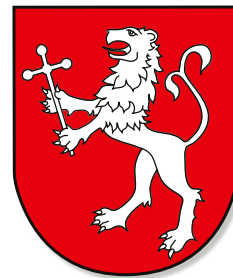


Zákamenčan

Do každej rodiny v Zákamennom

Občasník obce Zákamenné

Číslo 2/2022
Máj 2022 Vychádza bezplatne od apríla 2003



FANDÍME MILOŠOVI

„Olympiáda je sama o sebe niečo veľké, niečo famózne, kde sa dostane zopár športovcov z celého sveta, ktorí si to zaslúžili svojim výkonom.“

Podakovanie Milošovi Večerкови za reprezentáciu obce Zákamenné na Paralympiáde 2022 v Pekingu

odovzdal starosta obce Mgr. Peter Klimčík 8. 4. 2022.

Pokračovanie na s. 2



FANDÍME MILOŠOVI



*Miloš » zbierka medailí od začiatku
mojej kariéry*

Dokončenie – s. 1

Kde sa u Vás všetko začalo so športom, s hokejom, kto Vás k hokeju priviedol? Všetko sa to začalo v Liptovskom Mikuláši v septembri roku 2015 na hokejovom štadióne a k hokeju ma priviedol terajší spoluhráč z reprezentácie Miroslav Stašák z Vavrečky.

Hrali ste hokej aj pred úrazom?

Áno, hrával som aj pred úrazom, ale len na rieke za dedinou, alebo na ceste, ale to len tak rekreačne, keď zamrzlo. Inak nie – nakoľko v okolí ešte neboli vytvorené také podmienky pre šport ako sú vytvorené dnes.

Ako ste sa dostali na paralympiádu v Pekingu?

Všetko to začalo na kvalifikačnom turnaji, ktorý bol v Berlíne v roku 2021 a tam sme spoločnými silami zdolali tímy ako sú Švédsko, Japonsko, Nórsko a domáce Nemecko a to nám zabezpečilo premiérový postup na ZPH BEIJING 2022. Spolu s nami postupoval aj prvý tím tabuľky Taliansko, s ktorými máme priateľský vzťah a držali nám palce.

Koľká v poradí bola Vaša účasť na olympijských hrách?

Bola to moja prvá účasť, takisto ako účasť slovenskej parahokejovej reprezentácie na paralympijských hrách v Pekingu. Parahokej na Slovensku



nemá veľmi dlhú históriu a jeho základy boli položené v Dolnom Kubíne v roku 2009 doterajším hráčom Petrom Štítom, ktorému ďakujeme za rozbeh parahokeja na Slovensku.

Ako vyzerá Váš športový deň?

Taká klasika športovca, dobre výživné raňajky, za tým tvrdý tréning na ľade, pokec so spoluhráčmi v kabíne, dáme spoločný obed po ktorom nasleduje malý šľofík a zase cesta na štadión na tréning a potom večera a príprava



Milí spoluobčania,

dovoľte mi, aby som sa Vám opäť prihovril prostredníctvom našich obecných novín.

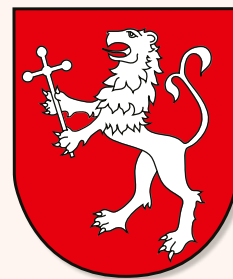
Už sa zdalo, že po dvoch náročných rokoch pandémie sa život pomaly, ale isto vráti do starých kolají a túto radosť nám nečakane prekázala nezmyselná vojna medzi dvoma bratskými národmi. Vojna je vždy najhoršia možná voľba riešenia konfliktu, a to nielen vojna medzi národmi. Zamyslime sa koľko nezmyselných malých vojen prebieha každodenne v našej dedine, v našich rodinách, v našich vzťahoch. Zbraňou nemusí byť len samopal, kolkokrát zraňuje a zabíja náš jazyk, hnevливý pohľad, či status na sociálnej sieti. Som veľmi

vďačný a hrdý na mnohých z Vás, ktorí si pomáhate navzájom a podporujete sa v konaní dobra. Vzájomnou spolupatričnosťou a pomocou sa ľahšie zvládajú všetky životné ťažkosti a udalosti, ktoré neobchádzajú nikoho z nás. V týchto náročných časoch sa čoraz častejšie stretávame s ľuďmi, ktorí sú odkázaní na našu pomoc. Každá pomoc, ktorú poskytne nezištne a s láskou nás vnútorne naplní a určite sa nám v inej forme vráti. Chcem sa touto formou poďakovať všetkým darcom a dobrodincom, ktorí prispeli na pomoc ľuďom

nedobrovoľne opúšťajúcim svoje domovy.

V tomto jarom období sa príroda prebúda, naša obec rozkvitá do pestrých farieb a všetci pevne veríme v lepšie medziludské vzťahy a pokoj vo svete. Vždy, keď máme možnosť niečo urobiť a zmeniť k lepšiemu, neváhajme a urobme to. Dnešný svet to potrebuje a rovnako tak to potrebujeme aj my...

Mgr. Peter Klimčík, starosta obce



na ďalší deň a ďalší tréning, ktorý je opäť fyzicky náročný.

Kde chodievate hrať hokej, kde trénujete?

Hokej hrávam za slovenskú reprezentáciu, ktorá je prioritou, ale hrávam aj za klub v susednej Českej republike a konkrétne za klub Soho Olomoučtí Kohouti. Navyše trénujeme rôzne po štadiónoch na Slovensku podľa toho, aký je aktuálny stav obsadenia plochy, alebo kde sú lepšie podmienky na tréning, alebo ešte lepšie povedané tam, kde je ľad, ale väčšinou je to Dolný Kubín, alebo Ružomberok a aj Liptovský Mikuláš.

Mnohí slovenskí športovci poukazujú na to, že podmienky na prípravu u nás sa nedajú porovnať s tými v zahraničí v ktorých sa pripravujú ich konkurenti. Pociťujete to rovnako aj Vy?

Je pravdou, že tie podmienky na Slovensku sú niekedy nedostačujúce, ale aj z toho sa dá upliesť mocný bič, ako sa to podarilo aj nám mocným chlapcom zo Slovenska. Čo sa týka športov pre telesne znevýhodnených, tak je to ešte citlivejšie. Niektoré veci, ktoré sú pre bežného človeka samozrejmosťou, sú mnoho krát pre hendikepovaného človeka na míle vzdialené sny niekde ďaleko vo hviezdach...

Ako je to v Základnom s vyhľadávaním pomoci pre športovca ako ste Vy?

Neviem ako odpovedať, ale tak ja som to mal celkom jednoduché nakoľko ma aj pred úrazom poznalo veľa ľudí, ktorí boli ochotní pomôcť aj potom, keď sa mi stal úraz.

Kto Vás finančne podporuje v športe, pri cestovaní za hokejom, pri účasťiach na súťažiach, v kupovaní výstroje?

Základom všetkého je slovenský paralympijský výbor, ktorý zastrešuje všetky parašporty na Slovensku. Potom sú to aj iné organizácie, alebo subjekty, ktoré nás v tom podporujú.



Foto z priateľských zápasov proti Fínsku v Dolnom Kubíne

VIAC » <https://www.facebook.com/milos.vecerek>



OZ dňa 25. 2. 2022

Poslanci schválili zmenu rozpočtu obce k 28. 2. 2022 podľa predloženého návrhu.

Spôsobom hodným osobitného zreteľa poslanci schválili zámer na prevod majetku vo vlastníctve obce v katastrálnom území Zákamenné, okres Námestovo, pozemkov o celkovej výmere 3542 m², pre výstavbu zariadení sociálnych služieb v rámci realizovania aktivít vyplývajúcich z Transformačného plánu Centra sociálnych služieb Zákamenné so sídlom Ulica Vyšný koniec 559/55, Zákamenné za sumu 33,00 €/m² pre žiadateľa: Žilinský samosprávny kraj, Komenského 48, 010 47 Žilina.

Po opätovnom schválení predloženého zámeru budú odpredané pozemky slúžiť občanom na verejnoprospešný účel pre vybudovanie verejnoprospešných stavieb – Centrum denných aktivít a Zariadenie podporovaného bývania, ktoré budú slúžiť pre seniorov a zdravotne znevýhodnených občanov.

Hlasovaním bola schválená Zmluva o úhrade nákladov za spracovanie územnoplánovacej dokumentácie s názvom „Zmeny a doplnky č. 3 - ÚPN obce Zákamenné“, ktorých obsahom bude doplnenie ďalšej jednej lokality v k. ú. Zákamenné, CKN parcely č. 5770/5 TTP o výmere 1177 m², CKN parc. č. 5770/6 TTP o výmere 367 m², CKN parcely č. 5770/4 TTP o výmere 588 m², CKN parcely č. 5770/3 TTP o výmere 588 m², CKN parcely č. 5770/2 TTP o výmere 289 m², CKN parcely č. 5771 TTP o výmere 4660 m², CKN parcely č. 5772 TTP o výmere 474 m², CKN parcely č. 5769 TTP o výmere 579 m², CKN parcely č. 5770/1 TTP 41 300 m², CKN parcely č. 5768 TTP o výmere 19 254 m² do ÚP obce Zákamenné pre účely výstavby priemyselných budov za cenu, ktorá predstavuje vypracovanie zmien a doplnkov vo výške 3 200,00 €.

Obec zrekonštruovala nevyužívané byty v budove Obvodného zdravotného strediska za pomoci zamestnancov sociálneho podniku Zákamenské služby.

Komisia finančná, škodová odporúčila cenu za prenájom bytov na základe prieskumu trhu.

Poslanci hlasovaním schválili stanovenie ceny za prenájom bytov

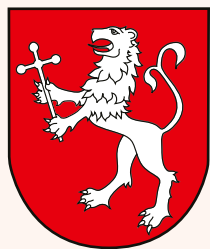
nachádzajúcich sa v budove Obvodného zdravotného strediska v Zákamennom na Ulici Podkamenné, s.č. 55/22:

byt č. 1 o výmere 73,53 m² 4,00 €/m² mesačne + cena za spotrebovanú energiu

byt č. 2 o výmere 63,37 m² 4,00 €/m² mesačne + cena za spotrebovanú energiu.

Zároveň sa dohodli, že jeden byt v budove ObZS by slúžil na dočasné

Obecné zastupiteľstvo schvaľovalo



preklopenie rodín v ťažkej situácii na prenájom pre týchto občanov, ošetrované je to vo VZN.

Byt č. 1 je kompletne dokončený, sociálna, bytová komisia navrhla pridelenie bytu na dočasné obdobie pre viacčlennú rodinu p. Majerčákovovej, čo poslanci aj schválili, a to na obdobie nájmu jeden rok.

Starosta uviedol, že obec má záujem zapojiť sa do projektu „Wifi pre teba II“ a to na námestí, v športovom areáli, na autobusové zastávky, na starý kultúrny dom, vyhliadkovú vežu, ihrisko na Vrchnej Mrzačke, pri areáli na Vyšnom konci – celkovo v 7 bodoch by bolo vytvorené internetové wifi pripojenie. K tomuto projektu bolo potrebné schváliť uznesenie OZ o predložení žiadosti o nenávratný finančný príspevok a tiež o zabezpečení finančnej spoluúčasti obce na tomto projekte.

Starosta informoval prítomných o postupnej realizácii plánovaných úloh:

Materská škola – ešte stále nevieme, či sme boli úspešní v projekte a či budú peniaze schválené. Napriek tomu bolo začaté verejné obstarávanie, aby stavba prebehla počas letných prázdnin a v septembri mohli deti nastúpiť do školy.

Ihrisko na Vrchnej Mrzačke – začne sa s prípravou terénu, momentálne sa hľadá, kto by zhotovil loď spolu s obcou Or. Polhora a Or. Veselé

Obnova Kalvárie – prebieha verejné obstarávanie na dokončenie obnovy Kalvárie

Chodník Poriečie, Farský briežok – prebieha už verejné obstarávanie

Rekonštrukcia mosta – Olešov most – začiatkom prázdnin sa začne s jeho rekonštrukciou, most bude uzavretý, kvôli škole sa začne až cez prázdniny

Obnova rozhlasu – mal by byť čo najskôr jasný výherca a začať sa montovať rozhlas.

IBV Zásihlie – začne pokračovanie rozšírenia kanalizácie a vodovodu v tejto lokalite. Z Enviroföndu sa vybuduje kanalizácia, obec vybuduje vodovod.

Poslancom boli predstavené závery z kultúrnej komisie. Je záujem zriadiť knižnú búdku na námestí, kde by občania mohli doniesť aj si požičať knihu na čítanie. Pán Brišák plánuje pokračovať v akcii Zákamenskú harmoniku a plánuje sa aj akcia Dni obce.

Prednosta informoval o prebiehajúcich aktivitách ohľadom rekonštrukcie vodovodu.

Čo sa týka dokumentov, záverečná správa je už schválená ministerstvom životného prostredia, čaká sa na podpis týchto dokladov.

Vodojem Vyšný koniec – začalo sa s 1. etapou – dodávka a montáž filtra v modernejšej verzii. Postupne sa začne montovať a tiež riešiť prepojenie, tak tiež v nasledujúcich týždňoch prebehnú murárske práce, montovanie okien, vnútorné opravy.

Starosta tiež informoval o prebiehajúcich rokovaníach s občanmi ohľadom pozemkov pod prístupové cesty. Je záujem riešiť pozemkové úpravy vo viacerých častiach obce, čo by prinieslo ďalších 150 – 200 nových stavebných pozemkov občanom. Prinesie to obci opäť nové náklady na budovanie inžinierskych sietí, musí sa teda s tým rátať aj v rozpočte.

V riešení je oprava cesty do Grúňa, obec musí získať súhlas od SPF na rekonštrukciu tejto cesty a potom územné a stavebné povolenie.

– OcÚ

Koláčik pre Ukrajinu

Charitatívna pomoc v rôznych podobách našim žiakom vôbec nie je cudzia.

V priebehu školského roka sa pravidelne zapájame do oficiálnych dobročinných zbierok (Biela pastelka organizovaná Úniou nevidiacich a slabozrakých Slovenska, Misijný týždeň organizovaný Pápežskými misijnými dielami) a taktiež organizujeme vlastné podujatia s cieľom pomôcť tým, ktorí to potrebujú a žijú v našej blízkosti (Mikulášska burza hračiek, Burza kníh).

Po mesiaci sledovania smutných správ o situácii na Ukrajine sme sa rozhodli k modlitbám pridať v rámci svojich možností aj materiálnu pomoc ľuďom, ktorí museli dobrovoľne opustiť svoje domovy. Mnohí našli dočasné útočisko aj v našej krajine, niektorí dokonca priamo v našej obci, a to je výzva, ktorú nemôžeme ignorovať.

