



Advent

Advent (latinské adventus = príchod) predstavuje pre kresťanov začiatok-príchod liturgického roka, ktorý začína narodením Krista - Vianocami. Advent sa v kresťanských krajinách udržuje cca od 6. storočia.

Najznámejším symbolom adventu je veniec. Postupné zapalovanie sviečok sa k nám dostalo v 2. polovici 20. storočia z Nemecka.

Veniec by mal obsahovať vetvičky nejakého ihličnanu, ktoré predstavujú život. Kedysi býval len zo slamy a mal odháňať zlých duchov a tým zabezpečovať domu požehnanie.

Farbou adventu je fialová - predstavuje dôstojnosť a pokánie. Lutheráni v Amerike ju nahradili modrou farbou. V Európe sa začali používať i vence s bielymi sviečkami, pretože biela farba je tradične považovaná za slávnostnú. U protestantských cirkví sa používajú i štyri červené sviečky.

Na adventné vence a sviečky sa dnes už používajú aj iné farby. Najrozšírenejšia je vraj červená.

Sviečky na venci sú spravidla 4, zapalujú sa v poradí proti smeru hodinových ručičiek a majú nasledovnú symboliku:

1. sviečka - Zapaluje sa v prvú adventnú - železnú - nedeľu. Sviečka sa volá **Nádej**.
2. sviečka - Zapaluje sa v druhú adventnú - bronzovú - nedeľu. Sviečka sa volá **Mier**.
3. sviečka - Zapaluje sa v tretiu adventnú - striebornú - nedeľu. Sviečka sa volá **Priateľstvo** a mala by vraj byť ružová (aj keď ostatné sú inej farby).
4. sviečka - Zapaluje sa v štvrtú adventnú - zlatú - nedeľu. Sviečka sa volá **Láska**.

Niekedy býva i piata sviečka - uprostred. Tá sa zapaluje po západe slnka na Štedrý deň, má byť biela a je zasvätená Kristovi.

K adventu patrí tiež pôst, spánok na tvrdom lôžku a zákaz sexu. Zakázaná by mala byť hlučná zábava či ohováranie. Naopak, žiaduca je každodenná návšteva rorátov (ranné omše) a konanie dobrých skutkov.

Roráty sa začínajú v čase pred svitaním, zámerne v čase tmy, čo má byť spojitosť s tým, že svet je v tme a potrebuje svetlo. To svetlo je pritom tvorené výhradne plameňom sviečok. To jediné osvetlenie, ktoré by malo v kostoloch v tomto čase byť. Zasvätené sú Panne Márii a sprevádzajú ich chórové piesne, a rorátne spevy. Roráty sa slávia počas všetkých dní adventu, mimo nedele a 8. decembra.

Adventný kalendár je zvláštny druh kalendára ukazujúci 24 dní spojených s kresťanskými Vianocami a dobou adventu. Kalendár slúži na odpočítavanie dní adventu ku štedrému dnu. Rozšírená je papierová verzia, v ktorej sa nachádza 24 políčok vyplnených malými sladkosťami, často čokoládou rôzneho tvaru. Existujú aj rôzne elektronické verzie adventných kalendárov.

PRÍHOVOR

December je mesiacom, na ktorý sa tešia najmä deti. Prázdniny, Mikuláš, Vianoce, darčeky, ktoré dieťa by sa netešilo. Ruku na srdce – aj my sme sa ako deti tešili na december. O čo menej bolo darčiekov pod stromčekom, o to viac bolo snehu a premrznutých detí na Novej ceste, pod cintorínom či v Cigánskej uličke. Výbavou nám boli oteplovačky, ktoré boli po hodinke premočené, niektorým rukavice (tí, čo mali hnedé kožušínové palčáky, boli veru frajeri ☺) a pančuchy či spodky, ktoré ani zďaleka nepríhľali na telo tak, ako dnešné funkčné prádlo. Po uliciach Sološnice nejazdilo tolko áut ako dnes a tak sme jazdili bez obmedzenia až kým pre niektoré deti neprišli starší súrodenci a tak sme usúdili, že asi je čas ísť domov. Dlh trvalo, kým sme doma precitli a naše premrznuté ruky a nohy sa dostali do normálnej teploty. Dnes už majú deti iné možnosti a asi by to už ani nebolo bezpečné – kľučkovať medzi autami v Cigánskej uličke. Šoféri dosť dlho čakali na nový povrch a dočkali sa na jar. A aj ostatným sa tadiaľ lepšie kráča. A hádam aj po novej Cintorínskej ceste. Tu musím skonštatovať, že bolo až neuveriteľné, že počas 4 mesiacov, kedy prebiehali práce na Cintorínskej ceste (jún – september) bol len jeden pohreb. Pritom v predchádzajúcich dvoch mesiacoch (apríl a máj) sme pochovali 8 spoluobčanov.

Niekedy sú okolnosti priaznivejšie, inokedy menej. Tak tomu bolo aj pri výmene okien v škole. Cez prázdniny sa nám to nepodarilo tak, ako by sme chceli a tak sa majstri potrápili s montážou počas víkendov a v poobedných hodinách. Tu nám ostáva už hádam len posledná etapa - vymeniť ostatné staré okná a ak budú potom naklonení poslanci, verím, že na jar už budú v celej budove školy okná vymenené.

Už dlhšie sa venujeme aj športovému areálu. Keďže je potrebné vyriešiť v tejto budove kúrenie, zateplenie a fasádu, uchádzali sme sa o podporu zo Slovenského futbalového zväzu. Aj keď sme podali žiadosť na vyššiu sumu, veľmi nás teší, že SFZ podporí realizáciu nášho projektu sumou 14.000€. Spolu s 25% spoluúčasťou obce tak urobíme opäť kus práce na tejto budove a verím, že tak prispějeme našim futbalistom – od tých najmenších až po tých, čo tam už zodrali zopár kopačiek – k príjemnejšiemu športovému prostrediu.

Oveľa väčšiu sumu však žiadame z Enviroföndu. V našej žiadosti o nenávratný príspevok žiadame takmer 200.000€. Verím, že štát konečne začne podporovať budovanie kanalizácie aj v menších obciach, nakoľko doteraz sme boli z 90% vylúčený z čerpania – raz mohli dať žiadosť obce do 1.000 obyvateľov, inokedy obce nad 2.000 obyvateľov alebo obce mimo Bratislavského kraja. Stále sme boli akosi mimo. V ostatných dňoch som však už zachytila správu, že balík podpory na budovanie kanalizácie bude v nasledujúcich rokoch niekoľkonásobne vyšší ako doteraz a tak verím, že obec bude pripravená – projektovo aj papierovo a budeme sa uchádzať o ďalšie financie práve na budovanie kanalizácie.

December je pre mňa za ostatných 5 rokov nielen mesiacom, kedy treba pripraviť Vianočné trhy, pozvať do obce Mikuláša či pripraviť Vianočnú výstavu, ale aj mesiacom plným plánovania, vyhodnocovania a mesiacom plným čísel – rozpočet, dane, smeti, naplánovať zdravé financovanie školy, škôlky, podporiť organizácie...

