Skutočnosť 2019	Skutočnosť 2020	Schválený rozpočet 2021	Návrh 2022	Návrh 2023	Návrh 2024
príjmy	118 135,55	985,72	22 529,00	25 623,00	0,00	0,00
výdavky	31 060,76	61 278,25	69 622,00	55 594,00	40 000,00	30 000,00
Spolu:	87 074,79	-60 292,53	-47 093,00	-29 971,00	-40 000,00	-30 000,00

Výsledok finančných operácií

	Skutočnosť 2019	Skutočnosť 2020	Schválený rozpočet 2021	Návrh 2022	Návrh 2023	Návrh 2024
FO príjmové	158 827,13	50 872,80	33 973,00	16 324,00	30 739,00	12 830,00
FO výdavkové	101 597,70	7 728,67	9 500,00	9 500,00	9 500,00	9 500,00
Spolu:	57 229,43	43 144,13	24 473,00	8 824,00	21 239,00	3 330,00

Celkový výsledok

	Skutočnosť 2019	Skutočnosť 2020	Schválený rozpočet 2021	Návrh 2022	Návrh 2023	Návrh 2024
Príjmy spolu:	429 981,34	224 961,12	213 522,00	201 967,00	193 059,00	177 850,00
Výdavky spolu:	247 111,88	201 456,17	213 372,00	201 967,00	193 059,00	177 850,00
Rozdiel P-V:	182 869,46	23 504,95	150,00	0,00	0,00	0,00

Milí priatelia, bratia a sestry!

Už druhý rok prežívame Vianoce spojené s viacerými obmedzeniami a s trpkou príchuťou spomienok na svojich blízkych a priateľov, ktorí nezvládli boj s novou chorobou, ktorá zasiahla celý svet. Naliehavo potrebujeme počuť správu, ktorá by nás v týchto neľahkých časoch potešila a priniesla nám do našich srdiec pokoj. Túžime po slove nádeje, ktoré by pohladilo naše ubolené a ustráchané duše a prežiarilo všetku tmu neistoty, ktorá nás obklopuje. To slovo o radosti je tu. Zaznieva nám počas vianočných sviatkov. Hovorí o Božej láske, ktorá sa v narodenom betlehemskom dieťati, Božom Synovi skláňa ku všetkým ľuďom.

„V tom sa prejavila Božia láska k nám, že svojho jednorodeného Syna poslal Boh na svet, aby sme žili skrze Neho.“ 1J 4,9 Pán Boh v plnosti času dokázal svoju lásku k nám tým, že nám z nebies poslal ten najvzácnejší dar Vianoc – svojho jednorodeného Syna, Ježiša

Krista. Poslal Ho do tohto sveta, medzi nás, kde je neraz toľko ľudskej biedy, zloby, falše, závidia a nenávisť. To všetko zakúsil vo svojom živote Boží Syn, Spasiteľ sveta. Taká bola cesta betlehemskeho dieťaťa. Od narodenia v chudobnej, biednej maštálke, až po kríž na Golgote. Pán Boh z lásky k nám poslal svojho Syna do nášho sveta, aby sme skrze Neho žili a aby v ňom, v Kristovi sme po všetky dni svojho života mali svetlo, ktoré bude osvecovať naše ťažké dni. Kristus prišiel medzi nás, aby nám priniesol nádej a uistil nás o svojej prítomnosti a pomoci v našich životoch. Zostúpil k nám, aby nás už nikdy neopustil. Pán Boh nám z lásky vo svojom Synovi daroval všetko, čo ku svojmu životu skutočne potrebujeme. Pre dni v tejto časnosti a napokon aj pre večný život.

