



Klenovské

noviny

M e s a č n í k o b c e K l e n o v e c

III. ročník

Číslo 2/2006

rodon@stonline.sk

Cena 6 Sk

Objavia zahraniční investori Klenovec?

Predstavitelia našej obce si v plnej miere uvedomujú už dlhodobo jestvujúci problém okresu Rimavská Sobota, ktorým je vysoká nezamestnanosť. Aj keď v rámci okresu patrí naša obec k oblastiam s najvyššou zamestnanosťou svojich obyvateľov, fakt, že mnoho mladých ľudí odchádza za prácou do krajín Európskej únie, priviedol zodpovedných pracovníkov obce k riešeniu tohto, dnes už celoslovenského, problému. Cieľom ich snaženia je získanie zahraničného investora pre obec Klenovec.

Prvé rokovania sa uskutočnili už v roku 2004 s generálnym riaditeľom spoločnosti IS Consulting, Alainom Mullerom. Žiaľ, nepriniesli pre nás pozitívne výsledky. Následne po viacerých spoločných stretnutiach a rozhovoroch s veľvyslancom Francúzskej republiky na Slovensku sa 21. novem-

bra 2005 na Francúzskom veľvyslanectve v Bratislave uskutočnilo dôležité rokovanie z iniciatívy Jacquesa Faura, veľvyslancu Francúzska na Slovensku s obchodným a ekonomickým radcom Francúzskeho

veľvyslanectva na Slovensku Jeanom-Antoinom Giansilym. Obec Klenovec zastupovali Pavel Struhár, starosta obce, Blažena Hrušková, zástupkyňa starostu a Michal Kňazek, člen ekonomickej komisie. Na tomto



Záber zo stretnutia francúzskych podnikateľov na Obecnom úrade v Klenovci. Prvý zľava Jean-Antoine Giansily, ekonomický a obchodný radca Francúzskeho veľvyslanectva

Z obsahu:

- svetobežník Ján Ignaty
- aktuálne udalosti
- recepty starých mám
- kalendár chovateľov
- rady pre záhradkárov
- výsledky bedmintonistov

stretnutí sa hľadali možnosti nadviazania kontaktov s podnikateľskými subjektami vo Francúzsku.

Po následných stretnutiach a kontaktoch sa objavili možnosti spolupráce v oblasti spracovania dreva a 22. februára sa uskutočnilo stretnutie zástupcov francúzskych podnikateľov na Obecnom úrade v Klenovci a následne na to aj s našimi podnikateľmi, ktorí podnikajú v spomínanej oblasti.

(bh)



Pohľad do novej výrobnéj haly firmy Inštal Parobek, ktorá bola vybudovaná v minulom roku, a znamená viac priestoru a možnosť rozšírenia výrobných kapacít.

Predstavujeme

Firma INŠTAL - PAROBEK pôsobí v oblasti stolárskej výroby od roku 1996 a vo svojej činnosti sa sústreďuje predovšetkým na výrobu a montáž stavebných stolárskych výrobkov - okien, okeníc a exteriérových dverí. Relatívne úzka špecializácia výrobnéj činnosti umožňuje dosahovať vysokú kvalitu pri optimálnych výrobných nákladoch a súčasnom zachovaní rozmerovej a tvarovej flexibility výrobkov. Práve vynikajúca kvalita pri priaznivých cenách získala firme zákazníkov z celého Slovenska a začína sa po-

stupne presadzovať aj v susedných krajinách.

Firma sa neustále dynamicky rozvíja. Dôkazom toho je aj nová výrobná hala, ktorá vyrástla pri ceste medzi Klenovcom a Hnúšťou v priebehu minulého roka. V rozšírených výrobných priestoroch je možné umiestniť modernejšie technológie, zväčšiť výrobnú kapacitu a tiež zamestnávať väčší počet pracovníkov.

Rozhovor o zámeroch do najbližšej budúcnosti s majiteľom firmy Jánom Parobekom ml. vám prinášame na nasledujúcej strane.

Udialo sa ...

***3. februára** za účasti PhDr. Jána Tazberika, generálneho riaditeľa Národného osvetového centra v Bratislave a metodikov NOC Pavla Bútora a Štefana Zimu zasadal prípravný výbor 28. ročníka Gemersko-malohontských folklórnych slávností, na ktorom sa rokovalo o programovej štruktúre tohto podujatia.

***15. februára** sa starosta obce JUDr. Pavel Struhár zúčastnil na pracovnom stretnutí primátorov a starostov miest a obcí okresu Rimavská Sobota, na ktorom sa hodnotili výsledky činnosti spoločného stavebného úradu.

***19. februára** sa konala výročná členská schôdza Základnej organizácie Komunistickej strany Slovenska v Klenovci, ktorá hodnotila svoju činnosť.

***22. februára** sa v Klenovci uskutočnilo pracovné stretnutie za účelom získania investora do nášho regiónu. Na rokovaní sa zúčastnili Jean-Antoine Giansily, obchodný a ekonomický radca Francúzskeho veľvyslanectva na Slovensku, Pavel Struhár, starosta obce, Blažena Hrušková, zástupkyňa starostu a Michal Kňažek, člen ekonomickej komisie.

***24. februára** sa starosta obce zúčastnil zasadnutia organizačného výboru 5. ročníka podujatia pre žiakov základných škôl *Mladí priatelia lesa*, ktoré sa konalo na Strednom odbornom učilišti poľnohospodárskom v Poltári.

***27. februára** sa starosta obce JUDr. Pavel Struhár v Bratislave zúčastnil na konzultačnom stretnutí obecných projektov podporovaných nórskou vládou.

***28. februára** sa konalo riadne zasadnutie Obecného zastupiteľstva obce Klenovec, ktoré sa zaoberalo hodnotením činnosti obecného úradu od posledného zasadnutia.

... návrat k prírode s vôňou dreva

Jedným z mladých odborníkov na spracovanie dreva a zároveň aj podnikateľom v tejto oblasti je Ján Parobek, ktorý svojimi aktivitami prispieva k tomu, že naša obec patrí v súčasnosti k oblastiam s najnižšou nezamestnanosťou v rámci okresu Rimavská Sobota.

Pri rokovaníach so zástupcami francúzskych podnikateľov, ktoré sa uskutočnili na Obecnom úrade v Klenovci, sa hovorilo aj o možnej spolupráci Francúzov práve s týmto našim podnikateľským subjektom, firmou INŠTAL – PAROBEK.

KN: Môžete nám predstaviť vašu firmu. Kedy vznikla a ako ste začínali?

J.P.: Firmu INŠTAL založil môj otec, Ján Parobek starší, v roku 1992. Jej činnosť bola zameraná na inštalátorské práce. Keď som v roku 1995 ukončil štúdium na Strednom odbornom učilišti v Hnúšti v odbore stolár, rozšírili sme svoju činnosť v roku 1996 aj o stolársku výrobu. V súčasnosti má naša spoločnosť tri úseky. Inštalátorskú, stolársku a obchodnú činnosť. Ťažisko činnosti je na drevárskej výrobe. 80 percent obratu je práve z drevárskej činnosti.