A tak sme v závere pôstneho obdobia privítali medzi nami nových žiakov z Ukrajiny a zároveň vyhlásili TÝŽDEŇ POMOCI UKRAJINE prostredníctvom akcie KOLÁČIK PRE UKRAJINU. Tento spôsob pomoci sme si vyskúšali pred dvoma rokmi, kedy sme ziskom z predaja darovaných koláčikov počas misijného týždňa podporili Centrum pre deti z ulice v Rwande.

Celú akciu sme naplánovali tak, aby sa mohli postupne zapojiť všetky ročníky na obidvoch stupňoch. A tak každý deň prinášali koláčiky žiaci iného ročníka a cez prestávky ich dievčatá z daného ročníka predávali za symbolickú cenu 10 centov/kus.



Posledným dňom predaja bol utorok, kedy koláčiky priniesli učitelia.

Stoly improvizovanej cukrárne na školských chodbách sa celý týždeň plnili čerstvými buchtami, makovníkmi, muffinami či inými sladkými aj slanými dobrotami. Predaj sme realizovali vždy na dvoch poschodiach v jednotlivých budovách. Pri manipulácii s koláčikmi sme sa samozrejme maximálne snažili o zachovanie hygieny (rukavice, servítky). O desiatu vo vrchovatej miere mali naozaj všetci postarané.

Obrovské poďakovanie patrí všetkým maminkám aj babkám, ktoré podošľivo pekli (niektoré aj viac dní po sebe, keďže majú deti vo viacerých ročníkoch). Vieme, že ste to robili na úkor svojho odpočinku a navyše za vaše sladké i slané dobroty by sa nemuseli hanbiť ani profesionálne cukrárky.

Podakovať treba aj všetkým, ktorí akoukoľvek formou pomáhali pri realizácii tejto akcie v priestoroch školy a bez ktorých by sa nepodarila – ochotným predávajúcim dievčatám, učiteľom, ktorí tolerovali ich oneskorené návraty na vyučovanie zo služby, kupujúcim a osobitne dievčatám (trochu aj chlapcom) z 8.A za všestrannú pomoc počnúc predajom na 1. stupni



až po neúnavné počítanie drobníakov... A tých veru bolo neúrekom!

Konečná suma nás milo prekvapila – spoločne na obidvoch stupňoch sa nám podarilo „prepiecť“ k sume 1.036,09 €. Tieto peniaze sme rozdelili medzi ukrajinské rodiny s deťmi do 18 rokov, žijúcimi v našej obci. Veríme, že im tieto peniaze aspoň trochu pomôžu vylepšiť rodinný rozpočet v ich nezávideniahodnej situácii.

Za ukončenie vojny na Ukrajine sa ďalej vytrvalo modlíme, tiež za pokoj medzi národmi a mier na celom svete. Aby sme nezostali len pri slovách, k modlitbe sme radi pridali aj konkrétnu pomoc, ktorou voňala celá škola a ktorá potešila nielen našich priateľov z Ukrajiny, ale aj mlsné jazýčky zákamenských školákov.





V Zákamennom našli útočisko ženy a deti z Ukrajiny

Od začiatku marca našlo v Zákamennom útočisko 9 žien a 12 detí, ktoré utiekli pred vojnou na Ukrajine.

Sú ubytovaní v turistickej ubytovni v Oraviciach, v skautskej ubytovni v Oraviciach a u súkromných osôb. Obec sa postupne snaží ľudí z Ukrajiny začleňovať do spoločnosti a bežného života, do práce základnej aj materskej školy chodia pravidelne všetky deti.

Srdečne ďakujeme všetkým, ktorí zareagovali na našu výzvu a pomohli nám pripraviť humanitárnu pomoc pre rodiny postihnuté vojnou, ktoré sa po vypuknutí vojny ocitli v ťažkej životnej situácii.

S Vašou pomocou sa nám podarilo zabezpečiť pre nich prikrývky, periny, uteráky, ošatenie a potreby pre domácnosť, trvanlivé potraviny, plienky, hygienické potreby, obväzový materiál a rôzne iné potreby. Veríme, že aspoň takýmto gestom sme pomohli zmierniť ich nešťastie.

ĎAKUJEME, že nám pomáhate! Úprimne ďakujeme všetkým, ktorí nám pomohli pripraviť a vyexpedovať nevyhnutnú humanitárnu pomoc. Osobitné poďakovanie patrí Ing. Petrovi Sahuľovi, ktorý nezištne odídencom venoval práčku.

Sme za mier na Ukrajine a na celom svete

Všetci dobre vieme, že vojna je zlo. Mnohé veci sme si neuvedomovali, pokiaľ sa násilie a strach o život nepriblížili k našej krajine.

Je to tak. Aj v dnešnej demokratickej dobe je ohrozená sloboda. Od 24. 2. 2022 trvá vojnový konflikt na Ukrajine. Ľudia v strachu o svoj život začali utekať a opúšťať svoje domovy. Zobrať najnutnejšie veci a odísť do neznáma je pre človeka veľmi stresujúce. Aj na Slovensko prišlo veľké množstvo ukrajinských utečencov, ktorým bolo poskytnuté prístrešie, strava a zdravotnícka pomoc. Ukrajinskí utečenci prišli aj do našej obce. Obec sa im snažila poskytnúť ubytovanie a tú najpotrebnejšiu pomoc. Mnohí boli na tom zdravotne zle. Niektorí museli byť hospitalizovaní.

Bola vyhlásená charitná zbierka potravín, hygienických a zdravotníckych potrieb a oblečenia. Naši občania bez zaváhania pomohli. Na tie najpotrebnejšie veci bolo vyzbieraných 2 660 eur. Tieto financie sa postupne používajú na zakúpenie najpotrebnejších vecí.

Veľkým pomocníkom je pre nich Jozef Jendrašík, ktorý sa im snaží pomáhať po každej stránke. Patrí mu veľká vďaka. Niektorí prisťahovaní Ukrajinci našu obec využili na prechodný pobyt a po určitom čase odišli za svojimi príbuznými do inej krajiny. Niektorí za lepšou vidinou do Nemecka. Tí, ktorí ostali v našej obci sú spokojní s tým,

čo sme im poskytli. Snažia sa prispôbiť, veď prišli do celkom iného prostredia a niektorí z veľkého mesta. V obidvoch obecných ubytovniach je ubytovaných spolu 21 ukrajinských žien s deťmi. Niektoré ženy sa zamestnali a deti navštevujú základnú školu. No ukrajinskí utečenci sú ubytovaní aj v zákamenských rodinách, ktoré im s láskou poskytli bývanie a rodinnú pohodu. Aj ukrajinskí zubní lekári poskytli prístrešie svojim rodinným príbuzným.

Každý z nás si praje, aby sa táto nezmyselná vojna čím skôr ukončila. Mnohí utečenci sa chcú do svojej krajiny vrátiť, hoci nevedia v akom stave sú ich príbytky. Je to ich rodná domovina. Vidina do budúcnosti je neistá, preto budme voči sebe a týmto našim dočasným spoluobčanom tolerantní. Veľká vďaka za akúkoľvek pomoc ukrajinským utečencom.

Viktória Sekerášová

NA SVET PADOL TIEŇ. VISÍ NAD NAMI ŠEDIVÝ A HUSTÝ MRAK VOJNY.

Nepríčetne sa nám škerí do očí. Vzduch je otrávený zápachom smrti. Čierňava a hrôza, ktorú vdychuje do tváre človek človekovi. Áno, je to človek, kto svojou rukou môže zacloniť svetlo a počmárat čiernymi farbami všetku krásu a život, ktoré sme dostali ako dar. Už niekoľko týždňov otrásení sledujeme ako naša susedná krajina krváca. Nebo nad Ukrajinou takmer deň čo deň pretínajú smrtiace strely rakiet, zjazvená je i zem posiatá mŕtvymi telami a ruinami. Ľuďom miesto strechy nad hlavou a chleba ostávajú len slzy. A čo my? Kde sme v tom všetkom my? Zasahuje tieň vojny i Zákamenné?

Vojna to nie sú „len“ desivé výbuchy za „našimi humnami“, nie sú to „len“ tváre bezradných utečencov, ktorí zo dňa na deň stratili domov i rodinu ani hororové večerné správy. Nie je to „len“ zdražovanie pohonných látok, zdražovanie potravín a vlastne všetkého. Nie je to „len“ propaganda, ktorá nás chce zavádzať a klamať o tom, čo sa deje naozaj. Nie je to „len“ hrozba ekonomického kolapsu či jadrových zbraní. Nie sú to „len“ hádky medzi nami napríklad o tom, kto je skutočný agresor a kto obeť alebo o tom, ako by sme mali pomáhať a ako rozhodne nie. **Vojna je najväčšie zlo.** Pre každého človeka na tejto planéte. Pretože stavia proti sebe Božie deti. A vojna je najväčšie zlo nielen vtedy, keď prebieha na úrovni medzi národmi, ale i vtedy keď sa deje v našich medziludských vzťahoch. Tam ju často prehliadame. Tam sa proti nej len málo vymedzujeme. Ale i tam je rovnako ničivá a odsúdenia hodná. Tieň vojny visí aj nad nami a často sa vkradne i priamo do stredu našich myslí a srdc. A my ani netušíme, že ten strašný vojnový front sme si vybudovali vo svojich rodinách, vo vlastnej kuchyni, či obývačke, na dvore medzi susedmi,

na pracoviskách, v škole, na ihriskách, uliciach, dokonca i v kostole. Zloba, ktorá nás stravuje zvnútra. Každá vojna sa začína v srdci človeka. Keby sme s ňou skoncovali tam, neprenikla by ďalej a nikdy by nemala silu spôsobovať bolesť iným.

Zastavme guľky, ktorými na seba mierime

Ak nechceme, aby boli svetové vojny, zastavme vojny medzi nami, v medziludských vzťahoch. Každá vojna začína už tam, keď nevieš

Tieň vojny medzi nami: Zastavme guľky nepriateľstva! *Zobudíme dobro!*

v láske prijať svojho brata, priateľa, susedu, kolegu, človeka. Každá vojna začína, keď vidíš len seba a svoje záujmy. Keď neznesieš druhého, keď s ním nechceš spolupracovať, keď presadzuješ seba, keď závidíš. Tolko nezmyselných vojen vedieme každý deň. Tolko utrpenia a nespravodlivosti sami spôsobujeme a tolerujeme. Vojna je vzbura proti láske, životu, spolunažívaniu. Vojna to som ja na úkor teba. Začnime dnes od seba, urobme krok k tým, ktorí nám ležia v žalúdku, modlime sa za svojich nepriateľov a dobre robme tým, ktorí nás nenávidia. Nazrime do svojho srdca a pýtajme sa ho: *voči komu vediem vojnu? Komu neprajem? Koho neviem prijať? Koho nechcem? Kto mi vadí? Koho chcem poraziť? Na koho sa hnevám? Voči komu sa chcem presadiť? Koho neviem zničiť? Koho neviem zničiť vedľa seba, s kým sa neviem podeliť, spolupracovať? Kto leží v ceste mojim záujmom? Komu ubližujem?* A potom, potom treba stiahnuť svoje légie a doprostred srdca vyvesiť mierovú zástavu. Náš jediný nepriateľ, proti ktorému potrebujeme bojovať, je zlo v našom vnútri.

Nikdy nebojujme proti sebe navzájom. Len vtedy sa bude na našej krásnej zemi rozrastať pokoj a mier.

Postavme sa zlu a odvážne s ním bojujme

Keď sme smutní, lebo vidíme panovať zlo, o to viac v sebe prebúdžajme dobro. A svet pomaličky ozdravie. Dobro, ktorému necháš vzklíčiť vo svojom srdci, je ako jarná zeleň, ktorá sa tlačí von zo zamrznutej zeme.

Sme smutní, naozaj veľmi smutní, keď vidíme, čo sa deje na Ukrajine, keď vidíme, čo dokáže napáchať človek opantaný zlom, chamtivosťou, nenávisťou, mocou. Súcitíme s utrpením nevinných. V modlitbách a so slzami v očiach stojíme pri úbohej Ukrajine, ktorá bojuje o prežitie. Možno nás hnevá, že tento svet nie je fér. Niektorí rozťahujú lakte a iní preto nemôžu pokojne žiť. Táto vojna nás všetkých zneisťuje.

Nevieme, čo bude zajtra s týmto svetom. Nevieme, kde a v akej podobe bude zlo vybuchovať proti nám. Možno nemáme vždy silu ubrániť sa jeho ničivej sile, ale vždy máme moc pred ním ochrániť svoje srdcia. Nepusťme ho tam! Bojujme s ním a vytlačme ho zo svojho územia. Zlo rado budí dojem, že má nad nami prevahu, že nás aj tak raz napokon dostane alebo zlomí, v skutočnosti však nikdy nedokáže zastaviť Dobro, ktoré je nad všetkým. Musíme si vybrať stranu, ja aj ty. Nech príde čokoľvek, pokiaľ budeme otvorení pre dobro, obstojíme!

Monika Janotáková

Asociácia krajských rád mládeže a Sekcia stredných škôl, Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky organizovala národné oceňovanie sTOPa 2021, v ktorej na návrh Rady mládeže Žilinského kraja Obec Zákamenné získala I. miesto v kategórii obec s najpriateľším vzťahom k mládeži.

Ocenenie prebral starosta obce Mgr. Peter Klimčík 18. 3. 2022 v Banskej Bystrici.

Oficiálny názov ocenenia: Názov ocenenia sTOPa nesie v sebe myšlienku zanechania stopy aktivitou, angažovanosťou, príkladom dobrej praxe v životoch mladých ľudí aj celej komunity. Vyhlasovateľom a organizátorom ocenenia je Asociácia krajských rád mládeže (ďalej len AKRAM). Poslaním ocenenia sTOPa je zviditeľniť a upozorniť verejnosť na výnimočných ľudí a subjekty, ktoré svojou prácou pomáhajú vytvárať pozitívne prostredie pre život mládeže v každom kraji Slovenska svojim aktívnym občianskym a ľudským prístupom. Cieľom ocenenia je zviditeľnenie hodnoty aktívneho občianstva a participácie.

Ocenenie sa udeľuje v týchto kategóriách:

Aktívny mládežník

Mladý človek do 30 rokov, ktorý svojimi aktivitami a záujmom o život v miestnej komunite resp. škole prináša do nej hodnoty, ktoré ju obohacujú. Je to osoba s morálnymi zásadami, ktoré sú príkladom pre život mládeže.

