



Koniec sezóny

O situácii v ochorení COVID-19 MUDr. Rastislav Zanošit

Hoci sa, aspoň podľa tohtotýždňových údajov, ešte zďaleka nedá hovoriť o konci covidovej sezóny, vzhľadom na uzávierku nášho periodika si dovoľím, možno predčasne, vyhodnotiť tohtoročnú sezónu.

Podobne ako v NHL (národná hokejová liga), kedy sa sleduje a vyhodnocuje množstvo parametrov, skúsil by som svojimi slovami zhrnúť a vyhodnotiť dostupné skutočnosti, ktoré možno dodajú plastickejší obraz o tom, aká bola táto prvá oficiálna covidová sezóna.

Pandémia nás všetkých, zdravotníkov či nezdravotníkov, vrhla na ľad, dovoľím si povedať, nepripravených. Niektorí začali oprášovať základy korčuľovania, niektorí používali aj hokejku. Boli

takí, čo stáli pri mantineli a pozerali, čo sa deje. Boli takí, čo porušovali pravidlá a dávali si vlastné góly. A boli aj takí, ktorých museli vyniesť z ľadovej plochy. Myslím si, že tí, čo chceli, sa čo-to naučili, a že v ďalšej sezóne budeme mať súpera viac pod kontrolou a držať si ho, takpovediac, na dištanc.

Kto sa naučil, že okrem hmotnosti, telesnej výšky, teploty, tlaku krvi, počtu úderov srdca, sa dá merať aj okysličenie krvi, a to pomerne jednoduchými inteligentnými zariadeniami (hodinky, mobil), ten je na dobrej ceste dostať sa v nasledujúcej sezóne do prvej útočnej formácie.

Dosť bolo alegórie, snáď to mužská časť čitateľov, ak bude treba, preloží svojim

Pokračovanie na 5. str.

Pandémia stráca dych (?)



Pandémia (dúfame všetci) stráca dych a ľudia už veľmi túžia po stretnutiach, hoci pri šálke kávy, chutnom zákusku či inej dobrote, ktoré ponúkajú námestovské gastro zariadenia. Zatiaľ len na terasách s podmienkou 7-dňového testu a rúškom na tvári mimo času konzumácie. Ale vždy lepšie aspoň niečo, ako nič. Už len, aby aj počasie na Orave prišlo. *Foto: (lá)*

Už včera bolo neskoro

Nám sa to zrejme zdá ako paradox, ale aj takéto výkvy počasie, ako je „bláznivý apríl“, teda čas jari bohatý na snehovú nádielku, je výsledkom globálneho otepľovania. Globálne otepľovanie je zas dôsledok znečisťovania atmosféry i povrchu našej planéty enormným množstvom emisií vypúšťaných do atmosféry, nadmernej tvorby odpadu atď. Do atmosféry vypúšťame množstvo oxidu uhličitého, najmä z výfukových plynov áut, lietadiel, každý človek vyprodukuje denne jeden kilogram odpadu, ktorý sčasti končí na skládkach...

Svet si začal uvedomovať vážnosť situácie, organizuje rôzne samity, dáva si krátkodobé ciele v znižovaní vypúšťania emisií do ovzdušia náhradou súčasných druhov dopravy, štáty si stanovujú limity postupného znižovania objemu skládkovaného odpadu, napríklad vplyvom triedenia odpadu, triedenia a spracovania biologického odpadu, atď., lebo už včera bolo neskoro...

Aj týmto témam sa už dlhodobejšie venujú mestské noviny Námestovčan, ani toto aktuálne nie je výnimkou.

(lá)

Radost' detí v činoch dospelých

Mesto Námestovo získalo z Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR dotáciu 50 000 eur na opravu telocvične na ZŠ Komenského. Víťaz súťaže - firma, ktorá dielo realizovala na základe projektovej dokumentácie a podkladov oddelenia výstavby MsÚ, ho ukončila koncom marca a tak je vynovená telocvična pripravená slúžiť deťom vyhovujúcejšími podmienkami. Kompletnú výmenu si žiadala najmä podlaha aj s podkladovými vrstvami, nové je obloženie stien do výšky približne dvoch metrov i nátery všetkých konštrukcií a stien.

„Veríme, že bude dlho slúžiť pre všetkých“, komentujú výsledný efekt na margo tohto diela pracovníci MsÚ, ktorí zabezpečili financie, dokumentáciu i súťaž.

Telocvična, ako je známe, slúži Základnej škole na Komenského ulici a podľa jej vyjadrení je najviac využívanou miestnosťou tejto školy. Zdokonalí sa po športovej a pohybovej stránke majú možnosť žiaci všetkých ročníkov vďaka zvýšenému počtu vyučovacích hodín telesnej výchovy i športovej prípravy. Škola je zameraná na šport, a tak sa v rozvrhu počas týždňa nenájde ani jedna hodina, aby telocvična



Na obnovenú podlahu, ktorá lepšie tlmí dopady, no najmä nepoškodzuje deťom kolenné a členkové kĺby, boli v príslušnom farebnom prevedení namaľované volejbalové, basketbalové a florbalové čiary.

Niekoľko sa dokonca v telocvični stretávajú aj tri skupiny žiakov z rôznych ročníkov, a to v rámci jednej vyučovacej hodiny! – uvádza k tejto téme ZŠ Komenského. A tak s radosťou konštatuje, že návrat žiakov do školy bude sprevádzaný aj vynovenými vnútornými priestormi telocvične a ďakuje MŠVVaŠ a zriaďovateľovi – mestu Námestovo za peniaze i zrealizovanie všetkých opráv.

V tejto, určite radosnej chvíli, sa žiada tiež skonštatovať, že kiezby tak tento, alebo možno iný podobný stánok športu v Námestove, mohol slúžiť skutočne pre všetkých – pre všetky deti. Radost' detí je, ako v tomto prípade – iba v snahe, pozitívnych rozhodnutiach a činoch dospelých. *(red.)*



Žiaci, učitelia i vedenie ZŠ Komenského sú s novou telocvičňou spokojní. *Foto: zš k*



Zima sa do Námestova vrátila opäť – na jar...

Foto: Juraj GEREK

Asistované sčítanie pre 379 obyvateľov mesta

Posledným marcovým dňom sa skončila prvá fáza elektronického samosčítania obyvateľov Slovenskej republiky v roku 2021, ktorá trvala od 15. februára tohto roku. K stanovenému dátumu sa v nej sčítalo 7324 obyvateľov nášho mesta, z celkového počtu 7703 evidovaných ku dňu 31. 12. 2020.

Chcem sa poďakovať všetkým tým viac ako 95 % obyvateľov nášho mesta, ktorí sa do sčítania zapojili a pomohli s elektronickým sčítaním aj svojim blízkym, deťom, seniorom a všetkým osobám, ktoré takúto asistenciu potrebovali. Mesto Námestovo skončilo s percentuálnym počtom sčítaných obyvateľov v kategórii miest do 10 000 obyvateľov na treťom mieste v rámci Žilinského kraja.

Zároveň by som rád vyzval všetkých tých, ktorí sa nesčítali v prvej fáze elektronického samosčítania, aby tak urobili v druhej fáze a vyhli sa uloženiu sankcie do 250 EUR.

V termíne od 3. mája do 13. júna 2021 bude prebiehať druhá fáza elektronického sčítania obyvateľov SR a to asistované sčítanie.

V tejto druhej fáze elektronického sčítania už nebude možné sa sčítať sám resp. blízkou osobu, iba na Mestskom úrade Námestovo alebo prostredníctvom sčítacích asistentov, ktorými budú výhradne zamestnanci Mestského úradu Námestovo.

Na Mestskom úrade v Námestove bude zriadené kontaktné miesto (prízemie mestského úradu, správne oddelenie č. d. 31), kde vám so sčítaním pomôže stacionárny asistent.

Na Mestskom úrade Námestovo budú pôsobiť tiež mobilní asistenti, ktorí navštívia domácnosť obyvateľa mesta Námestovo, ktorý sa v prvej fáze elektronického samosčítania nesčítal sám a z dôvodu imobility nie je



Milan HUBÍK

schopný sa dostaviť na Mestský úrad Námestovo.

O službu mobilného asistenta je obyvateľ povinný požiadať:

telefonicky na tel. číslo: 043 550 47 29, resp. 043 550 47 07

e-mailom na emailovú adresu: martin.panek@namestovo.sk.

Chcel by som upozorniť hlavne osamelého žijúcich seniorov v našom meste na falošných sčítacích asistentov, aby nevypúšťali cudzie osoby do svojich príbytkov, najmä nie osoby, ktoré by mali snahu navštíviť vás bez vašej predošlej požiadavky o asistenciu pri sčítaní, resp. ktoré vám ponúkajú pomoc pri tomto úkone.

Na záver by som chcel poprosiť tých menej ako 400 obyvateľov nášho mesta, ktorí sa nesčítali v prvej fáze elektronického samosčítania, aby využili druhú fázu elektronického sčítania obyvateľov, dostavili sa na Mestský úrad Námestovo alebo požiadali o službu mobilného asistenta a prispeli tak k rozvoju nášho mesta.

Milan HUBÍK
primátor

Zákaz vychádzania rozdelil jedno na dve rokovania MsZ

Na základe riadne zverejnenej pozvánky sa 21. 4. 2021 konalo druhé rokovanie Mestského zastupiteľstva v Námestove, ktoré bolo, ako obvykle, prenášané aj online formou cez kanál youtube. Z hľadiska sprísnených opatrení a zákazu vychádzania po 20:00 hod. bol jeho začiatok už o 12:00 hod., no napriek tomu poslanci všetky body nestihli prerokovať a jeho pokračovanie sa naplánovalo na 28. 4. 2021.

Na začiatku po privítaní všetkých prítomných v miestnosti i pri zariadeniach, cez ktoré sledujú MsZ z pohodlia svojich domovov, primátor Milan Hubík v prvom bode informoval o dani v meste za posledné obdobie. Postupne v krátkosti spomenul všetky investičné či iné akcie, ktoré sú v stave realizácie, alebo pred ňou (píšeme o nich na inom mieste). Podľa slov primátora je evidentné, že za krátky a pandémiou skúšaný čas sme toho stihli pomerne veľa zrealizovať či pripraviť.

V druhom bode JUDr. Elena Krausová predniesla správu o plnení uznesení a ako ju na začiatku primátor poprosil o stručnosť, vzhľadom na situáciu ohľadne zákazu vychádzania, tak rýchlo bol aj tento bod prerokovaný. Poslanci sa opýtali na stav niektorých uznesení, na ktoré im zamestnanci MsÚ odpovedali.

Tretí bod bol taktiež v gescii hlavnej kontrolórky, keďže predniesla správu o výsledku kontroly zákonnosti, hospodárnosti a efektívnosti použitia finančných prostriedkov v roku 2019 rozpočtovou organizáciou mesta Námestovo – Centrum voľného času Maják. Diskusia o tomto bode bola pomerne široká a prebehlo k nej mnoho vystúpení. Graficky situáciu priblížil aj poslanec Ing. Štefan Uhliarik na základe čísel zo spomínanej správy. Poslanci sa v konečnom dôsledku zhodli na potrebe efektívnejšieho fungovania CVČ a ako sa neskôr uzniesli, aj na jeho presune z priestorov, v ktorých sa momentálne nachádza.

Predmetom štvrtého bodu bola správa o výsledku kontroly zákonnosti, hospodár-

nosti a efektívnosti použitia finančných prostriedkov v roku 2019 príspevkovou organizáciou Mesta Námestovo – Technické služby Námestovo, ktorý taktiež predložila hlavná kontrolórka mesta. Poslanci sa postupne pýtali riaditeľa PhDr. Martina Miklušičáka na jednotlivé body zo správy, na ktoré im fundovane odpovedal. Diskusia bola rozsiahla a následne poslanci vzali správu na vedomie.

V piatom bode, na základe návrhu mestského úradu, poslanci schválili návrh na oslobodenie od platenia dane za užívanie verejného priestranstva za prevádzkovanie terás pred existujúcimi prevádzkami na verejnom priestranstve. Tento návrh sme podali na základe toho, že pandemická situácia je aj v tomto roku veľmi zlá a je to určitá pomoc pre oblasť gastru, ktoré trpí ako jedno z mnohých odvetví.

V šiestom bode predložila Mgr. Katarína Rusinová Návrh zmeny rozpočtu mesta Námestovo č. 2/2021, Návrh zmeny rozpočtu Domu kultúry v Námestove č. 3/2021 a Návrh zmeny rozpočtu č. 2/2021 Centra sociálnych služieb Námestovo (CSS). Predmetom zmeny rozpočtu CSS bol nákup sušičky bielizne, ktorá je nevyhnutná pre fungova-

nie zariadenia takéhoto typu a poslanci toto rozpočtové opatrenie schválili. Zmena rozpočtu, ktorá bola aj predmetom opatrenia v rámci mesta Námestovo pre Dom kultúry (DK) neprešiel poslancami schvaľovaním. Išlo o navýšenie finančných prostriedkov z dôvodu vyplatenia bývalej riaditeľky DK. V rámci zmien rozpočtu mesta Námestovo boli schválené rozpočtové opatrenia, až na rozpočtové opatrenie na rekonštrukciu jedálne na Ulici Komenského v priestoroch existujúcej jedálne. Z tohto dôvodu sa momentálne na nových priestoroch jedálne pracovať nebude.

V siedmom bode sa preberal protest prokurátora predložený prednostom MsÚ Ing. Dušanom Jendrašikom. Na základe veľmi podrobnej a rozsiahlej správy, ktorú okresná prokuratúra vypracovala, bolo poslancem zboru navrhnuté zrušenie uznesenia 111/2020 a to v bode A,

témou bolo predĺženie nájmu multifunkčného ihriska pre Selezianov don Bosca, kde bolo predĺženie výpôžičky odsúhlasené v krátkom čase. Druhou, a z tohto bodu najzložitejšou, témou bol odpredaj pozemku pod bytový dom na Brehoch. Po pomerne dlhej diskusii poslancov, prednesenia návrhov z komisií a stanoviska mesta poslanci odsúhlasili odpredaj spomínaného pozemku, aj keď za vyššiu sumu, ako požadovala spoločnosť Stavebný podnik s.r.o. Posledná téma v tomto bode sa týkala pozemku Slovenského pozemkového fondu (SPF) na Brehoch pri Ulici Lúčnej, kde poslanci tiež v krátkom čase schválili súhlas, ale v tomto prípade na kúpu pozemku od SPF pod miestnu komunikáciu.

Keďže sme boli časovo obmedzení zákazom vychádzania po 20:00 h, o 19:30 poslanci MsZ schválili, na návrh primátora, prerušenie



Poslanci schválili oslobodenie gastroprevádzok od platenia dane na celý rok 2021 za užívanie terás pred prevádzkami na verejnom priestranstve. Pracovníčka cukrárne na Hviezdoslavovom námestí na to reagovala: Každá pomoc je pomoc a každá pomoc poteší. Rovnako s nadšením prijala fakt, že hostia môžu prísť aspoň na terasy.

Foto: (lá)

pre jeho nesúlad so zákonom. Napriek tomuto odporúčaniu prokuratúry poslanci MsZ neschválili jeho zrušenie a z toho dôvodu bude musieť okresná prokuratúra konať v danej veci.

Prevedy, nájm, výpôžičky majetku mesta boli preberané v bode číslo osem. Prvou

konania MsZ a jeho pokračovanie v stredu 28. 4. 2021 o 14:30 h. Predmetom rokovania boli len tri posledné body programu, a to prerokovanie iniciatívnych návrhov a odporúčaní komisií MsZ, interpelácie a rôzne.

Ing. Dušan JENDRAŠÍK
prednosta MsÚ

Stav jednoduchých pozemkových úprav v Námestove

Jednoduché pozemkové úpravy (JPÚ) známe tiež pod pojmom komasácia či sceľovanie pozemkov sú v súčasnosti zrejme jediný komplexný nástroj umožňujúci investorom alebo užívateľom pozemkov usporiadať v záujmovom území vlastnícke vzťahy v prípade, keď to pre ich veľkú zložitosť, počet a celkovú rozdrobenosť nie je možné vykonať inými bežnými prostriedkami. Zahŕňajú najmä zistenie a nové usporiadanie vlastníckych a užívateľských pomerov a s tým súvisiace technické, biologické, ekologické, ekonomické a právne opatrenia súvisia-

ce s novým usporiadaním za účelom usporiadať vlastnícke vzťahy k pôde. JPÚ, ako pozemkové úpravy realizované len v určitej časti katastrálneho územia, v praxi znamenajú najmä zmenu hraníc pozemkov (Obr. 1). Ide o administratívno-právne konanie, v ktorom koná a rozhoduje príslušný okresný úrad, pozemkový a lesný odbor ako správny orgán. Pozostávajú z nasledujúcich etáp: I. Etapa – Úvodné podklady projektu JPÚ, II. Etapa – Návrh nového usporiadania pozemkov v obvođe projektu JPÚ, III. Etapa – Vykonanie projektu JPÚ. Výsledkom celého procesu

JPÚ sú nové scelené pozemky s čo najmenším počtom spoluvlastníkov, zabezpečenie prístupu na tieto pozemky, čím sa vytvoria predpoklady pre efektívny a reálny výkon vlastníckeho práva vrátane možnosti užívať pozemky sa-

motnými vlastníckmi.

