



Kružlovský hlas

18. vydanie

„INFORMÁCIE PRE VÁS OD NÁS“

Vážení spoluobčania!

Prežívame leto, ako sme už dávno nemali. Počasie teplé, ba priam až horúčavy, na ktoré nie sme zvyknutí.

Ale je to leto - čas oddychu, prázdnin, dovoleníek a na každom z nás záleží, ako ten čas strávime.

Niektu má rád oddych pri mori, niekomu sa páči turistika, iní zasa majú radi poznávacie zájazdy a niektu má rád oddych doma.

Nech ste kdekoľvek, my vám želáme príjemne strávené dni oddychu a pripravili sme pre vás ďalší "Kružlovský hlas", v ktorom vám chceme priblížiť život v našej obci, aké kultúrne podujatia boli uskutočnené a aké akcie nás čakajú.

Prinášame vám aj mnoho ďalších článkov, ktoré si pri kávičke alebo nejakom chladenom nápoji určite prečítajte.

Prajeme vám príjemný letný oddych.

Rozlúčka s letom

Končia sa prázdniny, končí sa letný dovolenkový čas a obec Kružlov v spolupráci s Úniou žien pripravila kultúrne podujatie s názvom "Rozlúčka s letom".

Keď sme začiatkom leta, presne 19. júna 2022, pomyslene otvárali brány Kružlovského leta, a to 56. ročníkom festivalu, tak sme ich 31. augusta 2022 pomyslene zatvorili ľudovým koncertom.

V popoludňajších hodinách začal priateľský futbalový zápas Kružlov vs. Čirč na futbalovom ihrisku. Po skončení futbalu kultúrne podujatie pokračovalo v areáli amfiteátra, kde starosta obce Ing. Jozef Kmec, PhD. privítal všetkých prítomných a hostí.

Srdečne privítal PaedDr. Milana Majerského, PhD., predsedu PSK, poslancov PSK, zástupcov mesta Bardejov a ďalších hostí, ktorí pozvanie prijali a zúčastnili sa na kultúrnom podujatí.

O dobrú náladu sa postarala hudobná skupina BRAVO, hudobná skupina Revial zo Svidníka a domáca skupina Problém pod taktovkou nášho Janka Šemicera.

O občerstvenie sa postarali šikovné ženy z Únie žien, ktoré pripravili pre návštevníkov grilovanú klobásu, guláš, langoše a hranolky.

Veríme, že podujatie splnilo svoj účel a každý z prítomných si odniesol domov len tie najkrajšie zážitky.



Redakčná rada

Obvodové slávnosti kultúry

Keď pred rokom na obvodových slávnostiach počas záverečného slova starosta obce poďakoval účinkujúcim za ich krásne umelecké predstavenie, divákovi za účasť a vyslovil presvedčenie, že o rok sa stretneme pri 56. obvodových slávnostiach, ktoré sa už nebudú konať za prísnych opatrení, tak sa aj stalo.

Po dvoch rokoch obmedzenia z dôvodu covidu, mohli si prívrženci folklóru naplno vychutnať atmosféru festivalu v Kružlove 19. júna 2022, tak ako po iné roky.

Obvodové slávnosti slávnostne otvoril starosta obce Ing. Jozef Kmec, PhD., ktorý je aj zároveň poslancom PSK. Srdečne privítal všetkých návštevníkov, hostí a účinkujúcich na tomto podujatí.

V poradí, už 56. ročník festivalu bol príležitosťou pre všetkých opäť si uvedomiť spätosť s ľudovými tradíciami. Každý ročník festivalu je niečím výnimočným a prináša nezabudnuteľné zážitky pre všetkých, ktorí sa ho zúčastnili.

Na týchto obvodových slávnostiach vystúpili deti z Materskej školy v Kružlove a žiaci SZUŠ po Vinbargom pri Základnej škole v Kružlove. Táto umelecká súkromná škola už viac ako 17 rokov pripravuje žiakov na rôzne vystúpenia a na týchto slávnostiach sa nám predstavili žiaci z našej základnej školy.

V ďalšom bloku vystúpila hudobná skupina DYNAMIX, ktorá má veľa skvelých hudobníkov a inšpiruje sa rusínskym, ukrajinským, poľským, ale predovšetkým slovenským folklórom.

Ďalšou hudobnou skupinou, ktorá potešila divákov, bola hudobná skupina ROLLAND a dievčenské trio.

Okrem krásnych ľudových piesní a tancov, bola pripravená aj ulička remesiel, kde si mohli návštevníci pozrieť krásne práce jednotlivých remeselníkov.

Podujatiu prialo aj slnečné počasie a tak veríme, že každý z návštevníkov sa cítil na festivale dobre a domov si odniesol len tie najkrajšie zážitky.



„Realizované s finančnou podporou Fondu na podporu kultúry národnostných menšín“.

Anna Šimcová



Obvodové športové hry seniorov

Aj v tomto roku sme pripravili obvodové športové hry seniorov za náš seniorský obvod. A tak za pekného slnečného počasia a hlavne bez obmedzení dňa 18.05.2022 sa konali na futbalovom ihrisku v Kružlove obvodové športové hry.

Obvodové športové hry otvorila príhovorom predsedníčka ZO JDS v Kružlove p. Anna Šimcová, ktorá privítala prítomných seniorov z Kružlova a okolitých obcí. Srdečne privítala na tomto podujatí predsedu OO JDS v Bardejove p. Juraja Philippiho s manželkou, starostu obce Malcov p. Miroslava Cingel'a a starostu obce Kružlov a zároveň poslanca PSK p. Jozefa Kmeca.



