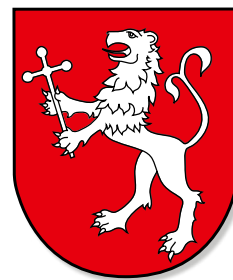


Zákamenčan

Do každej rodiny v Zákamennom

Občasník obce Zákamenné

Číslo 1/2022
Január 2022 Vychádza bezplatne od apríla 2003



Projekt výstavby detských inkluzívnych ihrísk

RODINKA

V tomto roku 2022 bude v našej obci vybudované nové inkluzívne ihrisko pre deti.

Detské ihrisko tvorí vybavenosť pre voľnočasové aktivity detí a rodičov. Zostava ihriska obsahuje prvky, ktoré ponúkajú možnosť trávenia času pri hre s rovesníkmi aj deťom s určitými hendikepmi. Cieľom budovania detského ihriska je ponúknuť deťom a rodičom bezpečný priestor pre hru detí a zároveň podporiť ich fantáziu, priestorovú predstavivosť a socializáciu detí. Prvky ihriska majú deťom poskytnúť podnety pre aktívnu a kreatívnu hru. Nosnou témou ihriska sú dve lode.

Stavba sa skladá zo samostatných konštrukčných prvkov, ktoré tvoria jeden celok detského ihriska: Altánok, Infotabula, Lavička, Smetný kôš, Hojdačka hniezdo. Reťazové hojdačky pre

4 deti, Fitdráha, Pieskovisko člň, Loď Pinta, Loď Nina, Kolotoč.

Riešený pozemok sa nachádza v obci Zákamenné na ulici Vrchná Mrzačka, medzi rodinnými domami. Pozemok je prázdny, nenachádza sa na ňom žiadna existujúca zástavba. Z dvoch strán (sever, východ) ho ohraničujú komunikácie, z južnej strany je plot rodinného domu. Západnú hranicu tvorí svah, ktorý ohraničuje umiestnenie hracích prvkov. Pri umiestnení prvkov ihriska sa prihliada na požiadavky ochranných pásiem inžinierskych sietí. Pred osadením ihriska na pozemku musí byť zabezpečené preloženie vodovodnej prípojky, ktorá sa na pozemku nachádza.

Prvky budú rozložené po pozemku okolo altánku, ktorý tvorí centrálny bod. Umožňuje rodičom dohľad nad hrajúcimi sa deťmi. Prístup k jednotlivým prvkom bude tvoriť chodník, ktorý sa napája na existujúcu

cestu. Terén je v rámci terénnych úprav potrebných pre dopadové plochy nutné vyrovnať, odstrániť skaly, odpady a podobne aby bol priestor bezpečný pre hru detí. Po dokončení prác bude na pozemku okolo detského ihriska vysiaty trávnik.

Predmetom tohto návrhu detského ihriska a mobiliáru určeného pre všetky vekové kategórie.

Hlavným materiálom hracích prvkov je agátové drevo. Povrchová úprava bude tvorená nátermi v prírodných odtieňoch, ktoré nechajú vyniknúť prirodzenú štruktúru dreva, farebné dotvorenie prvkov je možné v odtieňoch modrej, šedej farby. Rôznymi odtieňmi napríklad modrej farby sa môžu jednoducho výtvarne znázorniť vlny.

Zámerom je vytvoriť ihrisko, ktoré bude esteticky zakomponované do prostredia a nebude v ňom pôsobiť rušivo a ponúkne deťom priestor na hru a rodičom na oddych.



Štatistika obyvateľstva obce Zákamenné za rok 2021

Počet obyvateľov k 31. 12. 2021

5607

	z toho	mužov	2810
		žien	2797
Muži od 18 – 60	1725	slobodní	2798
Ženy od 18 – 55	1534	manželia	2439
Deti do 15	1287	ovdovelí	257
Deti od 15 – 18	239	rozvedení	113
Dôchodcovia	822		
Narodení	108	– 46 chlapcov, 62 dievčat	
Najčastejšie mená narodených 2021:		Jakub 4x, Michal 4x, Oliver 3x, Tadeáš 3x, Adela 3x, Natália 3x, Nela 3x	
Nové mená		Arsenije, Zoe	
Zosnulí	35	– 22 mužov, 13 žien	
Odstahovaní	71	Priemerný vek úmrtia 68,65	
Pristahovaní	53	– 32 mužov, 39 žien	
	+	– 25 mužov, 28 žien	
Sobášov		2 cudzinci	
		59 – sobášení v Zákamennom	
		21 – sobášení inde	
Počet rozvodov v roku 2021		7	
Cudzinci žijúci v obci s trvalým pobytom		13	
Prírastok obyvateľov za rok 2021		+ 57 obyvateľov	
Priemerný vek občanov obce Zákamenné		je 33,40 rokov	
Polosirôt do 18 rokov k 31. 12. 2021 je		17	
Na prechodný pobyt je v obci prihlásených		359 ľudí	
Najstarší občan obce má		91 rokov	
Najstaršia občianka obce má		96 rokov	
Počet súpisných čísel v obci		1552	počet ulíc v obci 41
Najčastejšie používané mená:		Jozef – 176, Mária – 155	

VÁŽENÍ A MILÍ SPOLUOBČANIA

a všetci tí, ktorí máte radi našu obec a máte k nej osobitný vzťah

Dovoľte mi, aby som Vám všetkým, nielen ako starosta, ale najmä ako jeden z Vás z celého srdca poprial splnenie Vašich plánov a úspech v každodenných činnostiach tak, aby bol rok 2022 pre Vás rokom pokoja, radosti, zdravia a plný Božích milostí a Božieho požehnania, ktoré všetci tak veľmi potrebujeme.

Zaželať Vám chcem aj vzájomnú úctu, pochopenie a trpezlivosť k chorým, aby sme mali k sebe blízko po celý rok. Nech sa z našich srdc vytratí nepravosť a závisť, aby sme sa všetci mohli tešiť zo spoločného dobra, ktoré sme vykonali v prospech našej obce, našich rodín, priateľov a známych. Poďakovanie patrí všetkým Vám za vašu prácu, ale aj za všetko ostatné, čím prispievate k zviditeľňovaniu našej obce. Ďakujem Vám, že ste poctivo pracovali a prispievali k napĺňaniu spoločného dobra, k šíreniu lásky, úcty porozumenia a pokoja medzi ľuďmi.

Z celého srdca si prajem, aby v týchto ťažkých časoch aj naďalej vládla medzi

nami vzájomná úcta, pochopenie, ľudskosť a súdržnosť. Iba spoločnými silami prekonáme toto obdobie, na ktoré sme neboli pripravení a sužuje nás už takmer dva roky. Budme si navzájom oporou a ďakujeme za všetko, čo máme.



Za prácu v uplynulom roku sa chcem poďakovať poslancom obecného zastupiteľstva, pracovníkom obecného úradu, podnikateľským subjektom pôsobiacim na území našej obce, občianskym združeniam, ale aj všetkým ostatným, ktorých je veľa. Ďakujem vám za podporu a všetky aktivity, ktoré prejavujete v prospech našej obce a želám si, aby sme v roku 2022 pokračovali v rozvoji našej obce v prospech súčasných aj budúcich generácií. S vyjadrením úcty a vďaky
starosta Mgr. Peter Klimčík

Štatistický prehľad prírastkov a úbytkov v obci Základná za posledných 18 rokov:

Rok	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
Narodení	84	82	78	79	79	78	96	83	73	66	96	81	103	72	102	98	101	108
chlapci	45	35	31	42	38	40	49	43	33	34	48	40	61	33	53	46	46	46
dievčatá	39	47	47	37	41	38	47	40	40	32	48	41	42	39	49	52	55	62
Zomrelí	38	27	33	39	26	29	45	25	42	26	38	36	25	34	37	33	40	35
Prisťahovaní	44	48	31	48	37	59	37	36	54	32	43	25	46	59	76	57	42	71
Odstáňovaní	39	66	46	60	78	44	54	41	45	55	43	56	69	39	44	30	43	53
Sobáše	32	30	33	34	42	33	35	25	42	33	35	41	40	44	60	42	35	59
Poč. obyv. k 31. 12.	4957	4994	5024	5052	5064	5128	5162	5215	5255	5272	5330	5344	5399	5417	5450	5488	5550	5607
Prírastok	51	37	30	28	12	64	34	53	40	17	58	14	55	18	33	38	62	57
Stav. pov. RD	14	13	22	20	15	16	13	10	9	14	15	15	10	23	30	35	21	
Kolaud. pov. RD	13	14	12	18	14	16	15	11	11	5	11	14	12	12	19	22	25	

POČET OBYVATEĽOV ŽIJÚCICH NA JEDNOTLIVÝCH ULICIACH:	
Goralská ulica	52
Hlavná ulica	190
Kamenná ulica	68
Klmpiarska ulica	59
Kviatková ulica	96
Lesnícka ulica	96
Lúčna ulica	35
Mariánska ulica	29
Námestie J. Vojsaššáka	30
Obecná ulica	21
Oravická ulica	260
Slnečná ulica	56
Školská ulica	102
Športová ulica	12
Ulica Babinec	39
Ulica Dolinka	88
Ulica Farský briežok	254
Ulica Grúň	16
Ulica Jána Vojsaššáka	178
Ulica Kocandy	31
Ulica M. Medveckej	45
Ulica Maršalkov grúň	101
Ulica na Polianku	113
Ulica Nižný koniec	175
Ulica Oravice	122
Ulica pod Kýčerou	68
Ulica pod Kalváriou	70
Ulica Podkamenné	447
Ulica Poriečie	934
Ulica pri Bielej Orave	58
Ulica pri potoku	27
Ulica Spodná Mrzačka	429
Ulica Špitál	94
Ulica Vrchná Mrzačka	416
Ulica Vyšný koniec	526
Včelárka ulica	5
Veterná ulica	31
Vrchová ulica	34
Záhradnícka ulica	12
Západná ulica	111
Príhlásení občania len na Obec Zákamenné	49
Spolu	5607

Zasadnutie OZ obce Zákamenné, konaného 29. 10. 2021 a 17. 12. 2021. Kompletné zápisnice a videozáznamy zo zasadnutí OZ nájdete na webovej stránke obce.

OZ 29. 10. 2021

Poslanci schválili žiadosť spoločnosti TELUCH s.r.o. od predaj pozemku obce pri zdravotnom stredisku na výstavbu bytového domu, hneď vedľa existujúcich bytoviek. Na minulom zasadnutí mu bol schválený zámer na odpredaj týchto parciel. Po kolaudácii bytového domu budú dva jednoizbové byty prevedené do vlastníctva obce Zákamenné.

Schválenie žiadosti manželov Štefana a Paulíny Garajových o zmenu pozemkov pri rodinnom dome, nakoľko obec má na zamieňajúcom pozemku už vybudovanú miestnu komunikáciu. Žiadosť je odôvodnená tým, že zámenou pozemkov obec získa pozemok pod už existujúcou miestnou komunikáciou a chodníkom a slúži na verejnospesný účel.

Poslanci schválili jednorázovú finančnú pomoc pre p. Helenu Buknovú na účely nákupu paliva a pre p. Antóniu Boškajovú na nákup paliva, liekov a potravín.

Projekt „Okná k priateľom, vybudovanie multifunkčného komunitného areálu pre prezentáciu kultúrneho a prírodného dedičstva“, kde má obec záujem vybudovať Lapidárium na sochy vyrezávané na Vyšnom konci.

Projekt – Rekonštrukcia mosta Zákamenné, cez Miestnu akčnú skupinu formou predloženia žiadosti môže obec získať prostriedky na realizáciu rekonštrukcie mosta, ako prvý bude tzv. Olešov most (most sa nachádza pri predajni kovošrot Monso), postupne každý rok budú postupne realizované rekonštrukcie ďalších mostov (Mrzačka, Vyšný koniec).

OZ 17. 12. 2021

Starosta obce Mgr. Peter Klimčík vyzval prítomných, aby si minútu ticha uctili náhly tragický odchod dlhoročného poslanca Ing. Petra Klimčíka.

Na uprázdnený poslanecký mandát bol menovaný ďalší náhradník v poradí. Starosta obce Mgr. Peter

Klimčík vyzval k zloženiu sľubu náhradníka Ing. Vladimíra Šimjaka.

Po vzájomnej dohode menuje za zástupcu starostu obce poslanca Ing. Eduarda Kakusa od 1. 1. 2022.

Poslanci prijali návrh zmien rozpočtu k 31. 12. 2021

Žiadosť o dotáciu pre projekt: „Modernizácia zastávok cestnej verejnej osobnej dopravy“ Starosta obce Mgr. Peter

Z rokovaní obecného zastupiteľstva

Klimčík informoval prítomných poslancov o zámere podať žiadosť o nenávratný finančný príspevok za účelom realizácie modernizácie zastávok v obci. Pre podanie pripravovaného projektu je potrebné, aby OZ schválilo spoluúčasť financovania projektu a zabezpečenie realizácie projektu v prípade schválenia žiadosti. V tomto projekte by bola spoluúčasť obce v sume 6 844,42 €. Pokiaľ projekt vyjde, obec bude povinná túto 5% spoluúčasť spolufinancovať. Projekt počíta s osadením 6 nových inteligentných zastávok, ktoré budú dobíjané fotovoltaickými článkami, majú informačné tabule, hot point na internet a obsahujú viacero moderných technológií.

Ak by nám žiadosť o dotáciu schválili bolo by možné realizovať umiestnenie nových zastávok už v roku 2022.

Návrh VZN o nakladaní s komunálnymi odpadmi a drobnými stavebnými odpadmi na území obce Zákamenné. Každý občan si musí platiť za produkciu odpadu. Občania, ktorí doteraz nemali prihlásenú popolnicu a mali iba paušál si budú musieť zakúpiť na obci označené vrece minimálne 4 krát ročne, aby si do neho uložili pevný domový odpad ktorý vyprodukovali. Tento odpad – vrece s logom obce im bude odvezený zazmluvnenou firmou na skládku. Vývoz do vriec sa týka hlavne občanov, ktorí mali nahlásení v minulosti paušál, alebo chceli vývoz navyše počas bežného roka. Novým VZN sa upravuje sadzba poplatku za jeden vývoz na sumu 4,50 € a prepočítaný je na 1 liter odpadu.

Návrh VZN o podmienkach poskytovania dotácií z rozpočtu obce Zákamenné. Je potrebné aby jednotlivé zložky, ktoré si dávajú žiadosť o dotáciu z rozpočtu obce dodržiavali stanovený termín do 30. 10., do ktorého je možné podať žiadosť o dotáciu.

