



Košťianske noviny



Ročník 8 • Číslo 1/2022 • www.kostanynadurcom.sk • Júl 2022 • Bezplatne

Vážení spoluobčania,

čas nezadržateľne plynie. Nedávno sme mali doplnujúce voľby a teraz, keď píšem tento príspevok, mám za sebou tri mesiace starostovania. Chcem využiť túto príležitosť a podeliť sa s vami o všetko dôležité, čo sme spolu zažili a o aktivity, ktoré sme spolu v tomto období urobili.

Máme nový územný plán obce

Ešte v marci sa obci podarilo ukončiť tvorbu nového územného plánu, ktorá vyvrcholila jeho schválením v obecnom zastupiteľstve. Je to výborná správa pre nás všetkých. Nový územný plán nám významne pomôže pri ďalšom rozvoji obce a príprave nových projektov.

Križovatka I/65 v Košťanoch nad Turcom

Posledné informácie sú pozitívne a povzbudivé. Na projekte turbookružnej križovatky sa intenzívne pracuje a v týchto dňoch sa spracováva projektová dokumentácia pre vydanie územného rozhodnutia. Zatiaľ to vyzerá tak, že občania Košťan nad Turcom, okolitých obcí a aj celého Turca sa v blízkej budúcnosti vytúženej okružnej križovatky dočkajú.

Kolo pod lipami ožilo

V tomto roku si zobrali Kolo pod Lipami pod patronát členky Základnej organizácie únie žien v Košťanoch. Dohodli sme sa, že vo vzájomnej spolupráci tu budeme rozvíjať kultúrno spoločenský život našich detí, ale aj dospelých. Budovu sme vyčistili, vymaľovali, opíľili sme okolostojace lipy a vyčistili okolie. Pred areálom dnes kvitnú kvety, pribudli nové lavičky a kolo naozaj ožilo.

Chceme žiť v príjemnom prostredí

Nie je nám ľahostajné, ako vyzerá naša obec. Preto sme v jarných mesiacoch zrealizovali viaceré aktivity smerujúce k skrášleniu nášho okolia. Začali sme brigádou pri príležitosti Dňa Zeme. Skrášlili sme park pri predajni Jednota, vysadili sme nové kvety v „trojuholníku“ pri vstupe do našej obce, zrevitalizovali sme oddychovú zónu na cyklotrase pri Belianke a obnovili kvetinové záhony popri hlavnej ceste. Podarilo sa nám svojpomocne opraviť výtlky na našich cestách.

Myslíme aj na kultúru a zábavu

Po dlhotrvajúcich obmedzeniach spôsobených pandemiou každému dobre padne ísť do spoločnosti a zabaviť sa. Milé bolo vystúpenie Detského folklórneho súboru Turiec pri príležitosti stavania mája, pri príležitosti Dňa matiek sme zažili zábavné vystúpenie Žabokreckého ochotníckeho divadla a s veľkým úspechom sa stretol aj Deň detí v kaštieli. Pomohli sme tiež pri organizovaní záhradného koncertu Melódia pre dušu, ktorý sa konal v Kaštieli v Košťanoch nad Turcom.

Naše aktuálne projekty

V spolupráci s TJ Turčan Košťany realizujeme projekt automatického zavlažovania futbalového ihriska a výstavbu technickej miestnosti.

V procese verejného obstarávania máme tri projekty. Projekt WIFI pre Teba, ktorý poskytne bezplatné internetové pripojenie pre všetkých obyvateľov a návštevníkov našej obce. Druhým je projekt Výstavba chodníka od predajne Jednota ku križovatke a tretím je Rekonštrukcia a zateplenie strechy na Základnej škole v Košťanoch nad Turcom.

Na schválení je projekt detského ihriska pri Páričkovom dome. Všetky projekty budú financované hlavne z Eurofondov resp. zo štátneho rozpočtu.



Kľúčom k úspechu je spolupráca

Veľa ľudí uvažuje spôsobom buď – alebo. Vidíme to každý deň v televízii a verím, že sme si všetci všimli aj to, aké sú výsledky takéhoto správania.

Som presvedčený, že prospešné riešenia pre našu obec vieme dosiahnuť jedine zmysluplnou spoluprácou a k tomu smerujú všetky moje aktivity. Mojou snahou je otvorená komunikácia, snaha pochopiť druhých a ukázať, že iný názor alebo kritika nie je škodlivá, ale potrebná. Viem, že každý z nás má v mysli veľa podnetných nápadov, ako zlepšiť život v našej obci.

Vychádzam pri tom z mojich doterajších skúseností. Stretol som v našej obci veľa zaujímavých a šikovných ľudí, ktorí sú ochotní pomáhať a to bez nároku na odmenu.

Ďakujem za doterajšiu spoluprácu obecnému zastupiteľstvu, vedeniu ZŠ aj MŠ, spoločenským organizáciám / osobitne DHZ / a všetkým, ktorí nám pomáhajú pri zlepšovaní života v našej obci.