Cieľom podujatia nebolo len uskutočnenie nasledujúcich pretekov, ale predovšetkým ukázať verejnosti, ale najmä mladým ľuďom, že aj seniori sa vedú zabávať, stretávať sa, vedú športovať, súťažiť, vedú vyhrávať, ale najdôležitejšie je, že vedú prijať aj neúspech.

Pán Reviľak, ktorý bol zároveň aj hlavným rozhodcom a komentátorom, oboznámil prítomných s organizačnými pokynmi k jednotlivým športovým disciplínam.

Na futbalovom ihrisku medzi sebou súťažili družstvá, a to ZO JDS Kružlov, Lenartov a Malcov v športových disciplínach, a to v kope do bránky, v hode krúžkom na tyč, v hode do popolnice, v hode kriketovou loptičkou a v hode granátom.

Našu organizáciu zastupovalo 5 - členné družstvo v zložení: Peter Pituch, Jozef Kaščák, Oľga Trojanovičová, Irena Kaščáková a Ján Kost.

Prvé miesto získalo družstvo ZO JDS Kružlov, na druhom mieste sa umiestnilo družstvo ZO JDS Malcov a tretie miesto si odnieslo družstvo ZO JDS Lenartov.

Po skončení pretekov, vyhodnotení a odovzdaní cien bolo podané malé občerstvenie, a to balené bagety, koláče, káva a minerálka.

Sme radi, že opäť po roku sme sa stretli a spoločne prežili jeden krásny seniorský deň.

Anna Šimcová

Spoločenská miestnosť pre seniorov

Starosta obce Kružlov Ing. Jozef Kmec, PhD. v rámci obvodových športových hier, ktoré sa konali v našej obci Kružlov dňa 18.06.2022 slávnostne odovzdal spoločenskú miestnosť seniorom.

Slávnostného aktu sa zúčastnila predsedníčka ZO JDS v Kružlove p. Anna Šimcová a predseda OO JDS v Bardejove Ing. Juraj Philippi.

Po prestrihnutí pásky a príhovoru starostu obce, predsedníčka ZO JDS poďakovala za spoločenský priestor pre seniorov, ktorý bude slúžiť Jednote dôchodcov na uskutočňovanie výborových zasadnutí a na rôzne spoločenské podujatia, ktoré pre členov výbor pripraví.



Anna Šimcová

Program cezhraničnej spolupráce Interreg V-A Poľsko-Slovensko 2014-2020 Zabudnutá krajina Lemków a Rusnákov

Obec Kružlov v spolupráci s obcou Zborov, gminou Uście Gorlickie (PL) a Karpatská nadácia získala finančnú podporu z Európskeho fondu regionálneho rozvoja na realizáciu spoločného projektu s názvom: „Zabudnutá krajina Lemków a Rusnákov“. Cieľom projektu je vytvorenie spoločného turistického produktu múzea Lemków a Rusnákov. Obec Kružlov (vedúci partner projektu) má za úlohu vytvoriť areál slúžiaci na prezentáciu dobového života, zvykov a architektúry, ktorý je architektonicky rozvrhnutý do dvoch lokalít.

Lokalita č. 1 sa nachádza pri hlavnej ceste nad tenisovými kurtmi, na ktorej budú stáť 3 dobové drevenice, suchá nádrž, drobná architektúra a parkovisko k múzeu.

Lokalita č. 2 je navrhnutá pri Centre sociálnych služieb v Kružlove. Tu sa plánuje s výstavbou zvonice a dvoch dreveníc.

Sme veľmi radi, že po všetkých peripetiách s prípravou projektu, registráciou žiadosti a realizáciou verejného obstarávania sa začalo so stavebnou realizáciou, pretože prípravný proces trval od roku 2017.

Veríme, že realizácia projektu bude obrovským prínosom pre celý Prešovský kraj a prispeje k zintenzívneniu trvalo udržateľného využitia kultúrneho dedičstva pre obyvateľov a návštevníkov obce.



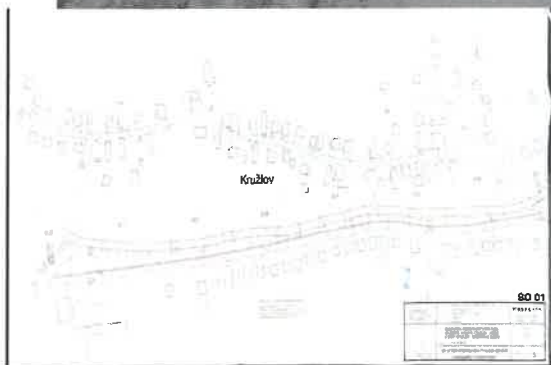
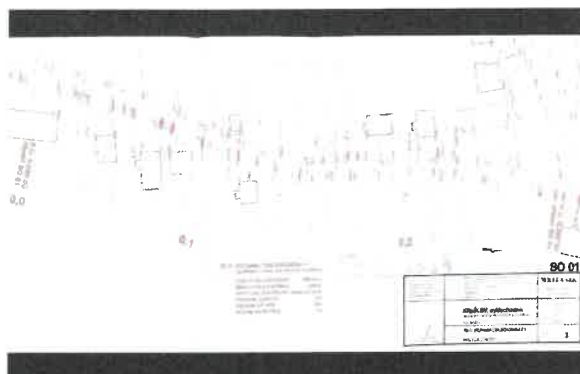


Výstavba cyklochodníkov

Začala sa výstavba prvej a druhej etapy cyklochodníkov, ktoré spoja hornú časť obce od školy po dolnú časť obce po Strojárne.