Aj napriek týmto povinnostiam sa na december teším. Teším sa na dlhé večery, keď doma píšem projekty a predstavujem si už ich realizáciu (stále nechápem, prečo podávanie mnohých projektov niekto plánuje na december, keď nevieme, čo skôr), teším sa na básničky detí o Vianociach a zime, teším sa na stretnutia s priateľmi na Vianočných trhoch v Sološnici či v Trnave, kde okošťujem varený punč a spomíname na spoločné zážitky a teším sa aj na to, ako spolu s deťmi (ešte že v rodine stále nejaké sú ☺) premením moju kuchyňu na jeden večer na malú vianočnú pekáreň.

Verím, že aj napriek tomu, že chcete pripraviť pre Vašich blízkych krásne Vianoce, nepodľahnete zhone a stresu, že Advent bude časom očakávania niekoho a nie niečoho, aby ste osobné stretnutia povýšili nad strohé písanie správ a zážitky nad materiálne darčeky. A potom budú Vianoce ozajstným sviatkom s tým správnym čarom a pokojom.

OD SÁČKU K SÁČKU ALEBO TRIEDIŤ KOVOVÉ OBALY JE SPRÁVNE



Zo 670 recyklovaných hliníkových plechoviek môže byť jeden bicykel.



Z ocelových plechoviek sa stávajú kľúče.



Plechovky od nápojov a drobné kovové odpady bežne hádzame do koša k ostatnému komunálnemu odpadu a tak spolu končia na skládke.

Nápoje a potraviny, ktoré sú do takýchto obalov balené, sa v našom živote objavujú vo veľkej miere. Materiál, z ktorého sú plechovky a konzervy vyrobené, je odolný a v prípade ich vyhodnenia vo voľnej prírode sa proces rozkladu odhaduje na niekoľko desiatok rokov. Napríklad spomínaná hliníková plechovka sa v prírode rozloží až za 60 rokov. Naopak, recykláciou kovov sa prírodné zdroje a energia významne zachovávajú. Ak plechovky od nápojov či obaly z konzerv vyhodíte do žltého vreca k plastom (zberná spoločnosť ich dotriedi), urobíte oveľa lepšie! Nie je vhodné tam však vhadzovať kovové obaly, ktoré sú znehodnotené od farieb, chemikálií či lepidiel, ale aj obaly, ktoré sú kombinované s iným materiálom, napríklad obaly od zubných pást.

Po vytriedení prejde kovový odpad rôznymi technológiami úpravy: strihaním, lámaním, lisovaním, drvením, briketovaním. Dotriedené kovové odpady putujú do húť, kde sa pretavia. To, čo v tomto odpade zostalo (napríklad zvyšky potravín alebo farby v konzervách), zhorí pri teplote 1700 °C. Roztriedený a zlisovaný kov sa odváža na ďalšie spracovanie kde dostane nový život v podobe kľúčov, rámov na bicykel či plechovky. A nezanedbateľné je aj šetrenie prírodných zdrojov. Napríklad na výrobu jednej tony ocele z recyklovaných materiálov sa použije o 1,5 tony menej železnej rudy, ušetrí sa 500 kilogramov uhlia, vody o 40% a energie o 75%. Zníži sa znečistenie ovzdušia o 86%, znečistenie vody o 97% a zníži sa i ťažobný odpad o 97%.

Preto je dôležité nezabúdať aj na triedenie kovových obalov – v Sološnici ich môžete triediť spolu s platovým odpadom do žltých vriec.

ODPAD

Majte na pamäti nasledovné pravidlá

- Snažte sa odpad netvoriť vôbec (kupujte tovar vo vratných obaloch alebo v recyklovateľných), vyhýbajte sa objednávaní tovaru v internetových obchodoch, ktoré balia tovar viacnásobne a niekedy do neprimerane väčších obalov
- Zálohované obaly nepatria do koša, vráťte ich do predajne.
- Dodržiavajte farebnú abecedu triedenia: sklu patrí zelená, papieri modrá, plastom (a kovom) žltá,
- Vytvorte si doma malé kompostovisko (v dnešnej dobe môže pekne zapadnúť do vašej záhrady), kde môže končiť niekedy aj 50% domáceho odpadu
- Len vytriedený odpad sa dá zhodnotiť a recyklovať – čím viac odpadu vytriedime v pomere s komunálnym odpadom, tým máme väčšiu šancu, že zákonný poplatok za skládkovanie odpadu sa našej obci nebude rapídne zvyšovať
- Triedte odpad, oplatí sa to. Za vytriedený odpad občan neplatí, jeho zber hradia výrobcovia prostredníctvom OZV ENVI - PAK.

6 OTÁZOK PRE POSLANCOV

1. Pred rokom ste zložili sľub poslanca - pamätáte si jeho text?
2. S akými predstavami (možno dnes už sú minulosťou) ste si sadali na poslaneckú stoličku?
3. Čo Vás za ostatný rok prekvapilo (milo či nemilo) v súvislosti s poslaneckým mandátom?
4. Blížia sa Vianoce, mnohí obdarujú svojich blízkych, no v obci žije viacero osamelých ľudí. Ako by ste im spríjemnili tieto sviatky?
5. Zapájate sa do charitatívnych projektov či aktivít? Ak môžete prezradiť do akých?
6. Poznáte nejaký Vianočný vinš alebo máte nejaký odkaz pre našich čitateľov?

J. RALBOVSKÝ

1. samozrejme že úplne nie presné znenie, ale podstatu tohto sľubu, že budem svedomite a čestne plniť svoje povinnosti, riadiť sa pri tom Ústavou Slovenskej republiky a ostatnými zákonmi pre dobro obce a jej občanov.
2. S tým že sa môžem svojím pričinením priamo podieľať na rozvoji a smerovaní obce.
3. Množstvo rôznych záležitostí a problémov s ktorými sa musí obec a obecné zastupiteľstvo vysporiadať, od tých jednoduchých až po tie najzložitejšie, ktorých riešenie si vyžaduje veľa času a úsilia.
4. Mnohokrát ich poteší už len to, že sa pri nich človek na chvíľu pristaví a prehodí pár slov, prípadne že ich niekto navštívi a obdaruje ich čo i len drobnosťou.
5. Ak mi čas dovolí vždy rád ochotne pomôžem i keď len maličkosťou tam kde to je potrebné.
6. Aby prežili Vianoce v pokoji v kruhu svojich blízkych, tým neprázdnenejším aby aspoň na chvíľu poľavili z pracovného tempa a užili si pár dní pokoja.

M. KVAŠŠAYOVÁ

1. Samozrejme a na sľube je najdôležitejšie, aby sa dodržiaval.
2. Poslancom som bola aj v minulom volebnom období preto moja predstava bola jasná a to aby obec napredovala a dobre sa tu občanom žilo. V tomto roku sa nám podarilo napr. ukončiť rekonštrukciu domu smútku s príslušnými cestami, vymeniť okná v základnej škole a pevne verím že aj v budúcom roku sa nám podarí presadiť projekty, ktoré prispievajú k rozvoju obce.
3. Prijemne ma prekvapilo, koľkí ľudia majú skutočný záujem o dianie v obci – zvýšila sa aj účasť občanov na stretnutiach obecného zastupiteľstva. Negatívnym prekvapením bolo zistenie, že si niektorí obyvatelia myslia ako poslanci pri svojich rozhodnutiach neprihliadajú na ich potreby.
4. Pred Vianocami obec v spolupráci s materskou a základnou školou organizuje vystúpenie detí s vianočnou tematikou, ktoré nebude chýbať ani tento rok. Osamelosť druhých môže zmierniť jeden občan svojím záujmom a ochotou venovať pár chvíľ svojho času druhým, nie iba poslanci. A nezabúdajme na duchovné prežitie Vianoc, ktoré nám pripomína, že nikdy nie sme sami, lebo k nám prišlo Božie dieťa, ktoré nás nikdy nenechá samých.
5. Áno. Je veľmi dôležité pomáhať druhým a učiť to aj mladšie generácie. Preto prispievam na zbierky, oblečenie darujem alebo idem prispieť svojou prácou tam, kde je to potrebné.
6. Prajem všetkým Sološničanom požehnané pokojné a radostné Vianočné sviatky. A nech nás humor neopúšťa!

