



# Porubské noviny

Číslo: 117

DECEMBER 4/2023

Ročník: XXIX.

## V tomto čísle nájdete:

Mobil a koleda  
Čo rok dal - komentár  
Z rokovania OcZ  
Ocenili pracovníkov DSS  
Volby do NR SR obrazom  
Aktivity Klubu JDS  
90 rokov posvätenia kostola  
Výstava v kostole  
Poludnica, Seniorka v akcii  
Dni Milana Rúfusa  
Paľo Galko o umelej inteligencii  
Janka Ilanovská - reportáž  
Švábkofest, Čitatelia napísali  
Nekrológy, krížovka  
Futbalová jeseň, Miniteamgym



Foto Marián Beruš

## Post scriptum

*Povedz mi, ja sa nebránim  
samote ani biede,  
Čím bol môj život?*

*Hľadaním.  
Hľadaním odpovede.*

*Ibaže ústa tajomstva  
nie sú až také zdielne.*

*Čím bol môj život?  
Trvalým  
úžasom z Božej dielne.  
Milan Rúfus*

## Mobil a koleda

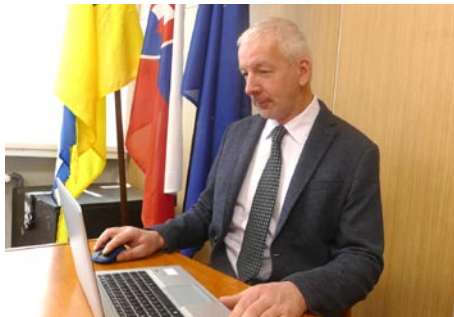
Žijeme v čase informačných technológií. Stali sa súčasťou nášho života. Trvalým spoločníkom je mobilný telefón. Rieši veci a šetrí čas. Dokáže naozaj veľa, no živého človeka nenahradí. Každý pokrok techniky však prináša aj riziká i problémy.

„Mobilovanie“ v čase šoférovania predstavuje v súčasnosti najčastejšiu príčinu dopravných nehôd. A vieme, že nerešpektuje moment, na ktorom nám záleží. Postačí nestíšiť zvuk. Zvonením dokáže prerušiť dôležité jednanie, vie „vytočiť“ publikum na koncerte, narušiť vážny obrad. Je známe, že závislosť na mobile predstavuje ohrozujúcu víziu. O tom, ako vyzerá deň, keď pre náhlivosť zostane na nabíjačke, netreba hovoriť. Vidiac riziká niekto odporučil Svetový deň bez mobilu. Depša však zostala v zapečatenej obálke. Čo s tým?

Možností je veľa. Vypnúť a prežiť jeden neobvyklý deň, mobil vybiť a bez pripojenia stráviť celé Vianoce, porozprávať sa z očí do očí, objasniť blízkych. Perom napísať vianočnú pohľadnicu, navštíviť priateľov, rodinu a počas návštevy nech zostane stanica dočasne nedostupná. Posediť pri sviatočnom stole bez toho, aby niekomu zazvonil.

Vianoce sú predsa sviatky rodiny a dieťaťa. Obnoví sa kontakt s tým, čo už dávno odišlo a vstúpi všetko, čo je súčasťou najkrajších sviatkov v roku? Príde pokoj a dobrá vôľa? Pripúšťame, že v kolekcii darov pod stromčekom sa objaví aj mobil. No len taký, ktorý bude majiteľovi slúžiť a uľahčí činnosť. **Krásne Vianoce s koledou želá**

Dr. Dušan Migaľa, šéfredaktor



## Čo rok dal

**Blíži sa koniec roku 2023. Nastal čas zhodnotiť minulé rok. Čo sa podarilo urobiť a čo nás čaká v roku 2024.**

Začiatok roka sa niesol v administratívnej rovine. V nastavení procesov riadenia a nevyhnutných zmien pri organizácii života v obci i v zriaďovateľskej pôsobnosti MŠ, ZŠ MR a DSS a ZpS. Jarné mesiace začali údržbou a čistením ulíc a chodníkov po zimnej údržbe. S nástupom vegetačného obdobia sa začala pravidelná údržba a kosenie zelene na verejných priestranstvách v obci a blízkom okolí, V Základnej škole Milana Rúfusa sme opravili časť poškodenej kanalizácie, namontovali novú bránu, upravili tuje a ostatnú zeleň, natreli vonkajšie lavice a opravili poškodenú omietku v telocvični. V Domove sociálnych služieb sme nainštalovali novú zdvihaciu plošinu a vymenili poškodený kotol na vykurovanie. V školskej jedálni sme ukončili projekt výmeny nových zariadení a vybudovali nový poklop na lapač tukov. V hasičskej zbrojnici prebehla rekonštrukcia skladových priestorov a prípravne na zásah. Pri Medokýši opravili lavičku cez Lažtek. Na krížovatkách s obmedzeným výhľadom pribudli ďalšie dopravné zrkadlá. Začali sme s rekonštrukciou a výmenou miestneho roz-

hlasu. Pribudla ďalšia vianočná výzdoba na Hlavnej ulici a na strome pred obecným úradom. Obec sa podieľala na oslavách 90. výročia postavenia evanjelického kostola. Zabezpečili volby do NR SR. Uskutočnili sme redizajn webovej stránky obce a sociálnych sietí. Závažná Poruba žila bohatým spoločenským, kultúrnym a športovým životom. Regionálny rozvoj Liptova začal s výstavbou ciest v novom stavebnom obvode v Potočku. Uskutočnili sme elektronickú pasportizáciu hrobových miest na cintoríne. Vybudovali nové oplotenie pri pomníku. Nepredstavuje to veľké investície, no zrealizované akcie pomôžu skvalitniť život našich občanov. V nasledujúcom roku sa pripravuje vypracovanie viacerých projektových dokumentácií. Sú nevyhnutné pre získanie externých finančných zdrojov z programov Plánu obnovy a Plánu Slovensko.

V tejto chvíli chcem poďakovať poslancom, zamestnancom obce, dobrovoľníkom z občianskych združení aj všetkým dodávateľom tovarov a služieb, ktorí nám pomáhali pri chode obce, jej údržbe, opravách a realizácii nových projektov, a samozrejme aj všetkým občanom za pomoc pri správe nášho spoločného majetku.

Pred nami sú vianočné sviatky a príchod nového roka. V tomto sviatočnom období si uvedomujeme, v akom uponáhlanom svete žijeme. Nastal čas spomaliť a lepšie vnímať svojich najbližších, priateľov, ale aj tých, čo potrebujú pomoc. Budme k sebe ohľaduplnejší a pomáhajme si navzájom. Nech nás dobré činy sprevádzajú aj počas nasledujúceho roka.

**Milí spoluobčania,  
prajem vám pokojné  
vianočné sviatky a v  
novom roku 2024 veľa  
zdravia, spokojnosti,  
pohody, dobrej a pozitívnej atmosféry.**



Vladimír Mlynček, starosta



## Volby do NR SR 2023 obrazom



• **Volebná komisia zľava:** Miloš Gulika, Michal Kováč, Anna Kováčová, Mgr. Anna Beňová, Kvetoslava Rýchla



• **Prezentácia**



• **Volby a voliči**

## Festival neprofesionálneho divadla v Liptove Všetko o ženách



### Divadlo je od slova dívať sa.

A tak sme sa v piatok 6. októbra 2023 dívali na divadelné predstavenie ochotníckeho súboru z Hýb. Diváci videli, ako sa správajú ženy, keď ich muži nevidia. Sledovali ženy v rôznych životných situáciách: ako škôlkárky, priateľky, sekretárky, matky a dcéry a penzistky. Bola to hra plná humoru a ironie. Prítomní muži v Hľadisku pochopili ženy a ženy pochopili samé seba. Predstavenie sa konalo v rámci festivalu neprofesionálneho divadla v Liptove LiptovDIV.



## Vytvorené s láskou v Bobrovci Na záver potlesk postojačky

Úspešné choreografie pomenované Vytvorené s láskou uviedla FsK Poludnica a TS Seniorka v nedeľu 8. októbra 2023 v Bobrovci. Prítomné publikum ocenilo pôsobivú kombináciu scénického tanca a porubského folklóru nadšeným potleskom. A to potleskom postojačky. Starosta Ladislav Sedlák odovzdal účinkujúcim kytičku kvetov ako znak vďaky a uznania.

## Vytvorené s láskou v Ľubeli Hľadisko žilo s javiskom



Úspešné choreografie Vytvorené s láskou uviedla Závažná Poruba v nedeľu 22. okt. 2023 vo vynovenom KD v Ľubeli. Prítomné obecenstvo vystúpenie FsK Poludnice a TS Seniorky oslovilo a potešilo „Srdečne ďakujeme. Boli ste výborní. Tento program by malo vidieť celé Slovensko,“ povedal pri odovzdávaní kytice poďakovania Erik Gemzický, starosta Ľubele.



Vďačné publikum sa rozchádzalo v radosťi a potešení.

-dm- foto: Vladimír Broska

## Vytvorené s láskou v Závažnej Porube Najstarší sa vrátili do mladosti



• Čepčenie mladuchy v podaní Poludnice

Obecný úrad a Klub dôchodcov prichystali v nedeľu 15. októbra 2023 stretnutie najstarších občanov Závažnej Poruby. Jubilanti sa podpísali do Pamätnej knihy, potešili praktickému darčeku a prezreli si sériu dokumentov a fotografií venovanú nedežitej stovky Vladimíra Niňaja. Potom sa usadili v sále KD. Prítomných privítal starosta Vladimír Mlynček, prihovril sa pán farár Pavlík a pozdravila predsedníčka domáceho klubu dôchodcov Magda Iľanovská. Program pomenovaný Vytvorené s láskou ponúkli: FsK Poludnica a TS Seniorka. Hľadisko pozorne sledovalo tri scénické tance: Život je hra, Dúhový džbánok a Slovensko. Choreografie Na porubskej zábave a Porubská svadba prítomných zaviedli do čias mladosti.



• **Ocenení za aktívnu prácu**

Po programe sa konala spoločenská časť podujatia. Gratuláciou a kvietkom potešili všetkých tohoročných jubilentov. Za aktívnu prácu pri zveľaďovaní obce, starostlivosť o pomník padlých a aktívnu prácu v Klube JDS poďakovanie a diplom prevzali: **Monika Betková, Mária Jurečková, Ludmila Šuchtárová a Ladislav Iľanovský.** K prítomným sa prihovril starosta Vladimír Mlynček: „Vám všetkým patrí veľká vďaka za všetko, čo ste spravili a robíte pre našu obec, vážime si množstvo vašich životných skúseností. Nech úcta k starším potrvá po celý rok.“ Potom si porozprávali o tom, čím žijú a čo robia. Svätocnné stretnutie dodalo účastníkom nových síl a pozitívnej energie.

-vm- foto: Lucia Bačíková, Milan Janák



## Prevzali Vyznamenanie III. stupňa



• Ocenení za aktívnu prácu. Zľava Magdaléna Iľanovská, Eva Mikulášová, Eva Niňajová

V obci Ľubela sa 11. októbra 2023 stretli členovia JDS z celého okresu Liptovský Mikuláš. Prišli v sprievode primátorov a starostov obcí, aby spoločne zhodnotili vzájomnú spoluprácu a podporu zo strany samospráv v prospech staršej generácie.

Za obetavú a dobrovoľnícku činnosť si mnohí seniori prevzali vyznamenania. Aj z našej ZO JDS v Závažnej Porube boli ocenené členky: **Magdaléna Iľanovská, Eva Mikulášová a Mgr. Eva Niňajová** a to Vyznamenaním III. stupňa.

K dobrej nálade prispela výborná organizácia akcie, krásne prostredie v Kultúrnom dome Ľubela, pekný kultúrny program a v neposlednom rade samotné stretnutie rovesníkov. **Iľanovská M.**

## Osveta oslávila jubileum

*Liptovské kultúrne stredisko  
to dotiahlo k 70-ke. Prvým riaditeľom  
bol Peter Rúfus, od r. 1953*



Slávnostné kultúrno spoločenské podujatie k 70. výročiu vzniku osvetu na Slovensku sa konalo 13. októbra 2023 v Dome kultúry v Liptovskom Mikuláši. Účastníci sa obzreli do minulosti a súčasne prezentovali všetky aktivity tejto inštitúcie. Závažná Poruba bola hojne zastúpená osobnosťami, ktoré sa vo svojom voľnom čase venujú miestnej kultúre a sú súčasťou osvetového života Liptova. Predstavili aj to, čím žije naša kultúra dnes. Prítomní vysoko hodnotili aktivity 3 GD, FsK Poludnice a tvorbu amatérskych výtvarníkov. Na slávnosti boli prítomní aj primátori z troch liptovských miest.

## Ocenili pracovníkov sociálnych služieb

*Krištáľové srdce za obetavú prácu*

Vo štvrtok 19.10.2023 sa v Slovenskom komornom divadle v Martine uskutočnilo slávnostné oceňovanie pracovníkov sociálnych služieb Žilinského samosprávneho kraja.

*Kvet potrebuje slnko,  
aby sa stal kvetom.  
Človek potrebuje lásku,  
aby sa stal človekom.  
Láska znamená vyžarovať teplo,  
a nikoho nezraňovať.  
Byť ohňom, a nikoho nespáliť.*

Phil Bosmans



• Zľava Andrea Hodžová, Janka Iľanovská

Medzi 56 ocenených patrí aj naša občianka a pracovníčka DSS a ZpS v Závažnej Porube Janka Iľanovská. Krištáľové srdce za obetavú prácu, ľudský a láskavý prístup odovzdala oceneným županka Ing. Erika Jurinová. Riaditeľka odboru sociálnych vecí Iveta Ďurišová odovzdala riaditeľom sociálnych zariadení Ďakovný list pre všetkých zamestnancov.

Touto cestou chcem poďakovať Janke Iľanovskej za obetavú a láskavý prístup k práci, ktorá je v dnešnej dobe veľmi potrebná a zmysluplná. Moje poďakovanie patrí aj všetkým ostatným zamestnancom, ktorí tvoria a budujú dobré meno nášho zariadenia.

Text a foto: **Mgr. Andrea Hodžová,** riaditeľka DSS a ZpS



Ilustrácia Dr. Vlasta Štárniková

## Vrbický most je uzavretý

*Most ponad Váh vo Vrbici  
bol v havarijnom stave*



V pondelok 2. októbra 2023 Vrbický most zhotoviteľ uzatvoril v oboch smeroch. Začali sa rekonštrukčné práce. Obchádzka vedie Poľnohospodárskou ulicou na diaľničný privádzač. K oprave pristúpil Žilinský samosprávny kraj. Predpokladá sa, že stavebné práce potrvajú jeden rok.

## Do Vrbického mosta sa zahryzli stroje



Búracie práce sa začali. Nový most postavia za 12 mesiacov. Obchádzka vedie cez diaľničný privádzač. **-dm- foto: FLM**

## Opravujú okolie pomníka

*Aj oplotenie si vyžaduje pozornosť*



Oplotenie pomníka obetiam 1. i 2. svetovej vojny bolo postavené v roku 1949. Zub času sa podpísal aj pod túto stavbu. Plot popri Žuberovke sa narušil a spadol. Bezpečnosť bola ohrozená. Obec túto situáciu vyhodnotila ako havarijnú a v novembri 2023 pristúpila k oprave pľota popri potoku. Stavebné práce dodala domáca firma za podpory výkonnej techniky.

text i foto: **-dm-**



## Stopať rokov



Na Martina 11. 11. 1918 o 11. hodine a 11. minúte sa skončila 1. svetová vojna. Do tejto vojny narukovalo na povolávací rozkaz 80 mladých Porubánov. Z nich 42 padlo. Mŕtvi prosia mier. Aj dnes.

## Lampióny svietili a deti sa tešili



Hoci vládlo v podvečerný piatok 27. októbra 2023 nepriaznivé počasie, očakávaný a dlho pripravovaný lampiónový sprievod dolu Závažnou Porubou sa konal. Spoločná prechádzka detí, rodičov a učiteľov smerovala do kultúrneho domu, ktorý divadelníci premenili na strašidelné miesto. Deti prekonávali nástrahy, plnili pozoruhodné úlohy a isto vykračovali až do cieľa. O strachu, ani reči.



A na konci cesty? Dobroty od výmyslu sveta. Aj keď účastníkov pokropil drobný dáždič, nálada bola super. Deväťdesiat detí odosiela slová poďakovania, obetavým rodičom, ochotným učiteľom, nadšeným hercom a činovníkom divadla 3 GD. Veď súmrak dňa pred jesennými prázdninami strávili v radosť a potešení.



• Dula napravo je unikát, váži 542 gramov

## Dula rekordérka

Ovocinár Ján Bróska sa v tomto roku teší bohatej úrode duly. Pred viac ako desiatimi rokmi zaštepil dula do podpníka lohyne. Pestovanie bez akejkoľvek chémie a starostlivosť o vzácny ovocný strom priniesli svoje ovocie. Výsledkom je nielen bohatá úroda plodov (120 kg), ale aj dula rekordérka, ktorá váži viac ako pol kila. Predstavuje výnimočný výstavný exemplár.

## O čo menej fúkal vetrík, o to viac hrialo slniečko



Obloha pod Poludnicou sa v stredu 11. októbra 2023 zaplnila krásnymi pestrofarebnými šarkanmi. Na kopci na Diele sa stretli deti z materskej a základnej školy. Spolu so svojimi rodičmi, súrodencami, starými rodičmi a učiteľkami si vychutnávali naozaj výnimočné jesenné chvíle. Vetrík síce moc nefúkal, ale nikomu to nevadilo. Deti so šarkanmi behali a šantili po zelenej lúke.



Nakoniec odmenou bolo malé občerstvenie a teplý čajik. Jesennú šarkaniádu zorganizovalo ZRPŠ pri MŠ a ZŠ v Závažnej Porube.

**Ďakujeme každému, kto prišiel a potešil sa spolu s nami.**

Mgr. Katarína Migaľová

## Už 7. ročník švábkofestu na nižnom konci

V sobotu 21. októbra 2023 si priatelia a susedia zorganizovali už 7. ročník uličného švábkofestu



Na začiatku akcie poďakovali za úrodu a dobrý rok. Gazdinky pripravili zo „švábk“ množstvo jedál. V príjemnej atmosfére si všetci pochutili na tradičných aj menej tradičných jedlách. Po spoločnej ochutnávke jedál si spolu zaspievali a zabavili sa. Na záver s priateľmi pevného zdravia si popriali stretnúť sa a zorganizovať aj ďalší ročník švábkofestu v nasledujúcom roku.

Text a foto: Vladimír Mlynček

## Obec je čistejšia, cieľ sa naplnil



• Zozbieraný nebezpečný odpad

Samospráva Závažnej Poruby dva razy v kalendárnom roku organizuje zber elektrického a nebezpečného odpadu, textilu a železného šrotu. Prvýkrát to bolo začiatkom mája, druhý raz 20. – 21. októbra 2023. Pripravovanú zberovú akciu ohlásil miestny rozhlas a informovala webová stránka obce. Obyvatelia obce túto výzvu prijali. Odpad prinášali a dôsledne separovali podľa usmernenia zamestnancov obce. Kontajnery na elektrický a textilný odpad sa naplnili veľmi rýchlo. Aj železného šrotu a nebezpečného odpadu sa tento raz nahromadilo neúrekom. Nepotrebné už doma nezavadzia. Závažná Poruba je krajšia a čistejšia. Životnému prostrediu sa podala pomocná ruka. Naším občanom patria slová chvály, vďaka a uznania.