KN: Na výrobu akých výrobkov sa zameriavate?

J.P.: Svoju činnosť sústreďujeme na výrobu a montáž stavebných stolárskych výrobkov ako sú eurookná, interiérové, exteriérové dvere a okenice.

KN: Aký materiál a akú technológiu používate?

J.P.: Eurookná, dvere a okenice sú z mäkkých materiálov ako smrek, borovica a meranti. Interiérové dvere sa vyrábajú z masívnych materiálov, alebo dyhované zo všetkých drevín dostupných na našom trhu.

Eurookná sú z trojvrstveného eurohranolu (europrofilu), ktorý dodáva potrebnú mechanickú pevnosť a tým zaručuje ich dlhodobú rozmerovú a tvarovú stabilitu. Z hľadiska zabezpečenia tepelného koeficientu, ktorý je predpísaný aj stavebnými normami, využívame celoobvodové kovanie MA-CO, kde ponúkame širokú škálu otváracích aj otváracovo-sklpných okien a u dverí aj posuvné systémy a sklo s minimálnym koeficientom prestupu tepla $K=1,1 \text{ W.m}^{-2} \cdot \text{K}^{-1}$. Dnes vieme ponúknuť materiály s koeficientom prestupu až $K=0,7 \text{ W.m}^{-2} \cdot \text{K}^{-1}$.

Pri povrchovej úprave používame vodou riediteľné farby od rakúskych výrobcov Oversol a Adler.

KN: Koľko pracovníkov v súčasnosti zamestnávate a s akým vzdelaním?

J.P.: Naša firma mala na začiatku svojej činnosti päť zamestnancov a v súčasnosti je to 22 pracovníkov. Preferujeme odbornosť stolár, lakýrnik, ale máme aj pomocný personál.

KN: Plánujete rozšíriť výrobu a zamestnávať viac pracovníkov?

J.P.: Od pôvodného zámeru sa výroba rozšírila o výrobu interiérových dverí a zárubní. Zvýšila sa kapacita aj výroba eurookien, ktorú plánujeme rozšíriť aj o výrobu v kombinácii drevo – hliník. Tým by sa zvýšil aj počet pracovníkov.

KN: Kde všade sa môžeme stretnúť s vašimi výrobkami?

J.P.: Výrobky montujeme na celom Slovensku. Naša výroba je zákazková.

KN: Vieme, že o spoluprácu s vami prejavili záujem aj francúzski podnikatelia. Máte záujem o takúto spoluprácu a čo by pre vás a vašu firmu znamenala?

J.P.: Spoluprácu sme uvítali a dohodli sme ďalšie rokovania s partnermi.

KN: Ďakujeme za rozhovor. (bh)

To bola zábava



Spoločná fotografia účinkujúcich fašiangového predstavenia

Kde? Kedy? Čítajte!

Lutovať môžu všetci tí, ktorí neboli vo štvrtok 9. februára 2006 o 10,00 hodine v Kultúrnom dome v Klenovci. Boli by svedkami vynikajúceho fašiangového predstavenia. Pedagogickí zamestnanci a žiaci Špeciálnej základnej školy v Klenovci pripravili pre rodičov svojich žiakov, deti MŠ, žiakov 1. stupňa ZŠ i ostatných občanov zábavné fašiangové predstavenie.

Celý program moderovala super striga, ktorá pútať a zaujímavo priblížila deťom čas po Vianociach – (pokračovanie na strane 3)

Záver hokejovej zimy

Hokejový klub Klenovec a obec Klenovec usporiadali nielen pre nádejných hokejistov, ale aj pre všetkých priaznivcov korčuľovania, zaujímavé podujatie. V sobotu 25. februára sa na sídlisku rozlúčili s tohtoročnou na počasie mimoriadne štedrou a priaznivou zimnou sezónou. Na svojom, aj keď už vplyvom nastupujúceho oteplenia, menej kvalitnom ľade zorganizovali pre potešenie detí, ale aj dospelých, prvý ročník hokejového stretnutia, v ktorom sa proti sebe postavili dve družstvá detí do dvanásť rokov. O tom, že išlo predovšetkým o zábavu, radosť a potešenie z pohybu, svedčia aj názvy súperiacich „mužstiev“:

Canada a Komandor. Tímy nič nenechali na náhodu a za konečný výsledok by sa nemuseli hanbiť ani olympijskí finalisti. V tomto poslednom zápase tohtoročnej zimy sa z víťazstva tešilo družstvo Komandor, keď zdolalo svojho súpera, družstvo Canada 6:4.

Úvod celého podujatia patril maskám na ľade. Deti preoblečené za šašov, strigy, či hokejistov sa snažili nakloniť si priazeň osudu a získať ocenenie. Nakoniec boli spokojní všetci. Občerstvenie a aj ocenenie získalo všetkých 21 masiek, aj vďaka úsiliu organizátorov, ale aj ochote sponzorov, ako COOP Jednota Rimavská

Sobota, Veľkoobchod Alex Revúca, Potraviny Pavel Júre, Potraviny BEL-MAR, Ovoce – zelenina Elena Ulická, Potraviny Vojtech Radič a Hostinec Daniel Ďuriš.

Radosť bolo vidno na tvárach detí, ale aj dospelých, pre ktorých bol pripravený výborný guláš. Spokojní mohli byť aj organizátori tohto podujatia Štefan Ištók a Miroslav Bálint, pretože ich cieľ urobiť radosť deťom, ako to povedali pre Klenovské noviny, sa im určite naplnil.

(bh)

(dokončenie zo strany 2)

FAŠIANGY, ako aj blížiaco sa zamilovaného Valentína. Žiaci SZŠ ukázali, že aj oni sú šikovní a dokážu sa všeličo naučiť. Zahrali scénku o Jánošíkovi, zatancovali snehové vločky, víly, videli sme ľudový tanec, rómsky tanec. Veselí čertíci, ako pomocníci strigy, obdarovali prítomné deti srdiečkami so sladkou odmenou a dospelých ozdobnými srdiečkami. Obecenstvo bolo vynikajúce, deti sa tešili, spievali a tancovali. Striga bola veľmi zvedavá, stále sa niečo vypytovala a všeličo sa od detí dozvedela. V celej sále vládla úžasná nálada. Zavítal medzi nás aj sám starosta

Fašiangy v meste

Deti z DFS Mladosť sa dňa 17.2.2006 zúčastnili v Rimavskej Sobote fašiangových pochôdzok pod názvom *Fašiangy v meste*, ktoré organizovalo Gemersko-malohontské osvetové stredisko v Rimavskej Sobote, Mestské kultúrne stredisko v Rimavskej Sobote a Centrum voľného času Relax.

