

PODBIEL



štvrt'ročník Obecného úradu v Podbieli

Ročník XXVI.
Evidenčné číslo 3335/09

Číslo 1

Marec 2021
Dátum registrácie 18. 08. 1993

PODBIEL vo farbe



Požiar na Bobrovej rali



Na miesto boli majiteľom privolaní hasiči z Tvrdošína, a keď operačný dôstojník ohlásil nášmu starostovi požiar, na miesto boli vyslaní aj naši dobrovoľní hasiči obce.



Veľká noc: Mlčať nesmieš!!!



k hrobu, no nezoberú so sebou nikoho, kto im odvalí kameň.“ A niekto iný zas bol nadšený: „To je láska! Idú, hoci nevedia, či budú môcť svoje dielo vykonať ...“



Čo nové u Mariána?



šej generácii je známy najmä ako spevák ľudových piesní a staršia si na neho rada spomenie ako divadelníka, spoluzakladateľa podbielanského Slameníka, obnoviteľa tradície betlehemcov či člena hasičského zboru.

Mariána Vlčáka, nášho rodáka, ktorý sa po rokoch vrátil do Podbiela, poznajú viacerí. Mlad-

Po prvýkrát v našich novinách farebný pozdrav jari



Príhovor starostu

Vážení občania,
som rád, že Vám dnes prinášame naše noviny PODBIEL vo farebnom prevedení. Po mnohých rokoch čiernobieleho vydávania sa obecné zastupiteľstvo rozhodlo pre síce nákladnejšie, ale pestrejšie čítanie.

Už presne celý rok žijeme naše životy spolu s koronavírusom. Všade je plno obmedzení, neustále sme kontrolovaní a dokonca pravidelne testovaní. Samému mi to je proti srsti, keď už len preto, aby sme mohli dávať deti do školy, sa musíme pravidelne testovať. Ale dokazujeme, že sme zodpovední. Veď okrem jednej soboty sme za posledné týždne nemali nikoho pozitívne testovaného. Ďakujem MUDr. Petrovi Šaškovi, ktorý sa ochotne podujal túto službu pre nás v Podbieli pravidelne organizovať.

Internetom sa šíria rôzne názory nielen na testovanie, ale aj na to, ako škodlivé sú rúška či respirátory, ktoré sme teraz povinní nosiť vo všetkých interiéroch. Prosím Vás, vyberajte si pri ich čítaní zlatú strednú cestu. Nech Vás nezaťažujú informácie, ktoré by Vám mali nepríjemňovať život. Veď nemôže byť všetko iba čierne alebo iba biele. Rešpektujte požiadavky nášho nového spôsobu života, ale popri tom si udržiavajte zdravý myseľ a telo napríklad športovaním, správnu životosprávu či pozitívnymi myšlienkami. Ide jar, slniečko už čoraz viac na nás svieti, doprajte si vitamín D a utužujte si svoju imunitu. A buďte zdraví!

Teraz začnem trochu z iného súdka. Bol som sa minule lejsť okolo Studenej a Oravy. Sneh zmizol a ukázalo sa

Pokračovanie na 3. str.

Príhovor starostu

Pokračovanie z 2. str.

všetko, čo doposiaľ zakrýval. Som sklamaný, že hoci máme v obci zavedený separovaný zber, do domácností odovzdané kompostéry, dokonca vieme uskladniť aj stavebný odpad, stá-

stavbu. Teraz je na rade stavebník, teda Žilinský samosprávny kraj, aby získal peniaze a začal so stavbou. Pevne verím, že sa to v tomto roku podarí.

Čo sa týka prebiehajúcich jednoduchých pozemkových



le sa nájdu občania, ktorým je pohodlnejšie zaviest' odpad ku vode. Našiel som plasty, PET fľaše, zhnité ovocie a zeleninu, dokonca rozobratý pomník z cintorína. Pripadá mi to, že dnes tak presadzované EKO správanie sa u nás vôbec neudomácnilo. Nevie sa mu jednoducho priučiť. Čo je na škodu vecí. Ved' čo necháme budúcim generáciám? Ak nezačneme od seba a hneď chrániť životné prostredie, o niekoľko desiatok rokov tu bude iba jedno veľké smetisko. Ak neviete, čo s odpadom, zavolajte na obecný úrad a naši pracovníci Vás radi usmernia. Len ho nevyvážajte, prosím Vás, do vrbín!

V tejto súvislosti Vás chcem všetkých poprosiť, keďže stále platí zákaz stretávania sa, nemôžeme ani túto jar

úprav, Okresný úrad v Námestove vydal rozhodnutie o ustanovení znalca na stanovenie hodnoty pozemkov. A opäť si niektorí spoluobčania uplatnili svoje právo odvolať sa proti rozhodnutiu, čo je samozrejme v súlade so zákonom, ale znovu sa celý proces iba predĺži. A komu to prospeje?

Rád by som sa prihovril aj Vám, milí naši seniori, oslávenci. Z dôvodu celej tejto situácie zabráňujúcej navštevovať Vás pri narodeninovom výročí nemôže sociálna komisia odovzdávať poukážky, ani darčeky. Preto sme sa na obecnom úrade rozhodli dočasne riešiť situáciu tak, že Vám poukážku zašleme poštou do vlastných rúk. Aby ste ju dostali priamo Vy a využili ju pre svoju potrebu. Týka sa to všetkých, aj tých, ktorí ste už v tomto



zorganizovať brigádu na čistenie obce, poďme každý individuálne vyčistiť, pozametať, vyzbierať od smetí niektorú časť dediny. Pozametajme si pred domom, na prechádzku do prírody si so sebou zoberme vrečko a rukavice. Ak nemáte, prídte si na obecný úrad popýtať. Keď zodvihneme aspoň päť odpadkov, budeme mať hneď čistejšiu krajinu.

Mnohí sa ma pýtate, v akom stave je most ponad rieku Orava. Po zime je v zlome hlavne jeho drevená časť. Nuž, vec sa má tak, že je už právoplatné stavebné povolenie na jeho pre-

roku mali sviatok. Všetkým touto cestou srdečne blahoželám, prajem veľa zdravia, Božieho požehnania a spokojných dní.

Ale teraz máme pred sebou Veľkonočné sviatky. Preto Vám prajem príjemné prežitie Veľkej noci, dni požehnané Zmŕtvychvstálým Kristom, plné radosti a pokoja. Nech nádej veľkonočného rána Vám odkrýva tajomstvo nevýslovného dobra a obohacuje srdcia novým svetlom do Vašich dní.

Slavomír Korčuška, starosta

Sčítanie obyvateľov prekročilo hranicu 74 % elektronicky sčítaných

Žilinský kraj eviduje vyše 80% sčítaných obyvateľov, čím prekračuje slovenský priemer a je suverénne najlepším krajom v Slovenskej republike.

Sčítanie je pre obyvateľa povinné – využite posledný týždeň (do 31. 3. 2021) a sčítajte sa!

Pripomínáme, že sčítanie obyvateľov je zo zákona povinné. Všetci obyvatelia Slovenska majú povinnosť sčítať sa vyplnením elektronického formulára. Pod pojmom obyvateľ sa v tomto prípade rozumie každý, kto má na Slovensku trvalý, prechodný, ale aj tolerovaný pobyt. Sčítať sa je povinný aj občan Európskej únie, ktorý má na území Slovenska obvyklý pobyt a obyvatelia tretích krajín, ktorí majú na Slovensku trvalý, prechodný alebo tolerovaný pobyt.

**SODB
2±21** **SČÍTANIE
OBYVATEĽOV,
DOMOV A BYTOV**

Sčítať nepľnoleté osoby, teda deti, je povinný rodič, respektíve zákonný zástupca.

Zákon o sčítaní pozná aj sankcie za nesplnenie si povinnosti. Obyvatelovi môže byť udelená pokuta obcou od 25 do 250 eur.

Ako sčítanie realizovať

Obyvateľ sa sčíta sám kedykoľvek a na akomkoľvek mieste využitím počítača, tabletu alebo mobilu s pripojením na internet. Sčítací formulár nájde na webovej stránke www.scitanie.sk. Sčítať sa môže aj cez mobilnú aplikáciu pod názvom SODB 2021, ktorá je dostupná pre operačné systémy Android a iOS. Samosčítanie elektronickým formulárom je pre obyvateľov rýchly a jednoduchý spôsob na vyplnenie sčítacieho formulára bez narušenia súkromia.

Pomoc obyvateľ nájde aj na linke [02/20 92 49 19](tel:0220924919).

Údaje, ktoré obyvateľ uvedie v sčítacom formulári, sa musia vzťahovať k rozhodujúcemu okamihu sčítania, ktorým je polnoc zo štvrtka **31. decembra 2020 na piatok 1. januára 2021**.