JPÚ v Námestove sa realizujú v častiach Vojenské I, Vojenské II a Brehy. Pri JPÚ v lokalite Vojenské I sme v I. Etape pri pripomienkovaní Všeobecných zásad funkčného usporiadania územia.



uvoľnení pandemických opatrení.

Ing. Soňa MEDVEČKA, PhD.

Na 1. obr. príklad pozemkových úprav v lokalite Sietnica. Zdroj: <https://www.lushzvolen.sk/referencie-a-sluzby/jednoduche-pozemkove-upravy-ibv-sietnica>.

Aj negatívne výsledky kontroly sú pre občanov mesta pozitívom

Kontrolovať znamená dohliadať, dozeráť, skúmať a tak, odľahčene povedané, kontrolór nemá zrejme v živote veľa kamarátov. Ako je to s tým kontrolovaním a kamarátstvom v prípade hlavnej kontrolórky mesta Námestovo JUDr. Eleny Krausovej? No nie celkom na tieto osobné veci, ale na prácu kontrolóra ako takú i na vzťah Eleny Krausovej k svojmu mestu sme sa jej spýtali formou e-mailovej komunikácie.

■ Za obdobie jeden a pol roka, čo ste vo funkcii hlavnej kontrolórky mesta Námestovo, ste vykonali desiatku, možno desiatky kontrol dodržiavania zákonnosti, hospodárnosti a efektívnosti pri hospodárení s majetkom mesta na mestskom úrade, jeho oddeleniach, u rozpočtových a príspevkových organizácií zriadených mestom či subjektov užívajúcich účelové dotácie mesta. Kontroly vyplývali z vašich polročných plánov kontrolnej činnosti, ale i početných uznesení poslancov zaväzujúcich vás vykonaním kontrol. Ako, podľa vás, spomínané kontrolované subjekty dodržiavajú tieto základné kritériá zákonnosti, ako teda hospodária s majetkom mesta, ak sa to dá zhodnotiť takto vo všeobecnosti?

Úlohou hlavného kontrolóra je predovšetkým, po vykonaní kontroly, upozorňovať kontrolovaného na nedostatky zistené v priebehu kontrolnej akcie, takže z tohto pohľadu je to asi negatívne hodnotenie pre kontrolovaný subjekt. Avšak z pohľadu dosahu navrhnutých, prijatých a realizovaných opatrení na odstránenie zistených nedostatkov v činnosti kontrolovaných subjektov, ktoré pracujú s verejným rozpočtom, je pre obyvateľov mesta určite pozitívne, ak kontroly odhalia plytvanie peniazmi daňových poplatníkov, porušovaním právnych predpisov, deformovaním verejného obstarávania, favorizovaním niektorých vybraných firiem alebo zamestnancov mzdovým zvýhodnením alebo neodôvodnenými odmenami.

Vo všeobecnosti sa asi neočakáva, že kontrolór chváli kontrolovaného, je však čestné oceňovať u kontrolovaného subjektu spoluprácu pri výkone kontroly, aktívny prístup pri predkladaní neskreslených dokumentov a údajov, sebareflexiu pri upozornení na nedostatky ako aj prijatie a uplatnenie správnych postupov na odstránenie nedostatkov, na ktoré boli kontrolou upozornení. A to robím vždy, keď sa s takýmto konaním stretnem, pretože si vážim korektný prístup zamestnancov kontrolovaných subjektov.

■ Ak niektoré zo subjektov kontroly prešli za spomínané obdobie vašou kontrolou opakovanú, je možné uviesť, či nastal v ich práci pozitívny posun v kontrolovaní/kritizovanej oblasti?

Na túto otázku ešte nemám odpoveď, ktorá by bola určitým zovšeobecnením, pretože som ešte nerobila kontrolu splnenia mnou odporučených a prijatých opatrení. Avšak v dvoch oblastiach som vykonala kontrolu rovnakého okruhu činnosti (poskytovanie dotácií a uzatvorené zmluvy mesta Námestovo) za rôzne kontrolované obdobia, kde som však, žiaľ, nezaznamenala zásadné zmeny ani opatrenia na nápravu.

V tejto súvislosti musím povedať, že mi mojím predchodcom nebola osobne odovzdaná agen-

da spojená s výkonom kontroly, vykonávanej hlavným kontrolórom a dokumentácia, ktorú som našla, nezodpovedala písomným vyhotovením postupom uvedeným v zákone o kontrole a vnútornom audite. Nemala som tak možnosť nadviazať na ním zistené nedostatky a opatrenia na ich odstránenie.

Ja sa snažím založiť takúto prax vo vykonávaní kontroly, vypracovaním návrhu správy o jej výkone, ktorú predkladám a prerokúvam s kontrolovaným subjektom, v našom prípade pri kontrole mestského úradu je vždy prítomný primátor mesta a prednosta mestského úradu. V prípade mestom zriadených organizácií prerokujem návrh správy vždy s riaditeľom za účasti primátora. Pri prerokovaní odôvodním svoje kontrolné nálezy, ako aj ich vecnú alebo právnu kvalifikáciu. Snažím sa vždy vysvetliť právne prostredie, ktoré konfrontujem so skutočnými zisteniami tak, aby kontrolovaný mohol uplatniť relevantné výhrady k mojim kontrolným nálezi, až potom informujem zastupiteľstvo správou o vykonanej kontrole, tak ako mi to ukladá zákon o obecnom zriadení.

■ Prišli na mestský úrad nejaké sťažnosti od občanov, čoho sa týkali a ako boli vybavené?

Áno, na mestský úrad prichádzajú rôzne podania, v ktorých občania upozorňujú na rôzne nedostatky v živote mesta. Nie všetky podania však sú sťažnosťou a nie všetky sa týkajú činnosti a kompetencie mesta. Poverený zamestnanec mestského úradu musí správne vyhodnotiť podanie občana a prideliť ho na vybavenie príslušnému zamestnancovi. Hlavný kontrolór podľa zákona o obecnom zriadení vedie centrálnu evidenciu sťažností a hodnotí ich vybavenie v správach, ktoré predkladá mestskému zastupiteľstvu. Ja som za rok 2019 vykonala kontrolu vybavovania sťažností doručených na mestský úrad a základné školy. V prípade kontroly vybavovania sťažností mestským úradom som konštatovala viacero porušení pri ich vybavovaní, a to nesprávny postup pri pridelení sťažnosti na vybavenie zamestnancovi úradu, neodstúpenie sťažnosti nadriadenému úradu/stavebnému v sídle kraja/ v prípade sťažnosti na postup stavebného úradu, pretože sťažnosť smerovala proti prenesenému výkonu štátnej správy/.

■ Ako vnímate vzájomnú spoluprácu hlavného kontrolóra s vedením mesta, poslancami mestského zastupiteľstva, členmi komisií mestského zastupiteľstva?

Nastavenie spolupráce s vedením mesta hodnotím ako rezervované. Formálne sa vzájomne rešpektujeme, avšak nemôžem povedať, že je podľa mojich predstáv, najmä preto, že nie som ako vedúci zamestnanec prizývaný na porady vedenia, kde by som mohla byť primátorom operatívne poverova-



JUDr. Elena Krausová

na vykonávaním vnútornej kontroly, či už úradu alebo organizácii zriadených mestom. Zrejme nie je potrebná takáto kontrola.

Spoluprácu so zastupiteľstvom hodnotím ako takú, ktorá zodpovedá zákonným rámcom a snažím sa ju plniť aj v týchto intenciách, čo najlepšie. Využívam v plnom rozsahu svoju kompetenciu vyplývajúcu mi zo zákona o obecnom zriadení a poradným hlasom sa zapájam do rokovaní mestského zastupiteľstva a jeho komisií. Kuriózne túto moju iniciatívu riešili vraj aj vo výbore Národnej rady SR ako príklad toho, že kontrolórka v Námestove sa vyjadruje ku všetkému. Niž moji oponenti asi nevedia, že svojou praxou a skúsenosťami vo verejnej správe rozumiem širokému spektru problémov, ktoré rieši mestské zastupiteľstvo.

■ Pozornému oku a uchu občana, zaujímajúceho sa o veci verejné v Námestove určite neuniklo, že za ostatných niekoľko mesiacov sa, aspoň sa to tak javí, štátna kultúra na rokovaníach mestského zastupiteľstva zmenila. Výstupenia diskutujúcich tiež majú, nielen po verbálnej stránke, už inú úroveň, a hoci sa dĺžka rokovaní oproti napr. minulému roku zatiaľ neskrátila, efektívnosť rokovaní zastupiteľstiev, nielen v prijímaní uznesení, je viac ako pravdepodobne vyššia. Čomu to pripisujete? Máte zrejme na to pozitívny vplyv aj vy, keďže sa zúčastňujete aj rokovaní komisií a ďalších pracovných stretnutí poslancov...

Myslím, že to je povinnosťou každého, kto vie a môže prispievať k zvýšeniu úrovne rokovaní mestského zastupiteľstva či vo vecnej a kultúrnej úrovni. Obyvatelia mesta aj iní účastníci live

prenosov z rokovaní mestského zastupiteľstva si zaslúžia, aby sme sa k sebe správali kultívne. Aj keď emotívne prejavy patria k prejavom zvýrazňujúcim zaujatie stanoviska, na ktorých aktérom záleží, je potrebné mať k sebe navzájom aj k oponentom úctu. Nesmieme zabúdať na to, že sme v istom zmysle mienkotvorní vo vzťahu k verejnosti. Ak som v tomto ohľade prispela aspoň zrnkom, tak ma to teší. O to viac sa budem snažiť byť motivujúcim príkladom.

■ A na záver váš občiansky pohľad: V Námestove ste doma desiatky rokov. Pracovali ste vo významných funkciách v hlavnom meste i iných väčších mestách Slovenska, napriek tomu ste stabilnou Námestovčankou. Ako vnímate svoje mesto? V čase korona krízy sa život spomalil a všetci s nádejou čakáme na normál, ale odhliadnuc od tejto krízy – podľa vás postupuje mesto v dlhodobom horizonte v rozvoji dopredu, zastalo, alebo, nebodaj, prespalo dobu?

Áno, pani redaktorka, dobre ste ma odhadli, som námestovskou aj oravskou patriotkou. Vždy som sa vo svojich bývalých štátnych pozíciách snažila pomáhať, či už jednotlivým spoluobčanom, ale aj samosprávam pri plnení ich úloh alebo odstraňovaní drobných alebo väčších nespravodlivostí. Preto som sa usilovala aj o post hlavnej kontrolórky. Chcem odovzdať spoločnosti a miestnej komunite to, čo som v rôznych pracovných pozíciách získala. Ako kandidátka na post kontrolórky som predstavila svoje motto: že chcem byť ucho tých, ktorých nikto nepočúva, chcem byť oko tých, ktorých všetci prehliadajú a chcem byť hlasom tých, ktorých sa snažia umlčať.

V korona kríze sa ukazujú skutočné charakteristiky ľudí a ja sa usilujem o to, aby sme si zachovali ľudskú tvár a spravodlivý prístup v riešení ťažkých prípadov, ktoré nám život pripravuje.

A čo sa týka rozvoja mesta, mnoho obyvateľov hovorí, že sa mesto nerozvíja dynamicky. A ja očakávam, že vedenie mesta pripravuje projekty investícií, ktoré výraznejšie rozvinú občiansku vybavenosť a priblížia úroveň uspokojovania potrieb obyvateľov Námestova moderným európskym mestám.

Anna LAJMONOVÁ

JEDNOU VETOU

Stručne o investičných aktivitách

Oprava mestských komunikácií

V rámci naplánovaných opráv miestnych komunikácií začalo mesto s prácami hneď po Veľkej noci na Ulici Červeného kríža, kde predmetom diela je kompletná rekonštrukcia chodníkov i telesa cesty. Tak ako táto cesta i rekonštrukcia Kľňanskej ulice vzišla z verejného obstarávania ešte v roku 2020. Spomínaná ulica sa v priemyselnej časti nášho mesta bude obnovovať v júli, keď budú naplánované odstavky firiem v tejto oblasti. Ide totiž o rozsiahlu rekonštrukciu vrátane vybudovania dažďovej kanalizácie.

Čo sa týka rekonštrukcie miestnych komunikácií na tento rok, oddelenie výstavby MsÚ zabezpečilo spracovanie projektovej dokumentácie na všetky ulice, ktoré sú naplánované v rozpočte a záleží teraz už len od priebehu verejného obstarávania, kedy ich budeme realizovať, no veríme a chceme, aby boli do jesene hotové.

Oprava strechy MŠ Bernoláková

Medzi ďalšie naše úlohy na základe plnenia rozpočtu ešte z minulého roku patrila oprava strechy na Materskej škole na Bernolákovej ulici, ktorá sa už realizuje.

Verejné toalety na nábreží Oravskej priehrady

Rekonštrukcia verejných toaliet na nábreží Oravskej priehrady, ktorú taktiež schválilo MsZ v rozpočte na rok 2021 sa realizuje a výsledkom budú kompletne zrekonštruované priestory vrátane vybavenia.

Demolácia objektov na Ulici Cyrila a Metoda pod MsÚ

Podarilo sa nám tiež zabezpečiť posúdenie, nacenenie

a následné verejné obstarávanie, čoho výsledkom bude odstránenie dvoch chátrajúcich objektov, ktoré nepôsobia pekne vizuálne a aj z bezpečnostného hľadiska sú nevyhovujúce.

Detské ihriská

Pre našich najmenších obyvateľov pripravujeme výstavbu detských ihrísk, kde momentálne prebieha verejné obstarávanie na detské ihrisko Brehy a ak sa nám podarí doriešiť pozemky na Čerchliach, budeme realizovať verejné obstarávanie na detské ihrisko aj tu v najkratšom čase, ako to bude možné.

Oprava Námestia P. O. H. Hviezdoslava

Čo sa týka opravy spomínaného námestia, je v spracovaní rozpočet, na základe ktorého prebehne verejné obstarávanie a následne realizácia nevyhnutných opráv, ktoré si už námestie vyžaduje.

Rozvoj zelene

V rámci rozvoja zelene v našom meste budeme v najbližšej dobe popri hlavnej ceste vysádzať kvety rôznych druhov a tiež stromy v rôznych častiach mesta.

Oprava strechy na ZŠ Brehy

Na Základnej škole Brehy na Ulici Slnecná sa momentálne pracuje na oprave strechy na pavilóne B - školská jedáleň. Bude to ďalšia z potrebných opráv na tejto budove.

Generel dopravy

Žilinská univerzita nám 31. marca dodala spracovaný generel dopravy. Do konca apríla máme priestor na jeho pripomienkovanie a po zapracovaní pripomienok bude kompletne hotový. Hoci dodanie predžila pandémie, dokument potrebný pre dopravu v Námestove je hotový.

Pokračovanie na 4. str.



Ulica Červeného kríža prejde kompletnou rekonštrukciou – telesa cesty i chodníkov.

Foto: (msú)

Viete, že Technické služby mesta Námestovo...

Pre správne využívanie služieb, ktoré majú občania mesta k dispozícii, je nesporné potrebné bližšie ich poznať. Technické služby (TS) mesta Námestovo chcú preto predstaviť svoju organizáciu a prácu, ktorú v prospech mesta a jeho obyvateľov vykonávajú. Ide o mestskú príspevkovú organizáciu, ktorej zriaďovateľom je mesto Námestovo. Úlohou TS je správa mestského majetku, pričom vykonávajú tiež činnosti na úseku odpadového hospodárstva, čistoty a poriadku. Ich práca ďalej zahŕňa aj starostlivosť o verejnú zeleň, správu cintorína, údržbu verejného osvetlenia, zabezpečovania zimnej údržby a ďalšie činnosti. Cieľom Technických služieb mesta Námestovo je slúžiť verejnoprospešným záujmom a potrebám mesta s dôrazom na zabezpečenie bezpečného, estetického a pre život občanov po všetkých stránkach vhodného životného prostredia. Riaditeľom organizácie je PhDr. Martin Miklušičák. Zamestnanci TS pracujú v jednosmennej prevádzke s predĺženým pracovným časom.

Technické služby mesta Námestovo majú vo svojom portfóliu aj tieto služby:

- **Údržba a výstavba verejného osvetlenia:** verejné osvetlenie je jedným z prvkov, ktoré dodávajú každému mestu tú správnu atmosféru. Technické služby v Námestove zastrešujú osvetlenie ulíc, ciest a iného verejného priestranstva, vykonávajú tiež jeho opravy, výmeny a iné služby. Okrem toho je súčasťou ich práce aj oprava mestského rozhlasu.