Po pochôdzkach sa deti zúčastnili na škole tanca, kde Ján Blahuta učil tance z Kokavy.

Zaujímavé podujatie sa ukončilo ľudovou veselnicou.

(Jaroslav Zvara)

obce JUDr. Pavel Struhár, ktorý sa tiež dobre zabával a na záver sa poďakoval za krásny a veselý program. Všetkým účinkujúcim poprial všetko dobré a do budúcnosti mnoho podobných vynikajúcich nápadov, aby sme sa taktostretli aj pri iných príležitostiach.

Ďakujeme MKS v Klenovci, ktoré nám zapožičalo kostýmy a kinosálu.

Boli by sme radi, keby v budúcnosti prišli podporiť kultúrne vystúpenie detí zo špeciálnej školy aj ich rodičia a vrele budú vítaní aj všetci ostatní občania.

Príďte, neoľutujete!

(vedenie SZŠ)



Na ukončení hokejovej sezóny sa mohli predviesť v plnej športovej zbroji aj najmladšie talenty. Spokojní s vydareným podujatím boli aj dobrovoľní organizátori.



Týmto plníme svoj sľub z minulého čísla našich novín a uverejňujeme fotografiu druhého občana, vlastne občianky Klenovca, ktorá sa objavila na krátky čas medzi nami začiatkom januára. Keďže autori tohto dielka sa nám zatiaľ neozvali, opätovne ich vyzývame, aby svoje mená oznámili redakcii KN.

Kalendár chovateľa - február

Králiky

V tomto období sa staráme o mláďatá z prvých vrhov uliahnuté v januári a vo februári. Aj napriek miernemu zlepšeniu počasia regulujeme utepenie králikárni, podľa zmien počasia a výskytu nočných mrazov. Chovným králikom preventívne podávame prípravky proti kokciódióze - Sulfadimidín alebo Sulfakombin. Pri pripúšťaní samíc v decembri odstavujeme mláďatá z prvých vrhov. Pretože krmivá sú v tomto období málo pestré, má mimoriadny význam a má ich plnohodnotné kŕmenie. V tomto období začíname vyberať plemenný materiál, pričom na kvalitu chovného materiálu môže mať značný vplyv najmä postupný odstav králikov.

Samice pripustené vo februári sa začínajú kotiť, preto im musíme vytvoriť pokojné prostredie. Zvieratá môžeme pozorovať častejšie, ale nesmieme ich vyrušovať. Po okotení (prvý až

druhý deň) prehliadneme hniezda, pričom samicu pokojne premiestnime z koterca. Mláďatá spočítame, uhynuté odstránime, prípadne nadpočetné mláďatá rozdelíme medzi ostatné samice, ale vždy za ich neprítomnosti. Samicu, ktorá mala uhynuté mláďatá hneď pripustíme.

Samiciam podávame v tomto období veľmi hodnotné krmivá. Okrem jadrových krmív hlavným krmivom zostáva kvalitné seno. V malom množstve môžeme králikom dávať repu, mrkvu a suchý chlieb.

V prvých štyroch až piatich dňoch samiciam nesmieme podávať iný nápoj ako odstatú voľu, ktorú musia mať stále k dispozícii. Jej spotreba je pomerne veľká (0,5 až 1 liter denne).

Ďalej kontrolujeme a dopĺňame zásoby krmiva, aby sme vydržali do postupného prechodu na zelené krmivo. Pravidelne evidujeme chovné zvieratá, počet mláďat a sledujeme dosiahnuté hmotnostné prírastky.

(Rudolf Kaštan)



Z kuchyne našich starých mám

POPOLCOVÁ STREDA, ktorá sa v Klenovci volá aj PIROHOVÁ STREDA, prípadne v tomto roku na prvého marca. V tento deň naši predkovia varili pirohy. V niektorých rodinách sa táto tradícia zachovala a mnohí si pirohy radi pripravujú aj dnes.

Zemiakové pirohy s bryndzou

Potrebujeme:

600 g varených pretlačených zemiakov

150 g hrubej múky

soľ

100 g údenej slaniny

20 g masti na poliatie

Na plnku potrebujeme:

150 g bryndze

150 g uvarených pretlačených zemiakov, soľ

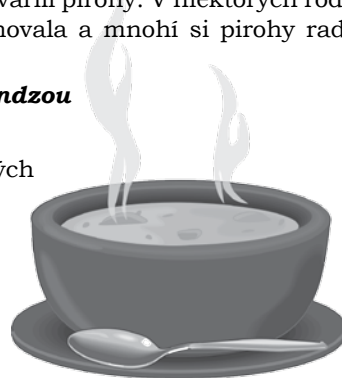
Uvarené zemiaky ošúpeme a pretlačíme. Pridáme múku a soľ a vymiesime cesto, ktoré rozváľkame na tenký plát. Na polovicu plátu poukladáme kôpky bryndzovej plnky a prekryjeme ju druhou polovicou plátu. Cesto okolo plnky popritláčame a radielkom pokrájame.

Pirohy varíme vo vriacej vode. Vyberieme ich dierkovou varechou a v miske polejeme vyškvařenou slaninou, alebo maslom.

Poznámka

Vážení čitatelia, určite máte svoj obľúbený a osvedčený recept, ktorý ste našli v kuchyni svojej starej mamy. Nenechávajte si ho len pre seba a doručte ho do našej redakcie. Radi ho uverejníme.

(bh)



OKIENKO ZÁHRADKÁRA

Marec

Meteorologická charakteristika: Vo vzduchu už cítime prichádzajúcu jar. Marec je podľa kalendára už prvým jarným mesiacom, aj keď je to len v jeho tretej dekáde (21.3.). Priemerné mesačné teploty sa v našom okolí pohybujú v rozmedzí -2 až do -4 °C, čo by sa hodilo skôr na zimný mesiac. Priemerné množstvo zrážok sa pohybuje v rozmedzí od 45 do 60 mm vody. Zrážky môžu byť aj vo forme snehu. Začiatok jarných prác sa začína od 21. marca. V studených rokoch sa môže opozdiť až od 19. apríla. Pránostiky nám hovoria, že ak je marec chladný a suchý, môžeme očakávať dobrý rok!

- Hlavne vo väčších ovoc-

ných sadoch je výhodné použiť k biologickej a chemickej ochrane feromónové lapače (napr. DELTASTOP SO) na monitorovanie náletu obaľovačov (obaľovač púčkový a záhradný).

- Ukončíme zhrabávanie spadnutého listia, ak sme to ešte neurobili. Listie zakopeme do jamy alebo keď nie je napadnuté chorobami, tak ho môžeme skompostovať.

- Pri reze ríbežlí kontrolujeme zväčšenie - zdurenie púčikov, čo prezrádza výskyt roztoča ríbežľového. Napadnuté konáriky odstránime a spálime. Pri silnom výskyte urobíme pred kvitnutím ešte chemický postrek.

