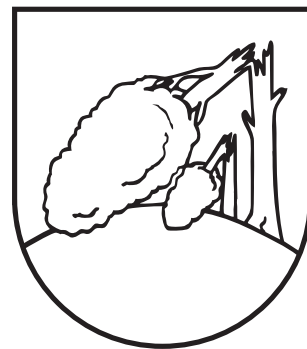


Polomské noviny

Ročník XIV. č. 4 nepredajné december 2009



Vianočné zvony

Vo veľkom množstve rôznych zvukov máme možnosť počuť i hlas zvonov. Sú rozosiate po celej zemi, predovšetkým na vežiach kresťanských chrámov. Ich funkcia je rôzna. Nápis na zvonoch obyčajne vyjadroval: „Vivos voco, fulgura frango, mortuos plango“, čo v preklade znamená: „Živých volám, blesky rozbíjam, mŕtvych oplakávam.“ Zvon upozorňoval na nešťastie i volal na pomoc iným.

Vieriaci považujú zvony za symbol svojej lásky k Bohu. Ich hlahol prináša naše modlitby k Bohu. Dvíhajú našu myseľ k hodnotám vyšším. Zvonolejárski majstri do tekutej zvonoviny pri výrobe vkladali nielen meď, ale i vzácne kovy a predovšetkým kus svojho srdca. Zvony svojím lahodným hlasom dávajú slávnostnejší ráz predovšetkým dňom sviatočným.

Neopakovateľne ale znejú v noc najsvätejšiu vianočnú. Vtedy majú zvony najkrajší hlas v roku. Vyjadrujú neopísateľnú radosť z príchodu Mesiáša. Tešia sa z lásky medzi ľuďmi. Zvelebujú pokoj. Vyjadrujú nekonečné túžby. Posilňujú nádej. Sú zvestovateľmi nového. Každý človek dobrej vôle iste podobne cíti hlas zvonov, ktoré sa nám v týchto vianočných dňoch budú prihovárať svojím známym hlasom, a predsa novým, keď chcú pripomenúť opravdivé tajomstvo Vianoc, ako to vyjadruje i vianočná legenda z pera spisovateľa M. Aldena. Píše v nej o vianočných zvonoch, ktoré bolo možno počuť len vo svätú noc, a to len vtedy, keď niekto položil na oltár pravý, nefalšovaný dar Božiemu dieťaťu. Hoci každú vianočnú vigíliu sa ľud hrmul pred oltár, zvony mlčali. Raz zatúžili počuť ich hlahol i dvaja chudobní chlapci. Cestou, ktorá bola dlhá a ťažká, sa stretli so starenkou, bola nevládna. Ich dobré srdce im nedovolilo obísť ju, hoci sa veľmi ponáhľali. Hrozilo im, že nestihnú vianočnú slávnosť. Ale aj napriek tomu starší brat, hoci s bolesťou a so slzami, sa rozhodol ostať s ňou a mladšieho brata poslať s nepatrným peniažkom, ktorý chcel odovzdať ako vianočný dar. Chrám je preplnený. Tento rok prichádza ľudí ešte viac. Ba aj sám kráľ nesie zlatú korunu a kladie ju na oltár. Zvony však mlčia. Mnohí už sklamaní, že opäť nezaznejú hlahol zvonov, vo chvíli, keď sa k oltáru približuje uzímaný chlapec, ktorý potichučky, akoby ukradomky, položil drobnú mincu, počuje lahodné vyzváňanie zvonov.

I od nás, milí priatelia, závisí ako nám vianočné zvony zaznejú v týchto dňoch. Milostiplné sviatky všetkým vyprosujem.

Mgr. Stanislav Urbánek, katolícky farár

Vážení občania, milí mladí priatelia, nastal čas, na ktorý sme už všetci netrpezlivo čakali. Rok 2009 sa blíži k svojmu koncu a prichádzajú Vianoce. Sviatky pokoja a mieru, ktorých čaro už spojilo mnohých ľudí. Každý z nás túži stráviť Vianoce so svojimi najbližšími a tešiť sa tak, ako sa tešia oni.

Chcem sa poďakovať poslancom obecného zastupiteľstva, pracovníkom obce, učiteľom a tým občanom našej obce, ktorí sa podieľajú na jej zveladení. Vysoko si vážim prácu každého občana, že pracuje pre obnovu našej obce a predovšetkým si cením úprimnosť a zodpovednosť s ktorou túto prácu vykonáva.

Želám občanom Gemerskej Polomy príjemné prežitie vianočných sviatkov, pevné zdravie, veľa šťastia, lásky a vzájomného porozumenia a do nového roka veľa energie a chuti do života.

*Ján Chanas,
starosta obce*

Silvestrovská zábava

31. 12. 2009 * 19.00 h.

hudba * Relax z Vlachova

vstupné * 13 EUR/ osoba

predpredaj vstupeniek-
obecný úrad

* kapustnica, koláč, víno *

00.30 h. * Víťanie Nového

roku 2010 * ohňostroj

K Vianociam

Drahý priatelia! Cez Vianoce prichádzajú mnohí ľudia do kostolov. Chcú zažiť trošku tej vianočnej atmosféry a vypočuť si sviatočné piesne. Možno aj niektorí poďakujú Pánu Bohu za narodenie Spasiteľa. Avšak to nestačí na to, aby sme sa stali nebesťami. Človek sa musí takisto, ako sa svojím telesným narodením stáva obyvateľom zeme, aj do nebeského kráľovstva narodiť – duchovne. V Jánovom evanjeliu 1, 12 čítame: „**Ale tým, čo Ho prijali, dal moc stať sa deťmi Božími, tým, čo veria v Jeho meno.**“ Zárak duchovného narodenia prežijeme až vtedy, keď uveríme v Ježiša Krista a podriame Mu svoj život.

Práve tieto Vianoce môžu byť pre Teba zvlášť radostné. Pán Ježiš čaká na Tvoje rozhodnutie a je pripravený konať zmeny v Tvojom živote. Duchovným narodením sa staneš občanom Božieho kráľovstva. Pán Ježiš

Vôňa sviatkov,
zmyselná, romantická,
a vanilková.

Nebeské poslovia,
sprostredkovatelia dobrej vôle
a požehnaných dní.
Krajina medovníkov,
sladučkých a chutných.

Ale aj naše Polomské noviny
a aktuálne informácie.
Poďakovanie prispievateľom
pravidelným i sviatočným.
Želanie spokojných
a radostných chvíľ
milovníkom písaného slova
praje redakcia.

povedal svojim učeníkom, ktorí sa rozhodli pre život s Ním: Radujte sa, že vaše mená sú zapísané v nebesiach. Pána Ježiša môžete pozvať do svojho života hoci aj v tejto chvíli. Stačí, keď sa stíš v modlitbe a úprimne Mu vyznáš: „Pane Ježiši, ďakujem Ti za všetko, čo si pre mňa urobil, aby si ma zachránil. Aj ja túžim po novom živote s Tebou tu na zemi a aj raz v nebi. Vezmi môj život do svojich rúk. Buď aj mojím Záchrancom a Pánom. Amen“

Prajem všetkým nám, aby sme prežili krásne a radostné Vianoce. Ale v prvom rade nech sú zmysluplné, teda nech nezabudneme na ich pravý význam – na narodenie Spasiteľa a Záchrancu – Tvojho aj môjho.

Mgr. Janka Mat'ová,
evanjelická farárka

Verným srdciam láskou plným ver-
šík malý dať dnes chcem
za preteplú slova radu, váš krok
každý pre mňa len
oči moje, moje dlane rady by vás
hladili
už nemôžem navrátiť vám čo ste pre
mňa stratili:
pokoj noci, dni oddychu bolo to tak
od mláda
vrátiť chcem vám všetky žertvy lás-
kou vašou dojata.
Všetky cesty žitia môjho nehou do
rúk vystlali



a aby som neblúdila srdce do rúk
vkladali.
Ako sa len poďakovať – nociam
a dňom tisícim
vďačne moje srdce bije...
... slza steká po líci.

SPOMIENKA

Dňa 27. 10. 2009
a 26. 11. 2009
sme si pripomenuli
smutný rok od smrti
našich milovaných rodičov,
starých rodičov
a príbuzných
Zuzany Sonákovej
a **Jána Sonáka**.
S úctou spomínajú
dcéry s rodinami.

Spoločenská kronika

Narodili sa

Nela Olexová 05. 10. 2009
León Kotlár 03. 11. 2009

Vitajte medzi nami

Uzavreli manželstvo

21. 11. 2009

Michal Kotlár

♥ **Iveta Kučeráková**

Srdečne blahoželáme a prajeme veľa
šťastia na spoločnej ceste životom

Životné jubileá oslávili

90 rokov

Mária Liptáková,
rod. Brezneníková

85 rokov

Zuzana Chanasová
rod. Spišiaková

80 rokov

Katarína Galajdová
rod. Rumanová
Mária Liptáková
rod. Šebeková
Ondrej Červenák
Štefan Madáč
Mária Murzová
rod. Žúdelová

70 rokov

August Olexa
Zuzana Filická
rod. Kušnierová
Paulína Hatvaníková
rod. Hatvaníková
Žofia Sústriková
rod. Kalinová

Životné jubileá oslavia

80 rokov

Emília Rumanová
rod. Vešelíniová

75 rokov

Mária Ciberaiová
rod. Hamráková
Ing. Ján Červenák

Srdečne blahoželáme

Zomreli

Milan Cirbus 16. 10. 2009
Terézia Drábová
rod. Grendelová 01. 12. 2009

Pozostalým vyslovujeme hlbokú
sústrasť

Dňa 27. decembra 2009,
by sa bol dožil 80 rokov

Juraj Madáč.

Spomienky a smútok
zostali všetkým,
čo Ťa poznali.

S láskou spomínajú
manželka Júlia,
dcéra Viera a syn Viliam
s rodinami a ďalší príbuzní.

222. výročie
posvätenia
Evanjelickeho chrámu
Božieho

Deň 25. október 2009 bol pre
evanjelikov v našej obci význam-
ným dňom. Pripomínali sme si
totiž významné jubileum či „na-
rodeniny“ nášho Evanjelickeho
kostola, ktorý bol posvätený a da-
ný do užívania v 20. nedeľu po
Sv. Trojici v roku 1787. Na sláv-
nostných službách Božích bol
kazateľom biskup Východného
dištriktu ECAV Mgr. Slavomír
Sabol. Medzi prítomnými boli aj
Mgr. Darina Basariková, zborová
farárka v Betliari; Mgr. Radoslav
Cingel, riaditeľ Biskupského
úradu v Prešove; Mgr. Radovan
Gdovin, konsenior Gemerského
seniorátu; Ján Chanas, starosta
obce a tiež zástupcovia Rímsko
– katolíckej cirkvi v Gemerskej
Polome.

Pán biskup vo svojej kázni na
základe Žalmu 122 hovoril o tom,
že každý človek sa má tešiť z to-
ho, že môže prichádzať do kosto-
la, pretože tam je prítomný Pán
Boh. Mali by sme tam prichádzať
pravidelne, každú nedeľu a nie
iba raz za čas, pretože stále máme
za čo Pánu Bohu ďakovať. On sa
o nás stará každý deň a tá chvíľa
v chráme raz za týždeň je mini-
mum, čo môžeme urobiť ako pre-
jav vďačnosti.

Odišiel si bez rozlúčky, čo nikto nečakal a v srdci si nám veľkú bolesť zanechal.

Márne Ťa naše oči všade hladajú, márne
po tvári slzy stekajú. Tak náhle odišla duša Tvoja, že si nestihol povedať ani:
„Zbohom rodina moja“.

Smutný a prázdny je náš dom, chybaš nám drahý Milan v ňom.
Tak tichučko snívaj ten svoj večný sen a ver, že my nikdy nezabudneme na ten smutný
deň.

Dňa 16. 10. 2009 nás náhle opustil náš milovaný syn, brat, priateľ a strýko
Milan Cirbus.

Ďakujeme za prejavy sústrasti a kvetinové dary všetkým,
ktorí sa s našim drahým zosnulým prišli rozlúčiť
na jeho poslednej ceste.
Smútiaca rodina



Počas slávnosti Pána Boha chválil spevom piesne aj náš zborový
spevokol a tiež deti z detskej besiedky a z náboženstva, ktoré svojim
radostným spevom potešili všetkých prítomných. Vďaka patrí Pánu
Bohu za túto nádhernú slávnosť, ktorá nás, pevne verím, povzbudila.
A tiež samozrejme všetkým tým, ktorí ochotne priložili ruku k dielu pri
príprave toho nádherného dňa. Je mojím veľkým želaním a zároveň
modlitbou, aby náš chrám mohol ešte mnoho rokov slúžiť na zho-
mažďovanie ľudu Božieho. Nech v každom z nás Pán Boh zrodí túžbu
prichádzať do neho pravidelne, verne a vytrvalo s vďakou na perách.

Mgr. Janka Mat'ová,
evanjelická farárka

Vianoce

O Vianociach sa hovorí, že
sú to sviatky lásky a poko-
ja. Ale už aj tieto sviatky stráca-
jú svoju pôvodnú úlohu. I v na-
šej obci je to tak, už vám nikto
nepríde zavinišovať. Iba deti,
ale nie preto, aby vám srdečne
zaželeli všetko dobré ale pre-
to, že ich tam posielajú ich ro-
dičia. Ovocie a koláče nechcú,
chcú iba peniaze. Všetky bývalé
zvyky sa zachovávajú už iba vo
folklórnych súboroch. Ak niečo

ostalo, tak to je iba spoločná ve-
čera s juchou, klobásou a hur-
kou. Už necítiť tú súdržnosť
medzi ľuďmi. Veď iba pred nie-
koľkými rokmi sme aj my boli
mladí, a to všetko tu ešte bolo.
Čo sa od vtedy stalo? Zdá sa,
že táto uponáhľaná doba nás
pripraví o všetky naše tradície.
Dopustíme to? Už sme dopusti-
li. Naše deti to budú prežívať už
iba v tých súboroch. Aj napriek
tomu sa patrí zaželať vám všet-
ko najlepšie, nech sa vám darí
v živote, láske a porozumení.

Devätnáste riadne zasadnutie Obecného zastupiteľstva v Gemerskej Polome, 25. novembra 2009. Z celkového počtu poslancov 9 bolo prítomných 9 poslancov, hlavný kontrolór obce, zamestnanci obce a občania obce Gemerská Poloma.

► **schválilo** ● úpravu rozpočtu obce Gemerská Poloma za 3 štvrtroky roku 2009

► **nesúhlasilo** ● so žiadosťami p. Mateja Ciberaja, p. Janky Ciberajovej a p. Štefana Puškáša, všetci z G. Polomy o odkúpenie časti obecného pozemku č. 1-186, KN 982. Obecné zastupiteľstvo na svojom zasadnutí dňa 27. 07. 2006 prijalo v Uznesení č. 27 v bode A/schvaľuje pod číslom 2: Návrh obecnej rady neodpredávať majetok vo vlastníctve obce G. Poloma, ale ho zveľaďovať a zachovávať, aby slúžil na pôvodný účel a v budúcnosti mohol tvoriť zábezpeku v prípade žiadostí o úver na ďalšiu výstavbu obce. V prípade vydania stavebného povolenia pre Mateja Ciberaja obec zabezpečí prístupovú komunikáciu.