- **Údržba a výsadba verejnej zelene:** každá zeleň potrebuje pravidelnú a jedinečnú starostlivosť. Vplyv na ňu má napríklad sezóna – od jari sa musia viac kosiť trávniky, udržiavať záhony a kvetinové misy. Je tiež nutné prerezávať stromy, strihať živé ploty v parkoch, ošetrovať a piliť stromy, vysádzať kvetiny a vytvárať vhodné dekorácie, napríklad kvetinové pyramídy. Celé Hviezdoslavovo námestie je v lete ozdobené muškátmi, pričom vysadené sú aj ďalšie, gazdanie, levandule, modrice, ibišteky, sirôtiky, rudbekcie, tulipány, okrasná kapusta a aksamietnice. Sadenie kvetín si naše pracovníčky dopestávajú v skleníku TS svojpomocne, pričom ich starostlivosť o kvety sa neskončí ich výsadbou po meste – je potrebné ich polievať, pravidelne hnojiť a vytrhávať burinu. Okrem toho TS zabezpečujú aj kosenie trávnatých plôch, pričom pokosenú trávu zbierajú a vozia na zberný dvor do kontajnera, odkiaľ putuje na kompostovisko. Na jeseň je, samozrejme, nutné hrabať listie, odviezť črepníky s muškátmi a uložiť ich na zimné uskladnenie, naštepiť nové, či poošetrovať a odstrániť staré výhonky kvetín. Kreatívne pracovníčky sa nezastavia ani na Vianoce – vytvárajú adventný veniec

a tiež veľkonočnú výzdobu na Hviezdoslavovom námestí.

- **Oprava a údržba miestnych komunikácií:**

prioritou TS v tejto oblasti je efektívna údržba pozemných komunikácií v letnom aj v zimnom období tak, aby

chádzanie, obmedzenie vzniku odpadov a znižovanie ich nebezpečnosti pre životné prostredie a nakladanie s odpadmi v súlade so zákonom č. 223/2001 Z. z. a doplnujúcich zákonov. Program odpadového hospodárstva pre komunálny odpad, ktorého pôvodcom je občan, vypracováva mesto. Odpad z Námestova je uskladnený na skládke odpadov TKO Zubrohlava, ktorej vlastníkom je mesto a prevádzkovateľom Technické služby mesta Námestovo. Úlohou zberného dvora je zvýšenie separovania z celkového objemu komunálneho odpadu produkovaného na území mesta, pričom občania mesta ho intenzívne využívajú. Cieľom zriadenia zberného dvora je aj osvetla v separácii odpadu. V roku 2020 bola úroveň vytriedenia komunálnych odpadov v meste 40,01 %.

V Námestove máme k dispozícii štyri druhy zberných nádob, a to modré na papier, zelené na sklo a žlté na plasty a kov. Okrem ekologickej stránky má recyklácia odpadov aj ekonomický význam. Preto prosíme občanov nášho mesta, aby zložky vyseparovaného odpadu neukladali okolo nádob, ale do nádob, vďaka čomu nedochádza k ich znehodnoteniu. Chceme poukázať aj na dôležitosť stláčania odpadu (napr. papiera, kartónových škatúl, plastových fliaš a podobne), pretože napomáha zníženiu objemu odpadu v nádobe. Upozorňujeme tiež na zákaz



Veľkonočná výzdoba na Hviezdoslavovom námestí každoročne poteší malých i veľkých.

Foto: (ts)

bola zabezpečená ich zjazdnosť. Súčasťou jarnej údržby sú najmä opravy výtlkov a výmoľov či zemetanie posypového materiálu. Letná údržba je zameraná na mechanické a ručné čistenie miestnych komunikácií v meste a napokon zimná údržba spočíva v zhrňaní a odvoze snehu z komunikácií a ich posype soľou alebo drvinou.

- **Odpadové hospodárstvo:**

dôležitou súčasťou činností Technických služieb mesta Námestovo je nakladanie s odpadmi. V rámci problematiky odpadového hospodárstva je nutné prísne dodržiavať normy a predpisy EÚ – Zákon č.79/2015 Z. z. o odpadoch a zmene a doplnení niektorých zákonov a riadiť sa nimi.

Odpadové hospodárstvo je činnosť zameraná na pred-



Kvety ľahavých muškátov zdobia najmä Hviezdoslavovo námestie.

Foto: (ts)

ukladať biologicky rozložiteľný odpad do nádob na zmesový komunálny odpad. Okrem týchto nádob na separovaný odpad sa v meste nachádzajú aj kontajnery na zber textilu. Pred vhođením vecí do týchto kontajnerov je potrebné nepoškodené a čisté oblečenie, vhodné na zber,

JEDNOU VETOU

Stručne o investičných aktivitách

Dokončenie z 3. str.

Súťaž návrhov na nábreží Oravskej priehrady

Dôležitá a dlho očakávaná súťaž návrhov na nábreží Oravskej priehrady je v stave rozpracovanosti a jednotlivé kroky pokračujú podľa plánov, po vybratí troch ar-

chitektonických ateliérov sa budeme postupne, podľa časového harmonogramu, dostávať ku konkrétnym návrhom, ako by malo nábrežie vyzerieť.

Centrum vodných športov na nábreží Oravskej priehrady

Oddelenie výstavby MsÚ za-

bezpečilo projektovú dokumentáciu vrátane rozpočtu pre tento objekt. Po zvládnutí všetkých administratívnych podmienok pre legálne zrealizovanie prebehne verejné obstarávanie a následne realizácia.

Ing. Dušan JENDRAŠÍK
prednosta MsÚ

PRAVDY A MÝTY O ODPADE

OPLATÍ SA TRIEĎIŤ ODPAD, KEĎ ZAŇ OBČAN PLATÍ?

Občan platí za zmesový komunálny odpad, bioodpad a použitý jedlé oleje. Triedený zber odpadu financujú výrobcovia prostredníctvom organizácií zodpovednosti výrobcov. Tie v spolupráci s obcami a zberovými spoločnosťami zabezpečujú zber odpadu, jeho dotriedenie a odvoz k recyklátorom. Občan za triedený zber neplatí.

AKO TRIEĎIŤ OBALY NA VAJČKA A ROLKY Z TOALETNÉHO PAPIERA?

Patria do triedeného zberu papiera. Nesmú byť však mokré ani masťné.

PATRÍ POLYSTYRÉN DO TRIEDENÉHO ZBERU?

Do triedeného zberu plastov patrí obalový polystyrén. Stavebný polystyrén je potrebné odnieť na zberný dvor.

PATRÍ OBAL ZO SPREJA DO TRIEDENÉHO ZBERU?

Obaly zo sprejov kozmetických výrobkov patria do triedeného zberu. Vyhadzujte ich vždy prázdne a v žiadnom prípade ich neprepichujte. Spreje s farbami, technickými lakmi a inými penami však patria na zberný dvor, nakoľko obsahujú nebezpečné látky.

JE POTREBNÉ OBALY PRED VYHODENÍM DO TRIEDENÉHO ZBERU UMÝVAŤ?

Úplne postačí, ak obal neobsahuje hrubé zvyšky obsahu, čiže nie je potrebné obal umývať. Ak sa chcú ľudia vyhnúť zápachu, na vypláchnutie sa dá použiť úžitková voda. Dôležité je obaly pred vyhodením stlačiť, aby nezaberali zbytočne veľa miesta a zberné autá nevyvážali vzduch.

MOŽE SA STAŤ, ŽE TRIEDENÝ ZBER SKONČÍ NA SKLÁDKE?

Všetok vyzbieraný triedený odpad je evidovaný a s druhotnými surovinami sa ďalej obchoduje. Zberová spoločnosť musí dokladovať, čo sa s ním deje po dotriedení. Triedený odpad je zakázané skládkať, pokiaľ však obsahuje veľa nečistôt (viac ako 35 %), už sa nepovažuje za triedený a skončí na skládke odpadu.

AK SPRÁVNE TRIEĎIME

SVET JE KRAJŠÍ

MAJTE NA PAMÄTI NASLEDOVNÉ PRAVIDLÁ:

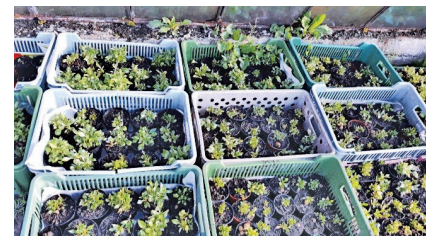
1. SNAŽTE SA ODPAD NETVORIŤ VÔBEC.
2. ZÁLOHOVANÉ OBALY NEPatria DO KOŠA, VRÁŤTE ICH DO PREDAJNE.
3. DODRŽIAVAJTE FARBNÚ ABECEDU TRIEDENIA: SKLU PATRÍ ZELENÁ, PAPIERU MODRÁ, PLASTOM ŽLTÁ, KOVOM ČERVENÁ A NÁPOJOVÝM KARTÓNOM ORANŽOVÁ FARBA. NÁPOJIE VÁM AJ OZNAČENIE NA OBAL: RIADITE SA PRAVIDLAMI SVOJEJ OBCE.
4. LEN VYTRIEĎENÝ ODPAD SA DÁ ZHODNOTIŤ A RECYKLOVAŤ.
5. TRIEĎTE ODPAD, OPLATÍ SA TO. ZA VYTRIEĎENÝ ODPAD OBČAN NEPLATÍ, JEHO ZBER HRADIA VÝROBCovia PROSTREDNÍCTVOM OZV ENVIPAK.
6. OBAL OZNAČENÝ PATRÍ DO TRIEDENÉHO ZBERU.

www.TRIEDIME.SK www.ENVIPAK.SK www.VEZMISI.MA

zabaliť do igelitových vriec.

- **Dopravná činnosť a práce mechanizmami, stavebná činnosť, údržba a starostlivosť o budovy a technika TS**

Popri službách pre mesto



Sadenice kvetov čakajú na výsadbu.

Foto: (ts)

poskytujú TS služby aj pre iné subjekty. Na základe tohto sme od 1. januára 2012 získali Osvedčenie o živnostenskom oprávnení na vykonávanie

živnosti. V rámci neho vykonávajú TS mesta Námestovo:

- Montáž, rekonštrukciu, údržbu, odborné prehliadky a odborné skúšky vyhradených technických zariadení (elektrických)

- Podnikanie v oblasti nakladania s iným ako nebezpečným odpadom
- Čistiace a upratovacie služby
- Osadzovanie a údržbu dopravného značenia a inštalovanie dopravných značiek

- Prípravné práce k realizácií stavby
- Oprava komunikácií obaľovanou drvinou
- Nákladná cestná doprava

vykonanú vozidlami s celkovou hmotnosťou do 3,5 t vrátane prípojného vozidla

- Prenájom huteľných vecí
- Kúpa tovaru na účely jeho predaja konečnému spotrebiteľovi (maloobchod) alebo iným prevádzkovateľom živnosti (veľkoobchod)

- Poskytovanie služieb v poľnohospodárstve a záhradníctve

Technické služby mesta Námestovo tak poskytujú širokú škálu služieb nielen mestu, jeho obyvateľom, podnikateľským subjektom nachádzajúcich sa v meste, ale aj okolitým dedinám a chcú v tom pokračovať aj naďalej s dôrazom na efektivitu a rozvoj.

Mgr. Veronika
FLOREKOVÁ

Koniec sezóny

Dokončenie z 1. str.

ženským polovičkám. Diagnostikovanie covidu (celoplošné testovanie) som prirovnal k lovení rýb a karanténu zas k trestu odňatia slobody, kedy má trestanec právo sa oslobodiť len tým, že prehlási, že posledné tri dni sa má dobre. Aj toto mnohí z nás nechápali. Veľa ľudí začalo chápať, až keď sa nakazili oni sami alebo ich blízki. Verím tomu, že väčšina pochopila, aká je víťazná stratégia. Nemysliť v prvom rade na seba, ale viac na druhých. Veľa vlastných gólov padlo presne v tých situáciách, kedy sme pretláčali svoje Ego. Ja, ja, iba JA...

Ak by sme sa chceli dopátrať k nejakým objektívnym číslam, je to pomerne ťažké a aj tie dáta, ktoré sú, sú zaťažené chybou. Ani centrálny regulátor nie je v tomto 100%-ný a má čo vylepšovať do ďalšej sezóny. Čo sa týka positivity na dennej báze podľa okresov, vedie sa len podľa PCR testovania. Očkovanie je kapitola sama osebe. Bola snaha vytvoriť transparentné prostredie a systém, aby sa tí, čo chcú, mohli zaočkovať čo možno najbližšie k svojmu domicilu. Ostalo len pri snahe a celé to viedlo k objaveniu sa nového fenoménu - očkovacia turistika.

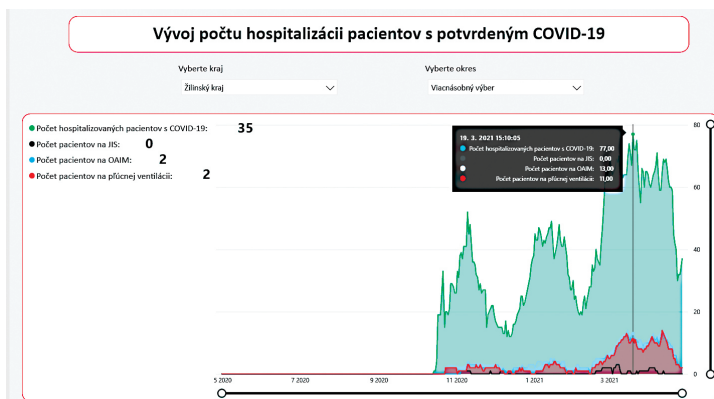
Jedným, z môjho pohľadu kľúčovým, parametrom je obsade-



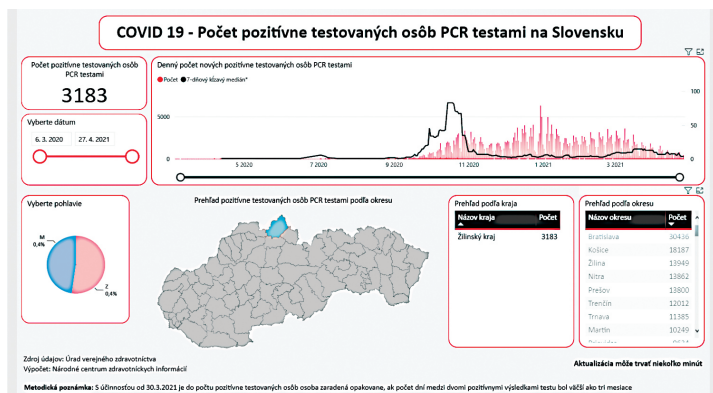
MUDr. Rastislav Zanolit

nosť intenzívnych a covid lôžok v nemocniciach. Snáď sa už nenájde nikto, kto pochybuje o nepriamej úmere, že čím vyššia obľobnosť (obsadenosť), tým je menšia šanca na prežitie ťažkých stavov.

Pre mňa jediný a najobjektívnejší parameter o vážnosti situácie je počet vyplácaných dôchodkov. Najlepšie to vidieť na starobných dôchodkoch, kde ich počet za január 2021, vyplácaných vo februári 2021 klesol o 0,80% a vo februári, vyplácaných v marci, klesol o 0,20%. No z hracej plochy neodnášali len dôchodcov, a to napriek



Graf znázorňujúci vývoj počtu pacientov s potvrdeným ochorením Covid-19 v oboch oravských nemocniciach za obdobie od mája 2020 do 27. apríla 2021. Zvislá os znázorňuje počty pacientov, zelená počet hospitalizovaných, červená počet na ventilácii, modrá na OAIM, čierna počet pacientov na JIS. V čiernom poli je stav v počte hospitalizovaných na covid, ktorý 19. 3. 2021 dosiahol na Orave svoj vrchol – hospitalizovaných bolo 77 pacientov, na pľúcnej ventilácii bolo 11 pacientov. Zdroj: (nczi)



Graf znázorňujúci počet pozitívne testovaných osôb PCR testami v okrese Námestovo a jeho vývoj za obdobie od 6. marca 2020 – 27. apríla 2021. Zdroj: (nczi)

často nadľudskému nasadeniu všetkých zdravotníkov. (Zaujímavý bude určite údaj za apríl, pretože vrchol epidémie bol okolo 20. marca, pozn. aut.)

Mnohí ľudia môžu mať rôzne názory na túto problematiku. Aj keď máme prirodzenú túžbu prísť veciam na koreň, nie vždy to je možné. Takisto veľa veciam nerozumiem, ale snažím sa robiť to, čo treba, vychádzajúc zo základnej epidemiologickej „mantry“: zdroj-cesta-prenosu-vnímovateľný jedinec.