11. Medzinárodné stretnutie Košťancov ČR, SR

Motto: *“Hory jsou zde Krušné, ale život veselý.”*

Toto motto sa objavilo na pozvánke našich priateľov z Košťan v Čechách. Nie je nič lepšie ako priateľstvo. Stretnúť sa pre niekoho aj s dosiaľ neznámymi ľuďmi, s ktorými si máme čo povedať, zasmiať sa, zaspomínať je to najkrajšie. V skorých ranných hodinách sme nasadli do autobusu našich priateľov z Valalík. A ťahali „na západ.“

Priatelia svojim programom zase nesklamali. Jazda autobusom bola nahradená aj turistickým vláčikom, z ktorého sme videli krásu Kúpeľov Teplice a krásu ich Botanickej záhrady.

Nezabudlo sa ani na históriu. Staršie ročníky si pamätali rok 1975 presun - presťahovanie kostola Nanebevzatí Panny Marie v Moste. Okrem exekcie v tomto skvoste nám dokumentárny film priblížil jeho presun za necelý mesiac o 841,1 m. Ďalší skvost, ktorý sme navštívili bol zrekonštruovaný kostol – bazilika Nanebevzatí Panny Marie v areáli cisterciackého kláštora v Oseku pri Duchcove. Bazilika je jednou z najcennejších sakrálnych stavieb v severných Čechách. Mali sme aj česť zúčastniť sa Svätej omše.

Nezabudlo sa ani na návštevu Mestského úradu v Košťanoch. No načreli sme aj do ďalšieho súdku a to nielen slovne. Ďalšou zastávkou a to v Bráne Čiech boli Veľké Žernoseky známe stáročnými vinárskymi tradíciami. Vo Vinárstve

Mikulenkovi nás nečakal nielen obed, ale hlavne ochutnávka ich vín a prehliadka viníc.

Večer bol ukončený v klube hasičov, kde pri hudbe a speve sme boli jedna veľká rodina.

Naše medzinárodné družobné, priateľské stretnutie obcí Košťany nad Turcom, Valalíky a mesta Košťany nemalo chyby. Ďakujeme priatelia!



Miestne kultúrne stredisko po kovidovej odmlke pripravilo pre našich občanov tradičný kartársky turnaj o pohár starostu obce. Tohto roku sa mariáš nehral z dôvodu nezájmu, no joker a pexeso mali pekné zastúpenie.

Výsledky súťaže v kategórii joker:

1. miesto - Ján Výboštok ml.,
2. Martina Výboštoková,
3. Lucia Junasová.

Všetky deti, ktoré si zahrli pexeso, sa mohli tešiť z malého darčeka a tak nik nemusel byť smutný, že nič nezískal.

Pri príležitosti Dňa matiek sa v Kultúrnom dome predstavili ochotníci zo Žabokriek s hrou Pani richtárka od Ferka Urbánka v réžii Martina Zachara. Pred samotným začiatkom predstavenia sa milými slovami prihovril matkám starosta Ing. Ján Mlynár a potom sa už predviedli naši susedia žabokrečania. Ich herecké výkony boli odmenené vrelým potleskom, diváci boli veľmi spokojní. V budúcnosti sa môžeme opäť tešiť na ďalšiu návštevu s novou hrou, ktorú si nadšení ochotníci pripravujú.

Za rezkých tónov a tančekov Detského folklórneho súboru Turiec s pásmom zvykov a tradícií očakávali košťanci stavenie mája. Postarali sa o to domáci hasiči a tak sa pred Kultúrnym domom týčil vysoký máj ozdobený pestrofarebnými stuhami.





Či je teplo, a či zima, v našej škôlke je vždy práma...a veru, tak to naozaj bolo. Napriek tomu, že vonku bola zima, vietor, mráz, v našej škôlke vždy bolo teplúčko, tvorivo a dobre.

Po zimných prázdninách sme sa zišli 10. Januára, aby sme pokračovali v naberaní nových zručností, vedomostí, či návykov. Detičky sa vyšantili v snehu a niektoré sa zúčastnili lyžiarskeho výcviku vo Valčianskej doline – Snowlande. Z dôvodu karantény sme sa nevyhli zatvoreniu našej MŠ v januári a februári na týždeň. Po otvorení, šťastní a zdraví, sme pokračovali v naplánovaných aktivitách pre deti, s dodržiavaním protipandemických opatrení z dôvodu covidu. Vo februári sme navštívili Klub ABC Čítankovo s programom Čarovná zima.

V priestoroch MŠ sme pripravili Karneval, deti predviedli nacvičený program, tance, dostali odmeny.

V marci sme deťom priblížili Mesiac knihy, MDŽ – deti urobili mamičke srdiečko, oboznámili sme ich, prečo si pripomíname Deň vody.

vajíčka, tvorili z papiera a bola aj malá šibačka,

- postavili sme si na dvore MŠ máj, deti ho ozdobili farebnými stuhami, privítali sme ho tancom a spevom.