Poslanci jednomyselne schválili finančný príspevok 396,24 € pre denný stacionár BL. Zdenky Schellinovej, ktorý navštevujú znevýhodnení občania našej obce, finančný príspevok pre Mgr. Lubomíru Juráškovú na zdravotnú a sociálnu pomoc špecifikovanú v žiadosti vo výške 1 000 €, pre Jednotu dôchodcov Zákamenné na preplatenie činnosti Jednoty dôchodcov na rok 2022 vo výške 1 800,00 €

Bol prijatý nový sadzobník úhrad za krátkodobý nájom majetku obce Zákamenné

» **Nájom starého kultúrneho domu:** svadba, životné jubileum 150 €; kar 100 €; stretnutie zo školy, ples, večierok 150 €; tanečná zábava, diskotéka 350 €; schôdze, akcie DSS 50 €; pečenie 75 €; predajné akcie 50 €/deň

» **Nájom polyfunkčného domu kultúry:** svadba s prípravou jedla 450 €; svadba, životné jubileum, catering 400 €; kar 100 €; pečenie 100 €;

» **Nájom stolov a lavíc (stól a 2 lavice) 5 €.**

Rozšírenie infraštruktúry Investičnej Bytovej Výstavby Zásihlie II., kde máme už podpísanú zmluvu a realizácia bude v roku 2022 sme dostali dotáciu z environmentálneho fondu. Značná časť kanalizácie bude prefinancovaná z projektu.

Realizácia detského ihriska v sume 50 000,00 €, ktorú máme z projektu sa bude realizovať v roku 2022. Projekt nemohol byť realizovaný v roku 2021 nakoľko sa vyskytli problémy s agátovým drevom.

Starosta obce Mgr. Peter Klimčík oboznámil poslancov s podaním projektu na Ministerstvo kultúry. Jedná sa o obnovu troch striech na hlavných kaplnkách na Kalvárii a obnovu vežičky s lucernou na hlavnej kaplnke. Ďalej sa plánuje výmena dverí a nové omietky na troch hlavných kaplnkách, aby bola rekonštrukcia Kalvárie ucelená a urobená rovnakým spôsobom ako 14 zastavení.



„Realizované s finančnou podporou Úradu vlády Slovenskej republiky.“

Žiadanú dotáciu v sume 6 200,00 € získala. V lete prebehlo odstránenie starých drevín a výsadba nových pomaly rastúcich drevín, výsev trávového semena a uloženie ekologickej kokosovej siete, ktorá chráni strmé svahy proti erózii a spevňuje povrch svahu. Odstránili sa staré schodnice a boli nahradené novými schodmi s prírodného kameňa. Odstránil sa starý náter z ocelevej konštrukcie, ktorá bola nanovo namalovaná. Na ocelevej konštrukcii sa doplnili chýbajúce prvky – imitácia delostreleckých nábojov. Na vrch pamätníka bol namontovaný medený plech, ktorý bude pamätník chrániť pred zatekaním vody.

Obnova PAMÄTNÍKA PADLÝCH HRDINOV v obci Zákamenné

Obec Zákamenné podala na Úrad vlády SR žiadosť o dotáciu na obnovu pamätníka v obci.



Schody k pamätníku pred opravou



List susedom

Milí susedia, chceme Vám poďakovať,
– že nás vždy s úsmevom pozdravíte,
prihovoríte sa, povtipkujete, dáte si štamprlík,
– že ochotne pomôžete radou, službou, požičiate náradie, pomôžete opraviť bicykel a šijací stroj, podelíte sa o priesadku či recept, postrážite sliepky, alebo požičiate múku, ...
– že nás hocikedy len tak nečakane ponúknete koláčom, slaninkou, korbáčikmi, čerstvými hríbmi, či čučoriedkami a inými domácimi dobrotami,

– že sa naše a vaše deti môžu spolu hrať na ulici a dvoroch, že ich ponúknete, alebo ich upozorníte, ak sa nevhodne správajú,
– že nás pozývate v lete na susedský guláš, v zime na sánkovačku a punč,
– že si môžeme spolu zahrať na gitarách a zaspievať pri dobrom víniku a pohostení,
– že ste nás zapojili do tradičného deviatnika pred Vianocami a pozvete nás k sebe domov,
– že zbytočné klebety sa ku nám nedostanú, ale dobré vzťahy sú pre vás dôležitejšie ako závisť a hádky o meter pozemku.

Ďakujeme za vašu otvorenosť, prijatie, humor a štedrosť.

Prajeme Vám veľa pozhnaní, lásky, zdravia, dobré vzťahy a všetko čo potrebujete do nasledujúceho roku 2022.

Vaši susedia

PS.: Všetkým občanom Zákamenného prajeme, aby sme mali dobré susedské vzťahy. A tam, kde to nefunguje, nech príde odpustenie a nový začiatok. Pretože zmena môže nastať, keď začneme od seba. **Buďme dobrými susedmi.**

OBJAVENÁ NÁDHERA NA KALVÁRII

Národná kultúrna pamiatka Kalvária v Zákamennom bola postavená v roku 1862 na návrší nad obcou Zákamenné. Prestavaná bola v rokoch 1931 a 1955. V roku 2021 prebehla komplexná obnova 14 kaplniek zastavení krížovej cesty. Tieto kaplnky boli kompletne zrekonštruované podľa dobových historických fotografií a majú ten správny historický „šmrnc“. Ľuďom sa ukazujú v tom najkrajšom šate.

Reštaurátorský výskum potvrdil existenciu dekoratívnej maľovanej výzdoby z obdobia výstavby vo všetkých troch interiéroch kaplniek Kalvárie. Stav zachovania výmalby je na vysokej úrovni a výmalba interiérov všetkých troch kaplniek má vysokú kvalitatívnu úroveň remeselného aj výtvarného spracovania. V zmysle rozhodnutí KPÚ Žilina bolo nutné pristúpiť ku komplexnému reštaurovaniu tejto maľovanej výzdoby, aby sa zachovala pre budúce generácie.

V roku 2021 podala obec Zákamenné na Ministerstvo kultúry SR žiadosť o poskytnutie dotácie zo štátneho rozpočtu. Žiadosť bola úspešná a Ministerstvo kultúry SR podporilo projekt: „Reštaurovanie historizujúcej interiérovej výmalby na časti národnej kultúrnej pamiatky – KALVÁRIA v Zákamennom – kaplnka Nanebovzatia Panny Márie (263/2), kaplnka sv. Heleny (236/3) a kaplnka Božieho hrobu (263/4)“.

Ministerstvo kultúry SR zmluvou č. MK-2246/2021-423 poskytlo obci Zákamenné dotáciu na I. etapu reštaurovania novoobjavenej interiérovej výmalby v troch hlavných kaplnkách. Ostatné financie na reštaurátorské práce platila obec Zákamenné zo svojho rozpočtu. Celému procesu reštaurovania najskôr prebiehalo dôkladné dokumentovanie sondáže a rozsahu nástenných výmalieb. Samotné reštaurátorské práce zahŕňali celkové očistenie od depozitov, sekundárnych prevrstvení, uvoľnených častí, zdegradovaných náterov a omietkových vrstiev. V tejto časti reštaurovania došlo k úplnému odkrytiu dobových historických malieb. Následne reštaurátor




**MINISTERSTVO
KULTÚRY
SLOVENSKEJ REPUBLIKY**

pokračoval zafixovaním a upevnením historických vrstiev omietok a malieb. V poslednej tretej časti sa doplnili jadrové omietky – vyspravili sa hlbšie deštrukcie v omietkach vrátane finálneho tmelenia časti odstránených v rámci dočisťovania.

Vďaka podpore Ministerstva kultúry SR môžu obyvatelia obce

Zákamenné ale aj návštevníci obdivovať autentickú dobovú dekoratívnu výzdobu z polovice 19. storočia, ktorá ma značnú pamiatkovú a umelecko-historickú hodnotu.

„Realizované s finančnou podporou Ministerstva kultúry Slovenskej republiky.“



Milí rodáci, susedia, fanúšikovia facebookovej stránky **ZÁKAMENNÉ NA HISTORICKÝCH FOTOGRAFIÁCH**

Mnohí z Vás ste sa už s našou stránkou stretli a dúfam, že jej ďalší priaznivci sa k Vám pridajú. Keďže stránka <https://www.facebook.com/StareFotoZakamenne> už nejaký ten rôčik funguje, rád by som vám priblížil jej históriu.

Nápad vytvoriť archív alebo digitálnu databázu starých fotografií vo mne skrsol už zhruba pred sedemnástimi rokmi, keď som dostal od známeho USB kľúč s asi 300 starými fotografiami. On odovzdával kľúč ku vtedy pripravovanej Monografii obce. Vtedy ešte neboli možnosti, ako tieto fotografie sprístupniť čo najväčšiemu počtu záujemcov, čo ma veľmi mrzelo. Postupom času sa však čoraz viac udomáčňovali medzi nami sociálne siete ako Pokey, Facebook. Tak som najprv všetky tieto fotografie dal do albumu na Pokey, ale nebolo to ono. Nebolo totiž umožnené každému, kto mal o to záujem, vidieť a komentovať fotografie v albume. Možnosť zdieľať a komentovať fotografie bola najlepšia na facebooku, a tak som v ňom vytvoril stránku Život v Zákamennom na historických fotografiách, neskôr bol zmenený názov na Zákamenné na historických fotografiách. Bol to dôležitý krok, pretože najmä pri starých, historických fotografiách je veľmi dôležitý popis, sprievodný text, aby sa toto bohatstvo aj s čo najpodrobnejšími informáciami zachovalo pre ďalšie generácie. Veľmi dôležitá je aj možnosť dostať sa k fotografiám pre väčší počet záujemcov. Mnohí z tých, ktorí fotografie urobili, alebo sú na nich zobrazení, už nežijú, ale sú

medzi nami ešte pamätníci, ktorí si mnoho z minulosti pamätajú.

Vložil som teda na uvedenú stránku všetky fotografie, ktorými som disponoval, ale bez informácií a popisov neboli pre ľudí veľmi zaujímavé. Už vtedy som oslovoval ľudí s prosbou, aby tí, ktorí o uverejnených fotografiách vedia nejaké informácie, ich k nim uviedli. Som totiž mladší ročník a nemal som odkiaľ informácie čerpať.

Postupne začali ľudia posielat fotografie aj s peknými a vzácnymi komentármi a publikum stránky sa začalo zväčšovať. Prekvapilo ma, koľko rodákov zo Zákamenného odišlo do sveta a radi si prostredníctvom našich fotografií zaspomínajú. Prichádzal som časom na to, ako urobiť stránku zaujímavejšou. Využil som radu známeho, aby som pridával fotografie po jednej, aby si ju ľudia mohli dôkladne prezrieť a dokázali k nej čo najviac napísať.

Fotografie ale časom dochádzali. A tu pomohli prispievatelia, fanúšikovia. Oslovoval som ľudí a vďaka tomu, že niektorí fotografie zapožičali na oskenovanie a umožnili ich zverejnenie, stránka ďalej žila, pribúdali jej priaznivci a podporovatelia.

Takto som sa dostal aj k rôznym archívom, kronikám, dokumentom.

Množstvo fotografií som získal aj z archívu Lesnej správy a archívu Obce. Všetkým, ktorí prispeli či už fotografiami, dokumentmi, popismi, veľmi ďakujem.

Dnes má stránka takmer 1500 fanúšikov, mnohí sú z iných obcí, miest, dokonca štátov.

Pri moderovaní stránky a skenovaní fotiek mi pomáhali viacerí priatelia – Slavo Večerek, Mariana Dzuriková, Peter Boškaj. Dodnes mi ochotne, keď mi dôjdu nápady, pomáhajú. Aj im veľmi ďakujem, bez ich pomoci by stránka ťažko fungovala.

Na záver jedna prosba, nenechajte to bohatstvo, staré fotografie zachytávajúce život v Zákamennom v minulosti, založené v albume, alebo v krabiciach, prepožičajte ich na oskenovanie a uverejnenie na našej stránke a umožnite tak zachovať históriu pre ďalšie generácie.

MÔŽETE MA KONTAKTOVAŤ cez Fb stránku Zákamenné na historických fotografiách, na e-mail starefotzakamenne@gmail.com, alebo na tel. čís. 0911 471 915. Každéj fotografii sa veľmi poteším a budem za ňu vďačný. A iste nielen ja, ale aj všetci naši priaznivci.

Lukáš Ridzoň,
zakladateľ a administrátor stránky

POZNÁVACÍ ATLAS

Obec Zákamenné pripravila v spolupráci s firmou Zirek a inými oravskými obcami ilustrovanú knihu, prostredníctvom ktorej nielen deti spoznávajú Oravu zábavnou formou.

V tejto kreatívnej a vzdelávacej knižke nájdete informácie o obciach a mestách na Orave, ich históriu, povesti, tradície a pamiatky.

V knihe na Vás čakajú zaujímavé úlohy. Samostatnou prílohou tejto knihy je 41 samolepiek.

Putovaním po regióne Vás bude sprevádzať rozprávkový deduško a jeho kamaráti, s ktorými objavíte miesta so zaujímavými príbehmi, medzi ktorými je samozrejme aj Zákamenné » **VIĎ UKÁŽKY Z KNIHY.**



Obec Zákamenné

História



Svoj príbeh začala písať v roku 1615. Dnes je počtom obyvateľov najväčšou oravskou obcou.

Kostol Nanebovzatia Panny Márie

Centrom cirkevného života je farský Kostol Nanebovzatia Panny Márie. Farníci ho začali stavať v roku 1893, keď pôvodný drevený kostolík vyhorel. V roku 1921 ho posvätil biskup Ján Vojtaššák, rodák zo Zákamenného. Keďže je dedina veľká a rozľahlá, koncom 20. storočia si postavili aj druhý kostol. Je zasvätený sv. Jozefovi, ochrancovi kresťanských rodín.



Kalvária

Poľnú cestu na vrch Kalvária lemujú 14 zastavení krížovej cesty, zakončená je väčšou ústrednou kaplnkou, v ktorej je obraz Nanebovzatia Panny Márie a po stranách dve sochy svetlonošov. Vedľa ústrednej kaplnky stoja dve menšie kaplnky, v jednej je Boží hrob, druhá je Kaplnka sv. Helemy. Na Kalvárii sa každoročne 15. augusta slávi odpustová svätá omša.