Mladý človek, ktorý napr.:

- sa zaujíma o veci verejné a aktívnu participáciu, je do nej zapojený, alebo
- je osobnosťou regiónu/kraja a hodnotovým príkladom pre rovesníkov, alebo
- aktívne spolupracuje s miestnou samosprávou, alebo
- aktívne spolupracuje s organizáciami a inštitúciami v obci/meste, alebo
- je inšpiráciou, čím inšpiruje a motivuje mladých ľudí, alebo
- svojim nadšením a zápalom pre dobro mladých ľudí pomáha

vychovávať a formovať ďalšie generácie v záujme o aktívny život a participáciu v komunite/škole. Môžu to byť lídri zo žiackej školskej rady, mestského mládežníckeho parlamentu, obecnej rady mládeže, mládežníckej organizácie a iného aktívneho rôznorodého mládežníckeho zoskupenia. Osoba, ktorá spája komunitu a nerozdeľuje.

Ocenenie sTOPa 2021

Aktívny občan

Osoba, ktorá svojou angažovanosťou vo veciach verejných, participatívnych a komunitných. Je dobrým príkladom pre mladú generáciu. Je to osoba s morálnymi zásadami, ktoré sú príkladom pre život mládeže aj širokej komunity/škole.

Príkladný občan, ktorý napr.:

- aktívne pôsobí v sektore (miestna organizácia, združenie, klub, iné), alebo
- aktívne pôsobí v miestnej alebo regionálnej politike a prispieva k zlepšeniu života v komunite, alebo
- svoje podnikateľské aktivity realizuje v obci alebo v regióne a podporuje verejnoprospešné aktivity v komunite, alebo
- inšpiruje mladých ľudí v oblasti, kde:
- podporuje vznik nových pracovných miest a dobrovoľníckych príležitostí, alebo
- zviditeľňuje život a aktivity obce v prospech mladých ľudí, pracuje v sociálnej oblasti, atď. alebo
- podporuje aktivity mladých ľudí a mladých rodín, atď.

Môžu to byť lídri z rôznych miestnych, regionálnych aj krajských zoskupení a organizácií, koordinátori žiackych školských

rád, mestských mládežníckych parlamentov, obecných rád mládeže, riaditelia škôl a ďalší aktívni občania. Osoba, ktorá spája komunitu a nerozdeľuje.

Top líder samosprávy

Osoba, ktorá je vo vedení obce/mesta/samosprávneho kraja (VÚC). Volený zástupca samosprávy. Osoba, ktorá sa okrem iných dôležitých oblastí venuje aj komunikácii s mladými ľuďmi a ich podpore. Je to osoba s morálnymi zásadami, ktoré sú príkladom pre život mládeže aj širokej komunity. Top líder samosprávy, ktorý napr.:

- dokáže so zapojením mladých ľudí pozitívne meniť život v obci / meste, alebo
 - vedie mladých ľudí k záujmu o veci verejné, alebo
 - vie mladých ľudí zapojiť do práce v komisiách samosprávy, alebo
 - vie vypočuť mladých ľudí a spolu s nimi riešiť ich problémy aj ich očakávania. Môže to byť primátor, starosta, zástupca primátora – starostu, podpredseda, predseda VÚC, poslanec. Obec/mesto s najpriateľším vzťahom k mládeži
- Nominovať možno mesto alebo obec z každého kraja Slovenska, ktorá sa venuje mládeži a podporuje ju nad rámec svojich povinností a môže byť príkladom pre iné obce a mestá
- Obec, ktorá napr.:

- podporuje rôznorodé mládežnícke iniciatívy, alebo
- podporuje mladých ľudí v záujme o veci verejné a participáciu, alebo
- motivuje mladých ľudí k ich aktivizácii, alebo
- zapája mladých ľudí do života a aktivít miestnej komunity, alebo
- má vypracované strategické dokumenty, ktoré budú podporovať kvalitu života mladých ľudí na území obce

Top projekt

Nominovať možno realizovaný projekt, na území obce, mesta, kraja.

- ktorý prispel k zlepšeniu života skupiny obyvateľov, alebo
- podporil participáciu mladých ľudí na živote komunity/ školy, alebo
- môže byť príkladom dobrej praxe a zjednocovania pohľadov na život mladých ľudí.

Top subjekt, neformálna skupina

Nominovať možno podnikateľský subjekt, alebo organizáciu, alebo neformálnu skupinu, pôsobiacu na území, obce, mesta, kraja, ktorá pravidelne prispieva

- ku zvýšeniu kvality života mladých ľudí, alebo
- k tvorbe pozitívneho prostredia a všetko robia nad rámec ich

Navrhovatelia ocenenia

Návrh na ocenenie môže podať iba krajská rada mládeže. Hodnotiaca komisia zo všetkých doručených nominácií vyberie jedného nominanta na TOP ocenenie.

Hodnotenie nominácií

Rozhodujúcim orgánom pre posúdenie návrhov na udelenie ocenení je 5 – 7 členná hodnotiaca komisia.



Udelenie ocenenia obsahuje:

1. osvedčenie získania ceny sTOPa v príslušnej kategórii,
2. hmotnú pamätnú cenu,
3. pamätnú plaketu pre „Top oceneného“

Jarné tvorivé dielne

Jar sa začala a tak sme sa my mladí z rady mládeže MOS rozhodli v spolupráci so zástupcami Jednoty dôchodcov, Dobrovoľného hasičského zboru a Spoločenstvom rodín zorganizovať v našej obci jarné tvorivé dielne.

Deti si mohli pri našich milých dôchodkyňach ozdobiť veľkonočné medovníky, pri hasičoch a otcoch rodín sa mohli predovšetkým chlapi, ale aj dievčatá, naučiť ako si upliesť prútený korbáč. Taktiež si deti mohli pri nás

Pokračovanie na s. 10

MOS
mladí - obci - spoločne



Jarné tvorivé dielne



Dokončenie – s. 9

mladých, mamičkách a tiež rehoľných sestričkách vyrobiť kuriatka, veľkonočné vajíčka a množstvo zaujímavých výrobkov z papiera a iných pomôcok, alebo už pripravené veľkonočné dekorácie z dreva ozdobiť či domalovať. Nechýbala dobrá nálada, množstvo smiechu a krásnych výrobkov. Sme radi, že po takom dlhom čase sme mohli opäť v obci zorganizovať túto milú akciu a tak sme spríjemnili nedeľňajšie aprílové poobedie deťom aj ich rodičom pri vyrábaní veľkonočných výrobkov.

Zo srdca ďakujeme všetkým, ktorí sa zapojili do prípravy tejto milej akcie, ktorou sme chceli poukázať, že medzigeneračný dialóg je veľmi dôležitý a navzájom si stále máme čo odovzdávať. Tiež ďakujeme všetkým, ktorí nás potešili svojou účasťou, milým úsmevom a povzbudením.

Mladí z Rady mládeže MOS





UVÍTANIE DETÍ

„Vela je na svete krásnych a drahých vecí. Svet v sebe skrýva obrovské poklady a skvosty, ale narodenie dieťaťa je tým najzáračnejším pokladom, a najzázračnejším, najkrehkejším, najplnším kvetom lásky, ktorého omamujúca vôňa nevypchá až do konca života rodičov.“

Slávnostné uvítanie detí do života obce Zákamenné bolo na začiatku roka 2022 v dvoch termínoch:

- dňa 6. 3. 2022 kde sme uvítali 33 detí narodených od 19. 6. 2021 do 23. 10. 2021 čo je 17 chlapcov a 16 dievčat.
- dňa 16. 3. 2022 bolo 37 detí

narodených od 27. 10. 2021 do 16. 2. 2022 to bolo 20 chlapcov a 17 dievčat.

Katarína Sivčáková

PREMIÉRA nového dokumentárneho filmu MONSTERPROCES

Plagát z predpremiéry nového filmu o monsterprocese J. Vojtaššák a spol. (1951)

Bol to jeden z najvýznamnejších, ale aj najobľudnejších politických procesov v novodobej československej histórii.

Komunisti odsúdili 15. januára 1951 troch katolíckych biskupov na tvrdé tresty.

Program sa začal o 18.00 hod. premietaním takmer hodinového dokumentu, ktorý pripravila RTVS v koprodukcii so štúdiom MOOVI.

Vo filme vystupujú aj niektorí naši

spoluobčania z ochotníckeho divadla.

Po filme nasledovala diskusia, v ktorej bol priestor na otázky publika. Naše pozvanie prijal režisér filmu Matúš Demko spolu s ďalšími hosťami: právnym historikom Jánom Štefanicom a odborníkom na politické procesy Branislavom Kinčokom z Ústavu pamäti národa. Diskusiu moderoval pán farár dp. Cyril Hamrák.

RTVS odvysielala Monsterproces na Veľkonočný utorok 19. apríla 2022 večer.



EŠTE STÁLE VIEME ŽIŤ



Seniorská
krása – to je
prajný úsmev
na vráskavej
tvári,
pomocná ruka
tomu, koho

bolešť, smútok, choroba
a trápenie morí.



V našej obci Zákamenné je veľa dôchodcov a celé roky nemali možnosť sa stretávať a tráviť voľný čas spolu. A tak sa zrodila myšlienka vytvoriť JDS. Dňa 23. 11. 2009 sa na podnet p. J. Rusnákovskej a p. O. Švajčíkovej v Námestove rozhodli založiť v našej obci JDS.

Dňa 2. 12. 2009 sa stretli v knižnici OcÚ a z prítomných dôchodcov zvolili členov výboru. Predsedníčka: Jozefína Lučivnáková, podpredsedníčka: Oľga Švajčíková, tajomník: Tomáš Večerek, pokladník a hospodár: Jozefína Rusnáková, revízná komisia: Kristína Teľuchová, Marta Smolková, Justína Večerková.

Prvé stretnutie sa konalo 15. 2. 2010 v kultúrnom dome. Zišlo sa 65 dôchodcov, z ktorých bolo cítiť veľké nadšenie. Ako hosť bol pozvaný starosta obce Ing. Milan Vrábek. Hneď na to sa začali rôzne akcie a brigády. Prijali sme pozvanie na páračky do Domova dôchodcov v Novoti. Páranie peria bolo aj u nás zvykom každý rok. Hoto výmami paplónmi sme potešili diakonov v Sumpore. My sme radi posedeli pri šiškách, harmonike a našich pesničkách. Na fašiangy bolo zvykom Pochovanie basy v našich oravských krojoch s hudobnou skupinou Kamenčan. Na jar začali brigády na kalvárii, ktorú sme si my seniory vzali pod patronát - hrabličky, košíky a dobrá nálada, tá nám nikdy nechýbala. Cez leto pokračujeme v čistení kapličiek, udržiavaní záhonov pri kostole a v okolí cintorína.

Dobrá nálada nám nechýbala pri stretnutiach v altánku pri guľášu alebo opekačkách.

V letných mesiacoch sú aj akcie OcÚ ako „Dni obce“. V poslednej dobe je pekná akcia „Zákamenská harmonika“, kde nechýbajú naše domáce koláče, tiež Prechod Zákamenskými

grúňmi – Cyklistický prechod. Oslovili nás aj organizátori rezbárskeho sympózia, ktoré sa koná na sviatok Cyrila a metóda na vyšnom konci v altánku, aj tam pohostíme hostí našimi koláčmi a snažíme sa aj pomôcť s obsluhou.

Každý rok sme radi prijali pozvanie do Rabče na akciu „Spievajúci seniory“ kde sme zaspievali aj zatancovali naše country tance. Na konci roka tradične robíme adventný veniec s ozdobami vyrobenými šikovnými rukami našich členiek.

Pri organizovaní zájazdov nezabúdame ani na naše zdravie a so seniormi z Or. Lesnej navštevujeme kúpele v Oraviciach v Chocholove. Absolvovali sme aj púte, ako Staré hory a Turzovka, kde sme pookriali na duši, kochali sa krásnou prírodou a zakončili sv. omšou.

Tu sú zhrnuté naše každoročné opakované aktivity a teraz tie najzaujímavejšie.

5. 7. 2011 bolo veľké stretnutie v kultúrnom dome so seniormi z Bobrova, Klina, Oravskej Jasenice, Námestova a Nižnej. Na začiatku privítala a predniesla krásnu báseň p. Ramáčová, ktorá bola zvolená za novú predsedníčku JDS. K dobrej nálade prispeli členky veselým programom zo života na dedine ako kosenie a sušenie trávy. Nechýbali vtipné pesničky p. K. Belicajovej a H. Balúnovej. Posedenie pri hudbe sa predĺžilo do večera.

22. 12. 2012 sú Zákamenské vianočné trhy, prispeli sme domácimi pagáčikmi, vianočnou kapustnicou a ponúkali sme domáci chlieb s masťou a cibulkou. Pri spievaní v krojoch sme sa zahrievali teplými odievačkami a výborným punčom.

29. 10. 2013 naša ZO JDS usporiadala okresnú schôdzu, prítomní sú starostovia, seniory okolitých dedín.

Privítali sme aj krajského predsedu p. Michala Kotiana, ktorý nám podakoval za naše aktivity a poprial veľa síl a optimizmu. Do programu prispeli aj mažoretky zo ZŠ J. Vojtašáka Zákamenné.

Rok 2014 – Dni obce. Na námestí je umiestnená socha biskupa J. Vojtašáka, autorom sochy je náš rodák Juraj Brišák. Dni obce začali posvätením sochy, ktorú posvätil pomocný biskup Andrej Imrich a my sme prispeli peknou básňou, ktorú napísala p. E. Rusnáková a zarecitovala p. K. Belicajová, naša členka.

V septembri 2014 pri príležitosti 150 výročia narodenia Andreja Hlinku sme uskutočnili poznávací výlet do Černovej, kde sme sa zúčastnili na sv. omši, prezreli si dom A. Hlinku a položili kvety k pamätníku černovských obetí.

18. 7. 2015 – 400 výročie vzniku našej obce. Krojované sprievody, ktoré išli z dvoch častí obce na furmanských vozoch s koníkmi a krojoch sme nechýbali ani my s našimi veselými pesničkami.

8. 10. 2016 zaujímavý bol náš výlet, keď sme navštívili nášho rodáka Jozefa Florka, ktorý je farárom na Morave – Bila Voda. Okrem kňazskej činnosti sa stará o bezdomovcov a o opustených ľudí. Kto čo mohol, niesol od finančného príspevku cez deky, paplóny a teplé kabáty.

26. 2. 2017 – krásny kultúrny zážitok sme zažili v Českej republike v Opave. Pripravila nám ho naša operná diva, umelkyňa Agneša Vráblová, ktorá je tiež naša rodáčka; sme na ňu hrdí. Ocitli sme sa na opere „Jej pastorkyňa“ a verte, že viacerí sme na takejto akcii boli prvý raz.