Boli sme na návšteve u Jankovičov, kde sme pozorovali kozliatka pri šantení na dvore. Pri príležitosti Dňa Zeme



V rámci uchovávanía ľudových zvykov a tradícií sme v našej MŠ uskutočnili nasledovné aktivity:

- zhotovili sme s deťmi Morenu a vyniesli na riekku Turiec, zaspievali si jarné piesne a zahrali sa hry,
- pri príležitosti Fašiangov a Jarných zvykov sme navštívili Klub ABC, kde so živou hudbou p. Dudkom / akordeón/ tancovali tance a spievali piesne z Turca,
- v apríli sme si pripomenuli Veľkú noc – zdobili

sme s deťmi poupratovali okolie MŠ a dvor, zapojili sa do triedenia odpadu cez hry, príbehy a aktivity. Uskutočnili sme pokus – späť do zeme, kde sme zakopali s deťmi odpad z rôzneho materiálu, ktorý sme po čase vykopali a deti sa presvedčili, čo sa v prírode nerozloží, a preto odpad patrí do koša. Veľmi sme sa tešili na Deň matiek, ktorý sme mali v MŠ. Detičky si nacvičili krásny program a s láskou zhotovili darček pre mamičku. V našej MŠ sme si pripomenuli aj Deň mlieka hravou formou, ochutnávkou mliečnych výrobkov. Návštevou u Junasovcov sme sa oboznámili s chovom



korytnačiek. Pani Junasová veľmi pekne porozprávala o chove korytnačiek a ešte deťom pripravila aj občerstvenie. Navštívili sme aj novú Hasičskú zbrojnicu v našej obci, kde ich privítali naši hasiči a ukázali techniku, oblečenie a p. Na prelome mája a júna sme pre detičky pripravili týždeň detských radostí pri príležitosti ich sviatku MDD, kde športovali, pozerali bábkové divadlo, súťažili, kreslili na asfalt, tancovali a týždeň sme zavřili guľášom na dvore. Každý deň si detičky odniesli odmenu, či darček. Navzájom si sa obdarovali a vymenili si vlastnoručne zhotovený darček. V júni si deti overili a upevnili dopravné zručnosti na dopravnom ihrisku v Beniciach.

Všetky tieto aktivity sme zdokumentovali na fotografie a video a poskytli rodičom, pretože z dôvodu pandemických opatrení boli až do odvolania uskutočnené bez rodičov. Nakoniec prišiel čas rozlúčky s našimi predškólakmi. Veľmi sme sa tešili, že môžeme konečne pozvať aj rodičov. Deti usilovne nacvičovali program, aby sa mohli ukázať a rozlúčiť. Spolu s rodičmi sme zabezpečili občerstvenie a darčeky pre deti. Prajeme im veľa úspechov v škole! No a na koniec – zazvonil zvonec a školskému roku je koniec! Prajeme všetkým deťom aj rodičom veeeľa oddychu, krásnych zážitkov a tešíme sa na stretnutie v auguste a novom školskom roku.

Kolektív Materská Škola





Základná škola

V našej škole to opäť žije !

O chvíľu poslednýkrát zazvoní zvonec a symbolicky sa zatvorí brána našej školy. Prichádza čas, kedy sa obzeráme dozadu a hodnotíme uplynulé mesiace.

Sme radi, že sa už skončilo obdobie, keď sa škola zrazu presunula do našich domovov. Teraz už vieme, že škola nie je len učenie sa, skúšanie, písomky a testy. Škola je každodenný režim. Škola sú ľudia, ktorých každodenne stretávame: spolužiaci, priatelia, učitelia. Škola je aj mnoho zábavných, kultúrnych a športových akcií. A tých sme mali tento rok neúrekom.

Okrem zbierania vzácnych vedomostí bola škola pre nás aj miestom, kde sme sa cítili dobre, slobodne , tvorivo a mohli sme rozvíjať svoje schopnosti a fantáziu.

Naše dni v škole obohatilo zážitkové učenie, rôzne formy environmentálnej výchovy, výchovné koncerty. Jeden z nich si pre nás pripravili aj naši žiaci, ktorí navštevujú SZUŠ Kláštor pod Znievom. Predstavili sa nám hudobníci, tanečníci a svoje práce prezentovali aj výtvarníci.

Tento rok nám bola ponúknutá aj pestrá paleta krúžkov. Zdokonaľovali sme sa v anglickom jazyku, matematike, v zdravotníckej príprave. Tí menší sa venovali loptovým hrám, florbalu . Cestovateľský krúžok zas ponúkol krásne zážitky z ciest po celom Slovensku. Zúčastnili sme sa mnohých súťaží



/ Pytagoriáda, Matematický klokan, Hviezdoslav Kubín.../ a olympiád, v ktorých sme dosiahli výborné výsledky. Svoje jazykové zručnosti v anglickom jazyku sme si testovali v medzinárodnej súťaži ENGLISHSTAR. Spolužiaci absolvovali plavecký výcvik. Všetci si kurz poriadne užili. Mladší žiaci sa naučili plávať a starší žiaci svoje plavecké schopnosti zdokonaľili. Zaujímavý bol aj kurz korčuľovania. Tajomstvá a finty ladného korčuľovania postupne našim družinárom prezradili trpezliví tréneri. Svoje ovocie priniesol aj projekt Spolu múdrejší 3, prostredníctvom ktorého žiaci prvého stupňa dosiahli lepšie vyučovacie výsledky.