-dm-



## Východná v Závažnej Porube



• V Dome Milana Rúfusa

Štyridsať členná skupina MO Matice slovenskej z Východnej pricestovala 18. novembra 2023 do Závažnej Poruby s cieľom poznať kultúrny a ekumenický život v obci pod Poludnicou. Prvé zastavenie mali v Dome Milana Rúfusa. Tu im Dan-ka Kulhavá priblížila detstvo, mladé roky a tvorbu básnika. Potom sa presunuli do evanjelického kostola.



• V evanjelickom kostole

Námestný farár Vladimír Pavlík predstavil bohoslužobný život domáceho cirkevného zboru ECAV. Na záver zahral na organe: „Hrad prepevný, je Pán Boh náš...“ Prítomní povstali a pozabudli aj dýchať. Potom sa zastavili pred budovou školy, ktorú v rokoch 1935 – 1940 navštevoval žiak Milan Rúfus. Vypočuli si výklad o histórii a súčasnom pôsobení tejto vzdelávacej inštitúcie.



• Pri hrobe básnika

Posledná zastávka bola pri mieste posledného odpočinku Majstra slova. Na hrob položili kvety a zapálili svietelko úcty a vďaky. Poďakovali a rozlúčili sa s Modlitbou Pána. Hostom sa po celý deň venoval a slovom sprevádzal Dušan Migaľa.

## Matičari z Východnej: Ďakujeme!

V sobotu 18. novembra členovia MO MS vo Východnej navštívili vašu obec Závažnú Porubu s cieľom bližšie spoznať život a dielo Milana Rúfusa, navštíviť jeho rodný dom aj miesto posledného odpočinku. Sme vďační za milé prijatie a váš vrúcny vzťah k tomuto významnému rodákovi, jeho rodine, priateľom aj k rodnej zemi. Spoznali sme Milana Rúfusa nielen ako spisovateľa, ale aj ako človeka plného lásky hodného niešť meno kresťan. Vedzte, že vaše slová padli na úrodnú pôdu našich srdiec...

Ďakujeme, že ste nám venovali celé sobotné dopoludnie, že sme mohli pobudnúť v rodnom dome a v škole, ktorú Milana Rúfus navštevoval.

Za krásny výklad o živote i diele Milana Rúfusa ďakujeme i lektorke Danke Kulhovej, ktorá nám v rodisku MR odrecitovala len pár jeho básní, ale vedzte, že nás chytili za srdcia a neraz sa nám v oku zaleskla i slza dojatia.

Ďakujeme tiež p. farárovi Pavlíkovi, ktorý nás v kostole vrúcne prijal a zahral nám na organe.

Posledné naše kroky viedli na miesto posledného odpočinku Majstra Milana Rúfusa, kde sme položili kyticu i svietelko vďaka a tichou modlitbou uctili si jeho pamiatku.

Pán Migaľa, vyslovujeme Vám veľkú vďaku.

Vďační členovia MO MS vo Východnej.

## Asi všetci zo starších ju poznáme

*Milú, usmiatu, našu rodáčku,  
ktorá nás prišla navštíviť*



Silvia Vančová, rodená Kuzmová nás prišla potešiť svojou návštevou. V čom je výnimočná? Je to mladá spisovateľka a vydavateľka kníh pre detského čitateľa. Dnes 13.11.2023 prijala pozvanie do klubu a podelila sa s nami o tom, ako vlastne vznikli jej prvé knihy a čo ju k tomu inšpirovalo.

Aj keď jej profesia je celkom iná, hovorí, že písanie je pre ňu tvorivý relax.

Silvia, vďaka, že si mám seniorom spríjemnila dnešné predpoludnie, veľmi radi sme s tebou strávili čas a pookriali pri tvojom rozprávaní. **foto a text: MI**

## Silva Vančová: Moje slová...

Niekde som čítala, že to, čo človek miluje v detstve, zostáva v srdci navždy.

Je to veľká pravda. Ja z môjho detstva čerpám celý život. Vybavujú sa mi spomienky na láskavé tváre aj obľúbené miesta, hlboko v srdci mám vryté múdre slová, vety, nezabudnuteľné hlasy... Doteraz spoznávam vône a farby z tých čias, dokonca si pamätám aj detaily stromov, na ktoré som sa rada liepala. Viem, v ktorých záhradkách rástli najkrajšie kvety, u koho sa dalo cestou domov zo školy pohladkať psíka, kto sa vždy prihovril alebo zakýval, dal pozdraviť... aj kto mal v zime najlepšie kopy snehu pred domom.

Včera som mala možnosť znova sa vrátiť do môjho detstva, medzi ľudí, ktorí obrovskou mierou prispeli k tomu, že mám naň tak krásne spomienky. Aj vďaka nim mám dnes chuť písať básne, aj vďaka nim sa z vtedajších detských všedností stali vzácnosti.

Som vám za to, milí moji Porubenia, veľmi vďačná. Lebo milujúca rodina – to je jedna dôležitá vec. Ale súdržnosť, vľúdnosť okolia a pocit, že ste doma aj za bráničkou vášho domu, sú rovnako dôležité pre šťastné detstvo. A ja som ho také pri vás nepochybne mala.

Ďakujem vám, pani Magdaléna Ilanovská a Klub dôchodcov v ZP, atmosféra u vás je výnimočná, bolo mi s Vami úžasne.

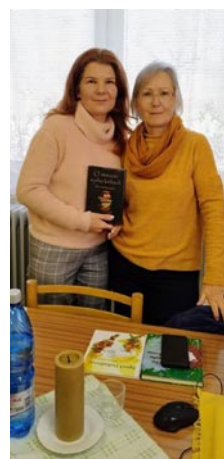
Ďakujem, moja drahá Závažná Poruba.

## Cena mesta pre akadémiu



Primátor Liptovského Mikuláša Ján Blcháč pri 50. výročí vzniku odovzdal Akadémii ozbrojených síl generála M. R. Štefánika Cenu mesta. Vysoké ocenenie prevzal rektor Doc. Ing. Jozef Puttera, CSc.

-dm-



• Zľava Silvia Vančová,  
M. Ilanovská



## Závažná Poruba reprezentovala okres Liptovský Mikuláš

Spevokol a Seniorska na úrovni kraja úspešne, no nepostúpili



Krajská súťažná prehliadka speváckych a tanečných skupín seniorov Žilinského kraja sa konala po štyroch rokoch 27. septembra 2023 v Nižnej na Orave. Počas trojhodinového programu sa predstavilo dvanásť zoskupení. Dominantu predstavovali folklórne spevácke skupiny.



Účinkovanie porubských subjektov hodnotila odborná porota ako bezkonkurenčné, no postup nepriznala, pretože pravidlá tejto súťaže nedovoľujú opakovaný postup na celoštátnu prehliadku. Naši sa zúčastnili celoslovenskej prehliadky v roku 2019 vo Zvolene.

-dm-



## Polícia vzdelávala seniorov

V Klube dôchodcov policajтка JUDr. Anna Poljaková si pre členov klubu pripravila aktuálnu prednášku „Bezpečná jeseň života“ v pondelok 25.9.2023.

Zamerala sa na prevenciu pred negatívnymi vplyvmi a nástrahami života. Ako sa zachovať, keď ich chce niekto okradnúť, nahovoriť na podvodný obchod. Tiež sa venovala bezpečnosti na ceste v premávke a chodníku.

Vrávi sa, že opakovanie je matkou múdrosti, preto si starší občania pozorne vypočuli prednášku a odniesli si veľa dobrých rád.

## Niečo zaujímavé z klubu



Myslíte si, že sme 6.11.2023 boli v škole? Nie, ale seniorky sa zabávali kreslením, čím si precvičili aj vizuomotoriku. Veru dobre sme si spríjemnili pondelkové predpoludnie.

Text a foto: MI

## Mikuláš rozsvietil stromček



Najskôr nádvorie obce zaplnili pesničky v podaní detí z materskej a základnej školy, koledy a vinše folklórnej skupiny Poludnica a nechýbalo ani privítanie od starostu Vladimíra Mlynčeka a slová pána farára Pavlíka: „V čase adventu sa neponáhľajte a utíšme sa.“



Potom medzi deti prišiel Mikuláš s čertom a anjelom. Deťom rozdal drobné darčeky a spoločne sa podarilo stromček rozsvietiť. Prítomní sa zohriali teplým čajom a lahodným punčom.



Od začiatku boli vo vestibule KD k dispozícii vianočné trhy pripravené rodičmi detí z MŠ a ZŠ. Stánky naplnili zaujímavé predmety a ozdoby. Výťažok z trhov poputoval na podporu aktivít MŠ a ZŠ v Závažnej Porube. Návštevníci si tiež mohli pochutiť na zákusoch od La Dolce Nika.



Vianočnú náladu v deň Mikuláša umocnili veľké vločky v hustom snežení. Poďakovanie patrí každému, kto sa pričínil k úspešnému podujatiu. Na nádvorie ku stromčeku prišlo veľa, veľa usmiatych ľudí.

text i foto: Petra Jurečková



• Pravá vianočná atmosféra



## Z rokovania OcZ

### Správy zo samosprávy



#### September 2023

OcZ prerokovalo: Správy školských zariadení na školský rok 2023/2024, Správu o výsledkoch kontrol hlavnej kontrolórky obce a Plán hospodárskeho a sociálneho rozvoja. O vystúpenie požiadala Magdaléna Iľanovská (občianka), Uviedla: „Potešila som sa, že máme nové zloženie poslancov, že si určite nájdete svoj smer správneho rozhodovania v prospech občanov. Sama som bola v zastupiteľstve 16 rokov, preto vám dávam otázku na zamyslenie. Pre koho ste tu? Možno som to zle pochopila, ale môj dojem z minulého zastupiteľstva bol zlý, panovala zlá atmosféra a mala som pocit, že bojujete proti starostovi za minulé obdobia a chytáte sa tu za slovíčka. Môj názor je, že vy máte starostovi pomáhať a navzájom sa kontrolovať a usmerňovať, máte byť na jednej vlnovej dĺžke. Chceme vás poprosiť, buďte jednotní, komunikujte, hľadajte riešenia aby sa mohla rozvíjať naša obec.“

Z diskusie po prerokovaní správ o pripravenosti školských zariadení:

**RSDr. Dušan Migala:** Správy sú veľmi podrobne spracované. Obsahujú všetko to, čo potrebuje OcZ vedieť. Získali sme prehľad o oblasti organizačnej, materiálne technickej a taktickej, o ich požiadavkách. Máme prehľad aj z príspevkov, ktoré dodávajú do PN. Sú zrkadlom práce škôl. Odporúčam tieto správy školských zariadení prijať. OcZ zobralo predložené správy na vedomie.

**Ing. Iveta Jurečková** predložila OcZ správu o výsledkoch kontrol hlavnej kontrolórky obce Závažná Poruba.

**Peter Iľanovský:** Ako dopadla zmluva na vypracovanie žiadosti o poskytnutie prostriedkov mechanizmu s názvom „Zníženie energetickej hospodárnosti verejných historických a pamiatkovo chránených budov v obci Závažná Poruba“.

**Starosta:** Stretnutie má byť vo štvrtok, kde by som chcel zmluvu vypovedať, lebo výzva k 31.8.2023 skončila a chcem, aby boli finančné prostriedky v plnej výške vrátené na účet a aby bola urobená nová zmluva na potenciálnu novú výzvu. OcZ zobralo predloženú správu na vedomie.

Ďalej OcZ schválilo Spoločný program hospodárskeho rozvoja a sociálneho rozvoja obcí Horného Liptova do roku 2030 a schválilo Členstvo Obce Závažná Poruba v Združení obcí Regionálne vzdelávacie centrum Martin.

**Interpelácie: Mgr. Peter Haviar:** Navrhol cestu do Iľanova zrekonštruovať namiesto plátania.

**Starosta:** Cesta nie je vo vlastníctve obce.

**RNDr. Milan Beňo:** Navrhol opraviť poľnú cestu k záhumienkam v Trávníku.

**Starosta:** Keď budovali preložku elektrickej siete pod diaľnicu, mali to dať do

pôvodného stavu, ale firma odišla a zostalo to v takomto stave. Budeme sa snažiť to dať do poriadku.

**RNDr. Milan Beňo:** Riešiť výjazd do Okoličného a voľný pohyb psov.

**Starosta:** Výjazd rieši mesto L. Mikuláš, za psa zodpovedá majiteľ. Problém možno riešiť osvetou.

**Ing. Katarína Poliaková:** Premýšľame, že by sme časť financií z rezervného fondu dali na termínovaný účet, lebo banky teraz ponúkajú výhodné podmienky pre samosprávy a to s výhodnou úrokovou sadzbou.

**Mgr. Peter Haviar:** Odporúčam opraviť most pri Medokýši.

**Starosta:** Ďakujem za vašu účasť na zastupiteľstve. Najbližšie bude v októbri.



• Rokovanie Obecného zastupiteľstva

#### Október 2023

OcZ prerokovalo: Zásady hospodárenia a nakladania s majetkom Obce Závažná Poruba, Správu komisie životného prostredia, výstavby, ochrany verejného poriadku a dopravy, Správu komisie vzdelania, zdravia, kultúry, športu a sociálnych vecí, Správu komisie finančnej, regionálneho rozvoja a správy majetku, Správu o činnosti Športových klubov Závažná Poruba a ostatných organizácií, ktoré dostávajú dotácie z obce.

Na začiatku rokovania obecného zastupiteľstva predstavili zástupcovia Slovak Telekomu a.s. investičný plán – vybudovanie optickej siete v obci Závažná Poruba. V našej obci by podľa projektovej dokumentácie mala byť časť optickej siete vedená zemou a časť vzduchom. Ide o prakticky bezporuchovú sieť. Pomôže zvýšiť rozvoj obce z pohľadu digitalizácie. V obci bude doplnených asi 34 stĺpov. Výstavba sa predpokladá v roku 2025.

Po diskusii OcZ schválilo Zásady hospodárenia a nakladania s majetkom Obce Závažná Poruba.

Správy komisii dostali poslanci niekoľko dní pred konaním sa obecného zastupiteľstva.

**Starosta obce:** V správe finančnej komisii bolo obsiahnuté, akými problematikami sa doteraz komisia zaoberala.

V najbližšom čase bude práve finančná komisia pracovať viac a mať viac stretnutí, nakoľko sa bude pripravovať rozpočet na budúci rok.

Stavebná komisia doteraz mala asi najviac práce, keďže všetky stavebné veci sa posúvajú na posúdenie práve tejto komisii.

**Lucia Bačíková:** V správe Epicentra pohybu sa písalo, že obecná včelnica má potenciál, ale nevidela, že by sa potenciál využil tento rok.

Bolo by treba osloviť školy aj škôlky v okolí, kde by sa mohol ponúkať balík služieb, ktoré vieme poskytnúť ako obec na celodenný výlet (obecná včelnica, Dom Milana Rúfusa...)

**Ing. Katarína Poliaková:** Vo včelnici chýba fundovaný človek, ktorý by robil prednášky pre návštevníkov. Z tohto dôvodu treba zvýšiť cenu vstupného.

**Starosta obce:** Včelnica bola tento rok viac nefunkčná, treba nájsť spôsob, aby do budúca obecná včelnica fungovala a aby prinášala výpovednú hodnotu pre návštevníkov.

Treba nastaviť spoločný koncept pre cestovný ruch. Poznamenal, že kultúrny aj spoločenský život v našej obci funguje veľmi dobre, taktiež sa teší, že sa zapája aj mladšia generácia.

Podakoval všetkým organizáciám, hlavne dobrovoľníkom, ktorí reprezentujú našu obec. Vyjadril všetkým jedno veľké ďakujem.

Predložené správy po diskusii zobralo OcZ na vedomie.

#### Interpelácie: Ing. Martin Jurečka

Navrhol ku cintorínu umiestniť nádoby na separovanie (starosta – nápad je to dobrý, avšak treba premyslieť ako dosiahnuť, aby tam bol sústredený len odpad z cintorína...).

Obecné zastupiteľstvo v Závažnej Porube zvolilo na volebné obdobie 2022-2026 doplnujúceho člena do Komisie vzdelania, zdravia, kultúry, športu a sociálnych vecí: Mgr. Moniku Štrkolcovú.

Obecné zastupiteľstvo v Závažnej Porube delegovalo do Rady školy pri Základnej škole Milana Rúfusa od 1.9.2023 nasledujúcich členov: Iveta Beťková, RSDr. Dušan Migala a do Rady školy pri materskej škole od 1.9.2023 členku: Ivetu Piatkovú.

#### November 2023 mimoriadne OcZ

OcZ venovalo pozornosť zostaveniu rozpočtu obce pre rok 2024. Prerokovalo návrh na úpravu miestnych daní, poplatku za komunálne odpady a výšku úhrady platieb klientov DSSaZpS. Schválilo nákup malotraktora (29 388 €) určeného na údržbu miestnych komunikácií a verejných priestranstiev v letnom i zimnom období.

**Viac na:** <https://www.zavaznaporuba.sk/samosprava/uznesenia-zapisnice/>

Podľa zápisníc spracoval Dušan Migala

## Symbolika cirkevného roka – štvrtá časť



### Svätodušný kruh

Lukáš 24, 49-53: „A hľa, posielam navás zaslúbenie Otcovo. Vy však zostaňte v meste, kým nebudete vystrojení mocou z výsosti. Potom ich vyviedol von až k Betánii, zdvihol ruky a požehnal ich. A keď ich žehnal, vzdialil sa od nich a bol unášaný do neba. A oni sa Mu poklonili a vrátili sa s veľkou radosťou do Jeruzalema a boli stále v chráme, chváliac Boha a dobrorečiac Mu.“

Skutky Apoštolov 1, 10-11: „A ako tak uprene hľadeli do neba, keď odchádzal, ajhľa, dvaja mužovia v bielom rúchu postavili sa vedľa nich hovoriac: Mužovia galilejskí, čo stojíte a hľadáte do neba? Tento Ježiš, ktorý vám bol vzatý do neba, príde zas tak, ako ste Ho videli odchádzať do neba.“

Svätodušný kruh uzatvára slávnostnú polovicu cirkevného roka. Prvým sviatkom svätodušného obdobia je Vstúpenie Krista Pána na nebo. Tento sviatok slávime 40 dní po Veľkej noci. Vždy je to štvrtok. Medzi vzkriesením a dňom vstúpenia sa Pán Ježiš zjavoval učeníkom a ďalším. Povzbudzoval ich vo viere, učil a odovzdával im veľmi dôležité poslanie: „Chodte teda, čiňte mi učeníkmi všetky národy, krstiac ich v meno Otca i Syna i Ducha Svätého a učiac ich zachovávať všetko, čokoľvek som vám prikázal.“ (ev. Matúš).