„Lebo tak Boh miloval svet, že svojho jednorodeného Syna dal, aby nezahynul, ale večný život mal každý, kto verí v Neho.“ J 3,16

Každý, kto vierou prijme to narodené betlehemske dieťa za svojho Pána, v ňom nájde toho najlepšieho Radcu pre svoj život. Pomoc-

Vianoce sú magickým obdobím roka



Vianoce sú najkrajšie sviatky roka, počas ktorých sa nám naplňujú srdcia radosťou, lebo sa neodmysliteľne spájajú nám skôr narodeným s našimi spomienkami na detstvo s rodinou, oslavou dobra a obety, pokojom a láskou medzi ľuďmi.

Všetci dobre vieme, aká je situácia v tomto adventnom a predvianočnom čase, preto je úplne zbytočné rozčuľovať sa a vytvárať napätie. V tomto špeciálnom čase sa snažme nájsť si viac času pre seba samých, upokojiť svoju dušu. V tichosti spomínajme na svojich blízkych, ktorých sme stratili a radujme sa z možnosti byť so svojimi najbližšími pri vianočnom stole.

Počas adventného času a Vianoc rozdávejme radosť, v tichom štedrovecernom zamyslení si pripomeňme uplynulé dni, týždne a mesiace odchádzajúceho roka.

Vianoce sa v tomto roku stávajú sviatkami slova. Slova, ktorým oslovujeme svojich blízkych a priateľov. Hľadáme tie najpôsobivejšie slová, ktorými chceme povedať to, čo sme nestihli v priebehu roka, hoc sme na to mali príležitosť.

Vzájomne si želajme zdravie, šťastie, lásku, pokoj v duši, bez ohľadu na to, či sme veriaci alebo nie. Vianoce sú obdobím, kedy všetko stíchne a čas ako keby sa na chvíľu zastavil.

Postoj chvíľa čara a rozjímania...
Si krásna...

-za JDS Malužiná, Anna Gulašová-

níka v každej ťažkosti, zdroj pravej viery, nádej do chvíľ trápení a zármutku a tiež príklad pravej lásky, ktorá neraz medzi nami ľuďmi chýba. Pán Boh nám z lásky vo svojom Synovi daroval všetko. „Milovaní, keď si nás Boh takto zamiloval, aj my sa máme milovať navzájom.“ 1J 4,11

Odpovedajme na Božiu lásku, ktorá sa prejavila k nám poslaním Syna do nášho sveta tým, že naše srdcia budú naplnené láskou k Bohu, aj k ľuďom. Šírme lásku, pomáhajme si vzájomne, budme ku sebe ohľaduplní, rešpektujme aj názory iných. Hľadáme to, čo nás spája a nie to, čo nás rozdeľuje. Robme tak nielen počas vianočných dní, ale aj po všetky ďalšie dni nášho života. Vtedy svet, v ktorom žijeme bude krajším miestom pre nás, aj pre ďalšie generácie.

Prajem vám všetkým, aby ste vianočné sviatky prežili pri dobrom zdraví a s úprimnou radosťou z narodenia nášho Spasiteľa. Nech vás Boží Syn aj v Novom roku ochraňuje a požehnáva.

Vaša sestra farárka

VÝVOZ KO V OBCI MALUŽINÁ 2022

plánovaný termín vývozu ZKO (110 a 1100 l)
plánovaný termín vývozu plastov, VKM (1100 l)
plánovaný termín vývozu papiera
plánovaný termín vývozu elektroodpadu a baterií
plánovaný termín vývozu železného šrotu
plánovaný termín vývozu textilu
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	29	30
31							
február		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						
marec		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	29	30	31			
apríl					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	29	30	
máj							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	29
30	31						
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
	27	28	29	30			
júl					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	29	30	31
august	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
	29	30	31				
september				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	29	30		
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	26	27	28	29	30
31							
november		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	29	30				
december				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	29	30	31	

DOBŘÉ RADY!

ARÓNIA - najsilnejšia prírodná prevencia proti koronavírusu

Arónia je právom nazývaná kráľovnou antioxidantov. Obsahuje veľmi veľa rutínu, ktorý spevňuje a spružňuje cievy. Obsahuje vitamín C, karotén, organické kyseliny, flavonoidy, antokyány, vitamín PP, vitamíny skupiny B, vitamín E, pektín, jód a iné dôležité stopové prvky, čiže malá vitamínová bomba.