Z obecného úradu

Dane a poplatky 2021

Obec Podbiel ako správca dane z nehnuteľností upozorňuje, že v súčasnosti nie je možné platiť v hotovosti na obecnom úrade. Daň z nehnuteľností, daň za psa, daň za ubytovanie a poplatok za komunálny odpad na rok 2021 sa na obecnom úrade zatiaľ nevyberajú, s výberom v hotovosti sa začne až po uvoľnení prijatých protipandemických opatrení. O termíne budete včas informovaní prostredníctvom miestneho rozhlasu. Kto má záujem uhradiť dane a poplatok za smeti bezhotovostným prevodom, môže o takúto možnosť požiadať elektronicky na emailovej adrese podbiel@podbiel.sk a bude mu elektronicky zaslané príslušné rozhodnutie.

Hľadáme obecného kronikára

Obecný úrad v Podbieli hľadá kronikára na zapisovanie informácií o kultúrnych, spoločenských, demografických a iných významných udalostiach z našej obce. Radi privítame nadšenca, ktorý má záujem o dianie v našej obci. Súčasne sú nevyhnutné dobré znalosti spisovnej slovenčiny, pozitívny vzťah ku slohovaniu a úhladné písané pismo, ktorým je predpísané viesť takúto dokumentáciu. Ide o prácu na dohodu. Prípadní záujemcovia o post obecného kronikára sa môžu prihlásiť písomne na podbiel@podbiel.sk alebo na adrese Obecný úrad v Podbieli, 027 42 Podbiel č.210

Harmonogram zberu odpadov

HARMONOGRAM realizácie separovaného zberu plastov a skla z domácností platný od 1. 1. 2021 pre obec Podbiel

Mesiac	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	XI.	XII.
Deň	28	25	25	29	27	24	29	26	23	28	25	23

HARMONOGRAM realizácie separovaného zberu papiera z domácností platný od 01.01.2021 pre obec Podbiel - 1. 7. 2021 a 30. 9. 2021

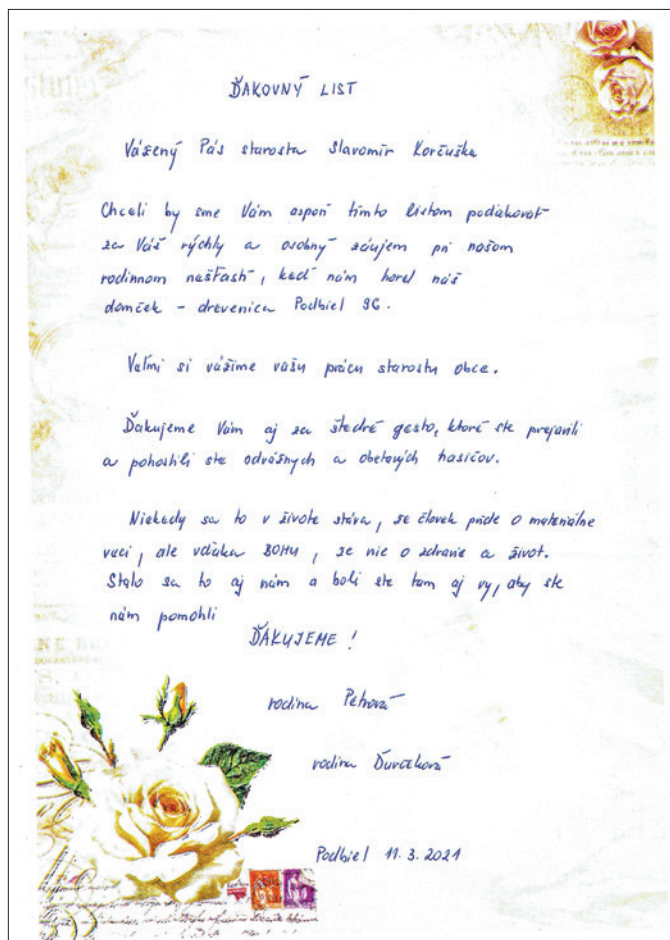
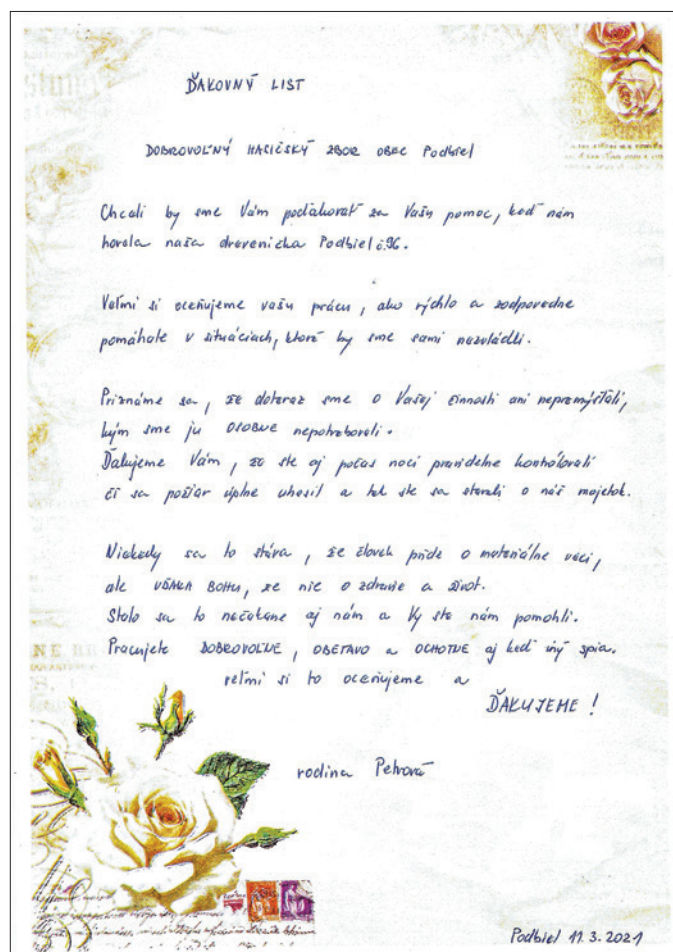
HARMONOGRAM vývozu komunálneho odpadu z domácností platný od 01.01.2021 pre obec Podbiel

rok 2021	Január	Feb-ruár	Ma-rec	Apríl	Máj	Jún	Júl	August	Sep-tember	Októ-ber	Novem-ber	Decem-ber
nálepka žltá	11. 25.	08. 22.	08. 22.	05. 19.	03. 17. 31.	14. 28.	12. 26.	09. 23.	06. 20.	04. 18.	01. 15. 29.	13. 27.
nálepka modrá	25.	22.	22.	19.	17.	14.	12.	09.	06.	04.	01. 29.	27.

Požiar na Bobrovej rali

Tohtoročný 8. marec bol pre jednu z našich rodín veľmi ťažký. V drevnici č. 96 na Bobrovej rali totiž vypukol požiar. Na miesto boli majiteľom privolaní hasiči z Tvrdošína, a keď operačný dôstojník ohlásil nášmu starostovi požiar, na miesto boli vyslaní aj naši dobrovoľní hasiči obce. Našťastie sa plamene podarilo včas uhasiť. Nechceme si ani predstaviť, čo všetko sa mohlo stať. Tu sa ukázalo, že je veľkým prínosom pre Podbiel modernizácia vybavenia nášho obecného hasičského zboru. Mladšej rodine prajeme veľa šťastia, a hlavne, aby podobný zážitok už nikdy nezažili. Za rýchly zásah hasičov a starostovu pomoc pri záchrane ich majetku sa rodina prišla na obecný úrad osobne poďakovať. S ich súhlasom prinášame úprimné listy aj vám.

OcÚ



Stále aktuálne odporúčania hasičov

V tomto období zaznamenávame zvýšený počet výjazdov hasičov k požiarom stavbách rodinných domov.

Požiare v čase vykurovacieho obdobia vznikajú

- v dôsledku nesprávnej a neodbornej inštalácie spotrebičov,
- z dôvodu absentujúceho čistenia a kontroly komínov (nezabezpečenie čistenia a kontroly komínov osobou s odbornou spôsobilosťou),
- z vyhorenia sadzí v komínovom telese (usádzanie sadzí používaním nevhodného paliva v palivovom spotrebiči),
- z nedbalosti a neopatrnosti pri manipulácii s otvoreným ohňom, horľavými látkami alebo so žeravým popolom,
- z dôvodu nedodržania bezpečných vzdialeností na zabudovanie horľavých materiálov do konštrukcií kozubov a komínových telies,
- z nedodržania bezpečnej vzdialenosti pri inštalácii dymovodu od okolitých horľavých stavebných konštrukcií,
- od samotných systémov vykurovania,
- v dôsledku nesprávnej obsluhy vykurovacích systémov.