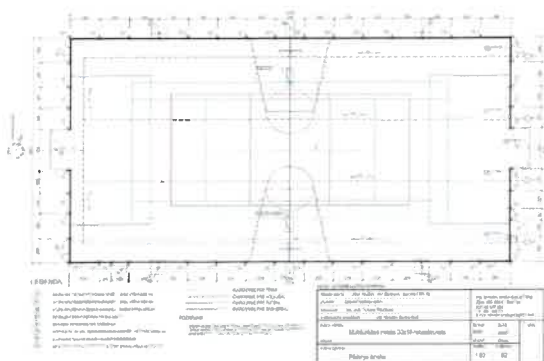
1. etapa: od ZŠ Kružlov. Realizácia projektu vyjde na cca 130 000 €. Výstavba Eliminácie bezpečnostných rizík sa realizuje vďaka PSK.

2. etapa: v dolnej časti obce smerom ku Strojárnám. Výška dotácie 75 518,58 €. Projekt bude podporený vďaka MAS HORNÁ TOPLA. Cieľom je konečne takouto formou prepojiť hornú a dolnú časť obce, čím bude dosiahnutá aj vyššia bezpečnosť cyklistov, chodcov a hlavne žiakov ZŠ, ktorí sa prepravujú po obci. Tešíme sa, že celá obec bude prepojená chodníkmi a cyklochodníkmi. Pracujeme na ďalších projektových dokumentáciách na parkovisku ZŠ a ďalších bočných komunikáciách.



Viacúčelové ihrisko, žiadateľ Gréckokatolícka cirkev Kružlov

Projekt bude financovaný z PSK sumou 40 800 € a z rozpočtu obce formou dotácie 17.639,77 €. Ihrisko je určené pre deti a mládež. Možno ho využívať takmer na všetky loptové hry - minifutbal, hádzanú, tenis, volejbal, nohejbal, basketbal, atď. Gréckokatolícka cirkev Kružlov spustí v krátkej dobe verejné obstarávanie a po ukončení sa začne s realizáciou multifunkčného ihriska.



Redakčná rada

Obec má nového pomocníka na údržbu

V snahe zefektívniť a skvalitniť realizáciu údržby miestnych komunikácií a chodníkov v zimnom a letnom období Obecné zastupiteľstvo v Krušlove na svojej schôdzi schválilo rozpočet na nákup malotraktora, ktorého súčasťou bol i nákup snežného pluhu, mulčovača a komunálneho rozmetadla. Zimná údržba spadá do kategórie, kde nie je možné nikdy dosiahnuť 100 percentnú spokojnosť, pretože každý z nás si jej výkon predstavujeme po svojom. Aké zimy nás v budúcnosti čakajú, to nevieme, no i vďaka nadobudnutej technike sa zamestnancom obce budú zvládať ich dôsledky v prospech vás ľahšie.

PhDr. Lenka Chovancová





Z každého rožka troška...

Pomoc ľuďom prichádzajúcim z Ukrajiny

ĎAKUJEME všetkým, ktorí sa zapojili do výzvy na poskytnutie pomoci pre ľudí prichádzajúcich z Ukrajiny. Pomoc išla pre 10 osôb (matky s deťmi) ubytovaných na Evanjelickej fare v Richvalde. Sme radi, že ste solidárni. Deti sa veľmi tešili omaľovánkam, farbičkám, ktoré im pomáhajú zabudnúť na ťažkú situáciu.



Predškoláci si zanesli tablo do výkladu

Deti z MŠ v sprievode a so spevom si dnes zanesli tablo s fotografiami do výkladu zdravotného strediska a po ceste navštívili aj nás na obecnom úrade.



Skrášlenie MŠ Kružlov

Počas skrátenej prevádzky MŠ bez elektriny sme nelenili a čas sme využili pracovne na skrášlenie prostredia v triede mladších detí, a to výmenou koberca a namontované boli aj žalúzie v spálni, aby sa deťom lepšie snívalo.



Deň detí v MŠ

Dnešný deň patril všetkým deťom, aj tým našim z MŠ Kružlov. Od rána sme mali deň plný zábavy a radosti, k čomu prispeli rôzne atrakcie, ako skákací hrad Máša a medveď, bublinková šou, maľovanie na tvár a maskoti. Detičky dnes mali aj riadnu hostinu, obľúbenú pizzu či rôzne sladkosti a koláčiky. Ďakujeme všetkým, ktorí sa podieľali na uskutočnení takéhoto veľkolepého dňa pre naše - vaše detičky, pretože niet nad krajšiu radosť ako tú detskú.

Kolektív MŠ Kružlov

Výročná členská schôdza Únie žien

Ďakujem za pozvanie na výročnú členskú schôdzu Únie žien, na ktorej sme prebrali rôzne témy, akcie v najbližšom období. Venovali sme sa projektu Zabudnutá krajina Lemków a Rusnakov, v rámci ktorého sa budú konať workshopy na rôzne témy, kde som požiadal o spoluprácu a účasť na pripravovaných workshopoch. Prajem pekný deň.





V dome smútku je nový katafalk

Do domu smútku sme zakúpili nový presklený katafalk, čím sa zvýšila kapacita uložených tiel. Chceme, aby posledná rozlúčka bola na úrovni. Preto sme sa rozhodli pre presklený katafalk, do ktorého sa uloží otvorená truhla a zakryje sa skleneným vekom. Ak si to pozostalí budú žiadať, do katafalku sa uloží aj zatvorená truhla.