MUDr. Rastislav ZANOVIT autor je zástupca primátora a poslanec MsZ

Fotopasce odhaľujú pôvodcov čiernych skládok

Jarné obdobie prináša so sebou „jarné upratovanie“ a tým aj viac odpadu. V tejto súvislosti nám pribúdajú „čierne skládky“ odpadov, prípadne ukladanie „smetí“ na kontajnerových stojiskách mimo kontajnerových nádob. Vzhľadom na to, že mesto táto nedovolená aktivita jednotlivcov stojí nemalé finančné prostriedky, rozhodlo sa konať.

Nasadenie fotopascí odhalilo v apríli niekoľkých pôvodcov odpadov, ktorých čaká na mestskej polícii nepríjemná obhajoba svojho konania, ako aj patričná sankcia a faktúra za odvoz nelegálne uloženého odpadu. Fotopasce nám pomáhajú nielen zistiť, ale aj odrádzať ľudí, aby sa správili nerozumne a nezodpovedne. V tejto súvislosti chceme však upozorniť, že nie je možné riešiť zneškodňovanie nepohodlného odpadu spaľovaním, pretože spaľovanie suchého lístia, drobných konárikov a ostatného odpadu zo záhrady a domácností je zakázané a nezákonné.

Zábery z fotopasce nám ukazujú jednoduchý príklad neuváženeho konania. Kontajnery sú plné a tak odpad končí mimo nich. Dôkazový materiál o nedovolenom ukladaní odpadu je nespochybiteľný a priestupcu čaká doručka od mestskej polície na dosť dlhú dobu, vysvetliť nepohodlné konanie.

Jednoducho a zrozumiteľne povedané: odpadky patria do koša a odpad na

zberný dvor. Pri väčších množstvách všetko „smetie“ môžete doviezť na skládku odpadu v Zubrohlave.

A nakoniec ešte zrozumiteľný výklad pre tých, ktorí nechcú stále porozumieť: v meste Námestovo občana, ktorého prichytia pri zakladaní nelegálnej skládky alebo ukladaní odpadu nepovoleným spôsobom, môže mestská polícia – obrazne povedané, už pri vyhodenej igelitovej taške pokutovať čiastkou niekoľko desiatok eur. Pri väčších množstvách, alebo opakovaných prípadoch môže mesto uložiť pokutu v stovkách eur. Primátor má právomoc právnickej alebo fyzickej osobe oprávnenej na podnikanie uložiť pokutu už niekoľko tisícok eur. Výšky pokút zamerne neuvádzame, lebo tu nie je účel strašiť sankciami. Úmyslom je docieľiť, aby si ľudia uvedomili, že konajú „ZLO“.

Nelegálne skládky nás všetkých stoja vysoké náklady, negatívne pôsobia na krajinu a jej články. Uložené odpady majú rôzne zloženie a obsahujú látky, ktoré sa buď dlho rozkladajú alebo rozkladom uvoľňujú nebezpečné látky do pôdy, povrchovej či spodnej vody a prostredníctvom rastlín sa dostávajú do potravinového reťazca. Budme zodpovední voči sebe a ďalším generáciám, ktoré nás nahradia. Neznižujme im šance na zdravý život.

Mgr. Miroslav HAJDUČÍK náčelník MsP



Obrázky dokazujúce, že fotopasce v Námestove fungujú – odhaľujú pôvodcov odpadov i ukladania odpadu na kontajnerové stojiská mimo kontajnerových nádob. Foto: (msp)

Parkovanie v Námestove? Ako stará topánka so zadržatou podrážkou

Mestská polícia bude preverovať podozrenie pri používaní neoprávnenej zľavy z celoročnej mestskej parkovacej karty

Po dlhých mesiacoch prichádza pre všetkých dlho očakávané uvoľnenie opatrení. Od pondelka 19. apríla platia nové výnimky zo zákazu vychádzania, čo bolo v prvých dňoch zjavne vidieť na preplnených parkoviskách v meste. Dostali sme sa, takpovediac, „do normálu“ a mesto je opäť okupované zúfalými vodičmi, ktorí hľadajú voľné parkovacie miesta. Novonastolená politika parkovania v meste od začiatku roka sa len ťažko dostáva do „genetickej výbavy“ vodičov, pravidiel cestnej premávky sú pre mnohých minulosťou, na ktorú sa naozaj ťažko rozepamätávajú... Čo s tým?

Práca mestskej polície je v týchto dňoch hlavne o komunikácii. S vodičmi si musia často zdĺhavo vykomunikovať, že mesto nové opatrenia zaviedlo preto, aby zhodnotilo spoločný verejný priestor, uľahčilo im parkovanie v ich meste i zvýšilo bezpečnosť všetkých zúčastnených. Avšak už kratšia a striktniejšia komunikácia prebieha v prípadoch, keď je ulica vyblokovaná nesprávnym parkovaním,

vodič neuhradil parkovné... lebo skúsil, alebo sa tvári, že miesto, na ktorom stojí, nie je už verejná zeleň, lebo je tam blato. To, že v meste nie je kde počas týždňa parkovať, a hlavne „zadarmo“, je zjavné. V tejto súvislosti sa zistilo podozrenie, že niektorí jednotlivci, ktorí nemajú v meste trvalý pobyt a chcú ušetriť pri celoročnej parkovacej karte 80 € si našli cestíčku, ako prísť ku zľavenej mestskej parkovacej karte

obyvateľa mesta Námestova, prostredníctvom občanov mesta, ktorí im ju zaobstarali na seba. Chceme upozorniť, že pri zistení používania neoprávnenej zľavy z parkovacej karty vo výške 8/10-in na jedno motorové vozidlo občanmi, ktorí tu nemajú trvalý a prechodný pobyt, budeme postupovať v zmysle právnych predpisov. Mestská polícia disponuje rýchlym vstupom do evidencie vozidiel, ako aj vydávaných kariet a takto môže v krátkom čase vyhodnotiť, či užívanie príslušnej parkovacej karty je v poriadku.

Aj táto skúsenosť nám dáva za pravdu zaviesť v našom meste čo najskôr taký parkovací systém, ktorý by bol čo najmenej zraniteľný a svojou nadčasovosťou by bol nezávislý od štvorročných volebných cyklov v samospráve. S týmito zmenami prichádzajú často novoutvorené riešenia, koncepcie a stratégie parkovacej politiky, ktoré obyvatelom prinášajú niekedy len čiastkové riešenia a tým ďal-

šiu neistotu do budúcnosti. Stáva sa to hlavne vtedy, ak sa situácia s parkovaním v meste stáva neúnosnou a samospráva, pod tlakom okolností, napokon nachádza odvahu takéto rozhodnutia prijať. Pod takýmto tlakom sa v Námestove nachádzame už niekoľko rokov. Riešenia sa prijímajú zdĺhavo a riešia často len to, kde nás tlačí topánka. Tá ma však zadržatú podrážku a je to už dávno výbehový typ, ktorý nezodpovedá dobe a novým trendom.

Predpokladáme, že sa mesto v krátkom dobe dočká nových, inteligentných parkovacích systémov, ktoré nás zaradia tam, kam patríme – medzi „moderné mestá“.

Mgr. Miroslav HAJDUČÍK



Ilustračná fotografia.

Foto: (msp)

NAŠI RODÁCI

MUDr. Vladimír Stercula žil pre vieru

Tento rok v septembri si pripomenieme nedežitych 100 rokov lekára, publicistu, politického väzňa a trpiteľa pre vieru MUDr. Vladimíra Sterculu, ktorý sa v časoch komunistického režimu angažoval v laickom apoštoláte, čestne zápasil za ľudské práva a stal sa svedkom viery, za čo bol vystavený nesmiernym represáliám.

Veselý, snaživý a pravdovravný chlapec

Rodisko nášho oslávenca má bohatú kultúrnu a národnú históriu, je obklopené uchvacujúcou nádherou mohutných hôr, početnými dolinami s priesačnými vlnkami Bielej Oravy, kde si v rodinách po stáročia zachovali reč i hlboké morálne hodnoty založené na kresťanskej výchove. Po prvej svetovej vojne mali ľudia rôzne zmýšľanie, ale najviac ich spájala myšlienka samostatného Slovenska. Poprední národne orientovaní Námestovčania – Grebáčovci, Krasulovci, Murínovci – Arpád, Matej ... sa schádzali v obchode u Šimona Matulu.

Vladimír sa narodil 5. 9. 1921 v Námestove. Otec Vendelín Stercula bol riadi-

Halaša. Z Námestova mal dvoch spolužiakov – Harryho Grossmana a Ervina Schlesingera. Aj keď boli iného vierovyznania, bol k nim kamarátsky naklonený a vzájomne sa dopĺňali. Počas štúdií sa nezmenil, bol vo všetkom snaživý a bol príkladom ako kresťanský, národu vychovaný študent. V roku 1939, keď končil gymnázium, nastúpil do Dolného Kubína pán farár, diplomovaný katechét Viktor Trstenský, ktorý mal k študentom blízky vzťah a podstatne ovplyvňoval myslenie mladej generácie.

Študoval medicínu, prekladal i písal

Počas vysokoškolských štúdií sa zapojil do kultúrneho a politického života. Mal príjemné vystupovanie a prejavy ochoty, ktoré ho sprevádzali po celý život. V krátkom čase si u študentov získal autoritu a rešpekt. Na vysokoškolskom katolíckom internáte Svoradov, kde býval, bol 30. 11. 1942 zvolený za predsedu mužského krídla slovenských katolíckych študentov „Mojses“. Po prevzatí funkcie menoval nový výbor a pracoval podľa zmenených stanov v duchu Katolíckej akcie. Skupinu vysokoškolákov tvorili Vladimír Stercula, Silvo Kréméry, Gašpar Fronc, Anton Neuwirth, František Sýkora, Vladimír Jukl a ďalší. Zabezpečil preklad statí z učebnice klasika katolíckej morálky Noldina, ktorý vychádzal z filozofie Tomáša Akvinského. Spolu s ďalšími kolegami z ročníka založili novú skupinu Frassati, zameranú na prehĺbenie duchovného života a vedomostí. Nasledujúca kniha s názvom „Kristus a boj o dušu“, ktorú napísal, vychádzala z jeho úvah a meditácií. Na knihe spolupracovali aj prof. Mária Pecíková a študentka Anna Adamková, neskôr Sterculová. Ilegálne bola vydaná v roku 1944 a v roku 1947 vytlačená a predávaná v kníhkupectvách. Dekanmi na Lekárskej fakulte v roku 1938 až 1945 boli Alojz, Ján



Vladimír Stercula, maturant

Chúra, Emanuel Filo, Konštantín Čársky, Ján Fridrichovský a Ján Tréger. Popri štúdiu sa venoval aj športu a zaujímal sa o dianie vo svete, keď v okolitých krajinách zúrila 2. svetová vojna. Spolu s ostatnými študentmi na medzinárodných súťažiach v atletike v Ríme sa zúčastnil na osobitnej audiencii u pápeža Pia XII., ktorú pripravoval náš krajan, Oravec Msgr. Dr. Jozef Kapala, pápežský prelát, cirkevný radca veľvyslanectva Slovenskej republiky vo Vatikáne.

Skupina Rodina

Keď sa na jeseň v roku 1943 otváral akademický rok, vo vysokoškolskom internáte Svoradov sa medzi študentmi rozniesla správa, že vo Svoradovskom kostolíku spovedá nejaký chorvátsky kňaz neznámych spôsobom vo forme rozhovoru. Tento kňaz bol bývalý jezuita Stepan Tomislav Poglajen, známy ako Kolakovič, ktorý z Juhoslávie utiekol pred fašistami. Keď sa zorientoval, prvým jeho krokom bolo nadviazanie kontaktu s ústredím katolíckeho študentstva a spolkov Mojses a Frassati. Na stretnutiach rozoberali politickú situáciu a dospeli k záveru, že spolitizovaný katolicizmus treba očistiť od kompromitujúceho ideologického nánosu, vyvíjať činnosť na poli laického apoštolátu a tým upevniť vieru v našom národe. Reťazovým spôsobom vyrástli tzv. bunky, krúžky, ktoré sa cez katolíckych vysokoškolákov rozšírili po celom Slovensku. Z rozsiahleho hnutia vznikla ideovo-organizačná nad-

Z čistého srdca sa rodí ovocie čistého života.

sv. Tomáš Akvinský

stavba nazvaná Rodina. Jej členmi boli kňazi, rehoľníci, katolícka inteligencia a študenti. Prvá schôdza zvolaná Kolakovičom sa uskutočnila v Rajeckých Tepliciach v liečebnom ústave na začiatku januára 1944. Na tejto schôdzi, ktorá trvala päť dní, sa viedli exercície a porady. Dohodli sa, že centrum organizácie Rodina bude v Bratislave v Ústredí Katolíckej kancelárie. Druhá schôdza sa konala v aprí-

nad Labem, ktoré viedli kňazi Anton Botek a Štefan Nahalka. Niektoré prednášky ešte ako študent Vladimír Stercula sám pripravoval a prednášal, bol zanietený myšlienkou apoštolátu. V rámci celoslovenského pôsobenia organizácie Rodina, ktorej členmi z Námestova boli kňazi Ján Kajan a Milan Kohutiar, ďalej František Janolek, Vendelín Juriňák, Štefan Murín, František Válek, Milan Kubica, Pavol Zaťko, Milan Hegovič a Emília Čaprndová, zaobstarával Vladimír Stercula brožúry a meditácie, ktoré slúžili pri

Okrem toho písal príspevky aj do iných náboženských a vedeckých zborníkov.

O to ťa prosím, Pane

Úryvok z článku V. Sterculu v časopise Smer č. 4/1944:

„Ty, Pane vidíš najlepšie do môjho vnútra. Ty posudzujes myšlienky a skutky moje. Ty hodnotíš prácu a boj o existenciu mojej duše. Daj mi sily a vytrvalosti a jasnej rozvahy, čistej mysle, pevného čela a zaťažtej päste, nech bez bojovnosti nesiem tvoje meno vo svojom srdci. Posväcuj ma



Manželské páry dvoch priateľov s dvoma sestrami: napravo A. Neuwirth s Evou, naľavo V. Stercula s jej sestrou Annou (predtým Adamkovými), uprostred sobášiaci Dr. Andrej Paldan (12. 7. 1947)

li na Grösslingovej ulici, kde boli dané úlohy pre jednotlivých členov a boli rozdelené krycie mená. Vladimír Stercula prijal meno Karol, ktoré ako druhé mal zapísané v matrike po narodení.



Počas praxe v žilinskej nemocnici.

Ďalšie stretnutia sa konali vo Vysokých Tatrách, Ždiari, Banskej Bystrici, Nitre, Bratislave, Prahe a v Ústí

výchove mládeže podľa pokynov Ústrednej katolíckej kancelárie. Posielal ich spolužiakovi z Ľudovej školy Františkovi Janolekovi, ktorý ich následne prednášal na okresných schôdzach združenia katolíckej mládeže. S mladými sa zúčastňoval exercícií v Tvrdošíne, Ružomberku, Ždiari a na iných miestach.

Ukončenie štúdií

Ešte v mladých rokoch sa Vladimír Stercula poznal s Jurajom Gaburom, rodákom z Veľkého Bysterca, ktorý ako chlapec navštevoval svojho strýka Vendelína Schvarca, farára v Námestove, kde prežil školský rok 1924/1925 návštevou meštianskej školy. Práve tu sa v ňom ozvalo kňazské povolanie. Po vyštudovaní dominikán páter Akvijan Juraj Gabura OP, neskôr odsúdený na doživotie, pôsobil v Trenčíne, kde založil náboženský časopis „Smer“. Vladimír Stercula prispieval do tohto časopisu článkami, úvahami a meditáciami.

denne telom a krvou svojou“ (...)

Keď mal v júni 1945 pred sebou posledný rok štúdií, zaumienil si, že ak to bude možné, prežije ho v kláštorenej tichosti, aby okrem vedy obohatil i svoju dušu, a tak sa pripravil na zodpovednú úlohu lekára – katolíka. Náš rodák z Námestova, páter Chryzostom Ján Bardys OFM, predstavený kláštora františkánov, ho s radosťou prijal, keď zostala Bratislava po prechode frontu zbombardovaná.