4. 7. 2017 – súťaž seniorov v Nižnej.

Bol to deň plný radosti, spevu a tanca. Zúčastnilo sa 14 družstiev zo Žilinského kraja. Predviedli sme sa v speve a country tanci. Zasa jeden zážitok, že sa seniori vedia baviť.

27. 9. 2017 – ďalšia skvelá akcia X. Festival seniorov v Žiline. Vystúpili sme s tancom ako babky kovbojky. Ako začiatočníčky sme sa snažili a boli sme spokojné. Akcia mala veľkú úroveň.

Júl 2018 – naši dôchodcovia si nájdu čas aj na športové činnosti. Za našu ZO nás v Námestove reprezentovali p. J. Malinka a p. O. Švajčíková. Pán J. Malinka získal prvé miesto v behu na 200 m. Pani O. Švajčíková nás tiež prekvapila v kategórii 400 guľou a hod valčekom. V zime 2019 sa umiestnil na peknom 2. mieste v behu na lyžiach p. J. Malinka. V chôdzi s paličkami p. E. Malinková sa umiestnila na 3. mieste.

21. 6. sa podarilo p. O. Švajčíkovej prvé miesto hod guľou, 2. miesto hod valčekom a 3. miesto v streľbe. Pán J. Malinka 1. miesto beh na 200 m, 3. miesto streľba. Postúpili na krajské kolo do Bytče. Pán J. Malinka v týchto súťažiach pokračuje a reprezentuje našu ZO JDS. Aj akciách, ako je Biela stopa, Žilinské blatíčko.

8. 10. 2019 sme si pripomenuli 10. výročie našej ZO. Zúčastnili sa seniori z 12 obcí so svojimi starostami: Vavrečka, Klin, Zubrohlava, Bobrov, Breza, Námestovo, Or. Jasenica, Or. Veselé, Or. Lesná, Vasilov, Sihelné, Rabča. Schôdzu zahájila predsedníčka Ramačová a prihovorila sa nám aj p. O. Slovíková, okresná predsedníčka, a starosta p. Klimčík. Do nášho programu, ktorí sme si pripravili, nám prispeli aj seniory z Or. Lesnej, Bobrova a Or. Veselého. Nechýbala dobrá nálada pri veselých pesničkách s našimi harmonikármi K. Lučivňakom a J. Polťákom.

S nástupom pandémie sa zmenili životy všetkých nás, žili sme v strachu o deti a vnúčatá, aj o seba. Bola



to psychická záťaž na naše zdravie. Začali sme viac chodiť do prírody – ta sa nám ponúka po celý rok. V zime prechádzky po snehu, starším aj na lyžiach v lete s paličkami alebo na bicykloch. Najčastejšie kde sme sa stretli, bola naša kalvária. Stretali sme tam mladých s deťmi aj starších so psíkmi za každého počasia, hlavne v nedeľu.

Počas pandémie nás opustili viacerí členovia, aj naša vedúca R. Ramačová. Odpočinutie večné daj im, Pane...

16. 6. 2021 sme sa prvý raz stretli v altánku na vyšnom konci, bola to aj naša členská schôdza, kde bola zvolená nová predsedníčka V. Večerková. Potom sa otvorila letná sezóna s akciami a s brigádami a my sme veľmi radi pridali ruku k dielu. Oslovili nás znova organizátori rezbárskeho sympózia, cyklistického prechodu a Zákamenská harmonika, účastníkov sme pohostili našimi koláčmi.

14. 7. 2021 sa nám podarilo uskuotočniť púť na horu Butkov. Vyrazili sme zavčas rána na dvoch autobusoch. Spreádzal nás náš duchovný otec Cyril Hamrák. Bol to krásny duchovný zážitok. Veľmi nás potešilo, keď sme sa stretli so seniormi z Oravskej Jasenice a prežili sme pekný slnečný deň. Začali sme pri hrobe biskupa J. Vojtaššáka, pokochali sa krásnymi lúčnymi

kvetmi na morovom cintoríne, zastavili sa v kostole sv. Jozefa a skončili pri chutnom guláši v altánku. Náladu nám prišli urobiť svojimi harmonikami a pesničkami seniory z Oravskej Lesnej.

Mladé rodiny nás pozvali na akciu „Deň rodiny“, kde sme ukázali staré zabudnuté remeslá, ako pranie rumplôv vo vaničke, štopkanie ponožiek, páranie peria, mútenie masla a pradenie ľanu na kolovrátku.

Sezónu sme končili **2. 9. 2021** so zamestnancami OcÚ na guláši, veľmi nás potešilo hlavne ten pocit, že aj na nás seniorov ešte pamätajú. Ďakujeme. V Základnej škole J. Vojtaššáka „Deň kroja“ aj tam sme oživilí rôzne ručné práce. Na konci roka bolo stretnutie pri adventom venci a skončili a zohriali sa vianočným punčom.

K dnešnému dňu nás je 76 vedenných seniorov aktívnych je už menej; stretávame sa každú stredu o 15.00 v našom klube v priestoroch nového kultúrneho domu, za ktoré ďakujeme predstaviteľom OcÚ, ktorí nám vždy pomôžu, keď potrebujeme a hlavne finančne prispievajú na naše aktivity. My aj naďalej chceme byť užitoční v našej krásnej obci Zákamenné. Chceme sa starať o kalváriu, zapájať sa do akcií počas roka, pokiaľ nám to dovoľí zdravie, stretávať sa a zabudnúť na starosti. a choroby pri našich pesničkách.





Aké zdravotné benefity má darovanie krvi?

Darovaním krvi nepomáhame len iným, ale do určitej miery aj sebe. Prispieva k regenerácii organizmu či zvyšuje odolnosť organizmu.

Darcovstvo krvi má aj výhody a benefity pre náš organizmus

Pri darovaní krvi sa realizuje viacero vyšetrení, aby sa zistilo, či je darca zdravý. Okrem krvného obrazu sa vyšetruje pečenný enzým alt testy na vybrané infekcie prenosné krvou, krvná skupina, meria sa krvný tlak a robí sa aj fyzikálne vyšetrenie darcu – auskultácia srdca a pľúc. Týmto vyšetreniami sa môžu včas odhaliť závažné ochorenia, o ktorých darca nemusí ani len tušiť.

Prispieva k regenerácii organizmu a má stimulujúci účinok

Svoju úlohu tu zohrávajú endorfíny, ktoré sa po odbere vyplavia – človek má dobrý pocit, že pomohol druhému, že urobil dobrý skutok. Okrem toho darovanie krvi je impulzom pre organizmus, aby sa naštartovala tvorba stratených krvných komponentov, rýchlejšie sa tvoria nové – čerstvé krvinky, zlepšuje sa imunita.

Zvyšuje odolnosť organizmu

Pravidelnými odbermi si organizmus zjednodušene povedané „zvykne“ na krvné straty, stane sa „trénovanejším“, odolnejším na zvládnutie mimoriadnych situácií (ako napríklad úrazy spojené s určitou stratou krvi).



Znižuje sa riziko srdcovo-cievnych ochorení či rakoviny

Vedci štúdiami zistili, že u darcov je nižšie riziko infarktu myokardu – pravidelné darovanie znižuje viskozitu krvi, ktorá je jedným z faktorov poškodzujúcich bunky výstelky tepien, a teda aj rizika vzniku kardiovaskulárnych ochorení. Pri darovaní krvi sa znižujú zásoby železa, pričom vysoká hladina železa sa podľa niektorých hypotéz tiež považuje za rizikový faktor aterosklerózy a infarktu.

V neposlednom rade zníženie zásob železa pravidelným darovaním krvi môže znížiť aj riziko vzniku rakoviny (hromadenie železa zvyšuje poškodzovanie tela voľnými radikálmi, ktoré sa spájajú so vznikom rakoviny). Pre niektorých darcov sa darovanie stáva životným štýlom – darca sám dbá na zdravú stravu, dostatok tekutín, vyhýba sa zbytočným liekom, alkoholu, rizikovému správaniu. rakoviny).



Pre niektorých darcov sa darovanie stáva životným štýlom – darca sám dbá na zdravú stravu, dostatok tekutín, vyhýba sa zbytočným liekom, alkoholu, rizikovému správaniu.

Je „bezpečné“ prísť o pol litra krvi?

Nie je dôvod na žiadne obavy. Množstvo odobratej krvi je pre zdravého človeka neškodné, predstavuje stratu asi desatiny objemu krvi. Stratený objem sa doplní do 24 hodín, strata červených krviniek asi do 2 týždňov a strata železa do 2 mesiacov. Je dôležité po odbere piť dostatočné množstvo tekutín a na niekoľko hodín sa vyhýbať nadmernej a namáhavej fyzickej aktivite, aby sa telo aklimatizovalo na prechodné zníženie objemu krvi.

Túto radu pre vás pripravil MUDr. Kamil Diľ, primár HTO Nemocnice Svet zdravia Vranov nad Topľou.



Vhodné alternatívy postoja pri práci v nároku



Nevhodné alternatívy postoja pri práci



Vhodné alternatívy postoja pri práci v nároku a trojopore

V záhradke bez bolesti

Sezóna našich víkendových aktivít v záhradke a na poli je späť. Je čas na sadenie semiačok, cibuliek, zemiakov a taktiež starostlivosť o ovocné stromy a kvietky. Samé radosti. :)

Len máločo sa vyrovná pohľadu na zelenú oázu pokoja v záhradke. Každý milovník záhradkárčenia však vie, koľko úsilia sa skrýva za chutnou zeleninou, voňavým kvetinovým záhonom. Určite to zlepšuje aj našu kondíciu, no už asi každý ste sa stretli s nepríjemnými pocitmi a bolesťami v kĺboch alebo chrbtici po tejto milej aktivite v záhradke.

Čo teda robiť aby táto činnosť bola pre telo skôr užitočná, ako vyčerpujúca? A neskončili ste po práci v ambulancii alebo hospitalizovaní?

Pár rád, ktoré sú odporúčané fyzioterapeutmi nie len pre záhradkárov, ale využijete ich pri akejkoľvek manuálnej práci :)

1. Pred fyzicky namáhavou prácou sa rozcvičte. Stačí 5 – 10 minút. Pre záhradkárov môže byť dostávajúca cesta na záhradku pešo v rytmickejšej chôdzi s jemným zadýchaním.

2. Veľmi zradné býva dlhodobé zotrvávanie v jednej polohe. Napríklad v predklone pri vytrhávaní buriny. Skúsme neignorovať signály nášho tela. Väčšinou, keď začíname v polohe cítiť nepohodu, telo si pýta zmenu. Doprajme mu ju :)

3. Striadajme polohu minimálne každých 25 minút. Po hodinke intenzívnej práce si doprajte 15 minút oddychu a pretiahnite svalstvo.

4. Používajte správny postoj pri práci. Skúste sa vyhýbať predklonu. Je veľmi rizikový pre náš chrbát, ktorý je v predklone vystavený extrémnym tlakom.

Namiesto predklonu v záhradke si položte jedno koleno na zem (podložte si pod neho mäkkú podložku). Skúste používať do opory aj ruku, ktorá manuálne nepracuje. Opäť tým odľahčíte chrbát.

5. Pri zdvíhaní ťažkých predmetov zapájajte viac koliená a stehná

– používame drep alebo výpad. Ušetríte tak chrbticu nepríjemných pocitov.

6. Sledujte a upravte si pitný režim.

7. Po namáhavom dni v záhradke si doprajte regeneráciu a relax. Doplníte chýbajúce minerály ako magnézium, vápnik, sodík (vhodnou voľbou je kvalitná minerálna voda). Ak ste to s výkonom predsa len prehnali a začínate pociťovať nepríjemné bolesti v chrbte, prípadne vystreľovanie do bedier, stehien vyhľadajte odbornú pomoc neodkladne.

8. A v poslednom rade...

Hovorí sa: „Ťažko na cvičisku, ľahko na bojsku“.

Starajme sa o svoje telo a trénujme ho do kondície minimálne rekreačnými športami. Chôdza sa zdá ako ideálny pohyb, ktorá nás vie pri pravidelnosti dostať do určitej úrovne. Vieme ju kombinovať s paličkami a zvyšovať tempo a frekvenciu. Taktiež bicykel a zimné bežkovanie nás vie vytrénovať na jarnú sezónu v záhradke. A k tomu tie naše hory a príroda. Dá sa tomu odolať? :)

Fyzioterapeut
Mgr. Ľudmila Rypáková

HRDOŠŤ

Milí čitatelia, dovoľte mi v úvode tohto článku položiť niekoľko otázok. Kedy ste boli na seba hrdí? Kedy ste boli hrdí na svoju rodinu, na svoju obec, na svoj národ a štát?

Spomínam si, keď sme ako žiaci na prvom stupni základnej školy spievali hymnu Slovenskej republiky. Triedna pani učiteľka si dala záležať nielen na našom speve, ale aj na postoji. Bolo treba stať pekne, vzpriamene, medzi lavicami, v uličke za sebou. Žiadne úškrny alebo prešľapávanie z nohy na nohu. Naš spev aj postoj mal vyjadrovať úctu a hrdosť. Nepamätám si už ale, aké to boli príležitosti, pri ktorých sme našu hymnu spievali a či to bolo povinné.

Totíž novela zákona č. 63/1993 Z. z., podľa ktorej sú školy *povinné „umiestniť v miestnosti, v ktorej prebieha vyučovanie, grafické znázornenie štátnej zástavy, text štátnej hymny a preambuly Ústavy Slovenskej republiky“* nadobudla účinnosť až 1. septembra 2010. Podľa tohto zákona sa aj hrá alebo spieva v školách štátna hymna „na začiatku školského roka a na konci druhého školského polroka“. Rovnako tento zákon uvádza, že „*výchova k vlasťenectvu a úcte k štátnym symbolom Slovenskej republiky musí byť zaradená do štátneho vzdelávacieho programu škôl*“. Z tohto zákona je zrejmé, že jeho cieľom je výchova k vlasťenectvu, národnej identite a hrdosti voči štátu, v ktorom žijeme. Asi je na zváženie, či je v tom tento zákon aj účinný.