Vo chvíli vstúpenia na nebesá videli svojho Pána iba učenici, ktorí sa zhromaždili na Olivovej hore. V tej dobe nepoznali kamery s videozáznamami či fotoaparáty, aby mohli túto udalosť zaznamenať. Stali sa svedkami Jeho odchodu do nebies a vydali o tom svedectvo spôsobom, ktorým mohli. Hovorili a písali. Vďaka tomu môžeme poznať Ježišovu slávu aj my dnes. Ježiš odišiel z tohto sveta na miesto, kde opäť prijal všetku slávu a moc, ktorá Mu patrila pred Jeho narodením a príchodom na túto zem. Svojich učeníkov ale neopustil. Dal im zaslúbenie, že im pošle Pomocníka a Radcu, ktorý ich bude viesť životom. A zaslúbený Radca naozaj prišiel. Stalo sa to na 50. deň po Ježišovom vzkriesení keď boli učenici zhromaždení v Jeruzaleme. V ten deň bolo v Jeruzaleme zhromaždených veľa Židov z rôznych krajín. Zišli sa na sviatok Letnic, ktorý sa slávi na konci žatvy. Učenici dostali z moci Ducha Svätého schopnosť hovoriť jazykmi, ktoré sa nikdy neučili. To upútalo pozornosť zhromaždených. Nehovorili len tak bez zmyslu. Zvestovali všetkým evanjelium, dobrú správu o Pánovi Ježišovi.

Apoštol Peter vysvetlil ľuďom, ktorí v úžase pozerali na učeníkov, že to, čo sa deje, je naplnenie starozmluvného proctva o vylíati. Ducha Svätého. Potom im podrobnejšie objasnil obsah evanjelia. Ľudia zasiahnutí týmto silným zážitkom sa pýtali: Čo máme robiť? Peter ich vyzval k pokániu – ľutovaniu hriechov a prijatiu krstu v mene Ježiša Krista. V ten deň sa dalo v Jeruzaleme pokrstiť okolo 3000 duší, a tak vznikol prvý cirkevný zbor.

Evanjelická cirkev slávi prvý a druhý sviatok svätodušný. Hlavným obsahom svätodušného pondelka je zdôraznenie praktického života, ktorý má prinášať veriaci človek ako svedectvo viery a pôsobenia Ducha Svätého v jeho živote.

Posledným sviatkom svätodušného kruhu je Slávnosť Svätej Trojice. Kresťania veria v jedného Boha, ktorý je v troch osobách. V túto nedeľu slávime Boha ako Otca, Syna a Ducha Svätého. Boha Otca – Stvoriteľa, ktorý stvoril vesmír, našu zem, človeka a všetko viditeľné i neviditeľné. Boha Syna – Vykupiteľa, ktorý prišiel do tohto sveta, ako malé dieťa, umrel na kríži za naše hriechy a zvíťazil nad smrťou. Boha Ducha Svätého – Posvätitela, ktorého nám Boh poslať ako Radcu, Pomocníka a Utešiteľa. Liturgickou farbou svätodušných sviatkov a slávnosti Svätej Trojice je červená.



Ilustrácia Dr. Vlasta Štarníková

### Radosť a pokoj

„Ale anjel im povedal: Nebojte sa, veď zvestujem vám veľkú radosť, ktorá bude všetkému ľudu. Lebo narodil sa vám dnes v meste Dávidovom Spasiteľ, ktorý je Kristus Pán. A toto vám bude znamením: nájdete nemluvniatko, obvinuté plienkami, ležať v jaslách. A hneď s anjelom zjavilo sa množstvo rytierstva nebeského, ktorí chválili Boha a volali: Sláva na výsostiach Bohu a na zemi pokoj ľuďom dobrej vôle.“ Lukáš 2, 10 – 14

Anjelské poslanstvo zvestované betlehenským pastierom radí aj nám, aby sme bez strachu, s radosťou privítali a prijali v Betleheme narodeného Božieho Syna ako Pána a Spasiteľa sveta – poníženého

ho pred svetom, ale predsa slávneho. Aj nám oznamuje dnes: Nebojte sa, veď vám zvestujem veľkú radosť. Aké bohatstvo darov máme v tomto vianočnom poslanstve! Veľkou radosťou sú naplnené srdcia verných kresťanov, lebo im Kristus zostúpil z nebeských výšin do hlbokéj biedy, našich bolestí, smútkov i umierania, aby odstránil náš strach, aby nás naplnil bohatstvom potešenia a radosti tu na zemi a raz i vo večnosti.

Vo svete je málo radosti a mnoho úzkostlivého strachu i pochopiteľných ľudských obáv aj z toho čo sa vo svete deje. O to viac máme prijať poslanstvo anjelov: Nebojte sa, veď zvestujem vám veľkú radosť... V Betleheme narodené božské dieťa nám prichádza, aby sa dotkol nášho vystrašeného srdca, chytil nás za ruku a previedol ponad všetky smútky, žalosti a obavy do svojho večného kráľovstva. Naše obavy sú veľké, ale keď vieme že pri nás stojí Boží Syn akože by sme sa netešili z Božej lásky a nešli v ústrety Božej milosti?

Na Vianoce vítame Boha Syna! Vítame Ho tak, akoby sa tá slávna udalosť narodenia Spasiteľa stala práve v štedrovečnej noci. Prijímame anjelské poslanstvo s úprimnou kresťanskou vierou, lebo ono jediné vie trvale odstrániť z našej duše všetky úzkosti a naplniť naše srdcia vzácny pokojom a tichou nebeskou radosťou...

Na Vianoce chválime Hospodina! To nám ich robí najmilšími sviatkami. Zapájame sa do chválospevu tých sviatkov radosti, keď nám v duši znejú nadpozemské tóny anjelskej hymny: Sláva na výsostiach Bohu a na zemi pokoj ľuďom dobrej vôle! Anjelský chválospev spievaný pri betlehenských pastieroch ladí aj naše srdcia i hlasy oslavovať najvyššieho Pána nebies i zeme. Nech Mu znejú na slávu všetky vianočné piesne, oslavné žalmy a hymny. Naše vrúcne modlitby nech sú v rodinách i v chrámoch plné dobrorečení. Anjelský chválospev nie je iba obyčajným želaním, vianočným starodávnym viňšom, zbožnou túžbou, ale radostným zistením skutočnosti, že večnej slávy je hodný láskavý Otec.

My ľudia nie sme anjeli. Sme hriechom porušené stvorenie. Nedokonalí jednotlivci nemôžu tvoriť dokonalú ideálnu spoločnosť. Ale na oslavu Boha môžeme svojím životom mnoho vykonať: svojou múdrosťou, skromnosťou, čistotou duše, láskou. Oslavujme Hospodina! V našich srdciach nech nájde anjelský vianočný chválospev radostnú ozvenu, že vítame Boha Syna! Tak budeme šíriteľmi radosti a pokoja. Viňme sa k Nemu so všetkými ľuďmi dobrej vôle.

Mgr. Vlad. Pavlík, evan. farár

Prajeme všetkým naozaj príjemné a hlavne pokojné prežitie vianočných sviatkov a pokojný vstup do roku Pána 2024!

Predsedníctvo cirkevného zboru  
Závažná Poruba



## Chrám je miestom Božej pravdy

*Závažná Poruba oslávila krásne  
životné jubileum kostola.*



• Traja starostovia v. v.

Cirkevný zbor ECAV a obec Závažná Poruba v nedeľu 24. septembra 2023 slávnostnými Službami Božími si pripomenuli 90. výročie postavenia a posvätenia chrámu Božieho. Kázňou poslúžil biskup východného dištriktu Peter Mihoč na slová Ev. sv. Matúša 17, 6-9. Uviedol: „Chrám je miestom Božej pravdy a našej premeny. Prosíme, aby svetlo Ježiša Krista v tomto chráme prinášalo do našich srdc pokoj s jednotou ducha.“



• Vzácni hostia. Uprostred Pavel Dominik starosta Bohuslavíc s manželkou

Slávnosti sa zúčastnila seniorka LOS Katarína Hudáková, traja kňazi, predstavitelia susedných obcí, miest a hojný počet veriacich. Prítomná bola aj delegácia z Bohuslavíc. **Starosta partnerskej obce Pavel Dominik venoval Závažnej Porube vzácny dar: najnovšie vydanie Biblie v čestine.**



Na slávnosti starosta Vladimír Mlynček ocenil zaslúžilých členov domáceho cirkevného zboru za dobročinnosť a obeť. Na záver sa pomodlili: „Zachovaj nám Pane príbytok Božieho slova a sviatosti aj pre ďalšie generácie.“

text i foto: -dm-

## Povzbudzujúce zjavy

„Závažná Poruba stavia chrám. Nič nie neobyčajného. Ale neobyčajná je ochota, nadšenie, akú dokazujú naši statní Porubania. Keď sme pred dvoma rokmi svätili 150. výročie tolerančného patentu, s istým rezignovaním sme pripomínali po našich zboroch: dnes by bolo nemožné, aby sme vo svojej nehorlivosti postavili chrám od Dzura do Martina ako v Nem. Lupči, za 6 týždňov ako v Sielnici alebo od júla do Gála ako vo Sv. Petre atď. – A hľa, Závažná Poruba nám ukázala, že je to možné. Dňa 26. decembra 1932 na konvente si uzavreli, že si postaví chrám... a úplne postačilo toto jediné konventuálne uzavretie. V prvý jarný deň prichytili sa do práce. A aká to práca! V pondelok ráno v prítomnosti zboru a robotníkov na stavebnom mieste nábožná pieseň, úprimná modlitba, aby Hospodin pomáhal... V sobotu večer vrúcne ďakovanie, že Jeho pomoc nebola daromná. Materiál si zadarmo dali, z poriadky... a pritom s ochotou zadarmo pracovali pri šichte, pri múre, pri všetkom, čo si sami vedeli urobiť. Nie div, že potom už práca šla. Keď v II. slávnosť veľkonočnú prišli sme posvätiť základný kameň, chrám bol už temer hotový: múry pod strechou, veža krížom ozdobená... Budove chýbala už temer len vakovka...“

*Zo seniorskej správy liptovského seniora Šenšela*

K radostnej správe brata seniora dokladáme, že chrám Boží v Závažnej Porube, vystavený za 12 týždňov, bol posvätený v septembri. Posvätil ho biskup Čobrda v prítomnosti brata seniora Šenšela, mnohých farárov, učiteľov a iných hostí.

Zdroj: Evanjelický posol zpod Tatier, s. 244, október 1933, č. 10

V minulom čísle nášho drahého Posla sme čítali, ako Závažná Poruba stavala chrám Boží: stačilo jedno konventuálne uzavretie a za 12 týždňov chrám Boží stál. A nadišiel 3. september, deň jeho posviacky. Obec plesá... Prichodí dôstojný pán biskup Čobrda, víta ho pri slávoobrane za obec starosta Ján Kováč, za Čítací spolok M. Kováčová, za dcérocirkiev P. Ninaj – kurátor, za školu pán učiteľ K. Bobák, za školské deti žiačka M. Jurečková. Pán biskup každému veľmi srdečne ďakoval, a potom aj s ostatnými páni farármi vstúpil do školy, kde sa doteraz odbavovali služby Božie. Tu miestny slova Božieho kazateľ odobral sa od školy a zástup na čele s dôstojným biskupom šiel do nového kostola so spevom nábožnej piesne. Po otvorení domu Božieho sa ľud nadšene hrnul dnu. Nebolo miesta prázdn-



• Spevokol cirkevného zboru ECAV v Závažnej Porube

neho. Dôstojný pán biskup povedal vrúcnu svätoreč zo slov Žalmu 84. Slávnostnú kázeň mal pán farár M. Abrhám z Kokavy. Dejiny dcérocirkvi a históriu stavby chrámu a milodary prečítal miestny pán farár Kuna. Dva krsty prislúžil pán farár Kmeť z Važca. Do cirkvi prijal člena pán farár Madera z Mikuláša. Večer Pánovu prislúžil presbyterstvu a iným pán senior Šenšel a pán farár Šefranko. Záverečnú liturgiu odbovil pán senior. Mnohí nám pomohli pri práci. Ich mená sú zapísané v knihe života. Tu spomeniem aspoň pána seniorátneho dozorcú Ing. J. Martinku, ktorý nám vyhotovil oltárny obraz v cene 5-tisíc Kčs. (Mená ostatných šľachetných darcov pre nedostatok miesta nemôžeme uvádzať, red.). Vďačne si musíme spomínať i veľkú obeť bývalého kurátora, presbytera J. Brosku, ktorý dal podnet ku stavbe kostola a cez stavbu viedol všetky manipulačné práce. Pán odpláť všetkým dobrodincom stonásobne. Potrebujeme ešte organ, a potom nás ešte čaká stavba aspoň dvojtriednej školy s učiteľskými bytmi. Boh nám pomáhaj! Dvanásť nedeľa po Sv. Trojici bude nám pamätnou navždy. (Obrázok milého domu Božieho vidieť v Tranovského kalendári na rok 1934).

P. N. K.



• Ocenení členovia cirkevného zboru. Zľava: Ing. Jozef Hrabovský, zborový dozorca, MUDr. Kvetoslava, Antolová, kantorka, Ladislav Ilanovský, kurátor, Vladimír Mlynček, starosta, Mgr. Božena Mikulášová, kostolníčka, Mgr. Vladimír Pavlík, farár, Anna Šetková, zvonárka, In memoriam, prebrala dcéra Elena Balentová, Mgr. Dana Kulhavá, kostolníčka



## Výstava monitoruje históriu kostola a cirkevného zboru

Edičná a publikačná činnosť Mgr. Boženy Mikulášovej a Mgr. Dany Kulhovej je mnohostranná.



• Zlva Dana Kulhavá, Božena Mikulášová

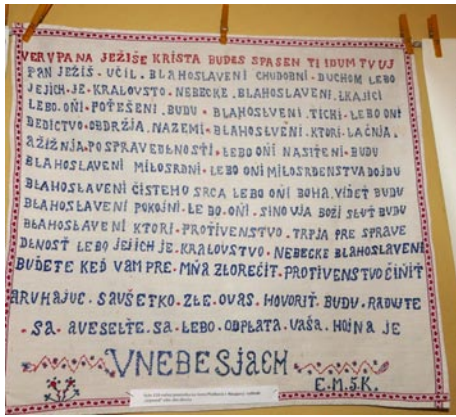
Pre potreby Cirkevného zboru ECAV v Závažnej Porube zostavili a v roku 2011 vydali: Spomienka na 100. výročie posvätenia školy a veže. V roku 2013 publikovali Pamätnicu k 80. výročiu postavenia a posvätenia kostola. Obidve publikácie obsahujú pozoruhodné fakty, informácie a spomienky pamätníkov.



• Smútočná zástava závažnoporubskej filie z roku 1930

K 90. výročiu postavenia a posvätenia kostola sa rozhodli zhromaždiť artefakty, fotografie a archívne záznamy. Zo zhromaždeného materiálu inštaloval výstavu monitorujúcu históriu kostola a bohoslužobný život zboru. Štúdiom knazských správ z CZ Lipt. Ján, kroniky CZ v Závažnej Porube, množstvom fotografií a predmetov sa podarilo uviesť výstavu, ktorá je tematicky orientovaná do týchto oblastí: kostol a jeho história obrazom, bohoslužobný život cirkevného zboru od roku 1948, krsty, confirmácie, sobáše a pohreby.

Osobitná pozornosť je venovaná téme Napisali o nás od r. 1934 až po súčasnosť. Prístupné sú texty z Evanjelického posla, z Tranovského kalendára, Cirkevných listov, Evanjelického východu, ako aj z Porubských novín. Pozornosť je venovaná aj stavbe fary a Lutherovej modlitebni. Kňazi, kantori, presbyterstvo, kurátori,



• 120-ročná výšivka biblickej výpovede od Anny Piatkovej, r. Niňajovej

kostolníci. Každý tejto téme je venovaný jeden panel.

**Kňazi:** Ján Jágerský 1948 – 1986, 38 rokov, Vladimír Pavlík od 1987, 36 rokov, **dozorcovia:** Peter Bróska, Ján Beťko, Jozef Bartánus (24 rokov), Jozef Hrabovský,

**kurátori:** Ján Jurečka, Ján Bátorý, Ján Král (27 rokov), Adam Jurečka, Ján Niňaj, Anna Hrdková, Miloš Majerík, Ladislav Bátorý a od r. 2005 Ladislav Ilanovský,

**kantori:** Daniel Šefčík, Ján Bátorý, Stanislav Šúlek, Miloš Bátorý (obidvaja vyše 40 rokov) a od roku 2003 MUDr. Kvetoslava Antolová. Pôsobí aj ako dirigentka spevokolu Fidelitas. Kostolníci: Ján Broska (od 1933 do 1964), Eva Bátorýová, Emília Niňajová, Dana Mikulášová, Kvetka Jambrichová a od r. 2007 Božena Mikulášová a Dana Kulhavá.

Medzi významné artefakty patria: ručne vyšívane oltárne rúcha, 120-ročná výšivka biblickej výpovede od Anny Piatkovej, r. Niňajovej, a vari najzaujímavejší predmet predstavuje deväťdesiatročná smútočná zástava závažnoporubskej filie s ručne vyšívaným nápisom Hrad prepevný jest Pán Buh náš.



Výstavu si prezrelo množstvo návštevníkov kostola pred i po Bohoslužbách. Najväčšej pozornosti sa tešila 24. septembra 2023, kedy si cirkevný zbor pripomenul 90. výročie posvätenia kostola. Výstava bola verejnosti prístupná od septembra do začiatku adventu.

Dušan Migala

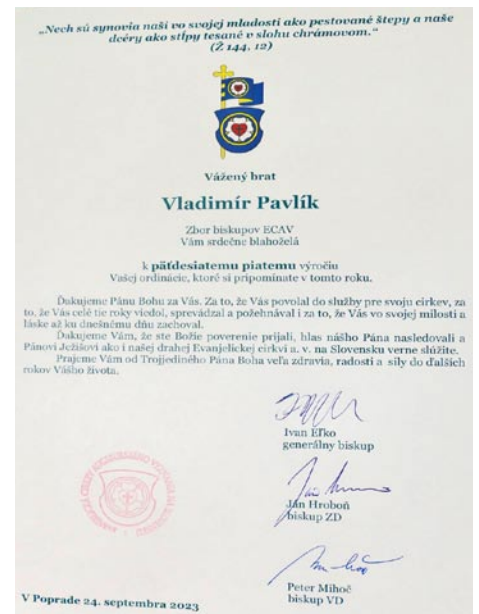
## 55. výročie ordinácie

Mgr. Vladimír Pavlík, narodený 19.5.1946 v Zehni, ordinovaný bol 28.7.1968 v Hybiach biskupom ZD A. E. Katinom, kňazskú skúšku vykonal 23.11.1972 v Bratislave.

V rokoch 1968 – 1970 pôsobil ako sen. kaplán v Poprade, od 1970 – 1973 ako duchovný v Mostovej, v r. 1973 – 1978 ako nám. kňaz v Ratkovskom Bystrom, od 1978 do 1987 ako nám. a zbor. farár v Hnúšti a v období 1987 – 2006 ako nám. a zbor. farár v CZ Závažná Poruba a konsenior Liptovsko-oravského seniorátu, pôsobil aj ako tajomník biskupa VD a duchovný správca Evanjelickej základnej školy v Liptovskom Mikuláši. V súčasnosti pôsobí ako námestný farár na dôchodku dodnes v CZ Závažná Poruba.