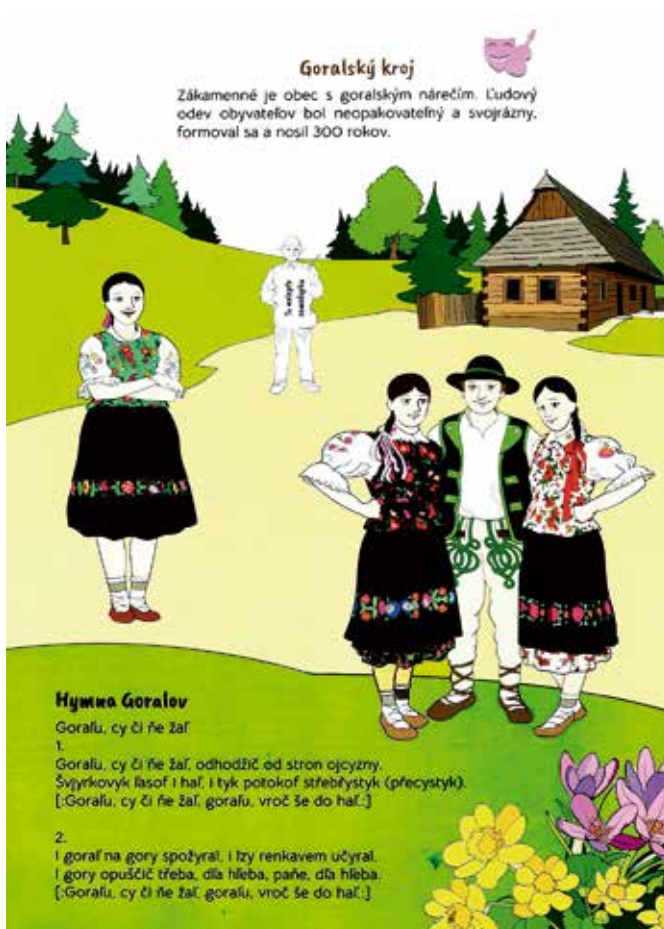
Morový cintorín

Pietne miesto v lešiku v lokalite Babinec má pripomínať obeť pandémie moru, cholery, týfusu a iných nákazlivých chorôb, ktoré zasiahli dedinu v minulých storočiach.



Biskup Ján Vojtaššák

Zákamenné je známe ako rodnisko biskupa Jána Vojtaššáka, mučeníka pre vieru v období totalitného režimu. V rodnej obci je aj pochovaný. V roku 1996 sa začal proces jeho blahorečenia. Podnet k tomú dal rok predtým Svätý Otec Ján Pavol II. pri svojej druhej návšteve Slovenska.



Nebolo to tak dávno, čo sme v Zákamennom zo stien, chladničiek a pracovných stolíkov odložili staré kalendáre a vykročili do nového roka.

Ten predchádzajúci nebol ľahký, borili sme sa s pandemiou a jej problémami. A niektoré možno ešte istý čas s nami pôjdu. Alebo nás prekvapia iné. Ale škoda by bolo trápiť sa nad okolnosťami, ktoré nemáme v rukách, ťažkosti a kríže k životu patria, sú našou súčasťou, tak ako k hviezdám patrí noc a k ružiam trne.

Oveľa dôležitejšie je zamyslieť sa nad tým, čo je v našich silách a čo môžeme tomuto svetu priniesť. Ako urobiť tmu znesiteľnejšou, ako dodať šeru farby, ako kdesi

čosi zapáliť nádejou, radosťou, krásou, dobrom, pokojom. A nemusíme hľadať veľkolepé veci, lebo pravé hodnoty a hĺbka života je neraz ukrytá v nenápadnosti. Každý tam, kde práve sme, na tom malom kúsku zeme, môžeme nechať rozkvitnúť lásku. Nech sa deje čokoľvek. A čím viac takýchto kúskov medzi nami zakvitne, tým viac sa naša zem bude podobáť nie slzavému údoliu, ale prekrásnej záhrade plnej farieb, vôní a smiechu. Pracujme s tým, čo je v nás. Ponúknime sa druhým ako dar, ako liek. Pretože tú moc v sebe máme, vložil ju do nás Stvoriteľ. Nech nás neodradí žiadna nepriaznivá okolnosť, urobme tento rok o čosi krajším.

Darujme krásu svojimi očami

O našu pozornosť dnes bojuje veľmi veľa ponúk, a tak sa nám môže stať, že sa zahľadíme do toho, čo nás obera o pokoj, čo nás príliš pohltí alebo urobí z nášho života iba konzumný kolotoč. A možno prehliadneme to, čo je v živote podstatné a čo mu dáva hlbší zmysel. Urobme to lepšie. Vyhladávejme to, čo nám i druhým osoží a prehliadajme to, čo by mohlo vyvolať vojny, hnevy, hádky, bolesť. Obráťme svoj zrak od seba k druhým.

Všímajme si viac ich potreby než ich chyby. Nezameriavajme sa na to, čo nefunguje, nevyhladávejme kazy či kauzy, hrôzy, katastrofy, konšpirácie ale ani prílišné senzácie. Budme ochotní objavovať cenné bohatstvo uprostred nepatrnosti, jednoduchosti. Pozerajme sa na život tak, že sa necháme očariť pozitívnu stránkou veci bez toho, aby sme sa ustavične upriamovali a vrtali v tom, čo sa nám nepáči. Nech to, čo nám prvé udrie do očí nie je podnet na kritiku, ale na vďačnosť. Ak máme nutkanie čosi ofrflať, posnažme sa naj-

predsa obohacuje. Nejde o to, aby sme sa snažili zotierať rozdiely, ale ani presvedčiť druhých o svojej pravde, stiahnuť ich na svoju stranu alebo im vnútiť svoj pohľad. Jednota sa bude napriek rozmanitosti pohľadom na to, čo nás presahuje. Ak sa niekto topí v bahne, podajme mu ruku, ak sa cíti opustený, pohladme ho. Ak mu čosi chýba, štedro otvorme dľaň a ponúknime ho bohatstvom zo svojho stola. Ruky sú na to, aby nás rozdali. A tiež na to, aby sme (sa navzájom) vedeli prijímať.

Do Nového roku: AKO UROBIŤ SVET KRAJŠÍM SVOJIMI ZMYSLAMI?

D a r u j m e tomuto svetu vôňu a chuť

Budme ako zrnko soli. Aké je zrnko soli? Maličké, nenápadné, ale je ho cítiť, keď sa rozpustí v jedle.

skôr nájsť na tom niečo hodné ocenenia. Nastavme svoje oči na vnímanie dobra a krásy, skúsme ich uvidieť aj tam, kde by sme ich na prvý pohľad nečakali – napríklad v slze, v inakosti, v nepodarku, v nejakej núdzi či ťažkej okolnosti.

Darujme krásu svojimi ušami

Aký nežný by bol svet, keby sme sa dokázali započúvať. Započúvať do jeho hudby, do jeho hlasu, do jeho súvislostí, do jeho trápení či radosti. Započúvať sa do svojho vnútra i do duše ostatných ľudí. Započúvať sa do ticha a objaviť v ňom srdce Boha, jeho reč, jeho múdrosť. Nežiť v ustavičnom hluku, ruchu a náhlení, ale v porozumení. Topíme sa v problémoch, sme rozbití, nespojní či nepokojní, pretože je v našom živote veľa nevyočutého. Skúsme viac nastaviť ucho, viac vnímať, stíchnuť, spomaliť a načúvať.

Darujme krásu svojimi rukami

Naše ruky neboli stvorené na to, aby udierali, búchali po stole alebo zatínali sa v päst, ani na to aby hrabali pre seba či kradli. Máme ich na to, aby sme sa mohli navzájom dotknúť. Aby sme budovali mosty. Dost bolo rozdelenia! Chyťme sa za ruky práve tam, kde sa cítime najviac odlišní. Inakosť

A nielen to, každé jedlo je vďaka nemu dobré, soľ mu dáva kvalitu. Aj my dávajme životu kvalitu. Ochutíme každý deň, každé stretnutie či prácu. Nemusíme robiť veľké veci, ale zamerajme sa na veci hodnotné. Nemusí o nás každý vedieť, ale nech je nás cítiť. Tak ako je cítiť zrnko soli na jazyku alebo vôňu orgovánu nesúcu sa vo vetre. Ak sa necháme naplniť a viesť Duchom Svätým, ľudia v nás dokonca budú môcť zacítiť čosi, čo nie je z tohto sveta. Chuť a vôňu pravej nezištnej obetavej lásky, radosti uprostred strastí, nádeje ktorá priniesie svetlo do každej hmyľ.

Ak budeme chcieť, staneme sa tými, ktorý tomuto svetu prinesú iskru, ktorí prekonajú povrchnosť, ktorí sa nenechajú vtiahnuť do trpkých nálad spoločnosti ani do prázdnych trendov modernosti. Ale budeme mať v sebe čosi viac a zároveň to bude patriť všetkým. Lebo keď voniaš nebom, celé tvoje okolie ho zacíti. Všetci máme v sebe potenciál urobiť zo Zákamenného krásne miesto pre život. Chutné a voňavé. A nie je to utópia, ani naivné snívanie. Je to realita, ktorú však máme vo svojich rukách.

Monika Janotáková

Obec Zákamenné sa rozrastá...

„Ako sa kedysi stavali domy v našej obci.“

Naša obec Zákamenné je nielen najväčšou obcou na Orave, ale je aj veľmi pekná. Životná úroveň rokmi podstatne rýchlo stúpa. Mladé rodiny sa osamostatňujú a stavajú krásne moderné rodinné domy. Obec sa rozrastá na všetky strany. Vznikli mnohé nové ulice. V dnešnej dobe sa už domy stavajú ináč ako kedysi. V minulosti sa okrem zakúpenia stavebného materiálu väčšina stavebných prác vykonávala svojpomocne. Ešte dávnejšie sa aj stavebný materiál pripravoval svojpomocne. Na základy domu sa mimo obce nalámali v rieke kamene. V hore sa nachystalo drevo na strechu. Tehly sa vyrábali ručne.

Aj v minulosti sa chceli mladé rodiny osamostatniť, ale nešlo to tak rýchlo ako dnes. Ľudia sa živili hospodárstvom. Nie všetci otcovia rodín boli zamestnaní. Peňazí bolo málo. Neboli pôžičky a šetrenie trvalo niekoľko rokov. V jednej domácnosti žili aj tri generácie.

My sme bývali v rodinnom dome môjho otca. V jednej miestnosti sme bývali šiesti. Otec, mama, ja a moji traja bratia. V miestnosti bola malá murovaná pec, posteľ v ktorej spali rodičia s najmladším bratom a maličká postieľka v ktorej som spala ja s bratom. Na lavici pod oknom spával najstarší brat. Miestnosť bola taká malá, že cez deň sme väčšinou sedeli na lavici pod oknom a pozerali von. Na noc mama dala na lavicu malý strožlak, vankúš a deku, aby na nej mohol spať brat. Takto žilo viac rodín.

Moji rodičia sa snažili čím skôr postupne postaviť dom. Kamene na základy nalámali ručne v rieke na vyšnom konci smerom ku hájenke do Babinskej. Tehly vyrobili ručne, lebo to bolo lacnejšie. Výroba tehál nebola zložitá, ale robota na nich bola ťažká. Najskôr sa pripravila plocha na miešanie masy. Otec z dosák urobil tzv. kasne do ktorých sa nanosila

hlina, prípadne blato. My sme blato zbierali z cesty keď popršalo. Cesty neboli asfaltové, ale hlinené. Smetárom sme zoškrabovali blato na kôpky. Blato sme potom dávali do fúrika a odvážali do drevených kasní. Blato



Márta Boškajová Večerková » Bory na mieste, kde teraz stojí nový kostol. Robili sa tam tehly. Voly kopytami vyrábali blato - dávali ho do foriem a vypalovali v polnej peci.

sa mohlo zbierať len z cesty okolo domu, lebo dochádzalo k hádkam občanov, že aj iní potrebujú. My sme veľa blata nazbierali z polnej cesty čo viedla z vyšného konca na Kalváriu. Do mazľavej hliny alebo blata sa potom pridala voda a piliny. Mohla byť aj sečka. Vlastnými nohami sa to potom miešalo až kým nevzniklo vláčne cesto. My sme použili aj kravu s ktorou sme chodili stále dookola. Museli sme dávať pozor, aby si neuľavila. Touto masou sa potom plnili taktiež doma vyrobené formy na tehly vysypané pilinami. Následne sa potom vyklopili vedľa seba na pripravené dosky a sušili na slnku, aby sa z nich odparila voda. Niekedy to trvalo aj dva

týždne. Z takýchto vyschnutých tehál sa postavila pec. Išlo o jednoduchú stavbu, kde sa ohnisko obkolesilo tak, aby medzi tehľami boli škáry a vznikli malé prieduchy, ktorými unikal dym a ktorými sa kontroloval stav tehál. Z vonkajšej strany sa škáry upchali hlinou. V takej peci sa kúrilo metrovým drevom, dokonca sa pri nej aj spávalo, aby oheň nehorel silno a ani nevyhasol. Inak by sa tehly pokazili, zeškľanili (t. j. získali tvrdosť skla) a boli ťažko použiteľné. Vypalovanie trvalo niekoľko dní. Po vychladnutí pece sa vonkajšia hlina odbila a tehly boli pripravené na stavanie. Tehly v peci vypaloval človek, ktorý bol v tom remese majster. Pri vypalovaní bol celý čas a kontroloval teplotu v peci. Na vyšnom konci bol takým majstrom Jozef Knapčík.

Počet vypálených tehál závisel od veľkosti postavenej pece. Na jeden ráz sa ich mohlo vypáliť aj výše tisíc. Na menší dom bolo treba približne 14 000 kusov. Nie všetky tehly sa vypalovali. Na výstavbu vnútorných múrov sa používali tehly nepálené, ktoré ale nemali takú odolnosť a izolačnú schopnosť.

V neskorších rokoch sa už používal na miešanie formovanie a krájanie tehál stroj, akýsi mlynček. Ale kým nevznikli veľké tehelne vypalovanie prebiehalo rovnako. Pri stavbe domu pomáhala celá rodina.

Odpracované dni pomocníkov sa zapisovali do písanky a príležitostne vracali odpracovaním zase na ich stavbe. Ľudia sa narobili, ale boli veľmi nápomocní. Postavené rodinné domy boli na Vianoce pri kolade celé posvätené, aby v nich rodina žila v pokoji a zhode.

Pri pohľade na dom s kamennými základmi sa mi vynárajú spomienky na detstvo, na snaživú prácu našich rodičov. Chceli nám, svojim potomkom, podľa ich možnosti pripraviť lepšiu budúcnosť. V každom dome je preto zanechaný kus rodinnej histórie.

Viktória Sekerášová



ŠKOLA A JEJ ŽIVOT

Ani sme sa nenazdali a bola tu opäť jeseň. S jej nástupom prišiel čas na oprášenie školských tašiek a čas na zdolávanie nových výziev.

Škola privítala všetkých – starých i nových žiakov – s úsmevom. Tento rok nám pribudlo 84 prváčikov, ktorí boli rozdelení do piatich tried. Preto sme museli rozšíriť priestory a v suteréne nám pribudla jedna trieda.

Hneď na začiatok roka sme mali pripravený plavecký kurz pre 4. ročník – týždeň výuky v AquaRelax Dolný Kubín. Dúfali sme, že to stihneme ešte kým sa dovalí ďalšia vlna epidémie. Deti sa veľmi tešili. Keďže sa vyskytli nejaké problémy, plavecký kurz trval len 3 dni, ale aj zato sme vďační.