- Pri výskyte roztočnika jahodového (prejavuje sa skrútením listov v srdiečku) jahody ošetríme postrekom SUMITHION SUPER (0,2 %). Druhý postrek urobíme ešte pred začiatkom kvitnutia.

- Pri vlhkom a chladnom počasí je potrebné na ochranu proti kučeravosti broskýň použiť len organický postrek, ako napr. SYLLIT 65 (0,1 až 0,2 %) a pod.

- Pri výskyte múčnatky americkej na egrešoch je potrebné pred kvitnutím chemicky ošetriť postrekom, napr. RUBIGANOM 12 EC (0,3 %). Tento postrek sa už po odkvitnutí nesmie používať!

- Na ochranu jesenného cesnaku proti pomerne novému škodcovi fúzatke cesnakovej môžeme použiť SUMITHION SUPER (0,05%). Môžeme ešte vy-

užiť na mechanickú ochranu aj prikrytie porastu cesnaku netkanou textíliou, čím vlastne zabránime škodcom prístup ku rastline a na kladenie vajíčok.

- Cibufu sadzačku pokiaľ nebola namorená, namoríme pred výsadbou v rozstoku FUNDAZOLU 50 WP (0,2 %) proti hubovitým chorobám sadiva.

- Pri prevencii na ochranu kapustovej zeleniny proti nádorovitosti koreňov aplikujeme na parcelu minimálne tri týždne pred plánovanou výsadbou DUSÍKATÉ VÁPNO, ktoré hneď zapracujeme do pôdy.

Upozornenie:

Koncentrácie chemických postrekov sú uvádzané ako orientačné. Pri ich používaní akceptujte pokyny výrobcu na obale!

(Jaroslav Jáchim)

Recepty zdravej výživy

Špenát:

Keď si kúpite čerstvý špenát, stačí ho len dôkladne opláchnuť a krátko povariť v pare. Mrazený špenát možno zohriať v mikrovlnnej rúre alebo ho takisto uvariť v pare. Na zlepšenie chuti si ho pred podávaním pokvapkajte citrónom.

Pšeničné klíčky:

Posypte si nimi obilné vločky a zamiešajte do pomarančovej šťavy obohatenej vápnikom.

Červená fazuľa:

Uvarite si ju a pridajte čili korenie a podávajte s celozrnným chlebom.

Sladké zemiaky:

Upečte v šupke, osúpte a zľahka posypte cukrom.

Paradajky:

Jedzte celé alebo ich na-

krájajte na kolieska spolu s cestovinami.

Čínska kapusta:

Lahko ju opražte na panvici spolu s tofu a ochuťte obľúbenými bylinkami a koreninami.

Tekvica:

Upečte ju a rozťuňte s odtučneným mliekom a netučným taveným syrom.

Tuniak:

Kupujte si ho v konzerve vo vlastnej šťave. Nálev zlejte a tuniaka pripravte do šalátu. Ak pripravujete chleba s tuniakom, použite nízkoenergetickú majonézu a ozdobte ich plátkami paradajok.

Brokolica:

Uvarite ju v pare a spolu s netučným mliekom rozmišujte na polievku.

Celozrnný chlieb:

Iný nepoužívajte.

Mangold:

Uvarite ho v pare a pokvapkajte citrónom. Môžete ho aj nakrájať najemno a nasypať do polievky spolu s fazuľou, šošovicou a paradajkovým pretlakom.

Losos:

Ružový losos konzervovaný, nevykostený jedzte priamo z konzervy alebo ho môžete akokoľvek upraviť, pridávať do šalátu.

Slnečnicové semiačka:

Kupujte ich už opražené. Dajte si ich za hrsť na desiatu alebo ich pridajte do šalátov.

Tofu:

Kúpte si tofu s čo najtuššou konzistenciou a môžete začať experimentovať. Tofu

získa chuť akejkoľvek marinády, do ktorej ho naložíte. Najlepší je cesnak, zázvor alebo sójová omáčka. Tofu je vynikajúci aj do lasagni, keď ho predtým zmiešate s nízkoenergetickou mozzarellou, oreganom, bazalkou a cesnakom.

Čínska fazuľa:

Uvarite si ju, môžete ju pridávať do polievok a omáčok.

Cestoviny:

Používajte bezvaječné cestoviny. Vložte ich do osolenej vriacej vody a na miernom ohni za občasného miešania varíť podľa potreby a tvaru cestovín.

Jedno je isté, ak budete jesť zdravé potraviny čo najčastejšie, budete bojovať proti rôznym chorobám.

Prajem čo najviac trpezlivosti pri pripravovaní.

(Soňa Konkuriaková)

Chráňte sa pomocou zdravej stravy

Ak potrebujete viac, než obvyčajne zbrane proti starnutiu, poradím vám ako sa vyrovnáť s rôznymi zdravotnými ťažkosťami, ktoré starnutie spôsobujú.

Srdce je najdôležitejší sval ľudského tela, ktorý si nemôže ani na minútu oddýchnuť. Neúnavne pumpuje okysličenú krv do všetkých buniek od hlavy po päty. Ak sa krvné riečisko zanesie príliš veľkým množstvom tukových častíc teda, keď výrazne stúpne hladina cholesterolu, srdce je prvý sval, ktorý tým začne trpieť. Ak chceme udržať srdce a cievy v poriadku, musíme zmeniť stravu a zaradiť do nej vhodné potraviny. Musíme maximálne obmedziť príjem tukov, mäsité jedlá, radšej raz alebo dvakrát v týždni zjesť rybu. Ryby pôsobia na srdce blahodárne, pretože obsahujú oveľa menej mäsa. Stačí si teda len správne vybrať - *strava ovplyvňuje vaše zdravie*. Tie potraviny, ktoré ovplyvňujú hladinu cholesterolu v krvi, pomáhajú znižovať krvný tlak. Na zníženie krvného tlaku a teda aj na zníženie rizika mozgovej mŕtvice je najlepšie konzumovať čo najviac ovocia, zeleniny a nízkoenergetických mliečnych výrobkov. Veľa týchto potravín má vysoký obsah vápnika, horčíka a draslíka, ktoré potrebujeme

na reguláciu krvného tlaku. Vysoký krvný tlak (hypertenzia) je ešte nebezpečnejší ako ateroskleróza. Jeho zníženie je základným krokom k zníženiu rizika mŕtvice. Krvný tlak sa však našťastie dá dobre regulovať zdravou stravou, ale to neznamená, že musíte jesť nemastné, neslané, len si treba opatrnejšie vyberať, čo zjeme a čo radšej nie. Jedno je isté, ak budete jesť potraviny, ktoré prospievajú vášmu srdcu, zároveň budete bojovať proti rôznym chorobám, ktoré hrozia predovšetkým v staršom veku.