J. JÁNOŠÍKOVÁ

1. Najprv som si ho nepamätala, ale zopakovala som si ho. Aby som vedela čo som sľúbila. Nakoľko by som ako občan obce niekedy rozhodla inak. Ale ako člen zastupiteľstva obce nemôžem hľadiť iba na seba. Musím sa na aktivity, ktoré obec robí pozeráť z nadhľadu. Tak aby priniesli osoh čo najväčšiemu počtu obyvateľov a zabezpečili rozvoj obce.
2. Mojou prioritou bolo a je školstvo a oblasť životného prostredia. Toto stále zostáva a stále sa snažím podporovať našu školu, ale aj rodičov, ktorí riešia rôzne problémy. Čo sa týka oblas-

ti životného prostredia neustále sa snažím študovať legislatívu a rozvíjať svoje vedomosti.

3. Prekvapuje ma stále niečo milo či nemilo. Na šťastie tých milých prekvapení je stále viac a tie ma veľmi tešia.
4. Nevieť presne odpovedať na túto otázku. Najdôležitejšie je, aby sme mali podporu doma, ktorú potom môžeme rozdávať na okolo. Ak by som im ale mohla spríjemniť sviatky a bolo by to v mojich silách pozvala by som ich minimálne na nejaký spoločný obed. Nie je to jednoduché zorganizovať ale aj zrealizovať ale možno osamoteným ľuďom by to pomohlo.
5. Snažím sa zapájať do projektov ako takých. Snažím sa zveľaďovať priestor okolo seba s podporou ľudí, ktorých mám okolo seba. Snažím sa podporovať každý mesiac občianske združenie Cesta domov, ale zároveň aj aktivity v našej obci a zhaňat finančné prostriedky aj na tieto projekty.
6. Milujte svoju rodinu nadovšetko. To je to najdôležitejšie čo v živote máte. Požehnané sviatky prajem



POSEDENIE DÔCHODCOV V SOLOŠNICI

Mesiac október sa nesie v duchu úcty k starším a tak aj Obec Sološnica na čele so starostkou obce pani Annou Čermákovou zorganizovala dňa 26.10.2019 stretnutie dôchodcov. Akcie sa zúčastnilo 164 dôchodcov, ktorých srdečne privítala pani starostka a vo svojom príhovore im poďakovala za ich činnosť hlavne v rámci svojich rodín, zapájaním sa do diania v obci a popriala im pevné zdravie a silu v zdolávaní životných prekážok. Po úvodnom slove dala starostka priestor žiakom Základnej školy v Sološnici, ktorí pod vedením pedagogických pracovníkov predvedli vo svojich vystúpeniach perfektné profesionálne výkony, ktoré prítomní dôchodcovia odmenili bohatým potleskom. Priestor pre odmeňovanie jubilantov dostala aj ZO JDS v Sološnici v zastúpení predsedníčkou p. Máriou Kvaššayovou, ktorá v mene všetkých prítomných odovzdala starostke kyticu kvetov a poďakovala celému kolektívu za zorganizovanie tejto skvelej akcie. Potom prišiel rad aj na odovzdanie diplomov - "Vyznamenanie III. stupňa" a vecných darčiekov našim šiestim jubilantom, ktorí v roku 2019 oslávili svoje okružie životného jubileá. Po ukončení všetkých úvodných častí sa rozprúdila riadna zábava, kde nám do tanca a na počúvanie hrala hudba zo Sereďe. Všetci prítomní si pochutnali na chutnej večeri, výbornom zákusku, kávičke a nakoniec bol ešte aj guláš z diviny a všetko sa striedmo zapíjalo dobrým vínom. Takže nálada bola skutočne výborná a hudba hrala až do polnoci, na ukončenie sme si spoločne zaspievali pieseň "Na Kráľovej holi" a bolo to pekné ukončenie stretnutia dôchodcov v Sološnici. Poďakovanie však patrí okrem starostky aj zamestnancom obecného úradu, kuchárkam a poslancom obecného zastupiteľstva a všetkým, ktorí sa podieľali na úspešnom zvládnutí tejto vydarenej akcie.

Ing. Mária Kvaššayová
predseda ZO JDS Sološnica

MEDVEDE UŽ AJ V SOLOŠNICI

Kým medvede v Tatrách a podtatranských oblastiach spia tuhým zimným spánkom, medvede, ktoré dnes predstavujeme sa len nedávno prebudili. Áno, reč je o ľadových medvedoch, o ktorých sme ani netušili, že ich v dedine máme. Sú nimi Ing. Stanislav Timčo a Ing. Adrián Mitrišin. Keďže túto činnosť veľmi obdivujem, týmto dvom otužilcom som dala pár otázok.

Ako sa človek môže stať otužilcom?

Adrián: Vždy ma fascinovali odvážni otužilci vrhajúci sa v zime do ľadovej vody a poviem to, že aj ja som sa chcel v kútiku duše stať jedným z nich. Rozhodne to však nešlo zo dňa na deň a dopracovať sa však do tejto fázy, kedy sa človek ponorí na pár minút do studenej vody, tak je k tomu potrebná dávka trpezlivosti, času ale aj kondície.

Cieľom otužovania je zlepšenie telesnej kondície, upevňovanie si zdravia a vôle. Otužovať môže každý zdravý človek, no najskôr by sa mal poradiť s lekárom a to hlavne kvôli srdiečku. Otužovať je možné rekreačne a športovo. Pod rekreačným otužovaním rozumiem spracovanie sa studenou vodou, saunovanie a športovanie po celý rok - aj v zime - vo voľnej prírode, napríklad behanie alebo bicyklovanie v ľahkom odevu. Za športové otužovanie považujem plávanie v studenej vode pod 10 stupňov Celzia za každého počasia.

Stanislav: Jediným rozhodnutím, no samozrejme musí byť zdravý (hlavne srdce).

Čo Vás priviedlo na tento druh nevšednej zábavy?

Adrián: Dlhšie som už uvažoval nad tým ako vlastne začať s otužovaním respektíve nájsť človeka, ktorý by mal podobné myšlienky, pretože sám len tak vstúpiť do studenej vody by som sa neodvážil zo zdravotného hľadiska. Nato aby som skúsil tento druh adrenalínu ma trochu inšpiroval dokument o ľadových medvedoch z malého poľského mestačka.

Tento dokument vyobrazil partiu otužilcov v prevažnej miere seniorov, ktorí po rôznych zdravotných komplikáciách skúsili tento druh adrenalínu a lekári, ktorí mali dohľad nad ich zdravotnou starostlivosťou nechceli veriť tomu ako sa im zlepšil zdravotný stav. Týmto spôsobom sa ich organizmus zocelil a asi po 2 rokoch bol zaznamenaný nižší výskyt rôznych chorôb, hlavne prechladnutí. Lieky proti horúčke a antibiotiká užívali minimálne. Plávaním v studenej vode si otužilec upevňuje pevnú vôľu vyplávajú sa endorfíny – hormóny šťastia - a adrenalin, takto sa naučí lepšie prekonávať každodenný stres a zlú náladu, depresie hlavne na jeseň a v zime.