V obci pribudli nové zberné nádoby na sklo

Vzhľadom na veľmi zlý stav kontajnerov, obec zakúpila 4 nové kontajnery zelenej farby určené na sklo, ktoré rozmiestnila po obci.



Zakúpenie defibrilátorov

Obec sa rozhodla prispieť k zlepšeniu dostupnosti rýchlej zdravotnej pomoci zakúpením defibrilátorov. Jeden sme osadili na budove obecného úradu, kde v prípade potreby bude dostupný 24 hodín denne a je zabezpečený kamerovým systémom a alarmom. Druhý defibrilátor je na zdravotnom stredisku, počas ordinačných hodín lekárov.

Bezpečnosť a plynulosť premávky Montáž spomaľovacieho prahu:

Pracovníci obce osadili spomaľovací prah na komunikácii v obci za účelom zníženia rýchlosti motorových vozidiel a bezpečnosti detí.



Nový fitness stroj

Vďaka podpore PSK sme zakúpili nový profi stroj na nohy (predkopávanie a zakopávanie v jednom) do fitness centra.



ČOV – príprava projektovej dokumentácie

Prípravy na podanie žiadosti o poskytnutie nenávratného finančného príspevku obec začala spracovaním projektovej dokumentácie. Potom nasleduje proces vydania územného rozhodnutia a stavebného povolenia. Ak sú skompletizované podklady, tak sa môže podať projekt.



DHZ výjazdy s defibrilátorom

Veliteľ DHZ Kružlov Peter Šveda bol privolaný na výzvu operačného strediska s defibrilátorom AED na zdravotnú pomoc k 2 pacientom v tomto roku.

Zmodernizovaný kultúrny dom

Kultúrny dom prešiel v posledných štyroch rokoch významnými stavebnými rekonštrukciami. Výmenou okien, vymaľovaním, výmenou dlažby, zakúpením stoličiek, rekonštrukciou kuchyne, zmodernizovaním toaliet a vstupnej chodby do sály. Vstup je vybavený bezbariérovým vstupným nájazdom, čím sa zabezpečil bezproblémový vstup i telesne hendikepovaným ľuďom. V najbližšej dobe obec plánuje zakúpiť stoly.



Blahoželáme jubilantom

Život človeka je poskladaný z mnohých malých dní, ktoré prinášajú svoje radosti a starosti. Z času na čas príde v živote každého človeka deň, ktorý je pre neho niečím výnimočným.

A jeden z takýchto dní bolo životné jubileum pre Vasiľa Nirku, ktorý vo februári 2022 oslávil krásne 95. narodeniny, Jána Cvangu, ktorý vo februári 2022 oslávil 90. narodeniny Mikuláša Šandalu, ktorý v apríli 2022 oslávil 90. narodeniny. Vzhľadom k pandemickým opatreniam, nebola možnosť skôr sa stretnúť, a tak až dnes 13.04.2022 po uvoľnení, starosta obce s pracovníčkou obecného úradu osobne zablahoželel jubilantom.



Redakčná rada

Lekárnička radí...

Pitný režim – voda je základ

Pojem "pitný režim" snáď uznáva každý a nerešpektuje takmer nikto. I ja s tým mám veľký problém, ale bojujem a niekedy sa musím doslova prinútiť napiť sa čistej vody a nezanedbať dôležitý prísun tekutín, teda pitný režim. Jeho dodržiavanie je dôležité bez ohľadu na to, či ste zdraví, alebo chorí, tuční, chudí. Piť treba pri športovaní aj pri odpočinku. Súčasná spoločnosť je nastavená tak, aby systematicky potierala prirodzené potreby ľudí. Všetko je akosi dôležitejšie než biologické funkcie. Počas vyučovacej hodiny či počas práce sa akosi "nepatrí" zísť na záchod alebo ísť sa



"len" napiť. Pri dlhom sedení na porade nie je vhodné len tak vstať a ponaťahovať stuhnuté telo. A tak si postupne zvykáme na to, že hoc aj telo vysiela rôzne signály, že by sa niečo malo spraviť, nie sú rešpektované. A postupne ich prestaneme vnímať. Alebo ich nesprávne interpretujeme. Neraz za pocitom hladu stojí smäd. Stačilo by sa dobre napiť vody a "hlad" je preč. Ak máte problémy s nadváhou, skúste si to – funguje to bezpečne. Postupne sme sa naučili celkom ignorovať prirodzené potreby. Jednou z nich je aj pitie. Nedá sa spoliehať na to, že by sme pocítili smäd v tú "pravú chvíľu". Pocit smädu sa dostaví, až keď už je veľmi neskoro – keď je strata tekutín priveľká.

Chcete schudnúť? Pite pravidelne

Táto zásada platí a je overená. Ak sa pravidelne napijete, napríklad každú hodinu po celý deň, významne vám to zlepší metabolizmus. To plus rozumné zloženie stravy samo postačí, aby sa ručička na vašej váhe začala posúvať smerom k lepším číslam. Pitný režim jednoducho podporí chudnutie. Je to overené a "beží" to pomocou niekoľkých mechanizmov.