Dvadsať najlepších potravín pre celkovú ochranu: špenát varený, mlieko odtučnené, tuniak, sója, obilné klíčky, čínska fazuľa varená, tofu, červená fazuľa varená, losos nevykostený konzervovaný, papája, mangold varený, tekvicové pyré, špargľa varená, listy horčice varené, brokolica čerstvá aj varená, netučný jogurt, bulgur, paradajky, ananášový melón, slnečnicové semiačka.

Srdcu takisto veľmi prospievajú obvyčajne vitamín skupiny B a kyselina listová. Značné množstvo solí kyseliny listovej v tma-zelenej listovej zelenine, v strukovinách ako fazuľa,

Čo obsahujú zdravé potraviny

Špenát varený ½ šálky: vitamín B11 %, vitamín E 5 %, foláty 33 %, vápnik 12 %, horčík 20 %, draslík 12 %.

Čínska kapusta varená ½ šálky: vitamín B 3 %, foláty 26 %, vápnik 11 %, horčík 11 %, draslík 10 %.

Brokolica varená ½ šálky: vitamín B 6 %, vitamín E 7 %, foláty 10 %, vápnik 9 %, horčík 5 %, draslík 7 %.

Mlieko odtučnené 1 hrnček: vitamín B 5 %, vitamín B12 15 %, vápnik 28 %, horčík 6,5 %, draslík 11 %.

Tuniak konzervovaný vo vlastnej šťave 100 g: vitamín B6 19 %, vitamín B12 31 %, vitamín E 9 %, horčík 7 %, draslík 7 %, vynikajúci zdroj bielkovín, ktoré neobsahuje takmer nijaký tuk.

Losos vykostený konzervovaný 100 g: vitamín B6 13 %, vitamín B12 62 %, vitamín E 6 %, vápnik 18 %, horčík 7 %, draslík 8 %, výborný zdroj bielkovín, vysoký obsah mastných kyselín (omega 3).

Tofu 100 g: dobrý zdroj rastlinných bielkovín, nízky obsah tuku a vysoký obsah

fytoestrogénu, foláty 6 %, vápnik 3 %, draslík 5 %.

Obilné klíčky 2 lyžice: vitamín B6 7 %, vitamín E 13 %, foláty 12 %, horčík 11 %, draslík 4 %.

Červená fazuľa varená ½ šálky: vitamín B6 6 %, foláty 29 %, vápnik 3 %, horčík 10 %, draslík 10 %, dobrý zdroj bielkovín nízky obsah tuku.

Papája 1 stredne veľký plod: vitamín E 17 %, foláty 29 %, vápnik 7 %, horčík 8 %, draslík 22 %.

Mangold varený ½ šálky: vitamín B6 4 %, vitamín E 9 %, vápnik 5 %, horčík 19 %, draslík 14 %.

Tekvica-pyré ½ šálky: vitamín B6 33 %, foláty 6 %, vápnik 6 %, horčík 13 %.

Špargľa varená ½ šálky: vitamín B6 33 %, vitamín E 2 %, foláty 6 %, draslík 4 %.

Sójová bielkovina má tajnú zbraň: fytoestrogény zdá sa, že pomáhajú znižovať hladinu cholesterolu a to najmä nebezpečnejšieho LDL cholesterolu.

(Soňa Konkuriaková)

hrach, šošovica. Ďalším vitamínom, ktorý prospieva srdcu, je vitamín E - zabraňuje priveľkému zražaniu krvi, ktoré môže zablokovať tepny. Dobrým zdrojom vitamínu E sú obilné klíčky, mango, špargľa a celozrnné obilniny. Kľúčovú úlohu pre zdravé srdce hrajú aj

minerálne látky ako vápnik, draslík a horčík.

Možno vám zdravá a výživná strava pomôže zachovať si jasnú hlavu a myslenie aj v starobe.

(Soňa Konkuriaková)

(v budúcom čísle Ako ne-
pribrat)

Ján Ignaty - klenovský svetobežník

(bh) - 25. januára uplynulo 235 rokov od narodenia Jána Ignatyho, Klenovčana, ktorý v dobe, keď jeho súčasníci sotva prekročili hranice rodného chotára, prešiel ako vojak Čechy, Nemecko, Taliansko, Francúzsko a Španielsko. Zážitky z týchto ciest, z bojov v rakúskej armáde a v službách Napoleona, ale aj trampoty, ktoré zažil po prepustení z vojenských služieb opísal v knihe *Vojak v poli*.

Kto bol Ján Ignaty?

Narodil sa 25. januára 1771 v Klenovci. Jeho otec, Andrej Ignaty, ktorého volali aj Ignatik, bol tridsať rokov klenovským notárom. Do školy začal chodiť v Klenovci. Po štúdiách v Ozďanoch a Kežmarku odišiel na teológiu do Bratislavy. Medzi jeho obľúbené predmety patrila rétorika. Nemal rád matematiku a najmä neúspech v algebre ho priviedol k dôležitému životnému rozhodnutiu. Odišť zo školy a stať sa vojacom. Píše o tom takto: „Sám o sebe musím povedať, že som bol veľmi ostrovtipný, lebo keď pán profesor Samuel Szabel z matematiky, obzvlášť z algebry nejaký príklad vyriešiť dal a mňa k tabuli vyvolal, bol som taký neschopný, že som ho nijakým spôsobom nevedel vyriešiť. Potom nasledovalo satirizovanie. Ja som od tabule s hanbou musel odísť. Tieto prípady mi zoškľivili bohyňa Pallas a odvieďli ma k bohu Marsovi na Zelený strom, ktorého som si dvanásteho januára 1793 zvolil za svojho vodcu a zverboval som sa medzi Vurmserových husárov. Príčina tohto rozhodnutia bola tá, že matematika, najmä algebraické úkony pre môj vtip boli naskrze nepochopiteľné. Mnohokrát zahanbený, zahnaný od tabule, pre veľkú hanbu som nemohol ani svojim spolužiakom smelo pozrieť do očí. Stal som sa tedy husárom a tu sa mi hneď otvorili oči ako Adamovi a Eve po spáchaní hriechu – začala sa moja bieda a súženie.“

Od 12. januára 1793 do 26. júla 1818, dvadsaťšesť rokov bol vojacom, husárom a poddostojníkom. Slúžil v rakúskej armáde a od roku 1809 do roku 1814 v službách Napoleona. V bojoch bol dvakrát ranený, dvakrát zajatý a napokon ako invalid od vojska prepustený.

Po návrate domov mu príbuzní obsadili rodičovský majetok a tak sa stal vychovávateľom v rodine Lajoša Kubínyho v Klenovci. V nasledujúcom roku sa s touto rodinou presťahoval do Rimavskej Soboty. Zároveň mu sľúbili, že sa stane správcom ich majetkov. Sľub nedodržali a tak sa vrátil naspäť do Klenovca. Najprv žil

bez práce, no neskôr dostal biedne miesto učiteľa v Krokave. Tam sa aj v roku 1820 oženil a prešiel za učiteľa do Rovného, kde sa stal notárom. Tu pôsobil až do svojej smrti. Zomrel 13. júna 1842.