Záver školského roka sa už tradične spája s oslavou MDD. K spestreniu vyučovacieho procesu patrili i poznávacie exkurzie a výlety. Triedne kolektívy navštívili Bratislavu, Žilinu, Vysoké Tatry, ale aj blízke okolie.

Všetci sa veľmi tešíme, že pri našej škole vyrástla na jar nová oddychová zóna s dreveným altánkom, lavičkami a preliezkami. V júnových dňoch tu trávim nielen vyučovacie hodiny, ale aj voľný čas popoludní.

Každou chvíľou sme o krôčik bližšie k tomu zvončeku, ktorý ohlásí koniec školského roka. Ale ešte skôr, ako zazvoní, dovoľte mi zaželať vám krásny prázdninový čas, teplé slnečné lúče, bezstarostný oddych, s ktorým načerpáte energiu do nasledujúceho školského roka.

Liliana Klačanová, žiačka 8.ročníka



MS Slovenského červeného kríža



Na výročnom zhromaždení konanom 6. mája 2022 sme konštatovali, že počet členov ku koncu roku 2021 bol 80, navždy rozlúčili sme sa rozlúčili s tromi členmi.

Boli naplánované rôzne akcie, no pre nepriaznivú pandemickú situáciu sa tieto nekonali. Členom miestneho spolku boli rozdane vitamínové balíčky s respirátormi. Pokračovalo sa v dobrovoľníckej akcii u pani Dariny Černekovej, predsedníčku p. Ruženu Gašparíkovú nahradila

p. Blanka Rusnáková. Taktiež sme sa zapojili do akcie „Koľko lásky sa zmestí do krabice od topánok“. Dobrých ľudí bolo veľa a tak aj balíčkov. Tak po dohode s koordinátorkou sme obdarovali aj našich občanov.

Svetový deň darcov krvi v roku 2021 mal krásny slogan „Daruj, krv, nech bije srdce sveta“. Aj naši občania prispievajú tomuto humanitárnemu činu. V roku 2021 darovalo svoju krv 22 občanov. Zlatú Janského plaketu obdržal pán Peter Handzuš a bronzovú sl. Marta Blahušiaková.

Rok 2021 bol v zmysle stanov SČK ostatným aj pre členov výboru nášho miestneho spolku. Za túto obetavú prácu patrí všetkým členom veľká vďaka a hlavne našej predsedkyni p. Ružene Gašparíkovej. Je to dobrovoľník celým svojim srdcom, čo dokazuje aj svojej chorej matke na východe našej vlasti.

Na výročnom zhromaždení bol zvolený nový výbor:

predseda: Martina Výbošťoková

podpredseda: Blanka Rusnáková

pokladník: Petra Klačanová

člen : Juraj Hlaváč, Miroslav Ivan, Jana Ivanová, Marika Mužilová, Natália Vaňová, Andrea Výbošťoková

Pre zvýšenie odbornej spôsobilosti sme si splnili dobrovoľnícku povinnosť účasťou na Kurze prvej pomoci vo Valči. Kurz bol ukončený skúškou a získaním certifikátu. Tiež sa rozšírilo členstvo v spolku na 88 a členovia sa aktívne zúčastňovali akcií poriadanými obcou a jej zložkami.

Martina Výbošťoková



Foto: VCS

Únia žien, MS Slovenského červeného kríža

Naše žienky, dievčatá, členovia a členky Únie žien a Miestneho spolku Slovenského Červeného kríža spoločnými silami upratali a skráslili rôzne časti našej obce.

Jar sme privítali uprataním a vyzdobením peknými jarnými farbami park pri Coop Jednote. V spolupráci s obcou sme vysadili letničky do nových drevených kvetináčov, ktoré nám vyrobil p. starosta Mlynár. Touto cestou mu ďakujeme. Skráslili sme aj priestor pred Kolom pod lipami vysadením ďalších letničiek. O kvietky sa starajú, polievajú a prihnojujú pracovité členky našich spolkov. V priebehu mesiaca apríl sme upratali po zimnom období hroby na miestnom cintoríne.

Dňa 22.4.2022 sme pri príležitosti Dňa Zeme spolu s obcou a s členmi DHZ, v nepriaznivom počasí vyzbierali odpadky v uliciach našej obce. Upratalo sa tiež okolie cintorína a kanál popri hlavnej ceste. Všetkým zúčastneným ďakujeme, pretože odpadkov nebolo málo.