Deti sa do pracovného tempa zabehli rýchlo. Mnohé sa zapísali do záujmových krúžkov, ktoré sú na škole.

Učiteľky na I. stupni sa so svojimi žiakmi zapojili do projektu Šach na školách, ktorý je podporovaný Ministerstvom školstva, vedy, výskumu a športu SR. Je to 1 hodina týždenne (mimo rozvrhu) pre žiakov druhého až štvrtého ročníka, kde sa žiaci zoznamujú a zdokonaľujú v šachu. Hovorí sa, že je to „Hra kráľov“. Šach rozvíja v žiakoch pozornosť, predstavivosť, predvídanie, porovnávanie, abstraktné myslenie,



plánovanie a zvažovanie rôznych možností. Šach nie je len o logike, ale aj o trpezlivosti a poskytuje príležitosť poučiť sa z vlastných chýb. Takáto výučba je určite užitočná, lebo deti sa naučia správať tak, aby sa vedeli v živote presadiť. Pre deti je to veľmi užitočné a zábavné využitie času.

V tomto školskom roku naša školská psychologička Mgr. Veronika Florková s tretiakmi rozbehla aktivity zamerané na rozvoj tolerancie, empatie a posilnenie sociálno-emocionálnych zručností. S druhákmi sa zapojila do projektu ZIPPYHO KAMARÁTI.

Je to preventívny program zameraný na podporu emocionálneho zdravia detí. Stretnutia sú raz mesačne.

Program Zippyho kamaráti pozostáva zo šiestich modulov, každý modul má svoj vlastný príbeh. Zippy je lúčny koník a kamaráti sa so skupinou chlapcov a dievčat. Príbehy ukazujú, ako hlavné postavy čelia problémom, ktoré sú známe malým deťom – kamarátstvo, strata kamarátov, šikana, riešenie zmeny a straty, aj ako začať znovu. Každý príbeh je ilustrovaný farebnými obrázkami a spestrený aktivitami, ako je kreslenie, hranie rolí a rôzne iné hry.

To, že čas rýchlo letí, nám pripomenul zvuk zvonca. S ním nás navštívil Mikuláš a jeho pomocníci – anjel a čert. Spestrili nám vyučovanie, podľa zásluh rozdali sladkosti a rozsvietili nám vianočný stromček.

V decembri sa konalo školské kolo Pytagoriády pre tretí a štvrtý ročník. Veľa zúčastnených bolo úspešných, preto si budú ešte merať sily v okresnom kole, ktoré bude koncom marca.

Žiaci sa mohli zapojiť aj do riešenia úloh v súťaži Potráp si hlavičku. Bolo to v rámci našej školy a pod palcom p. uč. Marty Gruchalovej. Po skončení úspešní riešitelia získali diplom a malú odmenu.

Pomedzi všetky aktivity stihli niektoré triedy na 1. stupni absolvovať aj karanténu. Avšak všetko sme zvládli s úsmevom na tvári a veľmi sme sa tešili na oddych počas Vianoc.

Po prázdninách sme sa opäť plní síl vrhli do práce, aby tá blížiac sa polročná výplata stála za to.



Kváskový chlebík

Kuchyňou sa šíri krásna domáca vôňa. Neustále kontrolujem cez okienko na sporáku produkt môjho snaženia. Rodina sa netrpezlivo pýta, kedy to už bude hotové. Za hodinu už ochutnávame guľatý bochník. Prežívam víťazoslávny pocit: „Dokázala som to!“. Môj prvý domáci chlieb. A navyše kváskový.



Kváskový chlebík v reze



Kváskový chlieb

Pečenie pomocou kvásku ma na jednej strane lákalo kvôli zdraviu, na druhej strane sa mi to zdalo zložité. Váhala som, či to skúsiť. Napokon som začala vďaka kamarátke Adke, ktorá kváskuje už viac rokov. Keď som sa zaujímala o recept a proces prípravy kváskového pečiva, neváhala a jedného dňa mi doniesla kvások, ošatku, ražnú múku a knihu s receptami. A už som sa nemala na čo vyhovárať. Prvýkrát som sa musela na prípravu cesta a pečenie sústrediť, ale dnes je to už rutina. Odmenou je mäkká striedka a chrumkavá kôrka zdravého chlebíka. **Zaujímá vás, ako vlastne vznikol náš každodenný chlieb, odkiaľ sa nabral kvások či droždie a aký je medzi nimi rozdiel?**



Vykvasené cesto v ošatke



Pred pečením



Kváskok

Prvopočiatky „chleba“

Na začiatku človek jedol zrnká obilia tak, ako ich našiel. Keď objavil oheň, začal zrná pražiť, neskôr i mlieč v kamených a primitívnych mlynoch. Z takto rozomletého obilia vznikali prvé kaše i chlebové placky (tzv. nekvasený chlieb) pečené na rozpálených kameňoch.

Objavenie „zázraku“ kvasenia

Jedného dňa si starovekí Egypťania zabudli na slniečku cesto na nekvasený chlieb. To vďaka času, teplu a pôsobeniu baktérií vykyslo, bolo ľahšie a vzdušnejšie než pôvodné ploché chleby. Všimli si to a upiekli ho. Zámerne začali cesto nechávať kysnúť a proces sa opakoval. Vznikol prvý kvások a od tej doby sa začal pravidelne používať pri výrobe chleba.

Prelomenie tradícií s príchodom droždia

Kváskok sa používal pri pečení chleba až do stredoveku. Do tej doby si ľudia

piekli chleba doma sami. Až potom prišli prví pekári. Pekárske remeslo najprv podliehalo prísny predpisom. Od 19. storočia sa pravidlá uvoľnili a tradičné pečenie chleba sa začalo meniť v priemyslovú výrobu. V tejto dobe kvások nahradilo umelo vytvorené pekárske droždie/kvasnice a celozrnná múka sa nahradila bielou. Ľudia sa stávali pohodlnými a nechcelo sa im čakať. Pekárne s použitím droždia vytvorili chlieb, od začiatku kysnutia až po upečenie len za 40 minút, zatiaľ čo kváskové pečenie trvá niekoľko hodín. Použitie droždia je zdanlivo ekonomicky výhodné. **Pýtať sa, prečo by ste mali konzumovať radšej kváskový chlieb?**

Kváskok verzus droždie

Veľa ľudí tieto dve veci neodlišuje

a pritom je v nich veľký rozdiel. Nielen v tom, z čoho sa kvások a kvasnice skladajú, ale aj v tom, aký dopad majú na naše zdravie, ako sa v našom tele správajú a v čom nám pomáhajú alebo škodia.

Droždie/kvasnice obsahuje jednu kvasinkovú kultúru (*Saccharomyces cerevisiae*), ktorá sa v ceste rozmnožuje, produkuje bublinky oxidu uhličitého a to spôsobuje kysnutie cesta (tzv. alkoholové kvasenie). Čo je však dôležité: základné suroviny cesta – múka a cukor – pri takomto kvasení nepodľahnú skoro žiadnemu technologickému procesu, nerozložia sa. Za krátky čas kysnutia nie je možné pripraviť nutrične bohatý a zdraviu prospešný chlieb. Kvasnice majú ešte jeden „vedľajší efekt“ – mnoho ľudí z čerstvo upečeného kysnutého chleba a pečiva nafukuje. Prečo? Lebo kvasinky z kvasníc odolávajú vysokým teplotám a pokračujú vo svojom diele aj v upečenom výrobku, najmä kým je

čerstvý. Takýmto spôsobom prežívajúce živé kvasinky z pečiva narúšajú rovnováhu našej črevnej mikróflóry a zaťažujú trávenie. Konzumácia kysnutého pečiva navyše nahráva vzniku intolerancií na lepok, či droždie, ale aj

Pokračovanie s. 14

Kváskový chlebík

Dokončenie – s. 13

obezite, cukrovke, oslabeniu imunity, či rôznym alergiám. Aj použitie bielej múky nie je najzdravšie – je ochudobnená o dôležité prvky.

Základom pre kváskový chlieb je kvások (kvas). Je to v skutočnosti hmota z múky, vody a vzduchu, ktorá začne za priaznivej teploty prirodzene kvasiť, čiže fermentovať. Kvások obsahuje pestrú paletu navzájom sa podporujúcich a chrániacich mikroorganizmov (je ich okolo 40). Tie dokážu rozložiť zložené a ťažšie stráviteľné látky prítomné v múke na jednoduchšie, ktoré vie náš organizmus ľahšie spracovať a stráviť. Tieto látky sa dostávajú do nášho zažívania už ako čiastočne natrávené a preto sú pre náš organizmus oveľa ľahšie stráviteľné.

Pri pomalom kvasení (tzv. mliečne kvasenie) teda nastávajú viaceré procesy. Vplyvom enzýmov sa rozštiepi škrob v múke a pečivo je ľahšie stráviteľné. Potom sú na rade mikroorganizmy (r. *Lactobacillus*), ktoré rozkladajú glukózu na kyselinu mliečnu a kyselinu octovú, ktoré prinášajú do cesta stráviteľnosť, trvanlivosť a chuť. Napokon kvasinky (okrem *Saccharomyces cerevisiae* aj viac kultúr) jednak kypria cesto a takisto sú prospešné pre naše zdravie a imunitu.

Benefity kváskových produktov:

- **sú pripravené úplne bez chémie** – bez rôznych prídavných látok. Kváskový chlieb sa dá upiecť už z troch surovín: múka, voda, soľ. Prípadne ho môžete dochutiť a to rôznymi bylinkami, koreninami alebo semienkami. Sú vhodné aj pre deti od prvých príkrmov.
- **sú ľahšie stráviteľné** – vďaka baktériám mliečneho kvasenia. Znamená to, že po zjedení kváskového chleba vám už nebude bývať ťažko na žalúdku, ani vás nebude páliť záha.
- **nespôsobuje nadúvanie** – životnosť kvásku končí pri teplote 50 – 60°C na rozdiel od droždia, ktoré pracuje aj po upečení.
- **baktérie z kvásku neprekysľujú organizmus**, naopak rozkladajú škroby a bielkoviny prítomné v múke. Preto je pre náš organizmus kváskový chlieb pre zdravie prospešný a prijateľnejší.

- kvások rozkladá zložité štruktúry lepku na jednoduchšie, pre nás nezaťažujúce. Môžu ich jesť aj histaminici. Existuje varianta bezlepkového kvásku aj pre celiatikov.

- **majú nižší glykemický index (GI)** – teda skorší nástup pocitu nasýtenia a dlhšiu dobu zasýtenia. Glykemický index kváskového chleba (68) je taktiež nižší ako pri bežnom chlebe z droždia (100), preto je lepšou alternatívou pre diabetikov.

- podporujú peristaltiku čriev, čím sa čistia a následne sa zlepšuje stav alergií, ekzémov, pleť (problémy s akné). Výrazne sa posilňuje obranyschopnosť organizmu.

- **Je nadýchaný** – kvasinky obsiahnuté v kvásku produkujú plyn oxid uhličitý, ktorý je obsiahnutý následne v ceste, čím sa stáva cesto nadýchanejšie.

- **Vydrží dlhšie** aj bez toho, aby sme do nich pridali zlepšujúce prípravky – pri kvasení vzniká kyselina mliečna, ktorá chlieb prirodzene konzervuje. Kváskový chlieb sa dá bez problémov jesť aj týždeň.

- **majú výraznejšiu a nepochybne lahodnejšiu chuť a vôňu**. Krásne voňavý s chrumkavou kôrkou, nadýchanou a vláčnou striedkou vo vnútri. Taký býva domáci kváskový chlebík. Každý, kto ho vyskúšal, tvrdí, že iný už nechce.

Kde môžeme získať kvások?

V minulosti mala každá slovenská gazdiná v hlinenej nádobke odložený ražný kvások. V dnešnej dobe máme možnosť si ho kúpiť vo vysušenej forme. Najjednoduchšie je vypýtať si jednu polievkovú lyžicu kvásku od susedky či kamarátky, ktorá už kváskuje. A v Zákamennom je šikovných gazdiniiek, ktoré používajú kvások dost. Cez internet si môžeme nájsť niekoho v okolí, kto kváskuje (skupina „Kváskové pečenie“ na FB). Pre tie najodvážnejšie je možnosť vypestovať si ho sama podľa množstva návodov na internete.

Taktiež receptov na kváskový chlieb je mnoho. Ponúkam vám jeden osvedčený.

Základný recept na kváskový chlieb

Toto množstvo vystačí na 1 kilogramový bochník. Ošatka, alebo miska, kde bude cesto získavať tvar chleba, by mala mať priemer okolo 20 cm.

1. rozkvas:

150 g pšeničnej hladkej múky
150 g vody

1 PL kvásku (ražný, pšeničný)

Suroviny spolu premiešame lyžicou v miske (najlepšie „miska-kyska“), prekryjeme neprievzdušným materiálom (potravinárska fólia, drevená doska, vrchnák...) a necháme kvasiť na kuchynskej linke pri izbovej teplote. Trvá to asi 12 hodín. Správny rozkvas bude plný bubliniek. Veľa gazdín zarobí takýto rozkvas (štartér) večer a nechá kvasiť cez noc.

2. cesto:

450 g pšeničnej hladkej múky (múky môžeme zmiešať, napríklad 300 g pšeničnej a 150g ražnej, špaldovej alebo inej celozrnnej múky. Pozor, ak pridáme viac celozrnnej múky, musíme pridať o trochu viac vody, pretože celozrnná múka pojme viac vody)

200 g vody

2 – 3 ČL soli

Pre zlepšenie chuti môžeme, ale nemusíme pridať:

1 uvarený a najemno nastrúhaný zemiak

1 dcl oleja

1 PL rasce,

1 hrst semienok (lanové, sezamové, slnečnicové, orechy...)

Postup:

1. K správne vykvasenému rozkvasu pridáme múku, vodu, soľ a ostatné přísady. Vymiesime vláčne cesto, ktoré sa odliepa od stien misy. Je pevnejšie, má konzistenciu plastelíny a pekne drží tvar gule. Nesmie byť však príliš tuhé. Stratilo by potom nadýchanosť. V prípade, že je cesto redšie, dosypeme ešte múku podľa potreby. Vymiesené cesto necháme prekryté v miske asi 3 hodiny na linke, aby nám zväčšilo svoj objem.

2. Oddýchnuté cesto opatrne vyklopíme na mierne pomúčenú pracovnú dosku. Z každej strany ho povytiahneme do výšky a preložíme na polovicu, čím trochu spevníme. Cesto ešte jemne premiesime v rukách a vytvarujeme do tvaru gule alebo na ovál tak, aby sa zmestil do veľkosti ošatky, alebo misky, kde bude bochník získavať svoj tvar.