• Vladimír Pavlík prevzal podakovanie z rúk generálneho biskupa ECAV na Slovensku Ivana Elku



• Zlva: Ján Hroboň, biskup západného dištriktu, Vladimír Pavlík, Peter Mihoč, biskup východného dištriktu, Ivan Elko, generálny biskup ECAV na Slovensku



## Postavený a posvätený v roku 1933

**Evanjelický kostol** je postavený v **neogotickom štýle**. Stavba je pozdĺžny sieňový priestor s chórom, rovným stropom na fabiónoch, s pristavenou sakristiou. Nadstavená **veža** je zastrešená ihlanom ukončeným jednoramenným krížom, jej výška je 22 m. Fasáda členená lomenými oknami a lizénami, ktoré sú do polovice z neomietnutého lomového kameňa. Kostol je 21 m dlhý a 11 m široký. Na priečelí fasády je v omietke vytvorený dátum stavby 1933 a nápis **POKOJ VÁM!**

Vnútrajšok je jednoduchý, ale milo pôsobiaci. Oltár a kazateľnica sú postavené z betónu podľa návrhu Michala Kováča.

Nad oltárom je citát z Biblie: „**POKÁNIE ČIŇTE A VERTE V EVANJELIUM**“ Mk. 1,15. **Oltár** je neogotický s **obrazom Ježiša** v Getsemanskej záhrade od Ing. Juraja Martinku, seniorálneho dozorca, vlád. radcu v. v. z roku 1933.

Na chóre je nápis: „**KRISTUS, ŽIVOT NÁŠ**“. Kol. 3,4.

Pri východe z kostola nad dverami je umiestnená **tabuľa**: „*Tento kostol bol postavený zásluhou Jána Brosku. Bol kurátorom v rokoch 1914–1928*“.

**Organ** bol dodaný v roku 1935 firmou Tuček za 26.000 Kčs. Je 13-registrový, vyrobený v Kutnej Hore.

**Drevené lavice** ručne vyhotovili Adam Kováč (z Vršku) a Michal Hladký (Kubánik), **krstiteľnicu** z dreva zhotovil Adam Kováč a **murovaný kancel** Ján Rúfus a maliarske práce vykonali Korman a Ján Mikuláš. Vnútorne okná na objednávku p. farára Jágerského a za spolupráce Adama Beťku vyrobili vo výrobnom družstve Javorina v Spišskej Belej.

V chráme sa nachádzajú dva krištálové **lustre**:

- **veľký** – Dar mládeže k 25. výročiu posvätenia chrámu a

- **malý** – Rok 1933 venuje tunajší Čitateľský spolok

Šesť **oltárnych elektrických sviec** je dar od dlhoročného kurátora Jána Kráľa.

**Kalich na Večeru Pánovu** pre CZ darovali porubskí železničari v r. 1933: „*Venujú: P. Rapávec, M. Kováč, M. Kováč, M. Vongrej, M. Hlattký, P. Hlattký, M. Hlattký, M. Lešťan, M. Šarafín, M. Nahálka, M. Ilanovský, J. Mudroň, M. Uheľ, J. Kráľ, J. Miša Železničari pre Záv. Porubu V roku Páne 1933.*“

**Krížik s ukrižovaným Ježišom** (na oltári): „*Na pamiatku daruje miestny odbor Slov. ev. jednoty ev. cirkvi v Záv. Porube.*“

**Oltárne rúcha** boli počas druhej svetovej vojny zničené, preto sa museli vyhotoviť nové. Slávnostné biele uháčkovala a ušila manželka pána farára Jágerského, zelené so zlatými olivovými ratolesťami vyšila sestra Eva Bátorová a ostatné cirkevný zbor.

-zostavila D. Kulhavá-

## Ticho je

*Posledný telefón  
potichu zazvoní:  
„Majte sa dobre tam,  
Neplačte.  
Odchádzam.“*

*Ťažké je vedieť,  
ťažšie uveriť,  
najťažšie prijať,  
že ťa už niet.*

*Pod oknom v kuchyni  
nepočuť už tvoj hlas:  
„Doma ste, poďte von,  
ideme aj s Julkou  
na chvíľu pozrieť vás.“*

*Dievčatko blondavé-  
Sonička maličká.  
„Bábuška, zasmej sa,  
tak, ako len ty vieš,  
nahlas, od srdiečka.“*

*Nepočuť už ten smiech  
nákazlivý veľmi.  
Chýba nám.*

*Ticho je.  
Smutno, Soňka, ver mi.*

*Ticho ustlalo si  
aj u Rúfusov v dome.  
Už ste s Majstrom spolu,  
už mlčíte hore.*

*Dolu sa učíme  
rozumieť mlčaniu.  
Šíriť a byť verní  
básnika poslaniu.*

*Aj keď si odišla,  
stále si tu s nami.  
Žiješ v nás, v spomienkach,  
si anjel nad nami.*

**Katarína Devečková**

## K Tebe, Hospodine, sa utiekam

Na svätom mieste, kde odpočívajú telesné pozostatky našich bratov a sestier sa stretli v deň Pamiatky zosnulých ku kresťanskej pobožnosti evanjelici i katolíci. Modlili sa za zosnulých, ktorí už medzi nami nie sú, no v našich myšliach a srdciach stále žijú. Utvrдили sa v tom, že nie smrť, ale život v Pánovi k nám prichádza. Spoločne hľadali to, čo kresťanov spája. Aby sme boli bratia nielen podľa mena, ale žili ako družná rodina a konali dobro v nádeji Božieho posvätenia. Pobožnosť pri kríži na cintoríne v Brestovej sa skončila Modlitbou Pána.

Naplnení Božou milosťou prijali požehnanie a rozišli sa k hrobom svojich blízkych.

text i foto: Dušan Migaľa



## Predišli nás do večnosti



*Do večnosti  
odchádzaš si spať.  
Plače každý,  
kto ťa mal rád.  
Odchádzaš od nás,  
my ostávame v  
žiali,  
no vždy budeš žiť  
v srdciach tých,  
ktorí ťa milovali.*

S hlbokým zármutkom oznamujeme, že nás dňa 26. 9.2023 vo veku 83 rokov opustil

**Pavel Vongrej**

Posledná rozlúčka s našim drahým zosnulým bola 29.9. 2023 o 14.00 hod. v Dome smútku v Závažnej Porube. Smútiaca rodina ďakuje za všetky prejavy účasti, kvetinové dary i prítomnosť na poslednej rozlúčke.

+ + +



*Tiško žila,  
tíško odišla,  
skromná vo svojom  
živote,  
veľká vo svojej láske  
a добрote.*

V hlbokom zármutku oznamujeme, že nás dňa 7. októbra 2023 vo veku 87 rokov opustila

**Zuzana Štrkolcová  
rod. Hladká**

Posledná rozlúčka s našou drahou zosnulou bola v utorok 10. októbra 2023 o 14. 00 hod. v Dome smútku v Závažnej Porube. Smútiaca rodina vyslovuje úprimné slová poďakovania za všetky kondolencie, kvetinové dary i účasť na poslednej rozlúčke, čím ste zmiernili žiaľ najbližších.

+ + +



*Nebolo mi súdené,  
s vami ďalej žiť.  
S každým sa chceme  
po mene,  
s každým rozlúčiť.*

V hlbokom zármutku oznamujeme, že nás dňa 15. novembra 2023 vo veku 78 rokov opustila

**Marta Mikušová  
rod. Vilčeková**

Posledná rozlúčka s našou drahou zosnulou bola v piatok 17. novembra 2023 o 13.00 hod. v Dome smútku v Závažnej Porube. Syn Jaroslav s rodinou vyjadruje slová poďakovania za všetky kondolencie, kvetinové dary i účasť na poslednej rozlúčke.



## Píšem vám zopár riadkov

Drahí Porubänia!

Z vašich Porubských novín som sa dozvedel koho ste volili, komu ste dali svoj vzácny hlas, Vašu dôveru. Nedozvedel som sa však prečo ste tak volili. Priznám sa Vám úprimne, keď som si pozrel tú výslednú tabuľku, na dušu mi padol smútok a tak trochu aj strach.

Nemajte mi preto za zlé, keď budem úprimný a napíšem Vám zopár riadkov. Všetci sa iste zhodneme na tom, že doba v ktorej teraz žijeme je oveľa horšia, ako to bolo napríklad len pred 50. či 60. rokmi. Blahobyť nám nepochybne vzrástol samozrejme technike, novým vynálezom a objavom o ktorých sa našim otcom, či starým otcom ani nesnívalo. Moja stará mama na Liptovskej Kokave, nebudete mi veriť ale ešte ako mladé dievča varila obed na otvorenom ohni, na trojnožke. Terajší mladí ani poriadne nevedia, čo to je. Keď bola neúroda, boli radi, keď na obed mali aspoň suchú švábočku. Boli vtedy tiež kruté časy, v škole museli len maďarsky ľapotať, za slovenčinu im hrozila trstenica.

Ale morálka bola iná. Zlého sa ľudia vystríhali a keď sa hriechu dopustili, odsúdila ich za to celá dedina. I vtedy boli ľudia dobrí i zlí i vtedy nebolo všetko ako sa hovorí s kostolným poriadkom, ale ľudia si uvedomovali čo je hriech, čo je zlo. Dnes sa takmer všetky negatívne veci premaľovali na pozitíva. Mnohí ľudia si ani neuvedomujú, že existuje niečo také ako nemorálnosť, či hriech. Slovo hriech akoby vypadol z nášho každodenného dňa.

Čo Vám chcem týmto drahí Porubänia naznačiť. Že blahobyť mnohým zakryl jednu z najdôležitejších vecí, bez ktorej človek prestáva byť človekom – morálku. Dovoľte mi, aby som sa pri tejto príležitosti zmienil ešte o jednej dôležitej veci. Váš pán farár Vám pripomenul, že oslavujete 90. výročie Vášho chrámu. Božieho chrámu. Boh ako iste viete prebýva všade, ale mimoriadnym spôsobom v tomto Vašom chráme. Nie je to stavba ako iná, i keď je postavená z toho istého materiálu, ako vaše domy. Boží chrám je miesto, ktoré sa ani nedá približne vyjadriť slovom úcta, lebo týmto slovom vyjadruje človek svoj obdiv, pokoru, lásku, náklonnosť, sympatiu, vážnosť, aj k iným veciam okolo seba. Boží chrám je sväté miesto, kde Duch Boží sa dotýka ľudských srdiec. To nie my prichádzame k Nemu. To On prichádza k nám. Vážte si toto sväté miesto, lebo môže prísť doba keď Vám ho niekto vezme. Kolíky z Vás sa boli pred volbami pomodliť v tomto chráme a v tichu poprosiť – Bože osvieť mi rozum?

Pred tým, než ste hodili lístok do hlasovacej urny uvedomili ste si prosím aký

morálny profil majú ľudia ktorých ide te voliť? Naše rodiny sú tak rozvrátené, ako ešte nikdy neboli. Hlavne v mestách. Akoby stále zneli slová zo svätého písma – Beda ti Kafarnaum! Ak to pôjde ďalej takto, povdzte mi, ale úprimne, čo čaká naše deti, či našich vnukov? Aká škola ich očakáva? Čo sa budú v tej škole učiť?

Práve vo Vašej obci drahí Porubänia sa narodil básnik, prorok, skromný, múdry a bohabojný kresťan Milan Rúfus. Bol som pri tom, keď sa mu za jeho verše prišla pokloniť veľká Čína. Uvedomil si to aspoň niekto z Vás, že jeden z najväčších národov na svete s tak odlišným jazykom odhalí krásu a múdrosť slovenského slova? To nemá na celom svete obdoby. Nepoznám taký príklad. Bol som tiež pri tom, keď za jeho vzácne dielo mal dostať Nobelovu cenu, ale pre závisť, či nenávisť niekoľkých vyvolených mu bola odopretá.

Keď pre nič iné, aspoň z úcty k tomu nášmu veľikánovi ste si mali spomenúť, čo znamená vzdať sa morálky našich starých otcov a materí.

Druhou vecou nad ktorou ste sa možno nezamysleli, je suverenita, nedotknuteľnosť nášho územia, našej vlasti ktorú nám daroval Boh. Akákoľvek prítomnosť cudzieho vojska na našom území je nežiadúca. Zamysleli ste sa nad tým, čo znamená prítomnosť dvoch vojenských leteckých základní na našom území? Ak dôjde k vojenskému stretu, protivník by bol hlúpy, aby čo najskôr nezlikvidoval tieto letecké základne. A nehnevajte sa drahí Porubänia, mnohí z Vás otvorene vyhlásili, že im to nevaďí.

Ako lekár dovoľte mi, aby som sa vyjadril aj k cirkusu okolo covidového šíalenstva. Dvanásť rokov som robil šéfa intenzívky, preto si myslím, že niečo viem o akútnych mikrobiálnych, či vírusových ochoreniach horných dýchacích ciest aj pľúc, o rúškach, respirátoroch, hygienických opatreniach a samozrejme i očkovacích vakcínach a aj o rýchle napackaných roztokoch, ktoré doslova kriminálnym nanúteným spôsobom, aplikovali pomýleným do podkožného tkaniva.

Ak budete mať záujem som ochotný Vám prísť o týchto problémoch urobiť prednášku. Nemyslite si, že tento cirkus už skončil. Znovu príde, ale v inej forme. Ako hovorili naši starí otcovia – čert nespí. Len by som Vás prosil, keď budete v budúcnosti konfrontovaní s akýmkoľvek problémom, ktorý Vás opantá strachom, nebojte sa. V prvom rade hľadajte odpoveď u skutočných odborníkov. Máte ich aj na Slovensku dosť. Riadte sa ich pokynmi.

Nehnevajte sa prosím na mňa za tieto úprimné slová, odložte si tento list a po odstupe času posúďte či som sa mylil.

Zostávam so srdečným pozdravom

Váš

MUDr. Martin Jančuška, Viedeň



• Vďačné obecnstvo v Lubeli

## Prijaté s láskou. „Staroba je múdrosť, lebo je bohatá na skúsenosti“

Každý máme svoje skúsenosti. Od malička až po starobu sa stretávame s mnohými podnetmi, ktoré ich tvoria. Hovorí sa, že každá skúsenosť - dobrá i zlá - je pre nás prínosom. Ide len o to, ako ju spracujeme. A v tomto je práve už výhoda staršieho veku. Spracovať dané na základe toho, čo sme už prežili a podľa možností odovzdať to ďalej.

Lenže, dávno už máme za sebou časy babičky Boženy Němcovej. Dnešná mladá generácia má iný spôsob komunikácie. A napriek tomu veľakrát stretávame rodičov, starých rodičov v rozhovoroch s deťmi. Nie vždy sa zhodnú, ale pri vzájomnej úcte a tolerancii si dokážu vymeniť názory a niektoré hádam aj prijať za svoje.

„Čti otca svojho i matku svoju „učili nás od malička. A možno aj v tomto duchu je úcte k starším venovaný celý mesiac. Je venovaný spoločným stretnutiam najstarších generácií s mladšími. Spoločným posedeniam, kde sa pri drobnom občerstvení objavia tie najkrajšie spomienky.

Takéto posedenia pre svojich občanov organizujú obecné úrady a snažia sa tieto spolu strávené chvíle spestriť aj kultúrnym programom.

A tak sa stalo, že folklórna skupina Poludnica a tanečná skupina Seniora dostali ponuku vystúpiť so svojim programom Vytvorené s láskou nielen v našej obci, ale aj v Bobrovci a Lubeli.

Tak sme 8. novembra vycestovali do Bobrovca, 15. novembra sme zopakovali program u nás v Závažnej Porube a 22. novembra sme ho uviedli v Lubeli.

Išli sme tam s veľkým očakávaním, ako prijmú naše netradičné spojenie folklórneho tanca a piesni s tancom ne-folklórnym.

Celý program bol prijatý s veľkou vďakou a nadšením i v Bobrovci i v Lubeli. Zaznelo mnoho ďakovných slov z úst predstaviteľov obcí, ale hlavne priamo od divákov. Veď programové čísla tohto vystúpenia im v mnohom pripomenuli ich mladosť, piesne a tance, ktoré ich dôverne oslovili.

Po milom posedení sme vždy odchádzali s pocitom najkrajším: čo sme my s láskou vytvorili, to bolo s láskou prijaté.

Elena Chovanová





## Okienko MŠ

### Jeseň pani bohatá



Ešte v septembri sme stihli tvoriť a rozprávať sa na tému jeseň, ovocie a zelenina. Deti pritom strihali, lepili, maľovali, sadili a varili. Všetci si to užívali a tvorba sa im páčila.

Okrem toho sa každý týždeň venujeme jednej zaujímavej téme. Už to bolo ľudské telo, hasiči, voda... Pani učiteľky vymyslia zaujímavé aktivity a potom sa spolu hráme alebo tvoríme.

### Svetlonos je z tekvice



Okrem toho sme tvorili z tekvic. Spoločne s rodičmi deti vyrezávali a pripravovali sa na Dušičky. Za tekvice patrí veľké poďakovanie r. Agnetovej, ktorá nám ich nezištne darovala.

Ilustrácia Dr. Vlasta Šiarniková



### Doprajme si pohyb



Jeseň sme spojili aj so športom. Pravidelne sa zúčastňujeme tréningov s Kids Fun Academy, ktoré nám pomáhajú nájsť si vzťah k pohybu.

### Starkým patrí úcta

Nezabudli sme ani na našich starkých. Pri príležitosti mesiaca úcty k starším sme si pripravili vystúpenie v dome kultúry. Tancovali sme a zaspievali pre starkých niekoľko pesničiek.



### Naše poďakovanie

Za pomoc ďakujem aj porubskému urbáru, Ján Kulhavý, ktorý nám každoročne donesie z lesa čečinu na prekrytie byliniek vo vyvýšenom záhone. Čečinou prikrývame aj skalničky, ktoré skrášľujú prostredie pri vchode do MŠ.



Ďakujeme zamestnancom ZŠ M. Rúfusa, pani Mgr. Katke Migalovej, rodičom a priateľom, že sa rozdelia s ovocím z projektu Čerstvé hlavičky s našimi deťmi.



Všetci spolu: deti, rodičia, učiteľky. Bolo to super!

zostavila Petra Jurečková



### Deti povedali

Budova našej škôlky stojí pod Poludnicou. Tu sa učíme poznávať svet. S radosťou kreslíme, cvičíme, spievame, tancujeme a hráme sa.  
foto: -pj-

### Bicyklom do prírody

Vo štvrtok 5. októbra sa porubskí škôlkari zúčastnili športového podujatia Bicyklom do prírody.