Stanislav: Môj kolega v práci mi rozprával o tom, ako sa chodí otužovať a aká je to paráda. Mal som ho za blázna, no chrobák v hlave už konal svoju prácu.

Kedy ste Vy začali s otužovaním?

Adrián: S otužovaním som začal približne pred tromi rokmi s kolegom Stanom, ktorý mi rozprával o tom, že by chcel začať s otužovaním len nemá s kým. Hneď som zareagoval na túto jeho myšlienku slovo dalo slovo a dohodli sme sa, že to vyskúšame a uvidíme ako nato naše telá zareagujú. V úvahu som bral aj to, že Stano mal dostatok informácií o otužovaní od známych, ktorí už s tým mali skúsenosť.

Stanislav: Keď som v zamestnaní nastúpil na novú funkciu, kde som začal viac pracovať s ľuďmi, pribudlo veľa stresu a priznávam, že som to ťažko zvládol, čo sa prejavovalo aj na mojom zdraví. Bolesť hlavy, chrbta, nervozita, zlý spánok, a stále dookola. Jeden piatok pred štyrmi rokmi, keď som mal toho už plné zuby, som opäť stretol spomínaného kolegu. Povedal mi, že po práci sa idú schladiť do Plaveckého Štvrtka, aby som si išiel s nimi vyčistiť hlavu. Tak som išiel.

Akí ste mali pocit keď ste v začiatkoch vstupovali do ľadovej vody a ako je to teraz?

Adrián: Kľúčový bod, ktorý je ozaj základ v ľadovej vode – dýchať. Treba byť v prítomnom okamihu a sústrediť sa na svoj dych. Uvedomiť si hlboký nádych a normálny výdych, hlboký nádych a normálny výdych, snažiť sa dostať dýchanie pod kontrolu.

Na svoj prvý ponor do ľadovej vody si spomínam ako na niečo vzrušujúce. Samého ma prekvapilo, že keď som sa vyzliekol do plaviek, nepocíťoval som extra zimu. Jediné, čo som cítil bol adrenalin z toho, že som prekonal sám seba. A pocity pred vstupom do ľadovej vody? Či už na začiatku alebo aj teraz sú stále tie isté, vždy idem do toho s tým, že som pripravený (v hlave rozhodnutý) a chcem to dať v po-

hode. Mám to v hlave nastavené tak, že tých 5 a viac minút musím zvládnuť pre ten pocit, ktorý je potom ozaj slovami neopísateľný..

Stanislav: Prvé otužovanie sa nedá zabudnúť. Voda bola zamrznutá, do ľadu sme museli vysekať diery. Keď som vstupoval do vody, mal som pocit, že mi zlomí nohy. Stále ma upozorňovali na pravidelné a pokojné dýchanie. Po ponorení sa po krk, asi po 30 sekundách (čo sa mi vtedy zdalo ako celá večnosť), prestala bolesť a nastalo jemné pichanie „miliónmi ihliel“ po celom tele, čo bolo oveľa príjemnejšie. Teraz je to už v pohode, na všetko sa dá zvyknúť.

Kolko minút vydržíte vo vode?

Adrián:Keď je otvorená voda a teplota vody je okolo desať stupňov, zvykneme tam byť 10 až 15 minút plávame cca 200 metrov. Ak sa nedá plávať, lebo priehrada je zamrznutá, vkračáme do odpustovej šachty, tam postojíme päť – sedem minút, bavíme sa a máme ohromnú zábavu.

Stanislav: Prvýkrát som vydržal 2 minúty. Dôležitá je však teplota vzduchu a vody. Pri optimálnych podmienkach (teplota vody 1-2 °C a vzduchu do -5 °C) vydržím 5-7 minút. Pri teplote vody 8-9 stupňov aj 15 minút. Je potrebné riadiť sa vlastnými pocitmi tela. Keď cítim bolesť v pľšťalách, vtedy viem, že mám ísť von.

Môžete nám popísať priebeh otužovania? Keď vyjdete z vody tak sa poriadne naobliekate?

Adrián: Začnem konkrétne, tým že po príchode k miestu otužovania nechávam na parkovisku auto, ktorého motor ide na voľnoběžných otáčkach a trochu pridám na kúrení. Osvedčilo sa nám s kolegom, keď sa vyzlečieme do plaviek o pár minút skôr, ako vstúpime do vody. Pokožka ochladne a organizmus sa už začne pripravovať. Táto fáza je trochu nepríjemná, telo niekedy začne ofukovať studený vietor, ale vstup do vody je potom menej šokujúci. Naším pravidelným zvykom je dobré sa rozcvičiť, rozprúdiť krv a rozdýchať sa. Dáme si pár drepov, klikov nejaké výskoky z podrepu a po správnom sa vyhecovaní pristupujeme k vode kde pomaličky do nej vstupujeme so zreteľom na dýchanie. Určite odporúčam zimnú čiapku a nenamáčať hlavu. Cez hlavu uniká najviac tepla a hlava jediná trčí z vody, čiže šetrí ju. Plávať či nie? To je otázne – plávanie síce viac zahreje, lebo sa človek hýbe, ale keďže stále sa pritom rozráža voda a stále je namáčaný krk, tak má človek pocit, že pláva v špendlíkoch. Záleží od teploty vody, ale treba si vyskúšať. Jednoduchšia alternatíva podľa mňa je neplávať ale len byť nehybné na jednom mieste, okolo teba sa vytvorí taký obal a nebude ti taká kosa človek cíti chlad na celkom tele, ale je to celkom znesiteľné. Pre začiatčníkov odporúčam skryť ruky najlepšie pod pazuchy alebo ako riešenie môže byť použitie neoprénových rukavíc. Veľa tepla uniká aj cez chodidlá, ktoré sú hneď druhú po rukách najcitlivejšie. Odporúčam buď nejaké plavecké návleky alebo neoprénové topánky. Za seba môžem povedať, že do 4°C to bolo stále v pohode, ale pod 4°C som mal pocit, že mi tie nohy odpadnú. Vtedy som si objednal neoprénové topánky cca za 30€ a odvtedy je zo čo sa týka nôh super.

Po skončení pobytu v ľadovej vode nastáva triaška, ktorej sa nevyhne žiadny otužilec, a je to úplne prirodzené. Organizmus si týmto trasením vytvára teplo. Tým sa zároveň masírujú vnútorné orgány a aj hlboké cievy. „Hovorí sa, že človek je taký starý, aké má staré cievy.“ V aute máme nachystané uteráky, ktorými sa osušíme a nastáva čas zbavenia sa triašky.

Stanislav: Po príchode k vode sa vyzlečieme do plaviek, obujeme si neoprénové topánky a na hlavu si dáme čiapku. Dobré sa rozcvičíme, aby sme rozpumpovali srdce a ideme na to. Po vyjdení z vody sa osušíme, ideme si zabehať, aby sme sa zahriali. Oblečieme si kraťasy a tričko, sadneme do vyhriateho auta, pijeme teplý čaj „čakáme“ na príchod triašky (čo je normálny jav) a smeje sa ako nás trasie. Keď nás prestane triasť, ideme domov. Nie je dobré byť v aute naobliekaný, pretože teplý vzduch by nemal prístup k telu a zohriatie sa by trvalo oveľa dlhšie.