3. Ošatku vytrieme zemiakovým

Chlieb náš každodenný, to je naše menu, ten nesmieme nikdy odmietnuť



[Goralu cy ci nie žal, goralu vroč še do hor:]

Goral Izy ronkawem včiera: Bo lasy porombač trzeba... Dla chleba, pane, dla chleba!

Dolinou sa niesla clivá pieseň, vyvierajúca z hĺbky chlupských srdc. Mocné chlupské hlasy duneli chotárom, keď sa lúčili s rodným krajom a išli zarobiť na chlieb ďaleko do sveta.

Napadlo vás, že koláče čo aké sú chutné, sa po čase prijedia, ale chlieb nikdy nie. Chlieb sa nikdy nezunuje, hodí sa ku všetkému na svete, je chutný, zdravý, nenahraditeľný. Chlieb zaháňa hlad, chlieb je nevšedný – všedný zázrak.

Kedysi sa chlieb piekol v peci a nie jeden, bolo ich hneď niekoľko a vydržal aj týždeň. Je jedno aký je okrúhly, podlhovastý, tmavý či biely je v ňom život. Chlieb je zázrak – základ je v múke. Je dôležité vedieť krájať

chlieb, už ako deťom nám hovorili: „Keď si nevieš na chlieb zarobiť, nevieš ho ani ukrojiť.“

Keď zoberiete okrúhly chlieb, opriete si ho o brucho, skúsenou rukou odkrojíte krajec chleba, aby nebol ani tenký ani príliš hrubý. Naše staré mami uchovali chlieb čerstvý v lanových utierkach. Nepoznáme zlý chlieb, sú chleby lepšie upečené, menej upečený, chutnejší, menej chutnejší. Kedysi boli dva druhy ražný a pšeničný. Teraz sa ochucujú rôznymi semiačkami, sú v ponuke rôzne chute, rôzne veľkosti.

Kedysi sa návšteva privítala vždy chlebom, keď prišiel sused posediť k susedovi. Tento starý, krásny zvyk sme nezabudli a aj Svätého Otca Františka sme na Slovensku privítali chlebom a soľou.

Prečo tento článok o chlebe? V našom klube JD, kde sa seniori radi stretávajú, zaspievame, je pre nás veľmi vzácné, že sa vieme spolu zasmiať, zabaviť, ale je dôležité aby

bolo niečo na stole. Vždy nás milo prekvapia naše členky p. Marta Plaskurová a p. Mária Sivčáková, ktoré nám prinesú doma upečený chlebič namastia bravčovou masťou a posypaný cibulkou, verte že, neostane ani omrvinka. Takto pri našich stretnutiach pookrejeme na tele i na duši.

Radi chodievame čistiť našu Kalváriu kde nás pohostí domácim chlebom a ku chlebiču sa vždy niečo nájde. Ďalšia naša členka p. Justinka Večerková, nemusím preháňať ako veľmi chutí a nasýti domáci chlebič. Mohli ho okoštovať všetci, ktorí boli na akcii „Stretnutie rodín“ kde sme prezentovali staré remeslá. Ponúkla domáci chlieb s domácim maslom urobeným v drevenej masničke, aj deti vyskúšali ako sa kedysi robilo domáce maslo. Ďakujeme našim členkám, že oživilo tento starý zvyk.

Chlieb vždy krájaj pevnou rukou a nauč to svoje deti a svojich vnukov.

škrobom, vďaka ktorému sa cesto neprilepí o steny formy. Vytvarované cesto preniesieme do pripravenej ošatky. Krajšiu stranu vymodelovaného bochníka umiestnime nadol, lebo to bude vrch chlebiča. Cesto v ošatke zvrchu pomúčime a prekryjeme neprievzdúšným materiálom. Necháme na linke zdvojnásobiť objem. Pri izbovej teplote to trvá asi 2 – 3 hodiny. Ak nemáte čas (napríklad chodíte do práce), môžeme tento proces spomaliť v chladničke, tam to trvá cca 6- 12 hodín.

4. Pred vykvasením zapneme rúru na 250°C horný aj dolný ohrev. Hneď od začiatku nahrievania dáme do rúry 2 plechy. Jeden umiestnime do stredu, na ktorom budeme chlieb piecť a druhý (starší plech alebo nádobu) na dno rúry. K rúre si pripravíme hrniec (250ml) teplej vody.

5. Nachystáme si papier na pečenie a položíme ho na tenkú dosku (solitovú) alebo kartón. Chlieb musí ísť do rozpáleného prostredia, aby „nespadol“. Až keď je rúra maximálne

rozohriata, cesto vyklopíme z ošatky na papier na pečenie (ktorý je zároveň na doske). Teraz môžeme, ale nemusíme chlieb ozdobne narezat žiletkou. Prichádza moment sádzania chleba do rúry. Každá gazdiná má svoj grif... Dosku držíme v rukách tak, aby sa papier na pečenie zošuchol do rúry na stredný rozpálený plech. Následne vylejeme do spodnej nádoby pripravenú vodu a dvierka rúry chytro zatvoríme.

6. Necháme piecť 10 minút. Vďaka pare bude chlieb vyšší a krajší.

Následne rúru otvoríme, necháme uniknúť paru a teplotu stiahneme na 200°C. Dopekáme ešte asi 30 minút.

Upečený chlieb musí po zaklopaní znieť jasne duto. V prípade, že je chlieb ešte bledý, necháme ho ešte v rúre, pokým sa vyfarbí do hnedej farby. Upečený chlieb necháme vychladnúť na mriežke, aby sa nezaparil. Ak chceme získať mäkkšiu kôrku, prikryjeme ho látkovou utierkou. Krájame, až keď je skoro vychladnutý (aj keď

je to ťažké vydržať), inak by sa nám striedka drolila.

Z kvásku dokážeme upiecť a uvariť veľmi veľa rôznych vecí: nielen kváskový chlieb, ale aj kváskové rožky, žemličky, kváskové koláče, vianočku, buchty, či makovky, na slano, na sladko, kváskový lepkový alebo aj bezlepkový chlieb, či polievky.

Vôňa, ktorá sa šíri pri príprave domáceho chleba, dotvára atmosféru pravého domova. Prajem vám, aby ste si aj vy vychutnali vlastný zdravý, kváskový zázrak vždy podľa chute a pocítili radosť z dobre vykonanej práce.

M.B.

Napísané s použitím prameňov:

Rau, D., Štefková, N.: Kváskovanie. Recepty z kvásku. Plutos company, Trenčín
www.zdravepecenie.
skkvasok-ci-drozdie
www.chutodnaty.skco-je-to-kvasok
www.kvaskovanie.sk
www.superkvasaci.cz/historie-chleba-od-nahodneho-vynalezu-kvasoku-az-po-drozdie

Vianoce našimi očami

Naši prijímatelia sociálnych služieb sa celoročne venujú práci s drevom a výrobe rôznych výrobkov v dielni. Svoje diela s tematikou Vianoc prezentovali na vianočnej výstave „Vianoce našimi rukami“ na úrade Žilinského samosprávneho kraja.

Aj tento rok sa naši prijímatelia opäť zúčastnili už 10. ročníka súťaže Betlehemy Babej hory, kde odoslali štyri betlehemy. V kategórii kolektívny dostali najväčšiu podporu a tak získali 1. miesto z čoho sa veľmi tešili.

Počas decembra sa prijímatelia postupne pripravovali na vianočné obdobie. Zariadenie vyzdobili vianočnými dekoráciami. Vianočné stromčeky žiaria v celom našom zariadení a to na chodbách v spoločenskej miestnosti i v kaplnke Panny Márie Lurdskej. Zdobili ich prijímatelia a niektorí si stromčekom vyzdobili aj svoje izby.

Počas kulinoterapie piekli oblátky, trubičky i sladké medovníčky, tie pribalili ako sladký darček k vianočnej pošte pre dobrovoľníkov, blízkych či známych. Vianočné sviatky trávili pozeraním vianočných filmov, rozprávok, hraním spoločenských hier.

Vianoce prežili naši prijímatelia v rámci projektov: „Vianočná pošta pre seniorov,“ „Koľko lásky sa zmestí do krabice od topánok,“ „Vianočný zázrak,“ našim prijímateľom spríjemnili štedrý darcovia, ktorí ich prekvapili a potešili vianočnými pozdravmi a hodnotnými darčekom.

„Vianočná pošta pre seniorov“

Celý december, každý deň postupne prichádzali do nášho zariadenia pohľadnice a listy od dobrovoľníkov z celého Slovenska, ktorí sa zapojili do projektu „Vianočná pošta pre seniorov.“ Naším prijímateľom urobili obrovskú radosť. Spoločne si poštu plnú pozdravov a prianí čítali a niektorým sa rozhodli s vďakou odpísať.

„Koľko lásky sa zmestí do krabice od topánok.“

V decembri nám boli na pracovisku CSS v Zákamennom odovzdané balíčky z projektu s nádhernou myšlienkou



Výstava na ŽS



Mikulášska zbierka

„Koľko lásky sa zmestí do krabice od topánok.“

„Vianočný zázrak“

Pod vianočným stromčekom si medzi balíčkami naši prijímatelia našli aj hodnotné darčeky od neznámych darcov v rámci projektu „Vianočný

zázrak.“ Prežili tak nádherné Vianoce s pocitom radosti, že na nich niekto neznámy myslel.

Občianske združenie Kapce a Kult. 1629 v spolupráci s COOP Jednota Námestovo zorganizovali Mikulášsku zbierku sladkostí s ktorou sa podelili



Kolko lásky sa zmestí do krabice od topánok



Darčeky od študentiek zo Súkromnej spojenej školy – EDUCO

a obdarovali aj prijímateľov v zariadení sociálnych služieb Zákamenné.

Tento rok bol pre našich prijímateľov naozaj bohatý na darčeky a prekvapenia od nezištných ľudí. Dôkazom toho boli aj študentky zo Súkromnej Spojenej školy EDUCO. Našich prijímateľov v Zákamennom potešili milou



Darčeky od Obce Zákamenné



Darčeky od Charity

návštevou, obdarovali balíčkami plnými dobrôt a drobností. Potešili aj spoločenskými hrami, relaxačnými maľovankami, krížovkami a teplými ponožkami.



Betlehem č. 4 – 1. miesto

K darcom patrí aj obec Zákamenné. Pre každého z prijímateľov pripravila balíček sladkostí.



Ked' sú ľudia k sebe bližšie

Ľudia ľuďom aj tak sa môže pomôcť dobrovoľná pomoc, ktorú si ľudia navzájom poskytujú cez zákamenskú farskú charitu.

Vzájomná pomoc poskytovaním šatstva, obuvi a domácich potrieb sa v našej obci začala v roku 2011. Na Slovensku bola charita založená v roku 1927 biskupom Jánom Vojtaššákom, našim rodákom. Charitné pracovníčky sa snažia pokračovať v jeho založenom diele. Je im veľkým vzorom a duchovným pomocníkom.

Pred Vianocami zákamenskú farskú charitu vyhlásila potravinovú

zbierku. Náš pán farár Cyril Hamrák, predseda charity, vyzval veriacich aby na vianočné sviatky ľudia pamätali na osamelých ľudí, na vdovy a siroty, na viacpočetné rodiny, na zdravotne postihnutých a potešili ich potravinovým darčekom. Jeho slová vo veľkej miere oslovili ľudí. Štedrosť rúk dobrodincov bola veľká. Do charitnej miestnosti priniesli veľa potravín všetkého druhu. Niektorí prispeli aj finančne. Prekvapením bolo aj to, že potraviny priniesli aj ľudia z Krušetnice. Charitné pracovníčky prerozdělili milodary do 55 rodín. Pamätali aj na rodiny v núdzi mimo našej obce.

Takáto potravinová výpomoc nie je o hladovaní v našej obci. Je to o vzájomnej spolupatričnosti medzi ľuďmi. Jednoducho povedané: „Ak mám z čoho dám a pomôžem. Ty zasa pomôžeš keď budeš môcť“. Úctihodné je to, že ľudia pomáhajú anonymne bez zbytočného posudzovania. Štedrý človek má vždy príčinu na radosť, lebo obohacuje nielen iných ale aj seba dobrým pocitom.

V mene všetkých pred Vianocami obdarovaných občanov vyslovujem darcom veľké Pán Boh zaplať. Nech im je odmenou to, že prekvapili a potešili mnohých.

„Kto má súcit s človekom v akejkoľvek núdzi, požičiava Bohu, ktorý dobrodenia naplno splatí“.

V. Sekerášová

Stretnutie skautov so Svätým Otcom Františkom v Šaštíne



Skauti - puť Šaštín s riaditeľom rádia Proglas, 15. 9. 2021

15. 9. 2021 Príchod Sv. Otca Františka bola pre nás významnou udalosťou a to z dôvodu, že je hlavou katolíckej Cirkvi a v mnohých veciach nám skautom podobný a blízky srdcu.

Takmer okamžite sme sa rozhodli zaregistrovať na puť do Košíc a Šaštíne. Pripravili sme si transparent

s nápisom: „Svätý Otec, vítajú Vás skauti zo Zákamenného!“ Dostať sa do Šaštíne bolo pre nás jednoduché, pretože zo

Zákamenného išli 3 autobusy spolu s pánom farárom Cyrilom Hamrákom.

Vyrazili sme 15. 9. 2021 v skorých ranných hodinách. Cesta bola síce dlhá ale strávená s ľuďmi, s ktorými si rozumiete ubehla veľmi rýchlo. V homílii nás Sv. Otec povzbudil, aby sme sa nebáli kráčať ako pútnici k jednému cieľu, niesli v sebe poslanstvo, mali v sebe súcit voči ľuďom, ktorí to potrebujú a lásku, ktorá všetkých spája. Po sv. omši sme mali milé stretnutie s riaditeľom rádia Proglas – Martinom Holíkom, jeho bratom a zamestnancami z rádia. Prezradili nám, že si nás všimli práve pre to, že sme skauti a aj oni sú skauti, hoci sa už skautingu nevenujú aktívne. Dostali sme tiež pozvanie do štúdia v ČR, vymenili si kontakty, spravili spoločné foto a s prianím všetkého dobrého sme sa rozlúčili. Vracali sme sa s veľkou radosťou v srdci, aby sme odovzdali poslanstvo Sv. Otca Františka všetkým skautom v Zákamennom a ľuďom dobrej vôle.

Zákamenskí skauti si pripomenuli výročie narodenia otca biskupa Jána Vojtaššáka

Každoročne 14. novembra si pripomíname výročie narodenia nášho rodáka, patróna našich oddielov Jána Vojtaššáka.