V Starej Bystrici

Bol mimoriadne inteligentný a vzdelaný, chcel sa venovať vedeckej činnosti, ale vzťah k totalitnému režimu mu to nedovoľoval. Nemohol pracovať v Bratislave ani vo Vysokých Tatrách, preto bol v roku 1950 preložený do pohraničia ako praktický lekár v Starej Bystrici. V týchto končinách už nemal možnosť zúčastňovať sa ilegálnych schôdzí. Napriek tomu ho navštevovali



Vladimír Stercula – 1. sv. prijímanie

teľom Ľudovej školy v Námestove a matka Paulína, rod. Maťašáková, bola domáca a pochádzala z Oravského Podzámku. Krstnými rodičmi sa stali Dr. Štefan Hojo, ktorý bol v tom čase spojeneckým komisárom pre plebiscit na Orave, a Anna Droppová, rod. Naništová. Rodičia boli vzornými katolikmi, bývali v prvom dome od kostola. Život mladého chlapca bol vedený ku každodennej viere a láske k Bohu. Bol veselej povahy, živý a pravdovravný. Po ukončení školy v rodisku v roku 1936 nastúpil do prvého ročníka Gymnázia v Dolnom Kubíne, kde boli študenti vedení odborne, duchovne a národne. Triednym profesorom mu bol Ján

NAŠI RODÁCI

a národ do konca svojho života

niektorí členovia skupiny Rodina, páter Ján Krivý, prof. teológie Ladislav Hanus, teológ a pedagóg páter Dr. Teodorik Zúbek a ďalší, ktorí sa ukrývali pred bez-

My sme plakali a modlili sa, všetkých nás poslal von a rýchlo ju ošetroval. Hoci mala popálenú tvár, brucho aj nohy, neostala jej ani jedna jazva po popáleninách

lom mieste v Starej Bystrici. Rodina sa o jeho zatknutí dozvedela od cudzích, že je vo vyšetrovacej väzbe v Ružomberku. V dome im ŠTB urobili domovú prehliadku,

né v rozsudkoch, sú ďalšou krutou štatistikou v našich dejinách.

Utrpenie vo väzniciach

Komunistický režim napáchal obrovské škody, keď takýchto ľudí poslal do väzenia. MUDr. Vladimír Stercula bol vo vyšetrovacej väzbe v Ružomberku a v Prahe na Pankráci. Po tom, čo nadobudol náním právoplatnosť rozsudok Najvyššieho súdu v Prahe, bol zaradený na výkon trestu ako lekár v malom koncentračnom tábore Vinařice u Kladna, kde väzni pracovali v kamenouhoľnej bani. Byť lekárom pre väzňov nebola žiadna slasť, človek je stále medzi dvoma mlyniskými kameňmi, dozorcami a väzňami. Sťažoval sa

leným baníkom, civilistom, lebo hrozil ďalší výbuch. MUDr. Vladimír Stercula sa dobrovoľne prihlásil a s nasadením vlastného života zachránil všetkých, ktorí už boli priotrávení metánom. Za tento hrdinský čin, s prihliadnutím na jeho slušné správanie a prácu svedomitého lekára, bol jeho trest prehodnotený. Súd došiel k záveru, že trest vo výmere 5 rokov a 9 mesiacov je dostatočujúci na jeho prevýchovu a 11. 9. 1959 bol prepustený na slobodu. Po návrate domov on i celá jeho rodina boli stále v tieni ŠTB. Nesmel rozprávať o nespravodlivosti súdov a o utrpení vo väzniciach. V tom čase sa to považovalo za štátne tajomstvo a podmienený trest mohol byť kedykoľvek zrušený. V ten istý rok

k ostatným ľuďom menovaným v tomto príspevku. Mali veľký morálny kredit, pocit zodpovednosti, ktorý im nedovolil mlčať, hoci vedeli, čo ich čaká. Manželka MUDr. Vladimíra Sterculu bola sestrou manželky MUDr. Antona Neuwirtha, známeho lekára, neskôr poslanca NR SR za KDH, kandidáta na prezidenta SR a veľvyslanca SR vo Vatikáne, ktorý tiež prešiel komunistickými gulagmi. Dcérou MUDr. Antona Neuwirtha je pani Anna Záborská, poslankyňa NR SR a zároveň je krstnou dcérou MUDr. Vladimíra Sterculu.

Návrh na ocenenie

Pri príležitosti nedožitých 100 rokov tejto osobnosti sme sa v krátkosti pokúsili podať spomienku na dob-



Vladimír Stercula vo vyšetrovacej väzbe.

pečnostnými orgánmi na Kysuciach. Po určitom čase menili svoje miesta úkrytu a MUDr. Vladimír Stercula ich sanitkou, ktorú si sám šoféroval, odvážal na vopred dohodnuté miesta. Vo svojej práci bol veľmi svedomitý a robil všetko, čo bolo v jeho silách. Za pôsobenia v Starej Bystrici bola jeho zásluhou znížená detská úmrtnosť, za čo bol vzorom ostatným lekárom a bolo mu udelené pochvalné uznanie z odboru zdravotníctva. Na vzdialenejšie osady sa prepravoval na koni alebo v zime na lyžiach. V ťažkých podmienkach, s jednoduchými nástrojmi, dokázal vykonať pôrod cisárskym rezom a tým zachránil matku i dieťa.

•••

Jeho kresťanský život dokumentujú spomienky Mgr. Antónie Dubovickej zo Starej Bystrice.

„MUDr. Vladimír Stercula pôsobil v našej obci, zároveň bol dobrým priateľom našej rodiny a vzájomne sme sa navštevovali. Mali dve dievčatá, z ktorých staršia je rehoľná sestra. Pán

a o necelé dva mesiace pán doktor priviedol na svet našu najmladšiu sestru, ktorá dostala meno Bernadeta z vďaky Panne Márii a z úcty



S manželkou Annou v Prahe tesne po prepustení z väzenia.

k pánu doktorovi. V izbe mali kľakadlo, na ktorom pán doktor často ďakoval a prosil o pomoc. Mali aj bielu sochu Božského Srdca, ktorú k nám pán Stercula priniesol. Povedal môjmu otčovi, že ho sleduje ŠTB a on nechce, aby túto sochu zneuctili, preto nám ju zveruje a daruje, aby sme ju opatrovali. Dlhé roky mala čestné miesto v našej obývačke. Po rokoch, keď v Brvništi stavali nový kostol, zhánali sochu Božského Srdca. Prišli nás poprosiť, či by sme ju nemohli darovať pre tento kostol. Bolo nám ťažko sa rozhodnúť, nakoniec otec súhlasil, lebo pán Stercula už nežil. Päťdesiate roky boli ťažké. Pána doktora zaistili 30. 12. 1953 počas jeho výkonu práce na odľah-

pri ktorej boli krutí a bezohľadní. Pani Sterculová z veľkého ľaku a vyčerpania potratila, bol by to býval chlapec. Manželka pána Sterculu sa potom aj s dcérami odsťahovala do Kysuckého Nového Mesta, odkiaľ pochádzala.“

Nespravodlivý súdny proces

Členovia skupiny Rodina boli obvinení, že údajne pracovali proti ľudovodemokratickému zriadeniu so zameraním na ideologický boj proti KSČ, na získanie špiónážnych správ pre Vatikán a velezradu. Vykonštruovaný proces pod najhrubším psychickým a fyzickým nátlakom sa konal na Krajskom súde 14. – 20. mája 1954 v Žiline. Súd nespravodlivo odsúdil skupinu katolíckych intelektuálov, ktorí pracovali v laickom apoštoláte, na väzenie, a to v trvaní: MUDr. Vladimíra Sterculu na 9 rokov, akademického maliara Ladislava Záborského na 7 rokov, MUDr. Jána Hlaváča na 4 roky, kňaza Mikuláša Fittana na 6 rokov, MUDr. Michala Kačalubu na 5 rokov. Súd rozhodol aj o prepadaní ich majetku v prospech štátu, strate občianskych práv na dobu 3 až 5 rokov a taktiež museli uhradiť trovy súdneho konania. Po viacerých odvolaniach súd nezmenil svoje rozhodnutia. Na Slovensku boli laickí náboženský aktivisti v 50. rokoch odsúdení spolu na 445 rokov a 7 mesiacov väzenia. Treťou kňazov, uvede-

hlavne na to, že počas celého výkonu trestu nemal kultúrneho spoluväzňa, väčšinou bol obklopený najhoršou spodinou kriminálnych živlov. Túto situáciu prežíval ťažko, k tomu ešte nedostatočná strava, odlúčenie od rodiny, chlad na celách



RNDr. Vladimír Jukl, MUDr. Anton Neuwirth a MUDr. Silvester Krčméry, aktívne spolupracovali s V. Sterculom od študentských čias.

dostal umiestenku na obvod do Hornej Štubne, kde sa im v roku 1965 narodila najmladšia dcéra Bernadeta. Jeho posledným pracovným pôsobiskom bola banská poliklinika v Handlovej. Prežitie utrpenie vo väzeniach si vyžiadali krutú daň na jeho

reho, láskyplného človeka, ktorý pracoval a obetoval sa pre druhých. Nemali by sme zabudnúť na nášho rodáka, ktorý sa okrem iného vyznačil hrdinskou obetavosťou a vynikajúcim spôsobom sa zaslúžil o zachovanie a zveľadenie dedičstva sv. Cyrila a Metoda v slovenskom národe a na poli zachovania národných hodnôt.

Je na rozhodnutí predstaviteľov mesta, či ocenia MUDr. Vladimíra Sterculu, človeka-hrdinu, ktorý žil a pracoval tak, ako najlepšie vedel a cítil. Mal by sa stať legendou, lebo hrdinovia prichádzajú a odchádzajú, ale legenda zostáva. Náš rodák, o ktorom mladí ani nechýrujú, si zaslúži našu vďaku, úctu a obdiv.

Vladimír KOLADA



Posledné foto V. Sterculu z občianskeho preukazu.

Stercula bol obdivuhodný človek, vyžaroval z neho pokoj a mal veľa lásky pre všetkých, najmä pre svojich pacientov. Naša mama bola tehotná s našou najmladšou sestrou. Pri topení slaniny, keď sa priblížila ku sporáku, vybuchla na ňu masť.

zdraví, pribúdali choroby, náhla mozgová príhoda, po ktorej upadol do bezvedomia a po týždni – 4. 6. 1976 zomrel.



S kolegami lekármi – Zdravotné stredisko Baňa Handlová

a ďalšie väzenské strasti sa podpísali v neskoršom veku na jeho zdraví. V roku 1959 sa v bani stalo nešťastie, výbuch metánu. Lekár, ktorý mal túto časť bane na starosti, mal strach pomôcť zava-

Pri písaní týchto spomienok cítim úctu k nemu aj

Zdroj: Ústav pamäti národa, vlastný archív, spomienky Františka Janoleka, MUDr. Anton Neuwirth – Liečiť zlo láskou, Ján Komorovský – Viera a život, roč. XVI. /2006/, č. 4, foto a spomienky Bernadety Ambrozovej.

Komunitné centrum pomáha žiakom

Pandémia priniesla problémy rôznych druhov do každodenných životov nás všetkých.

Ak však máte príjem, ste relatívne zdraví a vaše deti môžu chodiť do školy, potom predsa len patríte do tej šťastnejšej skupiny.

Prispôbiť sa situácii znamenalo v mnohých odvetviach prejsť do online režimu. Napríklad v školstve. Školská dochádzka ostala povinná, no mnohí žiaci sa učia na diaľku. Otázka však znie: Je to až taká samozrejmá, že dnes majú všetky deti prístup k neobmedzenému internetu a zariadeniu, cez ktoré sa môžu vzdelávať online?

V Komunitnom centre (KC) v Námestove si ju položili tiež a prišli s ponukou pomoci pre deti na druhom stupni základných škôl. Vďaka projektu Cez limity, ktorý bol podporený Nadáciou Západoslovenské elektrárne, ponúka KC Námestovo deťom a mladým možnosť pripojiť sa na online vyučovanie priamo v centre, kde majú zabezpečené internetové pripojenie, aj technické príslušenstvo.

„Disponujeme tabletmi, slúchadlami a dyslektickými perami“, hovorí Mária Cerveňová, odborná garantka komunitného centra. „Projekt je určený primárne pre druhý stupeň ZŠ a tak sa nám tu stretávajú žiaci z viacpočetných rodín,

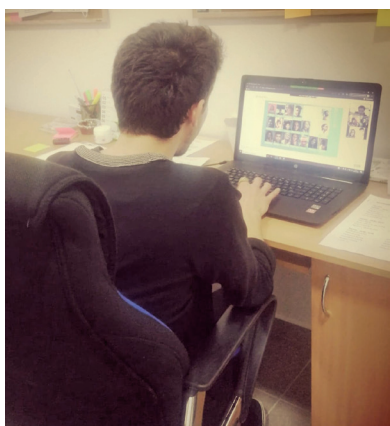
bez počítača, alebo s obmedzeným pripojením na internet,“ dodáva.

Žiaci sa teda môžu pripojiť na vyučovanie v centre a zároveň pre tých, u ktorých vznikne potreba následného doučovania z konkrétneho predmetu, je zabezpečený dobrovoľník, ktorý im pomôže.

V prípade, že viete o rodine, ktorej by sa takáto pomoc zišla, môžete zdieľať informáciu o ponuke námestovského KC.

Pre viac info kontaktujte Komunitné centrum v Námestove, ktoré nájdete na uvedenej adrese a telefónnom čísle. Komunitné centrum Námestovo, Komenského 510/10, 02901 Námestovo, tel.: +421 904 539 283

**Maja KLEINOVÁ
MARKOVIČ**



Žiakom II. stupňa ZŠ, ktorí nemajú možnosť pripojiť sa na internet, alebo nemajú počítač, pomáha Komunitné centrum v Námestove prostredníctvom techniky pripojiť sa na on line vyučovanie priamo v centre.

Foto: (kn no)

Na Orave dobre, na Orave zdravo ... najväčší oravský mýtus

Orava je región s povestou krásnej prírody a čistého ovzdušia. Dobrí a pohostinní pracovníci ľudia k tomu ako bonus. Kto by tu nežil rád? Čoraz viac mladých ľudí začína dávať prednosť oravským obciam pred hlukom a smogom veľkých miest.

Nežijeme však len v ilúzii?

Vzhľadom na to, že žijeme obklopení horami a čistým vzduchom, sme nadobudli pocit, že problémy životného prostredia sa nás tu až tak netýkajú. Väčšinu potravín si vypestujeme sami, smeti sa odvezú, alebo spálime ... veď na Orave dobre, na Orave zdravo, vždy sa tak hovorievalo.

Občianske združenie Misia mladých pomocou iniciatívy Orava za čisté ovzdušie spustilo projekt, ktorým vyvracia tento najväčší oravský mýtus a snaží sa odvrátiť obrovskú katastrofu, ktorá k nám letí na krídlach nevedomosti.

Na Orave je totiž nesprávnym vykurovaním spôsobené merateľné zhoršenie kvality ovzdušia s obrovským dopadom na zdravie všetkých, bez rozdielu. V snahe zabrániť prebytočnému odpadu tak siahneme po zdanlivo lepšom riešení – spáliť aj to, čo sa spaľovať nemá a spôsobujeme tým obrovskú škodu všetkým v okolí. Spaľovaním drevotriesky, gúm či lepidiel sa do ovzdušia dostáva napríklad formaldehyd, ktorý bol nameraný v rôznych obciach na Orave. Formaldehyd je vysoko karcinogénny, čo znamená, že spôsobuje vznik rakoviny, podobne ako kadmium, ktoré sa uvoľňuje pri horení plastov.

Misia mladých nielen meria ovzdušie špeciálnymi prístrojmi, oslovuje obce a pozoruje vplyvy počasia na čistotu

ovzdušia, ale sa rozhodla bojovať za povest' Oravy aj prostredníctvom letáčikov, ktorými upozorňuje ľudí v rôznych obciach Oravy na správne vykurovanie v snahe zvýšiť povedomie o nebezpečenstvách, ktoré každú zimu na nás číhajú.



Vždy, keď sa dopočujete o niekom, koho trápi rakovina pankreasu, pečene, tráviace či dýchacie cesty, pomyslite na to, či aj vy ste urobili všetko pre to, aby ste sa na zdravotných problémoch ľudí vo vašom okolí, ako aj na vašich samotných, nepodieľali v žiadnej miere.

Vykurujeme správne a pectivo – v hre sú životy.