► **poverilo** ● starostu obce G. Poloma uzavrieť s Štefanom Puškášom nájomnú zmluvu na časť obecného pozemku č. 1-186, KN 982. Cena nájmu na 1 kalendárny rok je 1,00 EUR;

► **berie na vedomie** ● správy zo zasadnutí komisie finančnej - **rozpočet obce na rok 2010** - finančná komisia (dňa 24. 11. 09) za základ sa bral rozpočet schválený na obecnom zastu-

pitelstve v uznesení č. 8 zo dňa 11. 12. 2007 v bode A/schvaľuje pod číslom 2: rozpočet obce G. Poloma na roky 2009, 2010 ako orientačný

● informáciu starostu obce o pridelení finančných prostriedkov na realizáciu projektov v obci G. Poloma - **a)** z fondov EÚ sú schválené projekty na rekonštrukciu MŠ a ZŠ; **b)** z fondov ministerstva financií obec získala časť financií (3 000,00 EUR) na rekonštrukciu elektroinštalácie v budove kina; **c)** z Úradu vlády SR obec získala financie na rekonštrukciu bytu (Pastíreň), práce je nutné previesť do októbra 2010 (výmena krovu, latovanie...); **d)** Nadácia EKOPOLYS – projekt Javorová alej na ul. Hviezdoslavovej, kde bolo vysadených 30 ks javoru mliečného guľovitého (2 500,00 EUR z dotácií, obec prispela čiastkou 220,00 EUR – zakúpila záhradnú zeminu, spropagovala projekt v Gemerskom denníku a zabezpečila drevené podpory ku stromčekom); **e)** ministerstvo pôdohospodárstva – projekt na rekonštrukciu bývalej pekárne – 4 200,00 EUR na opravu strechy bývalej pekárne;

► **trvá** ● na bode 6 z Uznesenia č. 19 zo dňa 30. 09. 2009 v bode D/

poveruje – pracovníka obce Petra Olexu zrealizovať opravu priečného rigolu na ulici Pionierov, termín: do 16. 12. 2009;

► **rôzne**

● **zanedbaná studňa na Hviezdoslavovej ul.** pri kine, ktorá je zo strany občanov poškodzovaná - návrh na zakrytie studne s vývodom zateplenej liatinovej pumpy

● **Javorová alej** na ul. Hviezdoslavovej - oporné zariadenia sú občanmi demontované - návrh na demontáž a ich výmenu za iné

● **informačný panel na Hlavnej ul.** na parkovisku má krátku striešku a počas daždivého počasia dochádza k znehodnoteniu a nečitateľnosti umiestnených informácií (oznamov)

● **autobusová zastávka ZDROJ** - nebezpečné jamy a došlo k poškodeniu na zdraví občianky vystupujúcej z dopravného prostriedku - vyspraviť betónovaním

● **splatenie dlhov voči obci** – starosta obce listom adresovaným dlžníkom občanom zamestnaným v rámci verejnoprospešných prác pri obci (cez úrad práce a obec) - počet dlžníkov je menej

● Všeobecne záväzné nariadenie

(VZN) č. 1/2009 o poplatku za znečisťovanie ovzdušia malými zdrojmi znečisťovania ovzdušia a správa o evidencii pohrebiska Malá Poloma a Veľká Poloma - v januári 2010 budú rozposlané podnikateľským subjektom, ktorí podnikajú na území obce G. Poloma nahlášky s návratnosťou ku dňu 15. 02. 2010, na základe návratiek bude vyrubený príslušný poplatok podľa VZN č. 1/2009

● VZN o miestnych daniach a miestnych poplatkoch za komunálne odpady a drobný stavebný odpad na rok 2010. Návrhy zmien sa dotýkajú finančných úprav t. j. zaokrúhľovania navrhnutých poplatkov. Pri poplatkoch za komunálne odpady týkajúcich sa podnikateľských subjektov v obci, ktorí prevádzkujú pohostinské zariadenia je navrhnutý nasledovný prepočet platby: počet miest na sedenie krát poplatok za jeden deň (0,0237EUR) krát koeficient 1 krát počet dní v roku (365). Navrhnuté sú dve splátky za poplatky pri fyzických osobách – prvá do 15 dní odo dňa prevzatia daňového výmeru a druhá do 30. 06. kalendárneho roka.

- r -

SOCIÁLNE SLUŽBY

Dňom 1.1.2009 vstúpil do platnosti nový zákon o sociálnych službách č. 448/2008 Z. z. Zákon upravuje právne vzťahy pri poskytovaní sociálnych služieb, financovanie sociálnych služieb a dohľad nad poskytovaním sociálnych služieb. Jeho cieľom je podporovať sociálne začlenenie občanov a uspokojovať sociálne potreby ľudí v nepriaznivej sociálnej situácii. **Čo je vlastne sociálna služba?** Sociálna služba je špecializovaná činnosť na riešenie sociálnej núdze. **V našej obci sa jedná hlavne o:** opatrovateľskú službu 1, opatrovateľská služba je sociálna služba poskytovaná fyzickej osobe, ktorá **a)** je odkázaná na pomoc inej fyzickej osoby **b)** je odkázaná na pomoc pri úkonoch sebaobsluhy, úkonoch starostlivosti o svoju domácnosť a donášku obedov do domácnosti občanom, ktorí majú zdravotné problémy a nie sú schopní postarať sa sami a teplé jedlo.

Kde požiadať o sociálnu službu a aké má občan povinnosti? O sociálnu službu je potrebné požiadať písomne. Na obecnom úrade si vyžiadať tlačivo na lekársku prehliadku opatrovanej osoby, doložiť potvrdenie o výške dôchodku, prehlásenie o majetku. Členovia sociálnej komisie pri Obecnom úrade navštívia žiadateľa o opatrovateľskú službu v domácnosti a zistia, ktoré úkony si nie je schopný urobiť sám, vypracujú posudok a podľa toho sa určí počet hodín, na ktorý bude u žiadateľa potrebná opatrovateľská služba. Podľa výšky dôchodku

Vianočné pranie

Prispievame článkami do Polomských novín. Dnes sme sa rozhodli napísať o „ženičkách“, ktoré nás zaujali. Pracujú pri obecnom úrade u nás v našej obci – Danko Červenáková, Ľudmila Dovčíková, Vierka Hráneková a Alenka Kolesárová. Obdivujem ich milý prístup k ľuďom, ale aj k deťom. Občas chodím upratať aj knižnicu, kde nám Danko rada poradí a pomôže. Ľudia, ktorí navštevujú našu knižnicu, ako aj zamestnaní pri obecných službách, nám dajú za pravdu, že tieto ženy majú v sebe charizmu, ktorú môže každý len obdivovať. Keď je potrebné pomôcť pri písaní tlačív, každá je ochotná vypočuť aj pomôcť. Sú to pracovité a usilovné ženy. Spolu tvoria dobrý tím. Prajeme im krásne a pokojné Vianoce.

Eva Bubenčíková a Nataša Suchá

je žiadateľ povinný finančne na túto službu prispievať. Keď je jeho príjem nižší ako je životné minimum, tak za túto službu sa úhrada nepožaduje.

Opatrovateľom podľa nového zákona môže byť osoba, ktorá : má úplne stredné odborné vzdelanie v študijnom odbore so zameraním na opatrovanie, alebo poskytovanie zdravotnej starostlivosti akreditovanom podľa osobitného predpisu, alebo **b)** absolvovala akreditovaný kurz opatrovanie najmenej v rozsahu 220 hodín. S opatrovateľom je uzavretý riadny pracovný pomer. Bližšie informácie o sociálnej službe dostanú občania na obecnom úrade u pracovníčky, ktorá túto agendu vykonáva.

Helena Demková



Dejiny sú svedkom času, svetlom pravdy, živou pamäťou, učiteľkou života a poslom minulosti. Cicero

Prúd pocitov, spomienok, myšlienok sa niesol stretnutím rodákov z Gemerskej Polomy dňa 24. októbra 2009, kedy obec Gemerská Poloma usporiadala pri príležitosti Mesiaca úcty k starším a Stretnutia rodákov v Gemerskej Polome prezentáciu historického, kultúrneho a duchovného dedičstva obce.

Po prijatí rodákov starostom obce v spoločenskej sále kultúrneho domu sa mohli účastníci i občania obce v kinosále potešiť pozdraveniu starších občanov a rodákov starostom obce, na ktorom sa predstavil Folklórny súbor Sabinovčan zo Sabinova. Vo večerných hodinách v spoločenskej sále kultúrneho domu za pozdravenia členiek ZPOZ, účinkovania Folklórnej skupiny Dolina a zhliadnutia filmu „Polomská svadba“ sa všetci prítomní pri muzike zabavili.

Naše rodisko, Gemerská Poloma, rástla a krásnela zároveň.

Naplňuje naše city a všetko čo vidíme okolo seba. Čo sme si možno predtým ani nevšimli a necenili je nám dnes nesmierne vzácné.

Rôzne sú cesty a rozmanité sféry záujmu jednotlivých rodákov našej obce a jednako majú čosi spoločné, lásku ku svojej rodnej hrude, obci Gemerská Poloma. Sledujeme stopy týchto osobností, neraz skromných, nenápadných, a predsa čímsi jedinečných ľudí.

Rodná obec, to je putovanie ľudí po rodnej zemi, ktorej dôverujeme a ktorú vlastnými rukami pripravujeme pre seba a pre budúce generácie. To je život ľudí, ktorí si nesú svoju reč, duchovnú a hmotnú kultúru. Nič, čo ktokoľvek urobil pre jej zveladenie a blaho nebolo a nikdy nebude márne. My, súčasníci, budeme žiť múdro podľa vzoru našich predkov vždy dopredu a ku šťastiu.

Dana Červenáková



60. výročie Miestneho odboru Matice slovenskej Gemerská Poloma

Dňa 25. októbra 2009 sme si pripomenuli 60. výročie založenia Miestneho odboru Matice slovenskej vo Veľkej a Malej Polome (dnes Gemerská Poloma).

V spoločenskej sále kultúrneho domu privítal jubilantov, vážených hostí a členov MO MS starosta obce pán Ján Chanas. Po uvítaní si účastníci osláv uctili pamiatku Petra Kellnera Hostinského, položením venca k jeho pamätnej tabuli. Báseň z tvorby tohto nášho rodáka predniesla tajomníčka MO MS pani Helena Demková a členky speváckej skupiny ZPOZ zaspievali pieseň Domovina moja. Po návrate účastníkov pietneho aktu do sály kultúrneho domu, predsedníčka MO MS Lýdia Sústriková pozdravila prítomných a člen výboru MO MS Ján Šafár zaspieval a zahral na heligónke.

Významné podujatie nášho MO MS pozdravili členky ZPOZ a pán starosta. Celé podujatie uvádzala pani Helena Demková, ktorá vniesla krásnym slovom dôstojnú a neopakovateľnú atmosféru slávnostnému popoludniu. Pri tejto významnej udalosti nezabúdame ani na históriu Matice slovenskej. Pred deväťdesiatimi rokmi oživením činnosti Matice slovenskej (v r. 1919), začalo sa zakladanie miestnych „otčin“, neskoršie premenovaných na miestne odbory (ďalej MO MS), v ktorých sa uskutočňovala jej vlastná činnosť.

V rožňavskom okrese ako prvý vznikol MO MS Rožňava. Bol založený 6. októbra 1922. Mal 84 členov z Rožňavy a okolia. Dôverníci pre okolité obce boli piati. Pre Veľkú a Malú Polomu bol dôverníkom Jozef Pavlík, učiteľ z Betliara.

V obciach Malá a Veľká Poloma bolo už 26 individuálnych členov, ale nebol založený miestny odbor Matice slovenskej. K jeho založeniu došlo na zakladajúcom valnom zhromaždení dňa 23. októbra 1949 v budove miestnej školy. Zhromaždenie otvoril Ondrej Ciberaj, báseň 4. august 1863, ktorú na otvorenie Matice slovenskej napísal Ján Botto, predniesol Ladislav Bolčák. O poslaní a význame Matice slovenskej hovoril Ján Garguš, tajomník Okresného odboru Matice slovenskej v Rožňave.

Do jednotlivých funkcií výboru MO MS boli zvolení: predseda – Jozef Šoltés, riaditeľ školy, podpredseda – Juraj Brežňan, II. podpredseda – Marta Linczényiová, tajomník – Ondrej Ciberaj, pokladník – Ondrej Dovica, zapisovateľ – Ondrej Ciberaj, revízori – Ján Ďuriček, Ján Puškáš, ďalší členovia výboru: Ján Zatroch – dramaturg a režisér, Zuzana Červenáková, Emília Ďuričková a Ján Červenák.

Založenie Miestneho odboru Matice slovenskej vo Veľkej a Malej Polome nahlásili písomne dňa 24. októbra 1949 ústrediu MS. Nehľadá, zložitá bola obdobia života a práce matičíarov a jej priaznivcov, keď Maticu slovenskú zatvárali, neskôr znovu otvárali, členov rehabilitovali. Náš miestny odbor MS patril medzi najstaršie miestne odbory, podľa zistení v Archíve Matice slovenskej v Martine. Za 60 rokov však neustala kultúrna a spoločenská činnosť v našej obci a zachovávanie tradícií bolo cťou pri každom podujatí. Vďaka patrí všetkým, ktorí zachovali krásne polomské kroje a zvyky, či už pri hraní divadelných hier, alebo pri jednotlivých oslavách v obci ich oprášili, alebo podľa dobových vzorov ušili nové, aby sa ich krása zachovala pre budúce pokolenia. Z úcty k ich práci za vec národnú, bolo našou snahou sústrediť písomný materiál a fotografie z obdobia ich činnosti. Sprístupniť ich formou výstavy našim členom a hlavne mladým v našej obci pripomenúť snaženie a prácu ich predkov. Mnohí si tam našli svojich rodičov, resp. starých rodičov. Za uplynulé obdobie je zdokumentovaná činnosť (zo zatiaľ dostupných prameňov) našich členov a priaznivcov.

Po oživení miestneho odboru MS od 26. januára 1997 bola práca našich členov a priaznivcov MS plodnejšia a podporovaná Nadáciou Matice slovenskej a Domom Matice slovenskej v Rožňave, prostredníctvom projektov vypracovaných MO MS Gemerská Poloma.

Potrebné je poďakovať za vytváranie priaznivých podmienok na činnosť a osobnú podporu činnosti starostovi obce pánovi Jánovi Chanasovi. Poďakovanie patrí všetkým členom MO MS



Gemerská Poloma, za ich podiel pri zostavení zborníka 60. rokov MO MS Gemerská Poloma.

Matica slovenská pri príležitosti 90. výročia oživotvorenia svojej činnosti udelila medaily a pamätné listy MS zakladajúcim členom MO MS a jubilantom za spoluprácu pri naplňovaní programu MS k 60. výročiu vzniku MO MS Gemerská Poloma. Ocenenia odovzdala predsedníčka Krajskej rady MS Košického kraja Mgr. Ružena Dorčáková a starosta obce pán Ján Chanas.

Podakovanie za ocenených od Mgr. Zuzany Hanuštiakovej zaznelo vručne a báseň, ktorú predniesla na záver svojho vystúpenia umocnila význam podujatia.