Z literárnej činnosti Jána Ignatyho sa zachoval rukopis cestopisu, ktorý bol napísaný v rokoch 1827 až 1828. Opísal v ňom príhody svojho života. Aj napriek tomu, že cestopis napísal s veľkým časovým odstupom, sú v ňom presné údaje o udalostiach, pochodoch a bojoch. Michal Eliáš, ktorý upravil rukopis pre pravdepodobne jediné vydanie tohto pozoruhodného diela v roku 1972 pre vydavateľstvo Tatran, o ňom uviedol: „Cestopis Jána Ignatyho patrí do literatúry faktu, nie do umeleckej literatúry. Jeho autor bol literárne vzdelaný a mnohé opisy prostredia dosahujú slušnú umeleckú úroveň. Pozornosť si zasluhujú jeho sociálne názory. Videl a opísal biedu ľudu, napríklad Poliakov, ale uvádza aj príčiny tejto biedy. Autor mal na svoju dobu pomerne slušné jazykové znalosti. Ovládal okrem slovenčiny, respektíve češtiny, maďarčinu, nemčinu, latinčinu, sčasti aj francúzštinu a taliančinu. Cestopis má čo povedať aj dnešnému čitateľovi. Zoznamuje ho so spôsobom bojov na konci 18. a na začiatku 19. storočia, približuje dobu napoleonových vojen, život vojakov, dôstojníkov a nakoniec život a kultúrnu úroveň celej spoločnosti.“

Do redakcie Klenovských novín sa nám podarilo získať túto vzácnu knihu vďaka Pavlovi Černákovovi a tak môžeme aj vám, našim čitateľom, sprostredkovať niektoré zaujímavosti zo zážitkov nášho rodáka.

Vojak v poli alebo zážitky Jána Ignatyho...

Do vojny som sa zverboval dvanásteho januára 1793, stal som sa husárom v Prešporoku v hostinci Zelený strom. Ale môj bože, aké čudo sa to so mnou stalo, keď som si obliekol namiesto zimníka zelenú komisnú mentieku, miesto kabáta komisnú blúzu, miesto nemeckých dlhých pantalonov červené nohavice, miesto klobúka uhorský šišak

a namiesto kordovánových čízem komisné hrubé čizmy s ostrohami. Keď som sa sám na seba pozrel, vyzeral som ako opravdový kočiš. Ani to ešte nebolo dosť, lebo v jednom okamihu ma opustila celá meštianska spoločnosť, študenti i dievčence. Ako študent mal som priležitosť stýkať sa a besedovať s najkrajšími meštianskymi dievčatami, teraz ako vojaka ma toho šťastia pozbavili a muži i ženy z mojej spoločnosti utekajú. Hoci som vo vojenskom stave získal dosť skúsenosti, zanechala ma však tá slobodienka, ktorú som v študentskom stave požíval a nič iné som si nemohol spievať, len tú smutnú pieseň: Sloboda je zlatá, poddanosť prekliata. Stal som sa vojenským otrokom.

Akonáhle som si obliekol vojenskú uniformu po troch týždňoch ma poslali aj s inými regrútmí do Sliezska do mesta Opavy. Tu som viac necvičil v teológii ani v matematike, ale každodenné cvičenie bolo z predpisov a kumštov vojenských. Ražtovanie, strieľanie, fechtovanie bolo naším každodenným chlebičkom. K tomu pristúpilo zoznámenie sa s vojenskou disciplínou, vojenskými predpismi a artikulami. Keď som to prvýkrát počul, vlasy mi dupkom vstávali, pretože porušenie takmer každého vojenského predpisu malo byť trestané smrťou.

Celý apríl sme cvičili kone, čo bolo veľmi nebezpečné, takže hneď z jednej, hneď z druhej obce od remundy dokalicených chlapov prinášali do špitála, ktorých ruka, noha, hlava boli potlčené, ba niektorých kone ušliapali i na smrť. Keď sa kone cvičili, nasledoval marš, v ktorom sa sformovalo sto vojakov a dvesto koní do jedného oddielu a pod velením pána kapitána Šika odišli sme zo Sliezska do Nemecka a odtiaľ do Nizozemska. Ó, akú veľkú radosť som mal, keď som kraje a mestá, o ktorých som sa v škole v geografii učil, mohol vidieť a spoznať vlastnými očami.

Obkľúčenie Mohuče od vojsk spojených monarchov bolo veľmi prísne. Celé naše vojsko bolo stále v pohotovosti. Kavaléria bola celé noci na koňoch. Taká nepretržitá

streľba trvala, že som myslel, že bude všetko zrované so zemou. Tristo diel bolo namierených na mesto a vo dne v noci neprestávali do neho lietať gule, pumy, granáty. V meste bolo počť veľký krik a plač. Veže, bašty, kostoly a domy boli strelami podpálené, takže celé mesto bolo v plameňoch.

Práve na nový rok 1795 prišli sme do Mohuče a vymenili sme varty okolo mesta. Ale môj bože, aká ukrutná a neslýchaná zima vtedy bola. Rieka Rýn zamrzla tak silno, že i najťažšie vojenské vozy s municiou, aj najťažšie delá mohli prejsť cez ľad. Bývali sme v kasárňach, kde v jednej miestnosti ležalo šesťdesiat, ba i osemdesiat mužov. Dreva sme mali len toľko, že sme horko-ťažko mohli s ním uvariť jedlo. Chlieb bol taký zamrznutý, že sme ho nemohli nožom krájať, ale sme ho museli sekerou rúbať. Od prvého januára do dvadsiatehoosemeho februára sme sa pre veľkú zimu ani nevyzliekali. Všetci sa rozmnožili natoľko, že nielen košeľe, gate, nohavice, mantle, ale aj bundy na koňoch nime plné boli. Nebolo sa kde zohriať. Dvadsaťštyri hodín som bol doma v kasárni, ale žiadneho odpočinku som nemal. Zahrial som sa len vtedy, keď som išiel do pivovaru vypiť holbu piva. Každý druhý deň som išiel do služby, na obchádzku, lebo francúzske vojsko obsadilo od Rýna Mohuč a my sme udržiavali voľný prechod len od Frankfurtu. Keď som išiel na obchádzku nikdy som nedával koňovi vonku pre veľkú zimu jesť ani piť, len po návrate do kasárne.

Mnoho vojakov nachladlo a od zimy pomrelo, mnohým poziabli uši, nohy, ruky. Ja som však z vôle božej až dosiaľ živý zostal, hoci ne jeden mocný a silný vojak ochorel a do špitála prišiel. Vtedy som neraz povedal, že ak v tejto zime nezmrznem, nebude takej zimy, ktorá by ma zmorila. Pre veľkú zimu a mráz nebolo možné vojenské uniformy rozoznať, lebo na človeku sa všetko tak belelo, ako keby bol snehom obsypaný. Na začiatky tohto roku a práve dva zimné mesiace nezabudnem nikdy, lebo som v nich okúsil ukrutnú biedu. No, to je vojna!