Začiatkom mája sme osadili pred obecný úrad veľké srdce, ktoré bolo vyrobené členmi MSSČK. Deti z našej ZŠ srdce vyzdobili svojimi vyrobenými srdiečkami a pri príležitosti Dňa matiek si tam mamičky našli milé odkazy.

Naše zložky sa zapojili do zbierky pre Ukrajinu. Vyzbierali sme oblečenie, drogériu, hračky a lekárníčky. Všetkým darcom patrí poďakovanie.

S našimi členkami sme sa zúčastnili divadelného predstavenia Tri sestry v Komornom divadle v Martine.

Od mája 2022 dostala Únia žien do užívania priestory v Kole pod lipami a hneď po pár dňoch tam zorganizovala príjemné nedeľné poobedie pri „muzičke“. V príjemnom počasí a v príjemnej atmosfére, naši milí občania: pani Ruženka Kotúčová, Martinka Výbošťoková, pán Štefan Illo a Roman Gajdoš, prijali pozvanie, zahráli nám na akordeóne, gitare, heligónke a na perkusie, spoločne sme si zaspievali a naši najmenší sa spoločne zahráli. V Kole pod lipami sme vymenili zničenú knihobúdku za novú.

Mesiac jún, keď sviatok majú všetky deti, sme začali oslavou Dňa detí. Všetky zložky obce v spolupráci s obcou, spoločnou prácou a entuziazmom pripravili veľmi pekný deň pre deti a ich rodiny v krásnom prostredí kaštiel'a. Pre deti boli pripravené rôzne súťaže a hry, každé dieťa dostalo balíček, nápoje a chutný guláš, ktorý nám navarili členovia TJ Turčan Košťany. Detičky si pochutnali aj na cukrovej vate. Veľký úspech, nielen medzi deťmi mala strelecká súťaž, ktorá bola pod patronátom Miestneho spolku Slovenského Červeného kríža. Úspech u detí mala aj jazda v dobovom hasičskom aute zn. Avia. Ďakujeme členom DHZ za spoluprácu a za ich ochotu vždy pomôcť. Osviežením tohto dňa bolo zaujímavé vystúpenie skupiny historického šermu Taurus Ater z Turian. Členovia skupiny zaujímavou formou predstavili niektoré zbrane z čias stredoveku, detičky zabavili maskou medveďa, ktorý si nakoniec s deťmi zatancoval.

Všetci členovia a členky Únie žien a Miestneho spolku Slovenského Červeného kríža pracujú na ďalších kultúrno-spoločenských podujatiach a tešia sa na účasť našich občanov.





Fašiangy 2022

Dňa 6.5. 2022 o 10:00 hod. bol vyhlásený DHZO Košťany nad Turcom a DHZO Turčiansky Peter, cvičný poplach v ZŠ Košťany nad Turcom. Hlavným cieľom cvičenia bolo, preverenie evakuácie žiakov a zamestnancov z budovy na určené miesto mimo priestorov budovy ZŠ, dohľadanie 3 osôb, ktoré sa počas evakuácie stratili a likvidácia požiaru v chemickej triede. Po vyhodnotení cvičenia s riaditeľkou ZŠ sa jednotky vrátili na svoje základne.



Požiarový útok ženy DHZ Košťany nad Turcom s výsledným časom 21,59 sek. 1. Miesto

V Turčianskych Klačanoch dnes prebehlo Územné kolo hry Plameň pre rok 2022. Našu obec reprezentovali dve družstvá mladých hasičov. Dievčatá, ktoré vedie vedúci mládeže Roman Michalko, sa v celkovom hodnotení umiestnili na 3. mieste. V kráľovskej disciplíne Požiarový útok si dievčatá s výsledným časom 26,71 sek. odniesli pohár za 3. miesto. Chlapci pod vedením Zuzany Jonášovej, sa v celkovom hodnotení umiestnili na 9. mieste. V kráľovskej disciplíne Požiarový útok si chlapci odniesli pohár za 2. miesto.





Turčianska liga mladých hasičov odštartovala. Prvé kolo, sa uskutočnilo práve u nás, v Košťanoch nad Turcom. Zúčastnilo sa 17 mladých kolektívov. V kategórií dievčatá bojovali 4 družstvá a v kategórií chlapci, 13 družstiev. Naším deťom sa darilo výborné. Do súťaže sme sa zapojili s tromi kolektívmi.

Chlapci si vybojovali na domácej pôde krásne 1. miesto a dievčatá si odniesli pohár za 3. miesto. Zmiešané družstvo chlapcov a dievčat sa umiestnilo na 11. mieste.