Viac o iniciatíve a reálnych číslach meraní na: <https://www.facebook.com/orava-zacisteovzdušie>

**Maja KLEINOVÁ
MARKOVIČ**

Namerané hodnoty v Námestovskom okrese z 20. februára Meranie znečistenia ovzdušia PM 2,5 mikročasticami škodlivými pre zdravie, vytváraných najmä nesprávnym vykurovaním a spaľovaním odpadu v obciach Vavrečka, Oravská Jasenica, Námestovo, Klin, Zubrohlava, Rabča, Rabčice, Oravská Polhora:

Určovanie hodnôt:

(1. Výborné)	0-35 µg/m3
(2. Dobré)	36-75 µg/m3
(3. Slabo znečistené)	76-115 µg/m3
(4. Mierna úroveň znečistenia)	116-150 µg/m3
(5. Dosť znečistené)	151-250 µg/m3
(6. Rizikovo znečistené)	251-500 µg/m3

Vavrečka-kostol 18:00 Jasno	68 µg/m3
Vavrečka-obecný úrad 18:05 Jasno	76 µg/m3
Vavrečka-škola 18:10 Jasno	110 µg/m3
Vavrečka-ihisko 18:20 Jasno	93 µg/m3
Oravská Jasenica-Voms 18:30 Jasno	97 µg/m3
Oravská Jasenica-cintorín 18:40 Jasno	187 µg/m3
Oravská Jasenica-obecný úrad 18:50 Jasno	149 µg/m3
Oravská Jasenica-Coop, most 19:00 Jasno	111 µg/m3
Oravská Jasenica-škola 19:10 Jasno	138 µg/m3
Námestovo-cintorín 19:25 Jasno	87 µg/m3
Námestovo-poliklinika 19:30 Jasno	140 µg/m3
Námestovo-Klinec 19:35 Jasno	68 µg/m3
Námestovo-námestie 19:45 Jasno	85 µg/m3
Námestovo-Komenského 19:55 Jasno	69 µg/m3
Námestovo-Tempo 20:05 Jasno	68 µg/m3
Námestovo-Domatra 20:10 Jasno	74 µg/m3
Námestovo-Puch 20:20 Jasno	65 µg/m3
Klin-križovatka 20:25 Jasno	85 µg/m3
Zubrohlava-križovatka 20:35 Jasno	190 µg/m3
Zubrohlava-škola 20:40 Jasno	262 µg/m3
Zubrohlava-kostol 20:45 Jasno	193 µg/m3
Zubrohlava-obecný úrad 20:50 Jasno	177 µg/m3
Rabča-Pizzeria Qatro 21:05 Jasno	229 µg/m3
Rabča-Zábinec 21:10 Jasno	113 µg/m3
Rabčice-kultúrny dom 21:30 Jasno	77 µg/m3
Rabčice-družstvo 21:35 Jasno	143 µg/m3
Oravská Polhora-škola 21:50 Jasno	123 µg/m3
Oravská Polhora-kostol 22:00 Jasno	153 µg/m3
Rabča-Grúň 22:10 Jasno	162 µg/m3
Rabča-Sol'ná 22:20 Jasno	73 µg/m3
Rabča-Centrum 22:25 Jasno	98 µg/m3
Rabča-Adamovka 22:35 Jasno	223 µg/m3

Rakovina je to najlepšie, čo sa mi v živote stalo

Soňa je krásna športovo-elegantná sebavedomá žena, ktorú v Námestove málokto nepozná. Či už pre jej jedinečný štýl, pre jej aktivity v projektoch, alebo pre jej Baletné štúdio Teressa, ktoré je v meste veľkým prínosom. Nebudeme však rozprávať o jej práci, ani o jej zovňajšku.

Dnes vám prinášame exkluzívny pohľad do Soninho vnútra – až k hlbokému prežívaniu hodnôt života, s ktorým sa možno stožní ne jeden čitateľ.

Kol'ki z vás sa už v živote ocitli zoči-voči rakovine? Ako sa dá s takým niečím vysporiadať a pokračovať v normálnom živote? Prečítajte si inšpiratívny Sonin príbeh...

Soňa si žila aktívny podnikateľský a spoločenský život rýchleho tempa, keď sa v jej živote prvýkrát objavila rakovina a vzala jej milovanú mamu. Človek sa s takou stratou vysporiadať ťažko a neraz si pomyslíme, ako by sme reagovali, keby sa to stalo nám. Soňa sa ešte viac upla na prácu. Založila zopár podnikov, medzi inými Baletné štúdio a všetky pomenovala po mame, aby bolo počuť jej meno vždy, keď niekto vysloví názov firmy. „Mamina je taký môj anjel a je tu takto stále so mnou,“ hovorí Soňa. Život teda pokračoval a ona musela ísť ďalej, v rovnakom tempe, až kým ju minulý rok nezastavili vlastné hrčky na prsníku.

„Potrebovala som hneď vedieť, na čom som, aby som sa vedela zariadiť a spracovať to,“ hovorí Soňa po tom, ako promptne absolvovala sériu vyšetrení a prehliadok. Pre pandémiu bolo náročné dostať sa len tak na vyšetrenie. „Keď sa nález potvrdil, prišla som domov a chcela som byť chvíľu sama,“ spomína. „Nemá tá slza padla, ale od samého začiatku som necítila zlosť, strach, ani paniku. Pomyslela som si – mami, ako si ma to strážila – a vtedy mi napadlo, že to dovolila len preto, lebo vedela, že nik iný by to nezvládol tak ako ja,“ hovorí s úsmevom.

Rakovina ako dar?

Počúvať, že príde o prsník a maternicu, bude mať osem chemoterapií, 25 ožiarov a 10 rokov brať hormonálnu liečbu, nebolo ľahké. „Jeden utorok som sa zobudila a povedala som si: keď žena otehotnie, považuje sa to za dar, je to súčasť

nej. Ja som dostala tú rakovinu tak isto, ako súčasť mňa, je moja, tak prečo by som ju nemala brať tiež ako dar?“ spomína Soňa.

Podarilo sa jej prijať to, nebojovať s niečím, čo je jej súčasťou, zmieriť sa s rakovinou a... už rok sa cíti dobre psychicky aj fyzicky. Zastavila sa, začala kresliť, maľovať, skladať puzzle... „Konečne mám pocit, že naplno žijem, a žijem



ako dieťa. Venujem sa domácnosti, užívam si každý deň, som tak vďačná za to, čo sa mi stalo. Rakovina bola to najlepšie, čo sa mi stalo! Otvorila mi oči,“ priznáva Soňa so slzami v očiach.

Najťažšie vraj nebolo prísť o prsník, ale o vlasy. Vlasy predstavujú ženskosť a slobodu, a napriek tomu, že si Soňa nakúpila veľmi prirodzené pa-

rochne, nedokázala si ich nasaadiť. „Cítila som sa, ako keby som potláčala svoju realitu, akoby sa nedialo to, že mám rakovinu,“ hovorí. Úplne sa s tým stotožnila a nechcela sa „hrať“ na niekoho, kým nie je.

Prijala teda svoju holú hlavu a bez hanby tak pokračovala v každodenných povinnostiach a spoločenskom živote, hoci iná. Paradoxne to horšie bralo okolie. „Vždy, keď sa ma nie-

kto opýtal, či mám nový štýl, a ja som bez okolkov odpovedala s úsmevom, že nie, že mám rakovinu, ostal ako obarený,“ spomína. Všetci si však postupne museli zvyknúť a prijali realitu takú, aká je.

Pre ľudí, ktorí nechádzajú niečím podobným, má len jednu radu. „Nikdy by som si nedovolila radiť niekomu, čo má, alebo nemá robiť, ktorá liečba je účinná, alebo správna. Ale je jedna vec, ktorú zaberá na sto percent. Počúvať seba a svoju intuíciu. Prijat' stotožniť sa a zobrať veľkú zodpovednosť do vlastných rúk. Telo nám dá odpoveď.“ Preto sa Soňa rozhodla pre

pokračovanie v prírodnej liečbe. Uvedomuje si váhu svojho rozhodnutia, tlaky medicínskeho realistikého postoja, obavy a strachy, že k riešeniu svojho stavu pristúpila inak ako väčšina ľudí. „Nikdy nevieme, ktorá cesta je ta správna,“ konštatuje. Ale keď sa už rozhodnete, rozhodnutie musí byť pevné a nemenné – musíte byť presvedčení o správnosti svojho konania.

A čo ďalej?

Do budúcnosti by sa Soňa chcela zamerať na pomoc ženám a žiť hlbšie, pretože, ako sama zistila, „vonku nič nie je. Všetko je dnu.“

Je dobré netrapiť sa výčitkami a otázkami typu: Prečo ja? Prečo sa to stalo práve mne? Čo som zanedbal/a? Rakovina postihuje všetky vekové kategórie a rôzne typy ľudí. Soňa to vzala ako školu života, ktorá sa jej mala stať a mala ju niečo naučiť. Svoju energiu nesústredila na smútok, ale na riešenie a napredovanie i hľadanie hlbšieho zmyslu bytia.

Veríme, že sa jej podarí rakovinu sa zbaviť navždy a že svojím príbehom inšpiruje každého, kto sa v podobnej situácii ocitol.

Soňa by chcela čitateľom odkázať ešte jednu dôležitú vec:

Život a proces „žiť“ má veľkú podobu. Žiť – môže byť, že vám život zoberie ženskosť – vlasy, prsia, ženské orgány, zabije vo vás aj zdravé bunky chemoterapiou, páli vám kožu, dá vám potom množstvo tabletiiek, hormónov, injekcií. Paradoxne, predlžujete si život tým – že sa zabijate. Neodcudzujem to (tento proces zachraňuje životy) – len konštatujem.

Žiť môže byť aj prijatie, akceptovanie, pochopenie, že je nad nami niečo vyššie, čo rozhodlo za vás a nadelilo vám „dar“. Pochopenie a stotožnenie sa s tým, že každý má určený svoj čas, je veľkou výhrou. Zistíte, že sa nechcete dať tráviť a zabíjať – ale že chcete užívať každý deň, pokým sa bude dať – dávaním úsmevu a radosti. Nikdy však neviete, čo bude zajtra.

Ktoré rozhodnutie je správne? Znova otázka, na ktorú nedostaneme odpovede.

Nikdy sa nevzdávajte, akúkoľvek cestu si vyberiete, je správna – pretože vy ste sa tak rozhodli,“ povzbudzuje Soňa.

**Maja KLEINOVÁ
MARKOVIČ**

CZŠ

Zápis do 1. ročníka

V dňoch 7. a 8. apríla 2021 sa uskutočnil v Cirkvej základnej škole sv. Gorazda v Námestove zápis do 1. ročníka.

Každý rok pozývame predškolákov do našej školy, aby sa s ňou zoznámili, navštívili prváčikov, sadli si do ich lavíc, spolu si zaspievali, zarecitovali básničky, niečo pekné nakreslili, napísali na tabuľu. Tento rok to nebolo možné, preto si naši prváci s pani učiteľkami pripravili krátky program, ktorý poslali predškolákom do materských škôl ako video.

Na zápis sa pani učiteľky svedomito pripravovali a tešili sa na deti, no pre aktuálne nariadenia sa nemohol uskutočniť taký „tradičný zápis“, na aký sme zvyknutí. Deti nám nemohli prísť ukázať, čo všetko už ovládajú – ako vedieť počítať, krásne kresliť, zarecitolovať básničku, zaspievať pesničku, ako sú zrelí na nástup do školy. Zapisovať dieťa do školy prišli len rodičia bez svojich detí. Budúcim prváčikom sme poslali malý darček, pretože sa na nich veľmi tešíme. Veríme, že sa v septembri spoločne stretne.

Ďakujeme všetkým rodičom, ktorí zapísali svoje dieťa do našej školy, takže nám prejavili dôveru. Budeme sa snažiť nájsť si cestu ku každému žiakovi a tým aj k rodičom.

Marta KURTULÍKOVÁ

Aby deti chceli čítať

Veľa sa dnes hovorí o čítaní – nečítaní detí. O tom, ako veľmi sa deti čítateľsky líšia, či už majú šesť alebo pätnásť rokov. Naša škola má tiež široké spektrum čitateľov. Už medzi druhákmi môžeme nájsť deti, ktoré zažili silný zážitok z čítania, a preto sa chuťou siahajú po ďalších knihách. No na druhej strane aj medzi ôsmakmi sú čitatelia, pre ktorých je dvojstránka husto popísaného textu strašiacom. Aj tento v poradí druhý, naoko „stratený prípad“ čitateľa, má ešte šancu na záchranu. Ak sa mu do rúk dostane knižný príbeh, ktorý ho zaujme, azda nie je pre čítanie kníh celkom stratený.

Odborníci na čítanie detí a mládeže zdôrazňujú, že deti by mali mať vo výbere kníh čo najviac „voľné ruky“ a tiež by mali mať knihy „poruke“. Ideálne je ponúknuť žiakovi knihy priamo v školských triedach zriadením triednych knižníc. Vďaka programu Naša trieda

Naše deti vedia pomôcť a potešiť

„Spoločne zahrejme ľudí na najchladnejšom mieste na Zemi.“ Takto znelo motto tohtoročnej pôstnej tehličky pre misie. Aktivitu organizuje občianske združenie SAVIO. Jej 16. ročník bol zameraný na pomoc pre misiu v Jakutskej republike. V meste Aldan



Maľovanie domčekov.

a Jakutsk už 30 rokov pôsobia bratia saleziáni a dobrovoľníci. Naša Cirkvená základná škola sv. Gorazda v Námestove sa pravidelne zapája do tejto pomoci. Napriek tomu, že školy fungujú v obmedzenom režime, žiaci prvého stupňa sa s veľkou radosťou a chuťou pustili do výroby plagátov a lepenia tehličiek. Život na Ďalekom východe žiakom priblížila pani učiteľka Pisarcíková, ktorá tam strávila jeden rok ako dobrovoľníčka. Žiaci 7. a 8. ročníka pripravili e-mailový pozdrav pre saleziána don Laca Babaču,

ktorý učil na našej škole a teraz pôsobí ako misionár v Jakutsku. Veľmi rýchlo prišla krásna odpoveď:

„Milí žiaci, vaše listy ma úplne šokovali, toľko krásneho priatia, ďakujem. Pamätám si vás pred troch rokov, čo ste terajší siedmci a ôsmaci. Myslí si, že teraz by som vás už nepoznal, lebo ste určite vyrástli a zmenili sa.

Veľmi mi chýba učenie v škole, pingpongový križok i stretnutia s mladými každý deň poobede. A cez víkend bolo vždy niečo zaujímavé, tiež – v zime ples, rôzne výlety autobusom, v lete pešo do Ria, guláš pri škole atď. Chýba mi svätá omša s deťmi každú stredu ráno, či na prvý piatok na obed. A najviac mi chýba utorková detská svätá omša. Tú som mal radšej ako nedelňé sväté omše. Vy, deti, dokážete vytvoriť úžasnú atmosféru.“

Veríme, že našimi modlitbami, obetami, pozdravmi a milodarmi sme zahriali srdcia na najchladnejšom mieste na Zemi.

Mgr. Katarína PISARCÍKOVÁ



Žiaci IV. B.

zvom Čítame radi a podarilo sa nám tak získať financie na nákup kníh do školskej knižnice. Knihomoli u nás majú veľkú radosť z toho, že nám do knižnice pribudlo 87 krásnych nových kníh. Opäť sme sa snažili vybrať žánrovo pestré a pútavé knihy pre mladších aj starších čitateľov.

Americký pedagóg a autor, ktorý sa zaoberá tým, ako vštepiť deťom lásku k literatúre, Jim Trelease hovorí, že naučiť deti čítať je málo, musíme ich naučiť chcieť čítať. Veľmi si želáme prebudiť v našich deťoch záujem o čítanie kníh. Veríme, že k tomu, aby sa nám to podarilo, prispieje aj skutočnosť, že deťom budeme ponúkať „živé knihy“ priamo pod strechou našej školy postupným vytváraním kvalitnej školskej knižnice a triednych knižníc.

Mgr. Katarína ŠKOMBÁROVÁ



Piatáci čítajú, foto z 5. A.

Piatáci testujú toto veľké knižné dobrodružstvo ako prvá trieda z druhého stupňa a dúfame, že si svoju triednu knižnicu obľúbia.

Ďalšou novinkou zo sveta kníh v našej škole je to, že sme sa zapojili do projektu Ministerstva školstva SR s ná-

CVČ

Ako súťaživý ošial zavial do CVČ Maják

Povinnosť spoločensky sa izolovať, obmedziť pohyb na minimum a dodržiavať všetky prijaté opatrenia s cieľom zabrániť šíreniu koronavírusu nám prekazilo všetky plány, ktoré sme si na tento školský rok stanovili. Od 12. októbra sme deti v centre nevideli, no predsa sme spolu v spojení a presvedčili sme sa, že ani počas karantény nám nuda nehrozi. Drobnými, zato zmysluplnými aktivitami sme počas celého tohto neprajného obdobia prispievali k tomu, aby sme deti čo najviac aktivovali do voľnočasovej činnosti a tak sa mohli spolu s nimi podeliť aspoň o radosť z úspechu. Naša ponuka bola netradičná. Pozostávala z rôznych kvízov, testov, hádaniek, kreatívnych súťaží, virtuálnych labyrintov, laboratórnych hokus-pokusov, ale aj omylov. To, že sú mladí, ambiciózní, odvážni, súťaživí, ale hlavne odhodlaní prijať každú výzvu, bolo vidieť na prvý pohľad. V októbri s nastupujúcou jeseňou sme sa ocitli v krajine šarkanov, ktorých do CVČ Maják spolu priletelo 68. Pracovali na nich jednotlivci, ale aj skupiny z rôznych materských, základných a umeleckých škôl v okrese. Hoci sme nemali možnosť vidieť ich na oblohe, podelili sme sa s ich originalitou aspoň na sociálnych sieťach, kde mal možnosť každý za toho naj... šarkana zahlasovať. Po jeseni prišlo vianočné obdobie a s ním aj súťaž o najkrajšiu 3D vianočnú ozdobu. Tentokrát súťažné práce hodnotila odborná porota, ktorá to nemala vôbec jednoduché. Napokon aj tak

všetkých 70 originálnych ručných prác našich najmenších ozdobili a skrášlili vianočný stromček v centre. Atmosféru Vianoc umocnil aj 1. ročník okresnej literárnej súťaže Mój vianočný príbeh. Zapojilo sa do

ťaže Valentinka do centra doručených 78 milých Valentínok. Boli vyrobené rôznymi výtvarnými technikami, prácu ktorých ocenila aj odborná porota. V marci nasledovala výtvarná environmentálna súťaž Envirá-



"Traja snehuliaci" alebo Zimná láska.

