

HORIZONT



KULTÚRNO - SPOLOČENSKÝ MESAČNÍK OBCE RUDŇANY

ROČNÍK XXXI.

ČÍSLO 6

JÚN 2024

NEPREDAJNÉ



MDD A DEŇ OTCOV



„Najskôr sme deťmi našich rodičov, potom rodičmi našich detí, potom rodičmi našich rodičov a potom deťmi našich detí.“ - (Milton Greenblatt)

Každý z nás bol raz dieťa a navždy ním aj ostane, pretože na starobu sa vraciame do detských čias. No netreba zúfať, práve naopak, treba byť na to hrdý, že sme deťmi, svedčia o tom aj citáty slávnych.

„Každé dieťa je iné, a preto potrebuje individuálnu pozornosť. Každý, kto je rodičom, vie, ako jedinečné je každé dieťa.“ - (W. H. Thomas)

Dôvody prečo sú deti jedinečné pre tento svet sú:

„Dieťa je zviditeľnená láska.“ - (Novalis)

„V podstate všetku úprimnú pravdu na celom svete hovoria deti.“ - (Oliver Wendell Holmes)

„Deti robia váš život dôležitým.“ - (Erma Bombeck)

„Deti sú neskutočne dôležité. Oni sú budúcnosťou sveta.“ - (Elton John)

„Zatiaľ, čo my sa snažíme naučiť naše deti všetko o živote, naše deti nás učia, čo je život.“ - (Angela Schwindt)

Kedže sú deti také výnimočné a úprimné tvory, zaslúžia si mať aj oni svoj sviatok - Medzinárodný deň detí (MDD).

„Bojíme sa, čo sa z dieťaťa stane zajtra, no zabúdame, že už dnes je niekým.“ - (Stacia Tauscher)

Preto si okrem sviatku zaslúžia hlavne pozornosť a správnu, ale ľudskú výchovu plnú pochvaly, pohladenia, bozkov, ale aj jemné pokarhanie za všetko zlé, aby boli rozumné a hrdé na to, ako ste ich vychovali. Začnite ich obdarovávať a karhať hneď, kým nie je neskoro.

„Najväčší dar, ktorý môžu dať rodičia svojim deťom, je nechať ich vidieť, ako sa milujú navzájom.“ - (Marco Petkovic)

„Najdôležitejšou vecou, ktorú môže otec urobiť pre svoje deti, je, že bude milovať ich matku.“ - (Giovanni Battista Basile)



Autor : Cindy Kotlárová ,8.A

Aspoň v tento sviatok, ale úplne ideálne stále, skúste si rodičia uctiť svoje deti vašou prítomnosťou, obdivom a pozornosťou.

„Deti nie sú šťastné, keď nemajú čo ignorovať. A preto boli stvorení rodičia.“ - (Marlene Dietrich)

„Najlepším dedičstvom, ktoré môže rodič dať svojim deťom, je pár minút svojho času zo dňa.“ - (Orlando Aloysius Battista)

„Vždy pobozkajte svoje deti na dobrú noc. Aj keď už spia.“ - (Andrew Carnegie)

„Neexistuje mäkkší vankúš na svete ako otcovo silné rameno.“ - (Richard Louis Evans)

Nezabúdajte, že pre deti ste boli, stále ste a aj naďalej budete tými najdôležitejšími osobami v ich živote, aj napriek občasným hádkam, chybám, zlyhaniu a nezhodám. Hádky sú len dôkazom toho, ako veľmi im na vás záleží a ako chcú, aby ste sa vzájomne počúvali a rešpektovali.

„Deti nikdy neboli dobré v poslušnosti starších, no ešte nikdy nezlyhali v ich napodobňovaní.“ - (James Baldwin)

Skúste sa zamyslieť nad tým, ako veľmi by vám bolo smutno, keby na svete neboli deti. Bol by svet jednotvárný, nudný, nezmyselný a smutný, no nie?

N.Straňáková

POLICAJNÉ OKIENKO

Obecná polícia v mesiaci máj doručila 3 zásielky z okresného súdu .ObP počas služby zistila 13 porušení VZN č. 2/2023 o podmienkach predaja tovaru na verejných priestranstvách v obci. Za uvedené porušenia bolo obecnou políciou uložených 13 blokových pokút.

Za poškodenie oplotenia v časti obce Huta v zmysle § 50/ ods.1 Zákona č.372/90 Zb . o priestupkoch uložila ObP 3 blokové pokuty.