- Pitný režim znamená určitú disciplínu. Vo chvíli, ak ste schopní držať pozornosť na svojom zámere schudnúť, budete okrem pitného režimu aj v podvedomí trochu viac dávať pozor. Niekedy si to človeka ani neuvedomí.
- Dodržiavanie pitného režimu sa v tele prejaví tým, že sa optimalizuje metabolizmus. Telo má dostatok vody na to, aby prebiehala látková výmena, aby sa detoxikovalo – nemyslím tým ezoterický význam.
- Pri pitnom režime je vždy v žalúdku trochu vody a to znamená, že nie je prázdny. Nemáte hlad.

To sú len tri dôvody prečo sa oplatí myslieť na príjem tekutín.

Koľko vypiť? Radšej často a málo, ako občas veľa

Tak ako aj v strave, platí aj pri dodržiavaní pitného režimu pravidlo menej naraz je viac. Menej naraz je pre telo oveľa lepšia dávka. Ak za deň máte prijať zhruba 2 litre vody, je to 20 decových pohárov. Alebo 10 dvojdecových. To je optimálne. Ak by ste vypili 4 pollitráky, veľká časť vody by vašim telom len „prehrmela“ a rýchlo by ste to vymočili. Navyše s veľkou dávkou vody môže odísť aj časť minerálov a to je zbytočné. Ak ale pijete často a málo, voda sa má možnosť oveľa účinnejšie vstrebávať a dostane sa tam, kde treba. Ideálny prístup teda je ten, že budete piť v čase medzi jedlami. Príkladom pitného režimu môže byť:

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| • 7 hod: 3 deci vody | • 16 hod: 2 deci vody |
| • 8 hod: raňajky | • 17 hod: olovrant |
| • 9 hod: 2 deci vody | • 18 hod: 2 deci vody |
| • 10 hod: 2 deci vody | • 19 hod: 2 deci vody |
| • 11 hod: desiata | • 20 hod: večera |
| • 12 hod: 2 deci vody | • 21 hod: 1 deci vody |
| • 13 hod: 2 deci vody | • 22 hod: nič |
| • 14 hod: obed | • 23 hod: spať |
| • 15 hod: 2 deci vody | |



Ráno môžete na naštartovanie vypiť viac vody. Trebárs pol hodinu pred raňajkami. Potom medzi jedlami pite každú hodinu. Alebo ak pijete z menšieho pohára, tak častejšie. Je ale dobré piť z fľaše a to vlievať do pohára – máte tak mierku, koľko ste vypili. Večer zas bude výhodnejšie pitie už zmierniť, aby ste nemali ťažkosti so zaspávaním. Hodinu a pol pred spaním nepite.

Ktoré tekutiny sú vhodné ako základ pitného režimu?

Čistá voda je optimálna. V mnohých oblastiach na Slovensku je vodovodná voda celkom v poriadku, stačí ak ju chvíľu necháte postáť. Pokiaľ v nej cítite pachute, je to zvyčajne z prírodných rúrok v dome. Potom môžete použiť niektorý kanvicový filter na vodu.

Balená voda nebýva kvalitnejšia, než tá z vodovodu. Možno tie najdrahšie áno, ale lacnejšie sú zvyčajne len zabalená voda z vodovodu. Takže ak potrebujete balenie – napríklad na výlet, alebo ste v cudzom meste, je to skvelá voľba, ako si zavodniť organizmus. No nosiť si z obchodu domov vodu v plastovej fľaške, keď z vodovodu tečie to isté za tisícinu ceny...

Okrem vody môžete piť čaje. Ideálne zelený alebo biely, ale len dopoludnia, aby ste nemali problém so zaspávaním. Neskôr to môžu byť ovocné čaje. Vždy bez čohokoľvek – žiadny cukor, žiadne mlieko.

Ktoré nápoje sa piť neoplatí

Vo chvíli, keď je v nápoji cukor, stáva sa z nápoja jedlo. Preto sa pri chudnutí neodporúča piť rôzne malinovsky, džúsy, nektáre. Aj mlieko je viac jedlo ako nápoj.

Pokiaľ s chudnutím problém nemáte, môžete si dovoliť piť, čo chcete, pretože asi nemusíte veľmi strážiť príjem energie. Aj tak ale odporúčam uprednostniť skôr prírodné tekutiny. Výrazne rozriedené zeleninové či ovocné šťavy radšej, ako kupovaný džús, ktorý je často menej prírodný, než na prvý pohľad vyzerá.

Kofeín, bublinky a pitný režim

Kofeín a bublinky v nápojoch majú jedno spoločné: sú to odvodňovaky. Inými slovami, ak si dáte kávu, kolu, alebo bublinkovú minerálku, dávate telu pokyn, aby sa urýchlene zbavilo vody. To, že vám zároveň v žalúdku žblnká pol litra koly, ešte neznamená, že ste zavodnili svoje telo.

Takže ak sa chcete starať o optimálnu hydratáciu a podať špičkový výkon, povzbudzovaky obsahujúce taurín či kofeín nie sú tým najlepším nápadom. Ak veľmi chcete, dajte si kávu, alebo zelený čaj, ale počítajte s tým, že to v tele povzbudí aj stratu tekutín. Aj to je jedným z dôvodov, prečo sa ku káve podáva aj pohár vody.

Z toho, čo sme si povedali doteraz si už viete vyrátať, aké chyby dnes robí veľa ľudí. Ráno si dajú silnú kávu a potom celý deň nepijú. Nielen že nepitím vody telo nedostane to, čo potrebuje. Navyše tá káva urýchlene vyženie z tela aj to, čo tam už bolo. Nerozumné. No a tí, čo ráno užijú ako "bonus" aj vitamín C, to celé ešte viac podporia. Aj ten má diuretický účinok (odvodňuje).