V Sološnici nie je žiadna vodná plocha. Kde chodíte otužovať a ako často?

Adrián, Stanislav: Áno, tým že v Sološnici nie je vodná nádrž kde by bolo možné v zime otužovať, tak našou destináciou na kúpanie v zime je vodná nádrž v Rohožníku. Otužujeme priamo v šachte pod priehradou kde je neustály prietok vody to znamená, že ani pri mínusových teplotách tam voda nezamrzá.

Baví Vás kúpanie v lete?

Adrián: Osobne nerád trávim čas v lete na priamom slnku, takže ani voda ako zdroj kúpania nie je môj štýl nato, aby som sa kúpал. Uprímnepoviem, že ani ako plavec nie som ten, ktorý dokáže plávať dlhší čas vo vode bez prestávky, takže nie som v tomto smere fanúšik kúpania.

Preto radšej trávim letný čas v tieni t. j. v prírode pri rôznych aktivitách spojených s pohybom ako sú turistika, beh, cykloturistika. A po takom športovom výkone nie je nič lepšie ako si dať doma večer vlaš-

nú alebo úplne studenú sprchu. Človek sa potom cíti ako znovuzrodený, spokojný.

Stanislav: Kúpanie v lete ma baví, ale nemám rád letné horúčavy.

Plánujete sa zúčastniť aj akcií ľadových medvedov v Dunaji, Nitre, príp. v iných oblastiach?

Adrián: Viem, že väčšinou vždy buď na nový rok alebo po novom roku bývajú počas víkendov organizované podujatia v rámci ľadových medvedov. Ak by sa k tomu čo sme sa odhodlali s kolegom prišla aj ďalšia skupina ľudí nadšencov pre otužovanie je mojou ambíciou to, že by som sa rád zúčastnil takejto akcie za prítomnosti ďalších nadšencov. Priamo ma inšpirovali Tajchy v okolí Banskej Štiavnice. Takže určite by som si vedel predstaviť v budúcnosti účasť na spoločnom kúpaní hocikde, hlavne s väčšou podporou účasť domácich „otužilcov“ (je lepšie keď je partia tri a viac).

Stanislav: Keby sa nás v Sološnici nazbieralo viac, tak by sme mohli niekde vyraziť. V skupine sa trasie lepšie.

Doporučujete takýto druh zábavy aj iným obyvateľom a prečo?

Adrián: Jednoznačne odporúčam otužovanie z dôvodov, že funguje ako prevencia proti nachladnutiu, chrípke, angíne a dokonca tiež pomáha liečiť vysoký krvný tlak. Zlepšuje sa imunitný systém, prípadne je menšia náchylnosť na prechladnutie.

Pravidelným otužovaním si zvyšujeme prah citlivosti na bakteriálne a vírusové choroboplodné zárodky a organizmus si dokáže sám oveľa lepšie s nákazou poradiť ako neotužilý. Ide o zvyšovanie všeobecnej imunity čím eliminujeme mnohé alergény ktorými sme obklopení. Podchladzovaním dochádza k sťahovaniu ciev následným zahriatím k ich rozťahovaniu, čím sa zvyšuje ich elasticita a tým oddaľujeme aj starnutie.

Ďalšie benefity otužovania:

- Rýchlejšia regenerácia po športovom výkone,
- Lepšia termoregulácia aj v lete (menej potenia),
- Zvýšenie hladiny testosterónu,
- Lepšia koža a vlasy (studená sprcha nevysušuje ako teplá),
- Zníženie zápalov v tele a podpora lymfatického systému,
- Zvýšenie prahu bolesti.

Stanislav: Určite áno. Je to výborné nielen na posilnenie imunity, ale aj na vyčistenie hlavy. Mne osobne to pomáha zmierňovať bolesti kĺbov a chrbta.

MH

POĎAKOVANIE



ZBIERKA „POMÁHAME POTRAVINAMI!“

Tak ako každý rok, tak aj tento - v poradí šiesty - sa konala zbierka, ktorú pripravoval Kaufland v spolupráci s SČK dňa 17.10.2019 pri príležitosti dňa výživy.

Počas celého dňa mali zákazníci Kauflandu možnosť prispieť časťou svojho nákupu. Darovať mohli akékoľvek trvanlivé potraviny, ktoré následne odovzdali dobrovoľníkom s Ms SČK Malacky. Z týchto darovaných potravín sa nám podarilo pripraviť 70 veľkých balíkov. Našou cieľovou skupinou boli rodiny, pre ktoré sú vzácné aj tie najbežnejšie potraviny: mnohopočetné rodiny, sociálne slabší, seniori, matky s deťmi...

Obdarované rodiny: Malacky 12 rodín, Pernek 11 rodín, Kuchyňa 10 rodín, Rohožník 1 rodina, Sološnica 10 rodín, Plavecké Podhradie 12 rodín, Plavecký Mikuláš 13 rodín a Jakubov 1 rodina.

Preto veľké ďakujem Vám všetkým, ktorí ste do tejto zbierky prispeli, lebo iba vďaka Vám sme mohli urobiť 70 rodinám neskutочnú radosť spojenú často so slzičkami v oku.

Obec Sološnica ďakuje v mene všetkých obdarovaných spoločnosti Kaufland a Ms SČK Malacky, ako aj všetkým, ktorí v predajni Kaufland prispeli do tejto zbierky.

Veríme, že aj tento prejav spolupatričnosti je dobrým znamením, že ľuďom záleží na tom, ako žijú naši spoluobčania a že aj malé gesto je pre obdarovaných veľkou podporou - a to nielen materiálnou ale hlavne morálnou.

Nie vždy sa podarí vyčariť ľuďom na tvári úsmev, niekedy však stačí aj málo a aj keď sa v očiach objavajú slzy, v srdci je radosť a vďaka.

Ms SČK Malacky Mgr. Klaudia Kovárová



KEĎ VÁM ZAVOLÁ 100-ROČNÝ MUŽ...

...asi by ste boli dosť prekvapení! Veru – aj mňa sa zmocnil zvláštny pocit, taký neopísateľný, zmes prekvapenia s údivom, no po pár vetách sa ma zmocnil pocit radosti, ktorý ma naplnil ešte veľa dní po telefonáte.

Ale poďme od začiatku, nestalo sa to len tak. Do výstavy Vianočné pečenie, ktorú som pripravovala k tohtoročným Adventným trhom, bolo potrebné zapojiť aj širokú verejnosť. Začala som prechádzať myslou, kto z okolia by bol ochotný ukázať svoju zručnosť a tak som zavolať aj pánovi Zburinovi do Mikuláša ☺. (Jeho medovníčky sú naozaj krásne!). Medzi rečou mi spomenul, že už mi chcel volať aj on. V minuloročných novinách mestskej časti BA Nové mesto čítal článok o učiteľovi, ktorý začínal ako učiteľ v Sološnici. O pár chvíľ som už tlačila časopis, aby som si v pohode domova mohla prečítať nielen o učiteľskej dráhe pána Jozefa Vojtechu, ale aj o veciach a aktivitách z tejto časti Bratislavy.