Za prítomnosti svojich rodičov nasadli na bicykle a odrážadlá, a pelotón malých cyklistov smeroval od Domova sociálnych služieb po poľnej ceste smerom do Liptovského Jána. Lúka pri vysielaci bola cieľovou stanicou cyklotrasy, kde sa deti po príchode občerstvili. Odmenou v cieľi bola medaila a cyklo doplnky, ktoré deti veľmi potešili. Žiaci našej Materskej školy sa prostredníctvom bicyklovania učili prekonávať nielen prekážky a nástrahy, ktoré cesta ponúkla, ale aj svoju pevnú vôľu a trpezlivosť prísť do cieľa napriek neľahkej trase. Toto športové podujatie, ktoré pripravila Materská škola v spolupráci so ZRPŠ, malo za cieľ naučiť deti nevzdávať sa, cíbiť svoju trpezlivosť a pevnú vôľu. Za spoluprácu a podporu ďakujeme Materskej škole, aktívnym rodičom a partnerom podujatia Vitalit s.r.o, Sportby a Kubicasport Liptov

Tím ZRPŠ pri MŠ Zvedavček





## Školské zrkadielko

### Prečo sa dnešné deti nevedia učiť, nevedia čakať a trápí ich nuda

Som ergoterapeut s dlhoročnými skúsenosťami práce s deťmi, rodičmi a učiteľmi. Myslím si, že schopnosti našich detí sa v mnohých ohľadoch stále zhoršujú.

Toto isté tvrdia aj všetci učitelia, s ktorými prichádzam do kontaktu. Ako profesionálny terapeut pozorujem u dnešných detí pokles sociálnej, emocionálnej aj poznávacej aktivity. Súčasne dramaticky narastá počet detí s poruchami učenia a inými poruchami.

Ako je známe, náš mozog je tvárny. Vďaka prostrediu ho môžeme „posilniť“ alebo „oslabiť“. Som presvedčený, že aj napriek našim najlepším úmyslom, mozgy našich detí, žiaľ, rozvíjame nesprávnym spôsobom. Tu je vysvetlenie:

#### 1. Deti dostanú, čo chcú a kedy chcú

„Som hladný!“ – „Hneď ti kúpim niečo pod zub.“ „Som smädný.“ – „Je tu automat s nápojmi.“ „Nudím sa!“ – „Vezmi si môj telefón.“

Spokojnosť oddialiť uspokojenie svojich priání je jedným z kľúčových faktorov budúceho úspechu. Všetci chceme, aby boli naše deti šťastné, ale, žiaľ, robíme ich šťastnými len v danom okamihu, no nešťastnými z dlhodobého hľadiska.

Schopnosť oddialiť uspokojenie svojich priání znamená schopnosť fungovať v strese. Naše deti sa postupne stávajú menej pripravenými na zvládanie aj nepatrných stresových situácií, čo je nakoniec veľkou prekážkou ich úspechu v živote.

Často pozorujeme neschopnosť detí oddialiť uspokojenie svojich priání v triedach, nákupných centrách, reštauráciách a hračkárstvach, keď dieťa počuje „nie“, pretože rodičia nacvičili jeho mozog tak, že okamžite dostane všetko, čo chce.

#### 2. Obmedzená sociálna interakcia

Máme veľa práce, a preto dávame našim deťom mobily, tablety a iné prístroje, aby sme ich nimi zamestnali. V minulosti sa deti hrávali vonku, kde si rozvíjali svoje sociálne zručnosti v extrémnych podmienkach. Žiaľ, prístroje nahradili pobyt detí na čerstvom vzduchu. Okrem toho, technológie spôsobili, že rodičia majú menej možností interakcie so svojimi deťmi.

Telefón, ktorý „sedí“ s dieťaťom namiesto nás, ho nenaúči komunikovať. Väčšina úspešných ľudí má rozvinuté sociálne zručnosti. Je to prioritou.

Mozog je ako sval, ktorý sa učí a trénuje. Ak chcete, aby sa vaše dieťa vedelo bicyklovať, naučte ho jazdiť na bicykli. Ak chcete, aby vaše dieťa vedelo čakať, naučte ho trpezlivosti. Ak chcete, aby vaše dieťa dokázalo komunikovať, treba ho socializovať. To isté platí bez rozdielu pre všetky ostatné zručnosti.

#### 3. Nekonečná zábava

Vytvorili sme pre naše deti umelý svet, v ktorom neexistuje nuda. Len čo sa dieťa



„svete zábavy“ a my v inom „pracovnom svete“.

Prečo nám deti nepomáhajú s domácimi prácami? Prečo si neupratujú svoje hračky?

Je to jednoduchá, monotónna práca, ktorá trénuje mozog, aby fungoval pri plnení nudných povinností. Je to ten istý „sval“, ktorý je potrebný na učenie sa v škole.

Keď deti prídu do školy a učia sa písať, tak hovoria: „Nemôžem, je to príliš ťažké, príliš nudné.“ Prečo? Pretože funkčný „sval“ sa netrénuje nekonečnou zábavou. Trénuje sa len počas práce.

#### 4. Technológia

Gadgets sa stali bezplatnými opatrovatkami našich detí, ale za túto pomoc treba platiť. Platíme za zo nervovou sústavou našich detí, ich pozornosťou a schopnosťou odkladať uspokojenie svojich priání.

Každodenný život je v porovnaní s virtuálnou realitou nudný.

Keď deti prídu do školy, stretávajú sa s ľudskými hlasmi a primeranými vizuálnymi podnetmi, ktoré sa líšia od grafických explózií a špeciálnych efektov, ktoré sú zvyknuté vidieť na obrazovkách.

Po hodinách strávených vo virtuálnej realite je pre deti čoraz ťažšie spracúvať informácie v triede, pretože sú zvyknuté na vysoký stupeň stimulácie, ktorý poskytujú videohry. Deti nie sú schopné spracúvať informácie pri nižších stupňoch stimulácie, čo má negatívny vplyv na ich schopnosť riešiť problémy s učebnými.

Technológie nás tiež emocionálne vzdalujú od našich detí a rodín. Emocionálna dostupnosť rodičov je dôležitou výživou pre detský mozog. Bohužiaľ, postupne o to naše deti pripravujeme.

#### 5. Deti vládnu svetu

„Môj syn nemá rád zeleninu.“ „Dcéra nerada chodí skoro spať.“ „Nechce raňajkovať.“ „Nerada sa hrá s hračkami, ale s tabletom narába veľmi dobre.“ „Nechce sa sám obliekať.“ „Je príliš lenivá na to, aby jedla sama.“

Toto počúvam od rodičov neustále. Odkedy nám deti diktujú, ako ich máme vychovávať? Ak to necháme na nich, tak budú ešte len samé cestoviny so syrom a zákusky, pozerajú televíziu, hrať sa na tablete a nikdy nepôjdu spať.

Ako pomáhame svojim deťom, keď im dávame to, čo chcú, a nie to, čo je pre nich dobré? Bez správnej výživy a plnohodnotného spánku prichádzajú naše deti do školy podráždené, nepokojné a nepozorné. Okrem toho im takto vysielame nesprávny odkaz.

Učia sa, že môžu robiť, čo chcú, a nemusia robiť to, čo nechcú. Nepoznajú pojem – „treba urobiť“.

Žiaľ, aby sme dosiahli svoje životné ciele, musíme často robiť to, čo je nutné, a nie to, čo sa nám páči.

Ak chce dieťa študovať, musí sa učiť. Ak sa chce stať futbalistom, musí každý deň trénovať.

Naše deti vedia, čo chcú, ale majú problém urobiť to, čo je treba na dosiahnutie tohto cieľa. To vedie k nedosiahnuteľným cieľom a deti sú z toho frustrované.

Trénujte ich mozog.

Môžete trénovať mozog svojho dieťaťa a zmeniť jeho život tak, aby bolo úspešné v sociálnej, emocionálnej a poznávacej oblasti.

#### Tu je návod, ako na to:

1. Nebojte sa stanoviť hranice  
Deti ich potrebujú, aby vyrastali šťastné a zdravé.
  - Stanovte si časový plán stravovania, spánku a času na gadgety.
  - Myslite na to, čo je dobré pre deti, nie na to, čo chcú alebo nechcú. Neskôr vám za to poďakujú.
  - Výchova detí je ťažká drina. Musíme byť kreatívni, aby ste ich prinútili robiť to, čo je pre nich dobré, aj keď väčšinou to bude pravý opak toho, čo chcú ony.
  - Deti potrebujú raňajky a výživnú stravu. Musia chodiť von a zavčas chodiť spať, aby na druhý deň prišli do školy pripravené na učenie.
  - Urobte z toho, čo neradi robia, zábavnú, emocionálne stimulujúcu hru.
2. Obmedzte prístup k gadgetom a obnovte emocionálnu blízkosť s deťmi
  - Darujte im kvety, usmejte sa, poštekajte ich, dajte im do batohu alebo pod vankúš lístok, prekvapte ich tým, že ich vezmete zo školy na obed, tancujte s nimi, spolu sa plazte, hádzte sa vankúšmi.
  - Usporiadajte rodinné večere, hrajte spoločenské hry, chodievajte na spoločné výlety na bicykloch a večer sa prechádzajte s baterkou.
3. Naučte ich čakať!
  - Nudiť sa je v poriadku, je to prvý krok k tvorivosti.
  - Postupne predlžujte čas čakania medzi „chcem“ a „dostanem“.
  - Snažte sa v aute alebo v reštaurácii nepoužívať žiadne gadgety a naučte deti čakať rozprávaním sa alebo hrou.
  - Obmedzte neustále ľahké občerstvenia.
4. Naučte svoje dieťa robiť monotónnu prácu od útleho veku, pretože to je základom jeho budúcej schopnosti pracovať
  - Skladať oblečenie, ukladať hračky, vešať odevy, vybaľovať potraviny, ustielat posteľ.
  - Buďte kreatívni. Urobte z týchto povinností zábavu, aby si ich mozog dieťaťa spojil s niečím pozitívnym.
5. Naučte deti sociálnym zručnostiam
  - Naučte deti deliť sa, prehrávať a vyhrávať, chváliť iných, ďakovať a prosiť.

Zo svojej skúsenosti terapeuta môžem povedať, že deti sa menia v tom momente, keď rodičia zmenia svoj prístup k výchove. Pomôžte svojim deťom uspieť v živote tým, že budete učiť a cvičiť ich mozog skôr, ako bude neskoro.

Zdroj: -net- VMarkus



## Galéria Rozeta

Vo štvrtok 16. 11. 2023 sme išli do galérie Rozeta. Ráno som išiel do školy. Nasadili nám reflexné vesty a ide sa! Išli sme do Okoličného pešo. A z Okoličného sme išli na vlak.

Vo vlaku sme cestovali asi tak 30 min. Naša konečná stanica bola Ružomberok. V Ružomberku sme išli cez námestie. Na námestí boli trhy. Keď sme prišli do galérie Rozeta, najprv sme sa tam rozhládli a poobzerali a nadesiatovali sa. Potom sme pozerali dokumentárny film. Potom sme sa hrali na dizajnérov a samozrejme boli tam aj pani lektorky. Naodtláčal som takýto obraz.

Ešte sme aj vyrábali odtlačky písmen. Keď sme už odišli, šli sme späť na trhy. Kúpil som si tam trubičky plnené čokoládou. Potom sme išli na vlak. Vlak mal meškanie 10 min. Keď sme čakali, medzi tým som si bol kúpiť futbalové kartičky, padol mi KEVIN DE BRUYNE. Pani učiteľka povedala, že už ide vlak. Keď sme už cestovali, tak tam bolo málo voľných kabínok. Keď sme už vystúpili z vlaku, tak sme utekali na autobusovú stanicu. A pred nosom nám ušiel autobus. Čakali sme na ďalší autobus. Zatiaľ pani riadička zavolala Simonke a tá rodičom. A tí prišli. Viezla ma teta Ivka Feniková. Odviezli nás do jedálne a z jedálne do školy.

Veľmi sa mi to páčilo!

Filip Kováč, 3. ročník



Ema Jakubská 2.roč.

Vo štvrtok 16.11. sme sa všetci zišli v škole. Pripravili sme sa na cestu, pretože sme šli pešo na vlakovú zastávku.

Za Porubou sme uvideli diaľnicu. Vyšli sme na most a kývali autám. Konečne sme dorazili na stanicu. Keď prišiel vlak, rýchlo sme sa doň nahrnuli. Posadali sme si a rozprávali sa. Do Ružomberka sme dorazili v poriadku. Šli sme ešte kúsok pešo. Nebola to iba galéria, bola to budova, v ktorej sú aj lekári a rôzne kancelárie. Galéria sa volá Rozeta a bola nádherná. Mali sme nachystané stoličky a pozreli si dokumentárny film. Boli v nej aj krásne obrazy a klobúky. Vyrobili sme si písmenkové pečiatky a pobrali sa znovu na vlak. Ten nám meškal a preto sme nestihli autobus do Poruby. Tak sme išli aspoň do Okoličného. Pani učiteľka zavolať do školy, nech obvolajú rodičov, aby



Paula Šlauková 2.roč.

po nás prišli. Keď sme dorazili, čakali nás už autá. Odviezli nás do školskej jedálne, kde nám pani kuchárky dali teplý obed. Výlet bol skvelý!

Stella Buzáková, 3. ročník

Vo štvrtok sme šli do galérie Rozeta. Ráno som prišla do školy, odkiaľ sme vyrazili pešo na vlakovú zastávku Okoličné. Cestovali sme do Ružomberka. V galérii bolo veľmi pekne. Páčili sa mi obrazy. Čakali nás tam usmiate tety lektorky. Pustili nám prezentáciu o návrhoch a návrhárkach. Pečiatkovali sme na látku a vyrobili si pečiatky. Cestou domov sme sa zastavili na trhoch a kúpila som si oblátky. Po príchode do Liptovského Mikuláša sme museli bežať na Porubský autobus, no nepodarilo sa nám dobehnúť. Tak sme išli do Okoličného a tam nás vyzdvihli niektorí rodičia. Bol to najlepší deň.

Nataša Paškuliaková, 3. ročník

Dňa 16.11. nás, tretiačov a štvrtákov, vzali pani učiteľky do galérie Rozeta v Ružomberku. Keď sme vošli dnu, sprevádzali nás tety lektorky. Výstava bola pod názvom Návrhári a návrhárky. Najprv sme sa najedli a potom nám pustili film. Po pozretí filmu si nás rozdelili na dve skupiny. Jedna skupina išla vyrábať pečiatky a druhá zas otláčať pečiatky na látku. Ja som otláčala písmenká B, e, l, a. Keďže som nemala L, tak som si poradila a použila veľké I a malé i. Potom mi napadlo, že z písmena B urobím motýľa. Keď som skončila otláčanie, vymenili sme sa. Urobila som si B ako Bella a L ako labrador. Na konci práce nám dovolili odfoťiť diela. Keďže som mala so sebou fotoaparát, fotila som všetko, čo tam bolo. Dokonca aj kameň pred sálou, kde boli aj odtlačky sáčku, plastovej fľaše a kopyto. Cestou domov kúsok od galérie boli trhy. Tak som si kúpila dva balíky tyčiniek. Keď sme prišli na vlak, stanica bola plná ľudí a vo vlaku sa ťažko hľadalo miesto. Keď sa nám podarilo konečne posadiť, ukázali sme si fotky. Vystúpili sme a ja som išla domov. Veľmi sa mi to páčilo.

Adela Hricová, 3. ročník

Vo štvrtok ráno sme sa vybrali vlakom do galérie Rozeta v Ružomberku. Zo stanice sme išli chvíľu pešo. Po príchode do galérie nám dovolili jesť, ale opatrne, aby sme nenatrúsili. Po desiate nám pustili tety film, po ktorom sme išli robiť s látkou a pečiatkami. Odchádzali sme s usmiateymi tvármi. Bohužiaľ, desať minút meškal vlak, a tak sme nestihli autobus do Poruby. Prišli nás zobrať niektorí rodičia na autách. Škoda, že som nemal fotoaparát, pretože tam bolo všetko pekne. Mrzí ma, že nebol aj môj brat. Bola by to pre neho veľká zábava.

Chcel by som si to ešte zopakovať! Tak tam bolo dobre. Určite tam pôjdem so starým a starkou. Bol to môj najlepší školský výlet.

Dávid Tekel, 3. ročník



## Stretli sme sa pred Zivkou



Lampiónový sprievod sa uskutočnil 27. októbra 2023. Stretli sme sa pred Zivkou. Pršalo, ale lampióny pekne svietili. Po dedine hral rozhlas. Všetci sme sa tešili. Prešli sme dole dedinou až do kultúrneho domu. Tam nás čakalo prekvapenie. Divadlo 3GD nám spravilo program. Plnili sme rôzne úlohy. Na konci nás čakalo občerstvenie a sladkosti. Aj keď bolo zlé počasie, bolo nám super.

Paulína Migalová, 3. ročník



## Hráme sa s vybranými slovami

### Malá básnička o hasení požiaru

Milá kobyľa si do koryta,  
namočila čisté kopyta.  
Keď videla dym  
Povedala tento rým:  
Hej ty, hýľ,  
Zober tamten rýľ!

Keď ku dymu prišli,  
videli chyžu,  
V nej sa variť ryžu,  
v nej dusiť kura,  
a v kurati bola voda.

Počuli tam ešte niekoho prísť,  
A ten niekto musel aj niečo hrýzť.  
Had za nimi začal syčať  
a jeleň zasa ryčať.

Bola tam aj ryba  
a to bola chyba,  
lebo zjedla zvonec  
a básničky je koniec!

Adam Tekel, 4. ročník

### Rým

U nás známy rys, neobýva vzdialený mys.  
Na myse sa rysujú ryhy, okolo plávajú kryhy.  
Pláva okolo aj veľká ryba, a vidieť ju nie je chyba.  
Ale ryba hryzie zelenú byľ, na ktorú v záhrade potrebujem rýľ.  
Rýľ odložím do našej chyže a dám si za misku ryže.  
Za chyžou nepočujem žiadne zviera ryčať preto nemusím na nikoho kričať.

Jurko Bukas, 4. ročník

### Koryto Torysy

Ryšavý rybár rybu chytal,  
popri tom sa v zemi rýpal.  
Jeho strýko ryžu varí  
aby boli všetci zdraví!

Udatný rytier v rýdzej zbroji  
korytom Torysy sa ťažko borí.  
Trýzni ho hlad i veľký smäd,  
rýchlo za strýcom beží hneď.

Strýko mu ryžu naložil,  
rybárovi trochu odložil.  
V dialke zrazu zryčal rys,  
chcel si ryžu tiež pohryzť.

Toto je úryvok z mojej básne,  
tak sa majte všetci krásne.

Viliam Bobák, 4. ročník

### Naša výborná večera

Nebola by veľká chyba,  
na večeru údená ryba.  
Pri údení strašný dym,  
no vymysli na to rým.  
Neviem či sa hodí k rybe ryža,  
ale aspoň bude voňať celá chyža.

Navaríme ryže plné koryto,  
všetci ju budú hrýzť.



Von bude počuť konské kopyto,  
tak si aspoň myslím že by mohli prísť.