Smäd nestačí na kontrolu pitného režimu

Od detstva sme učení potláčať pocit smädu. Už na škole je vyvinutý tlak na to, aby si deti potreby riešili cez prestávku a nie počas vyučovania. V práci je to neinak. To postupne otupí naše zmysly. Preto sa na pocit smädu nemôžete spoliehať. Ten sa dostavuje až v čase, kedy je strata tekutín výrazná. Bežne sa uvádza odhad, že smäd pocítíme až potom, keď už z dôvodu nedostatočnej hydratácie máme znížený výkon. Čiže neskoro.

Nás pri chudnutí môže zaujímať aj fakt, že **mnoho ľudí nerozoznáva medzi hladom a smädom**. Pociťujú hlad a pritom je to prostý smäd. Využite túto informáciu: ak pravidelne pijete vodu, budete mať stále pocit sýtosti.

V ideálnom prípade by ste mali jesť pred každým jedlom aj zeleninu. Tá obsahuje vlákninu a spomaľuje vstrebávanie živín. To spolu s vodou vás dokonale zasýti a výsledkom bude, že prestanete mať rôzne neodolateľné chute na sladkosti. Aj takto môžete využiť informácie o pitnom režime pri chudnutí.

No a zopakujem, čo som už písala viackrát. Pravidelné pitie vody vám mierne zrýchli metabolizmus, látkovú výmenu. Uľahčí čistenie organizmu, čiže priaznivo vplyva aj na vaše zdravie – budete zdravší. Spolu s vlákninou a vhodnými probiotickými baktériami a prebiotikami vytvárate v čreve prostredie, ktoré bráni tomu, aby sa tam príliš rozmnožovali patogénne mikroorganizmy. Je dobré vidieť činnosť tela v súvislostiach. Potom človek oveľa ochotnejšie zhltnie aj ten kaleráb a pohár vody...

(Článok bol uverejnený v Kružlovskom hlase v 11. vydaní. Vzhľadom k tomu, že je letné obdobie článok je stále aktuálny, preto ho znovu uverejňujeme).
Mgr. Jana Drotárová, lekárnik

DOVIDENIA ŠKÔLKA MILÁ, VEĽA SI NÁS NAUČILA

Ako to už v júni býva zvykom, ani tento rok to nebolo inak. S blížiacim sa koncom školského roka 2021/2022 nastal čas, aby sme sa rozlúčili s našimi predškólákmi. Tí si pre svojich mladších kamarátov a rodičov pripravili krátky program, a tak sa spievalo, tancovalo, recitovalo, prosté bolo veselo. Ale vypadla veru aj nejaká slzička, lebo lúčenie nie je jednoduché. Rozprávkové knihy, ktoré doteraz poznali iba z rozprávania a čítania dospelých im otvorili svoje skryté tajomstvá. Slová vďaka patrili aj pani riaditeľke, učiteľkám, tetám kuchárkam a tetám upratovačkám.

Každý začiatok má ale aj svoj koniec...Dnes som už veľký predškólák a čoskoro veľký žiak. Prajeme našim predškólakom veľa úspechov v novej škole.

Mgr. Lucia Lindnerová



POHĽAD NA MINULÝ ŠKOLSKÝ ROK

Býva zvykom, že pred nastupujúcim školským rokom rekapitulujeme a hodnotíme ten predchádzajúci. Vyhodnocujeme, aký bol náročný, čím bol zaujímavý a v čom bol úspešný.

V prvom polroku bol negatívne poznačený pandemiou a častými triednymi karanténami. Viacero hromadných školských podujatí sa nemohlo konať, dokonca vyučovanie a vstup do školy boli obmedzované alebo zakázané. Pozitívne bolo, že sme veľkú časť roka mohli vyučovať zo školy a prezenčne.

Pandémia nás naučila, že záleží na každom jednom dni v škole, lebo byť bez školy znamená nielen menej vedomostí, ale aj menej zážitkov so spolužiakmi a učiteľmi.

Napriek sťaženým podmienkam žiaci absolvovali viacero výchovno-vzdelávacích, kultúrnych, spoločenských, športových podujatí a predmetových súťaží.

CPPPaP Bardejov už tradične každý rok realizuje v škole veľmi podnetné preventívne aktivity. V tomto roku zaujali žiakov tieto aktivity - **Ostrov poznania, Tajomstvá slušného správania, Tvorivé myslenie, Ja som ja a ty si ty** - učíme sa ohľaduplnosti, porozumeniu a pomoci.

Žiaci 1. až 9. ročníka sa zúčastnili prednášky spojenej s besedou **Odvrátená tvár internetu** pod vedením policajtky por. Mgr. M. Vojtaškovej. Prostredníctvom **digitálnej vizualizácie pozorovali vesmír** a zážitky z tejto aktivity im pomohli rozšíriť obzor v astronomickej oblasti. V spolupráci s riaditeľkou MŠ bola zorganizovaná prednáška **o zaujímavom spôsobe života**