Mgr. Slavomír Kalafut
Náčelník ObP Rudňany



INFORMÁTOR OcÚ

UZNESENIA ZO ZASADNUTIA OBEČNÉHO ZASTUPITEĽSTVA ZO DŇA 22.04.2024



Uznesenie OcZ č. 50/16/2024

OcZ schvaľuje program 16. zasadnutia obecného zastupiteľstva

Uznesenie OcZ č. 51/16/2024

OcZ schvaľuje do návrhovej komisie Mgr. Slavomíra Sirka, p. Ladislava Dunku

Uznesenie OcZ č. 52/16/2024

OcZ schvaľuje za overovateľov zápisnice PhDr. Evu Krajňákovú, PhD., p. Mareka Horvátha

Uznesenie OcZ č. 53/16/2024

OcZ berie na vedomie Správu o výsledkoch kontrolnej činnosti č. 02/2024/OcZ

Uznesenie OcZ č. 54/16/2024

OcZ schvaľuje Všeobecne záväzné nariadenie č. 1/2024 o určení miesta a času zápisu dieťaťa na plnenie povinnej školskej dochádzky v základnej škole

Uznesenie OcZ č. 55/16/2024

OcZ schvaľuje Zmenu rozpočtu rozpočtovým opatrením č. 1/2024 podľa § 14 ods. 2 písmena a), b), c) zákona č. 583/2004 Z. z o rozpočtových pravidlách územnej samosprávy a o zmene a doplnení niektorých zákonov v zn. n. p.. Zmenou rozpočtu sa celkové príjmy a celkové výdavky navýšia o 14 140,00 €. Zároveň sa tým upravuje finančná časť programového rozpočtu obce pre rok 2024.

Uznesenie OcZ č. 56/16/2024

OcZ schvaľuje Dodatok č. 2 k Zmluve o nájme nehnuteľnosti zo dňa 19.05.2016 uzavretý medzi prenajímateľom obec Rudňany a nájomcom Burim Memedi, Gaštanová 3, Spišská Nová Ves

Uznesenie OcZ č. 57/16/2024

OcZ schvaľuje Zmluvu o dielo na zhotovenie projektovej dokumentácie materskej školy uzavretú medzi objednávateľom obec Rudňany a zhotoviteľom FABOarchitects, s.r.o., Svidnícka 105/12, Bratislava – mestská časť Ružinov

Uznesenie OcZ č. 58/16/2024

OcZ berie na vedomie Správu o činnosti rozvojového tímu k problematike záškoláctva



ROZHOVOR...

V ďalšom čísle nášho mesačníka vám prinášame rozhovor s ďalšou pracovníčkou obecného úradu, ktorá bola ochotná ukrojiť si zo svojho času a odpovedať na naše zvedavé otázky. Oslovili sme dlhodobú zamestnankyňu obecného úradu p. Annu Stanislavovú.

1. Ako dlho pracujete na obecnom úrade. Na akej pozícii ste začínali?

Na obecnom úrade pracujem od 01.03.1996 (28 rokov). Začínala som cez projekt verejnoprospesných prác - na pomoc pri administratívnej činnosti. Neskôr mi bola pridelená práca na sekretariáte obecného úradu a zároveň aj chod a správa vývarovne. V roku 2011 sa mi naskytla príležitosť prejsť na agendu matriky a osvedčovania podpisov a listín.

2. Čomu všetkému ste sa za tie roky venovali?

Okrem už spomenutých činností som zastávala funkcie: činnosť v obecnej knižnici; členka komisie sociálnej, zdravotnej a bytovej, zriadenej pri obecnom zastupiteľstve; pomoc pri činnosti Obecného športového klubu; účasť na všetkých kultúrnych a športových podujatiach organizovaných obcou.

3. Na ktorú pozíciu spomínate najradšej?

Na všetky. Určite však nikdy nezabudnem na moje začiatky pod vedením nebohého p. starostu Bliššana. A na kolektív ľudí, s ktorými som začínala. Využijem

túto príležitosť, aby som sa poďakovala za ich ochotu, nasmerovanie, podporu, pomoc a cenné rady, ktoré využívam dodnes a to p. Danute Fischerovej, p. Rozálii Šumanskej, p. Anne Belušovej a p. Márii Fabinyovej. Aj v súčasnosti si vážim ich prínos pre môj pracovný život.

4. Čo je momentálne vašou náplňou práce?

Na obecnom úrade zastávam funkciu matrikárky, referentku evidencie obyvateľstva. Zároveň vykonávam činnosti spojené s registrom adries, centrálnou ohlasovňou, REGOB-om, prípravou a spracovaním smútočných príhovorov, spolupracujem s Ministerstvom vnútra – osobitná matrika. Podieľam sa na tvorbe príhovorov na rôzne podujatia, zastupujem agendu osvedčovania podpisov a listín.

5. Práca s ľuďmi, podobná tej vašej, je všeobecne považovaná za jednu z najťažších. Prezradte nám, čo považujete za najťažšie na nej vy?

Každá práca má svoje plusy, mínusy, výhody, nevýhody. Nedá sa jednoznačne povedať, čo je najťažšie na mojej práci. Vyžaduje si dôslednosť a sústredenosť pri práci s matričnými listinami (rodný list, úmrtný list, sobášny list), ako aj spravovanie a vedenie matričných kníh. Dosť náročné je napísanie a spracovanie smútočného príhovoru. Je to činnosť, ktorú síce nevykonávam denne, ale sú obdobia, kedy je to

záťaž na psychiku.

6. Spomeniete si na nejakú vtipnú príhodu, s ktorou by ste sa s nami chceli podeliť?

Za obdobie, čo vykonávam funkciu matrikárky, som sa stretla s nespočetným množstvom príhod. Napríklad uvediem: pri uzatváraní manželstva, kedy sobášiaci vyzýva snúbencov k prvému manželskému bozku a doma na nich čaká cca 5 až 10 detí. Boli sme už aj svedkami, kedy ženích pobozkal nevestu a ona ho „capla“ potvári.