S cieľom predchádzania vzniku požiarov Vám hasiči odporúčajú:

- zabezpečte pravidelné čistenie a kontrolu komínov (zabezpečte si odborné preskúšanie komínov osobami s odbornou spôsobilosťou),
- skontrolujte stav vykurovacích telies ešte pred ich použitím,
- inštalujte vykurovacie telesá podľa návodu výrobcu,
- vykurujte správnym palivom určeným výrobcom (spaľovaním domáceho odpadu, plastov a iných horľavých látok sa zvyšuje riziko vzniku požiaru a zároveň dochádza k znečisteniu ovzdušia),
- neprekurujte vykurovacie telesá, neskladujte a nesušte v ich blízkosti horľavé materiály a neoponáhajte vykurovacie telesá bez dozoru,
- na rozkurovanie nepoužívajte horľavé kvapaliny (benzín, petrolej, lieh a pod.),

- dbajte na to, aby vykurovacie telesá – sporáky, pece a pod. boli umiestnené na nehorľavej podlažke stanovených rozmerov a odborne zaústené do komínových priechodov,

- popol z vykurovacích telies vysypajte zásadne do nehorľavých a uzatvárateľných nádob,

- nenechávajte v činnosti a bez dozoru také spotrebiče, ktorých technické parametre a vyhotovenie vyžadujú trvalý dozor, ako napr. tepelné spotrebiče bez automatickej regulácie.



O čom rokovalo...

Rokovanie 30.novembra 2020 – obecné zastupiteľstvo schválilo odmeny poslancom a komisiám, navrhlo navýšiť odmeny pre zamestnancov obce o 2.000,- €, schválilo žiadosť Ing. Miroslava Bullu o vykonávanie zárobkovej činnosti.

Rokovanie 15. decembra 2020 – poslanci zobrali na vedomie informácie starostu obce a informácie o JPÚ, ďalej odsúhlasili, aby realizácia stavby rozšírenie NN siete v lokalite Pod Pálenicou bola zabezpečená vlastnými prostriedkami Stredoslovenskej distribučnej a.s., Žilina. Poslanci doporučili starostovi obce zaslať nesúhlasné stanovisko pamiatkovému úradu a zvolať pracovné stretnutie s cieľom zmeniť hranice pamiatkovej rezervácie. Obecné zastupiteľstvo schválilo návrh rozpočtu obce Podbiel na rok 2021, schválilo Správu o VVČ ZŠ s MŠ Podbiel za šk.rok 2019-2020, schválilo počet členov Rady školy pri ZŠ s MŠ Podbiel na 11 členov, poslanci delegovali do rady školy za Obec Podbiel ako zriaďovateľa ZŠ s MŠ Podbiel 4 členov, ďalej schválili prevod nehnuteľností vo vlastníctve obce

podľa osobitného zreteľa a kúpu pozemku pod miestnou komunikáciou do vlastníctva Obce Podbiel a uzatvorenie kúpnej zmluvy.

Rokovanie 21.decembra 2020 – poslanci schválili Plán kontrolnej činnosti hlavného kontrolóra obce Podbiel na I.polrok 2021, zobrali na vedomie správu hlavného kontrolóra o zákonnosti, účelnosti a efektívnosti pri hospodárení s rozpočtovými prostriedkami obce a správu o kontrole vybavovania žiadostí, sťažností a petícií. Obecné zastupiteľstvo ďalej doporučilo starostovi pri zákazkách na dodanie tovarov a služieb od 1.000,- € do 5.000,- € vykonať prieskum trhu najmenej tromi cenovými ponukami, ďalej pripraviť správu o opatreniach na odstránenie nedostatkov uvedených v správe č.6 a č.7 HKO. Schvaľovala sa žiadosť TJ ŠK Podbiel o dotáciu vo výške 1.666,- €, poslanci zamietli žiadosť o predbežný súhlas a návrh na vyporiadanie vlastníckych práv k pozemkom, schválili úpravu rozpočtu obce Podbiel a ZŠ s MŠ Podbiel.

OcÚ

Svätý Otec vyhlásil Rok sv. Jozefa pri 150. výročí jeho titulu patróna Cirkvi

Pápež František vyhlásil mimoriadny Rok sv. Jozefa pri príležitosti 150. výročia vyhlásenia ženicha Panny Márie za patróna celej Cirkvi. Urobil tak dňa 8. decembra apoštolským listom *Patris corde* (S otcovským srdcom), v ktorom svätého Jozefa opisuje charakteristikami „milovaný otec“, „nežný a láskavý“, „poslušný“, „prijímajúci“, „tvorivo odvážny“, „pracovitý“ a držiaci sa v úzadí - „v tieni“.

O vyhlásenie svätého Jozefa za patróna Katolíckej cirkvi sa postaral bl. pápež Pius IX. dekrétom *Quemadmodum Deus* z 8. decembra 1870. Mimoriadny Rok sv. Jozefa, ktorý ustanovil pápež František na oslavenie 150. výročia tejto udalosti, potrvá do 8. decembra 2021.

Spolu so zverejnením apoštolského listu *Patris corde* vyšiel i príslušný dekrét Apoštolskej penitenciárie, ktorým sa na obdobie slávania „Roka svätého Jozefa“ udeľuje „dar mimoriadnych odpustkov“.

Z obsahu listu *Patris corde* o vyhlásení Roka sv. Jozefa

Ako píše pápež František, na pozadí apoštolského listu *Patris corde* je pandémia COVID-19, ktorá nám dala pochopiť dôležitosť obyčajných ľudí, tých, ktorí ďaleko od svetiel reflektorov každý deň uplatňujú trpezlivosť, vstúpajú nádej a zasievajú spoluzodpovednosť. Práve tak ako sv. Jozef, „človek, ktorý prechádza bez povšimnutia, muž každodennej diskretnosti a skrytej prítomnosti“. Predsa však je „bezkonkurenčným predstaviteľom v dejinách spásy“.

Svätý Jozef v skutočnosti vyjadril konkrétne svoje otcovstvo tým, že „urobil zo svojho života dobrovoľné obetovanie sa v láske vložené do služby Mesiášovi“. A preto „bol kresťanským ľuďom vždy milovaný“.

V ňom „Ježiš videl nežnosť Boha“, tú, ktorá nám dáva akceptovať našu slabosť, prostredníctvom ktorej sa zväčša uskutočňujú Božie plány. Boh nás totiž „neodsudzuje, ale prijíma nás, objíma, podopiera nás a odpúšťa nám“.

Jozefovo otcovstvo sa prejavuje aj v poslušnosti Bohu: svojím „áno“ chráni Máriu a Ježiša, ktorého učí „konať Božiu vôľu“, spolupracujúc na „veľkom tajomstve Vykúpenia“.

Zároveň je Jozef „otcom v prijímaní“, pretože „prijíma Máriu bez preventívnych podmienok“, čo je dôležité gesto ešte i dnes – píše pápež František – „v tomto svete, v ktorom psychologické, slovné a fyzické násilie na žene je evidentné“. Ale Máriin ženich je práve ten, ktorého dôverujú v Pána prijíma v jej živote udalosti, ktorým nerozumie, s „odvahou a silou“, ktoré pramenia zo „sily Ducha Svätého“.

Cez sv. Jozefa nám akoby Boh opakoval: „Nebojte sa!“, pretože „vera dáva význam každej udalosti, radostnej či smutnej“. Prijatie uskutočňované Jozefom „nás pozýva prijímať druhých bez vylučovania, takých, akí sú“, so „záľubou pre slabých“.

Patris corde ďalej ukazuje „kreatívnu odvahu“ svätého Jozefa, ktorý „vie premeniť problém na príležitosť tým, že vždy dáva na prvé miesto dôveru v Božiu prozreteľnosť“. Čelí konkrétnym problémom svojej rodiny, presne tak ako iné rodiny sveta, obzvlášť rodiny migrantov. Ako ochranca Ježiša a Márie, Jozef „nemôže byť ochrancom Cirkvi“, jej materstva a Kristovho tela: každý núdzny je tým „Dieťaťom“, ktoré Jozef

chráni. Dá sa od neho naučiť „milovať Cirkev a chudobných“.