Významným zdrojom hrdosti však je športový úspech nejakého reprezentanta. Spomeňme napr. cyklistu Petra Sagana. Na konte má víťazné etapy na všetkých Grand Tour – Tour de France, Vuelta España, Giro d'Italia. V rokoch 2015, 2016 a 2017 získal titul majstra sveta v cestnej cyklistike. Na konte má mnohé ďalšie úspechy. Alebo taká Petra Vlhová, slovenská zjazdová lyžiarka. Na majstrovstvách sveta 2019 vo švédskom Åre získala zlatú medailu v obrovskom slalome. V sezóne 2019/2020 vyhrala dva malé krištáľové glóbusy za víťazstvá v slalome a paralelnom slalome. V sezóne 2020/2021 sa ako

prvá slovenská lyžiarka stala celkovou víťazkou Svetového pohára v alpskom lyžovaní. V roku 2022 na olympiáde v Pekingu získala zlatú medailu v slalome. A rovnako mnohé ďalšie úspechy. Spomeňme aj našich reprezentantov v ľadovom hokeji, ktorých najväčšími úspechmi sú zlatá medaila z majstrovstiev sveta 2002 vo švédskom Göteborgu a tretie miesto na zimných olympijských hrách 2022 v Pekingu. Iste každý nadšený športový fanúšik pociťuje hrdosť, keď vidí reprezentantov Slovenskej republiky stať na stupni víťazov.

Výrazným dôvodom hrdosti je aj história, minulosť národa či štátu. Slovensko má aj tu byť právom na čo hrdé. Okolo roku 828 dal Pribina postaviť v Nitre kostol. Jednalo sa nielen o prvý kresťanský kostol na území Slovenska, ale aj na celom území západných a východných Slovanov. Od deviateho storočia používali naši predkovia vlastný jazyk – staroslovienčinu ako bohoslužobný jazyk. V čase vlády Svätopluka pápež Ján VIII. roku 880 oznámil ustanovenie Vichinga za nitrianskeho biskupa sanctae ecclesiae nitrensis – svätej cirkvi nitrianskej, ktorá bola pod správou arcibiskupa – metropolitu Metoda. Nitra sa tak stala prvým dokumentovaným biskupstvom v strednej a východnej Európe z tohto obdobia. Bola to prvá diecéza medzi slovanskými národmi. Nemožno ani vylúčiť, že bola zároveň sídlom sv. Metoda – metropolitu. A takto by sme mohli spomenúť mnohé slávne udalosti a osobnosti našich dejín.

Veľa by sme menovali, ak by sme chceli vypočítavať všetko, čo sa podieľa na formovaní hrdosti človeka. Vráťme sa však k otázkam, ktoré sme si položili v úvode. Kedy ste boli na seba hrdí? Som presvedčený, že ste si na niečo spomenuli, na nejaký konkrétny úspech či udalosť vo svojom živote. Ale pevne verím, že ste si spomenuli aj na to, ako ste pomohli blížnemu v núdzi. Napríklad ste finančne prispeli na zbierku, darovali oblečenie, venovali čas.

Kedy ste boli hrdí na svoju rodinu? Určite ste si spomenuli na úspechy manžela či manželky v práci alebo syna či dcéry v škole. Ale pevne verím, že ste si spomenuli aj na to, že vaša

rodina bola ochotná sa uskromniť, zriecť sa svojho pohodlia, svojho komfortu. Možno ste sa stretli celá rodina a rozhodli ste sa, že nepôjete tento rok na dovolenku k moru a ušetrené peniaze darujete ľuďom v núdzi. Možno, že vaše deti zbalili svoje najcennejšie hračky, aby nimi potešili tie deti, ktoré si v igelitkách hračky neprinesli. Možno, že ste si celá rodina povedali, že máte v dome voľné izby a ponúknete strechu nad hlavou, starostlivosť a priateľstvo tým, ktorí to potrebujú.

Kedy ste boli hrdí na svoju obec? Zákamenné je krásna a naďalej sa rozvíjajúca oravská obec. Koná sa v nej mnoho duchovných, kultúrnych, stavebných a iných aktivít a v budúcnosti sa bude v obci realizovať mnoho ďalších prospešných projektov. Nepochybne k tomu prispievajú samotní občania a vedenie obce, ktoré si občania volia. Som si istý, že ste si spomenuli na rodáka, otca biskupa Jána Vojaššáka. Ale pevne verím, že ste si spomenuli aj na to, ako predstavitelia obce doručili humanitárnu pomoc a navštívili Obecný úrad v Ubli a na hraničnom prechode vo Vyšnom Nemeckom nadviazali úzku spoluprácu a dohodu o poskytnutí pomoci, ktorá bude reagovať na aktuálne potreby. Rovnako k tomu patrí aj to, že obec poskytla priestory na ubytovanie pre utečencov. Spomenúť tu treba aj materskú a základnú školu, ktorých zamestnanci sa podieľajú na integračnom procese žiakov – utečencov.

A kedy ste boli hrdí na svoj národ a štát? Slovenské aj zahraničné médiá si všimli príbeh jedenástočného chlapca menom Hasan, ktorý sám prišiel z Ukrajiny na Slovensko. S jednou igelitkou, pasom a telefónnym číslom napísaným na ruke. Aj mame chlapca sa napokon po zdĺhavej a zložitej ceste podarilo dostať spoločne s babkou na Slovensko. Mnohí sme videli video, v ktorom táto mama ďakuje za pomoc jej synovi. Hovorí v ňom: „*Som veľmi vďačná, že zachránili život môjmu dieťaťu.*“ Ďalej hovorí, ako posadila syna na vlak smerom na slovenské hranice. A potom dodáva: „*Tam ho stretli ľudia s veľkým srdcom. Vo vašej malej krajine žijú ľudia s veľkým srdcom.*“

Spomenutý prípad nebol ojedinelý. Vo vysielaní správ sme mohli



viackrát vidieť a počuť mnohých utečencov prichádzajúcich na Slovensko, ktorí prejavovali nesmiernu vďačnosť za im prejavenu pomoc vo forme jedla a pitia, ubytovania, oblečenia, ošetrovania, odvozu, atď.

V tejto súvislosti nám, ktorí sme veriaci, prirodzene prichádza na um známa pasáž z evanjelia podľa sv. Matúša: „*Podľa, požehnaní môjho Otca, zaujmite kráľovstvo, ktoré je pre vás pripravené od stvorenia sveta. Lebo som bol hladný a dali ste mi jesť; bol som smädný a dali ste mi piť; bol som pocestný a pritúlili ste ma; bol som nahý a priodeli ste ma; bol som chorý a navštívili ste ma; bol som vo väzení a prišli ste ku mne.*« Vtedy mu spravodliví povedia: *»Pane, a kedy sme ťa videli hladného a nakrmili sme ťa, alebo smädného a dali sme ti piť? Kedy sme ťa videli ako pocestného a pritúlili sme ťa, alebo nahého a priodeli sme ťa? Kedy sme ťa videli chorého alebo vo väzení a prišli sme k tebe?«* Kráľ im odpovie: *»Veru, hovorím vám: Čokoľvek ste urobili jednému z týchto mojich najmenších bratov, mne ste urobili.*« Potom povie aj tým, čo budú zľava: *»Odídte odo mňa, zlorečení, do večného ohňa, ktorý je pripravený diablu a jeho anjelom! Lebo som bol hladný, a nedali ste mi jesť; bol som smädný, a nedali ste mi piť; bol som pocestný, a nepritúlili ste ma; bol som nahý, a nepriodeli ste ma; bol som chorý a vo väzení, a nenavštívili ste ma.*« Vtedy mu aj oni povedia: *»Pane, a kedy sme ťa videli hladného*

alebo smädného alebo ako pocestného alebo nahého alebo chorého alebo vo väzení a neposlúžili sme ti?« Vtedy im on odpovie: *»Veru, hovorím vám: Čokoľvek ste neurobili jednému z týchto najmenších, ani mne ste to neurobili.*« *A pôjdu títo do večného trápenia, kým spravodliví do večného života*“ (Mt 25, 34 – 46). Stručne zhrnuté, tento text hovorí, že pomocou preukázanou človeku v núdzi, preukazujeme službu samému Kristovi.

V tomto kontexte píše a vysvetľuje sv. Augustín: „*Neprestajne myslíte na to, že treba milovať Boha i blížneho: „Boha celým srdcom, celou dušou a celou myslou a blížneho ako seba samého.“ Na toto treba ustavične myslieť, o tomto treba rozjímať, toto treba dodržiavať, uskutočňovať, plniť. V poradí uloženia príkazu je prvá láska k Bohu. Láska k blížnemu je zasa prvá v poriadku uskutočňovania. Lebo ten, čo ti nariadil lásku v dvoch prikázaniach, neodporúčal ti najprv blížneho a Boha až potom, ale najprv Boha a potom blížneho. Lenže ty, pretože Boha ešte nevidíš, láskou k blížnemu si zasluhuješ, že ho raz budeš vidieť; láskou k blížnemu si očisťuješ zrak, aby si mohol vidieť Boha. [...] Začni teda milovať blížneho. „Lám hladnému svoj chlieb, bedára bez prístrešia zaveď do svojho domu, ak uvidíš nahého, zaodej ho a pred svojím blížnym sa neskrývaj“ (Tract. 17, 7-9: CCL 36, 174-175). V tomto duchu priniesli i ostatné dni veľkú príležitosť preukázať*

blížnym aj konkrétny a hmatateľný prejav našej viery.

Slovensko je naozaj malá krajina, malý národ, malý štát. Čo môže byť hrdosťou tohto štátu? Na čo môžeme byť v ňom hrdí? O Slovensku platí tvrdenie, že je to starý národ, ale mladý štát. Všetci si prajeme, aby tu boli prijímané dobré zákony, a aby tu platili právo a spravodlivosť. Všetko to výrazne napomôže pozitívnemu vývoju štátu, s čím prirodzene príde aj hrdosť naň. Naďalej fandime našim športovým či iným reprezentantom, aby sa tešili zo svojich talentov a tvrdej práce na sebe. Keď bude znieť hymna Slovenskej republiky na medzinárodnom podujatí, hrdosť je namieste. Naše dejiny sú nesmierne bohaté na slávne udalosti a osobnosti. Tvrdenie, že sme sa podieľali na vývoji Európy i celého sveta nie je nijako prehnané. Veríme, že budúcnosť prinesie ďalšie príležitosti, kedy pohneme svet správnym smerom. Uplynulé týždne však priniesli ďalšiu významnú príležitosť, kedy môžeme o sebe hrdlo povedať, že sme občania Slovenskej republiky. Spomeňme si na reportáže, v ktorých nám utečenci ďakovali. Vyslovene nám, Slovenkám, Slovákom, všetkým občanom Slovenska, Slovensku. Za prijatie, za jedlo, za oblečenie, za bezpečie, za starostlivosť, za nezištnosť, za zdravie, za život. Sme malá krajina s veľkým srdcom. Buďme na seba hrdí.

Lukáš Kutlák,
kaplán v Zákamennom

Katechézy Dobrého pastiera (KDP) v našej farnosti



Program alebo metodika, ktorá k nám prišla z Talianska od autoriek Sofie Cavalletti a Gianni Gobi, je výsledkom vyše dvadsaťpäťročných skúseností z katechéz detí od 3 do 12 rokov.

Riadi sa mottom: „Pomôž mi, aby som sa priblížil k Bohu.“ Certifikované lektorky sprevádzajú deti počas spoločnej náboženskej skúsenosti zameranej na náboženské hodnoty, predovšetkým na modlitbu, kontempláciu a radosť z Boha.

Materiál, ktorý je deťom postupne predstavovaný a s ktorým pracujú, je postavený na dvoch pilieroch – Biblia a liturgia. Program vychádza z pedagogiky Márie Montessoriovej. Prostredie v ktorom je táto skúsenosť realizovaná nazývame átrium. Prvé átrium otvorili autorky v roku 1954 vo Vatikáne.

Cavalletti a Gobbi zdôrazňovali, že rozhodujúci vek pre katechézu je do 6 rokov, kedy si dieťa tvorí základný obraz o Bohu – milujúcom Otcovi, alebo o prísnom sudcovi. Odporozovali, že potrebám najmenších detí zodpovedá obraz Boha ako Dobrého pastiera, preto je kľúčovou témou KDP podobenstvo o Dobrom pastierovi, cez ktoré sa deti zakoreňujú v dôverujúcom vzťahu s Ježišom – Dobrým pastierom.



Bibliu prežívame celým svojim životom obzvlášť v liturgii a svoje naplnenie nachádza pri počúvaní spoločenstvom, ktoré sa buduje pri eucharistickom slávení. Preto aj dieťa, ktoré spoznáva Dobrého pastiera, by sa malo viesť do najväčšieho diania, pri ktorom ho stretávame: do svätej omše.

Katechézy prebiehajú v špeciálne pripravených súkromných a farských katechetických strediskách – átriách. Raz týždenne trávajú deti v átriu, kde majú možnosť vykonávať slobodne zvolené činnosti s pomocou materiálov, ktoré boli vytvorené pre deti. Átrium je miestom, kde deti a katechéti spolu prežívajú svoje náboženské skúsenosti v rámci spoločenstva. Je to miesto, kde sa slávi Božie slovo, spoločne sa počúva, modlí a uvažuje, medituje a pracuje. Dieťa tu môže pracovať svojím vlastným tempom, ktoré je pomalšie než tempo dospelého.



Program KDP je vypracovaný pre vek 3 – 12 rokov a realizuje sa vo vekovo zmiešaných skupinách: 3 – 6, 6 – 9, 9 – 12. (Zdroj: <https://katechyzdp.sk/co-su-kdp/>)

V našej farnosti fungujú KDP od roku 2018 so sprevádzajúcimi lektorkami Mgr. Máriou Rončákovou a PaedDr. Marcelou Bolibruchovou a od roku 2019 pribudla sestra uršulínka Mgr. Valéria Kabinová (Sr. Terezka). Doteraz sa KDP zúčastnilo približne 30 detí. Naše stretnutia bývajú spravidla v pastoračnom centre v utorok od 13.30 do 15.00



DEŇ ZEME 2022 v Zákamennom



22.04.-29.04.
2022

Uprimne ďakujeme všetkým občanom, ktorí sa zúčastnili pri príležitosti Dňa Zeme do upratovania okolia a prírody a svojou účasťou potvrdili, že im záleží na našej Zemi. Svojou činnosťou prispeli k zlepšeniu prostredia v našej obci.

Hnevám sa, keď vidím odpad. Keď vidím ľudí vyhadzovať veci, ktoré by sme mohli použiť.

Matka Tereza

pre staršie deti pod názvom Ovečka (Sr. Tereza, PaedDr. Bolibruchová) a od 15.00 do 16.00 pre mladšie deti (Mgr. Rončáková).

V súčasnosti prebiehajú KDP v priestoroch pastoračného centra, ktorý nie celkom vyhovuje potrebám átria a nie je prispôbené veku dieťaťa. Sme vďační aj za tento priestor a maximálnu ústretovosť nášho duchovného otca Cyrila Hamráka, ktorý veľkoryso toleruje, že väčšinu priestoru zabierajú KDP. Avšak pre správne fungovanie KDP by sme potrebovali špeciálne upravenú miestnosť podľa návrhov autoriek. Dúfame, že s vašou pomocou sa nám takýto priestor podarí nájsť a vytvoriť pre naše deti.