7. Prezradíte nám aj zopár zaujímavostí z miestnej matriky?

Môžem prezradiť, že najstarší občan našej obce sa tento rok dožil 97 rokov. Najdlhšie žijúci manželský pár oslávil minulý rok výročie platinovej svadby (70 rokov spoločného života). Zaujímavých mien máme v poslednom období neúrekom, napr. Doruk, Emir, Davina, Shania, Ariana (inšpirácia z tureckých telenoviel).

Redakcia Horizontu ďakuje za vaše zaujímavé odpovede.



Z NAŠICH ŠKÔL

MATERSKÁ ŠKOLA

č.89

Školský rok sa pomaly končí...

Je tu čas, kedy sa v našej MŠ zvykne realizovať najviac aktivít. Dňa 13. mája 2024 detičky vystúpili s pripraveným kultúrnym programom pre svoje mamičky na školskom dvore za slnečného počasia. Z lásky darovali kvietok a srdečné objatie svojim mamičkám za ich každodennú starostlivosť.

Dňa 22. mája 2024 naši škôlkari spoznávali exotických vtákov zážitkovou formou na futbalovom ihrisku.



1. jún – je deň, kedy majú sviatok všetky deti. Tento rok sviatok vyšiel na sobotu, preto niektoré aktivity boli realizované skôr a ďalšie boli naplánované na mesiac jún. Z uskutočnených aktivít spomeniem sférické kino, ktoré prinieslo nezabudnuteľný zážitok premietaním vzdelávacích rozprávok – Život stromov a Podmorský svet. Avšak pre deti v tomto veku je najprirodzenejší pohyb a ten si deti užili dňa 31. mája 2024 v skákacom hrade, ktorý bol celé dopoludnie umiestnený na školskom dvore. Deti sme obdarovali odznakom s menom a fľašou na nápoje.

Dňa 6. júna 2024 reprezentovali našu MŠ na športovej olympiáde Timejka a Sabínka Krčmárová, Lejka Rumančíková, Peťo Kinik, Markus Nálepka a Félix Kóňa.

Dňa 7. júna 2024 mali deti opäť možnosť skákať v skákacom hrade a čakali ich aj megabubliny.

21. jún bude určite nezabudnuteľný nielen pre našich predškolákov, kedy ich čaká rozlúčková slávnosť. V tomto školskom roku 2023/24 sa rozlúči 10 predškolákov. Okrem rozlúčkovej slávnosti s detičkami pôjdeme na školský výlet do Spišskej Novej Vsi, kde navštívime Modely železníc pre malých aj veľkých a Laboratórium.

*Bc. Adela Jendreková a kolektív
MŠ Ry č.89*



MATERSKÁ ŠKOLA 5RP II

Deň matiek sa už veľa rokov slávi druhú májovú nedeľu. V tento deň sa minimálne v myšlienkach vraciame k najdôležitejšej žene nášho života- k tej, ktorá nás porodila, ktorá sa o nás starala, vychovávala nás, uprednostňovala naše potreby a prania pred tými svojimi, ktorá sa snažila dať nám do života to najlepšie. Aj my sme si s deťmi v dňoch 16.-17.05.2024 pripravili program pre ich mamičky. Deti zaspievali svojim mamkám krásne piesne, zarecitovali básničky, predviedli tanček a darovali im svoje vyrobené srdiečka a darčeky.



21.máj 2024 sa niesol v znamení zážitkovej a hlavne poučnej exkurzie v barokovo-klasicistickom kaštieli zo 17. storočia, ktorý patril rodu Csákyovcov v Žehrečasti Hodkovce, kde si mohli deti vypočuť a pozrieť, ako sa žilo v dávnych dobách. Navštívili sme sa aj

kostolík patriaci tomuto kaštielu, zasvätený sv. Kozmovi a sv. Damiánovi, v ktorom si naša p.asistentka Bc. Marta Almášiová zahrála na 350 ročnom harmóniu a zaspievala aj svätú pieseň, z ktorej boli deti veľmi nadšené.



Zároveň sme sa boli s deťmi pozrieť na krásny Ranč F&A&H, kde sme sa popozerali na rôzne zvieratká-zajačiky, morské prasiatka, kravičky, daniely škvrnité, psíky, avšak tá najväčšia radosť prišla vtedy, keď si mohli deti zajazdiť na koníkoch.



„Dotyk prírody, na ktorý sa nezabúda - to je ARAKOVO.“

Dňa 22.05.2024 sme sa s deťmi z našej škôlky vybrali na OŠK v Rudňanoch, kde nás čakalo úžasné predstavenie ARAKOVO z Bojníc, ktoré sa špecializuje na Ary, Kakadu a absolútnu raritu – Zobákorožce. Deti mali jedinečnú možnosť byť v priamom kontakte s najrôznejšími druhmi papagájov a exotického vtáctva. Bol to naozaj exkluzívny zážitok, na ktorý sa nezabúda.