Výročie narodenia J. Vojtaššáka, Zákamenné 14. 11. 2021

Pre tých skautov, ktorí sa nemohli pre opatrenia zúčastniť sv. omše v Katedrále svätého Martina, bola pripravená 5 dňová aktivita s názvom: „5 dní s biskupom Jánom Vojtaššákom.“ Na každý deň bolo pripravené zamyslenie a úlohy, ktoré mali víťata a skauti plniť a tak sa cvičiť v činnostiach, ktorými vynikal otec biskup. Tento rok sa slávnostná omša v Spišskej Kapitule uskutočnila 13. novembra

2021 v Katedrále svätého Martina. Pre uvedené opatrenia mohla ísť na Spiš len malá skupinka skautov z 11. a 91. oddielu. Pred slávnostnou sv. omšou bol odprezentovaný nový román z pera Jozefa Lusca: „Tajomstvo biskupovho pohľadu.“ Hlavným celebrantom bol Mons. Peter Beňo, ktorý nás srdečne privítal a poďakoval sa za dar života Božieho sluhu Jána Vojtaššáka a ponúkol historický a osobný pohľad na jeho život. Sv. omše sa zúčastnilo niekoľko desiatok ľudí, medzi ktorými nechýbali Vojtaššákoví skauti a skautky zo Zákamenného. Na záver sme sa boli pomodliť v krypte, v ktorej sú uložené pozostatky otca biskupa Jána Vojtaššáka. V rodnej obci sme si pripomenuli narodenie nášho patróna – biskupa Jána v nedeľu 14. 11. 2021 za účasti skautov našich oddielov pri sv. omši o 8:00 hod. Po sv. omši sme navštívili

jeho hrob, kde sme položili skautský lampáš, poďakovali sa a pomodlili za blahorečenie otca biskupa Jána Vojtaššáka – patróna našich oddielov.

Magdaléna Hrčkuláková („Meggy“) vodkyňa 91. oddielu Vojtaššákových skautiek Zákamenné



Výročie otca biskupa na Spiši, 14. 11. 2021

Betlehemské svetlo – svetlo, ktoré svieti a tmy ho nepohltili

Aj tento rok priniesli skauti Betlehemské svetlo do našich kostolov.

Často sa možno pýtate, prečo ho skauti prinášajú až z Betlehema? Preto Vám to rada v krátkosti vysvetlím. Tradícia Betlehemskeho svetla siaha až do 12. storočia. V tom čase turecké kmene Seldžukov okupovali Malú Áziu a Svätú zem, kde sa narodil, žil a zomrel Ježiš Kristus. Kresťanom tak znemožnili tieto posvätné miesta navštevovať. Preto zorganizovali rytieri na výzvu pápeža Urbana II. križiacku výpravu do Palestíny. Oslobodili v prvom rade Betlehem, kde sa Ježiš narodil, a taktiež Jeruzalem, kde umrel. Jeden mladý križiak sa v tom čase zaprisahal, že keď sa vráti, donesie do svojho rodného mesta – Florencie – plamienok ohňa z Betlehemskej baziliky. Po troch rokoch, tesne pred Vianocami roku 1099, dorazili otrhaní mládenci do Florencie, na ich čele stál jeden, nesúci zapálenú sviecu. Jej plameň bol zapálený až v ďalekom Betleheme a onen mládenec ho niesol v čase i nečase, po púšti i mori, aby tak splnil svoj sľub. Sviecu umiestnili v kostole, odkiaľ si potom svetlo odpaľovali ostatní obyvatelia.

Novodobú históriu Betlehemskeho svetla píšeme od roku 1986. Tradíciu roznášať plamienok založili naši susedia Rakúšania. Pred Vianocami poslali do Betlehemu lietadlom telesne postihnuté dieťa, ktoré v Bazilike Narodenia Pána odpálilo z večného svetla plamienok a lietadlom ho prinieslo späť do Linzu. Tam sa ho ujali miestni skauti, ktorí ho začali roznášať do ostatných častí Rakúska. Po roku 1989, keď padli totalitné režimy v Európe, sa tento zvyk rozšíril aj do ostatných krajín susediacich s Rakúskom, vrátane Slovenska. Skauti na Slovensku roznášajú Betlehemské svetlo už od roku 1990.

Aj tento rok členovia Slovenského skautingu rozniesli svetlo pokoja a radosti do všetkých kútov Slovenka.



Betlehemské svetlo – Kostol sv. Jozefa, 24. 12. 2021

Prostredníctvom reťaze svetla (odpaľovania sviečok) sa dostalo svetlo aj na našu Oravu, konkrétne do nášho 53. zboru Gentiana Dolný Kubín. Priniesol ho mladý skaut – koordinátor BS na Dolnej Orave – Matúš Mahút, skautským menom „Korba“. V stredu 22. 12. 2021 si boli Vojtaššákovi skauti, ktorí mali na starosti Betlehemské svetlo v Zákamennom – Adriana Boškajová, Karin Sivčáková a Andrej Hrčkulák odpáliť jeho plamienok v Dolnom Kubíne. Ich úlohou bolo, aby im Betlehemské svetlo nezhaslo a rozniesli ho ďalej, nielen do rodnej obce Zákamenné a na obecný úrad, ale aj do okolitých kostolov. Svoju štafetu roznášania začali skauti v Zákamennom dňa 23. 12. 2021 odnesením svetla na Obecný úrad Zákamenné, kde nás srdečne privítal prednosta obecného úradu Ing. František Gonšor v mene všetkých občanov. Neskôr sme s plamienkom putovali do Centra sociálnych služieb v Novoti, kde nás privítala pani riaditeľka a našu púť sme ukončili pri večerných sv. omšiach – v Kostole Narodenia Panny Márie v Novoti a Kostole Božského srdca v Lomnej. Na štedrý deň sme ho pri ranných omšiach priniesli do Kostola sv. Jozefa, farského Kostola Nanebovzatia Panny Márie a Kostola sv. Anny v Oravskej Lesnej. Moje podakovanie patrí všetkým kňazom farností, prednostovi, riaditeľke zariadenia, že s radosťou



Betlehemské svetlo OcÚ Zákamenné 23. 12. 2021

a láskou prijali Betlehemské svetlo a tiež skautom, ktorí sa starali, aby Betlehemské svetlo nezhaslo a mohlo svietiť na oltároch chrámov, ako aj na štedrovečernom stole vašich rodín ako symbolická pripomienka pravého Svetla, ktoré sa zrodilo v Betleheme – Ježiša Krista.

Zo srdca Vám v mene 11. a 91. oddielu Vojtaššákových skautov a skautiek prajeme, aby svetlo, ktoré sme zapálili, svietilo vo vašich životoch a rodinách po celý rok 2022.

Magdaléna („Meggy“) Hrčkuláková, vodkyňa 91. oddielu Vojtaššákových skautiek



Jak si krásne Jezuliatko...

Jedným z tradičných symbolov Vianoc, ktorý navodí tú správnu vianočnú atmosféru, je Betlehem. Symbol, ktorý vystihuje podstatu Vianoc – skromnosť, ľudskosť a rodinu.

Aj v našej materskej škole v Oraviciach sme sa tešili z krásneho farebného Betlehema, ktorým sme ozdobili dvor materskej školy. Malované drevené postavičky potešili nielen deti, ale aj rodičov a vysvetlený vianočný stromček robil radosť širokému okoliu.

Krásna výzdoba nás inšpirovala k nápadu pripraviť Vianočnú slávnosť.

Keďže pandemická situácia nám stále neumožňuje robiť vianočné slávnosti tak ako sme to mali roky zaužívané, zorganizovali sme vystúpenie na dvore materskej školy pri Betleheme.

Deti zarecitovali básničky a zaspievali vianočné koledy. Zatlieskať im prišiel aj pán starosta s pánom prednostom, rehoľné sestričky a pán kaplán.

Deti mali veľký zážitok aj z požehnaní pána farára Cyrila Hamráka. Spoločne sme sa zahriali výborným detským punčom.



Krátky videozáznam z vianočného vystúpenia sme sprístupnili pre rodičov aj na stránke materskej školy.

VIĎ » <https://zakamensky-skolkar.weblahko.sk/>

Kolektív MŠ

„Kolko ♥ sa zmestí do krabice od topánok“

Tento rok sa naša materská škola zapojila do krásneho projektu s názvom – *Kolko lásky sa zmestí do krabice od topánok?*

Komu by napadlo, že do tak malej krabice sa zmestí tak veľa lásky?

Rodičia v obidvoch materských školách sa zhostili tohto šlachetného činu. Usilovne poprínášali malé, ale aj veľké dary, ktorými by radi potešili úplne cudzích ľudí. Do krabíc vložili

niečo teplé, voňavé a chutné pod zub v podobe slaných či sladkých dobrôt, ale aj mnohé iné od srdca darované drobnosti.

Ďakujeme všetkým, ktorí sa na tomto projekte podieľali a zároveň veríme, že našou snahou sme potešili starších ľudí žijúcich v domovoch dôchodcov a v domovoch sociálnych služieb.

Ďakujeme všetkým za štedrosť a pomoc. ♥♥♥



Oravice



Oravice



SNAŽILI SME SA VYČARIŤ ÚSMEV NA TVÁRI



Obdobie pokoja prišlo zaš,
aby na lásku sme si našli čas.
A v láske Vám aj my chceme priať,
nech máte veľa dôvodov sa smiať.
Nech v tento čas sviatočný,
splní sa Vám každý sen vianočný.

Veselé Vianoce praje



Krásny deň, milí naši priaznivci. Radi by sme Vám ukázali, že sme ani tento rok nezaháli, a rovnako ako vlni sme sa snažili vyčariť úsmev na tvári...



Zároveň ďakujeme za ochotu a ústretovosť.

No a my, aktívni mladi, sme vypísali desiatky obálok, nahodili bundy a šály a priniesli sme radosť priamo na adresu.

Ešte raz, ako rada mládeže Zákamenné, ďakujeme riaditeľom ZŠ i MŠ a pánovi starostovi za ich podporu a pomoc pri realizovaní nielen tejto aktivity...

♥ Vaši Mosáci ♥

K našim seniorom z klubu Jednoty dôchodcov sme tentokrát pridali aj ľudí so zdravotným znevýhodnením, aby sme im aspoň takto vyjadrili, že sú pre nás dôležití a máme ich radi...

V spolupráci so ZŠ s MŠ J. Vojtaššáka sme vytvorili krásne pozdravy, ktoré sme, zima-nezima, osobne rozniesli do schránok všetkých, ktorých sme chceli potešiť.

Ďakujeme pani riaditeľke materskej škôlky, ktorá so šikovnými pani učiteľkami zamestnala naše kreatívne detúrence v MŠ Oravice i Ústredie. Vznikli tak originálne obrázky, ktoré vyčarili úsmev na tvári každému, kto na ne pozrel. 😊 😊

Ďakujeme pánovi riaditeľovi za umožnenie natlačenia našich pozdravov s práním a logom mos.





ŠACH V ZÁKAMENNOM

Šach je hra stará 1500 rokov. Na zázname existujúcich písomných záznamov – H. J. R. Muray „A history of Chess“ (Dejiny šachu) – vznikol v VI. storočí v Indii.

Prvý písomný záznam sa našiel v „Čatrang mamak“ (Príručka šachovej hry) v dobe dynastie Sassanid (t.j. v rokoch 242 až 651) a bol napísaný v jazyku „pehleví“. V knihe sa uvádza, že praveký šach Čaturangu pôvodne hrali štyria hráči. Neskôr sa počet upravil na dvoch hráčov a tento počet hráčov pretrval až do dnešnej doby. Asi v 4. – 6. storočí n.l. sa šach dostal do Perzie. Do Európy sa šach dostal tromi prúdmi: cez severnú Afriku do Španielska okupáciou Maurov, do Talianska cez Carihrad vplyvom Byzantskej ríše a do Ruska priamo z Ázie.

Z 11. storočia pochádzajú prvé historické doklady o šachu na našom území. Zmieňuje sa o ňom napríklad dejepisec Kosmas. Okolo roku 1769 sa Slovensko prvý raz zapísalo do dejín šachu slávnym „šachovým automatom“ zostrojeným vynálezcom Kempelenom. Šachista ukrytý v dômyselne skonštruovanom stroji hral úspešne partie s významnými historickými osobnosťami.

História šachu v Zákamennom siaha do roku 1980, kedy začal viesť šachový krúžok učiteľ Ramač. Zákamennskí šachisti sa v tých časoch zúčastňovali nielen turnajov po Slovensku, ale hrali aj korešpondenčný šach. Je to šach kde si súperia posielali ťahy na papier poštou. V tých časoch hrávali za Zákamenné napr. bratia Mlichovci, Konkolovci, Paučová, Dibdiak... V našej obci sa začali organizovať aj obecné turnaje. Obecných turnajov sa zúčastňovalo aj 40 hráčov. Pravidelnými účastníkmi



boli napr. Polták F., Trnka O., Klimčík P., Dibdiak A., Gonšor Š., Sivčák P., Žatkuľiak T., Lučivňák J.... V deväťdesiatich rokoch 20. storočia sa zrodila generácia hráčov, ktorí sa pravidelne zúčastňovali majstrovstiev Slovenska (Polták M., Kocúr J. a Polták M.) Po odchode učiteľa Ramača prebrala na dva roky štafetu učiteľka Poltáková.

Po dlhšom odmlčaní sa Zákamenských šachistov ujal učiteľ Kocúr. Začali sa trénovať deti nielen v škole, ale aj v škôlke. To bol kľúč k úspechom posledných 8 rokov. Naším terajším šachistom sa podarilo vyhrať MSR, zúčastniť sa na Majstrovstvách Európskej Únie, Majstrovstvách Európy a Majstrovstvách sveta. Najúspešnejší šachisti boli Priechodský R., Šustek A. Jurky M. a Sivčák M.. Zákamenné hralo dorasteneckú ligu (v roku 2021 získalo 5. miesto na Slovensku) a tiež ligu mužov. Zákamenskí muži (Šustek M., Kojda S., Hurák M., Lučivňák A., Lučivňák J., Kuhejda J., Priechodský R. st., Kocúr J., Podstavek M.) postúpili do 4. ligy, ktorá je momentálne pozastavená. V roku 2017 sa v našom kultúrnom dome konalo jedno z najväčších slovenských šachových podujatí a to Školské MSR v šachu družstiev.

Túto sezónu poznačila celosvetová pandémia, ale za zmienku stojí 10. miesto Klusku na MEU a 12. miesto Priechodského na ME.

Tieto úspechy by sa nepodarili bez húževnatosti všetkých hráčov, podpory rodičov



a hlavne financií, ktoré poskytuje obec Zákamenné.

Verím, že v Zákamennom si k šachu nájde cestu viac nadšencov, ktorých cieľom nebude sa stať len majstrami šachu, ale budú si chcieť hlavne potréňovať a potrápiť hlavu.

J. Lučivňák (predseda šachového oddielu v Zákamennom)



Otužovanie - ľadový muž

K otužovaniu ma priviedla moja dcéra Veronika asi pred piatimi rokmi, najskôr som začal s domácou prípravou a to tak, že som prešiel na sprchovanie studenou sprchou, to trvalo približne pol roka.