Poctivý tesár, Máriin manžel, nás učí aj tomu, akú „hodnotu, dôstojnosť a radosť“ znamená „jesť chlieb, ktorý je ovocím vlastnej práce“. Svätý Otec v tejto súvislosti poukazuje na prácu, ktorá sa stala „naliehavou sociálnou otázkou“ aj v krajinách s určitou úrovňou blahobytu. „Je potrebné chápať zmysel práce, ktorá dáva dôstojnosť“, „stáva sa účasťou na samotnom diele spásy“ a „príležitosťou na realizáciu“ pre seba samých a

pre svoju rodinu, „prvotné jadro spoločnosti“.

Tu pramení povzbudenie, ktoré pápež dáva všetkým, aby „znovu objavili hodnotu, dôležitosť a potrebu práce“, a takto „dať zrod novej normalnosti, v ktorej nikto nebude vylúčený“. Hľadiac obzvlášť na prehľbovanie sa nezamestnanosti z dôvodu pandémie COVID-19, pápež vyzýva všetkých zasadiť sa za to, aby sa mohlo povedať: „Žiadny mladý človek, žiadna osoba, žiadna rodina bez práce!“.

„Otcom sa človek nerodí, ale sa ním stáva, keď sa ujíma starostlivosť o dieťa“ a keď preberá zodpovednosť za jeho život, poznamenáva ďalej pápež

František. Žiaľ, v súčasnej spoločnosti sa často „deti zdajú byť sirotami bez otcov“, ktorí by boli schopní „uviesť ich do životnej skúsenosti“, nebrali ich upäto či vlastnícky, ale učili ich byť „schopnými rozhodnutí, slobody, štartu do života“.

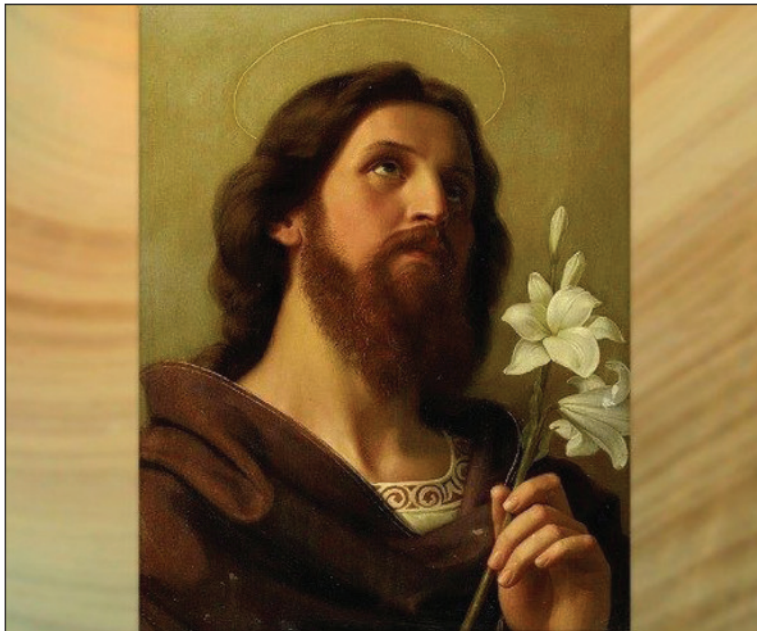
V tomto zmysle má Jozef prívlastok „najzdržanlivejší“, čo je „opakom ovládania“: on totiž „vedel milovať mimoriadne slobodným spôsobom“, „vedel nedávať sám seba do stredu“, aby položil do stredu svojho života Ježiša a Máriu. Jeho šťastie je „v sebadarovaní“. Nikdy nie znechutený a vždy dôverujúci Jozef zostáva v tichu, bez ťažkania si, ale v „konkrétnych prejavoch dôvery“.

Jeho postava je teda výsostne príkladná - zdôrazňuje pápež František - vo svete, ktorý „potrebuje otcov a odmieta pánov“, odmieta tých, ktorí si mylia „autoritu s autoritárstvom, službu so servilnosťou, konfrontáciu s utláčaním, dobročinnosť s asistencializmom, silu s deštrukciou“.

V liste *Patris corde* je aj poznámka pod čiarou č. 10, ktorá odhaľuje jeden životný zvyk pápeža Františka: už štyri desaťky rokov sa každý deň po ranných chválach modlí k sv. Jozefovi modlitbu prevzatú z francúzskej modlitebnej knihy Kongregácie rehoľníčok Ježiša a Márie z 19. storočia. Ide o modlitbu, ktorá „vyjadruje nábožnosť a dôveru“ voči sv. Jozefovi, ale aj „určitú výzvu“, vysvetľuje pápež František a uvádza jej znenie:

„Slávny patriarcha sv. Jozef, ktorého moc dokáže urobiť možnými veci nemožné, príd' mi na pomoc v týchto chvíľach úzkosti a ťažkosti. Vezmi pod svoju ochranu situácie tak ťažké a náročné, ktoré ti zverujem, aby mali šťastlivé vyriešenie. Môj milovaný Otec, všetku svoju dôveru vkladám do teba. Nech sa nepovie, že som ťa vzýval márne; a pretože ty všetko môžeš u Ježiša a Márie, ukáž mi, že tvoja dobrota je taká veľká ako tvoja moc. Amen.“

Zdroj: Internet <https://www.vaticannews.va/sk/papez/news/2020-12/svaty-otec-vyhlasil-rok-sv-jozefa-pri-150-vyroci-jeho-titulu-p.html>



Veľká noc: Mlčať nesmieš!!!

„... sme Kristovou ľúbeznu vôňou pre Boha“ (2 Kor 2, 15a).

Po vypočutí evanjelia z Veľkonočnej vigílie si niekto možno povedal: „Bláznivé ženy! Idú k hrobu, no nezoberú so sebou nikoho, kto im odvalí kameň.“ A niekto iný zas bol nadšený: „To je láska! Idú, hoci nevedia, či budú môcť svoje dielo vykonať. Ale nesedia doma, lebo láska koná...“ A dnešný náboženský realista si (možno s dávkou pohrdania) pomyslel: „Vari nevedeli, že má vstať z mŕtvych?“



Tieto ženy niesli voňavé masti, lebo chceli pomazať Ježišovo telo. No stalo sa niečo iné – dozvedeli sa o zmŕtvychvstaní. Ony boli pomazané radostnou zvesťou. Stali sa Kristovou ľú-

beznu vôňou. Hoci evanjelista Marek píše, že sa báli a spočiatku mlčali, iste neskôr všade s nadšením a poriadne nahlas oznamovali, čo počuli a videli.

Čo si počul a videl ty počas tohto Veľkonočného trojdnia? Sprewádzal si Krista v jeho utrpení? Videl si ustanovenie Eucharistie a kňazstva aj príkazu lásky? Bol si pri križi, na ktorom Ježiš zomieral? Stal si sa svedkom jeho zmŕtvychvstania, sláveného počas Veľkonočnej vigílie? Kričal si od radosti, keď kňaz zapálil veľkonočnú sviecu a volal: „Kristus, svetlo sveta!“? A nadšene si sprewádzal živého Ježiša pri procesii vzkriesenia ulicami tvojej obce? Dúfam, že na všetky tieto otázky odpovedáš áno. Lebo aj ty si bol pomazaný radostnou zvesťou, aj ty si sa stal Kristovou ľúbeznu vôňou. Ako? Najprv krstom a potom prijímaním ostatných sviatostí. Čítaním a uskutočňovaním slov Svätého písma. Častým prebývaním so Zmŕtvychvstalým pri modlitbe. Aktívnym životom v spoločenstve miestnej cirkvi. Je toľko možností a príležitostí znovu a znovu sa „navoňať“ víťazným Ježišom... a potom šíriť jeho vôňu všade okolo seba.

A tak aj ty môžeš a máš dnes – a nielen dnes – volať slová Márie Magdalény, ktoré spievame vo veľkonočnej sekvencii: „Vstal Pán, Kristus, nádej moja! Čuj a plesaj, ó, svete!“ Keď sa ťa budú v práci či v škole alebo niekto u rodiny pýtať, ako si prežil sviatky, v týchto slovách máš odpoveď viery. Preto nehovor o dobrom či zlom počasí, o pekných obradoch alebo nejakom výlete. Lebo ide o niečo celkom iné – o zmŕtvychvstanie. A my sme toho svedkami!

Christos voskresе! Voistinu voskresе! (Kristus vstal z mŕtvych! Skutočne vstal!)

Zdroj: internet www.dcza.sk

Stopovačka

Naši mladí animátori sa rozhodli pripraviť pre deti zaujímavú aktivitu v chotári našej obce a spríjemniť im tak jarné prázdniny. Nazvali ju akčne „Stopovačka“ a jej cieľom bolo vytvoriť pre rodiny možnosť podnetného trávenia spoločného času.