netopierov a divadelné predstavenie, ktoré sa odohralo v kultúrno-správnej budove. V rámci ochrany prírody sme pozvali do školy **sokoliarov**. Najlákavejšie boli ukážky dravcov a ich lety. Zaujímavá bola aj **turistická vychádzka na vrch Žobrák** uskutočnená v spolupráci s rodičmi. 7. a 8. ročník absolvoval lyžiarsky výcvik na Regetovke. Družstvá dievčat, chlapcov z 2. stupňa sa zapojili do **okresného kola v bedmintonu** a **tešili sa z 2. a 3. miesta**. V telocvični našej školy sa uskutočnili **priateľské volejbalové stretnutia** so žiakmi z Malcova a **volejbalový turnaj COOL VOLEY** o postup na krajské kolo do Prešova. V **Európskom týždni športu** sa v septembri jeden týždeň prelínal mnohými netradičnými športovými aktivitami vo všetkých ročníkoch. Veľmi vydatený bol aj **MDD**, počas ktorého starší žiaci strávili dopoludnie na ihrisku športovými súťažami v štýle **Pevnosť Boyard** a mladší žiaci navštívili **pamätník v obci Kríže**. Žiaci 3. a 4. ročníka si odniesli veľmi pekné zážitky **zo školy v prírode**. Ubytovaní boli v prekrásnom prostredí **pod štípmi Belianskych Tatier v obci Ždiar**. V závere školského roka žiaci absolvovali **exkurzno-vzdelávacie výlety do Markušoviec, Levoče, Vysokých Tatier a filmové predstavenie v Prešove**. **SZUŠ pod Vinbargom** pripravila v telocvični ZŠ pre rodičov **vystúpenie spojené s výstavou výtvarných prác**, na ktorom predviedli naši žiaci svoje **umelecké pokroky v hudobnom, tanečnom a výtvarnom odbore**. V posledný týždeň školského roka žiaci absolvovali **didaktické hry v prírode a účelové cvičenie**.

Šikovnosť žiakov sa ukázala aj na predmetových olympiádach a súťažiach na úrovni okresu, a to: **Frederik Hanko (7. r.) – 1. miesto v Biologickej olympiáde, Alexandra Nikulinová – 1. miesto v recitačnej súťaži HK, Tobiaš Kuruc - 3. miesto HK**, v celoslovenskej matematickej súťaži **Matematický klokan**, kde získali **1. miesto Eliška Džundová (1. r.), Ivana Varhol'ová (1. r.)** a úspešným riešiteľom bol **Jozef Kmec (5.r.)**. V okresnom kole matematickej Pytagoriády sa stal úspešným riešiteľom **Timon Loziňak (3. r.)**. Na celoslovenskej informatickej súťaži **iBOBOR**, ktorá má za úlohu zintenzívniť a kreatívnejšie používať moderné technológie v učení, sa stal najúspešnejším žiakom z našej školy **Richard Štofko (7. r.)**.

Rôzne projekty, záujmové aktivity, súťaže, ako aj celý školský vzdelávací program sú vlastne prostriedkom na splnenie toho najdôležitejšieho – aby výchova a vzdelávanie v našej škole boli kvalitné, moderné, príjemné, účinné. Aby boli na prospech žiakom, zákonným zástupcom a spoločnosti.

Prajem všetkým žiakom, aby zostávajúce letné dni využili naplno a zažili všetko, čo k letu patrí, nech im dodá energiu do nového školského roka.

Mgr. Mária Lazorová, riaditeľka školy



Výlet do Levoče a Kežmarku



Naši seniori po dvoch rokoch obmedzenia z dôvodu covidu zúčastnili sa jednodňového zájazdu, ktorý pre nich pripravil výbor ZO JDS v Krušove.

V stredu 29.06.2022 v ranných hodinách sme nastúpili do autobusu na výlet spoznať krásne mesto Levoču a jej okolie.

Pred príchodom do Levoče sme si zaspievali aj pesničku "A okolo Levoči, tam še voda toči" ...

V Levoči nás čakali dve sprievodkyne, ktoré nám v dvoch skupinách podrobne vysvetlili históriu Levoče, rozprávali o prvej písomnej zmienke o meste z

roku 1249. Takmer celé mesto je dodnes obklopené stredovekými hradbami. Námestie Majstra Pavla lemuje vyše šesťdesiat gotických a renesančných meštianskych domov, prevažne zo 14. a 15. storočia. V jeho strede sa nachádzajú ústredné dominanty, a to renesančná radnica, evanjelický kostol, zvonica a Bazilika minor sv. Jakuba s unikátnou zbierkou neskorogotických renesančných a barokových oltárov. Od 27.06.2009 je mesto Levoča a dielo Majstra Pavla zaradené do Zoznamu svetového dedičstva UNESCO.

Po prezretí si mesta a naozaj výbornom výklade sprievodkýň naša cesta smerovala na Mariánsku horu. Mariánska hora v Levoči je jednou z najstarších a najznámejších pútnických miest Slovenska. Mali sme možnosť nadchnúť sa krásou tohto diela, ale mali sme možnosť a zúčastnili sme sa aj svätej omše, nakoľko bol sviatok Petra Pavla.

Fyzicky a duševne posilnení sme sa vrátili naspäť do Levoče, kde sme sa občerstvili dobrým obedom.

Tak sme sa rozlúčili s Levočou a naša cesta smerovala do Kežmarku. V dvoch skupinách sme absolvovali prehliadku Kežmarského hradu, kde sme zdolali takmer 250 schodov bez problémov.

Náš výlet sme ukončili vo večerných hodinách s pocitom spokojnosti a dobre stráveného dňa.

Okresné športové hry seniorov



Za krásneho slnečného počasia sa dňa 07.06.2022 v areáli Športového štadióna Partizána Bardejov odohrali Okresné športové hry seniorov. Usporiadateľom bola Okresná organizácia JDS Bardejov.