Naša škola sa otvára svetu

Už tretí rok prebieha na zákamskej škole v rámci projektu Erasmus mobilita s názvom Sny začínajú v škole.

Realizácia projektu sa predĺžila kvôli pandémie, dúfame však, že už všetko pôjde dobre. Projektu sa okrem našej školy zúčastňujú aj učitelia a študenti základných škôl z Turecka, Litvy, Bulharska a Rumunska.

Začiatkom marca zástupcovia našej školy – päť žiakov deviataho ročníka a jedna pani učiteľka – vycestovali na týždňový vzdelávací program do Bulharska. Žiaci si v praxi mohli overiť svoje komunikačné zručnosti v anglickom jazyku, keďže je to dorozumievací jazyk a spoznať úplne inú kultúru, zvyky, ľudí. Za týmto vycestovaním bolo veľa hodín prípravy, lebo žiaci sa pripravovali aktívne na prezentáciu našej školy i krajiny. Pred cestou sme dostali požehnanie na cestu od nášho pána farára s prosbou o šťastnú cestu, jej dobrý priebeh a návrat domov. Slová tohto požehnania patria medzi klenoty Cirkvi a nám priniesli upokojenie.

Leteli sme z Krakova do Mníchova a tam bol prestup do Sofie. Let bol pre žiakov úžasný zážitok, keďže pre všetkých to bol ich prvý let a hneď s dych vyrážajúcim výhľadom na zasnežené Alpy. V Sofii nás privítalo upršané veterné počasie a dvojhodinová cesta na naše pôsobisko – malú dedinku v blízkosti väčšieho mesta Plevne. Hotel bol príjemný, ubytovali sme sa a s očakávaním sme sa uložili spať. V pondelok ráno nám v družobnej škole pripravili zaujímavý uvítací program: najskôr

nás privítali chlebom a medom, predviedli tanečné i spevácke vystúpenia v bulharských krojoch, vytvorili kordory s balónikmi. Bolo vidieť, že pre miestne deti to bol dlho očakávaný deň. Jednotliví účastníci v tento deň prezentovali pomocou informačných a komunikačných technológií svoje školy a krajiny. Večer nás v hoteli čakala spoločná večera a diskotéka. Počas dňa sa medzi žiakmi už začali nadväzovať priateľstvá, takže hodiny ubiehali vo veselej atmosfére.

Ďalší deň, utorok, bolo 1. marec a Bulhari tento deň oslavujú ako prvý jarý deň, volajú ho baba Marta a vyrábajú pestrofarebné náramky. Mali sme tvorivé dielne, kde sme sa i my učili tvoriť tieto výrobky a poobede sme boli splavovať rieku na člnoch. Svietilo síce slnko, ale bolo veterno a chladno. My sme si však tento výlet užili naplno, v člnoch sme boli pomiešaní z rôznych škôl a naši žiaci sa rozhodli učiť litovských po slovensky. Slovenčina bola nad ich sily, tak isto ako pre nás litovčina. Dva dni sme sa učili len ich zložité mená.

Tretí deň sme navštívili rozľahlé múzeum remesiel, kde sme mohli aj sami tvoriť rozličné výrobky typické pre Bulharsko. Keďže v ten deň bol svet posypaný snehom, všetci žiaci sa usilovne venovali najmä guľovačke. Poobede sme dorazili do historického mesta Veliké Tarnovo, pozreli sme si starobylé opevnenie a prechádzali



historické centrum mesta. Tam sme mohli aj nakúpiť bulharské kozmetické výrobky z ruží.

Štvrtok, 4. marca, bol v Bulharsku štátny sviatok pripomínajúci víťazstvo nad tureckými vojskami v 19. storočí. Historický Plevne bol miesto, kde sa odohrala rozhodujúca bitka a my sme práve tento deň trávili v Plevene. Najskôr sme navštívili historické panoramatické múzeum, znázorňujúce reálne bitky, videli sme historické zbrane, delá, práce na túto tému. Od múzea sme prechádzali k námestiu a v uliciach znela hudba, ľudia jasali a viditeľne sa tešili zo svojho historického víťazstva. Pýtala som sa našich účastníkov z Turecka, ako oni vnímajú tento deň. Odpovedali, že je to pre nich ťažké a toto mesto bolo pre nich strategické, ale už je to história. Poobede mali žiaci športové popoludnie vo veľkom bowlingovom centre.

Všetko to vyzeralo ako oddych, ale my sme neustále boli vtáňovaní do nečakaných situácií a dialógov v cudzom jazyku, takže bola to námaha, ale tvorivá a dobrá námaha. Piatok bol pre nás náročnejší, pretože každá škola predviedla divadelné vystúpenie. Litovci predviedli historický príbeh spojený s pomenovaním ich

mesta. Očarili kostýmami i dialógmi. Rumuni ukázali vtipné divadlo o hlúpom princovi, ktorý sa nechcel vzdelávať a potom nemohol spravovať svoju krajinu. Bulharské divadlo bolo zahraté v ľudových dobových kostýmoch o statočnej práci. Turci mali humorné dialógy. A my, Slováci, divadlo s názvom Byť odlišný je OK. Mali sme vynikajúco pripravené rekvizity a posolstvo vystúpenia bolo: Buď sám sebou... Predstavil sa nám veselý slon, ktorý bol originálny a iný ako ostatní. Keď sa však zámerne vzdal svojej originality, aby zapadol, až vtedy pochopil, že všetci ho mali radi takého, aký je. Poobede sme prijali certifikáty a šli sa pripraviť na záverečný večerný program. Mali sme pripravené bufetové stoly a živé vystúpenia bulharských tanečníkov a spevákov, ku ktorým sme sa neskôr pripájali. Nečakane nás požiadali o zatancovanie národného tanca. A teraz čo? Improvizácia. Čo tancujeme, keď ideme na svadbu? Dáme valčík, veď sme boli súčasťou Rakúsko-Uhorska. Naš odvážny žiak, ďakujem mu ešte raz, bez problémov predviedol tento tanec bez prípravy obecnstvu. A predstavte si, páčilo sa im to. Najmä to, že ako jediná krajina sme nepredviedli hromadný tanec, ale sme tancovali ako pár. Všetkým sa večer páčil a zábava sa predlžovala, naša výprava však musela do hotela, lebo o polnoci sme vyrážali na letisko.

Naše dojmy? Prežili sme tu aj veľa ťažkých chvíľ, zažili sme nepohodlie a smútok. Zarazila nás chudoba bulharských dedín. Rozbité, rozpadajúce sa domy, túlavé psy, žobrajúci ľudia



v uliciach. Vysvetlili nám, že v dedinách ostalo veľmi málo ľudí, väčšina odišla do miest, ale dojem bol veľmi zlý. Takisto ich škola bola v katastrofálnom stave. Až tam sme si začali vážiť našu čistú, úhladnú školu a áno, aj príjemnú a čistú dedinu. Často nás zaskočilo jedlo, ktoré bolo pre nás nejedlé. Napríklad v chladnom dni sme dostali studenú polievku, ich bežné jedlo. My sme nemohli zjesť ani hlt. Keď zistili, že niektoré národné jedlá my nemôžeme, snažili sa dopredu zistiť, čo by sme mohli. Ďalšie dni to bolo trochu lepšie, ale žiaci volali domov asi takto: „Mami, prepáč, že som niekedy hundrala na jedlo. Už nikdy to neurobím. Si tá najlepšia kuchárka na svete.“ Tiež sme zistili, že anglicky sa dohodujeme všade a nevadí, keď robíš gramatické chyby. Všetci ich robia. Vadí, keď ostaneš ticho. Dôležité je rozprávať. Humor láme ľady a vybraní žiaci mali preň zmysel a počas celého týždňa sme mali smiech naozaj často. A hlavne, vznikli, myslím, priateľstvá na celý život. Mali sme tam dievčatko z Turecka, Azru. Bola milá, komunikatívna a pozvala našu žiačku k nim. Stačí už iba zohnať lacnú letenku. Litovskí chlapci boli za každú srandu a s našimi tvorili už zohranú skupinu, kde naozaj nebola núdza o vtip. Naši ich napríklad učili naše jazykolamy a vznikali z toho komické situácie. Posledný večer naše lúčenie bolo smutné. Ako nás privítali slovami: „Prichádzate ako hostia, odídete ako priatelia.“ Tieto slová sa naplnili. Áno, našli sme si tam naozaj dobrých priateľov. Dokonca ja, učiteľka náboženskej výchovy som si najviac rozumela s učiteľom náboženskej výchovy islamu. Vždy som si takého muža predstavovala ako agresívneho



bojovníka. A on bol milý a vtipný. A to som si myslela, že nemám predsudky. On mal zase predsudky o nás a ja som mu niektoré láskavo vyvrátila. Aj o tom je naša mobilita, spoznať nových ľudí a zbaviť sa predsudkov. Hoci sme sa veľmi tešili domov, lúčenie bolo smutné. Niektorým padli aj slzy, ale našťastie, dnes je ľahké komunikovať aj na diaľku.

V Krakove nás už čakal náš pán riaditeľ a my sme sa šťastne vracali domov. Už iní. Už si viac budeme vážiť mnohé veci, ktoré sme doteraz brali ako samozrejmosť. Slovensko je nádherná a dobrá krajina a my sme hrdí, že sme nás mohli prezentovať. Ďakujeme za to najmä pani učiteľke Bolibruchovej, ktorá nás priviedla k tomuto vzdelávaniu a obetavo rieši množstvo úloh, aj zdanlivých maličkostí a vedie žiakov k poznávaniu sveta nielen online. Tiež vedeniu školy, našej sekretárke Martinke a všetkým učiteľom a rodičom, ktorí akýmkoľvek spôsobom pomohli. Samozrejme našim žiakom, ktorí mali odvahu vycestovať, komunikovať, prezentovať svoju školu a krajinu. Danko, Emil, Sonička, Lenka, Ester, ďakujeme.

PaedDr. Janka Polťáková



Ničivý požiar v našej obci

V živote človeka sú chvíle, keď sa nečakane ocitne v bezvýhodiskovej situácii. Jednou takou situáciou je strata prístrešku nad hlavou.

V priebehu krátkeho času sa pred očami stráca celé živobytie. Na niekoho sa lepí smola celý život. Nieкто prežije životnú traumú v krátkom okamihu. Veľké nešťastie postihlo rodinu Pidíkovú, ktorú požiar pripravil o strechu nad hlavou. Keď sa v obci stane nejaké nešťastie, alebo majetok zničí živelná pohroma, je potrebná od občanov vzájomná pomoc. Tak to bolo v minulosti, je to potrebné teraz a malo by byť aj v budúcnosti. Veľkou slabosťou ľudí je posudzovať príčinu nešťastia. Neopatrnosť, neďbalosť alebo nebodaj trest? Všetci

sme nejakí. Ale čo ak sa to dnes stane mne a zajtra nečakane tebe. V takom prípade by sme si mali byť nápomocní všetci a to akýmkoľvek spôsobom. Pri požiaroch rodinného domu rodiny Pidíkovej na Poriečí zasahovali dobrovoľní zákamenskí hasiči a hasiči z Oravskej Lesnej. Budme vďační za ich zásah a snahu chrániť majetok postihnutých, prípadne obydľí v blízkom okolí. Na všetko je krátky čas. Oheň je neúprosný a šíri sa veľmi rýchlo a nekontrolovateľne. Veľmi nevhodný spôsob pomoci od spoluobčanov sú niekedy provokačné reči o nedostatočnom

hasení hlavne od tých, čo sa len bezhlavo prizerajú. Budme v takýchto situáciách voči sebe ohľaduplní.

Obec Zákamenné postihnutej rodine vyšla ihneď v tom najnutnejšom v ústrety. Ponúkla im ubytovanie v obecnej ubytovni v Oraviciach. Rodine Pidíkovej však poskytli okamžité dočasne ubytovanie príbuzní v Krušetnici. Zákamenská farská charita v spolupráci s obecným úradom vyhlásila za účelom pomoci tejto rodine finančnú zbierku. Taktiež bol zverejnený bankový účet na ktorý mohli občania prispievať. Obec Zákamenné momentálne poskytuje postihnutej rodine dočasne ubytovanie na ústave národného zdravia v Zákamennom za prijateľné nájomné. Rodina túto pomoc prijala.

V charitnej zbierke bolo vyzbieraných na tento účel celkom 8 317 eur. Z toho bolo osobne odovzdaných 6 965 eur rodine Pidíkovej na zaistenie si ďalšieho živobytia a 1 352 eur rodine Gurovej a Ľubovej, ktorým bola pri požiaroch zničená vonkajšia fasáda domu.

Všetkým dobrodincom, ktorí poskytli postihnutým rodinám štedrú finančnú pomoc veľké Pán Boh zaplať. **Viktória Sekerášová**

Detský hasičský krúžok

Mládež v Zákamennom má možnosť priučiť sa práci hasičov, osvojiť si ich hodnoty, posilniť svoje fyzické schopnosti a efektívne stráviť voľný čas.

Po dlhšej prestávke pre pandemické obmedzenia sa v októbri znova

spustil detský hasičský krúžok, kde sa deti vzdelávajú, spoznávajú hasičskú

techniku a náradie, ktoré sa používa pri zásahoch. Najmä sa však pripravujú na hasičskú súťaž CTIF – čo je medzinárodná súťaž v hasičskom športe.

Krúžok navštevuje 27 detí a to od najmenších až po deviatakov.



Zvýšený počet požiarov

V poslednom období bol zaevidovaný zvýšený počet požiarov.

Do konca marca mal náš hasičský zbor 8 výjazdov. Vo veľkej miere boli spôsobené ekonomické, ekologické ale aj spoločenské škody. Preto v tomto období, keď prichádza jar a spolu s ňou aj jarné upratovanie, musíme mať na zreteli riziko možného požiaru a to hlavne vypalovaním suchých tráv a porastov. Takáto činnosť je zakázaná a rovnako tak aj manipulácia s otvoreným ohňom.

Je nesprávne si myslieť, že keď sú hasiči privolaní k požiaru, ktorý je v druhom až treťom stupni horenia, že sa ešte uchránia nejaké hmotné statky. Na požiarovisku sa chránia hlavne ľudské životy a až potom je majetok.