Článok s názvom „Čo rozprával 99-ročný pamätník rokov, o ktorých zväčša už len čítame“ som prečítala pozorne. O učiteľských začiatkoch, o tom, ako ho vojna presmerovala do stavebníctva, pri ktorom ostal, no špecializoval sa na športové stavby, ako robil chatára na Rysoch aj o tom, ako mu chutia polievky či si na internete vyhľadával informácie k rodokmeňu. Na záver mi oči zabehli ešte raz na titulok a zrazu mi „docvaklo“. Veď toto sú noviny z minulého roku! To predsa znamená, že pán učiteľ by mal mať tento rok 100 rokov. A tak sme mu ráno poslali pohľadnicu so želaním pevného zdravia a uchovania si pekných spomienok na našu obec. Veď hádam mu to jeho blízky prečítajú a snáď si na malú obec, v ktorej učil v rokoch 1938 – 1940, spomenie.

O dva dni mi zvonil telefón a sviežim, veselým hlasom sa z neho ozvalo: „Dobrý deň pani starostka, tu je Jozef Vojtech.“ Tak to sa mi ešte nestalo (a možno ani Vám), aby mi zavolať 100-ročný pán! Ešte že som sedela ☺. Náš rozhovor bol veľmi optimistický. Jeho spomienky boli veľmi jasné, pamätal si roky, kedy tu učil aj to, že učil piatakov (to bol posledný ročník v Rímsko-katolíckej ľudovej škole v Sološnici), že vtedajší organista sa volal Nemčovský, ale dosť ho boleli ruky, tak v kostole hrával na organe aj pán Vojtech, že býval u rodiny Romanovej v manzardke, na statkára Danihela, že jeho žiaci by mali mať teraz 92 rokov ☺. Veru som sa nestačila čudovať, rýchlo som si robila poznámky na papier. Veď tu učil tri roky a Sološnica mu tak utkvela v pamäti! A ďalej spomínal s úsmevom: „V Sološnici bol život čulý, meštianka bola len tam a potom až v Lozorne. Bolo tam veľa mladých učiteľov. Hrávali sme divadlo, aj učiteľia hrávali. Mám z neho veľa fotiek. Nejaké Vám dám, ja ich mám veľa. Ja už veľa nemôže chodiť, ale vy sa zastavte.“

Už sa teším – na jeho rozprávanie o učiteľskej profesii, o hre na organ, o divadle, o škole... jednoducho o Sološnici. A zoberiem aj nahrávač, aby som Vám čo najviac mohla sprostredkovať život v Sološnici z tých rokov, o ktorých už len čítame.



ČO NÁM PRINIESOL ROK 2019 V NAŠEJ ŠKOLE?

Samozrejme, že niekomu viac, niekomu menej, jednoducho chcem len zhodnotiť zmeny, ktoré nastali v našej škole. Zbaviť sa niektorých stereotypov je pre mnohých ťažké, ale niekedy je to priam nutné. Postupne sa menia postupy a postoje.

Aj v našej škole sa mnohé zmenilo, prešli sme na elektronickú triednu knihu, elektronickú žiacku knižku a elektronický dochádzkový systém. Rodičia uvítali túto zmenu veľmi rýchlo, zvykli si na tieto nové veci. Ocenili najviac rýchlu a častú komunikáciu učiteľov s nimi. Veľa problémov a to nielen v škole vzniká nedostatočnou komunikáciou, týmto sa nám podarilo tento problém vyriešiť a dostatočná informovanosť rodičov prispieva k väčšej spolupráci medzi školou a rodičmi. Zmena nastala aj v stravovaní na našej škole. Vďaka dotácií na obedy chodí na naše obedy viac detí ako v predchádzajúcom roku. Preto sme zakúpili konvektomat, vymenili sme aj riady a prijali ďalšiu pomocnú silu do školskej kuchyne. V spolupráci s CRH a obcou sa nám podarilo vymeniť okná na škole v hodnote 50 tisíc eur a v tejto spolupráci budeme naďalej pokračovať a tak vylepšovať a skvalitňovať našu spoločnú školu. V tomto roku som navštevovala funkčné vzdelávanie a mnohé iné školenia. V týchto dňoch sa pripravujem na záverečnú skúšku z funkčného vzdelávania. Naučila som sa mnohé nové veci, ktoré ma posúvajú ďalej a tieto vedomosti chcem uplatniť aj na našej škole.

Je veľmi dôležité obzrieť sa dozadu a hodnotiť, čo sme dokázali za uplynulý rok, vedieť zhodnotiť, čo sa nám podarilo a čo nie, nám pomáha nastaviť ciele a motiváciu pre nový rok. Preto Vám prajem všetko najlepšie v nasledujúcom roku, aby sa Vám podarilo zmeniť to čo chcete a nastaviť si tie správne ciele, ktoré Vás posunú ďalej.



GABIKA FUTOVÁ

Gabika Futová navštívila Sološnicu už po druhý krát. Deti zo základnej školy sa porozprávali s pani spisovateľkou a kládli jej veľa zaujímavých otázok.

Pri rozhovoroch platí jedno zlaté pravidlo. Novinár či akýkoľvek iný pisateľ by mal robiť rozhovor s ľuďmi o veciach, ktoré ho zaujímajú. Nie vždy sa to podarí a nie vždy sa podarí robiť rozhovor s niekým, kto by podľa mňa mal inšpirovať väčšiu skupinu ľudí. Gabika Futová je takým príkladom pre mnohých, ak nie aj všetkých. Spisovateľka píše príbehy o deťoch a pre deti (Keby som bola borská, Hľadám lepšiu mamu a iné...), no nielen pre deti, ale aj pre rodičov, aby rodičia lepšie chápali deti, ale občas aj samých seba.

Ste aktívnou spisovateľkou - autorkou 26 detských kníh. Ako sa rodia vaše nápady a kedy najradšej píšete? (od návštevy Sološnice dve pribudli ☺ a prirátala som aj tie tri „nenormálne“ jednorozprávkové, lebo mi ilustrátor kamoš vynadal, že ich tam nerátam).

Najradšej píšem, keď mám čas a chuť a nápad ☺. Lenže to je trojkombinácia, ktorá sa málokedy vzájomne stretne, takže zvyčajne píšem vtedy, keď ma tlačí termín a vtedy je mi jedno, či je to dopoludnie alebo po večer. Mojim obľúbeným písacím miestom je posteľ. No a nápady, tie prichádzajú samé. Niekedy, keď žiadny nepríde, stačí, ak si idem vyčistiť hlavu na prechádzku a je to.

Ktorá Vaša kniha je Vašou srdcovkou?

Nemala by som mať srdcovku, lebo veď tie knihy sú ako moje deti. Ale mám. Srdcu najbližšia mi je knižka Štyri kosti pre Flipra, pretože je skutočná. Všetko, čo sa v tej knihe odohráva, sa stalo naozaj, vystupujú tam moja mama, moji starí rodičia a moje dva milované psíky.

Aké sú dnešné deti ako čitatelia?

Ja sa stretávam iba s fantastickými detskými čitateľmi, takže podľa mňa sú úžasní ☺.

Ako vlastne tvorí taký spisovateľ knihu? Koľko vám to všetko trvá od vymyslenia námetu až po samotnú tlač knihy?