Foto: cvč

nej 66 mladých autorov z Námestovského okresu. Cieľom súťaže bolo podporiť rozvoj vlastnej literárnej tvorby a aktivizovať tvorivé napredovanie mladých autorov. Jednou z podmienok bolo písanie diela vlastnou rukou, čo podnietilo bližšie spojenie pera a duše autora. Nielen porota, ale aj my sme sa zhodli na originalite každého jedného príbehu. Starý rok sme ukončili a tešili sa, že ten nový nám prinesie nejaké dobré správy. Opäť nič. Ešteže Perinbaba dorazila a vďaka bohatej snehovej nádielke sme mohli vyhlásiť súťaž O najveselejšieho snehuliaka. Výsledkom bolo 44 usmievaných, veselých snehuliakov, všakovo dozdobených podľa najnovších módných trendov. Na svätého Valentína nám bolo v rámci 4. ročníka výtvarnej sú-

ťaž – ochránarík, ktorej sa už druhý rok tešia tí najmenší. Deti od 3 do 6 rokov spolu so svojimi pani učiteľkami vytvorili 72 výtvarných dielok a zapojili sa do súťaže na tému Ako sa starať o zvieratká v zime alebo Moje obľúbené zvieratko. V činnosti nepoľavujeme ani tento mesiac a tak súťažte s nami, deti! Ešte stále máte možnosť zapojiť sa do 11. ročníka literárnej súťaže Detský literárny Majáček, do jazykovej súťaže ABC – variant A a B a taktiež budeme tvoriť z odpadu. Všetky dôležité informácie k plánovaným akciám sa dozviete na webovom sídle CVČ Maják www.cvcno.sk a tak nás aj naďalej sledujte. Tešíme sa na vaše ďalšie diela a výtvary.

**Mgr. Alíca KRŠÁKOVÁ
CVČ Maják**

Vedomosti hrajú prím

Prvé predmetové olympiády vznikli už niekoľko rokov po druhej svetovej vojne. Mnohé z nich ako napríklad matematická, fyzikálna, chemická, či biologická olympiáda tak oslavujú už viac ako 50 rokov svojej existencie. Absolútnym rekordmanom v tejto oblasti je matematická olympiáda, ktorá tento rok dovŕšila okružlu sedemdesiatku. V súčasnej dobe sú predmetové olympiády a postupové súťaže žiakov základných a stredných škôl integrálnou súčasťou výchovno-vzdelávacieho procesu detí a mládeže v Slovenskej republike, majú postupový charakter a sú organizované ako jedna z foriem dobrovoľnej záujmovej činnosti žiakov v súlade s koncepciou Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR v oblasti práce s talentovanými deťmi a mládežou. MŠVVaŠ spolupracuje so Slovenským inštitútom mládeže – s Juventou, ktorej úlohou je metodická spolupráca so všetkými realizátormi jednotlivých súťažných kôl. Zabezpečuje tvorbu a distribúciu testov, úloh

a riešení, tvorbu metodických usmernení, určuje jednotné termíny súťažných kôl, koordinuje činnosť realizátorov olympiád ako sú centrá voľného času alebo iné školské zariadenia. Centrum voľného času Maják bolo poverené organizovaním a riadením okresných kôl predmetových olympiád a postupových súťaží v okrese Námestovo. Každá súťaž sa riadi organizačným poriadkom, ktorý upravuje priebeh konkrétneho podujatia a je záväzný pre všetky súťažné kolá. O tom, že vedomosti hrajú prím aj v týchto náročných pandemických časoch, svedčí aj veľký záujem detí o jednotlivé olympiády. Pre prísne protipandemické opatrenia predmetové súťaže prebiehajú dištančnou formou v súlade s usmerneniami a organizačným poriadkom. Súťažiaci riešia úlohy online testom, ktorý sa vyhodnocuje automaticky, alebo ich vypracujú písomne a následne elektronicky odošlú na opravu okresným predmetovým komisiám. Účasťou na olympiáde má žiak možnosť otestovať si svoje

vedomosti a zručnosti v predmete, ktorý ho baví a môže si porovnať svoje schopnosti s tými najlepšími z okresu. Ak sa súťažiaci stane víťazom alebo úspešným riešiteľom predmetovej olympiády, je zvýhodnený pri prijímacích skúškach na strednú školu. Mnohí víťazi okresného kola náš okres úspešne reprezentovali aj na vyšších krajských či celoštátnych kolách. Napriek nepriaznivej pandemickej situácii sa tešíme veľkej účasti žiakov, ktorí nestrácajú motiváciu a stále sa zapájajú do súťaží. K tým najobľúbenejším vedomostným podujatiam z pohľadu účasť môžeme zaradiť matematickú súťaž Pytagoriáda, ktorej sa každoročne zúčastňuje okolo 200 detí. Tento rok to bolo o niečo viac, keďže pre online formu súťaže počet prihlásených žiakov do okresného kola nebol limitovaný. Považujeme za dôležité vydvihnúť prácu pedagógov, ktorí sa aj v tejto náročnej dobe venujú efektívnej príprave talentovaných žiakov v našom okrese.

**Mgr. Slávka RATIČÁKOVÁ
MORAVSKÁ**

ZŠ KOMENSKÉHO

Predstavujeme vám športovú triedu

Každé dieťa má svoje sny a túžby. Niektoré chce byť lekárom, spevákom, umelcom, youtuberom..., no možnosti je určite veľa. Naša škola, ZŠ na Komenského ulici, je práve tým miestom, ktoré pomáha plniť a realizovať minimálne jeden podobný detský sen, a to: byť športovcom. Väčšina chlapcov a dievčat pozná známe mená športovcov, vie, v čom sú dobrí, v čom vynikajú a aj to, prečo im medaily zdobia poličky. Podľa ich vzoru aj ony túžia zažiť úspech, počuť potlesk publika, či držať v ruke cenný kov. Ak máš športový talent, chceš sa zdokonaľovať a si ochotný na seba pracovať, tak práve TY zbystri pozornosť a čítaj!

Chceš vedieť, v čom je športová trieda iná ako ostatné?

Športová trieda je trieda s rozšíreným vyučovaním športovej prípravy. Žiaci sa tu učia rovnaké predmety ako ich rovesníci v kmeňových triedach. Navyše majú štyri hodiny športovej prípravy. Mať týždenne 6 takto orientovaných hodín je určite snom každého, kto nedá na šport dopustiť. Chceli by ste po matematike, angličtine či fyzike dobiť svoju energiu na ihrisku alebo v telocvični a potom s čistou hlavou pokračovať vo vyučovaní? U nás je to možné.

Popri športovom zdokonaľovaní kladieme dôraz aj na študijné výsledky našich žiakov

vo všetkých ostatných predmetoch, zvlášť tých hlavných. Cieľom je teda nielen výborný športovec, ale aj inteligentný a slušne sa správajúci žiak.

Zmyslom predmetu športová príprava nie je nič iné ako podporiť a rozšíriť pohybové predpoklady nám zverených žiakov, zintenzívniť ich výkonnosť, naučiť ich správnym pohybovým návykom, skrátka získať žiakov pre šport, aby sa mu, ak budú chcieť, mohli v budúcnosti naplno venovať.

Chlapcom a dievčatám ponúkame na výber dva obľúbené športy: futbal – ten si môže zvoliť tak chlapec ako i dievča. Druhým športom je oku lahodiaci šport: gymnastika. Tá je zvyčajne v našich končinách

obľúbená hlavne medzi dievčatami.

Futbal má u nás dlhšiu, tento rok už 9-ročnú tradíciu. Žiaci našej školy sú aktívnymi futbalistami v MŠK Námestovo, kde ich podľa metódy MŠK Žilina trénujú kvalifikovaní tréneri z Námestova a okolia. Pravidelne na nich dozerajú aj tréneri priamo z Akadémie MŠK Žilina. Tí pripravujú pre našich futbalistov zaujímavé tréningy, ktoré sú obrovským prínosom nových cvičení a vedomostí zo sveta futbalu. Spomínané kontrolné stretnutia pod dohľadom Žiliny prebiehajú každý mesiac. Sú buď na umelej trávě MŠK Námestovo, na ihriskách v areáli školy či v interiéri našej, teraz aj vyhovenej, telocvične.

Čo sa týka dievčat futbalistiek, tie sú rovnocenným súperom chlapcov na tréningoch. Spolu trénujú, súťažia, v ničom nemajú výhody. Myslíme, že je to aj dobrým oživením čisto chlapčenských kolektívov. A verte, niekedy dajú dievčatá zabráť aj chalanom. Prvé takéto naše futbalistky sú tento rok už siedmačky. O ich snahe a úsilí svedčí aj družstvo dievčat, ktoré nás reprezentuje



Jeden z mnohých futbalových tréningov.

Foto: ar zš k

v MŠK Námestovo. Tvoria ho poväčšine naše žiačky.

Pri predstavovaní futbalových úspechov spomenieme, že väčšina našich chlapcov pôsobí v žiackych družstvách MŠK Námestovo, ktoré hrajú 1. ligu SFZ. (V MŠK Námestovo je 9 družstiev žiakov a žiačok). Sme rovnocenní súper, keďže svoje sily konfrontujeme s tímami ako MFK Ružomberok, MŠK Žilina, Fomat Martin, DUKLA BB či Podbrezová. A keď títo športovci ukončia základnú školu, majú dobrý základ a predpoklad pokračovať ďalej na stredných športových školách, kde určite svoj športový talent ešte viac zdokonalia.

Dobré meno základnej školy robia aj naši bývalí žiaci. Matej Chorvát, Patrik Mäsiar, Matúš Košút, ktorí reprezentujú dorast a mužov MŠK v Námestove. Ďalej je to určite Adrián Kaprálik – hráč MŠK Žilina za 1. ligu SFZ. Úspechy žne aj Vladislav Čícek hrajúci 2. ligu spomínaného žilinského klubu. Dá sa aj nášmu dorastu – Richardovi Pečarkovi, Dávidovi Vorčákovi – opäť v MŠK Žilina. Žiakov máme aj v MFK Ružomberok, a to Jakuba Luku hrajúceho v 1. lige či v Martine Pňacka zatiaľ v doraste. Určite by sme mohli pokračovať ďalšími menami...

Futbal sme nenechali ležať bokom ani počas dištančného vyučovania. Aj vtedy sme sa snažili žiakov udržiavať v športovej kondícii. Tréningy prebiehali online a boli zamerané na rozvoj vnútorných síl, koordinácie či techniky ball master s loptou. Pre športovcov sa tak detské izby, obývačky, garáže stali dočasným futbalovým ihriskom.

Naše prvé gymnastky sú tento rok už deviatkačky. O gymnastiku bol veľký záujem aj na 1. stupni ZŠ, preto máme pre menšie dievčatá zaujímavý krúžok. Gymnastika je sama osebe úžasný a nádherný šport, má hlboký vplyv na celkový rozvoj dieťaťa. Pomáha zvyšovať flexibilitu, silu, rýchlosť, vytrvalosť, koordináciu a rovnováhu. Kladie výborné atletické základy pre všetky športové aktivity.

Prvé úspechy našich gymnastiek sa dostavili po dvoch rokoch, keď naše päťčlenné družstvo (Isabella Amighetti, Diana Brisudová, Janka Gvorová, Sabina Kubišová, Gabriela Zboňáková) vybojo-

valo zlatú medailu a postúpilo ďalej do krajského kola. Nestatili sme sa vtedy ani medzi mnoho skúsenejších a dlhšie trvajúcimi klubmi. Skvelý úspech mali naše gymnastické družstvá aj v roku 2019, keď sme získali v okresnom 1. mieste a v krajskom kole 3. miesto. Tím, ktorý vyhral 1. miesto, tvorili Barbora Moškošáková, Sabina Kubišová, Diana Brisudová, Gabriela Zboňáková a Angelína Jančová. Tretie miesto vyhral trošku pozmenený tím, Sofia Sečová vystriedala Sabinu Kubišovú.

Medailové umiestenie sme nezískali len ako tímy, ale aj ako jednotlivci. Spomenieme Gabrielu Zboňákovú (3. miesto r. 2018 a 2. miesto 2020), Dianu Brisudovú (1. miesto 2020 spomedzi 40 gymnastiek), Barbaru Polťákovú (1. miesto tiež spomedzi 40 gymnastiek, 2020). Výborný výkon podala aj Kristína Feldmanová, vtedy ešte tretiačka, keď v roku 2019 v ČR získala 9. miesto spomedzi 120 gymnastiek. Ako sami vidíte, zúčastňujeme sa aj súťaží s medzinárodnou účasťou, nielen v Čechách, ale aj v Maďarsku.

Naše úspechy zakončíme 1. miestom v roku 2020. Žiaľ, to boli naše posledné preteky v gymnastickom štvorboji,

ZŠ Zakarpatská v Žiline a s Team Gym Pavlo z Trenčína. Gymnastiku charakterizuje pár vecí, ktoré by ste mali vedieť: je zábavná, rozvíja silu, ohybnosť, koordináciu a kognitívne schopnosti, trénuje schopnosť počúvať svoje telo, posilňuje sociálnu interakciu s rovesníkmi, získava sebavedomie a vyvíja zručnosti pre iné športy.

Ak ťa teda bavia spomínané športy: futbal a gymnastika, chceš sa v nich zlepšovať a si žiakom/ žiačkou 4. ročníka, **PRIDAJ SA K NÁM.**

Prihlášku do športovej triedy a všetky potrebné informácie nájdete na našej webovej stránke

<https://www.zskomnam.sk/>

tel: 0907 793 478

Prihlášku nezabudni vyplniť najneskôr do 14. mája 2021. Tešíme sa na TEBA. ☺

A na záver sa prihovorme aj vám, milí rodičia!

Učiteľia a tréneri našej školy kladú dôraz nielen na vyučovacie výsledky, športovú činnosť, ale hlavne na všestrannú výchovu detí. Snažíme sa zo žiakov vychovať vzdelaných, slušných a empatických ľudí, ktorí budú rešpektovať autority ako rodič, učiteľ, tréner či rozhod-



Gymnastický štvorboj 2020.

Foto: ar zš k

ktorých sme sa ako škola zúčastnili. Dôvodom bola začínajúca situácia s COVID 19. Aj tu sme však prešli na online vyučovanie a naše gymnastky pravidelne trénovali a cvičili doma. Videí, ktoré z týchto domácich cvičení natočili, máme neúrekom.

Podobne ako má futbal svoj patronát MŠK Žilinu, aj gymnastika spolupracuje so Slovenskou gymnastickou federáciou. Máme výborné vzťahy so ZŠ Ludanice,

ca a budú sa s úctou správať k starším ľuďom či svojim rovesníkom.

Učíme žiakov prijať silu silnejšieho súper, no nepovyšovať sa, nevysmievať sa slabším. Sila je vždy v kolektíve, a preto sa snažíme vytvoriť súdržný kolektív, ktorý si pomáha nielen na ihrisku, v škole, ale aj v školských laviciach či celkovo v živote.

Veríme, že sme vás presvedčili.

ZŠ na Komenského ulici

ZŠ SLNEČNÁ

Ponožková výzva



Pri príležitosti Svetového dňa Downovho syndrómu, ktorý pripadol na nedeľu 21. marca, sme si s deťmi obuli na nôžky – odlišné ponožky. Okrem toho, časť dňa sme venovali aj diskusii

o Downovom syndróme. Touto cestou sme sa snažili zvýšiť povedomie o Downovom syndróme. Naším cieľom bolo pripomenúť deťom, že inakosť je normálna a patrí do nášho života. Rozdielnosť

mi ponožkami ukazujeme, že inakosť akceptujeme. Lebo každý človek je iný, jedinečný a práve naša individualita robí svet krásnym!