Bc. Marta Almášiová, MŠ 5RPII Rudňany

MATERSKÁ ŠKOLA 554

Máj v Materskej škole 554

Deti v našej materskej škole spoznávali v májovej téme Život pri vode ekosystém potokov a rybníkov. S deťmi sme sa vybrali na prechádzku a pozorovali sme formy života pri potoku v blízkosti našej materskej školy. Natrafili sme na žabku, kačičku a viedli sme aj rozhovor o odpade, ktorého bolo v potoku hojno. Deti sme upozornili, že odpad

vo vode škodí všetkým vodným živočíchom. Po ceste z prechádzky sme vyzvali rodičov na spoločnú brigádu okolo potoka. Po návrate z prechádzky sme s deťmi vytvorili maketu rybníka, pri ktorej nám pomáhala praktička zo Strednej odbornej školy pedagogickej v Levoči, ktorej sa v našej materskej škole počas praxe veľmi páčilo a dúfame, že po skončení strednej školy bude prírastkom pre pedagogický kolektív a bude deťom z MRK komunity pomáhať prekonávať sociálne bariéry.

Počasie nám počas mája prialo a vybrali sme sa s deťmi aj na zmrzlinu, navštívilo nás ARAKOVO s environmentálnym vzdelávacím programom s papagájmi. Pre deti to bol nevšedný zážitok. Papagájov sa mohli dotknúť, nakrmiť ich. Deti boli nebojácne a papagájov sa nebáli. Takýto plodný mesiac bol máj v našej materskej škole. Deti zažili mnoho zážitkov a tešia sa na ďalšie dobrodružstvá.

Bc. Lenka Gulašiová a kolektív MŠ 554



ZÁKLADNÁ ŠKOLA

Máj škole ponúkol niekoľko spôsobov a možností, ako zmysluplne využiť jeho čas. A učitelia a ani žiaci neváhali. 10. 5. 2024 sa naša škola zapojila do svetového športového dňa s názvom Pohybom ku zdraviu.



V ten istý deň žiaci si žiaci 5. A zmerali sily s rovesníkmi na dopravnom ihrisku v Spišskej Novej Vsi v súťaži Bezpečne na bicykli.



23. 5. 2024 v zmysle hesla „láska kvitne v každom veku“ žiaci školy vyrobili kvetinové pozdravy a krátkym vystúpením priniesli seniorom kúsok našej školy do Domu Charitas Matky Terezy v Matejovciach nad Hornádom.



28. 5. 2024 sa žiaci zúčastnili Finančii v lavici – zaujímavého workshopu pod záštitou Ministerstva financií SR. Jeho cieľom je zvýšenie finančnej gramotnosti aj u detí z marginalizovaných skupín. Žiaci sa dozvedeli o nových trendoch a inováciách z finančného sveta ako sú bitcoiny a iné kryptomeny.



V tento deň sa v Koncertnej sále Reduty v Spišskej Novej Vsi uskutočnila Slávnostná akadémia pri príležitosti oceňovania úspešných žiakov ZŠ. Medzi oceňovanými žiakmi hrdo stál aj Tadeáš Vincenty, ktorému patrí za jeho reprezentáciu veľká gratulácia.



29. 5. 2024 sa na 1. stupni uskutočnila spevácka súťaž Rómsky slávik, v ktorej si 1. miesto vyspievala Jasmína Horváthová z 3.B, 2. miesto patrí Lucii Horváthovej zo 4. C a 3. miesto obsadil Sebastián Horváth z 2. G. Víťazom blahoželáme.

Netradičné hodiny odučené mimo múrov školy si žiaci vyskúšali 29. 5. 2024 v rámci akcie s názvom Outdoor classroom day.

Svetový deň Červeného kríža si žiaci pripomenuli na besede s p. Škerlíkovou, zamestnankyňou RÚNZ.

Výtvarné zručnosti si žiaci zdokonaľovali v rámci rôznych súťaží – Maľované čítanie, Medzinárodný deň mlieka, Rómska paleta, Ekovýkres, Ekoplagát, Policajti v našom meste.

Pripomenuli sme si Svetový deň bez tabaku v rámci besedy Život je krásny aj bez drog, taktiež na besede Stop fajčeniu. Ukončil sa preventívny program v piatych ročníkoch Detská policajná akadémia. Žiacky parlament pripravil anketu o najobľúbenejšieho učiteľa školy a v tajnom hlasovaní prvé miesto získal Mgr. Filip Rychnavský. V hodnotení najkrajšej jarnej výzdoby triedy prvé miesto obsadila 7. A, za čo jej žiakov čakala sladká odmena.

Sumou 135 € sme prispeli do finančnej zbierky Modrý gombík – UNICEF. Škola splnením účasti v tomto projekte a za splnenie aj iných podmienok získala certifikát Škola priateľská deťom. Všetkým darcom vyslovujeme úprimné poďakovanie.

30. 5. 2024 za hranice našej vlasti vycestovali žiaci 8.A a 9. A triedy. Pod vedením pedagógov navštívili koncentračný tábor Osvienčim. Veríme, že stopy nedávno hroznej minulosti zanechali v myšliach našich žiakov mnoho otáznikov i odpovedí, ktoré pozitívne vyformujú ich myslenie a konanie.