Predseda OO JDS v Bardejove Ing. Juraj Philippi vo svojom príhovore privítal všetkých prítomných seniorov a pozvaných hostí. Oboznámil ich s organizačnými pokynmi. Po vystúpení tanečnej skupiny MAJA, po prečítaní sľubu športovcov a rozhodcov začalo sa so súťažou.

Pre súťažiacich boli pripravené športové disciplíny a to: hod granátom na cieľ, hod loptou do basketbalového koša, kop lopty do bránky, slalom pomedzi kužele s tenisovou loptičkou na rakete, hod krúžkom na tyč, hod vrecúškom do otvoru a hod wortexom do diaľky. V týchto disciplínach medzi sebou súperili družstvá z okresu a aj hostia z partnerskej organizácie z Poľska z mesta Gorlice.

Za našu organizáciu súperili p. Peter Pituch, p. Sergej Olejár, p. Irena Kaščáková, p. Oľga Trojanovičová a p. Helena Kaščáková.

Naši seniori skončili na 6. mieste zo 14 družstiev. Srdečne im blahoželáme.

Opäť seniori dokázali, že aj v pokročilom veku si vedia zašportovať a spoločne sa zabaviť.

Anna Šimcová



Hodnotiaca členská schôdza ZO JDS

Dňa 27.03.2022 sa konala v sále Kultúrne domu v Kružlove hodnotiaca členská schôdza ZO JDS Kružlov po štvorročnom volebnom období.

Hodnotiacu členskú schôdzu podľa metodických pokynov z Okresnej organizácie JDS Bardejov otvoril p. Peter Pituch, ktorý privítal prítomných členov, srdečne privítal Mgr. Annu Petričovú, krajskú predsedníčku JDS, a Ing. Jozefa Kmeca, PhD., starostu obce, ktorý je aj poslancom PSK. Po privítaní oboznámil prítomných s programom členskej schôdze a poprosil o minútu ticha za nebohých členov našej organizácie.

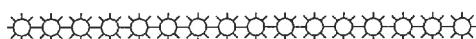
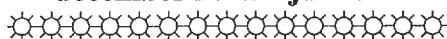
Správu o činnosti Základnej organizácie Jednoty dôchodcov Kružlov predniesla predsedníčka ZO JDS p. Anna Šimcová. Podrobne prítomných informovala o činnosti základnej organizácie za obdobie od roku 2018 do r. 2021. Poďakovala sa členom výboru za doterajšiu prácu, starostovi obce a Obecnému zastupiteľstvu v Kružlove za ich výraznú pomoc a podporu.

Do výboru na ďalšie volebné obdobie boli zvolení: Anna Šimcová, Peter Pituch, Jozef Kaščák, Marián Šimco, Helena Rohaľová, Irena Molčanová, Irena Sidimáková a Mária Hnatová. Do revíznej komisie boli zvolení: Mgr. Vasil' Reviľak, Irena Loziňaková a Dana Džundová.

V závere Mgr. Anna Petričová, krajská predsedníčka a okresná podpredsedníčka JDS v Bardejove, pri príležitosti 30. výročia založenia JDS odovzdala starostovi obce, predsedníčke ZO JDS a členom výboru pamätné odznaky.



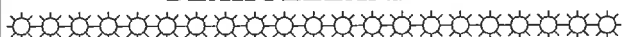
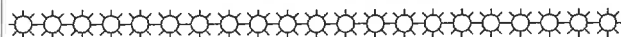
Výbor ZO JDS

**SPOLOČENSKÁ RUBRIKA****december 2021 – júl 2022****NARODENIA**

Stela Marcinčinová, č. d. 277 (december 2021)
Dorota Šoltisová, č. d. 156 (január 2022)
Dorota Dorinová, č. d. 161 (január 2022)
Dávid Luščák, č. d. 236 (marec 2022)
Michal Mašlár, č. d. 234 (apríl 2022)
Šimon Bľanda, č. d. 112 (apríl 2022)
Jozef Denis Bystrý, č. d. 58 (máj 2022)
Zuzana Jurečková, č. d. 148 (máj 2022)
Olívia Lazorová, č. d. 296 (jún 2022)

ÚMRTIA

Anna Nirková, č. d. 186 (december 2021)
Ján Renčko, č. d. 87 (február 2022)
Dušan Michel, č. d. 139 (marec 2022)
Ján Ristvej, č. d. 205 (marec 2022)
Mária Lindnerová, č. d. 147 (apríl 2022)

BLAHOŽELÁME!**ČEŠŤ ICH PAMIAATKE!****KALENDÁRIUM**

Výber niektorých medzinárodných dní - Slovensko v roku 2022:

Kružlovský hlas – INFORMÁCIE PRE VÁS OD NÁS

01.01.2022 Svetový deň mieru
14.02.2022 Deň zaľúbených
22.03.2022 Svetový deň vody
22.04.2022 Deň zeme
08.05.2022 Deň matiek
19.06.2022 Deň otcov
24.07.2022 Deň rodičov
13.08.2022 Medzinárodný deň ľavákov
21.09.2022 Medzinárodný deň mieru
07.10.2022 Svetový deň úsmevu
05.11.2022 Svetový deň behu
01.12.2022 Svetový deň boja proti AIDS

Vydáva: Obecný úrad Kružlov

Redakčná rada: Ing. Jozef Kmec, PhD.
Anna Šimcová
PhDr. Lenka Chovancová

Grafická úprava: PhDr. Lenka Chovancová

Tlač: Obecný úrad Kružlov, september 2022

neprešlo jazykovou úpravou

Redakčná rada