Súťažná sezóna pokračovala v sobotu 11.6. 2022 vo Valči, kde sa konala súťaž o Putovný pohár starostky obce. Naše hasičské družstvo žien súťažilo v pozmenenej zostave, keď niektoré dievčatá z Áčka mali povinnosti na krajskom kole hry Plameň v Liskovej. Áčko doplnili dievčatá z družstva Mamičiek a aj keď nervozita bola, viedli si výborne. Keďže sme sa išli zúčastniť, šéfko rozhodol, že sa pôjde kvôli bezpečnosti (mamičiek) s mašinou, ktorou behajú deti. Na prvom pokuse po malých problémoch na saní bol čas 25, 54 sek. a na druhom pokuse si vylepšili s výsledným časom 22,60 sek. V celkovom hodnotení sme sa umiestnili na 3. mieste.

v Priekope konalo predposledné kolo TLMH požiarneho útoku, kde zabojovali o cenné body aj naši mladí hasiči. Dievčatá získali krásne 2. miesto.



Tentokrát sme zavítali na hasičsku súťaž do Šútova, hoci cesta tam, bola celkom komická. Táto súťaž bola typická práve tým, že všetky družstvá behali s tzv. jednadvojkami, čo sa na súťažiach nestáva často. Súťažili sme v kategórii ženy, čo nie je žiadnym prekvapením. Tentokrát sme na štart postavili však dve ženské družstvá. Družstvo A a družstvo B - mamičky. Dievčatám z družstvá A sa podarilo získať pohár za 2. miesto s časom 24,351 a naše mamičky sa umiestnili na 4. mieste s časom 28,155.



~~~~~ Dôchodci po dvoch rokoch ~~~~~

Boli to náročné roky, čo si nikto nevedel ani predstaviť. Nečakane nás zasiahla epidémia COVID 19. Celospoločenská neistota zasiahla aj náš klub dôchodcov. Prišli sme aj o svojich členov. Ku dňu matiek sme navštívili našu najstaršiu členku pani Máriu Jančovú. Veľkou radosťou pre nás bolo naše prvé stretnutie, na ktoré zavítal aj pán starosta Mlynár. Rozprávanie bolo o všetkom možnom. Aby nám bolo veselšie aj sme si zaspievali. 16. júna sme sa stretli inak a to pri guláši. Od rána za obecným úradom pri varení sme robili slinky okoloidúcim. Aby posedení v družnej debata nebolo málo, dodržali sme aj tradíciu Pálenie Vajánka.

Andrea Vyboštoková



TJ Turčan Košť'any nad Turcom – futbalový klub.



Aj tento rok začali naši futbalisti zimnú prípravu na novú sezónu už koncom januára. Najprv muži a potom v priebehu februára sa pridali žiaci a nakoniec aj najmladší prípravkari. Trénovalo sa v telocvični ZŠ a na umelej trávě v KNT. Muži si zimnú prípravu spestrili aj PZ, ktoré sa odohrali na UT na Pltníkoch a na ZŠ Hurbanova.. Vďaka aktivite trénerov a výboru TJ sme v prvých mesiacoch roku urobili nábor nových mladých nadšencov pre futbal, vďaka čomu sme vytvorili nové družstvo prípravky U9 /deti vo veku od 5 do 9 rokov/, ktoré sme prihlásili hneď do jarnej časti futbalovej sezóny. Jarnú časť sezóny naše družstvo ukončili nakoniec úspešne, muži po zlej jesennej časti skončili nakoniec na 9 mieste a zachránili sa v 1.triede a mládež, pri ktorej nejde v prvom rade o výsledky, nás hlavne potešila zvýšenou účasťou na tréningoch a aj výkonnostným progresom. Výbor TJ sa celú jarnú časť príkladne staral o športový areál a výsledkom práce je, že máme jeden z najlepších trávnikov v celom okrese a o našom športovom areáli, sa s pochvalou vyjadrujú už v celom okrese. Ako sa hovorí - Čerešničkou

na torte - je, že sme na našom ihrisku vďaka podpore SFZ a obce vybudovali automaticky zavlažovací systém, ktorý ušetrí peniaze a hlavne manuálnu prácu spojenú s polievaním ihriska. Veríme, že v spolupráci so starostom a poslancami obce, budeme aj naďalej zveľaďovať športový areál, ktorý slúži všetkým občanom našej obce.



Výbor TJ Turčan KNT



Jakub Jankovič

Náš spoluobčan : Jakub Jankovič je majster SR v naturálnej kulturistike



Aktuálne je majstrom Slovenskej republiky, má 26 rokov a pred sebou veľké výzvy. Porozprávali sme sa s ním aj o tom, čo kulturistické odvetvie obnáša, či ako skĺbiť civilné zamestnanie s TOP športovou prípravou.

Jakub, ako dlho sa kulturista pripravuje na galavečer? Koľko z nich je reálne stihnúť za rok?