Hymnou Matice slovenskej sme ukončili slávnosť 60. výročia vzniku MO MS. Deti materskej školy, náš kolektívny člen DFS Dolinka, pod vedením pani učiteľky Júlii Molčanovej pozdravili prítomných krásnym a spontánnym vystúpením v peknom dobovom odeve. Prítomní ocenili potleskom hravosť a prirodzenosť

našich najmladších matičíarov.

V závere podujatia pozval pán starosta všetkých veľkou lyžicou z lipového dreva na pohostenie. Tradičné polomské jedlá pripravili pani Dovicová, Madáčová, Ciberajová a členky MO MS napieklí dobroty. Vďaka ich usilovnosti sa zachovávali tradície našej obce aj v pohostinnosti. Slávnostné stretnutie pokračovalo do neskorého večera veselo s heligónkou a spevom i spomienkami v mnohých rozhovoroch prítomných. Odznelo veľa povzbudivých slov do ďalšej činnosti nášho MO MS. Záujem o členstvo v našom odbore prejavili starší aj mladší spoluobčania, čo je vzácnou odozvou na činnosť našich aktívnych členov a priaznivcov MO MS.

Želám všetkým veľa síl, zdravia a radosti v živote, pochopenia v práci, ktorá obohacuje život nás všetkých a je bohatstvom celého národa.

Lýdia Sústriková,
predsedníčka MO MS
Gemerská Poloma





V našej knižnici

Kráčam... Pomaly sa blížim do cieľa. Už ju vidím. Naša knižnica. Vstupujem dnu a sledujem hlúčik detí, ako si nevedia vybrať knižku, ktorá im je najsympatickejšia. Pri stole sa staršia pani podpisuje a z ďalšej strany na zdraví kamarátka. Pozdravím sa pani knihovníčke, podám jej knihy, ktoré chcem vrátiť, a tá mi bez mihnutia oka vyberie Evidenčný list čitateľa. Chodím tu už tak často, že si moje číslo pamätá. Prisadnem si ku kamarátke a rozoberáme udalosti posledného týždňa. Keď nás to omrzí, začneme si hľadať knihy na povinné čítanie alebo v náučnej literatúre niečo na referáty, no nedá nám nezablúdiť aj ku dievčenským románom, detektívkam alebo inam.

Toto je príbeh, ktorý sa mi stáva tak aspoň raz na týždeň. Nemáme veľkú knižnicu, ale aj napriek tomu je akýmsi centrom nás mladých, miestom kde si oddýchame od školy. Poklebetiť s kamarátmi, zrelaxovať medzi knihami, načerpať nové informácie listovaním v nich.

Pripadáť si ako člen veľkej rodiny - deti listujúce si v rozprávkových knihách, stredoškôlci stále s novou a novou nádielkou kníh, ktoré si berú domov, starší ľudia - buď ako doprovod k tým úplne najmenším detičkám, ktoré len nedávno zasadli do školských lavíc, alebo len tak požičať si pár kníh pre seba. Asi takýchto členov má naša rodinka.

Martinka Tomášiková

VIANOČNÉ NÁVŠTEVY V OBECNEJ KNIŽNICI * D.Č.

Čo sa deje v nebičku, keď je advent? Je tam určite veľmi rušno, anjeli pečú škoricové hviezdčky, čokoládové kolieska... anjelikovia poštárikovia otvárajú obálky so želaniami detí a ďalší vyrábajú bábiky, autička... všetko podľa želania detí zo Zeme. Potom anjelíci preskakujú z oblaku na oblak a vydávajú sa znova a znova na Zem, aby všetkým deťom splnili ich vianočný sen... aj sen detí z Gemerskej Polomy, ktorý sa naplní na Štedrý večer. Presne podľa tejto rozprávky si deti z tunajšej MŠ spestřili dopoludnie - 8. a 9. decembra 2009. Vyrábali snehuliakov, spievali, aj tancovali, v nebeskej pekárni si zaslúženou správnu odpoveďou zamaškřtili na sladkosti a všade ich sprevádzal anjelik Rafael, ktorý ich previedol knižničnou dielňou.



Od Lucie do Vianoc, každá noc má svoju moc. Luciin stolček, sabat, trinásť lístkov s mužskými menami, vymetanie rohov, cesnak - všetky tieto indície sprevádzali stretnutie tretiaikov (p. uč. Krásná) na besede v obecnej knižnici (10. decembra). Hra, niekoľko nových poznatkov o knihe, vyhľadávanie potrebnej literatúry i to sa naučili naši tretiaci. Veď predsa bolo potrebné zdolať úlohy pri súťažení o najlepšie družstvo, a tak nik nemohol zaháľať.



Majka Tárajka, Danká a Janka v rozprávke, Nie je škola ako škola (nie je žiak ako žiak), Dunajská kráľovná ... a veľa iných kníh pre deti a mládež, o ktorých sme si spolu so štvrtákmi tunajšej základnej školy porozprávali v našej knižnici. Žiakov priviedla do knižnice pani učiteľka Fehérová. Spoločne sme si predstavili spisovateľku a jej tvorbu, prostredníctvom hovorenej bibliografie, nezabudli sme na skupinové súťaženie, z ktorého ponúkame malý pohľad aj vám, čitateľom našich novín. Skupina

v zložení Janko Spišiak, Števo Ďurán, Vikina Gunárová a Robko Gunár v úlohe: Dopíšte rozprávku o Danke a Janke z ukážky, ktorú sme čítali pod názvom Cencúľ, napísali nasledovné: **Danka s Jankou išli na chirurgiu na prvý príjem ku doktorov. Pán doktor jej prílepil zub so sekundovým lepidlom, potom sa Janka a Danká vrátili domov a potom si Janka dala slaninku a klobásku. Zazvonil zvonec a rozprávky je koniec.**

Ďalšou úlohou bolo vyrobiť Vianočný pozdrav.



Nové knihy pre podporu čítania a vzdelávania

Za účelom podpory čítania a vzdelávania širokej verejnosti bol zrealizovaný projekt cieľom ktorého bol nákup knižničného fondu pre Obecnú knižnicu Gemerská Poloma. Fond knižnice bol obohatený o 128 knižničných jednotiek. Tieto boli zakúpené v hodnote 887,63 EUR (26.740,74 Sk). Nakúpené knižničné jednotky umožnia získať nové informácie používateľom knižnice v mladšom a staršom školskom veku, študujúcej mládeže. Podporia čítanie v predškolskom veku, a strednej a staršej generácii poskytnú istú formu oddychu. Nový prírastok kníh prispeje k rozšíreniu možností čítania a oboznámenia sa s textom u detí predškolského veku, kde

knižnica zakúpila lepoprelá v podobe klasickej (beletrie) ale aj náučného charakteru. Zakúpili sme detské rozprávkové ilustrované knihy, ktoré sa tešia mimoriadnej obľube. Mládež školského veku získala nové možnosti relaxácie vo forme literatúry s dievčenskou a chlapčenskou tematikou. Celkovo bolo nakúpených 22 knižničných jednotiek literatúry pre mládež, z toho 18 kníh beletrie a 4 knihy náučnej literatúry pre mládež. I literatúra pre študujúcu mládež bola doplnená beletriou a náučnou literatúrou, ktorá bola obohatená o tituly nových vedných odborov, čím sa vytvorili lepšie podmienky a návyky na tvorivé využívanie odborných informácií. Nové tituly pribudli

i pre strednú a staršiu vekovú kategóriu, kde bola zakúpená beletria, literatúra faktu a doplnený fond náučnej literatúry. Literatúrou pre dospelých bol obohatený knižničný fond knižnice celkovo o 106 knižničných jednotiek, z toho 84 kníh beletrie a 22 kníh náučnej literatúry pre dospelých. V oblasti beletrie sme doplnili tzv. čítanie študujúcej mládeže a poéziu o tituly, ktoré knižnica nevlastnila vo svojom fonde, žiaľ ponuka nie je bohatá. Obľube, zo strany študentov, strednej a staršej generácie sa teší a je žiadaná literatúra odborná a literatúra faktu z obdobia druhej svetovej vojny, ktorá je v súčasnosti dostupná na trhu a naša knižnica ju aj zakúpila. Nové tituly sme zakúpili z náučnej literatúry v oblasti kuchárskych kníh, rastlín, práce s drevom, doplnili sme tituly v oblasti biografie osobností, ošetrovateľstva a špeciálnej

pedagogiky, čím sme vytvorili lepšie podmienky a návyky na tvorivé využívanie odborných informácií. Novú literatúru uvítala stredná a staršia veková kategória, kde bolo potrebné knižničný fond doplniť o tituly nových a veľmi žiadaných slovenských autorov (Lucká T., Pronská J., Hamzová M., Mišovičová, K., Dán, D., Gillerová, K. a iní slovenskí autori. - je veľmi potešiteľné, že túto literatúru číta aj študujúca mládež). Doplnili sme fond beletrie zahraničných autorov - dobrodružnými, historickými, detektívnymi a kriminálnymi románmi.

V každej knižnici je sústredené centrum vzdelania, informácií, oddychu a všeobecného rastu každého človeka bažiacoho po vedomostiach a nových poznatkoch, preto verím, že nie inak je tomu aj v našej obecnej knižnici.

Dana Červenáková



Týždeň boja proti drogám - príspevok základnej školy

V poslednom období sa o drogových závislostiach, nutnosti prevencie a liečby popísalo a pohovorilo pomerne veľa. Drogy sú skloňované vo všetkých pádoch, komunikačné prostriedky dávajú tejto problematike čoraz väčší priestor. Závislosť na tvrdých drogách má na Slovensku vzrastajúci trend. Najviac ohrozenými skupinami populácie sú deti a mladí ľudia. Základom prevencie je vytváranie optimálnych spoločenských a životných podmienok pre zdravý telesný, psychický a sociálny vývin jednotlivca. Je preto správne a nanajvýš potrebné, aby sme sa prevencii drogových závislostí všetci systematicky venovali. Za úroveň a podmienky takto chápanej prevencie samozrejme musí zodpovedať štát, ale za jej napĺňanie zodpovedáme všetci - rodičia, učitelia, lekári.

Aj v ZŠ bol jeden novembrový týždeň vyhlásený za **Týždeň boja proti drogám**. Boli pripravené rôzne aktivity, do ktorých sa mohli žiaci zapojiť, v ktorých sa mohli prejavovať ako **zruční maliari, šikovní stolní tenisti alebo obratní florbalisti, ale mohli ukázať i svoje literárne nadanie a vedomosti z rôznych vedných disciplín**. Výsledky v týchto disciplínach nezostali nepovšimnuté a tí najlepší získali diplomy. Z výtvarných prác boli ocenené práce A. Gazdíkovej (9. roč.), B. Očkaika (6. roč.), L. Fehérovej (5. roč.) a kolektívna práca P. Jasenkovej a S. Liptákovej (6. roč.). Je potešiteľné, že do literárnej súťaže sa zapojilo veľa žiakov, aj keď úroveň prác bola rôzna. Práce boli hodnotené v 3 kategóriách. V 1. kategórii bola ocenená práca B. Sáreníkovej (4. roč.), v 2. kategórii, do ktorej sa zapojilo najviac žiakov, boli ocenené 4 práce - N. Demkovej (6. roč.), R. Šofranka (5. roč.), M. Priesterovej (5. roč.), P. Jasenkovej (6. roč.). V 3. kategórii boli ocenené práce A. Gazdíkovej (9. roč.) a A. Holujovej (9. roč.). Vo vedomostnej súťaži súťažilo 5 družstiev z 5. - 7. ročníka. Víťazmi sa

stalo družstvo chlapcov zo 6. ročníka v zložení B. Očkaik, K. Jasenka a D. Kolesár. Súťaž v stolnom tenise bola rozdelená do 3 vekových kategórií. Víťazmi sa stali: v 1. kategórii (3. a 4. roč.) M. Mitrík zo 4. roč., v 2. kategórii (5. a 6. roč.) J. Kučerák zo 6. ročníka, v 3. kategórii (7. až 9. roč.) M. Trojan zo 9. ročníka. Vo florbale sa stali víťazmi žiaci 9. ročníka a na druhom mieste sa umiestnili šiestaci.

Jednou zo zaujímavých aktivít tohto týždňa bola beseda žiakov druhého stupňa s policajtom, na ktorú bol pozvaný kpt. Štefan Dorčák z odboru kriminálnej polície OR PZ v Rožňave a pozvanie na besedu prijal aj jeho kolega, pán Igor Palička, ktorý sa zaoberá problematikou rasovej či inej neznášanlivosti a xenofóbie. O čom sa besedovalo? O drogách, o pravidlách - „tzv. zákonoch“, o trávení voľného času. Do aktivít v Týždni boja proti drogám organizátori chceli zapojiť aj menších žiakov, volili nenásilnú formu zábavného a tajomného popoludnia. Keďže je problematika drog a drogových závislostí pomerne citlivá, z odborných kruhov sa ich priama propagácia neodporúča. Preto deťom stačili ich vedomosti. Za každú nájdenú a správne zodpovedanú odpoveď si zaslúžili kartičku s písmenom, ktoré keď pospájali, vyriešili záhadu STOP DROGÁM!

Vážení rodičia!

Spol'ahlivou „cestou“ ako predísť tomu, aby sa Vaše dieťa dostalo do problému s drogou je - **venovať svojmu dieťaťu čas a seba** - dať mu dostatok lásky, byť mu príkladom v tom, ako treba žiť bez drogy, lebo „akí sme my, také budú naše deti“. Nezabúdajte na to, že „deti si nikdy nebudú pamätať drahé veci, ktorými ste ich obdarovali, ale spomenú si na city, ktorými ste ich zahrnuli.“

ŠKOLA, ŠKOLA, ŠKOLIČKA ...

Príspevky pripravili: Mgr. Jana Krivušová, Mgr. Zuzana Demková, Ing. Ingrid Hajdúková, Mgr. Helena Fehérová, Mgr. Zuzana Horká, Mgr. Sylvia Krásná, Ružena Spišiaková

Foto prispevky: Mgr. Miroslav Plichta

PROJEKT - JA - TY - MY - VY

V rámci sekcie sociálno – patologických javov sa uskutočnilo mnoho podujatí nielen v základnej škole, ale ZŠ sa zapojila aj do projektu: Ja – ty – my – vy v prevencii závislosti, ktorý začalo realizovať CPPPaP v Rožňave v spolupráci s EUROPE DIRECT Rožňava, ktoré patrí do celoeurópskej siete informačných centier s cieľom priblížiť Európsku úniu čo najbližšie k ľuďom. Jeho prevádzkovateľom je mesto Rožňava.

Do projektu sa zapojili žiaci 6. ročníka vo výcvikovom programe Peer aktivistov. Program Peer aktivistov či rovesnícky supervízny program je v základnej škole už známy, ale s pribúdajúcimi sa zmenami v spoločenskom živote a dani sa musí postupne modifikovať. Súčasťou tohto projektu bolo 3-dňové pobytové vzdelávacie stretnutie pre žiakov a koordinátorov v rekreačno – relaxačnom zariadení na Prednej Hore. Cieľ projektu je skvalitniť opatrenia prevencie v boji proti drogám, zlepšiť koordináciu a zvýšiť povedomie o drogách, zlepšiť spoluprácu medzinárodných orgánov a v neposlednom rade zlepšiť porozumenie a spoluprácu v medzinárodnej spoločnosti. O potrebe spolupráce v tejto oblasti sa hovorilo na konferencii v kongresovej hale na mestskom úrade v Rožňave, kde sa predstavitelia jednotlivých organizácií podrobne zamýšľali a rozoberali problém súčasnej pasívnej mládeže. Zároveň v radničných priestoroch prebiehala aj výstava žiackych výtvarných a literárnych prác. Z toho 3 výtvarné diela, ktoré viseli na stenách galérie, patrili i našim žiakom: Nikole Demkóovej (6. roč.), Monike Priesterovej (5. roč.) a Lucii Fehérovej (5. roč.), ktorej práca bola ocenená ako jedna z najkrajších.