Dňa 31.5. 2024 sa žiaci 2.A triedy zúčastnili školského výletu v Spišskej Novej Vsi - Mesto plné detí.

Po príchode na Radničné námestie deti čakalo bábovkové predstavenie Babadlo, tvorivá dielňa Galérie umelcov Spiša, prezentácie a tvorivé dielne Hasičského a záchranného zboru, nafukovacie atrakcie, tanečné a spevácke vystúpenia, súťažné stanovištia, maľovanie na tvár a mnoho ďalších.





Dňa 30.5.2024 sme sa zúčastnili Olympijského dňa žiakov 1. stupňa ZŠ na futbalovom ihrisku TJ Slovan v Smežanoch. Získali sme 7 medailí. Samuel Horváth 1.D – 2. miesto (Beh na 50 metrov) 3. miesto (Olympijský beh) Patroclus Horváth 1.B – 2. miesto (Olympijský beh) Samuel Horváth 2. A – 3. miesto (Hod plnou loptou) Andrea Dunková 3.A – 3. miesto (Beh na 50 metrov) 3. miesto (Olympijský beh) Vivien Berkýová 3.A – 2. miesto (Hod plnou loptou). Všetkým víťazom srdečne blahoželáme.

Popri všetkých aktivitách sme nezabudli ani na recykláciu. Vyzbierali sme spolu 621 kg. Najaktívnejšia trieda v zbere papiera bola 2.A , ktorá vyzbierala neuveriteľných 303,5 kg.

Tesne na druhom mieste skončila 3.A, ktorá vyzbierala 274 kg a na treťom mieste sa umiestnila 1.A trieda (42,5 kg). Víťazom z jednotlivcov sa stala Eliška Stanislavová z 2.A , ktorá priniesla neuveriteľných 282 kg starého papiera. Všetkým zúčastneným blahoželáme a za každý prinesený papier ďakujeme. Veríme, že aj júnové dni prinesú žiakom množstvo ďalších zážitkov, vedomostí a zručností.

Spracovala Mgr. T. Hozzová

SPOJENÁ ŠKOLA

Svetový deň včiel sa oslavuje 20. mája a súvisí s narodením slovenského včelára Antona Janšu, zakladateľa moderného včelárstva. Práve v tento deň zorganizovali Mgr.M.Zúdorová a Mgr. I.Vaľková školskú akciu venovanú včelám, ktorá bola určená pre žiakov 1. stupňa. O živote včiel, ich význame a dôležitosti ochrany týchto malých, no veľmi dôležitých tvorov nám porozprával včelár Jaroslav Kučma.

Dňa 24.5.2024 sa konala vedomostná súťaž z oblasti slovenského jazyka, občianskej náuky , prírodopisu, zemepisu , ktorú zorganizovala Mgr. Z.Čisláková. Na súťaži sa zúčastnilo 10 žiakov 6.ročníka. Na 1.mieste sa umiestnil Samuel Horváth zo 6.A triedy.

Dňa 31. 5. 2024 sa uskutočnilo pod vedením Mgr. M.Pentákovkej športovo-zábavné podujatie pre žiakov z príležitosti MDD. Hlavným cieľom



tejto akcie bolo pozitívne ovplyvňovanie telesného vývoja, zvyšovanie úrovne základných pohybových schopností, vytrvalosti a pohyblivosti detí. Chôdzou v zástupe sa premiestnili na staré ihrisko obce Rudňany, kde nasledovali jednotlivé cvičenia a hry pod vedením svojich vedúcich. Každá zvládnutá úloha bola odmenená sladkosťou.

Dňa 3.6.2024 sa pre žiakov II. stupňa Špeciálnej základnej školy v Rudňanoch uskutočnila akcia v maľovaní kamienkov pod vedením Mgr. Kamencovej a Štockovej. Pozrite, čo sa im podarilo vytvoriť. Kamienky poslúžia na výzdobu triedy, záhrady, ako aj ťažidlo alebo milý darček pre kamarátov.



5.6.2024 prežili žiaci II.B a III.B triedy so svojimi učiteľkami Mgr.T. Kittovou a Mgr.L. Kamencovou krásny deň, ktorý začal návštevou obecnej knižnice. V priestoroch plných knížiek, hračiek a iných zaujímavých vecí sa žiaci zahrali na rozprávku v spoločnosti dvoch milých dám, ktoré sa im venovali. Po relaxácii sa trochu zahrali v miestnosti s hračkami, zaspievali a plní dojemov sa ešte prešli po našich Rudňanoch. Prechádzku ukončili zmrzlinou a športovými hrami na zelenej lúke. Žiaci si výlet vychutnali plnými dúškami, o čom svedčia aj krásne momentky.



Spracovala : Ing.M.Malecová

MESIAC POHYBU - SVETOVÝ DEŇ CHÔDZE

Na počesť mnohých sviatkov v mesiaci som si pre vás všetkých prichystala niekoľko rád, ako si udržať pevné zdravie, vytúženú primeranú hmotnosť a zároveň sa neutrápiť k smrti. Vedeli ste, že k zdraviu stačí úplne máličko? Napríklad na začiatok aj obyčajná chôdza, prechádzky, túry, či už po rovine alebo po našich krásnych kopcoch sú ešte lepšie ako cvičenie v posilňovni. Zároveň vás to bude oveľa viac naplňať krásou a zvukmi prírody, poskytne vám aj nabitie energiou, nebudete ani vedieť, že takto zábavne vytrávate aspoň značnú časť zo svojho jedálnička a vypnete od všetkých problémov a stresu.