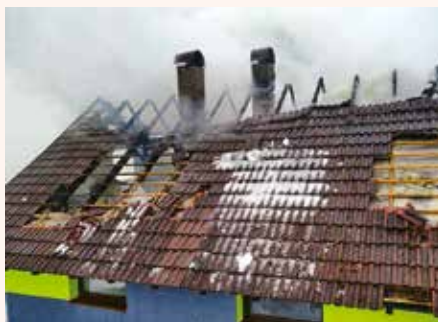
Náš dobrovoľný hasičský zbor je v rámci rozmiestnenia síl a prostriedkov Slovenskej republiky zaradený do skupiny A. V tejto skupine je predpísané materiálovo-technické vybavenie, ktoré musíme mať v zbrojnici. Pri požiaroch máme predpísaný výjazd do 10 minút v počte štyria členovia a to veliteľ, strojník a dvaja hasiči.

V Zákamennom nemáme stálu službu. Členovia zboru sú dobrovoľní, každý chodí do zamestnania a túto prácu v zbere vykonávajú bez nároku na akúkoľvek finančnú odmenu.

Pri zásahu spolupracujeme s HaZZ Námestovo, kde je na hasičskej stanici stála služba, majú výjazd od ohlášenia do jednej minúty. Dojazd do Zákamenného je 18 až 25 minút, podľa ročného obdobia a hustoty premávky.

Treba si uvedomiť, že pri požiaroch od samovznietenia vyhorí miestnosť v rodinnom dome do pár minút.

Preto je dôležité dbať na prevenciu a predchádzať požiarom. V každej domácnosti by nemal chýbať hasiaci prístroj, aby sa dalo včas zasiahnuť.



CESTA DO RÍŠE PÁVOV A MORSKÁ CHOROBA

Noc z piatku na sobotu bola teplá, priam horúca. Len veľmi ťažko sa zaspávalo. Budík zazvonil o pol siedmej ráno, skoro dve hodiny pred odchodom lode.



Veľa času nazvyš som teda nemal. Vyrázil som na metro. Išiel som zelenou linkou priamo až do Pirea, do veľkého prístavu. Aténske metro má tri linky, červená a modrá sú podzemné, zelená ide nad zemou. V tej poslednej človek hneď pocíti silu slnka, a to už aj v ranných hodinách. Už v bez-tak ťažkom vzduchu dýchanie sťažovalo rúško. Niektorí domáci si ich dokonca na malú chvíľu stiahli z tváre, za čo si vyslúžili kritické pohľady zo strany ďalších pútnikov.

Zo žeravého vagóna som vystúpil desať minút pred ôsmou hodinou, po ceste do prístavu som zvládol hodiť do seba ešte jednu kávu. S ďalšími členmi nášho trojčlenného cestovateľského tímu, Tomášom a Petrom, som sa mal stretnúť pred bránou osem. O pár minút neskôr sme sa zvitáli. Trajekt, ktorý nás mal odvieť na ostrov Aegina už bol zaparkovaný na svojom mieste. Bol obrovský. Neskôr som však zistil, že existujú ešte väčšie lode. Ďalším dôvodom, prečo trajekt upútal toľko mojej pozornosti bol fakt, že ešte nikdy v živote som sa neplavil po mori. Myšlienkami som zabľúdil do známych námorníckych filmov. Do reality ma vrátil kamarát otázkou, či pôjdeme hore alebo dole.

Išli sme hore. Sadli sme si a začali viesť konverzáciu. Trajekt sa odlepil od móla, hlasno zatrúbil. Pohľadom som sa snažil nájsť nejaké člny v prípade stavu núdze. Žiadne som nenašiel. Z Pirea na Aeginu sme sa plavili skoro hodinu a pol, za ten čas sa nič dramatické neudialo. Iba vietor zúril,



a to doslova. Niekedy som si musel držať šiltovku na hlave, aby mi neodletela. Miestami sme sa s kamarátmi vôbec nepočuli a mne osobne sa aj ťažšie dýchalo. Hlavne kvôli sile vetra sme sa nakoniec presunuli. Odišli sme z paluby do podpalubia, kde sme strávili zvyšok cesty.

Moja prvá cesta po mori dopadla úspešne. Pár minút na to, ako sme vystúpili na breh sme vyrázili do cieľovej destinácie tohto dňa. Bol ňou ostrov Moni Eginas, ktorý bol od Aeginy vzdialený niekoľko stoviek metrov. Doslova by sa dalo povedať, že z brehu Aeginy sa dal dohodiť kameň na breh tohto malého ostrovčeka. Posilnení raňajkami sme tentokrát vysadli na malú loďku. „No a teraz uvidíme, či trpíš morskou chorobou,“ povedal mi Peter.

Cesta na Moni Eginas netrvala možno ani päť minút, no pre mňa to bola celá večnosť. Malú loďku na vlnách hádzalo hore dole, zľava doprava. Muž za kormidlom si to užíval s úsmevom na tvári, no pre mňa to bola totálna apokalypsa. Najskôr sa mi začala točiť hlava, neskôr som cítil, že aj raňajky by radi videli svetlo

sveta. Pomaly sme sa blížili k brehu, zrazu loďka zastavila. Vyrázil som z nej skoro ako prvý, chcel som cítiť pevnú, no najmä rovnú pôdu pod nohami, pretože v mojom žalúdku prebiehala vzbura. Po pár sekundách však konflikt utíchol, raňajky sa rozhodli zostať v žalúdku. Vydýchol som si.

Už na móle nás vítali pávy, prevahu mali samice. Samce sa schovávali v lese ako lesní duchovia. Celou cestou na pláž, ktorá bola vzdialená iba niekoľko metrov od parkoviska pre loďky, nám pávy „trúbili“ do kroku. Skoro okamžite som zabudol na strastiplnú cestu, dokonca som pochopil, že tých pár minút v agónii sa oplatilo prežiť, aby som videl takú krásu. Čisté more, panenské prostredie a nádherné pozadie, v ktorom sa vypínali ďalšie grécke ostrovy. Jedným slovom nádhera. Keďže ešte na ostrove nebolo veľa ľudí, v podstate celý deň nás tam bolo iba pár, mohli sme si vybrať miesto, kde sa usadíme.

Na Moni Eginas sme strávili celý deň. Okrem opaľovania sa a kúpania sme absolvovali aj vychádzku do jeho najkrajších častí. Dominantou ostrova bol veľký kopec, na ktorý sme sa síce nedostali, ale jeho okolie sme preskúmali. Okrem pávov sme





narazili na zvieratá veľmi podobné našim srnkám, samce mali na hlave parožie, ale bolo viac roztvorené ako parožia srncov žijúcich na Slovensku. Nanešťastie, počas prechádzky sme narazili aj na mŕtvolu malého samca. Na vine bol človek. Ľudia totiž kŕmili nielen pávy, ale aj tieto štvornohé tvory potravou, ktorá mala ďaleko od ideálnej. Aj preto sme sa k nim dostali na vzdialenosť pár metrov, boli už iba trochu plaché.

Deň ubehol veľmi rýchlo, a pomaly sme museli aj my opustiť tento blazený raj. Počas života som videl veľa prírodnej krásy, ale ostrovček Moni Eginas sa zaradil na predbežné prvé miesto. Aby sme sa dostali opäť na ostrov Aegina, museli sme podstúpiť ďalšiu plavbu malou loďkou. Tentokrát som však skúsil zahrať si psychologickú hru sám so sebou. Vytiahol som mobil a snažil som sa mozog nejako zabaviť. Točil som videá, fotil som. Fungovalo to, teda aspoň som si to myslel. Zrazu sme pristáli v prístave a ja som bol opäť na pevnine. Lenže mozog sa nedal oklamať.

Hneď v prístave sme zašli do reštaurácie, chceli sme sa najesť. Pokým nám doniesli jedlo, v mojom tele sa odohrával neskutočný boj. Síce som sedel na stoličke, môj mozog akoby bol stále na lodi. Obzor sa mi kolísal, bol som ako na hojdačke. Začalo mi byť zle, cítil som sa akoby som mal zvýšenú teplotu. Až neskôr som si prečítal, že aj takýmto spôsobom sa môže prejavovať morská choroba. Mozog vníma niečo iné



ako vnútorné ucho a snaží sa brániť. No potom na stole začali rozvoníavať grécke dobroty, nechýbali napríklad pravý grécky šalát alebo grilovaná chobotnica.

Večera bola výborná, a dobrou správou bolo, že aj počiatkové zmätenie z mora už prešlo. Vrátili sme sa na byt a chvíľku oddychovali. Deň však ešte nekončil, bodku za ním sme dali v miestnom podniku. Chceli sme si pozrieť futbal, Barcelona hrala s Malorkou. Lenže v sobotu sa hralo aj ďalšie kolo gréckej ligy, takže sme museli presvedčiť barmana, aby nám zapol aj španielsku ligu. Ani ďalší piati členovia gréckeho pôvodu v osadenstve



neprotestovali, dokonca častejšie pozerali na obrazovku, v ktorej pobehoval aj náš Martin Valjent. Barcelona nakoniec vyhrala vysoko 4:0.

Sobota bola za nami, nedeľa pred nami. Ešte v sobotu nám zavolať majiteľ nášho ubytovania, že neďaleko od neho má pláž, a ak prideme, budeme mať ležadlo zadarmo. Hneď ako sme na ňu prišli, majiteľ nás pozdravil a podal nám ruku. „Je to rodinný podnik, kuchyňa vedie moja stará mama,“ opísal bonusy, ktoré nás počas dňa čakajú. Aj táto pláž mala svoje čaro, síce voda bola o niečo chladnejšia ako deň predtým. Hlavne preto sme sa v nedeľu viac-menej iba opalovali. Ku koncu pobytu na pláži sme sa najedli, vyskúšali sme ďalšie grécke dobroty a ako finálne jedlo sme si dali jahňacinu.

Potom už sme zamierili na byt, odsťahovali sa a vyrazili na trajekt. Ešte pred úplným odchodom sme sa zastavili pri predajcovi pistácií. Ostrov Aegina je známy práve pre kvalitu svojich pistácií, a obchodník nám dal vyskúšať poklady z jeho truhlice. Vyskúšali sme okrem klasických pistácií, aj pistáciové maslo a veľké množstvo ďalších dobrôt. Nielen kvôli chuti, ale aj vďaka umeniu obchodníka, ktorého štýl predávania nemal chybu, sme mu nakoniec nechali na stolíku niekoľko eur. Potom sme už zamierili na trajekt a dali sme bodku za našim gréckym dobrodružstvom.



„Pod, rozprávka, medzi nás“

„Keď mám peknú knižku v ruke – hoci nevelkú – je to, akoby som stretla dobrú priateľku.“

Úryvok z básničky Vladimíra Ralsela veľmi pekne a jednoducho vystihuje vzťah medzi človekom a knihou.

V dobe, keď je človek obklopený technológiami a internetom, už málokedy ostáva čas na knihu.

Ako každý vzťah, aj vzťah človeka ku knihám, je potrebné budovať na pevných základoch a snažiť sa začať už od útleho detstva. Preto aj v našej materskej škole veľký význam kladieme na to, aby sa deti s knihami stretávali dennodenne.

Každá trieda je vybavená literárnym kútikom, aby mali deti možnosť vybrať si knihu kedykoľvek majú záujem.

V mesiaci marec deťom približujeme svet kníh v témach „Čítame si rozprávky“ a „V ríši kníh“. Deti spoznávajú výrobu kníh, vysvetľujú



Mám básničku na jazyčku

si pojmy autor, ilustrácia, obsah, spisovateľ.

V rámci „Týždňa hlasného čítania“ dostali aj rodičia možnosť prísť do škôlky a prečítať rozprávku, čo sa deťom veľmi páčilo.

Veľké ďakujem od našich škôlkárov patrí aj vedúcej knižnice pani Ondrigovej za to, že deti mohli navštíviť vynovené priestory zákamenskej knižnice.

Nielenže im prečítala rozprávku, ale im aj predstavila jednotlivé oddelenia, aké knihy sú v knižnici, prelistovali si ich a pani Ondrigová im prečítala aj rozprávku.



Návšteva knižnice



Týždeň hlasného čítania

Mesiac kníh sme zavŕšili aj škôlkárskou súťažou „Mám básničku na jazyčku“. Deti sa doma naučili básničku podľa vlastného výberu a potom ju v škôlke zarecitovali svojim kamarátom. Samozrejme, nechýbala ani odmena, deti sa potešili diplomu, omaľovánke a sladkému lízatku.

Kolektív MŠ

Školský život oživa

O posledných dvoch rokoch života v tieni pandémie sa už vyjadrili mnohí.



Fašiangy

Odborníci či laici hodnotia, ktorá sféra spoločenského života utrpela najviac. Mnohí sa zhodujú, že toto „uzavreté obdobie“ poznačilo aj deti a mládež. Z pohľadu pedagóga išlo o zviazané ruky, keď sa pod pojmom škola vybavil len samotný vyučovací proces, a aj ten len cez monitory notebookov, tabletov, telefónov. No konečne to cítime. Vyučovanie dostáva ten správny nádech. Je popretkávané prípravami na rôzne umelecké či

športové súťaže, olympiády, cítiť závan krúžkovej činnosti, karnevalu, žiackeho plesu, stavania mája a podobne. Pripomínáme si Deň učiteľov, Deň Zeme, Deň matiek, deviataci riešia prijímacie pohovory či rozlúčku so školou. Tešíme sa z plaveckého, lyžiarskeho kurzu a zo školy v prírode. Prebiehajú mobility projektu Erasmus. Zákamenskí žiaci už majú prvé miesta na okresných súťažiach a niektorí postúpili aj do krajských kôl. Naše deti chcú pracovať a učiteľia cítia opäť tú starú známú vyťaženosť. Všetci dúfame, že škola neoživa len dočasne.



Šport z histórie – TOP CUP futsal rok 2019

ŠPORT V ZÁKAMENNOM

S jarou 2022 prichádza možnosť opäť športovať. Prechádzame situáciou, kedy nevieme, čo bude zajtra.

A tak to bolo posledné dva, tri roky aj so športom vo svete. Chcem ísť, chcem hrať, chcem tvoriť, no nedá sa. Zrušené súťaže, turnaje, aktivity, možnosť stretávať sa.

Nielen športovec, ale každý športový fanúšik si tým prešiel.

Dnes sme tu s novým rokom a možnosťou znova slobodne športovať. Dôkazom toho je aktivita našich športovcov.

Futbalové súťaže sa rozbehli naplno. Muži, dorastenci, mladší žiaci si po zimnej prestávke oprášili kopačky a vybehli na trávniky vo výbornej nálade. Športový areál a futbalové ihriská sú pripravené na 100 %, a tak im nič nebráni kopať, hrať, behať a kvalitne trénovať, čo ukazujú pravidelne na svojich tréningoch a súťažiach.

Zákamenskí bedmintonisti využijú svoje talenty naplno a ich herná aktivita prekvitá v telocvični na každom tréningu. V kolektíve majú generáciu mladých, ktorá je rovnako talentovaná. Veríme v úspešnú sezónu.