ŠPORTOVÉ OKIENKO

Turnaje žiakov

V poslednú januárovú sobotu sa uskutočnili bedmintonové turnaje v žiackych kategóriách.

Na oblastnom turnaji žiakov v Hrachove za účasti 22 chlapcov z troch klubov (D. Klenovec, ŠK Hrachovo a BK SPŠS Zvolen) zvíťazil v kategórii starších chlapcov Dominik Ladika (Klenovec), pred Martinom Strelcom (Zvolen) a Martinom Babicom (Klenovec). U dievčat vyhrala Denisa Antalová pred Katarínou Balciarovou a Eliškou Trnavskou (všetky Klenovec). Vo štvorhrách zvíťazili páry Babic-Ladika a Trnavská-

Balciarová. V kategórii mladších žiačok prvé tri miesta patria Zvolenciankam Ivane Krajčovičovej, Romane Gajdošovej a Nikole Jurčiakovskej.

Odohralo sa aj stretnutie o postup na oblastné majstrovstvá žiackych družstiev. Klenovec zvíťazil nad oslabeným Hrachovom 5:2.

Hráčky Klenovca, Dominika Rebová a Romana Surová, ktoré sú v slovenskom rebríčku žiačok na prvom resp. piatom mieste, sa zúčastnili Veľkej ceny Prešova mladšieho dorastu. Hra Dominiky Rebovej má

zlepšujúci trend. Pokiaľ na predošlých turnajoch v tejto kategórii skončila zhodne na 9. mieste, teraz sa prebojovala do prvej štvorky, kde o postup do finále prehrala s neskoršou víťazkou turnaja Starostovou z Trenčína 3:11, 5:11. Dominika s touto hráčkou zahrala aj lepšie, ale podľa jej vyjadrenia už nemala dosť sil vnútiť svoju hru o dva roky staršej súperke. V tom čase mala Dominika v nohách tri zápasy v mixe, ktorý hrala s T. Vonšákom zo Zákamenného (5. - 8. miesto) a tri vo dvojhre, z toho dva na tri sety. Romana Surová vo dvojhre prehrala v prvom kole s Kubikovou z Prešova, keď prvý set vyhrala 13:11 a ďalšie prehrala

7:11 a 1:11. V mixe tiež prehrala v prvom kole (partner M. Vonšák, tiež Zákamenné). Dievčatá mali dobre rozohranú štvorhru. V prvom kole vyhrali nad skúsenou dvojicou z Bratislavy (Haringová - Fašungová), ale v druhom prehrali so svojimi rovesníčkami z Trenčína (Plesníková-Jariabková) hladko -3 a -7. Zápas však bol poučný. Poukázal na úderové a taktické nedostatky hráčiek v tejto disciplíne. Do majstrovstiev Slovenska ostávajú ešte dva mesiace, dosť na to, aby sa urobila v tomto smere náprava!

Ivan Majorský

Futbalisti v zimnej príprave

Pohľad von potvrdzuje, že ľadová kráľovná ešte stále nechce pustiť svoje žezlo z rúk, kalendár ale upozorňuje, že jar sa neodvratne blíži a s ňou aj začiatok športových súťaží v letných športoch. Uvedomujú si to aj futbalisti a preto už v polovici januára začali s prípravou na jarné odvety.

V súťažiach máme prihlásené tri mužstvá, z ktorých každé si kladie pred jarnou časťou iné výkonnostné ciele. Kým mužstvám dospelých a žiakov pôjde predovšetkým o udržanie sa v súťažiach, mužstvo dorastencov môže po vydatnej jesennej časti pomýšľať aj na umiestnenie na popredných priečkach tabuľky.

Spoločným dejiskom zimnej prípravy pre všetky mužstvá bude telocvična základnej školy, fitnesscentrum a okolité terény. Príprava v telocvični a vo fitnesscentre bude tradične zameraná na zvýšenie rýchlosti, obratnosti a individuálnych silových parametrov, zatiaľčo okolité terény sú v zimných mesiacoch

galejami, na ktorých sa dá získať kondičná vytrvalosť. Nadobudnutá rýchlosť, sila, obratnosť a vytrvalosť sú kameňkami, z ktorých by sa mala v záverečnej fáze prípravy vyformovať mozaika herného prejavu.

Či a do akej miery sa to v príprave podarí, to by mali preveriť tréningoví sparring-partneri. Každé mužstvo má preto naplánované pred ostrým štartom jarných súťaží niekoľko prípravných zápasov.

Mužstvo dospelých otvára jarnú časť piatej ligy v nedeľu 26. marca o 15.00 hodine na domácom ihrisku s mužstvom FK Ružiná. Dorastenci v rovnakom termíne cestujú na svoje prvé jarné stretnutie do Hajnáčky. Najviac času na oddych a prípravu majú žiaci, ktorí začínajú jarnú odvetu až 22. apríla na súperovom ihrisku v Králi.

Všetkým našim mužstvám želáme, aby sa im na jar darilo lepšie ako v jesennej časti, aby sa im podarilo splniť svoje výkonnostné predsavzatia.

P. Ďurík/M. Kňazek

Bedmintonové súťaže dospelých

V slovenskom bedminton sa odohrali dve akcie, na ktorých hrali odchovanci Klenovca (Gabriela Štefániková za Spojie Bratislava, hosťujúci Radovan Kaštan a Barbora Bobrovská za L. Košice) v dresoch iných klubov.

V Bratislave sa 4. februára uskutočnil tretí súťažný deň, teda 6. a 7. kolo 1. ligy v bedminton. Odohralo sa stretnutie Spojie Bratislava proti Lokomotíva Košice A s výsledkom 4:4. Za Spojie víťazný zápas odohrala Štefániková, keď v troch setoch zdolala Gabrielu Zábavníkovú 1:11, 13:12, 11:1. Vo dvojhre mužov (v stretnutí sa hrajú tri), za Lokomotívu vyhral len Kaštan víťazstvom nad Kittom 17:14, 15:6. V prvom sete prehrával 0:12! Na ďalších dvoch bodoch Lokomotívy sa podieľala Bobrovská. Ďalšie stretnutia družstiev boli jednoznačné: Spojie - Lok. Košice B 8:0 a Lok. Košice A - CEVA Trenčín 7:1. Po základnej časti vedie tabuľku Lok. Košice so stratou jedného bodu a má právo poriadat' záverečný turnaj

na domácich dvorcach. Radovan Kaštan vyhral v základnej časti vo všetkých siedmich zápasoch dvojhry!!!