Je to vynikajúca voľba cvičenia, ktorá je vhodná úplne pre každého aj začiatočníka, ale hlavne pre ľudí trpiacich kardiovaskulárnymi, dýchacími ochoreniami, ľuďmi so stresom a vypätím, ale aj ľuďom s ochoreniami pohybového aparátu, ktorým zdravotný stav neumožňuje rôzne namáhavé cvičenia na chudnutie z internetu. Navyše každý sa má riadiť vlastným telom a počúvať jeho signály, pretože nesprávne odpozera- ným a odcvičeným cvičením si môžeme veľmi vážne ešte viac poškodiť vaše zdravie a nie ho vylepšiť. Preto, ak sa snažíte schudnúť alebo sa cítiť fit a vyzeráť lepšie, skúste obyčajný pohyb, ktorý je telu vlastný - obyčajná chôdza. S rastúcou hmotnosťou sa zvyšuje aj počet spálených kalórií, ale pri rovnakom type chôdze. Aj keď neexistuje univerzálna odpoveď, koľko spálite pri tom kalórií, pretože to závisí od mnohých faktorov ako napríklad Vaša výška, vek, pohlavie, hmotnosť, tempo chôdze, typ terénu, časová dĺžka pohybu, stav Vášho bazálneho metabolizmu..., poskytnem Vám aspoň orientačné údaje:

1. Pri ľuďoch s hmotnosťou 55 - 64kg:

Chôdzou miernym tempom (4,8 km/h):

- za 1 hodinu: 200 kalórií (obložený chlebíček)

Chôdzou po schodoch miernym tempom (4,8 km/h):

- za 1 hodinu: 500 kalórií (2 kôpky ryže so 100g mor-
čacích prs a šalátom z listovej zeleniny)

Chôdzou do kopca mierne rýchlejším tempom (5,6 km/h):

- za 1 hodinu: 355 kalórií (tanier drzkovej polievky)

Chôdzou z kopca miernym tempom (4 km/h):

- za 30 minút: 85 kalórií (volské oko)

Rýchlou chôdzou (6,4-8 km/h):

- za 30 minút: 185 kalórií (miska kotlíkového gulášu)

2. Pri ľuďoch s hmotnosťou od 65 - 73kg:

Chôdzou miernym tempom (4,8 km/h):

- za 1 hodinu: 225 kalórií (kurací perkelt so smota-
nou)

Chôdzou po schodoch miernym tempom (4,8 km/h):

- za 1 hodinu: 545 kalórií („fučka/pospolnica/kuľaša“
so slaninkou (bravčové oškvarky) a pohárom plno-
tučného mlieka)

Chôdzou do kopca mierne rýchlejším tempom (5,6 km/h):

- za 1 hodinu: 408 kalórií (kapustnica)

Chôdzou z kopca miernym tempom (4 km/h):

- za 30 minút: 95 kalórií (palacinka s džemom bez
cukru)

Rýchlou chôdzou (6,4-8 km/h):

- za 30 minút: 214 kalórií (Šariš 12% pivo 500ml)

3. Pri ľuďoch s hmotnosťou od 74 - 82kg:

Chôdzou miernym tempom (4,8 km/h):



- za 1 hodinu: 255 kalórií (spišská párka s krajcom
chleba a horčicou)

Chôdzou po schodoch miernym tempom (4,8 km/h):

- za 1 hodinu: 620 kalórií (bryndzové halušky so sla-
ninkou)

Chôdzou do kopca mierne rýchlejším tempom (5,6 km/h):

- za 1 hodinu: 465 kalórií (vyprážený karfiol so ze-
miakmi v šupke)

Chôdzou z kopca miernym tempom (4 km/h):

- za 30 minút: 110 kalórií (detská krupica)

Rýchlou chôdzou (6,4-8 km/h):

- za 30 minút: 245 kalórií (punčový rez)

Vidíte, že kalórie sa dajú spaľovať aj takto príjemne a prirodzene pobytom v prírode, ktorý spojí príjemné s užitočným. Tak neváhajte a skúste to, zotrvať a uvidíte výsledky, ale hlavne, všetko robte s rešpek-
tom k svojmu telu a poslúchajte jeho signály. Držím
vám palce a želám veľa šťastných krokov k pevnej-
šiemu zdraviu.

Natália Straňáková

KALEIDOSKOP

Dobre už bolo...počúvame z každej strany, čo vy mladí viete... Je pravda, že každá minca má dve strany a každý má tú svoju pravdu. Niekedy nebolo všetkého – teda skôr nebolo nič, no ľudia žili šťastnejšie aj napriek tomu, že celá dedina mala rovnakú obyvateľskú zostavu a kachličky za linkou. Keď prišli raz do roka kolotoče, všetci si tam našli svoje, od malých, až po časom pobozkaných. Jedni ospevujú

to čo bolo, druhí čo bude, no pravda je niekde uprostred a určite sa oba tábory zhodnú, že pri prezieraní fotografií sa vám vyčarí úsmev na tvári a zaplaví krásny pocit.