Vo forme chcú byť aj iné kluby, ako napríklad volejbalový klub, ktorý to skúša intenzívne aj s mládežou, z ktorej možno vykvitne nejaký nádejný volejbalista.

Volejbalových seniorov čakajú tento rok taktiež kvalitné volejbalové turnaje v regióne.



Šport z histórie – Trojkráľový volejbalový turnaj, rok 2014



Veľkonočný bedmintonový turnaj, rok 2015



Šport z histórie – Florbal, st. žiačky, rok 2014



Šport z histórie – Ml. žiaci rok 2012, postup do 2. ligy



Šport z histórie – Florbal, futbal – dospelí 2011, oslava postupu do I. triedy

Naši mladší florbalisti pokračujú v žiackej lige, kde ich smelé výkony nasvedčujú tomu, že ich snaha a práca dáva zmysel. Tento rok si mladí florbalisti okrem súťaží zahrajú aj kvalitný turnaj v Trnave.

Stolnotenisti počas najdlhšej prestávky svojej histórie majú stále chuť hrať a pracovať. V stolnotenisovej lige určite ukážu, že Zákamenský stolný tenis má šikovných reprezentantov.

Počas zimy sa odohrala aj Oravská hokejová liga, kde sme mali aj našich hokejistov. Po výborných výkonoch, kde sa niekedy šťastie priklonilo viac na súperovu stranu, ale to patrí k športu, sa napokon podarilo našim mužom obsadiť pekné 4. miesto.

Oravská hokejová liga

1. Or. Veselé	12	10	1	1	71:30	21
2. St. Bystrica	12	8	2	2	93:54	18
3. Klin	12	5	4	3	42:36	14
4. Zákamenné	12	7	0	5	71:51	14
5. Or. Lesná	12	3	3	6	42:67	9
6. Mútne	12	3	2	7	42:67	8
7. Novot'	12	0	0	12	32:88	0

Chalani z Cyklokludu aj tento rok pripravujú výborné akcie v rámci cyklistiky a turistiky pre deti, mládež aj dospelých. Tento rok v spolupráci s organizáciami pripravujú Majstrovstvá Slovenska v PUMPTRACKU, prípadne Oravskú Bežeckú ligu. V réžii oddielu a obce – Beh na Štibel a Cykloprechod Zákamenskými chotármi.

Môžeme sa tešiť aj na Športový deň Obce Zákamenné, Zákamenskú penaltu a pripravované tradičné turnaje.

Verejné korčuľovanie na štadióne v Oravskej Lesnej pre Zákamenčanov bola myšlienka, ktorá dá príležitosť mládeži, rodinám, Zákamskej verejnosti vybehnúť na korčule a užiť si ľadovú plochu do sýtosti, ale hlavne dostať deti do iného prostredia, kde to dáva zmysel.

Počas celej sezóny bola možnosť dva krát v týždni pre Zákamenčanov korčuľovať zadarmo. Návštevnosť bola niekedy až nad očakávania a bolo vidieť, že to má zmysel. Chceli by sme pokračovať aj ďalší rok v spolupráci s TJ Tatran Zákamenné, Obcou Zákamenné a Základnou školou Zákamenné.

Predseda TJ Tatran Peter Kovalčík

ŠPORT V ZÁKAMENNOM



Športovo-verejné korčuľovanie, 29. 3. 2022

Európsky olympijský festival mládeže: malá olympiáda budúcich hviezd

Európsky olympijský festival mládeže je jedným z vrcholných podujatí pre mladých európskych športovcov, ktorí chcú získať medzinárodné skúsenosti.

Európsky olympijský festival mládeže (EYOF), ktorý sa prvýkrát organizoval v roku 1990 a ktorý vzišiel z iniciatívy Asociácie európskych olympijských výborov (EOC), je prvým vrcholným európskym podujatím zloženým z viacerých športov, ktoré sa zameriava na mladých športovcov. Koná sa v zime aj v lete v dvojročných cykloch, a to v každom nepárnom roku.

O čo ide?

Počas EYOF sa propagujú hodnoty a ideály vyjadrené v zásadách olympijskej charty Pierra de Coubertina. V rámci olympijského ideálu festival pomáha vytvárať vzájomné porozumenie bez akejkoľvek formy diskriminácie a podporuje ducha priateľstva,

fair play a tolerancie. Zároveň motivuje viac mladých ľudí, aby sa venovali športu a žili zdravo.

„EYOF predstavuje skvelú príležitosť, ako mladým športovcom z celej Európy ukázať dôležitosť ideálov ako spravodlivá súťaž, rešpekt, tolerancia a priateľstvo.“

Jean-Michel Saive,,

EYOF symbolicky zjednocuje mladých ľudí až z 50 európskych krajín v jednej športovej dedine, čím posilňuje európsku integráciu. Festival je zároveň vstupnou bránou na olympijské hry, na ktorých získali medailu viacerí z jeho víťazov. Mladí športovci sa na festivale môžu po prvýkrát zoznámiť s atmosférou.

Kto sa môže zapojiť?

Letný a zimný Európsky olympijský festival mládeže je zameraný na mladých športovcov z celej Európy. Zúčastniť sa na ňom môžu športovci vo veku 14 až 18 rokov nominovaní svojím

národným olympijským výborom, ktorý je členom európskych olympijských výborov (EOC). Letné festivaly mávajú približne 3 600 účastníkov a v zime dosahuje počet športovcov asi 1 600.

Ako festival prebieha?

EYOF má rovnakú štruktúru ako olympijské hry: má otvárací aj záverečný ceremoniál, olympijský plameň horí počas trvania celého festivalu, na počesť víťaza sa hrá štátna hymna a vztyčujú sa vlajky všetkých medailistov.

Zimný festival zahŕňa desať olympijských športov: alpské lyžovanie, biatlon, beh na lyžiach, curling, krasokorčuľovanie, ľadový hokej, šortrek, skoky na lyžiach, snoubording a severskú kombináciu. Letný festival ponúka jedenásť športov: umeleckú gymnastiku, atletiku, basketbal, cyklistiku, rýchlostnú kanoistiku, hádzanú, džudo, plávanie, tenis, volejbal a zápasenie.

BELICAJOVCI V ZIMNEJ SEZÓNE 2022



BENJAMÍN BELICAJ V ZIMNEJ SEZÓNE 2022

Na konci decembra sa v Osrblí konali kvalifikačné preteky dorastu a juniorov o účasť na Majstrovstvách Európy juniorov v biatlone.

Medzi 16 ročnými dorastencami si výborne počínal Sebastian Belicaj, ktorý v rýchlostných pretekoch skončil na 3. mieste a v pretekoch s hromadným štartom na 7,5 km len tesne o 1,7 sekundy prehral s Michalom Adamovom. Viac sa darilo jeho bratovi Benjamínovi Belicajovi, ktorý v rýchlostných pretekoch obsadil 2. miesto a v pretekoch s hromadným štartom bol taktiež druhý. O účasť na juniorských IBU Cup-e a ME musel Benjamín zabojovať v dodatočnej kvalifikácii 3. – 4. januára 2022. Tu opäť neskľamal a po dobrých výkonoch si vybojoval vytúženú účasť na juniorských IBU Cup-e. V Slovenskej Pokljuki tak absolvoval svoje prvé veľké preteky na medzinárodnej scéne. Vekom ešte len dorastenec si 15. januára v kategórii s o tri roky staršími juniormi odbil premiéru v rýchlostných pretekoch, v ktorých po jednej chybe na strelnici obsadil pekné 54. miesto spomedzi 100 štartujúcich. Už na druhý deň sa predstavil aj v miešanej štafete (2 junióri + 2 juniorky), v ktorej sme aj vďaka Benjamínovi skončili v TOP desiatke na výbornom 8. mieste.

Od 18. januára sa v rovnakom streisku konali Majstrovstvá Európy juniorov. Benjamín sa najprv predstavil v mix štafete, v ktorej spolu s ďalšou odchovankyňou KB Breza Máriou Remeňovou skončili na 15. mieste. Hneď na druhý deň boli na programe individuálne preteky šprint na 10 km,

v ktorých po troch chybách na strelnici (2,1) skončil na 87. mieste.

Benjamín sa vďaka svojim výkonom nominoval aj na Majstrovstvá sveta dorastencov, ktoré sa konali v Americkom stredisku Soldier Hollow. Benjamín sa najprv predstavil vo vytrvalostných pretekoch na 12,5 km, kde sa najviac musel spoľahnúť na dobrú streľbu, keďže bežecky trochu zaostával za svojimi súpermi. Hneď na prvej položke však minul dva terče a zdalo sa, že je po pretekoch. Druhú položku však vyčistil za 27 sekúnd a posunul sa dopredu. Na tretej však opäť spravil dve chyby a klesol, aby na poslednej stojke opäť trafil všetky terče a bojoval o top 40. Napokon so streľbou (2,0,2,0) skončil na 48. mieste.

V šprinte na 7,5 km Benjamín spravil na strelnici až tri chyby, čo ho odsunulo až na 50. miesto, no napokon si vybojoval účasť v stíhačke.

Benjamín sa predstavil aj v štafete kadetov, v ktorej na prvom úseku síce musel na strelnici dobíjať dva náboje, ale napokon trafil všetky terče. Ďalší úsek odovzdával Jakubovi Borgulovi, ktorý len dva dni predtým získal titul svetového šampióna v stíhacích pretekoch a doplnil tak svoju zbierku na tri medaily 1-1-1. Jakub štafetu potiahol na skvelé 4. miesto a finišman Martin



Cienik po dobrom výkone napokon dobehol do cieľa na výbornom 7. mieste.

Benjamín počas celej zimnej sezóny podával konzistentné výkony na strelnici, ale teraz vie, že ak chce udržať krok s najlepšimi, musí do budúcej sezóny zapracovať hlavne na behu.



VÝBORNÁ SEZÓNA AJ PRE SEBASTIANA BELICAJA

Sebastian túto sezónu štartoval v kategórii 16 ročných dorastencov a hneď od úvodu sezóny sa zaradil medzi adeptov na celkové víťazstvo v Slovenskom Viessmann pohári. Na konci decembra si v rýchlostných pretekoch vybojoval 3. miesto a v nasledujúcich pretekoch s hromadným štartom skončil len tesne so stratou 2 sekúnd druhý. V druhom kole Viessmann pohára Sebastian nedal svojim súperom žiadnu šancu a v oboch rýchlostných pretekoch zvíťazil. Pred záverom sezóny však zaúradoval Covid, ktorý ho obral o štart v 3. kvalifikačnom kole a o I. časť Majstrovstiev Slovenska. Po tejto neúčasti sa v pohári na neho dotiahol jeho najväčší konkurent Michal Adamov. O víťazovi Slovenského pohára sa tak rozhodovalo v II. časti Majstrovstiev Slovenska, kde Sebastián skončil v rýchlostných pretekoch na 3. mieste a v pretekoch s hromadným štartom po 8 chybách na strelnici (1,1,3,3) skončil štvrtý. Obidva preteky vyhral Michal Adamov a len tesne tak získal aj víťazstvo v Slovenskom Viessmann pohári pred Sebastianom.

Sen každého športovca Eyof Vuokatti (Fínsko)

18. 3 – 25. 3. 2022



Benjamín Belicaj z ME Slovínka Pokljuky, MS Ameriky Soldier Hollow až na vrcholové podujatie, ktorým bola Olympiáda Mládeže vo Fínskom stredisku Vuokatti.

Z nadmorskej výšky 1800 do nadmorskej výšky 250 je poriadny zaberák pre ľudský organizmus.

Benjamín sa ako druhý Zakamenčan dostal na EYOF, kde vo vytrvalostných pretekoch na trati 12,5 km obsadil 32. miesto. Hoci to mal Benjamín výborne rozbehnuté. Po dvoch streľbách mu patrila výborná šiesta



Benjamín pri preberaní Olympijského dekrétu od Olympijského výboru v Bratislave 18. 3. 2022

priečka, ale v závere urobil dve chyby a postupne mu odchádzal aj beh a s bilanciou 1+0+1+2 skončil na 32. pozícií. Už len dostať a nominovať sa na Olympiádu je sen každého športovca.



Otvárací ceremoniál



Slovenský olympijský tím pri preberaní dekrétu. Benjamín v strede



Fotky priamo z dejiska Vuokatti



Česko-slovenské gymnastické hry



Naše najmladšie gymnastky na tréningu (zľava Karin, Rebeka a Katka)



Katka na tréningu v Žiline, (príprava v špecializovanej gymnastickej telocvični)



Katka na sebe neustále pracuje

Dňa 24. 4. 2022 sa uskutočnila na Kysuciach v obci Vysoká nad Kysou medzinárodná súťaž v športovej gymnastike patriaca pod projekt „Česko slovenské gymnastické hry“, a to pod názvom „Kelčovský dvojboj“.

Na súťaž sa prihlásilo celkom 280 pretekárov z 16 oddielov z celej Českej a Slovenskej republiky, a to od Prahy až po slovenský východ. Boli to prvé preteky pre našu nádejnú gymnastku Soňu Kšendzulákovú, ktorá sa nevzdala a vycestovala do Kelčova

bez trénerky. Sonička predviedla veľmi pekné zostavy na prostom – akrobacií a kladine. Svojou poctivou prácou si bojovala pekné 9. miesto.

Tento rok naše gymnastky čakajú preteky ešte vo Vrútkach, Prievidzi a Trnave. Veríme, že sa ich budú môcť zúčastniť aj ďalšie naše nádejné gymnastky ako Ninka Berlíková, Rebeka Prozbíková, Sofia Sucháneková a u ostatných dievčat sa necháme prevkapiť.

Šachový turnaj o majstra Oravy žiakov a žiačok v zrýchlenom šachu

ZŠ s MŠ Jána Vojtaššáka Zákamenné sa zúčastnila 13. 4. 2022 na turnaji o majstra Oravy žiakov a žiačok v zrýchlenom šachu.

Hralo sa tempom 2 x 10 minút + 3/sek na 7 kôl. V Dolnom Kubíne na škole Petra Škrabáka sa stretlo 71 súťažiacich. Naši žiaci vyhrali 1. miesto medzi všetkých škôl v zložení – Valéria Kocúrová a Šimon Brišák. Umiestnenia v jednotlivých kategóriách: 1. miesto (staršie žiačky) – Valéria Kocúrová, 3.



miesto (staršie žiačky) – Alexandra Sivoňová, 3. miesto (mladší žiaci) – Jakub Večerek.

Za reprezentáciu obce a školy všetkým žiakom a žiačkam ďakujeme.

Ján Kocúr