AKO ŽIŤ V TME?

Tieto slová, ktoré vystihujú snahu ťažko zrakovo postihnutých ľudí zapojiť sa do normálneho života v spoločnosti, vyjadrujú snahu Únie nevidiacich a slabozrakých Slovenska pomôcť týmto ľuďom poskytovaním rôznych sociálnych služieb a obhajovaním ich záujmov. **Deň nevidiacich – 13. november** bol pre nás všetkých dátumom, keď sme mohli aktívne pomôcť zrakovo postihnutým zlepšovať podmienky ich života, aby sa stále viac približovali podmienkam života zdravých ľudí. V spolupráci s Úniou nevidiacich a slabozrakých Slovenska, okresnou radou v Rožňave sa žiaci zo Školského parlamentu predajom Bielych pasteliek v ZŠ, ale i v našej obci zapojili do finančnej zbierky, ktorá mala pomôcť pri zakúpení ďalších špeciálnych pomôcok.

Turistická vychádzka do Zádielskej tiesňavy

Aj v tomto školskom roku si žiaci našej školy mali možnosť vybrať z množstva zaujímavých krúžkov, ktoré môžu navštevovať po vyučovaní. Keďže dnešné deti čoraz viac sedia pri počítačoch a televíznych obrazovkách, zaradili sme do ponuky aj **geograficko-turistický krúžok**. Jeho cieľom je spoznávanie prírodných a kultúrno-historických pamiatok regiónu, ktoré máme v našom okolí dosť, ale naši žiaci ich čoraz menej navštevujú. Vedúcou krúžku je Ing. Ingrid Hajdúková. Prvá turistická vychádzka sa uskutočnila 3.10.2009 do Zádielskej tiesňavy, ktorej sa zúčastnilo 33 žiakov školy. Správa národného parku Slovenský kras nám zabezpečila odborného sprievodcu, ktorý nás v tomto chránenom území sprevádzal. Pedagogický dozor zabezpečovali: Mgr. Jana Krivušová, Ing. Ingrid Hajdúková a Ružena Spišiaková. Žiaci prešli náučným chodníkom a videli chránené rastliny, ktoré v tomto národnom parku rastú. Počasie bolo výborné, a tak sa nám podarilo vystúpiť na vrchol Zádielskej planiny, z ktorej sa nám naskytl krásny pohľad na okolie. Po zostupe sme prešli ešte Zá-

ŠKOLSKÁ KLÍMA Z POHĽADU ASISTENTKY UČITEĽA

Pracujem v ZŠ P. K. Hostinského v G. Polome už tretí rok. Hoci začiatky neboli ľahké, pretože som sa musela adaptovať na školské prostredie, musím povedať, že sa mi táto práca veľmi páči. Školské prostredie je prostredie sociálnych skupín a je vždy spojené s komunikáciou. Prenos a spracovanie informácií, vytváranie pozitívnych vzťahov a tvorivej atmosféry nie je možné bez odbornej znalosti teórie a zručnosti tvorivej komunikácie. Moja práca sleduje i cieľ pedagogický. Toto všetko som sa dozvedela v Metodicko-pedagogickom centre v Prešove, kde si rozširujem vzdelanie formou špecializačného kvalifikačného štúdia. Hneď od začiatku svojho pôsobenia v ZŠ som sa usilovala spoznať žiakov, motivovať ich, aby sa učili a hlavne som sa snažila podieľať sa na vytváraní pozitívnej klímy v škole. V pedagogike a vo výchove nie sú a neplatia žiadne univerzálne návody a postupy. To platí aj pre vytváranie klímy. Ako by som nazvala klímu v našej škole? Veľmi dobrá. Je to predovšetkým o kreatívnosti a odbornosti vedenia školy – pána riaditeľa i pani zástupkyne. Ale aj o spolupráci celého pedagogického zboru, milých kolegyň a kolegov, ktorí sa podieľajú svojou angažovanosťou a odbornou znalosťou na tvorení pozitívnej školskej klímy. Najdôležitejšie však je, že všetci svoju prácu vykonávajú s láskou a trpezlivosťou.

Irma Gunárová, asistentka učiteľa v ZŠ G. Poloma

KOMPARO

V marci 2010 sa opäť uskutočnil celoštátny testovanie deviatakov, na ktorom sa zúčastnia i žiaci deviateho ročníka ZŠ G. Poloma. Je preto v záujme každého deviataka, aby v ňom obstál čo najlepšie. I v tomto školskom roku sa 5. novembra uskutočnilo v spolupráci s firmou EXAM testing cvičné testovanie deviatakov zo SJL a matematiky (KOMPARO). Každý z 15 účastníkov dostal podrobné vysvedčenie so svojimi výsledkami. Dozvedel sa, ako je na tom v porovnaní s ostatnými deviatakmi a ktoré časti učiva by si mal pred „ostrým“ testovaním ešte zopakovať.



dielskou tiesňavou, kde sme mali možnosť vidieť krásne výtvory prírody. Plní dojemov a unavení sme sa vracali späť. Naším žiakom sa táto turistická vychádzka veľmi páčila, a tak budeme pokračovať na jar, keď sa oteplí. Zúčastníme sa i novoročného výstupu na Stromiš a navštívime Ochinskú aragonitovú jaskyňu, Dobšinskú ľadovú jaskyňu, Ranč pod Ostrou skalou a ZOO v Košiciach. Spolu s krúžkom **Zaujímavá škola**, ktorý vedie Mgr. Jana Krivušová, plánujeme ešte turistickú vychádzku na Muránsku planinu a Muránsky hrad.

Dňa 21.10.2009 si žiaci základnej školy, ale i tí najmenší z materskej školy pozreli v telocvični rozprávku z končín bájeneho Orientu, ktorá podnietila fantáziu nielen tých mladších, ale všetkých prítomných

Aladinova lampa

otázkou, čo by si priali oni sami pri pošúchaní zázračnej lampy, v ktorej už stáročia prespáva mystický Džin. Príbeh chudobného chlapca Aladina, syna Hassanovho, ktorý prejde dlhú cestu nástrah pospíletaných zákernými úskokmi jeho falošného strýka čarodejníka divákov pobavil humorom, ale okúzli i dramatickým, výtvarným a hudobným spracovaním a v neposlednom rade pripomenul deťom v dnešnom uponáhľanom a zložitom svete nielen to, že dobro vždy nakoniec zvíťazí nad zlom, ale aj to, že odpoveď na otázku, kde sa dobro ukrýva, musí každý z nás hľadať. A to bez kúzli a čarov a len ten si zaslúži slobodu a šťastie, kto o ne musí každý deň poctivo bojovať.



Významný úspech v Olympiáde zo slovenského jazyka a literatúry

Kultúra slova, hovoreného i písaného, je zrkadlom kultúry národa. Slovenčina je krásny jazyk a podľa mnohých zrejme najťažší na svete. Každodenná prax potvrdzuje, že máme v tejto oblasti veľké nedostatky a musíme venovať pozornosť kultivovaniu nášho jazyka. Aj my v Základnej škole v Gemerskej Polome sa snažíme u žiakov prebúdzajúť lásku k slovenskému jazyku. Aby sme podporili talenty, zapojili sme sa do 2. ročníka Olympiády zo slovenského jazyka a literatúry. Je to súťaž postupová, ktorej cieľom je prehliť, upevňovať a rozširovať komunikačné zručnosti žiakov, rozvíjať ich tvorivú činnosť. V okresnom kole, ktoré sa uskutočnilo 4. novembra 2009 v Rožňave, reprezentovali našu školu dvaja žiaci 9. ročníka. Obaja žiaci boli úspešní. Anna Gazdíková sa umiestnila na 1. mieste a David Červenák na 4. mieste. Krajské kolo sa konalo dňa 3.12.2009 v Košiciach. Usilovná príprava pod vedením Mgr. Zuzany Horkej sa vyplatila a naša žiačka Anna Gazdíková sa umiestnila opäť na 1. mieste a pokúsi sa zmerať si sily v celoslovenskom kole. Veríme, že tento úspech podnieti aj ostatných žiakov k tomu, aby boli na svoj materinský jazyk hrdí. Vítazke budeme držať prsty!

Súť ažili mladí hasiči

Dňa 3.12.2009 sa konala v telocvični ZŠ súťaž o Putovný vianočný pohár riaditeľa Hasičského a záchranného zboru v Rožňave. Zúčastnilo sa 10 päťčlenných kolektívov z 3 okresov: Prešov, Revúca a Rožňava. Súťažilo sa v 3 disciplínach, ktoré boli samostatne vyhodnocované: uzlová štafeta, štafeta dvojíc, štafeta 5x30 metrov. Celkovými víťazmi sa stalo družstvo Chminianska Nová Ves, ktoré zvíťazilo vo všetkých disciplínach. Druhé bolo družstvo Štítnika D a tretia bola Jelšava A. Spokojnosť súťažiacich, trénerov, vedúcich mužstiev, ale i zástupcov OR HaZZ, OV DPO, zástupcov obcí svedčila o tom, že podujatie bolo veľmi dobre pripravené vďaka pracovníkovi OV DPO p. N. Smolkovi, pánovi starostovi Chanasovi i vedeniu ZŠ.

Dňa 19. októbra 2009 sa žiaci základnej školy zúčastnili na výchovnom koncerte s názvom **Maľované na skle**. Životný príbeh Juraja Jánošíka bol žiakom priblížený novou formou – prostredníctvom ľudovej hudby a netradičných ľudových hudobných nástrojov, ktoré zaujali najmä mladšie deti. Bol to pre nich nový, príjemný a obohacujúci zážitok.

Maľované na skle

O tom, že sa žiakom muzikál v podaní výborných prešovských hercov páčil, svedčí aj to, že si svojím mohutným potleskom vyžiadali opakovanie niekoľkých piesní. Dojmy z vystúpenia pretrvávali u detí i po koncerte, pretože si niektoré pesničky veselo pospevovali i v nasledujúcich dňoch.



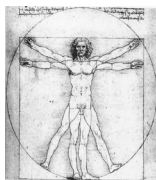
ŽIVOT V ŠKD

1. Každoročne koncom októbra si v ŠKD plánujú Halloween, ale dohodnutý termín bol prekazený chripkovými prázdninami. Deti sa však túžili zabaviť aj potom. Preto si spolu s p. vychovávateľkami dohodli termín, vyrobili si plagát, ktorým pozvali i ďalších žiakov z 1. stupňa a 6. novembra sa výborne v maskách zabavili pri hudbe v triede, ktorú zdobili jesenné ikebany a vyrezaná obrovská tekvica, ktoré zhotovili počas záujmového odpoľudnia v spolupráci so žiakmi zo školského parlamentu.

2. I v tomto školskom roku sa darí získavať žiakov do ŠKD predovšetkým dobre zorganizovanými aktivitami, relaxačnými, oddychovými, športovo-pohybovými, spoločensko-vednými, prírodovednými a pracovno-estetickými činnosťami. Je veľmi náročné a namáhavé zaujať deti, ktoré sú dnes vo veľkej miere pripútané k PC pri „pokeci“ a pri rôznych, často nezmyselných počítačových hrách. Ale trpezlivosťou prácou sa podarilo vypestovať u žiakov kladný vzťah k ručným prácam. S deťmi p. vychovávateľka Spišáková pracovala od jednoduchých vystrihovačiek, využívala prácu s papierom, kartónom, modelovanie, šitie a vyšívanie. Veľmi pekné a zaujímavé práce urobili žiaci z korálok. Tieto žiacke práce sa pravidelne vystavujú na chodbe školy a v ŠKD.

Zdravá škola

Projekt Zdravá škola je projektom ochrany a tvorby správneho životného štýlu a podpory zdravia. 25.9.2009 bol v ZŠ vyhlásený za **Deň jablka** – deň plný vitamínov. Aj ADAMKO (zdravotno-výchovný projekt pre žiakov 1. a 2. ročníka ZŠ) ako zástanca zdravého spôsobu života zohral v školskej jedálni svoju úlohu pri rozdávaní jablka s dôrazom, že jablko je zdrojom vitamínu C a je potrebné aj pre správnu činnosť imunitného systému a chráni nás pred mnohými chorobami. Téma sa prelínala i vo vyučovaní. Tí najmladší jablká modelovali, kreslili, maľovali či trhali z farebného papiera. Starší žiaci na hodinách SJL sa pokúsili zapracovať slovo jablko do poézie a prózy. - 16.10. je vyhlásený za **Svetový deň výživy**, kedy sa žiakom vstupuje to, ako utvárať správne stravovacie návyky, aká je dôležitá konzumácia ovocia a zeleniny. A preto sa v tento deň pre všetkých stravujúcich v spolupráci s vedúcou ŠJ a kuchárkami pripravil špeciálny zeleninový obed.



HEĽA ČLOVEK !

CHOLESTEROL

Cholesterol je pre ľudský organizmus nenahradiateľnou látkou, bez cholesterolu nie je možný život. V každej z mnohých miliárd buniek nášho tela nachádzame niekoľko druhov membrán, ktoré zabezpečujú všetky rozhodujúce bunkové funkcie. Prostredníctvom bunk. membrán sa uskutočňuje prísun živín, vody, minerálov a zisťuje sa stabilita vnútrobunkového prostredia. Membrány sa podieľajú na tvorbe bunkovej energie, vzniku elektrického napätia, pôsobení hormónov, prenose nervových vzruchov, sprostredkujú účinkovanie liekov a napokon odsun splodín lákovej výmeny z vnútra bunky. Rozhodujúcimi zložkami tvoriacimi bunk. membrány sú tukové látky, spomedzi ktorých kľúčové postavenie má cholesterol. Má rozhodujúce zastúpenie aj v žlči a žľových kyselinách (trávenie tukov), je východiskom pre vytvorenie vitamínu D (stavba kostí), tvorí základ steroidných hormónov (stres) a je základom pre vytvorenie pohlavných hormónov. Zvýšená hladina cholesterolu popri vysokom krvnom tlaku a fajčení predstavuje trojicu hlavných rizikových faktoroch, ktorých pôsobením vzniká ateroskleróza a následne srdcovo-cievne ochorenie. Zvýšenú hladinu cholesterolu možno rozpoznať len jeho odmeraním. Je tragédiou, že ešte aj dnes sa stretávame so skutočnosťou, že pacient sa po prvý raz dozvie o svojej zvýšenej hladine cholesterolu, alebo zvýšenom krvnom tlaku až v nemocnici, kam ho prijal pre mozgovú porážku s ochrnutím polovice tela, alebo s rozsiahlym infarktom srdcového svalu.