Je to individuálne, každý si podľa toho, akú má formu, musí vypočítať alebo aspoň približne odhadnúť, ako dlho mu bude príprava trvať. Mne trvala cca tri mesiace. Záleží to aj od toho, ako má človek čas, čo ako všetko zvláda pracovne. Ja sa pripravujem túto jar na tri súťaže, prispôbil som si to teda aj v práci. Dá sa zvládnuť aj viacero súťaží, ak to človek robí ako profesionál a nevenuje sa civilnému zamestnaniu.

Odkedy sa venuješ kulturistike a ako si sa k tomuto odvetviu dostal?

Cvičeniu sa venujem zhruba desať rokov a samozrejme každým jedným rokom som získaval informácie a skúsenosti. Po približne siedmich rokoch som začal uvažovať nad súťažou, keďže som nejaký aj vyzeral, hovoril

som si, že by som to mohol skúsiť, podporilo ma aj okolie. Išiel som do toho, zohnal som si trénera, ten ma pripravil, dal ma do formy a môžem povedať, že si ma to získalo. Prvá súťaž prišla po siedmich rokoch a momentálne súťažím už tretí rok a bol som na štyroch súťažiach, pričom ďalšie dve ma čakajú už čoskoro. Dostal som sa k tomu ako pubertiak, chcel som vyzerat' dobre, mal som idoly, páčil sa mi Dwayne The Rock Johnson, chcel som sa mu priblížiť. Začal som sa dvíhať na hrazde, kúpil som si činky, nech môžem na sebe pracovať aj doma. Následne som okúsil posilňovňu, činky, stroje. Začalo to gradovať, začal som tam chodiť viac a viac a železo mi prirástalo k srdcu. Začal som ten proces milovať. Skĺbiť fyzickú formu s každodenným životom asi nie je úplne jednoduché. Nie je to jednoduché, to rozhodne nie, či už so súkromným životom alebo prácou. Keď to človek miluje, snaží sa, nech všetko funguje v práci aj doma. Mám prácu, kde si môžem dovoliť byť časovo flexibilný. Keď sa pripravujem dvojfázovo, dá sa mi zamestnanie prispôbiť tréningom. Vtedy sú tréningy na prvom mieste a pracujem pomedzi ne (Jakub sa živí ako barber, pozn.red.).



Musíš sa obmedzovať, alebo to tak vôbec nevnímaš?

V súkromnom živote ma to trochu obmedzuje, predovšetkým, keď sú oslavy, svadby a podobne. Idem tam, ale obmedzujem sa s jedlom, s rôznymi pochutinami, prakticky nič si tam nemôžem dať, beriem si vlastné potraviny. Keď má človek naozaj rád, čo robí, obetuje veľa. Väčšinu prípravy sa viem prispôbiť, odtrénujem si hocikde, len aby tréning bol. Čím sa to viac blíži k súťaži, je to tvrdsie a energicky nie som na tom najlepšie. Človeku sa skoro nič nechce, snaží sa viac oddychovať a sústrediť sa na prípravu samotnú.

Cítiš vo vrcholovej fáze prípravy, že melieš z posledného? Posledné tri týždne pred súťažou idem úplne k limitom, fyzicky aj psychicky. Fyzicky človek nevláde, čo dolieha aj na psychiku. Dlhodobo som v deficite, mozog nie je zásobený cukrom a nemá energiu, som v úspornom režime. Aj psychika preto funguje len spôsobom, že sa sústreďuje na to, čo je nevyhnutné.

Vyhral si majstrovstvá Slovenska a s jedlom istotnerastie chuť.

Čo ťa čaká teraz?

Presne tak, s jedlom rastie chuť. Najbližšie ma 28.mája čaká Medzinárodný naturálny pohár v Bratislave (tu vyhral Jakub krásne 1.miesto a koncom júna cestujem na majstrovstvá sveta do Florencie do Talianska. Práve tu obsadil Jakub krásne 3.miesto.

Ako by si kulturistiku „predal“ laickej verejnosti, čím prilákať zraky divákov?

Veľa ľudí má na to negatívne pohľady, niekomu sa kulturistika páči, iným nie. Myslím si, že keď sa nad tým človek zamyslí, vieme robiť s telom nevídané veci. Ľudia by neverili, čo všetko sa dá robiť po psychickej a fyzickej stránke, niekedy je to až nepredstaviteľné vidieť, ako môže ľudská bytosť v TOP forme vyzeráť. To by mohlo byť pre ľudí lákadlom, vidieť, čo je reálne urobiť s telom.

A samotné podujatie?

Celkovo, atmosféra galavečera je úžasná, keď sú všetci na pódiu. Nikdy som nebol na súťaži ako divák, iba ako súťažiaci, ja to vnímam teda z druhej strany. Je úžasné, keď vás prídu podporiť rodičia aj známi. Na tribúnach počúť fandanie a ja sa vždy teším na to, že môžem ukázať, čo vo mne. Ako som sa pripravil.

Myslíš si, že kulturistika ako celok napreduje správnym smerom?