Začiatok bol pri kostole a deti pomocou rôznych úloh na jednotlivých stanovištiach získavali písmenká z hľadaného hesla. Vďaka hádankám tiež odhalili, kde sa nachádza ďalšie stanovište a kam treba putovať za ďalším písmenkom. Záver celej stopovačky bol pri kaplnke Panny Márie („Stávk“).

Keďže deti plnili úlohy len so svojimi rodičmi, príp. súro-

Pokračovanie na 9. str.



Stopovačka

Pokračovanie z 8. str.

dencami, ich úlohou bolo poslať nám mailom správne heslo a zároveň „dôkazový materiál“ v podobe fotografie. Zašifrovaným slovom bol RUŽENEC a práve malý ruženček spolu s drobnou sladkou odmenou dostali všetky deti zapojené do stopovačky.

Do tejto „offlinovej“ aktivity sa zapojilo a svojho detektívneho ducha preukázalo spolu 14 detí. Dostali sme pozitívnu spätnú väzbu, preto verím, že to bude veľmi dobrý impulz pre našich mladých animátorov na aktívne zapojenie sa pri tvorbe, príprave a realizácii ďalších podnetných aktivít.

Na záver sa chcem podeliť aspoň o jeden povzbudivý odkaz: „Ďakujeme ANIMÁTOROM za STOPOVAČKU - za nápad aj realizáciu. Zabezpečila nám 2 dni rodinnej prechádzky po

dedine. Maroškoví a Lackovi sa to veľmi páčilo. Možno ten priliehavý názov Stopovačka ich naštartoval. Detektívka je pre nich lákavá, tak možno aj pre to ich bavila a boli celý čas pre



ňu zapálení, a s chuťou chodili hore-dole.“ (rodinka Lišková)

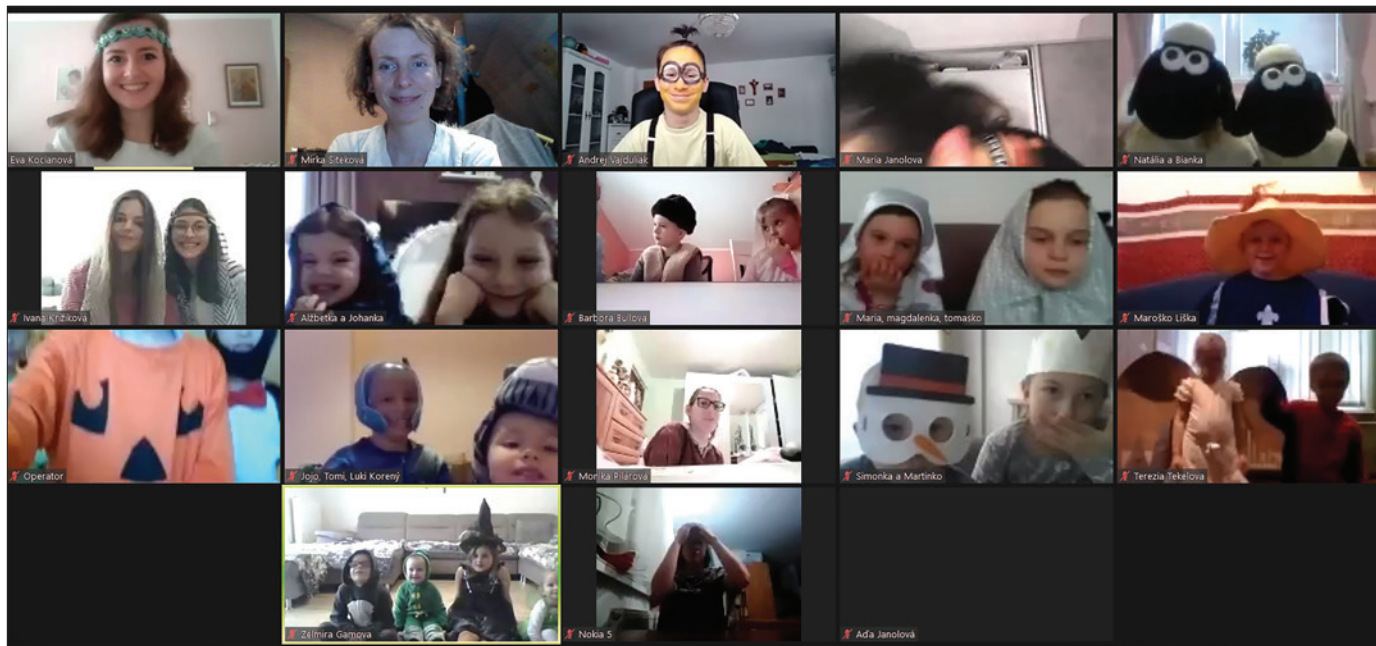
Ďakujem tvorcom aj všetkým zúčastneným a „do stopovania“ kamaráti! 😊

Mirka Siteková

Na karnevalovú nôtu so sv. Jozefom

Ako by to bolo - fašiangový čas bez karnevalu? Neodradili nás ani prísne opatrenia a jeden karneval sme si predsa len v sobotu 13.2.2021 zorganizovali. Dokonca sme sa pri spoločnej zábave spojili aj s eRkármi z Tvrdošína. Nemuseli sme nikam cestovať, stačilo sa pripojiť z pohodlia vlastného domu. Pred-

li sv. Jozefovi a aké nám, spravili sme krátke „sčítanie ľudu“ v našich domácnostiach, zútulňovali sme betlehemskú maštaľku, stavali sme domček pre sv. rodinu, balili sme si potrebné veci na útek do Egypta, či pomáhali hľadať strateného Ježiška v chráme. Pomedzi to sme samozrejme tancovali a spievali,



tým sme sa však ako na každý správny karneval museli „vychystať“. Obliecť si kostým, rozcvičiť ruky a nohy, pripraviť sa na tancovanie a zábavu. A to sme ešte nevedeli, že nás okrem tanca a spevu čakajú aj rôzne akčné úlohy. Keďže prežívame mimoriadny rok sv. Jozefa, bol to práve tento sviatok, ktorý nás sprevádzal počas tohto popoludnia. Medzi tanečnými kolami sme vďaka aktivitám spoznávali život a vlastnosti sv. Jozefa, zisťovali sme, aké náradie používajú tesári, aké sny sa sníva-

niekedy dokonca aj celkom „chutne“- s banánom či čokoládou.

😊 Po karnevale sme všetci dostali aj drobné odmeny. Nebojte sa, nie len online, naživo. 😊

A hoci to takto nie je ono a už sa veľmi tešíme na skutočné karnevaly naživo, sme vďační, že sme mohli vytvoriť milé radostné spoločenstvo.

Za všetkých radostných zúčastnených eRkárov

Mirka Siteková

Druhá májová nedeľa už tradične patrí všetkým mamám

Tento rok si Deň matiek pripomenieme 9.mája.



**Mama je domov, kde svoju radosť môžeš vysloviť,
mama je slnko, čo dokáže Tvoje slzy vysušiť.**

Mama je určene objatie, cit a pohladenie.

Mama je tá, ktorá má vždy pre Teba pochopenie.

Ušetko najlepšie ku Dňu matiek, milé mamy.



POŠTA PODBIEL

Zmena otváracích hodín

Hodiny pre verejnosť po zmene od 01. 03. 2021:

Pondelok, utorok, štvrtok, piatok: 08:00 - 10:00, 13:00 - 14:30 hod.

Streda: 08:00 - 10:00, 13:00 - 14:45, 15:00-17:00 hod.

Sobota, nedeľa: zatvorené

KORONAVÍRUS



Najdôležitejšie zmeny platné od 20. marca 2021

- do zoznamu čakateľov na termín očkovania sa môžu už prihlásiť aj osoby s vekom nad 55 rokov s očkovacou vakcínou AstraZeneca,
 - predlžuje sa núdzový stav o 40 dní (do 28. apríla),
 - v platnosti ostáva nočný zákaz vychádzania v čase od 20:00 hod. do 01:00 hod.,
 - Od 20. marca 2021 v čase od 05:00 hod. do 01:00 hod. nasledujúcej noci platí zákaz vychádzania a to do odvolania, najneskôr však do konca núdzového stavu, teda uplynutím 28. apríla 2021.
 - ruší sa výnimka zo zákazu vychádzania za účelom rekreácie v zahraničí.
- Najdôležitejšie zmeny platné od 22. marca 2021**
- povoľuje sa prevádzka nekrytých a čiastočne krytých trhovísk,
 - spresňuje sa, že medzi prevádzky verejného stravovania, kto-

- ré môžu zákaznikom vydávať jedlá a nápoje so sebou, patria aj stánky s trvalým stanovišťom,
 - okrem bankových, poisťovacích a leasingových služieb budú otvorené aj prevádzky iných finančných služieb,
 - po príchode zo zahraničia sa ruší výnimka z karantény pre očkované osoby a osoby, ktoré prekonali COVID-19. Aj tieto osoby musia nastúpiť do povinnej 14 dňovej karantény.
- Môžem ísť do prírody v rámci okresu?**
- ÁNO, ak sa nachádzate v okrese zaradenom do I., II. alebo III. stupňa varovania, nepotrebuje negatívny test.
 - ÁNO, ak sa nachádzate v okrese zaradenom do IV. stupňa varovania, potrebujete negatívny výsledok testu.
 - Pre cestu do prírody neplatí obmedzenie pohybu po 20:00 hodine.
- Môžem ísť do prírody mimo okres?**
- NIE, cestovanie mimo okres bydliska za účelom rekreácie alebo športu nie je povolené.