Je pravdou, že cholesterol nachádza výlučne v potravinách živočíšneho pôvodu? V žiadnej rastline, alebo jej časti sa s použitím najnovších analytických metód nepodarilo dokázať prítomnosť cholesterolu?

Ako najúčinnnejšie znížiť hladinu cholesterolu v našej krvi pomocou diéty? Ak sa cholesterol nachádza výlučne v potravinách živočíšneho pôvodu, nie je v snahe o jeho zníženie najúčinnnejšie jesť menej cholesterolu (vyberať si „nízkocholesterolové potraviny“), prípadne cholesterol z jedálneho lístka úplne vylúčiť?

Odpoveď: Nie! Ak v potrave obmedzíme prísun cholesterolu, prípadne ho z potravy úplne vylúčime (staneme sa vegetariánmi, resp. vegánmi), vôbec neovplyvníme vlastnú tvorbu cholesterolu, ktorá je pre jeho hladinu rozhodujúca.

Cholesterol je len jeden, ale v krvi cirkuluje vo väzbe na rôzne bielkoviny, tzv. lipoproteiny. Podľa druhu lipoproteinov vznikajú celé typy cholesterolu, ktoré sa zjednodušene pomenúvajú epitetom: „dobrý“ a „zlý“ cholesterol. Bežne sa súčet všetkých druhov cholesterolu pomenúva ako celkový (totálny) cholesterol. **HDL** cholesterol alebo „dobrý“ cholesterol viazaný na lipoproteiny s vysokou hustotou, je schopný na seba viazať cholesterol a vychytávať ho aj z cievej steny a tým pôsobiť proti rozvoju aterosklerózy.

cholesterol **LDL** viazaný na lipoproteiny s nízkou hustotou má 7 podskupín, z nich 3 podskupiny charakterizované ako malé denzné LDL, vykazujú najvyššiu schopnosť prenikať cez výstelku cievej steny (vďaka ich malým rozmerom). Pri prechode cievnou stenou sa menia na tzv. oxidované LDL, ktoré pôsobia v cievej stene cudzorodo. Ateroskleróza zužuje cievy priesvit, zhoršuje prívod krvi a tým zhoršuje zásobovanie kyslíkom (zároveň aj odsun splodín) jednotlivých tkanív.

Poznáte svoje kardiovaskulárne riziko? Je potrebné poznať históriu svojich priamych, pokrvných predkov. Ak mužský predok zomrel na kardiovaskulárne – srdcovocievne ochorenie do veku 55 rokov a ženský predok do veku 65 rokov.

Poznajte váš –

a) obvod brucha vo výške pupka, **rizikom** je u mužov ≥ 94 cm, u žien ≥ 80 cm;

b) krvný tlak, **optimum** je pod 120/80 mmHg;

c) pulz optimum je medzi 50-60 úderov za minútu.

HDL cholesterol „norma“ je u mužov $> 1,2$ mmol/l, u žien $> 1,4$ (čím vyšší, tým lepší!!) **LDL cholesterol** norma je pri strednom riziku $< 2,5$ mmol/l, pri veľmi vysokom riziku $< 1,9 - 1,3$ mmol/l (tu platí opačne – nižšie je lepšie).

Triglyceridy – norma je $< 1,6$ mmol/l.

Glykémia – norma je $< 5,1$ mmol/l na lačno glykovaný hemoglobín $< 6\%$.

Rizikom je fajčenie, škodí už aj 1 cigareta na deň, následky v organizme pretrvávajú až 20 rokov. **Nefajčite, nezačínajte fajčiť, nepohybujte sa v blízkosti fajčiarov!**

Viete čo vás môže ochrániť?

Stravovanie: Optimálne je skonzumovať 500 g čerstvej zeleniny alebo ovocia za deň, najlepšie v čerstvom stave pred každým jedlom. Uprednostnite prírodné druhy rastúce na slnku, najlepšie **lesné plody** (čučoriedky, brusnice, černice, maliny, jahody, trnky, jarabina, šípk, huby, čierne ríbezle, slivky, hrušky, broskyne, marhule, hrozno, jablká, citrusy, banány, ananás, vlašské a lieskové orechy, gaštany, mak – má jeden z najvyšších obsahov vápnika), **strukoviny** (fazuľa, bôb, hrach, šošovica, sója – obsahujú solubilné vlákno).

Vhodné sú aj obilniny, najmä celozrnné – ovos, jačmeň, pšenica, pohánka, cicer, cestoviny, koreňová zelenina (mrkva, zeler, petržlen, čierny koreň, reďkovka, chren – má jeden z najvyšších obsahov vitamínu C, kapusta, čerstvá a kvasená, cvikla).

Vňate – pažitka, pamajorán, bazalka, rukola, špenát, medvedí cesnak, cesnak, cibuľa, paradajky, tekvica, cukina, baklažány, rebarbora, paprika.

Ryby aspoň 2-3 krát týždenne, pri neznášanlivosti aspoň 3-omega masné kyseliny v tobolkách.

Červené a biele mäso, vajcia (vaječný žltok neobsahuje trans-formy masných kyselín ani nasýtené masné kyseliny, obsahuje cholesterol a lecitín). Heslo 1 vajce denne už dávno neplatí. Bez obáv môžete zjesť aj 2-3 vajčka za deň. Podmienkou však je zdravý žľník a pankreas.

Vhodné sú aj tvrdé syry, acidofilné mlieko, **nepasterizovaná bryndza**, ktorá aktívne znižuje hladinu cholesterolu a znižuje aj krvný tlak.

Najkvalitnejším tukom je panenský olivový olej (extra virgin). Je ideálnym zdrojom fytoosterolov, vhodný nie len za studena, ale aj na pečenie a fritovanie. Olivový olej sa neprepaluje.

Pitný režim: 1,5-2,5 litra za deň v závislosti od fyzickej aktivity a teploty, denným vážením ľahko poznáte retenciu (zadržiavanie tekutín). Najlepším nápojom je čerstvá pramenitá **dostatočne tvrdá voda**. Vhodné sú minerálne vody, najmä v letných horúčavách a v klimatizovanom prostredí. Minerálne vody je potrebné strieďať. **Káva**, najlepšíšie presso, vhodné sú menej pražené kvalitné druhy kávy. **Čaj zelený a čierny, kakao** nie príliš odtučnené.

Denný režim: Majte koníčky, ktoré vyvažujú vaše pracovné aktivity. Dbajte na aktívnu dovolenku! Nevýhnutnosťou je dostatok nočného spánku, v chladnej, dobre vetranej, dobre zatemnenej a odhlučnenej miestnosti. Krátky nepokojný spánok býva prvým signálom začínajúcej depresie, spolu s ubúdaním na hmotnosti.

Ak trpíte na vysoký krvný tlak, nočná práca nie je vhodná. Nevhodná je ťažká práca v záhrade – strihanie viniča, stromov, kľúčovanie koreňov, odhadzovanie mokrého snehu. Pri všetkých spomínaných aktivitách silne zvierate ruky, čím sa aktivuje tzv. budivý nervový systém „sympatikum“, ktorý zvyšuje krvný tlak a zvyšuje vaše riziko. **Veľa zbytočných infarktov myokardu vzniklo v záhrade.**

MUDr. M. Rodová

Vianoce sú pre väčšinu z nás najkrajšie a najradostnejšie sviatky v roku. Ľudí sa zmocňuje vianočná nálada, pokoj, láska. Každému z nás čoraz viac záleží na priateľoch, na blízkych a úcta k rodine nadobúda väčší rozmer. Častejšie ako inokedy predtým sa zamýšľame nad hodnotami nášho života, ako sme žili, čo sme urobili dobre a čo sme mohli urobiť ešte lepšie.

Hodnoty sú východiskom i cieľom ľudských činností, ich význam je dôležitým nástrojom vnútorného okamihu človeka. Človek sa stáva človekom tým, že si v ontogenéze osvojuje určité hodnoty.

Život je veľká kniha. Kniha, ktorú si píše každý sám. Táto kniha života sa skladá z kapitol, ktoré sa od seba líšia ľudskou hodnotou, ktorú človek v danom období života uprednostňuje. U novorodenca je hodnotou mať plné bruško a cítiť bezpečnosť v maminom náručí. U škôlkara je hodnotou mať veľa hračiek a kamarátov, s ktorými

sa môže hrať. Puberták dáva na prvé miesto hodnotu mať rád a byť milovaný. V dospievaní je to budovanie si svojej kariéry a pocit pevnej zeme pod nohami. V dospelosti je to teplo rodinného krbu a radosť z detí. No a v starobe je hodnotou byť pochopený a veľká radosť z vnúčat.

V tejto knihe života sú stránky, na ktoré by človek najradšej zabudol. Ale sú tam napísané aj prekrásne kapitoly, na ktoré človek s radosťou spomína a neustále sa k nim vracia, lebo vie, že sa za tieto stránky hanbiť nemusí.

Uchrániť detstvo pred nedostatkom ľudských hodnôt a lásky je v rukách dospelých. Rodičovská výchova je základnou cestou pre budovanie svojich hodnôt. Záleží to len od detí, ktorú cestu si vyberú. Či tú, ktorú si želajú rodičia a pri všetkých prekážkach mu budú pomáhať

ĽUDSKÉ HODNOTY

a posúvať dopredu. Alebo si dieťa vyberie cestu, po ktorej pôjde samo a bude sa správať tak ako sa správali rodičia k nemu a urobí možno tie isté chyby. V dnešnom svete máme toľko pokušení a možností, že je skoro nemožné sa im všetkým vyhnúť a odolať myšlienke, že aj chyby a blúdenia sú potrebné na ceste za konečným víťazstvom. Nie je málo tých, ktorí zašli príďaleko do slepých uličiek ale návraty sú priveľmi ťažké, neraz priam nemožné.

Jednou z hodnôt v živote človeka je obdarovať iného niečím, či už je to dar, láska, priateľstvo. Túžba po moci alebo zisku je veľmi silným nepriateľom ľudských hodnôt.

Svoje hodnoty si vážme a nedopustíme ničomu a nikomu, aby nám ich ukradol. Sú ukryté v našom vnútri a kvalita týchto hodnôt závisí od hĺbky v akej sú uložené v našom „ja“. Čím viac

sú na povrchu, tým sa stávajú menej kvalitné a ich vyžarovanie nedodá taký pocit istoty, ako od hodnôt, ktoré sú uložené hlboko vo vnútri človeka. Hodnota u mnohých ľudí žiari a títo ľudia sa stávajú príkladom pre ostatných. Ale veľa ľudí má namiesto žiari len tmú.

„Ten istý prameň, tá istá voda, dokonca aj tá istá hlšina môžu byť raz zrkadlom, v ktorom človek vidí svoju tvár, a inokedy priepasťou, do ktorej ukladá svoje žiaľ“.

Ak je zmyslom nášho života pekne žiť, niet inej možnosti než rozumom, citom a vôľou si kliesniť každodennú cestu, podporovať druhých a neublížovať im.

Poprajme si preto navzájom, aby sa nám v nasledujúcom roku podarilo pozdvihnúť medziludské vzťahy, aby sa posilnila vzájomná láska, úcta, priateľstvo a aby sme občas nechali rozhodnúť aj naše srdce.

PhDr. Jana Balogová

Určite ste už počuli o deťoch, ktoré nemajú kde bývať, čo jesť a umierajú na hlad a infekčné choroby. Takýto osud nepostihuje len deti v Afrike a iných krajinách tretieho sveta, ale aj u nás na Slovensku! Tento problém je totiž celosvetový. Je veľa organizácií, ktoré zbierajú peniaze pre tých-

to ľudí a nie je ich málo, napríklad UNICEF. Majú peknú myšlienku: „Staňte

sa priateľom detí.“ ÚSMEV AKO DAR, táto organizácia sa tiež venuje takejto problematike. Detský domov nie je vhodný na život mladých ľudí, malo by to byť najkrajšie riešenie. To myslím, že uznáte všetci. Práve v čase Vianoc, by sme si mali navzájom pomáhať. Nie je toho tak veľa, dať pár EUR pre ľudí, ktorí potrebujú pomoc. Oni nepoznajú to, čo my – teplo domova a vyberanie si z jedál. Vážia si to, čo majú. Tak skúsme pomôcť, veď Vianoce sú o tom – pomáhať si.

Vypracovala: Silvia Majorošová

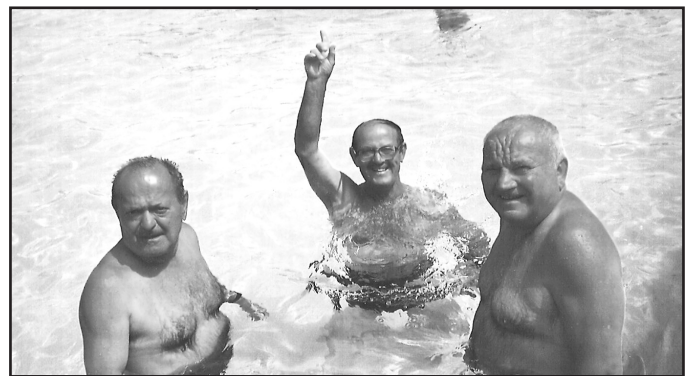
POMOC DEŤOM

Máme čas Vianoc, preto Vám chcem pripomenúť aké je to krásne, keď má človek svoju rodinu a môže s ňou stráviť nielen Vianoce, ale aj nevšedné dni. Spomeňme si na chorých, osamelých, či chudobných ľudí, ktorých dušičky sú prázdne, preto nezabúdajme na nich. Pomáhajme čo i len maličkosťou, čo by len dobrým slovom. Prajem Vám bohatého Ježiška, pokojné Vianoce a šťastný nový rok.
Eva Bubeníčková

31. júla 2009 Klub dôchodcov navštívil Čiž kúpele. Počasie nám žičilo, a tak sme mohli využiť bazén s termálnou minerálnou jódomovou vodou. Viac ako 100 ročné kúpele sú jedinečné na Slovensku. Liečia choroby pohybového obehového ústrojenstva, nervové choroby z povolania, poruchy žliaz s vnútornou sekréciou.

24. októbra 2009 pri príležitosti Mesiaca úcty k starším nás v kultúrnom dome pozdravil starosta obce. Súbor Sabinovčan dve hodiny zabával našich občanov. Tento súbor navštívil krajiny Európy, Ázie, Afriky.

Oľga Štrbová



GALÉRIA RODÁKOV

Spomíname si na otca a starého otca Jána Zatrocha, ktorý sa v 50-tich a 60-tich rokoch aktívne zapájal do kultúrneho života v našej obci. Narodil sa 8. septembra 1917 v bývalej Malej Polome ako najstarší zo štyroch súrodencov. Do vienka si doniesol talent a lásku k maľovaniu, divadelníctvu, lásku k prírode a ľuďom. Mal osem rokov, keď mu zomrel otec. Základné vzdelanie získal v rodnej obci, pokračoval v Rožňave, kde vychodil mešťanku a potom išiel do učenia na remeslo. V Rožňave, v rodine Adamových sa vyučil za kostolného maliara. Bol majstrom svojho remesla. Spoločne s Adamovcami precestoval celú republiku a ne jeden kostol sa možno aj teraz pýši ich kostolnými maľbami. Cez maľovanie kostolov sa dostal aj k maľovaniu obrazov, najmä svätých. Pre evanjelický kostol v našej obci namaloval a podaroval jeden z najkrajších svojich obrazov „Ukrižovanie Ježiša Krista“.