Prostredníctvom týchto fotografií si zacementujme v čase a zaspomínajme si na časy síce dávno minulé, no bezstarostne krásne...

Mgr. Katarína Duřová



NAŠI SENIORI

Dňa 20. mája 2024 sa uskutočnil 2. ročník Športových hier - bowling a šípky, v priestoroch Klubu R1. Zúčastnilo sa ho 46 členov ZO SZZP. Všetci zúčastnení sa s veľkým elánom a športovým nasadením vrhli do súťaží. Po ukončení hier sme si pochutnali na klobáske. Na záver bolo vyhodnotenie tromi cenami v disciplínach Bowling ženy, Bowling muži a Šípky. Ďakujem všetkým zúčastneným za účasť na tomto podujatí.



Výlet do Nižnej Myše a Košíc.

Dňa 8. júna 2024 sa 45 členov ZO SZZP Rudňany zúčastnilo výletu do Nižnej Myše, kde sme navštívili archeologický skanzen. Sprievodca nám porozprával o kultúrnych pamiatkach z tohto regiónu, prevažne o vykopávkach, ktoré sa tu nachádzajú. Videli sme tu napr. rituálny chlieb starý niekoľko rokov, detské hračky, vozíky a pod.

Potom sme navštívili Rozárium u Bohusov, kde sme mohli obdivovať krásu 1200 ruží v 180 odrodách. Bol to raj pre milovníkov ruží z celého sveta. Vôňa ruží sa šírila po celom areáli. Zážitok, ktorý sme zažili, odporúčam všetkým. Majitelia boli ochotní poradiť tým, ktorí si chceli ruže zakúpiť.

Potom sme navštívili mesto Košice, kde sme navštívili spievajúci fontánu a prezreli si toto krásne mesto. Pekné slnečné počasie nám prialo počas celého pobytu. S krásnymi zážitkami sme sa o 16. hodine vracali domov.

Alena Drefkova



Vyriešte osemsmerovku, tajničku nám pošlite na mail:

maja.malecova@gmail.com, na messenger, alebo na mail obce: obec@rudnany.sk

Každý mesiac vylosujeme jedného výhercu, ktorého odmeníme vecnou cenou. Za zaslanie správne vylúštenej tajničky z minulého čísla odmeníme výhercu **Alenu Drefkovú**.

Blahoželáme! Správne znenie tajničky č.5: **Lásky čas**

U	J	E	K	O	H	D	E	Ň	P	R	A	L	O	T
P	O	R	O	Z	U	M	E	N	I	E	N	A	Š	I
C	Á	N	S	N	O	L	P	V	V	G	A	R	Á	Ž
D	A	R	I	O	H	R	Y	Z	O	K	K	O	2	Ú
R	K	E	Ť	D	Í	Š	O	R	Ž	Ú	U	P	2	D
A	D	4	Ť	S	O	D	R	H	U	S	R	D	C	E
H	Á	N	N	Č	L	R	E	E	M	T	Á	O	O	N
Ý	H	O	I	O	R	Ý	S	O	V	A	K	P	T	Á
L	S	U	R	H	C	I	T	Y	Í	R	S	S	U	K
Ť	B	A	M	Ť	R	O	S	Š	T	B	P	K	A	L
I	Č	R	A	O	K	I	N	K	K	E	A	Z	L	O
P	D	S	U	R	R	A	S	T	E	T	L	L	D	B
O	Í	O	O	C	B	O	Z	K	L	I	H	Ý	I	Á
P	A	S	L	O	H	R	O	B	O	K	C	O	V	S
A	N	A	R	H	C	O	D	E	K	A	O	M	Š	A



Použité slová:

auto, bozk, brat, brucho, chlapecká ruka, dar, deka, div, drahý, etika, garáž, hokej, hrdosť, humor, hádka, idol, ihrisko, kolektív mužov, kosiť, kus, motokros, naši, nie, noc, obor, ochrana, ocko, ohryzok, omša, oči, pivo, podpora, porozumenie, pral, prísnosť, písať, risk, ryl, rád, sila, srdce, verš, výlety s rodinou, zlo, údená klobása, ústa, čaro, štýl, pas, sloh, popíť, rast, rest, dni, lak, hýľ

Vyriešte prešmyčku. Napíšte nám, čo Vám vyšlo: **AIDDENOIV V IBMRSPTEE !**

OKIENKO ZDRAVIA

10 rád k pevnejšiemu zdraviu a udržaniu hmotnosti i počas letných párty grilovačiek:

1. Piť veľa čistej vody poprípade s limetkou alebo citrónom a mäťou, aby nedošlo k dehydratácii tela.
2. Zelenina na každý tanier počas dňa a v každom dni pre odľahčené trávenia a lepšie zasytenie.
3. Ješť hlavne vodné ovocie plné vitamínov, minerálov a antioxidantov (jahody, melón červený/žltý, čučoriedky, slivky, maliny, ríbezle, jablká, hrušky, mango, ananás, kiwi...)
4. Ješť v pravidelných intervaloch, aby si telo nevytváralo zásoby v podobe ukladania tukov.
5. Ješť pestrú a vyváženú stravu, aby telo nejedlo to isté a aby telu nechýbali ani bielkoviny (mliečne výrobky, mäso...), sacharidy (pečivo, prílohy ako ryža, zemiaky...), tuky (maslo, ryby, olej...), vitamíny a minerály (zelenina, ovocie...).
6. Nezabúdať na vlákninu, aby telo lepšie trávilo a črevá boli v poriadku a zdravé (chia semienka, slnečnicové semienka, tekvicové semienka, orechy, celozrnné výrobky obsahujúce psyllium alebo inú vlákninu...).
7. Hýbať sa každý deň aspoň cca 10 000 krokov alebo hodinovou prechádzkou po rôznych terénoch, aby telo netrápili tráviace a vylučovacie ťažkosti (spomalené trávenie a metabolizmus, príberanie, nafukovanie, zápchy, hnačky, kŕče a bolesti brucha...).
8. Alkohol, energetické, ochutené a sladené nápoje len v čo najmenšom množstve - príležitostne, aby telu neprivodili pridané cukry rôzne ďalšie choroby (cukrovka, upchávanie ciev, poškodenia pečene, rakovinu...).
9. Nefajčiť a neužívať žiadne drogy, aby sa telo mohlo naďalej regenerovať a ostalo mladé, aby nestaralo a neničilo sa navonok ani zvnútra.
10. Meditovať a prechádzať sa v prírode pri zvukoch a vôň prírody, ktorá dodáva najviac energie, odbúra stres a problémy každodenného života ľudí.



Natália Straňáková

OBEC RUDŇANY VÁS SRDEČNE POZÝVA NA KULTÚRNE PODUJATIE

VITAJ LETO 2024

GORAL'S BAND

ANDER Z KOŠÍC

LUKÁŠ ADAMEC **INÉ KAFE** **SÁM SEBOU**

6.7.2024 SOBOTA

ŠTADIÓN OŠK RUDŇANY

15:00 RUDŇANKA	19:00 SÁM SEBOU
15:30 GORAL'S BAND	20:00 INÉ KAFE
ANDER Z KOŠÍC	21:30 LUKÁŠ ADAMEC
17:30 ŠČAMBA	23:00 DJ'S MJ SOUND

od 15:00 **DETSKÉ ATRAKCIE**
SKÁKACÍ HRAD, BUBBLE SPIŠ, ŠMÝKLAVKA, AQUAZORBING, RODEO BÝK, MALOVANIE NA TVÁR

VSTUPNÉ 8€
DETI DO 150CM 2€

SARIS **OBEC RUDŇANY**

Ako je už každý rok zvykom, v lete sa na dva mesiace odmlčíme (potrebujeme načerpať nové sily) a tak vám prajeme veľa pekných letných zážitkov, a v septembri sa s naším Horizontom opäť vrátíme.

Redakčná rada Horizontu

SPOLOČENSKÁ RUBRIKA

Stav obyv. k 31.5.2024	spolu	muži	ženy
V obci celkom	5044	2516	2528
Za mesiac máj	spolu		
počet úmrtí	3		
počet narodení	12		

KAM ZA KULTÚROU

Vôňa kvetov, spev vtákov či všadeprítomná zeleň obklopujú našu obec. Možností stráviť v rudňanskej prírode náš voľný čas je mnoho a my vám opäť prinášame niekoľko tipov navyše, ako tieto chvíle využiť:

- 26. 6. – 28. 6. 2024 o 14:00 sa v kine Úsmev v Levoči uskutoční MINI MOVIE CON 2024 – COSPLAY.
- 28. 6. 2024 o 19:00 sa v átriu Mestského divadla v Levoči uskutoční 4D FEST.
- 29. 6. 2024 sa uskutoční 4. ročník Behu Hodkovským parkom.
- 29. 6. 2024 o 10:00 sa v Levočskej doline uskutoční slávnostné otvorenie letnej sezóny na Žabej ceste.
- 29. 6. – 30. 6. 2024 sa v priestoroch Spišského salaša uskutoční nadregionálny festival Spišské folklórne slávnosti.
- 18. 7. – 21. 7. 2024 vás so svojimi atrakciami privíta Spišský trh.
- 26. 7. – 27. 7. 2024 sa uskutoční 12. ročník extrémnych nonstop MTB pretekov 333 spišských extreme.
- Spišský hrad vás pozýva na Tajomné noci so živými sochami 22. 6. 2024 o 21:00, 20. 7. 2024 o 21:00 a 31. 8. 2024 o 20:30.

Podľa internetu spracovala Mgr. T. Hozzová

SPOMÍNAME ...

Spomienka

„Čas plynie ako tichej rieky prúd, kto vás mal rád, nemôže zabudnúť“.



Dňa 10. júna 2024 uplynul rok, čo nás navždy opustila milovaná manželka, mama, babka **Elena Polonyová, rod. Kropková.** Kto ste ju poznali a mali radi, venujte jej spolu s nami tichú spomienku.

S láskou a úctou spomína manžel, deti s rodinami a ostatní príbuzní a priatelia