A keď už aj tá studená sprcha začala byť teplá, a na jeseň začala otužovacia sezóna vošiel som prvýkrát do vody bolo to v Októbri a vydržal som tam minútu a pól a keď som vyšiel z vody mal som pocit, že mám na tele napichaných tisíc špendlíkov, ale ten príjemný pocit, ktorý začal prichádzať potom postupne to by som želel zažiť každému. A tak som začal chodiť otužovať dva niekedy tri razy do týždňa. Najskôr som sa pripojil k skupine Orava otužilci a chodil s nimi na hromadné otužovanie do Oravskej priehrady a tiež mávame raz ročne stretnutia aj s inými skupinami otužilcov napríklad z Mikuláša a je taká tradícia spoločného vstupu do vody na začiatku sezóny a potom posedenie pri teplom čaji aj s rumom. Prvé dva roky som si hovoril, že som len taký ľadový medvedík, samozrejme prišla na mňa aj smrteľná choroba na päť (soplík) ale postupom času som už nevedel čo to je a takisto aj chrípka ma obchádzala. Taktiež dĺžka pobytu vo vode sa mi predlžovala a keď už na konci otužovacej sezóny v Máji mala voda opäť 10 stupňov tak ako na začiatku v tom Októbri tak mi nerobilo problém v takej pre niekoho chladnej vode si aj zaplávať dlhší čas. A teraz po tých 5-tich rokoch si môžem povedať že som už ľadový medved. Každý vstup do vody je iný, veľakrát sa stane že sa človeku z vody nechce ani vyjsť a to keď vonku je -10 či -15 stupňov a človek je v „teplej“, vode ktorá má 3 stupne. Samozrejme nebolo to vždy jednoduché ani časovo, a bez podpory rodiny by to nešlo, a postupom času sa pridali aj synovia Tomáš a Marek, dcéra Veronika to síce medzičasom „vzdala“, ale verím, že sa raz k nám opäť pridá. A občas počas zimy, keď



Florek, 60 rokov, od Veroniky Florckovej



nie je s kým ísť do vody, tak majú moje vnúchatá srandu a majú za úlohu nahádzať na mňa sneh.

Benefitov, ktoré mi otužovanie prinieslo je niekoľko, už takmer vôbec nepoužívam teplú vodu, a to že mám vďaka tomu vytvorenú prirodzenú imunitu sa mi potvrdilo aj pri tom, že som mal najľahší priebeh Covidu z celej rodiny. Otužovanie kombinujem aj s metódou dýchania Wima Hofa čo mi taktiež veľmi pomáha pri vstupe do ľadovej vody a taktiež nemám problém behať v mrazivom počasí. Moje heslo je: Vyjsť zo svojho pohodlia. Som rád, že aj u nás v Zákamenom sa táto aktivita medzi mladými

už rozrastá a vybudovali u nás aj miesto na otužovanie, za družstvom smerom na Prípor na potoku a volá sa to Pekné miesto na otužovanie.

Myslím si, že keby bolo otužovanie a vôbec podpora prirodzenej imunity tak propagovaná a prezentovaná ako teraz napríklad očkovanie či rôzne chemicky spracované vitamíny, určite by nebol tak preťažený náš zdravotný personál, lenže prečo?!, lebo to nič nestojí...

A ešte jeden odkaz na záver:
Naplňte svoj život dobrodružstvom nie vecami, majte príbehy na rozprávanie nie veci na ukazovanie.





OHEŇ – VODA – RELAX

Bola mrazivá zima a príroda zakrytá snehom. Dnes, tak ako to máme zvykom, sme sa s Tomášom rozhodli ísť na prechádzku Prípor-skými lúkami a lesom.

Už vtedy sme mali vnútorné nutkanie nenosiť v zime 3 vrstvy hrubého oblečenia, čiapku, šál, skafander a rukavice. S vôdzkami v ruke a granulami vo vrecku sme dali pár povelov a začali stúpanie na Prípor v mieste, ktoré všetci poznajú ako cestu kadiaľ chodia na lúku kravy. Išli sme po stope srn, teda upresním – naše psy sa rozhodli ísť po stope srn, až sme zišli chodníčkom do peknej dolinky k potoku. S Tomášom radi vedieme duchaplné debaty a k jednej sme sa dostali aj teraz. Len tak stojíme v kope ľudovo nazývaných „goji“, pozeráme dole na potok a zrazu nás to napadlo: „Raz to tu zaplavíme“. Naše rozjímanie prerušil hlas z lúky s často opakovanou otázkou: „Cij to pjes?“. Náš.

Po zime bol prvý nápad vybudovať hrádzu len za pomoci prírodných materiálov ako kameňov, dreva, lopúchov a liečivého bahna, ktorého je v lesných potokoch po každom silnom daždi dostatok. Táto naivita nás rýchlo prešla. Už dávnejšie sme urobili ako mladí adolescenti na tomto potoku malú hrádzu, s hĺbkou niečo okolo metra. Teraz však plánujeme podľa mojich inžinierskych výpočtov vybudovať dielo s najväčšou hĺbkou 2 metre, ktoré na pokojnom toku zadrží cca 50 m³ vody. Postupne sme začali do tohto nápadu ponárať celú našu partiu. Spojili sme najlepších inžinierov, majstrov a silákov, ktorí boli ochotní s nami behať po potoku a nosiť kamene, lesom zbierať spadnuté stromy, nosiť ich,



píliť a postupne priehradný múr začal naberať svoje kontúry. Myšlienka na to čo môžeme spolu dosiahnuť nás zmenila z chemických inžinierov, IT špecialistov a pána učiteľa z Lokce na záhradníkov, pomocníkov typu PP – podrž podaj a „šichtíkov“ pre tú časť kamarátov, ktorí už nejakí ten rok stavajú domy a bytovky po svete. Naše rána začínali rannou prechádzkou do obchodu, kde sme si vyzdvihli na pomoc pár Keltov, špekačky, klobásky, zeleninu a iné potrebné detaily. Za asi týždeň bol priehradný múr hotový. Pri pokuse o prvé napustenie nám počasie prialo a na druhý deň sa pustil silný dážď. Hladina stúpala, avšak dno hrádzy nebolo prispôbené na tlak tak vysokého vodného stĺpca a vyplavilo ho. Boli sme veľmi prekvapení keď sme pod priehradným múrom našli asi polmetrovú „štrbinku“. Prišla zima a nadšenie z budovania opadlo. Jar roku 2020 priniesla dostatok voľného času a energie. Rozhodli sme sa naše konštruktérске schopnosti rozšíriť o prácu s tvrdou nepremokavou plachtou. Snaženie zožalo prvé ovocie. Napokon sa nám podarilo



napustiť hrádzu do plna a vyskúšať v nej prvé otužovanie. Zaliať nás kopec pozitívnej energie a dokonca aj silní skeptici sa nechali vtiahnuť do budovateľského ošiaľu. Jeden deň pribudol mostík ponad hladinu, na druhý deň chodník okolo hrádzy, ďalší deň pribudli lavičky a stolík pri ohnisku. Dokonca nás milo prekvapil dar od majiteľa stavebnín Techno v podobe výpustnej rúry.

Postupne toto pekné miesto dostalo svoju dušu. Na ceste k jeho momentálnej podobe boli síce ešte viaceré nemilé prekvapenia, dohovárania ľuďom, potopy a drina. Avšak radosť z robenia niečoho zmysluplného, čo prináša osoh ľuďom, či

Pokračovanie na s. 26



Šliapeme si vlastné chodníčky

OHEŇ – VODA – RELAX

Dokončenie – s. 25

spievanie kolied pri tradičnom Vianočnom otužovaní nám energiu mnohonásobne vracia.

Primárne je toto miesto zamerané na otužovanie, ktorého význam, princíp a spôsob ako s ním bezpečne začať sme zhrnuli na tabuli pri hrádzi. Otužujem sa už 4-tý rok a vždy keď niekoho nového vediem do ladevej vody, nakoľko je tento koníček nákazlivý, im opakujem pár zásad:

- Prvé vstupy do vody nejdeš otužovať. Ideš sledovať ako sa správa tvoje telo v chlade. Ideš sa naučiť nechať

myšlienky odznieť, vnímať svoj dych a tlkot srdca. Ideš sa zoznámiť so zimou a zistiť či to naozaj chceš.

- Vstup do vody má byť plynulý až pokým nepotopíš ramená. Obzvlášť páni majú zvyk zastaviť v oblasti pásu (Nerob to.
- Vo vode sa vždy riad svojimi pocitmi. Telo ti dá signál odísť.
- Keď vyjdeš z vody nezačni sa hneď obliekať. Urob si pár pomalých drepov pre rozprúdenie krvi. Vypi si teplý čaj.

Výhod plynúcich z otužovania je mnoho. Pevnejšie zdravie, sebadisciplína, pobyt v prírode,

spoznávanie nových ľudí a pre mňa osobne najzaujímavejším faktom je, že drvivá väčšina ľudí sa po otužovaní usmieva. Preto pokiaľ sa chcete vyvetrať a rozmyšľali ste nad vyskúšaním studenej vody, prídte sa k nám ponoriť. Ak sa tak rozhodnete, prosíme Vás o odnesenie si všetkého čo si prinesiete (podložky pod nohy, odpadky, čiapky, rukavice, plavky, ...).

Pekných miest v našom okolí je mnoho a nápadov v našich hlavách taktiež. Do budúcnosti plánujeme pár z nich spojiť vybudovaním rekreačného chodníka cez Prípor a tak pokračovať vo zvelaďovaní nášho okolia. Každý z nás je iný a jedinečný. A hoci šliapeme si vlastné chodníčky, je pekné stretnúť na tom svojom niekoho podobne naladeného. Preto ak by si chcel v prírode využiť voľný čas a svoje ruky, vieš kde nás stretnieš.

Pre všetkých, ktorí by mali záujem navštíviť Pekné miesto #1 a okúsiť čaro studenej vody, Katka Magdiaková, zodpovedná za pretavenie všetkých našich predstáv do grafickej podoby, pripravila ilustrovanú mapku.

Na záver by som chcel poďakovať ľuďom, ktorí prispeli svojou energiou k vybudovaniu tejto oázy oddychu. Taktiež tým, čo toto miesto naplno využívajú a spoločne ho tak udržujú v zdravej kondícii (

Michal Dendys a partia

ROK NA DVOCH KOLESÁCH

Z môjho pohľadu, ako predsedu klubu, musím tento rok vyhodnotiť ako veľmi vydarený, aj napriek všetkým nepriaznivým okolnostiam, ktoré so sebou priniesol.

V pláne sme mali veľa vecí a aktivít, ktoré sme chceli počas roku zvládnuť, no zvolili sme radšej postupný vývoj a zlepšovanie pred systémom „veľkých očí“. Počas jarnej časti sme sa pripravovali na našu hlavnú sezónu, ktorá vyvrcholila v lete. Okrem hlavnej akcie, ktorou je Cykloprechod zákamenskými chotármi, sme mali v pláne aj tradičný Beh na Štibel. Už



Po tak úspešnej akcii ako bol Pumpcup 2021 sme si ani nestihli vydýchnuť a už sme museli začať s realizáciou Prechodu zákamenskými chotármí 2021. Prechod sa uskutočnil kvôli zlému počasiu v netradičnom dátume a to 5. 9. 2021. Dúfajme, že posun z posledného augustového víkendu bol výnimočnou udalosťou a nebude sa už opakovať. Tak ako každý rok sa snažíme skvalitniť priebeh celej akcie a zabezpečiť, aby sa účastníci u nás cítili výborne. Samotnej akcii predchádzala príprava spočívajúca v úprave, vytýčení trasy a jej označení. Nasledovala príprava areálu, stavba stanov a zabezpečenie potravín a potrebného materiálu. Všetci členovia sa aktívne zapájali. Dokonca sa k nám pridali aj noví členovia. Týmto by som chcel vyzvať všetkých záujemcov, aby sa k nám pridali. Dvere sú otvorené pre všetkých a my každý „článok reťaze“ v našich radoch radi privítame. Po príprave nadišiel 5. 9. 2021 – deň D – a do areálu sa dostavili prví jazdci. Nakoniec sa zúčastnilo celkovo 191 jazdcov, ktorí absolvovali dlhú trať (36 km) alebo krátku trať (25 km). Trate vedú takmer po všetkých výhľadových kopcoch v okolí Zákamenného. Počasie vyšlo na jednotku. Z reakcií účastníkov vieme, že aj nálada bola výborná a že akcia celkovo dopadla výborne. Nechceme zaspáť na vavrínoch a aj v roku 2022 chceme opäť niečo vylepšiť a niečím zaujímavým akciu spestriť. Aj napriek tomu, že akcia je určená pre všetkých bikerov, máme pocit, že cyklistov zo samotného Zákamenného by mohlo byť viac. Možno si samotní Zákamenčania povedia, veď už to tu poznám a načo by som to jazdil znovu. Ale my k tomu dávame pridanú hodnotu. Každý kto chce si môže na trati urobiť svoj osobný traťový rekord a bod, od ktorého sa môže odraziť k zlepšovaniu sa. Nemôžeme zabudnúť na spoločenský rozmer tejto akcie. Je fajn sa stretnúť so susedmi, známymi alebo aj celkom cudzími ľuďmi, ktorí majú rovnaké záujmy a koníčky. Spolupatričnosť je naplňajúca. A nehovoriac o tom, že sa vždy snažíme doniesť neopozeraný druh piva a pripraviť čo najlepší guláš a doplniť to nejakými tradičnými chuťovkami. A samozrejme ide aj o športový výkon a porovnanie



Beh na Štibel

sa s mnohými ďalšími jazdcami – to by mohla byť dobrá motivácia prísť. Všetci ste vrelo vítaní.

Naša práca pokračovala ďalej a už 25. 9. 2021 sa uskutočnil Beh na Štibel 2021. Tradičný beh, ktorého realizáciu sme obnovili a snažíme sa túto akciu uchovať a kvalitatívne zlepšiť. Beh je zaradený v rámci seriálu Oravskej bežeckej ligy. Na behu sa zúčastnilo spolu 63 bežcov v rôznych kategóriách. Sme veľmi hrdí na Zákamenčanov. Medzi bežcami bolo výborné zastúpenie domácich a hlavne sa to premietlo do pódiového umiestnenia. Mohol by som to povedať aj tak, že bežci zo Zákamenného obsadili veľa prvých miest a v niektorých kategóriách dominovali. Celkovo by som akciu hodnotil ako veľmi úspešnú a vydarenú.