V Trenčíne sa odohrala 3. Veľká cena dospelých. Gabriela Štefániková sa dostala vo dvojhre až do finále, kde podľahla Kveto-slave Orlovskej 6:11 a 0:11. Predtým musela zdolať postupne tri hráčky: Starostovú (TN) 5, -9, 5, Felgrovú (TN) -4, 6, 9 a Zuzanu Orlovskú (PO).

Vo štvorhre žien zvíťazila dvojica Bobrovská - Sládek-ová V mixe vo finále prehral po ôsmich rokoch pár Mečár (ZA)-Bobrovská. Aj to až vo finále ho zdolal pár Šulko-Sládek-ová (TN).

Sestry Orlovské, Bednárová (PO) a Sládek-ová (TN) reprezentujú Slovensko v Grécku na Európskom pohári ženských družstiev. Štefániková výkonom na tomto turnaji vážne požiadala o reprezentačný dres.

Ivan Majorský

Oblasťné majstrovstvá žiackych družstiev v bedminton

O účasť na finálovom turnaji oblasťných majstrovstiev žiakov skupiny východ bojovalo celkom 14 družstiev. Výsledky finálovej skupiny:

Prešov A – Prešov B 6:1
L. Košice – D. Klenovec 4:3
Prešov A – D. Klenovec 5:2
Prešov B – L. Košice 4:3
Prešov A – L. Košice 5:2
D. Klenovec – Prešov B 4:3

Tabuľka:

1. Prešov A 6 b. 16:5
2. L. Košice 2 b. 9:12
3. D. Klenovec 2 b. 9:12
4. Prešov B 2 b. 8:13

Na majstrovstvá Slovenska postupujú prvé dve družstvá.

Každé vzájomné stretnutie družstiev sa hrá na sedem zápasov (po dve dvojhrý chlapcov a dievčat a štvorhra chlapcov a dievčat a napokon zmiešaná štvorhra). Klenovské družstvo cestovalo na turnaj s úmyslom vyhrať dve zmiešané štvorhrý z troch, pretože pri predpoklade, že chlapci (Ladika a Babic) prehrávajú svoje zápasy a dievčatá (Rebová, Surová a Antalová) zasa vyhrajú, by rozhodoval práve výsledok mixu. V ňom za Klenovec vždy nastupovali Rebová s Ladikom. Po prvom kole to nevypadalo dobre. Klenovský pár v mixe bol neúspešný. Nevy-

hral ani v druhom kole a navyše nečakane prehrali dievčatá Surová s Antalovou vo štvorhre. Pre Klenovec svitla nádej, tým, že Košičania prehrali s rezervou BC Prešov. V treťom kole už pár Rebová-Ladika bol úspešný a tak sa dostali k slovu kalkulačky na mobiloch. Dve družstvá mali zhodný počet bodov, zhodné skóre zo zápasov a dokonca aj zo setov! O poradí rozhodoval nakoniec pomer loptičiek v prospech Lok. Košice.

K samotnému výkonu nášho družstva: Je na škodu, že v tejto generácii

chlapcov sa nenašiel ani jeden, ktorý by bol aspoň do 15. miesta na Slovensku. Dievčatá sú také výborné, že družstvo s jedným dobrým chlapcom by mohlo z oblasťných majstrovstiev postúpiť a mať vysoké ambície aj na majstrovstvách Slovenska. Výkon družstva bol trochu ovplyvnený dobrými snehovými podmienkami. Viacerí hráči sa chodili lyžovať na úkor bedmintonu. Ale to im nemožno zazlievať.

Hlavné akcie, majstrovstvá Slovenska jednotlivcov, nás však ešte len čakajú!

Ivan Majorský



Ešte ste sa nerozhodli kam na strednú školu?

SPOJENÁ STREDNÁ ŠKOLA
Hlavná ul. 425, Hnúšť'a

Vám ponúka štúdium v nasledovných odboroch:

Dievčenská odborná škola

- 4-ročné štúdium ukončené maturitnou skúškou je určené pre dievčatá aj chlapcov
+ 6352 6 obchod a podnikanie
- 3-ročné štúdium ukončené záverečnou skúškou
+ 7647 3 opatrovatel'ka

Stredné odborné učilište

- 4-ročné denné štúdium ukončené maturitnou skúškou a výučným listom s možnosťou pokračovať na VŠ
+ 3341 4 00 operátor drevárskej a nábytkárskej výroby
- + 2860 4 04 chemik operátor – ochrana a tvorba životného prostredia chemických prevádzkach
- 3-ročné denné štúdium ukončené záverečnou skúškou a výučným listom
+ 2487 2 01 autoopravár – mechanik
- + 3355 2 stolár
- + 3152 2 02 krajčír – dámske odevy
- + 3148 2 00 gubár
- + 6475 2 technicko-administratívny pracovník

Kontakt: RNDr. Ján Zeman, riaditeľ školy
tel. 047/542 24 26
e-mail: sss@doshnusta.edu.sk

Žiaci 9. a 4. ročníka ZŠ Pozor!

Chcete sa dobre pripraviť na vysokoškolské štúdium?

Chcete sa naučiť svetové jazyky (anglický, nemecký, francúzsky, ruský)?

Chcete sa neustále zdokonaľovať v štúdiu jazykov prostredníctvom účasti na

- medzinárodných projektoch Sokrates?
- modelovej konferencii OSN?
- jazykových olympiádach?

Chcete vedieť ako si založiť a úspešne viesť vlastnú firmu?

Chcete sa zdokonaľovať v informatike?

Chcete pracovať v krúžkoch medzinárodnej spolupráce, ľudských práv, chemické a biologické všehochútky, nebojme sa programovania...?

Chcete spoznávať Španielsko, Estónsko, Taliansko a iné krajiny prostredníctvom projektov Sokrates?

Áno?

Potom je tu pre Vás **Gymnázium Mateja Hrebendu**
Hlavná 431, 981 12 Hnúšť'a

79025 4- ročné štúdium

79025 73 8- ročné štúdium (zameranie na cudzie jazyky)

Profilové predmety slovenský jazyk, matematika
8-ročné štúdium – už v príme 2 cudzie jazyky (okrem anglického alebo nemeckého ešte ruský alebo francúzsky jazyk)

Informácie na tel. č. 047/5422301

Klenovské

noviny

Vydáva TeleDom pri OZ RODON Klenovec s podporou Obecného úradu v Klenovci. Adresa redakcie: TeleDom pri OZ RODON, Nám. Karola Salvu, 980 55 Klenovec. Šéfredaktor Mgr. Blažena Hrušková, redakčná rada Ing. Michal Kňazek, Július Molitoris, Stanislava Zvarová, grafická úprava Ing. Michal Kňazek. Telefón: 047/5484947, e-mail: rodon@stonline.sk. Reg. číslo MK SR: RP 121/2005, Tlač: REALITY-PRINT, Rimavská Sobota, Nám. M. Tompu 4, Rimavská Sobota