Pri varení ryže bude hrniec syčať,  
preto budeme po sebe trošku ryčať.  
Ak všetko nezjeme zoberieme rýľ,  
snáď nám to nevyhrabe ten náš malý hýľ.  
Tú jamu aj tak nájde ten ušatý rys,  
mali sme tú ryžu odniesť ďaleko na mys.  
Ninka Šlauková, 4. ročník

### Býk a bydlie sliepky

Jedného dňa sa býk, ako obyčajne, rozhodol starobylým mečom dobyt' bydlie sliepky.  
Neodbytný býk prišiel k ich bydlisku, keď tu zrazu, pred ním stojí byvol, bývalý starosta. Býk sa ho snažil obísť, no byvol mu zatarasil cestu. Vraví mu: „Ak chceš bývať pri nás, musíš kúpiť nový nábytok. Kobyle to bolo smiešne, až vyplula na býka byľ, čo mala v pysku. Býk sa zbytočne snažil dobyt' bydlie sliepok. Nebol moc bystrý a ako zakaždým, vrátil sa do svojho bytu.“

Davidko Dvoran, 4. ročník

+ + +

### TVORIVÁ FANTÁZIA

Napiš krátky vtipný príbeh o svojom vymyslenom víruse. Uveď, akú chorobu spôsobuje a ako sa dá vyliečiť.

### ZUBOHONOBAKTER

Dnes, 14.10.2222 svetu pribudol nový vírus, ktorý spôsobuje odchod zubov z úst a príchod zubov do nôh. Nedá sa liečiť ničím iným, ako liekom „zubalginom,“ za 15 000 €. Kúpíte ho v lekární na Mesiáci. Vírus sa 1x objavil v Číne. Želáme pekný zvyšok bezzubého života.

Davidko Dvoran, 4. ročník

### LENIVOSTÍDA

Vírus Lenivostídy spôsobuje chorobu, ktorá sa prejavuje neustálym pozeraním do mobilu. Je taká nákazlivá, že budete neustále prosiť ľudí naokolo, aby vám po-

dali hento, alebo toto. Okrem pozerania do mobilu nebudete robiť nič, ani sa učiť a budete mať samé päťky. A ako sa z nej vyliečiť? Jediným účinným liekom je mobil odložiť a ísť sa hrať von.

Martina Kubányová, 4. ročník

### BATERKOVÝ VÍRUS

Môj baterkový vírus žije na piatom poschodí v bytovke na Ulici vírusov. Každé ráno chodí na prechádzku so svojim vtákom. Potom sa vráti domov a ide robiť svoju prácu. Navštevuje ľudí a vybíja im baterky v mobiloch, tabletoch a v iných elektrospotrebičoch. Večer sa vráti domov, ľahne si do chladničky, lebo si potrebuje schladiť hlavu a dobiť baterky.

Hanka Hutková, 4. ročník

### MOZGOŠKODLIVEC

Môj vírus sa volá Mozgoškodlivec. Vždy má so sebou ceruzku. Keď naň ochorieš, počmára ti všetko, čo si sa naučil. Pýtate sa ako sa z neho vyliečiť? Odpoveď je jednoduchá. Prestaňte sa učiť! Vírus nebude mať čo čmárať a odíde. Ak to nezaberie, tak ho vyzvi na súboj. Buď sa ťlakne, alebo výzvu prijme. Nikdy nevieš. No najskôr vyhráš, pretože on nič nevie. Potom sa k tebe už neodváža.

Adam Tekel, 4. ročník

### NAŠE ZÁŽITKY

Bol to super deň. Išli sme na exkurziu do Ružomberka. Do vlaku sme nastúpili v Okoličnom a odviezli sme sa do Ružomberka. V galérii Rozeta nás čakala teta, ktorá nám vysvetlila čo je to dezén. Pozreli sme si krátky film ako sa vyrába. Potom sme si aj my vyrábali pečiatky z písmen a otláčali ich na látku. Po ceste späť sme videli malé trhy v Ružomberku. Kúpili sme si oblátky a iné maškrtky. Domov sme išli tiež na vlaku, ktorý trošku meškal. V Liptovskom Mikuláši sme chceli prestúpiť na autobus do Závažnej Poruby, ale ten nám tesne utiekol. Tak sme zas utiekali na vlak, len ten nám tiež utiekol. Opäť sme sa vrátili na autobus, ktorým sme sa odviezli do Okoličného. Tam na nás čakali rodičia, ktorí nás poodvážali domov. Z výletu sme boli unavení, ale spokojní.

Roman Ilanovský, 4. ročník

### Podoby Vianoc



Skupinová práca 3. - 4. ročník



## Ako správne postupovať pri stavebných zámeroch



**Ing. Martin Jurečka,**  
predseda Komisie  
životného prostredia,  
výstavby, ochrany  
verejného poriadku a  
dopravy,

Každý z nás už niečo staval alebo prerábala a niektorých to možno ešte len čaká. Nie vždy boli stavebné práce realizované správne podľa stavebného zákona, preto sa vám pokúsime v skratke vysvetliť ako správne postupovať pred začatím samotných stavebných prác.

Stavby, ich zmeny a udržiavacie práce na nich sa môžu uskutočňovať iba podľa stavebného povolenia alebo na základe ohlásenia stavebnému úradu. Stavebné povolenie sa vyžaduje pri stavbách každého druhu bez zreteľa na ich stavebnotechnické vyhotovenie, účel a čas trvania, aj pri zmene stavieb, najmä pri prístavbe, nadstavbe a pri stavebných úpravách. Sú výnimky pri ktorých postačuje ohlásenie stavebnému úradu, ale aj také, ktoré nevyžadujú ani ohlásenie.

Ohlásenie stavebnému úradu sa nevyžaduje pri udržiavacích prácach, ktoré neovplyvňujú stabilitu stavby, požiaru bezpečnosť stavby a jej vzhľad. Patria sem výmena okien, oprava fasády, oprava plotu, výmena krytiny bez zásahu do krovu, úprava vnútorných priestorov bez zásahu do nosných konštrukcií.

Ohlásenie stavebnému úradu postačuje pri drobných stavbách, ktoré plnia doplnkovú funkciu k hlavnej stavbe a ktoré nemôžu podstatne ovplyvniť životné prostredie. Jedná sa o prízemné stavby, ak ich zastavaná plocha nepresahuje 25 m<sup>2</sup> a výšku 5 m, napríklad kôlne, garáže, pracovne, letné kuchyne, prístrešky, zariadenia na nádoby na odpadky, stavby na chov drobného zvieratstva, sauny,

úschovne bicyklov a detských kočíkov, čakárne a stavby športových zariadení. Tak isto podzemné stavby, ak ich zastavaná plocha nepresahuje 25 m<sup>2</sup> a hĺbku 3 m, napríklad pivnice, žumpy. Ďalej sú to napríklad stavba plotu, realizácia prípojok (vodovod, kanalizácia, električka, plyn) parkovacia/odstavná plocha, zateplenie domu, pri stavebných úpravách, ktorými sa podstatne nemení vzhľad stavby, nezasahuje sa do nosných konštrukcií objektu, nemení sa účel využitia objektu a neohrozujú sa záujmy spoločnosti.

Stavebník je povinný uskutočnenie stavieb, stavebných úprav a udržiavacích prác vopred písomne ohlásiť stavebnému úradu. K ohláseniu drobnej stavby pripojí jednoduchý situačný výkres a podklady s náležitosťami žiadosti o ohlásenie stavby. Stavebný úrad môže určiť, že ohlásenú drobnú stavbu, stavebnú úpravu alebo udržiavacie práce možno uskutočniť len na základe stavebného povolenia. Stavebník môže uskutočniť stavby, stavebné úpravy a udržiavacie práce ohlásením len na základe písomného oznámenia stavebného úradu, že proti ich uskutočneniu nemá námietky. To znamená, že stavebník musí navštíviť stavebný úrad v dostatočnom predstihu pred začatím prác. Na začatie stavby, stavebných úprav alebo udržiavacích prác má stavebník dva roky od právoplatnosti rozhodnutia.

Všetky ostatné stavby sa môžu uskutočňovať iba na základe stavebného povolenia. Najčastejšie sa jedná o novostavby rodinných domov, chat, penziónov, ich prístavby, nadstavby a stavebné úpravy so zásahom do nosných konštrukcií. Tak isto je potrebné stavebné povolenie pri stavbe oporných múrov, studne s použitím čerpadla, bazénov a pri odstraňovaní stavieb (búracie práce). Tieto pravidlá platia podľa aktuálne platného stavebného zákona č. 50/1976 Zb. Od 1.4.2024 ho nahradí nový stavebný zákon č. 201/2022 Z.z., v ktorom nastanú drobné zmeny v

definícii niektorých pojmov. Najväčšou zmenou bude to, že povolenie aj ohlásenie stavby sa už bude vykonávať elektronicky a nebude možné vykonať dodatočné stavebné povolenie po začatí stavby, čo znamená, že všetky nepovolené stavby budú označené ako čierne stavby, ktorým bude nariadené odstránenie. Tieto zmeny vám podrobnejšie popíšeme v budúcnosti.

Pozor, aj na budovanie studne v niektorých prípadoch potrebujete povolenie!

Domové studne pre potreby domácností, z ktorých sa podzemná voda čerpá pomocou čerpadiel sú vodnými stavbami, a preto vyžadujú stavebné povolenie a povolenie na odber podzemnej vody vydávané obcou. V prípade studní, kde sa voda čerpá ručne, povolenie nie je potrebné, ak sa takýto odber vykonáva na mieste, ktoré je na to vhodné, jednoduchým vodným zariadením (ručnou pumpou) a spôsobom, ktorý neobmedzí alebo neznemožní rovnaké používanie iným osobám.

Upozorňujeme, že pri domových studniach určených ako zdroj pitnej vody v rodinnom dome, vodovodná prípojka zo studne a vnútorné rozvody vody zo studne musia mať samostatný vodovodný okruh, ktorý v žiadnom prípade nemôže byť nijakým spôsobom prepojený s vodovodným okruhom verejného vodovodu!!!

Ďakujeme všetkým, ktorí dodržia tieto pravidlá.

**Ing. Martin Jurečka – predseda komisie životného prostredia, výstavby, ochrany verejného poriadku a dopravy**

**Divadlo 3GD Vás pozýva**



(veľmi)  
**PYŠNÁ PRINCEZNÁ**  
vstupné : 3€  
**26.12.2023**  
Kultúrny dom Závažná Poruba  
**o 15:00 hod. a 18:00 hod.**  
vhodné pre deti od 5 rokov

3GD
www.3gd.rovno.poruba.sk
Ochotnícke divadlo 3GD



**(veľmi) PYŠNÁ PRINCEZNÁ**

na motívy známeho filmu podľa rozprávky B. Němcovej

**OBSADENIE:**

Miroslav (princ):	Martin Bačík
Radomír (kráľ, otec Krasomilý):	Martin Bačík st.
Krasomila (princezná):	Anna Beňová/Katarína Mlynčeková
Satoria (dvorná dáma):	Iveta Beňková
Dorota (kráľovská slúžka):	Dorota Bačíková
Radkyňa:	Katarína Piatková
Vyberač daní:	Dušan Migala
Matej (kráľovský posol):	Tomáš Vretenár
Pestúnka:	Elena Chovanová
Kazimír (princ):	Michal Gábor
Mlynárka:	Tatiana Stromková
Zuzka (jej pomocníčka):	Sofia Jambrichová/Markéta Jambrichová
Obuvníčka:	Laura Orbčanová

**Réžia:** Lucia Bačíková

**Svetlá/Technické zabezpečenie:** Vladimír Broska

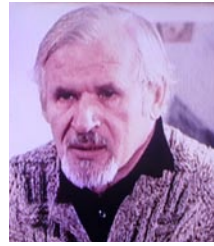
**Texty sleduje:** Katarína Jambrichová



## Štebot v rodnom hniezde

rodáci recitujú verše rodáka

**Drahí moji v Porube,  
ďakujem všetkým, ktorí sa akýmkoľvek spôsobom  
zúčastňujú na Štebote v rodnom hniezde.  
Závažná Poruba je takou zázračnou krajinou,  
v ktorej aj cez zimu vtáctvo štebotá,  
Štebotajte mi a ja Vám budem vďačný.  
Objímam Vás všetkých. Váš**



Milan Rúfus, 10. XII.  
1928 Závažná Poruba  
11. 1. 2009 Bratislava



Obec Závažná Poruba, Občianske združenie Naveky Závažná,  
ECAV Závažná Poruba, MŠ Zvedavček a ZŠ Milana Rúfusa v Závažnej Porube

# Dni Milana Rúfusa

k nedožitým 95. narodeninám básnika mladosti, slz i našich lúbstí

### PIATOK | 8. DECEMBRA 2023

15:00 cintorín v Závažnej Porube

Otvorenie Dní Milana Rúfusa

Pietna spomienka, položenie kvetov, modlitba

16:00 Kultúrny dom Záv. Poruba

Film V mojej nezabudnuteľnej Závažnej Porube

Film o zachovaní pamiatky Milana Rúfusa v rodnej obci

Štebot v rodnom hniezde

Rodáci recitujú verše rodáka

### SOBOTA | 9. DECEMBRA 2023

18:00 Dom Milana Rúfusa

Večer u Rúfusov

OZ Naveky závažná

### NEDEĽA | 10. DECEMBRA 2023

10:30 Evanjelický kostol v Závažnej Porube

Služby Božie

15:00 Evanjelický kostol v Závažnej Porube

Adventný koncert venovaný Milanovi Rúfusovi

Metod Rakár – organ, Tímea Reichelová – flauta

### PRÍHOVORY, SLOVNÉ A HUDBNÉ VSTUPY

Vladimír Mlynček, starosta,

Mgr. Pavel Baráni, predseda OZ Naveky závažná

Mgr. Vladimír Pavlík, ev. farár

Ženská spevácka skupina Závažnej Poruby,

Mgr. Simona Petričková, klavír

domáci recitátori

deti z MŠ a žiaci ZŠ Milana Rúfusa

Piatok 8. decembra 2023, 16.00 h

KD veľká sála

### Scénosled:

1. Film: V mojej nezabudnuteľnej Závažnej Porube, 14 minút
2. Ženská spevácka skupina: Pieseň o Závažnej Porube
3. Starosta Vladimír Mlynček, Pavel Baráni, predseda OZ Naveky závažná privítanie prítomných, uvedenie Štebotu
4. Deti z Materskej školy Zvedavček
5. Danko Kulhavá: Čas voľby, Katka Devečková: Za Soňkou Barániovou
6. Základná škola Milana Rúfusa: Zvieratníček
7. Katka Migalová: Či jesto pravda na svete
8. David Dvoran: klavír
9. Elenka Chovanová: Modlitba za mier, Chlieb náš každodenný, O láske
10. Dušan Migala: Pozdrav od jesenného ohníka
11. Ženská spevácka skupina: Naveky závažná
12. Záver: Starosta Vladimír Mlynček: poďakovanie účinkujúcim, ohlásenie programu na sobotu a nedeľu

Námet, scenár a réžia: Dušan Migala.

\* \* \*

## Verš je silné puto

*Tak, už to majú, Bože, za sebou.  
Naplnili sa slová závetu.*

*Už sú tam s Tebou  
z kostí v košari  
vystlaným láskou otca človečou.*

*V tichu adventu schúlení  
z neba už hľadia na svet na zemi.*

*Začujú štebot.  
To sme my!  
Malí aj veľkí  
pod Poludnicou stvoreni.*

*Hoc nesmelo, hrdo,  
odriekame verš.  
Verš je silné puto -  
pretrhnúť ho nejde,  
pamäť stratíť tiež.*

*Naveky závažná  
navždy je rovnaká.  
S úctou si spomína  
na svojho rodáka.*

*Počúvajte, Majstre,  
štebot vášho hniezda.*

*Jedinečný.*

*Mocný.*

*Srdcom, básne slovom  
rodní ho povedia.*

Katarína Devečková





## Nie je práca ako práca

Len práca, ktorej človek rozumie, prináša uspokojenie a hrejivý pocit v duši i srdci



• Janka Ilanovská na pracovisku

### Z Horehronia na Liptov

Zdravotná sestra (sestrička) **JANKA ILANOVSKÁ** sa narodila a vyrastala na Horehroní v dedinke Bacúch. Odborné vzdelanie získala na Strednej zdravotnej škole v Banskej Bystrici. Po maturite našla pracovné uplatnenie v Rooseveltovej nemocnici na oddelení ARO.

„Bola to práca zaujímavá, no veľmi náročná. Nové prístroje, pumpy, ventilátory, ťažké stavy... Tu naozaj išlo o život. Práca na tomto oddelení si vyžadovala vysokú mieru koncentrácie, pozornosti a predvídania,“ zaspomínala na začiatky svojej pracovnej kariéry. Vydžala tu osem rokov. Odbornú spôsobilosť si rozšírila špecializačným štúdiom ošetrovateľskej starostlivosti v komunite. Osud ju však zavial do Závažnej Poruby. V čase voľna navštevovala sestru a tu sa zoznámila aj so svojím nastávajúcim. Založili si rodinu a v manželstve naplnenom láskou a porozumením vychovávali dve deti. Dcéru Andrejku a syna Martina. Po materských pôsobila na pozícii zdravotná sestra v CSS (centrum sociálnej starostlivosti) Anima na Podbrezínach. Po devätnástich rokoch rodinnej pohody otec náhle a nečakane rodinu opustil. Bola to veľká rana, veď manžel Miroslav mal len 43 rokov. Vyrovнала sa so stratou blízkej osoby a potešenie našla v deťoch, vo vnučke Vivien a v práci, ktorej rozumie, prináša uspokojenie a hrejivý pocit v srdci.

### Milé slovo povzbudí viac ako tabletky

Na Nový rok 2016 nastúpila do DSSaZpS v Závažnej Porube. Čakalo ju nové prostredie, noví ľudia. Zorientovať sa nebolo ťažké. Veď už mala za sebou trinásťročnú prax v podobnom zariadení. Čo predstavuje pracovnú náplň, čo všetko stíha zdravotná sestra, kladieme otázku.

„Predovšetkým koordinuje prácu zdravotnej asistentky a opatrovateľky. Sleduje a hodnotí zdravotný stav klientov, zmeny okamžite rieši, či už cez ošetrojú-

ceho lekára, alebo RZP. Dávkuje lieky, robí prevazy, ošetrovanie. Dôležitá je aj komunikácia s príbuznými. Služby trvajú dvanásť hodín a slúži sa piatok, sviatok. Mesačne 14 – 15 služieb,“ vysvetlila. Dozvedáme sa,

že klienti umiestnení v tomto zariadení potrebujú 24 hodinovú starostlivosť a najviac láskavý prístup, milé slovo a povzbudenie. „Práca so zdravými ľuďmi nie je ľahká. My sa však staráme o ľudí, ktorí si vyžadujú mimoriadnu pozornosť. Zdravotné ťažkosti, telesné i duševné postihnutia podmienené vekom i chorobami si vyžadujú profesionálny prístup, empatiu, jednoducho ľudskosť. K tomu prichádzame do kontaktu s blízkymi našich klientov. A tí našu starostlivosť vnímajú pozorne a veľmi citlivo,“ dodáva. A tak odmenou za náročnú prácu celému personálu je vďačnosť a spokojnosť klientov. „Je to tak. Viac ako tabletky, posilní milé slovo,“ a pokračuje, „...chvalabohu za tridsať rokov ešte si nikto nesažoval, neprejavil nespokojnosť s mojou prácou.“



### Ocenili prácu v sociálnych službách

Vysoká miera profesionality, ľudskosť a spokojnosť klientov viedla vedenie zariadenia i zriaďovateľa k myšlienke, aby statočná a precízna práca Janky Ilanovskej bola ocenená na úrovni Žilinského samosprávneho kraja. V sprievode riaditeľky zariadenia vycestovala do Martina, kde sa v priestoroch divadla uskutočnil v októbri 2023 slávnostný akt ocenenia pracovníkov sociálnych služieb.