Ak sa bavíme o naturálnej kulturistike, kde sú dopingy ako anabolické steroidy, hormóny či testosteróny zakázané, tak tam to napreduje dobrým smerom. Ukazujeme, čo prirodzené ľudské telo dokáže. Veľa chalanov v mladom veku ale začína špekulovať s dopingom, chcú byť veľkí geroji a často ani nenájdu vlastné prirodzené limity. V tomto období je to časté, kedysi išlo o tabu záležitosť, ale predovšetkým u mladých je doping in. Toto ale ide mimo mňa, čo sa týka dopingy, je to pre mňa niečo cudzie.

U „naturálov“ kulturistika napreduje, s dopingom to ide dole vodou. Veľmi veľa profesionálnych kulturistov z TOP súťaží ako Arnold Classic či Mr. Olympia, má problémy so zdravím, sú tam aj nejaké úmrtia, nevyvíja sa to dobre. Samozrejme, idú do risku, čím viac budú dopovať, tým viac môžu získať, ale je to priamo úmerné hazardovaniu s vlastným zdravím.

A čo situácia na Slovensku?

Na Slovensku nie je kulturistika braná ako poriadny šport, nie je to ani podporované odvetvie, nedá sa to porovnávať s futbalom či hokejom. Všetci z nás sa to však snažia dostať do popredia, myslím si, že kulturistika má na viac. Z môjho pohľadu sa jedná o najnáročnejší šport, aký existuje, pretože dáva dokopy limity psychickeho aj fyzického. Je to životný štýl, do ktorého človek dáva všetko od rána do večera. Myslím si, že kulturistika by v športovom rebríčku mala byť rozhodne vyššie.

Kde sám seba vidíš kariérne v päťročnom horizonte?

Samozrejme, ako sme sa bavili, s jedlom rastie chuť a to platí aj u mňa. Plánujem pretekať naďalej. Uvidíme, ako dopadnú majstrovstvá sveta v Taliansku. Víťaz sa dostane na naturálnu Mr. Olympiu v americkom Las Vegas. Je to vstupenka do profesionálneho sveta. Nehovorím, že by som tam nikdy nechcel ísť, možno, že by to mohlo byť v 5-ročnom horizonte. Predsa len, u nás naturálnych je získavanie svalovej hmoty dlhodobější proces. Aktuálnou metou sú MS, kde chcem skončiť v TOP 5, ideálne v TOP 3.



Keby chcel niekto s kulturistikou začať, čo by si mu poradil?

Ak by chcel niekto začať s kulturistikou, musel byť mať fyzický základ. Nie je reálne, aby išiel na súťaž niekto, kto necvičí. Nedá sa to ísť len vyskúšať. Chce to roky základov, cvičenia, mal by dostatočne ovládať svoje telo, mal by sa poznať, mal by vedieť dostatok informácií ohľadom stravy. Je to dosť náročné, takže musí fungovať aj psychika, či už myseľ alebo sústredenie. Nech sa nestane, že v príprave príde fyzický kolaps. Pevná vôľa je esenciálna, človek to musí mať ako životný štýl, vie, čo chce. Ja som začal súťažiť po siedmich rokoch a pri debute som skončil tretí na medzinárodnom pohári. To ma namotivovalo, šiel som teda do toho opäť. Dostal som sa do reprezentácie v rámci SANK (Slovenská asociácia naturálnych kulturistov). Minulý rok som bol na majstrovstvách sveta v Bukurešti, kde som skončil šiesty a ešte viac ma to naštartovalo k ďalšej drine. Natoľko ma to nabudilo, že som teraz získal titul majstra Slovenska v naturálnej kulturistike. Dostal som zlatý pohár a k tomu ešte aj unikátnejší pohár, ktorý dostával iba jeden pretekár z celého podujatia naprieč kategóriami za najkrajšie prevedenie zostavy. Rozhodcovia zvolili mňa a to je moja aktuálna motivácia.

Ďakujeme za povolenie zverejnenia rozhovoru a mi Ti Jakubko prajeme veľa zdravia, sily a húževnatosti, aby sa Ti naďalej takto darilo.

Autor: Jakub Vaverka

Spoločenské okienko

„Daj každému dňu šancu, aby sa stal najkrajším dňom Tvojho života“.

Mark Twain

Narodili sa:

- Luptáková Lujza
- Remeň Oliver

Rodičom srdečne blahoželáme!

Manželstvo uzavreli:

- Jozef Počil a Martina Šimková
- Matúš Dohál a Mária Amiridu

Rozlúčili sme sa:

- Luptáková Stanislava
- Gardlík Viliam
- Jesenská Margita
- Nezdoňa Ján
- Černeková Darina
- Gardlíková Mária

Češť ich pamiatke.

Prajeme veľa lásky a porozumenia na spoločnej ceste životom.

Košťianske noviny vydáva: Obec Košťany nad Turcom, 038 41 Košťany nad Turcom č.64, IČO: 00316741 • Registrácia: EV 5187/15, ISSN 1339-956X • Redakčná rada: 1. predseda Ivica Kubíková, 2. zástupca a grafika Jana Junášová, Redakčná rada Košťianskych novín si vyhradzuje právo články krátiť, editovať, prípadne neuverejniť • e-mail: kostianskenoviny@gmail.com • Uzávierka príspevkov do č. 1/2022 je 19. 06. 2022 • Počet výtlačkov: 450 • Vychádza 2 x ročne • Tlač: ALFA print s.r.o. Martin.