Och, tak takto to nemám zrátané. Niekedy nosím nápad v hlave veľmi dlho a na papier ho dám, až keď príde jeho čas. Ak sa s vydavateľom ponáhlame, tak vieme vydať knihu aj za pár mesiacov. Ale väčšinou to trvá rok – myslím príprava a tlač knihy. Dĺžka písania závisí od toho, či sa bojím alebo nebojím šéfredaktorky vo vydavateľstve. Ak sa bojím, to znamená, že sa flákam a nepíšem podľa jej predstáv, tak potom, keď mám pocit, že nestíham, viem napísať knihu aj za tri mesiace. Ak sa nebojím, píšem dlho. Rok, aj dva. Úprimne, ja nie som taký usilovný spisovateľ, čo píše každý deň ☺.

Vieme, že Vaša rodina má veľa zvieratiek. Tie vyžadujú veľa starostlivosti. Ako si delíte túto prácu a ako im vymýšľate mená?

O zvieratá sa doma zvyčajne staráme napoly ja a manžel. Ten, kto nevstáva ráno do práce preberá na seba aj povinnosti toho druhého. Keď nie sme doma o zverky sa stará náš syn. Ja ho kontrolujem cez internet ☺. Mená prichádzajú tak nejak automaticky. Štyri kuriatka – budúce nosnice – napríklad spontánne dostali meno Dorotka. Lebo som ich nevedela rozoznať. No a že sa z jedného kohútka? Meno mu ostalo, takže máme kohútka Dorotku a vôbec nám to nie je čudné. Máme tak aj kocúra Pusinku.

Blížia sa Vianoce, ako ich prežívate, máte čas na pečenie a čo v tomto roku budete pripravovať na štedrú večeru?

S pečením sa trochu spolieham na dcéru, ale je možné, že nejaké drobnosti upečiem aj ja. Už 24 rokov sa chystám na Vianoce urobiť Štedrovečernú bombu, sladkosť, ktorá na obrázku vyzerá neskutocne chutne. No a doteraz som na to vždy zabudla ☺. Inak varíme také naše typické veci: hustú kapustnicu, zemiakový šalát, vyprážaného kapra alebo nejakú rybu a vyprážané rezne. Makové bobalky, u nás na Východe tradičné, nerobievam, lebo to nikdy nevládžeme jesť, ale spolieham sa na mamku, že to zobnem u nej. Určite však budeme mať domáci vaječný likér a variť budem pri pzeraní filmov. No a najviac sa teším na to, že keď veľa navarím, tri dni potom nemusím kuchtiť a môžem sa len tak flákať. T. j. čítať knihy a stretávať sa s rodinou a priateľmi.

Sološničanom prajem krásne, pohodové Vianoce plné lásky a spokojnosti. Lebo, tam, kde sa majú ľudia radi, tam sa darí všetkým bez výnimky.

Sološnický spravodaj



ČARO VIANOC S PRÍCHUŤOU TRPKOSTI V REEDUKAČNOM CENTRE

Pre mnohých z nás patria Vianoce k najkrajším dňom v roku. Obdobie, kedy si vychutná-
vame prítomnosť najbližších a rodinnú pohodu o čosi viac, než inokedy.

Vianoce so svojimi symbolmi a kresťanskými tradíciami si spájame najmä s detstvom. V
súčasnom globalizovanom svete dostávame množstvo informácií o deťoch po celom sve-
te, ktoré nemajú šťastie a šancu tráviť vianočné sviatky v rodinnom prostredí.

Nemusíme ísť ďaleko, stačí sa ísť pozrieť „dolu do ústavu“. Pre mnohé deti umiestnené
v zariadení nie sú Vianoce iba ligotavé, veselé, šťastné sviatky, ale majú príchutť trpkos-
ti. Každý rok zvädzajú obrovský boj dostať sa na Vianoce domov. Pre mnoho z nich je
to boj plný smutných spomienok a bolesti, pretože ich rodičia a príbuzní odmietajú zo-
brať na vianočné obdobie do domáceho prostredia. Viacerí rodičia si zoberú deti iba na
dva – tri sviatočné dni domov, odôvodňujúc to zlou finančnou a sociálnou situáciou, iní
majú problémy s emočnými väzbami, niektorí nemajú záujem o vlastné deti, nekontak-
tujú deti vôbec.

Snažíme sa vyzerat pokojne a optimisticky, byť pre tieto deti oporou. Pripravujeme pre
nich vianočný program, v rámci možností pozývame hostí, ktorí altruisticky prídu aj do
iného prostredia, ako majú deti z detských domovov. Sami si v predvianočnom období
vlastnoručne vyrábajú darčeky, pripravujú výzdobu priestorov internátu, klubovní a je-
dálne. Viacerí z nich majú zlé skúsenosti z obdarovaním, sú vystresovaní, mnohí to pova-
žujú za zbytočné a hlúpe, tvária sa dospelo, že od nikoho nečakajú nič.

Každoročné štedrovečerné stretnutia pri spoločnom stole sú vždy v kruhu vedúcich pra-
covníkov a službukonajúcich pedagógov, kuchárky sa snažia, aby deťom na stole nič ne-
chýbalo, pod stromčekom si nájdu balíček so sladkosťami. Väčšina detí nezvláda vypä-
té emócie pri príhovore riaditeľa zariadenia a pri vianočných koledách, mnohí odmietajú
jesť, odmietajú rozbaľiť balíček sladkostí. Detí, ktoré zostávajú v zariadení pribúda a s nimi
rastie úzkosť, obavy, plač.

V našej kronike spomienok sa s vianočným obdobím najviac spájajú Vianoce, ktoré naše
deti trávili s „priateľmi“ z Rádu saleziánov zo Šaštína. Každoročne sme ich vítali s otvore-
nou náručou, prinášali deťom radosť, úsmev na tvári, hudbu a spev koľied, hry a rôzne iné
aktivity, zostávajú nám nádherné spomienky!

Ak by som mohol, doprial by som im všetkým Vianoce medzi najbližšími, kde by boli víta-
ní, nie kvôli peniazom, ktoré si usporili a priniesli domov, ale pre nich samotných. Poprial
by som im zdravie, radosť a lásku, pretože je smutné, že častokrát práve vďaka chýbajúcej
láske, spoznávajú skutočnú hodnotu života. Na tieto bolesti nie sú lieky, najlepšou medi-
cínou je zaradiť sa statočne do bežného života, tešiť sa zo života a na tom musia popraco-
vať v prvom rade oni sami.

Mgr. Tomáš Hudec, riaditeľ RC Sološnica

SPOLOČENSKÁ KRONIKA

Počet obyvateľov k 1.8.2019: 1 631

prihlásených: 35

odhlásených: 16

narodených: 16

zomrelých: 14

Narodení:

Katarína Lenčiová ■ Dorotka Kaňková
■ Alex Chabreček

Zomrelí:

Mária Žilavá (74 r.) ♦ Mária Elízová (83 r.)
♦ Jaroslav Kaňka (64 r.)

Uzavretie manželstva v r. 2019:

Peter Žilavý - Alena Nespešná
Marek Čermák - Ing. Erika Sojková
Lukáš Mareček - Miroslava Rusinková
Stanislav Škuta - Radoslava Bartoňová
Ján Hajdúch - Kristína Zajacová

NENECHAJTE SI UJSŤ

7. 12. 2019

Vianočné trhy,
výstava Vianočné pečenie,
Vianočná pekáreň pre deti
Súťaž vo varení kapustnice

⊙

17. 12. 2019

Vianočná besiedka - ZŠ

⊙

26. 12. 2019

Štefanská diskotéka

⊙

11. 1. 2020

zabíjačka

⊙

26. 1. 2020

karneval MŠ

⊙

28. 1. 2020

Žolík - okresná súťaž dôchodcov

⊙

1. 2. 2020

Obecný ples

⊙

8. 2. 2020

Vítanie detí narodených v roku 2019

⊙

22. 2. 2020

Hasičský ples

⊙

29. 2. 2020

Parlamentné voľby

⊙

15. 3. 2020

Pôstna polievka

⊙

18. 3. 2020

Cigánsky diablo - koncert

⊙

27.3.2020

Noc s Andersenom

⊙

25. 4. 2020

Kvetinový jarmok

⊙

Zmena programu vyhradená!