Tu prebrala z rúk predsedníčky ŽSK Eriky Jurinovej Krištáľové srdce ako prejav vďačnosti za obetavú prácu v sociálnych službách. „Morálne ocenenie ma potešilo a dodalo nových síl. Nevieť si predstaviť robiť niečo iné. Pomáhať tým, ktorí to veľmi potrebujú ma oslovuje, teší a naplňa radosťou.“ A my dodávame, že



• Krištáľové srdce

venovať sa ľuďom, ku ktorým osud nebol najšťastnejší sa môžu len ľudia s vysokou kultúrou srdca. Vylúčia každú násilnosť a všetko nech plynie pokojne.

Práve preto zamestnanci Domova sociálnych služieb a zariadenia pre seniorov v Závažnej Porube prevzali na tejto slávnosti Ďakovný list za mimoriadne pracovné nasadenie, obetavosť, ľudský a láskavý prístup pri starostlivosti o prijímateľov sociálnych služieb zariadenia.

text: Dušan Migáľ, foto: archív zariadenia

## Arteterapia a jej význam v DSS



V pondelky navštevuje Mgr. Andrea Vyorálová, ktorá sa našim klientom venuje v rámci Arteterapie.

Arteterapia je liečba umením. Využívajú sa rôzne výtvarné prostriedky a činnosti na vyjadrenie pocitov. Najčastejšie je to kresba, maľba, grafika, práca s keramikou hlinou či inými materiálmi. Výsledná práca sa nehodnotí z estetického hľadiska, dôležitý je skôr proces tvorby. Pre našich klientov má arteterapia liečebný potenciál, posilňuje vnímanie, uvoľňuje, rozvíja motoriku, sústredenie.

Naši klienti sa pri terapeutickom sedení uvoľnili, zabavili a upokojili svoje telo i myseľ.

## Volby do NR SR v DSS





## Umelá inteligencia už preniká aj do behu

Najnovším výtvorom Paľa Galka je BambooAI



• Pavol Galko

*Ešte je len jeseň, ale za fenomén roka už môžeme označiť umelú inteligenciu. Odborníci aj laici diskutujú o tom, aké príležitosti nám prinesie napríklad v diagnostike chorôb, ale zároveň môže byť hrozbou pri šírení dezinformácií. Príchodu tejto najmodernejšej technológie sa nevyhol ani svet behu.*

Aj keď to tak na prvý pohľad nevyzerá, umelá inteligencia (AI) a beh majú veľa spoločného už od začiatku. A to zásluhou geniálneho britského matematika Alana Turinga, ktorý patrí k teoretickým priekopníkom umelej inteligencie (hoci samotný pojem vznikol až po jeho smrti) a zároveň bol skvelým bežcom s maratónskym osobným rekordom 2:46:03.

Nebyť jeho tragickej predčasnej smrti, umelá inteligencia by možno dnes už bola v dôchodkovom veku a samotný Turing, známy svojou kreativitou, by azda experimentoval aj s aplikáciou, ktorá by športovcom umožnila optimalizovať tréning. Lenže to sa nestalo a na trénerov v podobe umelej inteligencie sme si museli počkať až do tretej dekády 21. storočia.

### Programátori a bežci

Tak ako Turing, aj množstvo dnešných bežcov má v civilnom zamestnaní úzke prepojenie s počítačmi, dátami a analýzami. Nečudo, že to mnohých z nich priviedlo k myšlienke naprogramovať niečo, čo by ich aj ďalších posunulo na vyššiu úroveň. Jedným z nich je Markus Rummel, pôvodným povoláním teoretický fyzik a tvorca aplikácie AI Endurance.

V tomto odvetví však nájdeme aj slovenskú stopu v podobe Paľa Galka. Rodák z Liptova takmer tri desaťročia žije v Austrálii. Pohyb mu bol vlastný odmalička. Ako dieťa sa venoval bežeckému lyžovaniu a biatlonu, po presťahovaní k protinožcom ho očaril triatlon a venuje sa aj horskému behu. Pracuje ako IT manažér investičnej spoločnosti, ktorá prevádzkuje aj lyžiarske stredisko.

K AI sa dostal cez vlastné analýzy. Snažil sa totiž skonsolidovať dáta zo všetkých aplikácií a zariadení, ktoré používa, a hľadal v nich trendy a vzorce na vylepšenie tréningu: „To bola ešte tradičná forma AI pred spustením ChatGPT, strojové učenie. Všetko sa zmenilo v novembri 2022, keď organizácia OpenAI otvorila programy ChatGPT vo verziách 3.5 a 4 a ich API (rozhranie pre programovanie aplikácií) pre verejnosť. Vďaka nim kreatívni ľudia môžu používať technológie, ktoré boli dostupné iba úzkej skupine ľudí,“ tvrdí Galko.

Donedávna totiž tieto programy dokázali používať len programátori, a to dost pokročilí. Pre bežných laikov to nebolo.

Najnovším výtvorom Paľa Galka je BambooAI. Nie je to aplikácia, ktorú by ste si mohli stiahnuť a používať, ale nástroj na tvorbu aplikácií. „Je to otvorený zdroj a ktokoľvek ho môže použiť. Ja im dám nástroj, ktorý komunikuje s AI. Experimentuje s ním napríklad firma Entalpi, za ktorou stoja triatlonisti Kristian Blumenfelt a Gustav Iden a ich tréner Olav Aleksander Bu,“ dodáva Galko.

Cez obrazovku počítača mi vysvetľuje, ako BambooAI funguje. Od AI chceme model, ktorý predpovedá výkon vyjadrený vo wattoch na základe nezávislých parametrov, ak nemáte k dispozícii wattmeter. Program si otázku rozložil na jednotlivé kroky a následne tvorí kód. Ak v ňom nájde chyby, ide o krok späť a opraví ich. Potom vygeneruje predbežnú analýzu, aby ste sa vedeli zorientovať vo svojich dátach a zistiť, ktoré navzájom súvisia. „Na grafe vidíme, že výkon je najviac ovplyvnený rýchlosťou, kadenciou, dĺžkou kroku, srdcovým tepom a vnútornou teplotou tela. To je päť ukazovateľov, ktoré môžete použiť na predpovedanie výkonu,“ vysvetľuje. AI pokračuje v analýze, ktorá dosiahne ukazovateľ presnosti 0,42 (absolútna presnosť je 1).

Položíme teda doplňujúcu otázku a požiadame o alternatívne modely, ktoré presnosť zvýšia. „Potrebujete len prirodzený ľudský jazyk. Kód a všetky technické záležitosti okolo vyrieši AI. Toto všetko museli v minulosti robiť dátoví analytici. Teraz sa to deje samo pod dohľadom trénera alebo samotného športovca,“ opisuje Paľo Galko hlavnú výhodu súčasných modelov AI. Náš druhý model mal presnosť 0,68. „To už začína byť zaujímavé. Dá sa s tým pracovať, ale stále to nie je dost.“

Cyklus sa ešte raz zopakuje a po ďalšej úprave parametrov vidíme, že predpovede na poslednom grafe sú dost blízko k stopercentnej presnosti. „Ak máte desať športovcov, nemusíte kúpiť desať wattmeterov, stačí im hrudný pás a môžete použiť tento model, ktorý vám urobí analýzu za dve minúty a ušetrí tisíce austrálskych dolárov,“ uzatvára IT špecialista, ktorý športovému tréningu venuje týždenne osem až dvadsať hodín.

### Tréningový plán od ChatGPT

S Paľom Galkom sme si prešli teoretické možnosti umelej inteligencie, ale zaujímalo ma, ako by mi stroj naplánoval

maratónsku prípravu. Takúto možnosť dnes ponúkajú už aj výrobcovia hodín. Mnohí z nás už zažili, že ráno po stlačení tlačidla štart sa objavilo odporúčanie, aký tréning by sme v daný deň mali absolvovať. Lenže tento strojom pripravený plán nemá spätnú väzbu. Môžete ho len akceptovať alebo ignorovať.

Skúsil som sa teda poradiť s najznámejším súčasným chatbotom ChatGPT. Napísal som mu, koľko času mi zostáva do maratónu, aký je môj vek, ako často behávam, aká je moja súčasná výkonnosť a to najdôležitejšie – vysnívaný cieľ.

Ponúkaný plán bol pomerne prehľadný a AI každému týždňu určila základný cieľ (budovanie silných základov, zvyšovanie intenzity, zameranie na rýchlosť atď.). Nechýbali ani motivačné reči o tom, že maratón je náročná disciplína, ale že mi želá veľa šťastia.

Sympatické bolo, že pripomenula aj dôležitosť zahriatia pred tempovými behmi a prispôbovanie tempa a vzdialenosti podľa toho, ako moje telo na tréning reaguje. Pridala aj ďalšie dôležité, i keď veľmi všeobecné rady: „Kľúčová je regenerácia. Uisti sa, že máš dost spánku, si dostatočne hydratovaný a sústreď sa na správnu výživu, aby si tým podporil svoje tréningové úsilie a v deň pretekov bol vo vrcholnej forme.“

Zároveň som mal pocit, že to v druhej polovici začala trochu „flákať“ a k tempovým behom mi napísala len to, aby som ich absolvoval. Požiadal som ju teda, nech mi spresní vzdialenosti a konkrétne tempo. Po tomto upozornení tak aj urobila. To je určite výhoda ChatGPT, že sa s ním dá „vyjednávať“. Oceňuje to aj Paľo Galko: „S ChatGPT môžete komunikovať hodiny. Žiadať AI, aby vám niečo vysvetlila, upravila, zmenila. Modely používajúce jazyk sú viac partnerom než diktátorom, zatiaľ čo komerčné aplikácie sú na sto percent stroje. Len tam natiahnete dáta a modely vygenerujú tréningové plány.“

Z hľadiska náplne tréningu ma zaskočilo, že AI odporúčala v utorok intervaly a v stredu tempové behy. To je kombinácia, ktorú by som si sám isto nenaordinoval. Rovnako by som už týždeň pred maratónom nešiel bežať 30 kilometrov. Ako som však už spomenul, pri konverzácii s ChatGPT môžete vzniesť svoje námietky a čakať, ako na ne zareaguje.

Keďže nemám žiadne trénerské vzdelanie, o odborné zhodnotenie tréningového plánu vytvoreného umelou inteligenciou som požiadal reprezentačného trénera behov mimo dráhy Slovenského atletického zväzu Pavla Kováča.

V zásade podľa neho tento testovací tréningový plán zmysel dáva. Vidí v ňom však niekoľko „ale“: „Neviem, kto by to bol schopný odtréňovať, aby to malo pozitívny efekt. Pracujúci človek popri bežných povinnostiach veľmi ťažko. Chýbajú mi tam detailné informácie o tempe a intenzite zaťaženia a neviem, ako by tá sché-



ma zohľadňovala aktualizáciu na základe spätnej väzby, ako aj jedinečnosť typológie každého bežca, jeho slabé a silné stránky. Ako pomôcka určite môže poslúžiť, no samotný tréning, tie kilometre, za bežca AI neodbehá.“

Pavel Kováč priznáva, že priveľa skúseností s AI nemá, skôr sledoval jej využitie v oblasti marketingu. Už však nejaké aplikácie vyskúšal. A čo by od nich očakával? „Mali by obsahovať súbor otázok od cieľa, kam by tréningové úsilie malo smerovať, veku, hmotnosti, výšky, športovej histórie, aktuálnej kondície, koľko kilometrov alebo tréningov za týždeň bežec zvládne, zdravotné obmedzenia, silné aj slabé stránky. Ako výstup by som očakával všeobecnú schému, skladbu tréningov s cieľom čo najpresnejšieho personalizovania tréningového plánu.“

Za podstatné považuje, aby tréningový plán obsahoval tzv. 4P: „Sú to pravidelnosť, postupnosť, primeranosť, pridávať, keď v pohode zvládnem predchádzajúci objem alebo intenzitu.“

### Osobný asistent a digitálne dvojča

Umelá inteligencia dosiahla za niekoľko mesiacov od sprístupnenia širokej verejnosti ohromný pokrok. Dnes ani len netušíme, čo všetko nám prinesie v najbližších mesiacoch. Podobne ako mnohých iných technológií, môže byť dobrým sluhom, ale zlým pánom.

Palo Galko vidí budúcnosť v tom, že modelov AI bude veľmi veľa a každý telefón bude mať svoj model. „Bude špecifický pre používateľa daného zariadenia. Bude dobrý v tom, čo zaujíma konkrétneho človeka. Bude to váš osobný asistent. Čím dlhšie ho budete používať, tým bude pre vás lepší, presnejší.“

Uvedomuje si tiež súčasné obmedzenia AI. Hovorí, že je to, ako by sme rozdelili ľudský mozog a spoliehali sa len na jeho analytickú časť a úplne ignorovali umeleckú, tvorivú časť. „V prípade AI je pravou stranou mozgu človek. Minimálne 50 percent úspechu predstavuje stále človek, a ak je dostatočne bystrý, aby prostredníctvom AI vylepšil niektoré svoje schopnosti, vtedy to naberá silu. Toto mnohí výskumníci v oblasti AI ignorujú,“ konštatuje a dodáva, že v športovom tréningu je veľa vecí, ktoré sú ľudské a dáta ich nedokážu zachytiť.

Aj preto sa sám snaží do BambooAI zapracovať, aby tam istý vstup mali aj používatelia. „S Nórmami pracujeme na tom, aby tréner stále mal moc vstúpiť do procesu a povedať, že niečo nedáva zmysel. AI potom svoju analýzu na základe spätnej väzby upraví.“

Frank Diana zo spoločnosti Tata Consulting Services sa zase nedávno podielil o svoje predstavy s časopisom Women's Running. Očakáva, že nanoboty (miniatúrne roboty) budú zbierať dáta a vytvoria digitálne dvojča, virtuálnu reprezentáciu skutočného predmetu v reálnom svete.



• Palo Galko - programátor a bežec

„Bežci budú môcť digitálne dvojča využívať na neustále meranie každého aspektu svojho života, od spánku cez stravu až po tréning, zranenia a efektívnosť krokov. AI si prehrá rôzne scenáre, ktoré určia ideálny mix a odporučia úpravy na optimalizovanie výkonu každého bežca,“ cituje Dianu Women's Running. Diana vidí v technológii ohromný potenciál na zlepšenie bežeckých výkonov a zníženie času na regeneráciu. Pri aktuálnom tempe pokroku sa možno už čoskoro dozvieme, či mal pravdu. A ktovie, čo by na to všetko povedal Alan Turing.

Zdroj: BEHAME.sk, Magazín, október-december 2023, s.62 - 65., Tomáš Mrva

## Čo je to umelá inteligencia?

Umelá inteligencia alebo umelý intelekt (skratka UI resp. AI z angl. artificial intelligence) je všeobecne:

- simulovanie inteligentného riešenia problémov strojom,
- zdanlivá, nepravá inteligencia, inteligencia ako keby, inteligencia napodobená vlastnosťami počítačových programov,
- eliptické označenie teória umelej inteligencie alebo vedy o umelej inteligencii,
- predmetom intelektiky.

Umelá inteligencia v užšom slova zmysle je odbor informatiky zaoberajúci sa tvorbou systémov riešiacich komplexné úlohy ako je rozpoznávanie či klasifikácia, napr. v oblastiach spracovania obrázu alebo spracovania písaného textu či hovoreného jazyka, alebo plánovania či riadenia na základe spracovania veľkých objemov dát.[3]

Umelá inteligencia sa delí na:

- a) slabú umelú inteligenciu (Narrow Artificial Intelligence) odkazuje na systémy zamerané na riešenie jedinej úlohy vymezenej úlohy. Medzi príklady NAI patrí spracovanie jazyka ako vo virtuálnom asistentovi Apple nazvanom Siri.
- b) silnú umelú inteligenciu alebo všeobecnú umelú inteligenciu (Artificial General Intelligence) odkazuje na systémy riešiacie úlohy rovnako dobre alebo dokonca lepšie ako človek a to bez nutnosti predchádzajúceho učenia jednotlivých úlohou vymezených úloh.[4] AGI spájajúca „ľudské“ flexibilné myslenie a uvažovanie so super rýchlym spracovaním dát, ktorá by sa mohla stať realitou po úspešnom vývoji kvantových počítačov.,

Zdroj: Internet [https://sk.wikipedia.org/wiki/Umel%C3%A1\\_inteligencia](https://sk.wikipedia.org/wiki/Umel%C3%A1_inteligencia)

## Napísal z Austrálie pre Porubské noviny

S Nórmami som pred dvoma týždňami podpísal kontrakt a začali sme pracovať na projekte. Firma sa volá Entalpi a je to vlastne predĺžená ruka Nórskeho Olympijského Výboru, ktorá sa okrem iných vecí zaoberá aj vývojom umelej inteligencie pre tréning vrcholových športovcov. Momentálne zastrešuje olympijského víťaza v triatlone a majstra sveta Kristiana Blummenfelta, dvojnásobného majstra sveta Gustava Idena, ako aj niekoľko ďalších športovcov z rôznych odvetví. Bol som zamestnaný ako vedúci výskumu a vývoja umelej inteligencie a mojou hlavnou úlohou je vytvoriť model umelej inteligencie na analýzu dát a tvorbu individuálnych tréningových a regeneračných plánov s ohľadom na konkrétnu fyziológiu daného športovca. Lídrom celého projektu je legendárny nórsky tréner a fyziológ Olav Alexander Bu, ktorý dokázal vytiahnuť nórsky triatlon za necelých 7 rokov z prakticky neexistujúceho stavu na absolútnu svetovú špičku. Kristian a Gustav sú momentálne v predolympijskej príprave a hlavnou ambíciou je získanie zlatej medaily v Paríži 2024. Ak by sa to podarilo, bolo by to historicky prvýkrát, keď by športovec vyhral majstrovstvá sveta v Ironmane a následne aj olympijskú medailu. Keďže ide o dve úplne rozdielne disciplíny, hlavne čo sa týka vzdialenosti, toto sa momentálne považuje za nemožné, keďže to vyžaduje diametrálne odlišné fyziologické a metabolické usporiadanie ľudského organizmu, vyžadujúce roky tréningu, so špecializáciou na tú ktorú konkrétnu disciplínu. Je to v podstate ako keby ste chceli za 2 roky pretransformovať maratónca na olympijského víťaza v šprinte na 100 metrov.