Pán Zatroch ukázal svojim rodákom cestu k divadelnému kumštu. Ani všetky prekážky a ťažkosti v ochotníckom divadelníctve nezlomili jeho vôľu. Z rozprávania mnohých pamätníkov cítiť z jeho práce úsilie o umeleckú dokonalosť. Svoju poslaniu - divadlu a maľovaniu venoval osobité miesto vo svojom živote. Vzácné a zriedkavé vlastnosti tohto človeka priviedli mnohých Polomcov na divadelné dosky.

Bol rodeným komikom. Aj pri bežnom rozhovore mimika jeho tváre prezrádzala humor a šibalstvo. Zrejme si bol vedomý svojho nadania, a preto si trúfol pustiť sa do nácviku divadelných hier. Cez Maticu slovenskú v Martine získal scenáre divadelných hier, ktoré nacvičoval viac ako desať rokov s ochotníkmi – hercami. Začínal vlastne z ničoho. Mal scenár hry, hercov a čo ďalej. Prvé nácviky a rozdeľovanie úloh prebiehalo uňho doma. Potom sa pokračovalo v starej škole, alebo v kancelárii MNV (terajší obchod zeleniny a ovocia na Hlavnej ulici). Počas nácvikov i mimo nich sa robili a maľovali kulisy, zháňali sa rekvizity, osvetlenie, zvukové efekty. Bolo toho neúrekom a vďaka za námahu boli vypredané predstavenia. Tie sa

JÁN ZATROCH

Veľké meno našej minulosti, geniálne nadaný, alebo vzácne pracovitý? Aký prívlastok prisúdiť tomuto človeku, človeku, ktorý mal zrejme všestranný talent a žil život naplno. Celou svojou osobnosťou sa venoval svoju poslaniu, no nielen pre seba ale aj pre všetkých ostatných, ktorí s ním žili a pracovali. Svoju originalitou a vynaliezavosťou vytvoril novú víziu umeleckého života našej obce. Podme teda spoločne nazrieť do života človeka, ktorého meno nie je pre našinca - rodáka neznáme. Nám ostatným, ktorí sme nemali tú česť ho poznať, nech vypovie toto rozprávanie o tejto osobnosti polomskej minulosti.



Po 20. rokoch/ Ján Zatroch



UKRIŽOVANE JEŽIŠA KRISTA! POLONOČNÁ OMŠA

JÁN ĎURIČEK, JÁN PUŠKÁŠ,
JURAJ GREŠKO, MÁRIA
BALÁŽOVÁ- HUNDŽOVÁ



odohrávali najmä počas Vianoc a Veľkej noci. Stabilnými ochotníkmi boli Jurajovia Greškovci, Ondrej Ciberaj, Ján Puškáš, Ján Ďuriček, Mária Hlaváčová – Dovicová, Oľga Gubeková, Mária Červenáková – Liščuchová. Šepkárkou bola Zuzana Kleiová neskôr Mária Štrignerová, pokladňu spravoval Ondrej Žúdel. Z najznámejších hier boli odohrané v bývalej starej škole hry: Kozie mlieko, Vojnárka, Po dvadsiatich rokoch, Polnočná omša. Všetky divadelné predstavenia režíroval,

vyrábali kulisy, robil maskéra, herca, ba aj plagáty vyrábali sám. Celou dušou sa oddával tomuto koníčku. Kostýmy sa objednávali z Martinského divadla a herci si ich prispôbovali. Takto to fungovalo do 60-tich rokov. Potom prišla kratšia prestávka, až v rokoch 1963 – 1964 nacvičil dve divadelné hry s novými tvármi mládežníkov. Jedna divadelná hra sa odohrala v kultúrnom dome v bývalej Veľkej Polome. Mala názov „Moja žena, ja a krava“ a druhá divadelná hra už

v novom kultúrnom dome – v kinosále, v bývalej Malej Polome. Ochotníkmi boli Emília Priesterová – Valková, Júlia Zatrochová – Breznenová, Milan Ďuriček, Jurajovia Greškovci. Technickým pomocníkom a osvetľovačom bol Ján Šimún. Týmto hrami ukončil divadelnú činnosť a neskôr bol poradcom pri nácvikoch divadla v základnej škole. Skúšky i samotné predstavenia obnášali množstvo veselých príhod, na ktoré ešte žijúci ochotníci radi spomínajú.

Priateľstvo je vzácna vec, ktorá sa vynútiť nedá. Svoje priateľstvo pán Zatroch ponúkol mnohým. Myslím, že nasledujúce vety sú verným obrazom jeho srdca.

Mimo divadelnej činnosti sa stihol venovať aj iným oblastiam. V evanjelickej cirkvi zastával rôzne funkcie – kurátora, presbyter, pokladníka a nedel'u, čo nedel'u spieval s kantorom v kostole. Predkresľoval plachty na oltár a kazateľnicu. Ako prvý v Polome kúpil rádio a množstvo kamarátov a známych sa schádzalo u nich doma, aby počúvali hlavne hokejové zápasy. Miloval prírodu a prechádzky po nej. Každú jar s kamarátmi, Šimúnom a Kušnirom, chodili čistiť lesné studničky a niekoľko rokov sa venoval aj poľovníctvu v spoločnosti notára Klincku a strýka Antala. Ako vojak slovenskej armády bol účastníkom v SNP. Veľmi rád a často spomínal na mimoriadnu udalosť, a to návštevu vtedy známej ľudovej kapely Farkašovcov, ktorí prišli zahrať k nemu domov. Vyrpatali izbu, aby bol priestor a hralo sa a hostilo polomskými pirohami a hriatou.

Pri tomto čínorodom živote mal veľa priateľov z rodnej obce aj z Betliara. Spomínal milé návštevy betliarskej dychovky, ktorá

chodila hrávať na polnočnú omšu do Polomy. Pri návrate domov (chodilo sa pešo) sa stále zastavili u rodiny Zatrochových, aby zahrali a zavinšovali. Odmena hriata ich nikdy neminula. Medzi jeho najlepších priateľov patrili Šimúnovci, Olochovci, Špernogovci a veľa ďalších, ktorí sa cez zimné večeri schádzali u nich doma. On maľoval a oni mu robili spoločnosť. Premlelo sa tam všetko možné, veselé i smutné udalosti, rôzne historky zo života, ba veľakrát sa aj povymýšľalo.

Všeobecného uznania, ako významnému „umelcovi“, človeku svojej doby, sa mu v našej obci dostalo až po rokoch. I napriek tomu si myslím, že uznanie najbližších príbuzných, ochotníkov divadelníkov i mnohých iných, ktorí ho poznali mal už za svojho života.

Pán Ján Zatroch žil plnohodnotný život, veľa dával, hlavne kultúrnemu daniu v Polome aj mimo Polomy. Škoda, že ocenenie akého sa mu dostalo dnes pri 60. výročí založenia Matice slovenskej v Gemerskej Polome si nemohol vychutnať počas svojho života. Svoj život ukončil 23. septembra 1993. Česť jeho pamiatke!

rodina Zatrochová



Po 20.
rokoch



POLNOČNÁ
OMŠA

Život nášho rodáka pána Jána Zatrocha, ktorý našiel zmysel svojho života a ovplyvnil mnohých svojich súčasníkov a ktorému vďačíme za objavenie mnohých talentov už nie je zahalený tajomstvom. Dnes, pri rozmanitej ponuke možností realizácie svojho bytia je potrebné vrátiť sa k hodnotám, ktoré by mohli naplniť našu vnútornú prázdnotu. Naš rodák zanechal pre nás všetkých bohaté dedičstvo a po sebe natrvalo viditeľnú stopu v tomto malom svete...

Dana Červenáková

DIVADELNÁ OCHOTNÍCKA ČINNOSŤ

Ochotnícke divadlo dospelých podľa rozprávania pamätníkov malo vo Veľkej a Malej Polome tradíciu. Z času na čas, v jesenných mesiacoch sa zišli ochotníci – herci a režisér a nacvičili divadelnú hru. Premiéra bývala obyčajne v čase Vianoc. Ochotnícky súbor sa snažil pobaviť nielen obyvateľov vo svojej obci, ale aj v blízkom okolí.

Pri hľadaní materiálov o ochotníckej divadelnej činnosti sme zistili, že 25.12.1945 bola uvedená divadelná hra „Žena“. Ochotníckym režisérom a zároveň jedným z hercov bol Ondrej Zatroch, ďalej hrali Ján Zatroch, Zuzana Lavrincová, Zuzana Dovalová, Zuzana Chanasová, Ondrej Kolesár, Ján Chanas, učiteľ Bôcik, Mária Balážová, Emília Ďuričková, Margita Hudáková, Juraj Ďuriček, Ján Dovica, Ladislav Oloch a iní. Bol to dar na prvé slobodné Vianoce spoluobčanom.

„Na ochotnícke divadlo v Gemerskej Polome si spomínam ako jeho členka. V roku 1957 sme začali nacvičovať divadelnú hru „Na krížnych cestách“ pod vedením pána Jána Zatrocha, ktorý bol režisérom, hercom, ale aj technickým pracovníkom. Všetky kulisy vyrábali sám ako aj všetko, čo sa týkalo technického vybavenia javiska. Nacvičovali sme v kultúrnom dome, v bývalej Veľkej Polome, kde sme aj predstavenia odohrali. Hra mala u divákov veľký ohlas, sála bola plná do posledného miesta. Spomínam si na mojich spoluúčinkujúcich. Ako som už uviedla, bol to p. Zatroch, p. Oľga Gubeková (žije v Poprade), p. Ján Ďuriček a jeho manželka, vtedy ešte Libuša Štrbáková, pani učiteľka, ktorá vtedy učila v našej škole, Eliška Končeková, Juraj Greško starší a mladší, p. Ondrej Cibera. Boli sme veľmi dobrý kolektív a zažili sme pri nacvičovaní mnoho úsmevných príhod. Vystupovali sme v Betliari aj vo Vlachove. Všade sme mali veľký úspech.

V novej hre účinkovali aj nové ochotnícke tváre z našej obce. Po predstavení sme boli pozitívne hodnotení aj košíckymi hercami, ktorí naše predstavenie videli. Ďalšiu hru pod názvom „Po dvadsiati rokoch“ sme hrali v novom obsadení. Po predstavení sme si posedeli a zabavili sa. Boli to krásne chvíle, na ktoré si veľmi rada spomínam“. Zo spomienok Márii Červenákovovej.

Neskôr v réžii Jána Zatrocha (maliara, ochotníckeho režiséra, dramaturga a herca, zakladajúceho člena MO MS v roku 1949) bolo nacvičených niekoľko divadelných hier. Na Základnej škole v Gemerskej Polome v rokoch 1960 a 1961 nacvičil učiteľ ZŠ, ochotnícky režisér František Maruška, so žiakmi 8. a 9. ročníka, divadelné hry „Jánošík“ a „Snehová kráľovná“. Pán Ján Zatroch pripravil scénu, pomáhal pri nacvičkoch, ako aj samotných predstaveniach.

Divadelná hra „Štedrý večer“ bola uvedená v roku 1965, réžia Libuša Ďuričková rod. Štrbáková, učiteľka ZŠ. Hrali: Ján Ďuriček, Zuzana Hranuštiaková, Rudolf Hanuštiak, Ondrej Lišuch, Anna Šmelková, Zuzana Černická, Valéria Bolčáková, Juraj Antal, Ján Zeman, Júlia Opremková.

Predstavenia boli úspešné. Potlesk divákov bol jedinou odmenou pre ochotníkov. Súbor ochotníckych hercov sa snažil pobaviť nielen obyvateľov Gemerskej Polomy ale aj v okolitých mestách a obciach. Hosťovali v meste Dobšiná a v obciach Nižná Slaná, Vlachovo, Štútnik, Slavošovce, Betliar. O vysokej úrovni predstavení svedčí aj skutočnosť, že v Martine získali druhé miesto v súťaži ochotníckych divadelných súborov na Slovensku, za divadelnú hru „Polnočná omša“.

Divadelná hra „Posledný muž“ v réžii Zuzany Hanuštiakovovej bola uvedená v roku 1977. Táto hra bola nacvičená na podnet Gabriely Puškášovej a miestnej mládeže. Hrali: Ondrej Strelka, Milan Cirbus, Eva Dovalová, Helena Očkaiková, Jana Očkaiková, Ján Baláž a iní.

Mária Červenáková, Zuzana Hanuštiaková, Lýdia Sústriková



Kútik polomskej histórie

Život našich materí a starých materí

Perša škola bola cirkevná za koštelom. Pozdejší bola postavená na hranišnem pl'acu Malie a Velkie Polomi. Deti sa vľušovali z mluvnici (slovenčina), počti, občanská a zemepis. Nosili si do školi v plátenie táške tabuľku, gríflík a hubku. Na ednie strane tabuľki boli šervenie lináiki na mluvnici a druhá strana bola šistá. Utierali si ju hubku. Povinie bulo náboženstvo po škole.

Keď prišli zo školi, museli ísť za rodišmi do polá okopávať aj kopať grúle, hrábať na lúki s vozmí aj na calie dni. Malie deti brali do plachotki a sádonki. Plachotki uväzovali na stromi a tam spalo diťa v duchniške v chládku. Dakotrí brali aj hintu.

Jedlo na calý deň brali v kančôvoh a kaniškoch. Spoločne jedli na zemi alebo lúke. Vodu si nosili zo studienki.

Okrem toho chodili väššie deti pásť statok a pritom sa hrali a pekli si na lieskovem lístku brindzu. Lístok dali na sošku z dreva, do neho dali brindzu a opiekali nad ohnom. Lobdali sa s lobduo zrobenuo zo šersti kravi, namošili ju a vitvarovali do lobdi. Po vischnití bola tvrdá lobda.

Ušili sa a písali si úlohi pri petrolejke. Chudobnejší, šuo nemali na petrolej, sa ušili pri špárovni pri škároch, šo sa sviecalo od ohnã. Vešier už dievšice (4 trieda) sa ušili prašť. V nedelu po obede sa mládež zejšla a prechádzali sa po kockoch (cesta) a vešier tancovali v kolese na krížnich cestoch pred koštelom. Báli (zábavy) buli tam, de bívali hudáci – u nich na dvore.

Keď mala buď dachdie svadba, ta pred svadbuo dva nedelie chodili volať dvã družbove – eden veľkí a druhí malí chlapec s palíškamí ozdobenými krepovím papierom,

mašliškami a aj perlamí. V deň svadbi sa ráno vozila poštiel. Na vóz sa dala kasna, na nú duchnie a hlavnice, visoko pokladenie a zakritie višvaním hantúchom so šnúrikami na koncoch a uväzánima, abi nespadla. Po bokoch jú trímali ženi a spievali.

V ednie chiži potom bívali aj so svekrovcami a švagrinami a spávali aj desäť. Mali tam aj poštielki pre deti, kotrie potom cez deň vtisli pod poštiel a vešier vitáhli na spanie. Pri narodení diťata prišla kmotra na lerštenie s desäť kusami kolášoch na cherbte v pärtku. Pärtok búl vitkávaní alebo višvaní visoko nad hlavuo preväzaní so šnúrikami. Do duchniški dala kmotra sto korún, ak išli na kerst.