EURÓPSKA LIGA NA VLASTNÉ OČI

Európska liga – druhá najprestížnejšia futbalová súťaž v Európe po Lige majstrov. V aktuálnom ročníku postúpil do jej skupinovej fázy aj zástupca slovenskej ligy – ŠK Slovan Bratislava.

Kvôli neslušnému správaniu sa zopár „fanúšikov“ bratislavského klubu počas kvalifikačných zápasov Ligy majstrov a Európskej ligy bol klub potrestaný Európskou futbalovou asociáciou UEFA odohraním dvoch domácich zápasov bez divákov. Pravidlá UEFA ale zároveň v takýchto prípadoch umožňujú, aby mohli zápas v hľadisku sledovať aspoň deti do 14 rokov (samozrejme pod dohľadom – 1 dospelý na 10 detí), čo doposiaľ nevyužil hľadám nikto. Až teraz.

Na prvý domáci zápas hraný 19. septembra proti tureckému tímu Besiktas Istanbul zavítalo podľa oficiálnych štatistík 5 273 divákov medzi ktorými povzbudzovalo asi 50 našich futbalistov zo všetkých kategórií.

4. októbra proti účastníkovi hádam najlepšej európskej, ak nie svetovej, ligy (anglickej Premier League) – „vlkom“ z Wolverhamptonu Wanderers – dorazilo 20 333 fanúšikov, z toho 60 našich detí. A s nimi samozrejme množstvo bubnov, píšťal, rapkáčov, ale najmä hlasiviek, ktorými vytrvalo celý zápas povzbudzovali domácich hráčov. Hoci konečný výsledok 1:2 nebol podľa ich predstáv, aj tak budú mať z tohto dňa zážitok na celý život – niektorí takú atmosféru už možno ani nezažijú.

Podakovanie za toto všetko patrí:

- najmä Jožkovi Rybárovi, ktorý všetko zorganizoval – pozháňal deti, komunikoval so sekretariátom ŠK Slovan, kde sa museli vopred nahlásiť počty a rezervovať miesta a v neposlednom rade vykonával aj dozor počas oboch zápasov
- Jožkovi Hermannovi - za dopravu detí na zápasy autobusom
- rodičom – za to, že sa nebáli pustiť svoje ratolesti počas týždňa a vo večerných hodinách na takéto športové podujatie (hralo sa vždy vo štvrtok, v piatok museli ísť do školy)
- učiteľkám a učiteľom – za to, že prižmúрили oči v dni po zápasoch a akceptovali, ak niekto z detí na hodine zaspal alebo nebol pripravený na vyučovanie
- vedeniu ŠK Slovan Bratislava – za to, že umožnili toľkým deťom vidieť zápasy na európskej úrovni (bez nároku na vstupné) a za to, že im dopriali uzrieť len nedávno otvorený Národný futbalový štadión na Tehelnom poli
- samotným deťom – za ich neúnavné a najmä slušné povzbudzovanie, stali sa v Európe akýmisi priekopníkmi toho, ako zabezpečiť domácejmu mužstvu priamu podporu z hľadiska napríklad zákazu (podľa nich to zopakovali napr. v Maďarsku počas kvalifikačného zápasu ich reprezentácie – dostali trest za správanie fanúšikov práve v zápase so Slovenskom a mali odohrať jeden zápas bez divákov)

A na úplný záver predsa len jedna výčitka pre Slovan za zabezpečenie zásobenia bufetu v prvom zápase, kedy už cez polčas nemali žiadne napolitánky alebo niečo „pod zub“ (hotdog, bagetu,...). Toto by sa našim sološnickým bufetárom nemohlo nikdy stať... ☺

ŠTATISTIKA JESENNEJ ČASTI SÚŤAŽNÉHO ROČNÍKA 2019/2020

PRÍPRAVKA U9

Umiestnenie	3. miesto
Počet odohraných zápasov	8
Bilancia	5 výhier - 0 remíz - 3 prehry
Skóre	23-28
Tréner	Róbert Balúch
Najlepší strelci	Maxim Špergl - 7 gólov Sebastián Dešť - 12 gólov Šimon Gavlas - 4 góly

PRÍPRAVKA U11

Umiestnenie	5. miesto
Počet odohraných zápasov	7
Bilancia	3 výhry - 0 remíz - 4 prehry
Skóre	27-25
Tréner	Juraj Herda
Najlepší strelci	Adam Sojka - 6 zápasov, 3 góly Karol Frühauf - 7 zápasov, 3 góly Lucia Petrášová - 7 zápasov Maxim Špergl - 5 zápasov, 6 gólov Sára Hirthová - 7 zápasov, 3 góly Sebastián Dešť - 5 zápasov, 3 góly Šimon Papeš - 7 zápasov, 7 gólov Tobias Špergl - 7 zápasov, 2 góly

(podfarbení hráči patria vekom do mladšej kategórie)

MLADŠÍ ŽIACI U13

Umiestnenie	12. miesto
Počet odohraných zápasov	11
Bilancia	0 výhier - 0 remíz - 11 prehier
Skóre	5-67
Tréner	Stanislav Petráš
Najlepší strelci	Adrián Daniel - 9 zápasov, 3 góly Kristián Štefan Kajan - 10 zápasov, 1 gól Šimon Papeš - 4 zápasy, 1 gól

(podfarbení hráči patria vekom do mladšej kategórie)

SENIORI

Umiestnenie	9. miesto
Počet odohraných zápasov	10
Bilancia	3 výhry - 1 remíza - 6 prehier
Skóre	22-30
Vedúci mužstva	Matej Pajdlhauser
Najlepší strelci	Ivan Pajdlhauser - 8 zápasov, 1 gól Lukáš Holíč - 5 zápasov, 1 gól Pavol Tardík - 8 zápasov, 4 góly Radoslav Fiala - 8 zápasov, 2 góly Richard Víger - 6 zápasov, 1 gól Stanislav Lidák - 1 zápas, 1 gól Timotej Olšovský - 7 zápasov, 1 gól
(2 góly si súper strelili vlastné)	Tomáš Andrišek - 7 zápasov, 9 gólov

Pre spustenie zimnej prípravy, sa Futbalový klub v Sološnici rozhodol v novootvorenej športovej hale v Reedukačnom centre usporiadať futbalové mládežnícke turnaje pre každú vekovú kategóriu.

28.12.2019	sobota	U11	Sološnica, Lozorno, Limbach, Vinosady, Gajary
11.01.2020	sobota	U13	Sološnica, Zohor, Limbach, ?????
18.01.2020	sobota	U6	Sološnica, Lozorno, Gajary, Kostolište
25.01.2020	sobota	U9	Sološnica, Lozorno, Gajary, Jakubov, Limbach

Všetky turnaje budú prístupné verejnosti, preto budeme radi, ak nás pridete povzbudiť.