Palo Galko, Austrália



## TAJNIČKA: CASSONOV VÝROK

•	1	2	3	4	5	6	7	•	8	9	10	11	12	13	14	15	16	•	•	
17								18											II.	20
								19												
21		I.			IV.															
22					23				25				27		29					
					24				26				28		30					
31					32							34								
					33							35								
36					37				39				41		43					
					38				40				42		44					45
46					V.													47		
																		48		
49					50				52								54			
					51				53								55			
•									58			60				62				
									59			61				63				
64									65						69					
									66						70					
71									72						74					
									73						75					
76					VI.													77		
																		78		
79									80						82					
									81						83					84
85									86						90			92		
									87						91			93		
94															97				99	
															98			100		
101									102			106						108		
									103			107						109		
110																		111		
																		112		
113									114									116		
									115									117		118
•																				
125									121						123					
									122						124					
125									126						130				132	
									127						131				133	
134																				
135									136						138					

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. mladý vek</li> <li>2. intenzita ozn.</li> <li>3. Shakespeareov kráľ</li> <li>4. 1 nemecky</li> <li>5. neutron ozn.</li> <li>6. starogr. autor bájok</li> <li>7. biely, žltý nerast, chlorid horeč. draselný. Súčasť draselných hnojív.</li> <li>8. kód štátu Haiti</li> <li>9. futbalové rozdelenie Záv. Poruby. Jedna zo štyroch častí.</li> <li>10. starogr. boh vojny</li> <li>11. spevavý vtáčik</li> <li>12. rieka v Rusku</li> <li>13. kód štátu Lesotho a SRN</li> <li>14. dvojhláska</li> <li>15. miernym tempom bežať</li> <li>16. pôvodca, tvorca diela</li> <li>17. amant, milý</li> <li>18. najstaršie slovenské písmo</li> <li>19. tesat'</li> <li>20. označ. autobazárov</li> <li>21. liter ozn.</li> <li>22. mestský notábel v Osmanskej ríši i rieka v Rusku</li> <li>23. bývalý kanadský hokejista</li> <li>24. často jej vyteká sopeľ, je. ....</li> <li>25. opeľujúci prášok na kvetoch</li> <li>26. diel pôdy vzniknutý delením ale i praotec Moabitov a Amonitov</li> <li>27. 500 rímsky</li> <li>28. vojenská zástava i vojenský celok-zoskupenie</li> <li>29. drobná, tenká deva, rastlina atd.</li> <li>30. chem. zn. rubídia a hliníka</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>31. odieraj</li> <li>32. úpenlivo si bedákala básn.</li> <li>33. 1000 rímsky</li> <li>34. osoba zastar.</li> <li>35. súdne konanie zastar.</li> <li>36. predložka z druhým pádom</li> <li>37. Matica Slovenská skr.</li> <li>38. kódy štátov : Svätý Tomáš, Vatikán, Laos, Maroko</li> <li>39. starogr. zhýralec</li> <li>40. pondelok skr.</li> <li>41. podniková rada skr.</li> <li>42. ŠPZ Košíc</li> <li>43. v zložen. slovách prvá časť s významom tlak</li> <li>44. Česká odborová rada skr.</li> <li>45. neodišla</li> <li>46. oznč. politickej strany Slovenska</li> <li>47. hospodársky obrat skr.</li> <li>48. jednoročná tráva</li> <li>49. ťažký obrnený transportér skr.</li> <li>50. sekaj mäso</li> <li>51. ... oli Janko doplňte</li> <li>52. mesto pod sopkou Vezuv. Tiež Napoli.</li> <li>53. vpíla</li> <li>54. medzinárod. tiesňový signál volajúci o pomoc</li> <li>55. rúb, sekaj</li> <li>56. spomaľ tempo</li> <li>57. rímsky gladiátor, ktorý viedol r.73 pred. n.l. povstanie otrokov</li> <li>58. označ. valuty, medzinár. meny</li> <li>59. loptová hra s malou tvrdou loptou odbíjaná raketou.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>60. plť česky</li> <li>61. niečo nové</li> <li>62. ŠPZ okr. Trnava a Detva</li> <li>63. francúzsky atol</li> <li>64. ustavične, furt</li> <li>65. technická kontrola surovín skr.</li> <li>66. zámedzie v športe</li> <li>67. top, ponáraj</li> <li>68. brána v Osmanskej ríši</li> <li>69. drevina pochádzajúca z Afriky, podobná chuťou moruši</li> <li>70. ráno treba z postele. ....</li> <li>71. horká liečivá bylina</li> <li>72. rapotanie</li> <li>73. patria Sabinovi</li> <li>74. dostal sa dnu, dovnútra</li> <li>75. Teba</li> <li>76. vychovávateľka</li> <li>77. Lawn Tennis Association (GB) skr.</li> <li>78. moja latinsky</li> <li>79. Rím pôvodne</li> <li>80. druh hrabáča</li> <li>81. doba, čas</li> <li>82. náčelník kozákov</li> <li>83. semiti</li> <li>84. surovina na výrobu kovu</li> <li>85. temné</li> <li>86. citosl. hlasu oviec</li> <li>87. žena, ktorá vedie život nad pomery, nezávislá, nadaná</li> <li>88. noc</li> <li>89. súčasné dianie, skutočnosť</li> <li>90. Ábel</li> <li>91. piloti, letci</li> <li>92. revolucionár v Rusku</li> </ol> |
|--|---|---|

93. rodný list skr.
94. aktívna služba skr.
95. rozhodkyňa, sudkyňa
96. epifytická orchidea
97. pravoslávny alebo gréckokatolícky kláštor
98. ŠPZ okr. Medzilaboriec a Čadca
99. citosl. hlasu sovy
100. kradol, lúpil
101. klub tkáčov
102. obyvateľ Aonie
103. slovenská hudobná skupina
104. energia ozn.
105. ale
106. kýval
107. puristický skr.
108. klan
109. remíza v šachu
110. Union Internationale des Associations d'Alpinisme (CH) skr.
111. ruka česky
112. zrúcanina hradu na rovnomennom vrchu v pohorí Žiar. Je to Zn...
113. časti tenisového zápasu
114. vývoj ako proces v postupných zmenách zdokonaľovania živej hmoty a foriem života jednoduchých organizmov. Túto teóriu prvý vyslovil Charles Darwin
115. budme súčasťou života
116. zavraždi
117. Ivan, Peter, Igor
118. vývod konečníka ale aj kronika, letopis
119. zavlážuj me
120. nerv
121. Írska republikánska armáda
122. vychovávateľka
123. atramentová škyrna je tin. ....
124. mesto i obec v Česku
125. komu patraiae ?
126. jazero v Rusku
127. citoslov. radosti
128. atický skr.
129. ťažké strojárstvo skr.
130. indiánsky stan
131. sodík chem. zn.
132. smerom z vnútra
133. ľak bez -k-
134. urán chem.zn.
135. zástava ..... na stožiar
136. zvrtné zámmo
137. Tatiana dom.
138. obec po východniarsky

### V RIADKOCHE:

v 3. - za ozn. tajn.č. I., vajce po nemecky

3. - za tajn.č. IV., zväčšovací sklo

21. - za tajn.č. III. čistiaci prostriedok

### V STĽPCOCHE:

v 3. - pod tajn.č. I., jedna rímsky

3. - pod ozn.tajn.č. III., 50 rímsky

5. - pod ozn.tajn.č. VI., čistiaci prášok

### POMÔCKY:

AJAN, ANAA, CARNALLIT, KATLEJA, LAVRA, LOT, POLŤ, STOKLAS, TAKARU, TÝN

**POZOR!** V krížovke nemusia byť dodržané interpunkčné znamienka, dlžne!

ZNENIE TAJNIČKY Z č. 116 „PN“:  
POCHYBUJEM A PRETO MYSLÍM,  
MYSLÍM - TEDA SOM. DESCARTES

**Autori krížovky vám prajú do Nového roku veľa zdravia, optimizmu a tvorivého elánu pri riešení ďalších krížoviek.**

Autori krížovky: Pavel Staroň,  
Simona Žabokrtská



## ŠPORT

Futbal - hodnotenie  
jeseň 2023

Futbalovú jeseň začali všetky naše družstvá prípravou už začiatkom júla. Odohrali niekoľko prípravných zápasov s rôznymi výsledkami.



Mužstvo dospelých hrá v piatej lige stredoslovenského regiónu už niekoľko rokov. Súťaž sme začali veľmi dobre a po štvrtom kole sme bojovali o prvú priečku. Doma sme porazili Čierne a Gbelány, vyhrali sme v Diviakoch... Zlom prišiel po prehre vo Švošove. Potom nasledoval rad striedavých výsledkov. Vyšiel nám záver súťaže, keď sme vyhrali s Rosinou a tiež v Žabokrekoch. Po jeseni nám tak patrí veľmi pekná piata priečka s 22 bodmi, jedným plusovým bodom a skóre 12:20. Jasné je kde nás tlačí kopačka. Strelili sme veľmi málo gólov, ani gól na zápas. Na tom musíme v zime popracovať. Trénermi sú Eduard Mydlíar a Zdenko Matoušek. Vedúcim ja, Jaroslav Beťko, ktorý je zároveň manager klubu a zdravotník Viki Kaltensteinová.

Dorastenci po postupe do štvrtej ligy sa v príprave v lete veľmi problematicky schádzali na tréningoch, doslova to bola katastrofa, keďže nečakane pri mužstve skončil aj tréner Michal Kačmarík, museli sme riešiť aj túto otázku. Pomocnú ruku podal podpredseda oddielu Igor Vyskočáni, ktorý sa ujal dorastu. Museli sme nanovo skladať káder, keď hlavne chlapci z Poruby z rôznych dôvodov prestali hrať futbal. Na zápasy chodilo ledva jedenásť hráčov, pritom na súpiske ich bolo osemnásť. Bohužiaľ táto kategória má mnoho iných lákadiel ako je šport. Chlapci napriek problémom ako nováčik skončili na deviatom mieste s 15 bodmi a skóre 25:22. Bodov mohlo byť aj viac, veď ani v jednom zápase sme neboli horší. Potvrdilo sa, že sa s chlapcami oplatí robiť. Trénerom je teda Igor Vyskočáni a vedúcim Pavol Barančík.

Starší žiaci U15 v ročníku 20/24 bojujú o prvé miesto v tretej lige regiónu Liptov. Vytvorila sa skvelá partia chlapcov okolo trénera Tomáša Medľu, ktorému pomáhal Lubo Račko. Na pomoc prišli aj štyria chlapci z Lipt. Mikuláša, ktorí sú u nás na striedavom štarte. Chlapci v každom zápase dokazujú svoje ambície a na ich hru sa dobre pozerá. Škoda zaváhania v domácom zápase z Lipt. Jánom, ktorý prehrali ako jediný. Potom však zvíťazili jednoznačne 7:1 v Lipt. Sliáčoch, ktorým tak uštedrili jedinou prehru. V aktuálnej tabuľke sú druhý, práve za Sliáčmi. Majú 28 bodov, skóre 48:8. v zimnej príprave určite urobia všetko preto, aby v jarnej časti súťaže ukázali všetkým súperom chrbát.

Mladší žiaci U11 pod vedením Jara Beťku a Luba Medľu hrajú tiež tretiu ligu Liptova. Sú to väčšinou chlapci od šesť do deväť rokov, teda podstatne mladší ako súper. Vek sa prejavil aj vo výsledkoch stretnutí, ktoré väčšinou vysoko prehrávali. Postupne však sa súperom herne vyrovnávajú, avšak fyzicky jednoducho nestihajú. Vhodné by bolo doplniť mužstvo o 10-11 ročných chlapcov. Prípravku 5-7 ročných žiakov trénuje Matej Didek, týchto detí chodí zatiaľ pomenej, preto pozývame aj touto cestou chlapcov a dievčatá, ktorí chcú hrať futbal na náš štadión.

Obe vekové kategórie žiakov podporuje v každom zápase veľa rodičov, čo je dobré. Potrebujeme však doplniť trénerov a vedúcich vo všetkých mládežníckych kategóriách. Ktorí máte chuť prísť.

Po pri športovej činnosti sme odpracovali aj veľa brigádnických hodín, či už pri údržbe alebo opravách priestorov letného štadióna, prestrešenie garáží, náter palesákov.

Záverom príspevku ďakujeme hlavne obci, starostovi p. Vladimírovi Mlynčekovi a poslancem zboru za podporu. Poďakovanie patrí aj všetkým funkcionárom, trénerom a podporovateľom, lebo bez podpory menovaných v dnešnej dobe by futbal jednoducho nefungoval.

Ing. Pavel Beťko - predseda ŠK

Brigádami zveľadujeme  
majetok ŠK

Ďakujeme všetkým, čo prispeli  
prácou, či materiálom.



V jesenných mesiacoch členovia Športového klubu- futbalového oddielu, okrem prevádzky a bežnej údržby urobili viacero brigád za účelom opravy a ochrany majetku. Vykonali brúsenie a náter oplotenia okolo hlavnej hracej plochy v celkovej dĺžke cca 320 m. Najväčšou investíciou bola nová strecha na garážach pri tribúne, kde bola vykonaná nová výdrevá a strecha je prekrytá plechovou krytinou. Tiež sa vykonalo orezanie ihličnatých stromov okolo ihriska. Materiál sme pozháňali sponzorsky a sčasti hradili zo svojho. Pri práci, ktorú sme vykonali brigádnicke, sme strávili vyše 230 hodín. Ďakujeme všetkým, či už tým, čo prispeli materiálom a aj tým, čo podali pomocnú ruku.

Text a foto P. Beťko

Stolný tenis - otvorenie  
súťaží 2023/2024

Tak, ako sme úspešne ukončili minuloročnú sezónu, tak sa nám podarilo vykročiť správnou nohou aj do bojov v novej sezóne.

Je to síce ešte len začiatok (zatiaľ boli odohrané dve kompletne kolá v 4., 6. a 7. lige) ale výsledky a hlavne predvídať hru jednotlivých hráčov nás utvrďujú v dobre nastavenom hernom rozpolžení družstiev.

„A“ mužstvo Závažnej Poruby sa po výbornom doplnení o Petra Pisarcíka drží na čelných priečkach aj vo vyššej súťaži 4. lige východ, KSTZ Žilina.

„B“ mužstvo zabojovalo a úspešne zdolalo odvekých rivalov z Podturne a tiež okupuje predné priečky v 6. lige OSTZ Liptovský Mikuláš.

„C“ mužstvu to zatiaľ v 7. lige OSTZ Liptovský Mikuláš až tak nevychádza, ale musíme priznať, že Nižná Boca a Dúbrava budú patriť medzi favoritov na postup, takže uhratá remíza s Dúbravou musí byť považovaná za úspech.



Bohužiaľ sa na našich výkonoch prejavujú aj krátkodobé či dlhodobé zranenia z iných športov či života, všetkým ktorých sa to týka (Hafiňák, Dzurík, Bobrovčan, Dankovič) prajeme skoré a úspešné uzdravenie, ťfuj, ťfuj, ťfuj.....

Na záver sa chceme pochváliť prácou s našimi budúcimi hviezdami, ktoré nás raz plnohodnotne nahradia. Je radosť sledovať rozžiarené oči detí po každej dobre odohranej loptičke, po každom cvičení a nácviku herných dovedností. Chlapci dostávajú priestor každú stredu od 16:00 do cca 17:30 hod. (viď foto) Jozef Dankovič

## Zjazdári brigádovali



Deti spoločne s rodičmi prešli Starú aj Fajku, odspodu až po vrch uplynulý víkend. S kýblikmi a motykami či hrabľami odstránili ostré skaly, nerovnosti či zabudnutý odpad. Nielen prácou, ale aj poctivými tréningami sa zjazdári pripravujú na zimu. Za sebou už majú prvý výjazd na rakúskom ľadovci Stubai, ďalší ich čaká koncom novembra.

Text: P. Jurečková, foto: K. Rázusová



## Pretekali na kolieskových lyžiach



Bežecký klub Opalisko a Zväz slovenského lyžovania s podporou Obce Závažná Poruba usporiadali v nedeľu 15. októbra 2023 finálové kolo ZSL v behu na kolieskových lyžiach. Súťažilo sa aj O putovný pohár Chaty Opalisko. Na štart sa postavilo 70 pretekárov. O dvadsať viac ako minulého roku.

Žiaci odbehli súťažou 1 kilometrovú trať so štartom pred KD a s cieľom pri medokýši. Starší pretekári súťažili klasickou technikou na 6,5 a 8 km trati od firmy Craemer Slovakia po Hotel Bohunice. Medzi mužmi bol najrýchlejší Andrej Renda. Druhé miesto obsadil Šimon Adamov a tretí dobehol Jakub Šiarnik. Ženské preteky vyhrala Mária Danielová. Bežkyne BK Opalisko obsadili vo svojich kategóriách 2. a 3. miesto. Pod perfektnú prípravu, organizáciu, priebeh a vyhodnotenie preteku sa podpísali: BK Opalisko, desiatky obetavých dobrovoľníkov, domáci hasiči a personál Chaty Opalisko.

Výsledky: <https://pretekaj.sk/poruba2023>  
-dm



Ilustrácia Dr. Vlasta Šiarniková

**Radosť, pokoj, dobrú vôľu praje redakcia**

## Miniteamgym s prekvapením

Gymnastický oddiel z klubu ŠK Závažná Poruba zorganizoval 2.12.2023 gymnastickú súťaž Miniteamgym oblasť Liptov-Spiš. Pretekárky zo 4 klubov Limitles Academy z Liptovského Mikuláša, RTVŠ MIX, Gymnastický klub SPIŠ zo Spišskej Novej Vsi a ŠK Závažná Poruba súťažili v štyroch kategóriách. Vzájomne zápolilo o najlepšie umiestnenie 25 družstiev v 2 disciplínach - akrobacii a trampolíne.

K dobrej atmosfére pretekov prispeli aj diváci, ktorí zaplnili priestor tribúny telocvične do posledného miestečka.

text -ib-



Limitless Academy dominoval v sobotnej gymnastickej súťaži. Do telocvične v Závažnej Porube prišlo 2. decembra 2023 120 detí, aby súťažili v gymnastických disciplínach. Dievčatá boli rozdelené do kategórií slniečka, najmladšie, mladšie a staršie žiačky. Súťažilo aj jedno družstvo chlapcov - najmladší žiaci. Po súťaži všetkých prekvapil Mikuláš s anjelom, ktorí rozdali všetkým deťom odmeny.

Petra Jurečková



## Mladé gymnastky predviedli skvelé výkony



Zľava: Eliška Jančová, Lea Brzová, Martina Gutleberová, Rebeka Hlavsová.

### Tešili sa z pódia

Úspešne nás reprezentovali na súťaži v modernej gymnastike Jesenný pohárik v Liptovskom Mikuláši naše gymnastky. Vo svojich kategóriách získali dve prvenstvá, 5. a 6. miesto. Dievčatám gratulujeme.

Text a foto: Iveta Beťková

## Opalisko spustilo zasnežovanie

Počasiu praje lyžiarom. Je predpoklad, že nasneží.

Mínusové teploty koncom novembra 2023 umožnili spustiť do prevádzky všetky zasnežovacie zariadenia aj na svahoch Opaliska. Podľa Rastislava Mašlonku snehu bude dostatok. Lyžiarska sezóna sa začala v sobotu 9. decembra 2023.



text i foto: -dm-