Pred kerstom kmotra povedala:

„Vinšujem ja tomu kvietku zrost, pobožnosť, abi do chrámu Pána chodívalo a svojich rodišoch v úctivosti malo a po smerti kráľovstvo nebeskie.“

Keď sa vrátili nazád z kerstu, kmotra vravievala:

„Odniesli zmo pohana, donesli zmo kresťana, chto ho má rád, nech si ho bere.“
Kmotra nesla diťa na kerst na rukoch pešo zakritie plachtíškuo, ktorá bola vizdobená mašliškami.

Takí zhruba búl živuot dakedi, no aj ded' žili biednejši a hodne v domoch, lepši sa uctili a chápalí, ako dnešní lude. Môžeme si brať od nich ponaušenie.

Vyrozprávala: **Zuzana Chanasová** (mama), zapísala: **Zuzana Šimšíková** (dcéra)

Gemerská Poloma,
7.9.2009



Z ROZPRÁVANIA STAREJ MATERE

JÁNOŠÍKOVE POKLADY

V mesiaci septembri toho roku sme videli v televízii vynovený film o legendárnom Jánošíkovi a jeho pokladoch.

O Jánošíkovom poklade na okolí našich hôr som sa dozvedela už dávno z rozprávania môjho otca.

Môjho otcov starý otec (teda môj prastarý otec) sa živil v tých časoch povozníctvom – furmankou. Vozili drevo aj vypálené drevené uhlie, ktoré vysoko v horách páliť a vozili do Rožňavy a aj dole do ďalších miest, hádam až do Maďarska.

Keď tak raz išli po fúru uhľia až hore na rozhranie Súlová – Hnilec priplietol sa im do cesty cudzí človek ako pocestný, aj sa im ul'avilo, že dlhú cestu nepôjdu sám a pozvali ho k nemu sadnúť si na voz. Dvom spoločníkom čas rýchlejšie prešiel. Keď už starý otec došli na miesto, svojmu spoločníkovi povedali, že už musí veru sám ísť svojou cestou. Ten sa celý čas nezmienil kde ide, ale keď už dochádzal poďakoval sa za zvezenie aj za jedlo s ktorým sa podelili, a takto im povedal: „Že ste boli ochotný zobrat' na takú diaľku na voz, tak ja vám teraz poviem kto som. Som jeden z tých, ktorý bol v Jánošíkovej družine. Som už starý a prechádzam, z dedín do dedín a z hôr do hôr. Naša družina chodila aj po týchto horách. Tu na jednom mieste vraj smerom doprava bola studnička a tam sme zakopali

zlatý poklad. Každý z nás musel nabrat' do klobúka semeno bukvice a nasypať na to miesto, aby po čase sa vedel nájsť poklad podľa vyrastených bukov. Vraj po tých miestach aj chodili, ale pokladu sa nesmeli dotknúť, pretože prisahali na vlastnú krv na tieto miesta nikoho nesmeli odviesť a ukázať, kde to je.

Samozrejme nič sa neutajilo, starý otec pravdepodobne to povedali kamarátom, pretože dodnes sa nevie či to je z tej strany ku Polome alebo z Hnilca. Ľuďom to nedalo pokoja a chodili a hľadali, kde stáli vedľa seba buky v rade. Niektorým zlatokopom sa vraj aj podarilo priblížiť k tým pokladom, ale podľa rozprávania, prišla taká strašná búrka – hromy blesky, že tí čo tam boli nechali aj náradie – čakany a zo životom utekali preč. Inokedy sa vraj okolo zhŕklo krdeľ nejakých čiernych vtákov a tí ich prišli poďobať. Alebo prišla víchrica a polámala stromy. Potom to nejako utíchlo. Ľudia sa báli pokúšať osud. Až raz v krme potúžení „ostrým“ sa zastrájali, že vraj pôjdu hľadať poklad, keď tu jeden cudzí človek pristúpil a povedal – ten poklad sa Vám možná podarí nájsť, ale so dobre zapamätajte, že „poklad za poklad t. j. život za dukáty“. Odvtedy poklad odpočívá v horách a vraj ho nájde ten, komu bude súdený.

ČEZ.





Je to príbeh mojej spolužiačky zo strednej školy, na ktorej sme maturovali v r. 1960.

S Jarom sa zoznámila v dedinskej folklórnej skupine. Boli len priatelia. Jaro veľmi dobre tancoval a každé dievča túžilo, aby ju vykrútil. Na jednej zábave, ani nevedno ako, pretancovali spolu celú noc. Nedal sa odbiť a išiel ju odprevadiť domov. Ona si vždy myslela, že pri prvom bozku musí človek „počuť zvony“, alebo sa aspoň „zachveje zem“. Lenže nič také sa nestalo. Bozkávanie s ním bolo také prirodzené, ako dýchanie.

Nasledujúcich jeden druhého sa hanbila, že

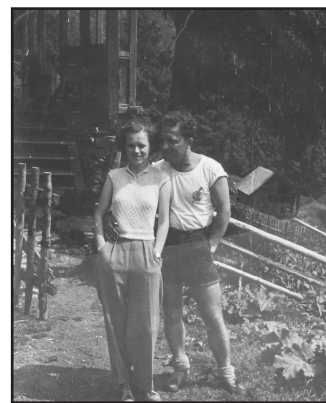
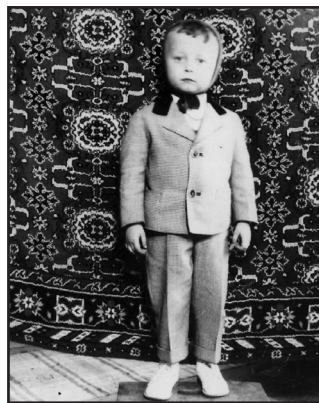
TAKÁ OBYČAJNÁ LÁSKA

a on si myslel, že sa hnevá. Keď sa po čase dali do reči, znova ju odprevadil domov. Sľúbil, že ju odprevadí aj nabudúce. Začali chodiť do kina na každé predstavenie, len aby mali zámienku byť spolu. Vraj nemohla inak. Proste jej svojimi zelenými očami počaroval.

Mali sme tesne pred maturitou. Jaro bol o dvanásť rokov starší, čo nesmierne prekážalo jej rodičom. Nikto z nášho okolia neveril, že by ich vzťah mohol vydržať. Vlastne ani ona sama nie. Boli totiž vo všetkom rozdielni. Jara už život zopár ráz prefackal a jej názory boli veľmi naivné. Napriek tomu sa jej nikdy nevysmieval. Aj keď vytriezvela z počiatočného očarenia, stále si uvedomovala, že ho veľmi ľúbi.

Medzi nimi nikdy neboli horúce vyznania lásky, ani hádky a zmievania. Od začiatku medzi nimi vládla zvláštna dôvera. Často si „kradli vety“ z úst a všetky ich spoločné chvíle boli akoby dopredu dané. Akoby sa pre seba narodili. Vzali sa a ich „obyčajná“ láska trvá dodnes.

Podrobnosti tohto príbehu, možno bezvýznamného a naivného, mi spolužiačka vyrozprávala pred necelým polrokom, keď sme náhodou cestovali spolu a predsa si myslím, že stojí za zamyslenie.



Dohovoriš sa a zasmeješ v polomskom nárečí?

Prilep tot štemplík na tú kovertku a rušaj na počtu, nech tam na nú udrú štempel, aby frišno išla do Ameriky.

Prilep tú známku na obálku a ponáhľaj sa na poštu, nech ju opečiatkujú, aby čo najskôr išla do Ameriky.

Apostarý calú zimu stružlikali šandľe a teras stukajú, že jim hnáty láme.

Starý otec celú zimu robili šindle a teraz sa sťažujú, že ich ruky bolia.

Neharajši telo s tym šerblíkom bo gliedu obiješ.

Opatrnejšie s tým nočníkom, lebo na ňom smalt oprská.

Bars hãrdú šerkotku a kepenšok mu kersná na Krašún kúpili.

Veľmi peknú hrkálku a kabátik mu krsná mama kúpila na Vianoce.

Zodvihni si tu kamžu vyšši, bo si šlingy znecudiš.

Zdvihni si sukňu vyššie, aby si ju na spodku nezašpinila.

Takie hrubie bonce mala, že ani mactarino štrompandle jie nestašili.

Také mala silné stehná, že ani „štrompandle“ od starej mamy jej ich neobišli. („štrompandle“ – gumové podvázky)

Taká vanta spadla zo šodronky na tieteš a skoro mu sarvašá štriechlo.

Taká veľká hruda spadla z banskej lanovky na cestu a skoro mu vola prizabilo.

Tot švihlák ju tak ošviergál, že vyzierala ak zmonutie kurä.

Ten fešácky mládenec ju tak ošpliechal s vodou, že bola celá premočená.

-KJ-

Z POLOMSKÉHO NÁREČIA M. I.

bilak	škvrna	na posecky	na návštevu
čajba	krivá noha	nemuknúť	mlčať
daromnina	bezenná vec	nepogljachť	sä
daš	niečo		nedohodnúť sa
dežmovať	deliť (kôpkovať)	nišota	také nič
doista	určite	obšeskať	olámať
hantírka	povoz	odudráná	uhundraná,
hira	strapaňa (strapatá)		zachmúrená,
hnôj	hnis	orajbat'	ručne oprat'
kontigent	naturálna	ošudiť	oklamať
	daň štátu	porajbat'	postrúhať
mazigať	rýchlo bežať	pridúlät'	pribehnúť



LAKOTY cukráreň

LAKOTY CUKRÁREŇ ĽUBOŠ GARČÁR GEMERSKÁ POLOMA

Slávnostný obed, významné príležitosti, svadby, krstiny... všetko obrady, pri ktorých sa nik z nás nezaobíde bez cukrovínok, sladkých maškrít, či iných "lakotínok", preto mi dovoľte milí naši čitatelia predstaviť nám všetkým fascinujúci svet múčnikov, zákuskov a tortičiek Lakoty – cukráreň Ľuboš Garčár Gemerská Poloma.

Vždy keď listujem v kuchárskej knihe s farebnými ukážkami, sa vo mne evokujú všetky zmysly počnúc samozrejme chuťou. U Vás je to ešte viac podmienené, nakoľko všade navôkol sa šíri vôňa sladkostí. Ako reagujú Vaše zmysly, zmysly najbližších a ako reaguje zákazník, pretože okrem čuchu, v tomto prípade sa na výbere zúčastňuje asi najviac zrak. Iste je veľmi dôležitý lákavý vzhľad, zladenosť farieb, forma a hlavne príslušná udalosť ktorou je Váš produkt súčasťou. Pri pohľade na Vaše výrobky sa oko nevie vynadiťvať toľkej cukrovej krásy. Čo na to zákazníci, iste si len ťažko dokážu z toľkej ponuky vybrať?

Mne to všetko už zovšednelo, moje zmysly sa otupili, tak ako o kuchároch sa hovorí, že po čase majú „azbestové“ ruky. Ale ľudia v mojom okolí reagujú presne ako Vy. Stále sa nadchýňajú vôňou, ktorá sa šíri z našej kuchyne. Pri príprave tort všetko prispôbujem zákazníkovi na mieru, on povie svoj nápad a ja sa mu snažím vyhovieť. Zákazník si vyberie plnku, tvar a polevu čokoládu alebo marcipán. Ja mu potom poradím pri finálnom vzhľade, poradím čo by bolo vhodné a spolu vymyslíme originálnu tortu. Každému samozrejme ponúknem aj prezentáciu svojich výrobkov, z ktorej si môže vybrať, ale na každej torte vždy niečo zmením alebo vymyslím niečo nové. Snažím sarobiť každú tortu ako originál. V prípade špeciálnych požiadaviek, inšpiráciu hľadám na internete.

Máte obľúbenú sladkosť z vlastnej dielne, ktorej nevieťte odolať? Nikdy neodolám kokosovým ježom, ale v podstate mám rád všetky sladkosti, ale keďže robím veľa krémových koláčov dávam prednosť klasickým zákuskom ako sú bábovka alebo štrúdl'a.

✱

Je čas sladkostí, blíži sa prelomová noc, čo by ste čitateľom ponúkli ako nenáročnú „lakotu“ (finančne, gastronomicky ale aj časovo)? Kokosové ježe, na ktoré ponúkam recept a tiež nedám dopustiť na svokrine žerbo rezy. Kokosové ježe – cesto: 1 vajce, 45 g masla, 30 g práškoveho cukru, 3 PL medu, 1 dl mlieka, 420 g hladkej múky, 1 ČL sódy bicarbóny, štipka soli – riadne vymiešať a v hlbokom plechu upiecť. Plnka: 370 g Hery, 370 g práškoveho cukru, 5 PL Rumu, 5 PL kakaa, 3 PL mlieka – roztopiť na slabom ohni. Korpus nakrájať (vychladený) na rezy, máčať v polevu a hneď obaliť do kokosu.

✱

Existuje nejaký cukrárenský výrobok, ktorý ste zatiaľ nemali možnosť vyrobiť a rád by ste ho vyskúšali? Áno, existuje. Je to pálený cukor (ťahaný karamel) a robenie ozdôb z neho. Na to aby som to moholrobiť potrebujem odborný kurz u profesionála a špeciálne pomôcky na prípravu.

✱

Ocenenia, na ktoré rád spomínate, alebo ste už zabudli? Za čias učenia som v kategórii študent získal tretie miesto. Súťaž sa konala v Bratislave, mala názov Zlatá snečnica Hera. Ocenená bola moja torta – HOTEL FIS. V celoslovenskej súťaži o naj palacinku, kde sa zišli najlepší cukrári zo Slovenska a ktorá sa konala v Tatranskej Lomnici, už ako kvalifikovaný cukrár som získal prvé miesto – Majster palacinka.

✱

Je čas vianočný, mnohé domáce cukrárky vypekajú, zdobia a možno skúšajú aj niečo iné. U mňa v knižnici sa toho okolo cukrárenia narozpráva veľa, každá gazdinka pridá niečo svoje, ale občas zaznie aj slovo porad',



ako na to ... reč je o „pani želatíne“. Tak teda rada odborníka: ja používam len želatínu v sáčku od Dr. Oetkera (cukrárenské želé extra silné). Do pol litra šťavy z kompótu dám 2 PL kryštálového cukru, štipku kyseliny citrónovej a jeden sáčok želatíny. Za občasného premiešania privediem k varu a povarím nie viac ako minútu. Pred nalieváním na zákusok si okraje zákusku oblepím páskom papiera na pečenie, aby mi želatína nestiekla. Želatínu nalievam vlažnú, skoro studenú.

✱

Pri pomyslení na múčniky, sa mi vybaví kniha autorky Márie Hajkovej pod názvom Múčniky. Mňa sprevádza pri každej takejto príležitosti. Ktorá kniha učila Vás a aj dnes do nej rád nazriete? Aj ja mám túto knihu, má ju zrejme každý cukrár a gazdinka. Je to taká „biblia“ pre cukrárov. V dnešnej elektronickej dobe a pri cenách kníh, je najlepšia inšpirácia internet. Tam hľadám inšpiráciu aj pri netradičných požiadavkách mojich zákazníkov. Ale ešte stále niekedy nazriem do spomínanej knihy pre tradičné ale aj vianočné koláče.