Redistributívna platba pomôže všetkým

V roku 2021, ktorý je náročný nielen z hľadiska zdravotného a sociálneho, ale aj ekonomického, hľadá Ministerstvo pôdohospodárstva a rozvoja vidieka SR (MPRV SR) spôsoby, ako čo najviac pomôcť pôdohospodárom, a tak zaistiť potravinovú bezpečnosť Slovenska. K tomuto cieľu sa prispeje aj redistributívna platba (RP), ktorá je súčasťou programového vyhlásenia vlády, pričom sa zavádza na Slovensku po prvý raz vôbec. Túto platbu nastavilo ministerstvo tak, aby bola prínosom pre všetkých pôdohospodárov, pre tých menších zvlášť.

V roku 2021 sa MPRV SR rozhodlo podporiť u každého pôdohospodára prvých 28 ha a to tak, že na každý 1 ha zvýši priame platby formou redistribúcie o 50 €.

Čo znamená zavedenie takejto platby pre vlastníkov poľnohospodárskej pôdy a malých či začínajúcich podnikateľov v agrosektore?

Pôvodný zámer ministerstva bol zavedenie redistributívnej platby pre malých podnikateľov v agrosektore niekoľkonásobne vyššej. Spoločnosti obhospodarujúce stovky až tisíce hektárov na Slovensku sa však báli vypovedania súčasných nájomných zmlúv zo strany vlastníkov pôdy, pretože vlastníci by mohli konečne dostať vyššie nájomné za svoju pôdu.

Kompromis nakoniec bol podporiť každého pôdohospodára do prvých 28 ha a to tak, že na každý 1 ha zvýši priame platby formou redistribúcie o 50,- €. Je to čiastka, ktorá vystihuje mieru medzi potrebou podporiť malých farmárov a záujmom nespôsobiť doterajším užívateľom pozemkov neprimeraný úbytok pôdy formou rušenia nájomných zmlúv. Konečne je tak vidieť snahu o podporu nových záujemcov o agropodnikanie, ktorých šance sa presadiť boli minimálne a zároveň prinútiť veľké agropodniky zvýšiť doterajšie nájomné vlastníkom poľnohospodárskych pozemkov.

Na porovnanie platby za nájom 1ha pôdy na Slovensku je miestami viac ako 120,- €/ha, nájdeme však aj oblasti kde je nájom cez 180,- €/ha. Cenu nájmu v jednotlivých oblastiach nedvíha bonita pôdy, ale práve konkurencia v agrosektore. Navýšenie platieb o 50,- €/ha pomôže práve na nájom poľnohospodárskej pôdy, pretože každý podnikateľ v poľnohos-

podárstve dostáva dotácie vo forme ďalších priamych či nepriamych platieb a to podľa zamerania jeho činnosti.

Príklad súčasných priemerných cien nájmu poľnohospodárskej pôdy na Orave uvádzame tu:

Sedliacka Dubová 8,34 €/ha, Nižná 12,62 €/ha, Podbiel 13,34 €/ha, Babín 28,48 €/ha, Oravský Biely Potok 31,26 €/ha, Piľsko a okolie 39,62 €/ha, Lokca 49,88 €/ha, Or. Podzámok 53,56 €/ha. Je vidieť, že aj tu cena nezávisí len od členitosti, či hornatosti terénu. Ceny nájmu v niektorých častiach Oravy tak nesporne patria k najnižším v rámci celého Slovenska, hoci sme vždy patrili k oblastiam zameraným na poľnohospodárstvo.

zdroj MPRV SR, <https://zbgis.skgeodesy.sk/>,

spracoval JUDr. Slavomír Bachynec

Vypísané z matriky

Narodili sa

Február

*Nataša Domiňáková
Sára Mäsiarová
Zoe Škovránková
Tamara Kočalková
Filip Kubinec
Barbora Mat'at'ová*

Marec

Ráchel Siteková

Odprevadili sme

Január

*Ján Hučala
Eudovít Nabočík*

Február

Marta Dvorská

Manželstvo uzavreli

Február

Andrej Hábek a Naděžda Zabloudilová

Chôdza - jednoduchý spôsob pohybu

Prichádza jar a čoraz viac nás to ťahá von. V dnešnej dobe plnej opatrení, kedy máme všakové zákazy vychádzania, možnosť ísť do prírody nám zostala. Aj keď v súčasnosti iba v našom okrese. Nevadí, aj tu je množstvo nádherných chodníkov, lesných cestičiek a cyklotrás, po ktorých môžeme športovať. Hitom obľúbeným nielen medzi mladou, ale aj staršou generáciou, sa stáva chôdza. Na internete je veľa článkov o prospešnosti chôdze. Vybrali sme pre vás 10 výhod pre vaše zdravie. **RR**



Chôdza ako podpora pre mozog

Pravidelná chôdza je veľmi dobrá pre myseľ a celkové duševné zdravie. 2 hodiny chôdze do týždňa dokážu znížiť riziko mŕtvice či iných problémov súvisiacich s ľudským mozgom. Prechádzky majú omladzujúci účinok pre mozog, nakoľko posilňujú mieru pozornosti. Výskumy ukázali, že pozitívne vplýva aj na časť mozgu, ktorá sa zaoberá plánovaním a pamäťou. Spôsobuje to kardiovaskulárne cvičenie, ktoré vedie k lepšiemu prietoku krvi do mozgu spolu s kyslíkom a živinami. Navyše, prechádzku možno pripísať sociálnej aktivite, ktorá zjednocuje ľudí. Počas chôdze ľudia často komunikujú a spoznávajú sa, čo je tiež dôležité pri prevencii demencie.

Chôdza ako prevencia stresu

Pri chôdzi si človek užíva čerstvý vzduch a prírodu, čím sa lepšie vyrovnáva so stresom a zvýšenou úzkosťou. Prechádzka má priaznivý vplyv na duševný stav ľudí, tí sa lepšie vyrovnávajú s depresiou, hnevom či inými negatívnymi pocitmi. Pod vplyvom kyslíka a slnečného svetla sa normalizuje dýchanie a srdcový rytmus. V týchto pod-

mienkach si mozog lepšie vytvára hormóny šťastia - endorfíny.

Chôdza ako podpora kardiovaskulárneho systému

Chôdza účinne zlepšuje krvný obeh, vďaka čomu sa znižuje krvný tlak a posilňuje sa srdce. Až polovica svetovej populácie trpí rôznymi ochoreniami kardiovaskulárneho systému, preto je potrebné si srdce vážiť a poskytnúť mu vhodné podmienky pre jeho prácu. Denná polhodinová prechádzka môže znížiť riziko ochorenia srdca až o 40%.

Chôdza na zvýšenie imunity

Pravidelná prechádzka prispieva k zvýšeniu cytotoxických T-lymfocytov, ktoré ničia bunky poškodené vírusmi a baktériami. U žien po menopauze sa odporúča, práve častejšia prechádzka, nakoľko ich obranyschopnosť tela je oslabená.

Chôdza ako prevencia osteoporózy

Chôdza môže mať pozitívny vplyv na silu a zdravie kostí a kĺbov. U pacientov s osteoporózou môže zastaviť úbytok kostnej hmoty. Tiež je vhodná na posilnenie kostí, zlepšenie ich zdravia a zvyšovanie hustoty kostí. Čím skôr si zvyknete chodiť na prechádzky, tým skôr sa u Vás rozvinie pocit rovnováhy a je menej pravdepodobné, že sa Vám osteoporóza prejaví.

Chôdza pre zdravé pľúca

Podľa nadácie Arthritis, chôdza zlepšuje Váš dych. Pri chôdzi sa Vaše dýchanie zlepšuje, čo spôsobuje, že kyslík rýchlejšie cestuje do krvného obehu a pomáha odstrániť odpadové produkty a zlepšuje tak úroveň energie a schopnosť liečenia.