Odporúča sa užívať denne 20g:

- pomáha pri poruchách štítnej žľazy, ktorú harmonizuje, zároveň optimalizuje krvný aj očný tlak a zlepšuje zrak
- priaznivo pôsobí na srdce a na pružnosť a pevnosť ciev, aj pri kŕčových žilách a chudokrvnosti

- má protizápalové a protisklerotické účinky
- pomáha pri tráviacich ťažkostiach
- celková detoxikácia organizmu, podpora pečenej a ľadvinových funkcií
- posilňuje imunitný systém
- pomáha pri chudnutí -bráni ukladeniu tuku v problémových partiách.

Čaj z arónie

Na 200 ml vody 1 lyžička arónie. Sušené plody arónie zaliať horúcou vodou a vypiť teplé.

Smoothie z arónie, jablka a banánu

- ½ hrnčeka arónie
 - 2 jablká
 - 1 banán
 - ½ hrnčeka vody
 - 1 čaj. lyžička medu
 - Štipka škorice
- Všetky ingrediencie dať do mixéra a mixať dohladka.

-Mašpanková-

Viete, že...

Voda tvorí 70% zemského povrchu.

Zaujímavosti o vode:

1. Podiel slanej a sladkej vody je v pomere 96,5% slanej vody v moriach a v oceánoch ku 3,5% sladkej vody na povrchu aj pod povrchom.
2. Polovica vody na zemi je staršia než Slnko, pochádza z ľadu v medzi hviezdnom priestore.
3. Zem je uzavretý ekologický systém, čo znamená vzhľadom na množstvo vody, že máme k dispozícii rovnaké množstvo vody ako pred miliónmi rokov.
4. Kvapka vody v podobe dažďa spadne na zem až po 10 dňoch, predtým ako sa odparila z molekuly vody vo vzduchu.

5. V zemskej atmosfére je stále viac vody než vo všetkých moriach, oceánoch a riekach dohromady.

6. Celú päťtinu všetkej nezamrzutej sladkej vody na planéte drží vo svojich brehoch jazero Bajkal

7. Vedci napočítali vo vode 66 chemických a fyzikálnych anomálií, ktoré iné tekutiny neobsahujú. Ich hustota klesá pri nízkych teplotách, miesto aby sa zvyšovala.

8. Ďalšou záhadou je tzv.Mpembov jav, podľa ktorého teplá voda môže zamrznúť rýchlejšie než studená.

9. Voda dokáže rozpustiť viac druhov látok než kyselina sírová.

10. Keby bol povrch planéty rovný, voda by ho zaliala do výšky 3700 metrov.

-Mašpanková-

Oznam:

Obecný úrad žiada občanov a vlastníkov nehnuteľností, aby si preventívne poobrezávali koruny stromov, ktoré z ich pozemkoch zasahujú do NN elektrického vedenia. V prípade potreby sa môžete obrátiť na obecný úrad, ktorý vykonanie prác zabezpečí.

BLAHOŽELÁME JUBILANTOM



Okrúhle životné jubileum oslávili:

v októbri – Margita Ozdinyiová 65 r.
v novembri – Karol Pastucha 70 r.

*Aby bolo šťastie a láska,
Zdravie, radosť,
Cítiť všetko znova a znova
Že nežijes nadarmo!*

Všetkým oslávencom prajeme veľa zdravia, šťastia a spokojnosti v kruhu rodiny.

NARODILI SA

Rodičom Janke Králikovej a Lukášovi Muchálovi sa dňa 11. 11. 2021 narodil synček Lukáško Muchál, ktorý vážil 3 450 g a meral 53 centimetrov.

*Šťastné detstvo
je najkrajší dar,
ktorý môžu rodičia
darovať deťom.*

Malému Lukáškovi prajeme veľa zdravia a rodičom veľa trpezlivosti.

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