✱

Každý šikovný cukrár má svoje

osvedčené rady, triky a tipy do kuchyne, prezradíte niečo aj našim čitateľom? Piškótu robím bez váhania, všetko dávam v rovnakom pomere koľko vajec toľko lyžíc cukru aj múky. Do krémov používam margarín Hera, pre jeho vynikajúce vlastnosti pri príprave. Nezrazí sa, dobre sa rozšľaháva, dlhšie vydrží a v lete sa tak skoro neroztopí.

✱

Naše novinárske putovanie vo svete sladkostí nášho majstra končí, ale vaše putovanie milí čitatelia možnože práve začína. Otvorili sme vám svet sladkej dielničky pána cukrára z našej obce. Človeka, ktorého som videla prvýkrát pri písaní tohto príspevku, si navždy zapamätám, ako človeka ústretového, milujúceho svoju prácu a odovzdaného srdcom aj duchom „cukrárečine“. Prajeme mu v čase sviatočnom, aby sa objednávky sypali, robota išla od ruky a aby mu pomyšelný Ježiško uštedril len spokojných zákazníkov a tvorivý um pri realizácii nových nápadov. Zhovárala sa Dana Červenáková

Aj ja želim všetkým čitateľom príjemné prežitie vianočných sviatkov – Ľuboš Gančár



Strečing je, alebo by aspoň mal byť dôležitou súčasťou tréningového procesu. Vracia svalom ich prirodzenú dĺžku a pružnosť, zmierňuje svalovicu a pôsobí preventívne proti vzniku zranení. Strečing a populárna pomôcka FITLOPTA sa dajú navzájom perfektne skĺbiť.

Už pri prvom stretnutí a cvičení sme zažili veľkú srandu, pretože udržať rovnováhu na fitlopte nie je vôbec jednoduché. Veľmi nás potešil veľký záujem detí o toto cvičenie. Príďte aj Vy medzi nás. **Každý utorok sa cvičí**

s fitloptami a vo štvrtky je erobik - v rovnakom čase od 19.00 hod. do 20.00 hod. Svoje fitlopty máme uložené v náradovni pri telocvični. *Na záver by som chcela za všetkých malých aj veľkých cvičencov veľmi pekne poďakovať za umožnenie využívať telocvičňu pánovi starostovi Jánovi Chanasovi, pánovi riaditeľovi základnej školy Jurajovi Matejskovi a pánovi učiteľovi telesnej výchovy Miroslavovi Plichtovi.*

ĎAKUJEME!

Okrem názvov ako Fit lopta alebo Fit ball najčastejšie používaných v našich zemepisných šírkach je možné sa stretnúť s pomenovaniami ako Swiss ball, Gym ball, Fitness ball, Resist-a-ball, Stability ball, Physio ball, Balance ball a podobne. Názvy čiastočne odzrkadľujú históriu a využívanie tejto pomôcky a je úplne jedno, pre ktorý z nich sa rozhodnete. Kým v minulosti bolo možné sa s takouto loptou stretnúť len v rôznych rehabilitačných a fyzioterapeutických centrách, postupne si ju obľúbili vrcholoví, ako aj rekreační športovci. Okrem využívania na rehabilitačné účely tak možno fitball nájsť v tréningových programoch vrcholových športovcov, ako aj formu alternatívneho sedenia bežného smrteľníka za pracovným stolom. Cvičenia s fitloptou, ktoré nám pripravila naša cvičiteľka Aneta, budia dojem jednoduchosti. Sú to zväčša cviky pre začiatníkov, ktoré nám pomáhajú zlepšovať kondíciu a upevňujú naše zdravie. Bolo by

však nesprávne domnievať sa, že fitlopta musí byť výlučne domovou jednoduchých, zľahčených cvikov.

V čom sú výhody fitlopty? Už samotné sedenie, alebo mierne „pohupovanie sa“ na tejto pomôcke pomáha zapájať stabilizačné svaly, ktoré ináč často ostávajú ochabnuté a zanedbané. Na bežnej stoličke je oveľa ľahšie svaly uvoľniť a chrbát povoliť do nezdravých, zhrbených polôh. V prípade, že sa svaly okolo chrbtice takto dlhodobo zanedbávajú, ochabujú, čo môže vyústiť do bolesti chrbta. Ak prvý krát usadnete na fitloptu, bude vás to asi nútiť skúšať na lopte pérovať. Takéto dynamické sedenie nenápadnou a nenásilnou formou zapojí svaly, o ktorých ste ani nevedeli, že ich máte. Jednou z civilizačných chorôb dnešného sedavého spôsobu života sú práve časté problémy s driekovou časťou chrbtice – s „krížmi“. Využívaním fitlopty na sedenie je im možné predchádzať.

pokračovanie v čísle 1/ 2010

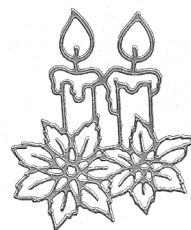
POLOMSKÁ ZIMA program podujatí

December 2009

22. 12. 2009	19.00 - 20.00 h.
30. 12. 2009	09.00 - 18.00 h.
24. 12. 2009	18.00 h.
	24.00 h.
25. 12. 2009	10.30 a 11.00 h.
26. 12. 2009	10.30 a 11.00 h.
27. 12. 2009	15.00 h.
29. 12. 2009	19.00 - 20.00 h.
30. 12. 2009	09.00 - 18.00 h.
	14.00 - 18.30 h.
31. 12. 2009	19.00 h.
	00.30 h.



Cvičenie s fitloptami (telocvičňa)
Možnosť práce na internete (knižnica)
Služby Božie – Štedrý večer v ev. a. v. kostole
Polnočná omša v rím. kat. kostole
1. slávnosť vianočná ev. a. v. a rím. kat. kostol
2. slávnosť vianočná ev. a. v. a rím. kat. kostol
Majstrovstvá obce v minifutbale (telocvičňa)
Cvičenie s fitloptami (telocvičňa)
Možnosť práce na internete (knižnica)
Stolnotenisový turnaj amatérov (telocvičňa)
Silvestrovská zábava
Vítanie Nového roku 2010 (ohňostroj)



Január 2010

02. 01. 2010	07.30 h.
04. 01. 2010	15.00 h.
04. 01. 2010	09.00 - 18.00 h.
05. 01. 2010	19.00 - 20.00 h.
07. 01. 2010	19.00 - 20.00 h.
10. 01. 2010	09.30 h.
16. 01. 2010	07.30 - 15.30 h.
23. 01. 2010	



Novoročný výstup na Volovec
Súťaž v strelbe zo vzduchovky (telocvičňa)
Možnosť práce na internete (knižnica)
Cvičenie s fitloptami (telocvičňa)
Cvičenie aerobiku (telocvičňa)
XVIII ročník stolnotenisového turnaja
„O pohár starostu obce“ (telocvičňa)
Zimná minirally Gemerská Poloma
Spomienkové oslavy 65. výročia oslobodenia obce



Február 2010

UT – ŠT	19.00 - 20.00 h.
PO – ST - PIA	09.00 - 18.00 h.
20. 02. 2010	16.30 h.

27. 02. 2010

26. - 27. 02. 2010



Cvičenie aerobiku (telocvičňa)
Možnosť práce na internete
Futbalový zápas na viacúčelovom ihrisku pri umelom osvetlení
281. výročie narodenia Petra Madáča, nášho rodáka – spomienková slávnosť
Návšteva divadelného predstavenia
Kellnerova Poloma – súťaž v prednese

POLOMSKÁ ZIMA program podujatí

Z FUTBALOVEJ KUCHYNE

Jesenná časť okresného majstrovstva vo futbale sa mi hodnotí ťažšie, ako po iné roky, pretože sme zaznamenali ústup z pozícií, ktoré sme si v minulosti vydobyli. Naznačovala to už letná príprava, v ktorej mužstvo podávalo horšie výkony ako za predchádzajúce obdobia. Hlavnú príčinu vidím v nezaujme hráčov zúčastňovať sa tréningov, pracovať na sebe a tým zlepšovať svoju hru i hru celého mužstva.

V lete prišiel na hosťovanie L. Lörincz z Rakovníce, ako najlepší strelec II. triedy, mi sme zasa uvolnili R. Dieho do Betliara a M. Chochola na Dedinky. V priebehu sezóny sa z hosťovaní vrátili Z. Greško a R. Greško a na prestup prišiel z Lipovníka náš bývalý hráč K. Chomiak. V úvode sezóny sme domáce zápasy vyhrávali a doniesli i bod z Betliara no v 8. kole bezgólová remíza doma s V. Slanou znamenala posun do spodnej časti tabuľky. Vonku prišlo mužstvo viackrát o body v závere zápasov, ktoré sme s taktického hľadiska nezvládli. Ku koncu jesene prišli vysoké prehry v Krh. D. Lúke a v Dobšinej, čo len potvrdilo slabú formu mužstva. Najlepší výkon jesene predviedli hráči v domacom meraní síl s vedúcim tímom súťaže – Krh. Podhradím. Aj napriek prehre 1:2 sa za svoj výkon nemuseli hanbiť, čím nám dokázali, že keď chcú futbal hrať vedia.

V predohrávanom jarnom kole si ľahko poradili s Vlachovom 5:0, keď súper predčasne odišiel s ihriska. Zimovať budeme na 9. mieste s 20 bodmi.

Mám záujem kvalitnou zimnou prípravou hráčov lepšie pripraviť na odvetnú časť súťažného ročníka, aby podávali také výkony, na ktoré boli diváci z minulosti zvyknutí. Veľa však bude záležať od prístupu samotných hráčov.

Po dlhých rokoch, keď nám starší žiaci robili dobré meno mládežníckemu futbalu bolo vedenie nútené odhlásiť túto kategóriu zo súťaže, pretože chlapi neprejavovali v dostatočnom počte záujem o futbal.

Naším dorastencom sa v ich súťaži tiež nie veľmi darí, no treba veriť, že si to v hlavách usporiadajú a na jar sa o čosi zlepšia.

Vlachovo - G. P.	2:1	Rogos
G. P. - Honce	7:3	Ďuriček M. 2, Gunár, Urban, Lörincz, Rogos, Hatvaník
Betliar - G. P.	3:3	Rogos, Ďuriček M., Hatvaník
G. P. - Plešivec	5:2	Rogos 2, Ďuriček M., Hatvaník, Lörincz
Brzotín - G. P.	1:0	
G.P. - Jablonov	3:1	Forgáč, Mihálik, M., Lörincz
Rudná - G. P.	4:3	Rogos, Mihálik M., Breznán
G. P. - V. Slaná	0:0	
Lipovník - G. P.	2:1	Lörincz
G. P. - Dlhá Ves	2:0	Rogos, Ďuriček M.
Krh.D. Lúka - G. P. 5:2		Breznán, Lörincz
G. P. - Dedinky	7:0	Lörincz 3, Forgáč, Greško Z., Rogos, Ďuriček M.
Dobšiná - G. P.	6:0	
G. P. - Krh. Podhradie	1:2	Rogos
G. P. - Vlachovo	5:0	Greško R. 3, Lörincz, Gunár
9. miesto G. Poloma	zápasy 15	výhry 6 remízy 2 prehry 7 body 20 +/- - 4

STRELCI GÓLOV: 9	Rogos, Lörincz
6	Ďuriček M.
3	Greško R.
4	Forgáč, Hatvaník, Breznán, Gunár, Mihálik M.
1	Lipták P., Urban, Greško Z.

Marian Ferenc

XVIII. ročník stolnotenisového turnaja

„O pohár starostu obce“

10. január 2010 (nedeľa) 9.30 h.

* telocvičňa pri ZŠ v Gemerskej Polome

Usporiadateľ: Obec Gemerská Poloma

a Stolnotenisový klub Gemerská Poloma

Riaditeľ turnaja: Ján Chanas

DÔ	Integrovaný záchranný systém SOS	112
	Polícia	158
LE	Hasiči	150
ŽI	Záchranka	155
TÉ	Mestská polícia	159
	Linka záchrany	0850 111 313
	Poruchová linka – elektrina	0850 123 333
Č	Poruchová linka – plyn	0850 111 727
Í	Poruchová linka – verejný vodovod	7322 620
S	Poruchová linka – verejné osvetlenie v obci	7950 112
	Ohlasovňa porúch telefónov – pevné linky	12129
L	Informácie o telef. číslach v SR	1181
	Informácie o telef. číslach T-Mobil	1188
A	Informácie o telef. číslach Orange	1185
	Informácie - vlaky, autobusy	12111

**Pohrebiská (cintoríny)
v Slovenskej republike**
www.pohrebiska.sk
**stránky portálu slúžia
na evidenciu, vyhladávanie
a zobrazovanie hrobových miest
a zosnulých v Slovenskej republike.**
**Pre obec Gemerská Poloma
platí rozlíšenie Malá Poloma
a Veľká Poloma.**

Plán zberu komunálneho odpadu na rok 2010

Fúra s. r. o.

Január	*	07. 01. 2010 – štvrtok
		21. 01. 2010 – štvrtok
Február	*	04. 02. 2010 – štvrtok
		18. 02. 2010 – štvrtok
Marec	*	04. 03. 2010 – štvrtok
		18. 03. 2010 – štvrtok
Apríl	*	01. 04. 2010 – štvrtok
		15. 04. 2010 – štvrtok
		29. 04. 2010 – štvrtok

Plán zberu separovaného odpadu na rok 2010

Brantner Gemer s. r. o.

Január	*	07. 01. 2010 – štvrtok – sklo
		12. 01. 2010 – utorok – plasty
Február	*	09. 02. 2010 – utorok – plasty
Marec	*	01. 03. 2010 – pondelok – sklo
		09. 03. 2010 – utorok – plasty
Apríl	*	06. 04. 2010 – utorok – plasty

Prenájom viacúčelového ihriska od 17.00 h. do 21.00 h. je spoplatnený sumou 1 EUR za každú začatú hodinu a 1,5 EUR/1h. za umelé osvetlenie. V prípade nepriaznivého počasia (dážď, silný vietor, sneh, ...) je ihrisko uzatvorené. Zodpovedný za prevádzkovanie - Jaroslav Madáč - 0907 173 274.

PREVÁDZKA IHRISKA

pracovný deň

08,00 - 13,00 (vyuč. potreby žiakov MŠ a ZŠ)

13,00 - 17,00 (deti a mládež)

17,00 - 21,00 (verejnosť)

pracovné voľno, sviatky

08,00 - 13,00 (deti a mládež)

13,00 - 21,00 (verejnosť)

školské prázdniny

08,00 - 16,00 (žiaci ZŠ, študujúca mládež)

16,00 - 21,00 (verejnosť)

Polomské noviny

♦ vychádzajú štvrt' ročne pre občanov obce Gemerská Poloma

Vydavateľ: Obecný úrad, Gemerská Poloma • Reg. č. EV 3105/09 - registrácia 22. 01. 1996 ♦ **Zodpovedný redaktor:** Ján Chanas ♦ **Redakčná rada:** Dana Červenáková, Mária Roncová, Mgr. Jana Krivušová, Emília Miškovičová ♦ **Adresa:** Obecný úrad, Gemerská Poloma

e-mail: obec@gemerskapoloma.sk, kniznica@gemerskapoloma.sk ♦ **Tlač:** Tlačiareň OTOPRINT, Rožňava ♦ **Počet výtlačkov:** 700