Chôdza na zlepšenie nálady

Ak sa cítite pod psa, riešením môže byť práve prechádzka po okolí. Polhodinová chôdza každý deň môže pomôcť zredukovať symptómy depresie o viac ako 36%. Čím viac krokov človek spraví počas dňa, tým lepšia môže byť jeho nálada. Chôdza uvoľňuje prírodné protibolestivé endorfíny do tela, čo je jednou z emocionálnych výhod chodenia.

Chôdza a chudnutie

Chôdza môže znížiť riziko obezity až o polovicu, pričom pri svižnej polhodinovej chôdzi dokázate spáliť až 200 kalórií. Na druhej strane, chôdza posilňuje svaly na vašich nohách a brušné svaly. Pomáha udržiavať normálnu telesnú hmotnosť, vyhýba sa akumulácii prebytočného tuku. Je to užitočné najmä v kombinácii s vyváženou stravou. Chôdza môže zvýšiť srdcovú frekvenciu a spáliť kalórie na kontrolu hmotnosti.

Chôdza pre lepší spánok

Dostatočná telesná aktivita počas dňa pomáha ľuďom v noci spať lepšie a prísnejšie. Jedným zo spôsobov je prechádzka pred spaním. Telo počas chôdze môže byť mierne unavené a množstvo kyslíka znižuje koncentráciu oxidu uhličitého v krvi a dobre utíši nervový systém. Spánok po chôdzi sa stáva silnejším a zdravším.

Chôdza ako bezplatné cvičenie

Niektorí ľudia sa do posilňovne nedostanú kvôli vysokým nákladom na sezónny lístok. V tomto prípade môže obyčajná prechádzka na čerstvom vzduchu pomôcť perfektne. Na prechádzku si nemusíte kupovať špeciálnu obuv či oblečenie, dávať si vypracovať cvičebný plán ani dodržiavať drahú diétu. Stačí sa rozhodnúť a vykročiť.

Zdroj: internet

<https://www.partner.sk/clanky/zivotny-styl/10-vyhod-cho-dze-pre-vase-zdravie>

Môže vitamín D znížiť riziko ochorenia COVID-19?

PREČO POTREBUJEME VITAMÍN D?

Vitamín D je nevyhnutný pre správne fungovanie nášho organizmu. Okrem iného sa podieľa na tom, aby naše sliznice boli nepoškodené a celistvé, nakoľko práve sliznice sú prvá bariéra, ktorá chráni náš organizmus pred škodlivými patogénmi. Hrá tiež rozhodujúcu úlohu pri podpore imunitnej odpovede. Má protizápalové vlastnosti a prispieva k aktivácii imunitného systému tak, že zvyšuje funkciu imunitných buniek, vrátane makrofágov, ktoré pohlcujú a ničia cudzorodé mikróby.

KTO BY MAL OBZVLÁŠŤ ZVÁŽIŤ DOPŔŇANIE VITAMÍNU D?

Z imunitných benefitov tohto vitamínu vyplýva, že jeho nízka hladina bude okrem iného spojená aj so zvýšenou náchylnosťou na infekcie, choroby a poruchy súvisiace s imunitou. Kto má zvýšené riziko hypovitaminózy vitamínu D?

- Starší ľudia

Schopnosť pokožky syntetizovať vitamín D s vekom klesá. Tiež sa predpokladá, že starší ľudia nevychádzajú tak často von do prírody a nevystavujú sa dostatočnému pôsobeniu slnečnému žiareniu.

- Ľudia s obmedzeným pobytom na slnku

Tí, ktorí nevychádzajú často z domu, alebo ľudia, ktorí majú z náboženských dôvodov dlhé šaty. Je u nich málo pravdepodobné, že získajú dostatočné množstvo vitamínu D zo slnečného žiarenia.

- Ľudia s tmavou pokožkou

Väčšie množstvo pigmentu melanínu vo vrchnej vrstve pokožky vedie k tmavšej pokožke a k zníženiu jej schopnosti produkovať vitamín D zo slnečného žiarenia. Napríklad Afroameričania majú zvyčajne nižšie hladiny vitamínu D v krvi ako bieli Američania.

- Ľudia s chorobami, ktoré obmedzujú vstrebávanie tukov

Pretože je vitamín D rozpustný v tukoch, jeho vstrebávanie závisí od schopnosti čreva absorbovať tuk z potravy. Zlá absorpcia tukov je spojená so zdravotnými stavmi, ktoré zahŕňajú niektoré formy ochorení pečene, cystickú fibrózu, celiakiu, Crohnovu chorobu a ulceróznu kolitídu. Preto môžu mať ľudia s týmito diagnózami nízke hodnoty vitamínu D.

- Obézni ľudia

Jedinci s indexom telesnej hmotnosti, BMI 30 alebo viac majú nižšie hladiny vitamínu D v krvi. Obezita síce neovplyvňuje schopnosť pokožky syntetizovať vitamín D, ale ukázalo sa, že väčšie množstvo podkožného tuku vitamín D zadržiava, a neumožní mu aby sa uvoľnil do krvi.

- Kojenci

Konzumácia čisto materského mlieka neumožňuje kojencom splniť požadované hladiny vitamínu D, preto sa po konzultácii s pediatrom, odporúča im tento vitamín dopĺňať. Štúdie naznačujú, že materské mlieko matiek, ktoré užívajú denne doplnky výživy obsahujúce najmenej 2 000 IU vitamínu D3, má vyššiu hladinu tohto vitamínu.

AKO FUNGUJE VITAMÍN D V BOJI S COVID-19?

Jedným z hlavných ochranných procesov, ktoré sa aktivujú pri prítomnosti vírusu, je produkcia cytokínov. Cytokíny sú bielkoviny, ktoré sú neoddeliteľnou súčasťou imunitného systému a zohrávajú dôležitú úlohu pri boji s infekciou a chorobami. Podľa potreby organizmu môžu jednak podporovať zápalovú reakciu, vtedy ich nazývame prozápalové, alebo môžu zápal tmiť a vtedy ich nazývame protizápalové.

- Prozápalové cytokíny, teda tie, ktoré zápalovú reakciu podporujú, takýmto spôsobom privolávajú na miesto zápalu ďalšie imunitné bunky, aby im pomohli zničiť cudzorodý patogén.

- Protizápalové cytokíny, tie čo zápal potláčajú, sú zodpovedné za to, aby po zničení patogénu vzniknutý zápal utlmili a aby sa zapálené tkanivo dostalo do svojho pôvodného stavu.

Je dôležité, aby boli spomínané pro aj protizápalové cytokíny v rovnováhe. Keď nám však do tela vnikne koronavírus, organizmus naň zareaguje tak, že spustí takzvanú cytokínovú búrku. Cytokínová búrka označuje nekontrolované uvoľňovanie prozápalových cytokínov. Toto neregulované a nadmerné uvoľňovanie prozápalových cytokínov vyvolá veľký zápal, ktorý vedie k vážnemu poškodeniu tkaniva a zvyšuje závažnosť ochorenia. To je v skutočnosti aj hlavná príčina zlyhania viacerých orgánov a syndrómu akútnej respiračnej tiesne. Pacienti so závažnými prípadmi COVID-19 mali oveľa väčšie hladiny cytokínov ako pacienti s ľahkými príznakmi.

V štúdiu sa ukázalo, že vitamín D účinne potláča tvorbu prozápalových cytokínov, zabraňuje rozvinutiu cytokínovej búrky a tým chráni pacienta pred ťažkým priebehom ochorenia COVID-19.

Zdroj internet: www.npz.sk

História poľovníctva v Podbieli

(pokračovanie z minulého čísla novín)

d/ Poľovníctvo v Podbieli do roku 1993

Poľovníci z našej obce až do roku 1993 boli členmi Poľovníckeho združenia č. 10 so sídlom v Dlhej nad Oravou. Združenie poľovalo v katastroch obcí – Dlhá nad Oravou, Dolná Lehota, Horná Lehota, Oravský Podzámok, Sedliacka Dubová, Podbiel. Poľovný revír mal výmeru nad 5000 ha. Poľovalo sa podľa katastrov v tzv. poľovných skupinách, v ktorých poľovníci z jednotlivých obcí, okrem skupinových poľovačiek, poľovali v rámci katastrálneho územia obce, z ktorej pochádzali.