Mimo týchto troch, z nášho pohľadu, veľkých akcií sme ako klub zabezpečovali aj jednu zo športových disciplín počas Športového dňa obce Zákamenné 2021. Konkrétne šlo o súťaž v jazde na pumptracku. Išlo o jednu veľmi príjemnú akciu pre všetkých športovcov v Zákamennom pod krídlami TJ Tatran Zákamenné. Tiež sme hostili dve akcie nášho

spriateľného klubu Cykloklub Nižná. Prvou akciou je Memoriál Štefana Rončáka, ktorý sa uskutočnil 27. 6. 2021. Ide o rodáka zo Zákamenného, ktorý pre cyklistiku na Orave urobil veľký kus roboty a svoj boj prehral práve pri cyklistike, ktorú tak miloval. Trasa vedie z Nižnej cez Námestovo do Zákamenného a späť. Druhou akciou bolo hostenie jednej z trás celoslovenského Zrazu cykloturistov KST v dňoch 25. – 29. 8. 2021.

Rok 2021 bol veľmi náročný a nabitý akciami a podujatiami. Som veľmi hrdý na všetkých členov klubu, ktorý na úkor svojho času venovali svoju energiu klubu a práci pre klub. Týmto by som im všetkým chcel veľmi pekne poďakovať. Tiež by som poďakoval vedeniu obce Zákamenné, tak pánovi starostovi ako i poslancom obecného zastupiteľstva a zamestnancom obecného úradu. Bez ich dôvery, podpory a pomoci by sme nemohli tak napredovať. Tiež by som chcel poďakovať aj TJ Tatran Zákamenné, najmä jeho predsedovi a hospodárovi športového areálu. Bez ich zánietenia a ochoty nám pomôcť by to tiež nebolo možné a športový areál bol vždy pripravený na partiu cyklistov a ich požiadavky. No v neposlednom rade ďakujem našim kamarátom za nezištnú pomoc a podporu a všetkým bikerom, ktorý chodia jazdiť na pumptrack, na naše akcie a po okolitých kopcoch po našich tratiach a cestách a ktorí šíria naše dobré meno do sveta. Ešte raz ďakujem.

Martin Kokles, predseda klubu Cykloklub Zákamenné



FLORBAL

V sezóne 2021/2022 sme do regionálnej florbalovej ligy nastúpili v dvoch družstvách – Mladší a Starší žiaci.

Usilovne sme sa od leta pripravovali na zápasy, súperov sme prekvapili len sa nám nepodarilo udržať tempo až do konca zápasu. Najviac nás potrápila väčšia veľkosť ihriska, pretože

sme zvyknutí trénovať v malej telocvični a doteraz sme hrávali len malé turnaje.

Chlapcom aj tak nechýba bojovnosť, trénujú nie len na tréningoch ale

aj doma. Preto veríme, že keď bude opäť možné hrať, obe družstvá FBK Zákamenné sa dočkáme vytúženej výhry.

Mária Prokopová

FUTBAL » Jeseň 2021

Dospelí 6. liga

P.č. Klub	Z	V	R	P	Skóre	B
1. Pribiš	13	10	3	0	46:12	33
2. Rabča	13	9	1	3	43:15	28
3. Leštiny	13	9	0	4	31:14	27
4. Klin	13	8	3	2	32:21	27
5. Novot'	13	8	1	4	41:24	25
6. Hruštín	13	8	0	5	34:23	24
7. Zákamenné	13	7	1	5	30:25	22
8. Breza	13	7	1	5	17:13	22
9. Zuberec	13	4	2	7	28:34	14
10. Or. Polhora	13	4	0	9	19:38	12
11. Babín	13	4	0	9	17:37	12
12. Brezovica	13	2	2	9	17:38	8
13. Mútne	13	2	2	9	17:39	8
14. Podbiel	13	1	0	12	9:48	3



Zákamenský futbal - Muži



Dorast U19 6. liga

P.č. Klub	Z	V	R	P	Skóre	B
1. Zákamenné	13	11	1	1	39:11	34
2. Babín	13	10	1	2	33:13	31
3. Vavrečka	13	8	2	3	29:14	26
4. Podbiel	13	7	3	3	47:21	24
5. Vitanová	13	7	2	4	29:31	23
6. Or. Polhora	13	6	2	5	33:23	20
7. Zubrohlava	13	6	2	5	33:24	20
8. Tj Or. Lesná	13	5	2	6	24:35	17
9. Or. Veselé	13	4	3	6	39:32	15
10. Breza	13	4	3	6	31:34	15
11. Klin	13	4	2	7	24:30	14
12. Hruštín	13	4	1	8	34:32	13
13. Novot'	13	1	2	10	7:36	5
14. OŠK Lokca	13	1	0	12	16:82	3



Zákamenská futbalová mládež - Dorast

Mladší žiaci U13

P.č. Klub	Z	V	R	P	Skóre	B
1. Tvrdošín B	15	14	0	1	113:18	42
2. Or. Podzámok	15	12	1	2	94:34	37
3. Hruštín	15	10	2	3	58:20	32
4. Chlebnice	14	10	1	3	56:15	31
5. Zákamenné	15	10	1	4	65:36	31
6. Ťapešovo	15	9	2	4	36:24	29
7. Or. Polhora	15	9	0	6	69:32	27
8. Novot'	15	7	1	7	60:42	22
9. Babín	15	7	1	7	33:44	22
10. Nižná	14	6	1	7	56:50	19
11. Rabča	15	5	1	9	50:51	16
12. Or. Veselé	15	5	1	9	47:49	16
13. Veličná	15	4	0	11	31:86	12
14. Pribiš	15	3	0	12	17:76	9
15. Leštiny	15	1	2	12	13:100	5
16. Habovka	15	0	1	15	7:128	0
17. Or. Biely Potok (odstúpené)	0	0	0	0		0



Zákamenská futbalová mládež

ĎALŠIA ÚSPEŠNÁ LETNÁ SEZÓNA pre súrodencov Belicajových

Tohtoročná sezóna v letnom biatlone bola rovnako ako tá minuloročná poznačená koronavírusom. Aj napriek prísnyim opatreniam spojených s hromadnými akciami sa však tentoraz sezóna začala v tradičných júnových termínoch. Obaja chlapci Benjamín a Sebastián hájili farby klubu ŠKP Banská Bystrica.



V dňoch 12. – 13. júna 2021 sa v NBC Osrbie konali prvé preteky letnej biatlonovej sezóny. V sobotu boli na programe rýchlostné preteky. Svoje prvé preteky s malorážkou absolvoval Sebastián Belicaj, ktorý v kat. dorast A (16 ročný) obsadil po 7 chybách na strelnici 4. miesto. Benjamín v kat. dorast B (17 – 19 ročný) taktiež netrafil 7 terčov a obsadil 11. miesto. Celkové výsledky boli do určitej miery ovplyvnené nezrovnalosťami s časomierou.

V nedeľu boli na programe preteky s hromadným štartom, kde sa súrodencom podarilo vybojovať pódiové umiestnenia. Sebastián Belicaj aj napriek 9 nepresným výstrelom (2,1,2,4) predviedol výborný bežecký výkon a napokon obsadil 2. miesto. Ešte viac sa darilo Benjamínovi Belicajovi, ktorý síce minul 6 terčov (0,1,3,2), ale parádny bežecký výkon ho vyniesol na 1. miesto.

Druhé kolo Viessmann pohára pokračovalo prvý júlový víkend (3. – 4. júla) na tratiach v Revúcej. Aj tu sa predviedli bratia vo výbornej forme a vybojovali si dohromady 4 medaily. Benjamín v rýchlostných pretekoch



spravil na strelnici iba 3 chyby a po dobrom behu sa tešil z víťazstva. Sebastián minul na strelnici až 4 terče a to ho odsunulo na konečné 2. miesto. Na druhý deň sa bežali vytrvalostné preteky na 4km, kde sa tentokrát viac darilo Sebastiánovi, ktorý aj napriek slabšej streľbe všetko dohnal výborným behom a pripísal si svoje

prvé víťazstvo v dorasteneckej kategórii. Benjamín spravil na strelnici osem chýb, ale po perfektnom behu to nakoniec dotiahol na krásne 2. miesto.

Tretie kolo Viessmann pohára spolu s I. časťou Majstrovstiev Slovenska sa konalo v dňoch 28. – 29. augusta vo Vyhniach. Bratia Belicajovi boli v tom čase na klubovom sústreďení a tak



absolvovali len rýchlostné preteky v rámci III. kola Viessmann pohára. Oba predviedli opäť skvelé výkony a vybojovali ďalšie umiestnenie na bedni. Sebastián spravidla na strelnici iba jednu chybu (0,1) a jasne tak dominoval vo svojej kategórii, keď druhému v poradí nadelil až minútu. Benjamín aj napriek tomu, že minul až 5 terčov (2,3) podal výborný bežecký výkon a napokon obsadil spomedzi Slovákov pekné 3.miesto.

II. časť Majstrovstiev Slovenska v letnom biatlone sa konala 2. – 3.októbra v Predajnej. Aj z týchto pretekov neodchádzali súrodenci bez medaily. V rýchlostných pretekoch mal Benjamín našliapnuté na titul, ale 5 netrafených terčov (2,3) ho odsunulo na 5. miesto, keď na bezchybne strielajúceho víťaza stratil iba 20 sekúnd. **Sebastián** minul až 6 terčov (4,2) a skončil na nepopulárnom 4. mieste. V pretekoch s hromadným štartom si obaja napravili chuť, keď Sebastián aj napriek slabšej strelbe vybojoval **bronzovú medailu**. Ešte viac sa darilo **Benjamínovi**, ktorý opäť siahla na titul, ale 8 chýb na strelnici (2,1,3,2) ho odsunulo na 2. miesto so stratou iba 15 sekúnd na víťaza, ktorý minul iba 4-krát.

V konečných rebríčkoch za sezónu LETO 2021 obsadil Sebastián Belicaj v kategórii 16 ročných dorastencov pekné 3. miesto (491,85 b) spomedzi 11 pretekárov. Benjamín Belicaj v kategórii 17 – 19 ročných dorastencov obsadil konečné 2. miesto (493,26 b) spomedzi 24 pretekárov, keď na víťaza stratil iba 0,7 bodu.

Chlapci absolvovali aj preteky v rámci Oravskej bežeckej ligy, keď sa v septembri zúčastnili Behu okolo Lomnej. Oba vo svojich kategóriách jasne dominovali a pripísali si na svoje konto víťazstvo. Aj najmladší zo súrodencov Belicajových – Bartolomej si vybojoval prvé pódiové umiestnenie. Oba súrodenci sa na jeseň pripravovali na zimnú sezónu, kde mali naplánované viaceré sústredenia na snehu v Rakúsku a Nemecku. Dúfame, že pod trénerským dohľadom Pavla Kobelu a Daniela Kuzmina dokážu nabehané tréningové kilometre a tisíce vystrelených nábojov v zime pretaviť do nejakého úspešného výsledku.

(autor M. Način,
M. Belicajová – KB Breza)

PRÍPRAVA NA ZIMNÚ SEZÓNU

Tvrdá letná príprava je vstupnou bránou pre zimnú sezónu. Z dôvodu pandemických opatrení sa pre všetkých biatlonistov letná sezóna predĺžila až do októbra. V tom čase už prebiehala prípravu na zimu.



Od októbra mali absolvovať intenzívnu zimnú prípravu na ľadovcoch v Alpách, lenže covidové opatrenia im znemožnili skorý nástup na lyže.



V príprave tak pokračovali v NBC Osrblie a tu sa zamerali hlavne na kolieskové lyže, kde si cibrili techniku behu a nácvik strelby.

V novembri už konečne mohli vycestovať na prvé sústredenie na snehu v Rakúskom Obertillachu. Na snehu sa zamerali hlavne na správnu techniku behu a objem nabeháných kilometrov. Dôležitou súčasťou sústredenia je aj testovanie a následný výber vhodných lyží na zimnú sezónu.

Po návrate z Rakúska už boli hotové bežkárske trate aj v Osrblí, kde pokračovali v tréningoch až do Vianoc. Celá príprava priniesla svoje ovocie, keď Benjamín v štyroch kvalifikačných kolách skončil medzi dorastencami B (17 – 19 r.) na celkovom 2. mieste spomedzi 21 dorastencov a nemala by mu ujsť nominácia na juniorský IBU Cup a Majstrovstvá Európy juniorov. (autor MN,MB)



Benjamín si vybojoval účasť na ME v Pokljuke a IBU JUNIOR CUP v Hochfilzene

Je náročné porovnať juniorov s dorastencami, no účasť na Majstrovstvách Európy v Pokljuke a predchádzajúcom juniorskom IBU Cupe v Hochfilzene si vybojovala štvorica Cesnek, Gregor (juniori) a Borguľa a Belicaj) dorastenci). Pre Benjamína pôjde o premiéru na medzinárodnom fóre.

Veľké dakujem patrí Obci Zákamenné za finančnú podporu, trénerom Pavlovi Kobelovi, Danielovi Kuzminovi, Športový klub polície (ŠKP) Banská Bystrica, KUZMINA JUNIOR TEAM.

(autor MB)



OSRBLIE 29. 12 – 30. 12. 2021

Medzi sviatkami v Osrblí odštartovala sezóna meranými tréningami, bojovalo sa o juniorské ME. Nešlo oficiálne o Viessmann pohár, ale o merané tréningy najmä pre nominácie na medzinárodné podujatia.

Sebastian v kategórií dorast A a Benjamín v kategórií dorast B

Dorastenci sú rozdelení do dvoch kategórií. Ročník narodenia 2006 patrí v tejto zime k dorastu A, keďže si títo chlapci zvykajú na malorážku aj strelbu na 50 metrov, preto ešte nesúťažia o účasť na medzinárodných podujatiach. Rovnako behávajú kratšie trate. Sebastian hneď prvý deň so strelbou 1,4 vybojoval 3. miesto spomedzi 11. pretekárov. Na druhý deň to bolo už o niečo lepšie a so strelbou 1,0,1,4 si vybojoval Sebastian 2. miesto s odstupom 1,7s na víťaza.

V dorasteneckej kategórii B to už bol súboj o ME aj MS. Európsky šampionát má zdvojené kategórie juniorov a dorastencov/kadetov, teda bolo na tréneroch, ako vyhodnotia výkony naprieč týmito kategóriami, ktoré šli rozdielne dlhé trate.

V sobotu pomerne jasne vyhral

Jakub Borguľa (1+1) z FAN tímu, ktorý zdolal Benjamína Belicaja (0+1) o 32 sekúnd. Už cez minútu dostal Martin Maťko (1+1) a tesne za ním skončil Martin Cienik (0+2).

Vo štvrtok to bol v masovom štarte tejto kategórie veľmi pekný súboj 19-tich chlapcov. Po troch strelbách už bola výrazne odskočená trojica Benjamín Belicaj, Martin Cienik, a Jakub Borguľa, no v závere si

vyskúšali náročný boj so psychikou a čo-to pokrúžili. Benjamín so strelbou

(0+1+0+2) skončil na 2. mieste o 18 sekúnd. (autor MB)