Poľovníkmi, členmi poľovnej skupiny č. 10 v Poľovníckom združení Dlhá nad Oravou, boli – JUDr. Miroslav Bachynec, Miroslav Beňušik, Jozef Franko, František Garaj, Ivan Garaj, Jozef Klimčák, Milan Lofaj, Ján Lukáčik, Milan Mikulášik, Miroslav Mikulášik, Eugen Mikulášik, Jozef Mikulášik, Jozef Mores, Štefan Sitek, Pavol Šimko, Peter Turčák, Jozef Vilčínsky st., Jozef Vilčínsky ml., Peter Vilčínsky, Július Lukáčik, Jaroslav Lukáčik, Miroslav Beňušik st.. Poľovníkmi, členmi v Poľovníckom združení Oravský Biely Potok, boli Ing. Viliam K., Ing. Ján V., Ľubomír M., Peter P..



Poľovačka na diviaky – Jozef Vasek, Daniel Choma, Jozef Kováčik, Štefan Huba, Jozef Leginus

Poľovníctvo v obci sa do histórie zapísalo aj tým, že priekopníčkou, prvou ženou v radoch poľovníkov na Orave, sa stala aj naša občianka pani Anna Janíková. Skúšky z poľovníctva zložila s vyznamenaním. Členkou Slovenského poľovníckeho zväzu sa stala v roku 1972. Nestala sa však členkou niektorého z poľovníckych združení z dôvodu, že poľovníci z radov mužov sa vyjadrili tak, že v ich združeniach ženy ako poľovníčky nie sú žiadúce.

Aj napriek uvedenému však poľovníci si vážili ženy, svoje manželky a nezabudli sa im poďakovať pri rôznych príležitostiach. Tak ako je zrejme aj z príhovoru pri sviatku MDŽ.

Príhovor poľovníka Štefana Siteka, vlastná tvorba, na oslavách MDŽ.

Vážené dámy, milé manželky, vážení hostia!

Dostalo sa mi tej cti, aby som Vás v mene všetkých poľovníkov, Vašich manželov, čo najsrdečnejšie privítal na dnešnom spoločnom stretnutí. Za niekoľko dní je Medzinárodný deň žien, ktorý oslavujú hlavne muži a preto sme aj my, poľovníci ako Vaši drahomilovaní a vždy poslušní manželia, pokusne pripravili dnešný slávnostný večer. Po dlhých spoločných poradách a diskusiách všetkých poľovníkov, väčšinou však na Kozom hrádku, bolo mi dovolené vysloviť Vám úprimné poďakovanie za Vašu ochotu a snahu pri vystrojovaní manželov na poľovačku a to hľadaním gátí,

štrinfel, nohavíc, kabátov, flint, nábojov. Slovom všetkého, čo dobrý poľovník do hory potrebuje, lebo my poľovníci sme pedantní a presní až tak, že málokedy vieme, kde čo máme. Ďalej by som sa Vám chcel poďakovať za veľké pochopenie svojich manželov, ktorí po neúspešných, ale sem tam, keď Pán Boh dal, aj úspešných poľovačkách sa fyzicky a duševne unavení „štvornožky“ vracali domov. V tomto roku najúspešnejšími strelcami boli tí, ktorí sa pridŕžovali starého, a možno povedať osvedčeného receptu. V ňom sa hovorí, keď ideš na poľovačku, nezabudni si opáčiť. A ak si zabudol, radšej sa vráť z krátkej cesty, alebo ak stretneš prvú ženu, oblizni si aspoň prst. Čo opáčiť, opýtajte sa svojich manželov. Oni Vám to radi vysvetlia a potom budete určite radosnejšie, a im sa bude na poľovačke lepšie dariť. Tiež som bol poverený ubezpečiť Vás, že v budúcnosti, pokiaľ to len bude v našich silách, budeme sa snažiť po príchode z poľovačky odložiť si do patričného poriadku naše gäty, štrinfle, topánky, flinty, slovom všetku poľovnícku výstroj. A sľubujeme, že nebudeme od Vás požadovať vyčistenie topánok alebo zbraní. Hlavné však je to, že chceme chodiť domov na dvoch, a nie po štyroch, pokiaľ nebudú šmykľavé cesty. Všetci sme sa jednomyselne zhodli na tom, že to bude ten najkrajší darček nás poľovníkov ku Vášmu sviatku - Medzinárodnému dňu žien.



Spoločná poľovačka členov PZ Dlhá v Podbieli

Rok 1992 sa stal pamätným dňom. V tom, že poľovná skupina Podbiel v PZ č. 10 Dlhá nad Oravou zorganizovala prostredníctvom Spolku bývalých urbarialistov obce Podbiel a Poľnohospodárskeho družstva Nižná sedenie za účelom spracovania predbežnej žiadosti na zmenu poľovného revíru. Písomná žiadosť bola doručená na Lesný úrad v Dolnom Kubíne. Za účelom vytvorenia samostatného poľovného revíru pre Poľovné združenie poľovníkov poľujúcich v k.ú. obce Podbiel, ktorého výmera by dosiahla 2000 ha a hranice by boli medzi obcami Babín, Dlhá, Krivá, Lokca, Nižná, Oravský Biely Potok, až po hrebeň Oravskej Magury.

Členovia poľovnej skupiny č. 10 nezaháľali a prostredníctvom JUDr. Miroslava Bachynca boli pripravené aj kroky smerujúce k zabezpečeniu objektu, ktorý by v budúcnosti mohol legálne slúžiť ako poľovnícka chata.

Tak z uvedených dôvodov bola v júli 1993 uzatvorená zmluva o uzatvorení budúcej kúpnej zmluvy medzi členmi poľovnej skupiny PZ č. 10 Dlhá nad Oravou a PPD Nižná. Jej predmetom bola značne poškodená drevená chatka bez popisného čísla na mieste zv. „Kostíková“ za kúpnu cenu 18.500,- Sk bez pozemku.

JUDr. Miroslav Bachynec
(pokračovanie nabudúce)

MACH TRADE spol. s r. o. / INSA spol. s r.o.

ZBER, SEPARÁCIA a RECYKLÁCIA

použitých batérií a akumulátorov

Zachovať zdravé životné prostredie na našej planéte aj pre budúce generácie je veľmi dôležitá a zodpovedná úloha. Zničená príroda, znečistené ovzdušie, kontaminované vodné zdroje a pôda, to všetko sa podpísalo pod vznik globálnych ekologických problémov, ktoré viedli k negatívnym zmenám ako otepľovanie atmosféry, ohrozenie biodiverzity, stenčovanie ozónovej vrstvy Zeme a pod., ale aj obrovský nárast odpadov. Zabrziť katastrofické dôsledky globálnych ekologických problémov sa podarí len vtedy, ak sa začnú riešiť lokálne environmentálne problémy, o čo sa musíme pokúsiť všetci, každý v rámci svojich možností, vo svojom bydlisku či na pracovisku.

Batérie a akumulátory sú ťažko rozložiteľný odpad.

V našom každodennom živote sa často dostávame do kontaktu s ťažko rozložiteľným odpadom a to v podobe batérií a akumulátorov. Batérie a akumulátory **nepatria** do komunálneho odpadu a sú označené symbolom.



Je dôležité použité batérie a akumulátory odkladať do nádob k tomu určených tzv. **RECYKLOBOXOV**, ktoré sú rozmiestnené v predajniach, na zberných dvoroch a ďalších miestach na celom území Slovenska. Batérie a akumulátory (BaA) obsahujú látky ako sú ťažké kovy a kyseliny, ktoré vo voľnom prostredí na nelegálnych úložiskách alebo v prostredí skládok odpadov môžu spôsobiť kontamináciu životného prostredia a predstavujú riziko pre zdravie obyvateľstva.

Náklady na triedený zber vyhradeného prúdu odpadu batérie a akumulátory zabezpečuje výrobca a znáša náklady s tým spojené. Náklady na triedený zber nie sú súčasťou miestneho poplatku za komunálny odpad, okrem nákladov spôsobených nedôsledným triedením podľa § 81 ods. 10 zákona 79/2015.

Spoločnosti INSA, s.r.o. a MACH TRADE, s.r.o. v spolupráci s partnerskými spoločnosťami pôsobia na slovenskom trhu niekoľko desiatok rokov zabezpečujú zber, dopravu, spracovanie a recykláciu batérií a akumulátorov. Vysoká technologická a odborná úroveň spoločností je garanciou reálnej komplexnej recyklácie použitých batérií a akumulátorov. V triedení a recyklácii sú významnými globálnymi hráčmi v oblasti spracovania nebezpečných odpadov.

Odovzdaním použitých batérií a akumulátorov zamedzíte úniku nebezpečných látok do prírody a prispejete svojím dielom k ochrane životného prostredia.

MACH TRADE spol. s r. o. / INSA spol. s r.o.

MACH TRADE spol. s r. o.