ZŠ, Slnečná

Vynovená knižnica s M. Slovíkom

Druháci s tretiakmi zažili nielen online vyučovanie, ale aj besedu vo virtuálnom priestore. Na začiatku nám Medard Slovík prečítal ukážku zo svojej knihy Goral Karol a zážračná bylina. Predstavil nám vynovenú knižnicu, v ktorej pôsobí ako knihovník. Spesťrením bola aj súťaž Slovníček, kde sme si hravou formou obohatili slovnú zásobu o prastaré slová z oravského regiónu. Neskor sme sa z médií dozvedeli, že Goral Karol... je Naj knihou Oravy v kategórii beletria. Blahoželáme! **ZŠ, Slnečná**

Online beseda so spisovateľkou

Z iniciatívy ZŠ na Slnečnej ulici v Námestove sa uskutočnila beseda vydavateľstva DAXE o knihách a detských časopisoch Maxík a Zvonček, a to v rámci marca – mesiaca knihy. Zúčastnili sa na nej pedagógovia a žiaci 2. A, 2. B, 3. A, 3. B, 4. A a 4. B počas prezenčného vyučovania. Niektorí žiaci sa pripojili z domu. O tvorbe a príprave kníh im rozprávala vydavateľka a spisovateľka Danuša Dragulová-Faktorová, ukážky zo spisovateľkiných kníh čítala jej redakčná kolegyňa

Miroslava Lackovičová. Jednu z kníh, z ktorej ukážky si žiaci vypočuli, s názvom Komu patrí slniečko si z námestovskej ZŠ objednali v počte 50 kusov aj s autogramom spisovateľky. Vo vydavateľstve k objednaným knihám pribalili aj bezplatné výtlačky časopisov Maxík a Zvonček.

ZŠ, Slnečná

Zdroj <https://www.facebook.com/DAXE-Max%C3%ADK-Zvon%C4%8Dek-285992758148555/>

ZUŠ I. KOLČÁKA

ZUŠKÁČIK – Príd' medzi nás

Literárno-dramatický odbor (LDO) alebo, ak chcete divadelný odbor Základnej umeleckej školy Ignáca Kolčáka v Námestove, ktorý nesie názov Zuškáčik, je najmladším odborom školy. Bol otvorený v septembri 2007. Cieľom výuky je podporiť sebavyjadrenie dieťaťa pomocou tvorivej dramatiky. Deti sa na hodinách LDO vyjadrujú pohybom, mimikou a slovom. Tvorí, hrajú divadlo.

Prípravné štúdium sa zameriava na cvičenia a hry rozvíjajúce schopnosť zúčastňovať sa spoločenských hier a prirodzeného rozvoja individuality, postupné spájanie pohybového a rečového prejavu, naštudovanie jednoduchých dramatických útvarov, scénok rozprávkového charakteru, zoznamovanie sa s pocitmi, získavanie základov pantomimického prejavu, rozvíjanie priestorového cítenia, rečovej-prednesovej a slovesnej prípravy. V rámci výchovno-vzdelávacieho procesu sa kladie dôraz na hravý prístup a celkový rozvoj dieťaťa.

Základné štúdium je orientované na komplexnú dramatickú tvorivosť a podnecovanie prirodzeného detského dramatického prejavu. Komplexná dramatická tvorivosť v sebe zahŕňa: dramatické činnosti, techniku pohybu, techniku prednesu, techniku reči a hlasovú prípravu, hudobno-rytmickú prípravu, improvizáciu, prácu s rekvizitou a bábkou, scénografické čítanie a vlastnú tvorbu.

Vyučujú sa tu predmety: dramatická príprava, dramatická a slovesnosť, pohyb, práca v súbore, prednes.

Vystúpenia žiakov divadelného odboru sú súčasťou každého verejného podujatia školy

(dramatizácie, moderovanie). Ich posledné predstavenie, detský muzikál Hudobné kráľovstvo, ktorého autorom je M. Vojtašáková, mali možnosť vidieť deti zo všetkých základných a materských škôl v marci minulého roka, tesne pred zatvorením škôl. Aj v súčasnej, pre žiaky obzvlášť náročnej dobe, pripravujú



Členovia Zuškáčika sa tešia na ďalších „kolegov“.

Foto: zuš ik

s deťmi nové predstavenia. Zuškáčik sídli v budove ZŠ na Slnecnej ulici v Námestove (sídliisko Brehy, vchod od telocvične), v priestrannej divadelnej triede, s primeraným potrebným vybavením. Vyučujúcou v tomto odbore je Mgr. Mária Vojtašáková DiS. art., ktorá je aj zakladateľkou a vedúcou Námestovského Ochotníckeho Súboru (OZ NOS).

Tešíme sa na všetkých, ktorí prídu medzi nás, malých i veľkých (žiaci 1. - 7. roč.

ZŠ, 1. - 4. roč. osemročných gymnázií). Pre info o prijímacích skúškach (zápise) sledujte webovú stránku školy www.zusno.sk alebo FB stránku školy Základná umelecká škola Ignáca Kolčáka Námestovo.

Chceš byť iný, iná? Chceš stáť na doskách, ktoré znamenajú svet a počuť potlesk divákov? Byť na chvíľu Rómeom alebo Júliou, či Alicou v krajine zázrakov? Príd' k nám „za oponu“. Tešíme sa na teba. (mv)

MŠ

Mart'ankovia

Práve v tomto pandemickom období nám prišli vhod výživové dopln-

ky Mart'ankovia, ktoré sme dostali zdarma pre deti našej MŠ. Dbať na posilnenie zdravia, imunity a vitality nebolo nikdy také dôležité ako práve teraz. Našťastie sa to



naším deťom prospeje a podporí ich imunitný systém aby mohli MŠ navštevovať zdraví a pravidelne. Ďakujeme sponzorom!

MŠ Bernoláková

Hmyzí hotel

Je možné, že hmyz pre vás patrí skôr k neprijemným živočíchom, alebo si ho spájate so zlými zážitkami z prírody – veľký huf komárov pri vode, otravné muchy a osy pri letnej grilovačke. Napriek tomu aj tento, pre mnohých ľudí neprijemný, hmyz tvorí neoddeliteľnú súčasť prírody, pretože prispieva k dôležitému opeleniu rastlín, bez ktorého by sme nemali základné potraviny. Okrem toho má aj iné dôležité funkcie, napríklad likviduje ďalších drobných škodcov.

Práve preto sme sa rozhodli zostrojiť a umiestniť do záhrady v našej MŠ hmyzí hotel, ktorý bude slúžiť ako domov pre týchto malých, no užitočných živočíchov.



Pozorovaním chceme deti naučiť, že tieto živočichy vôbec nie sú také odstrašujúce, a že ich úloha v prírode je nenahraditeľná. V hoteli budú mať výbornú možnosť zoznámiť sa s nimi, a tak prekonať strach z neznámeho. Nasledujúce sa im príležitost' pozorovať ich život, návyky alebo aj to, čím sa živia. Tešíme sa na príchod nových obyvateľov nášho hmyzieho hotela!

MŠ Bernoláková

CVČ

Leto s CVČ Maják

Milé deti, milí rodičia, s napätím očakávame deň, kedy sa budeme môcť opäť s vami stretnúť. My sme na všetko pripravení, dokonca aj na LETO 2021 a hneď ako to bude možné, spustíme prihlasovanie do denných táborov, ktoré sme pre deti počas letných prázdnin pripravili. Naše tábory majú už dlhoročnú tradíciu a sú pre všetky deti, ktoré obľubujú dob-

rú zábavu, pohybové a tvorivé aktivity, tímové hry vo vode aj na suchu, či prechádzky prírodou. Čakajú nás nezabudnuteľné dobrodružstvá, noví priatelia, výlety do blízkeho i vzdialeného okolia a množstvo atraktívnych novinek. Každý deň sa vydáme na výpravy za zážitkami, tak neváhajte a pridajte sa k nám do super partie aj vy!

Tešíme sa na leto.

Centrum voľného času Maják pripravuje

LETO S CVČ MAJÁK

LETNÉ PRÍMESTSKÉ TÁBORY

Naladíme sa zdravo	06.07. - 09.07.21
Happy days	12.07. - 16.07.21
Športáček	19.07. - 23.07.21
Mladí ochránari prírody	26.07. - 30.07.21
Prázdninové rytierske dobrodružstvá	02.08. - 06.08.21
Túlavé topánky	09.08. - 13.08.21
Z každého rožka troška	16.08. - 20.08.21
Kde bolo, tam bolo	23.08. - 27.08.21

Bližšie info: www.zusno.sk, tel.: 043/538 2004

ZUŠ IGNÁCA KOLČÁKA NÁMESTOVO

PRIHLÁŠKY NA ŠKOLSKÝ ROK 2021-2022
www.zusno.sk

☎ 043 55 22 372
☎ 0911 774 787

elokované pracoviská
Oravská Polhora
Oravské Veselé
Zákamenné
Mútne
Rabča

odbory
hudobný
výtvarný
literárno-dramatický
tanečný

KNIŽNICA

Nové knihy vo vynovenej námestovskej knižnici

V roku 2020 Dom kultúry v Námestove – knižnica z verejných zdrojov podporil Fond na podporu umenia sumou 3 500 €. Pracovníci knižnice za ňu kúpili 287 kníh. Za tieto financie pribudli nové knihy z oblasti populárno-náučnej literatúry, beletrie pre dospelých, detektívky, romantická literatúra, fantasy a pôvodná i zahraničná beletristická literatúra pre deti a mládež. Vďaka rôznorodosti a aktuálnosti zakúpených kníh si každý návštevník knižnice môže vybrať zo zaujímavej a poutnej literatúry. Nechýba ponuka na získavanie nových vedomostí, krásnych čitateľských zážitkov či najnovšie trendy a návody na riešenie aktuálnych problémov detí a dospelých mládeže. Práve vďaka financiam z Fondu pre umenie je mestská knižnica v Námestove dôležitá,

vyhľadávaná a úspešná inštitúcia. S rozrastajúcim sa knižným fondom sa zvyšuje počet čitateľov, a tak sa naša knižnica stáva komunitným centrom poznávania a vzdelávania pre celý región



hornej Oravy. Nové knihy sme aktuálne vystavili v propagačnom kútiku, aby boli v centre pozornosti návštevníkov a čitateľov, tiež pri rôznych aktivitách – online besedách, live streamoch, ktoré sa pravidelne konajú v tomto našom „živom stánku kníh“.

Mgr. Jozef Medard SLOVÍK



Jedna zo 72 vydaných výtvarných prác detí od 3 do 6 rokov v súťaži Enviráčik – ochránari, organizovanej CVČ Maják.

Dom Kultúry Námestovo

Kolektív Domu kultúry v Námestove pracuje, plánuje, presúva a snaží sa existovať aj v týchto neľahkých časoch. My vám, však, naši drahí návštevníci, tvorcovia a diváci, držíme miesto a veríme, že sa čoskoro uvidíme zoči-voči na filmových premiérach, divadelných predstaveniach, prednáškach, výstavách, diskusiách a všetkom, čo vás zaujíma. Nezapadnite, DRŽÍME VÁM MIESTO a tešíme sa na vás!

V pandemickom období sme

pre návštevníkov zatvorení, avšak nezatvárame sa pred svetom. Premiestnili sme sa do online priestoru, kde môžete sledovať naše aktivity odohrávajúce sa, predovšetkým, v mestskej knižnici. Tematické čítania, prezentácie kníh, online besedy s autormi, výstava prác zo súťaže Gorazdovo výtvarné Námestovo, diskusia i výzvy... Naším cieľom je ponúkať rôznorodosť, dať priestor majstrom vo svojom obore, prizývať verejnosť k aktívnej účasti. **DK**

NO čítaj!

NO čítaj! je iniciatíva Domu kultúry v Námestove, ktorou vyzývame ľudí, aby sa podelili o svoje knižné tipy formou „handmade“ videa, na ktorom v pohodlí svojho domova prečítajú krátku ukážku z knihy podľa vlastného výberu. Počítame s tým, že pre mnohých čitateľov nemusí byť táto forma „verejného“ prejavu celkom komfortná, ale práve preto je to výzva. Odmenou za

jej zdolanie bude formovanie rôznorodej lokálnej komunity ľudí, ktorí sa môžu navzájom spoznávať a inšpirovať. Video príspevky budú pravidelne prezentované na sociálnych sieťach DK NO. Zvyšujúca sa návštevnosť mestskej knižnice potvrdzuje, že v dobe spoločenskej izolácie majú ľudia viac času na knihy. Koncept verejnej prezentácie pomerne intímnej aktivity – čítania – je

jednou z možností na obohatenie sociálnych kontaktov, aspoň vo virtuálnom svete. Je to cesta na spoznanie nielen nových knižných titulov, ale aj nových ľudí z nášho okolia. Chceme vyzvať ľudí, aby sa zapojili – čítajme si a spoznávajme sa navzájom! Podelíme sa s tým, čo nás baví, trápi, zaujíma či znepokojuje. Inšpirujeme sa!

DK

KTO?

ženy, muži, dievčatá, chlapci, starí, mladí, ktorí splnia 2 podmienky účasti:

- viac čítať (knihy)
- pochádzať z okresu NO

ČO?

vyber knihu, ktorá ťa oslovila, zmenila ti život, alebo ju máš rád a ani nevieš prečo, a chceš ju odporučiť ostatným

AKO?

vyber si obľúbený úryvok z knihy a prečítaj ho na kameru svojho mobilu

video (formát na šírku), musí mať max. trvanie 1:30 minúty

pošli ho (spolu s krátkym popisom o knihe a o tebe) ako správu na facebooku DK NO, alebo mail: office@dkno.sk

KDE?

natoč sa, kde len chceš - pred svojou knižnicou, v kresle, v aute, alebo v prírode...

videá, ktoré nám pošlete postupne zverejníme na sociálnych sieťach Domu Kultúry ako knižný tip v rámci projektu NO čítaj!

ČO ZA TO?

dobrý pocit, že tvoj knižný tip sa dostane k stovkám ľudí a možno zmení chod dejín...

ako bonus získáš zadarmo celoročný čitateľský preukaz do Mestskej knižnice v Námestove

„Človek, ktorý nečíta knihy, nemá žiadnu výhodu oproti tomu, ktorý nevie čítať.“

Mark Twain

Tešíme sa na vaše knižné tipy!



Jednou vetou

► V najbližších dňoch sa skončí verejné obstarávanie na II. etapu modernizácie knižnice, projekt z verejných zdrojov podporil Fond na podporu umenia a mesto Námestovo.

► Máme nové logo a postupne si budujeme svoju novú vizuálnu identitu.

► V roku 2020 sme do marca odpredali 68 filmových predstavení a naše kino navštívilo 10 677 divákov, v roku 2021 v našich štatistických kolónkach svieti 0. Veríme, že situácia sa čoskoro zlepši a vy si budete môcť vychutnať filmové lahôdky v našej vynovenej kinosále.

► Pripravujeme výstavu dolnokubínskeho autora Daniela Marčeka a jeho Ústrižky z fantázie.

► Všetky informácie o aktuálnom dianí a archív podujatí nájdete na www.dkno.sk, facebook.com/dkno.sk **DK**

S oravskými autormi kníh pre deti

Vo štvrtok 18. 3. 2021 sme sa stretli v priestoroch mestskej knižnice, aby sme spoločne vyhodnotili detskú literárnu súťaž. Odmenou za správnu odpoveď týkajúcu sa detskej klasiky Opice z našej police, boli knihy oravských autoriek a autora, ktorí prišli svoje knihy predstaviť osobne. Privítali sme Zuzanu Majdišovou, ktorá dvojjačnú knihu Zvedavá opička napísala spolu so 7-ročným dievčatom z Kanady. Druhá autorka, Ľubica Matušáková, priblížila vznik knihy Vnímajkovia – hrejivé rozprávky, ktorá sa venuje citlivým a často-krát tabuizovaným témam odlišnosti. Ku knihe vytvorili aj vlastnoručne zhotovené bábičky, či CD s rovnakou témou, ktoré naspieli slávnymi slovenskými herci. Tretím autorom, ktorý odprezentoval svoju knihu Goral Karol a zázračná bylina, bol Jozef Medard Slovák, ktorý je zároveň aj odborným pracovníkom v knižnici a celé toto vydané podujatie zorganizoval. Po prezentácii, hostia vyžrebovali výhercov ktorým venovali svoje podpísané knihy. Osobitné poďakovanie patrí Radke Krúpo-



Autorka knihy Zvedavá opička Zuzana Majdišová (sprava), autorka knihy Vnímajkovia Ľubica Matušáková, žiačka ZŠ Slnecná v Námestove Radka Krupová, ktorá prečítala ukážku z knihy Opice z našej police a Jozef Medard Slovák, autor knihy Goral Karol a zázračná bylina.

Foto: (dk no)

vej, žiačka ZŠ Slnecná v Námestove, ktorá nám prečítala ukážku z knihy Opice z našej police.

Sme radi, že sme výhercom rozšírili domácu knižnicu, že sme deti motivovali k čítaniu, ale tešíme sa aj zo skutočnosti, že naša knižnica sa stáva miestom, kde sa knihy nielen požičiavajú ale i predstavujú. Miestom, kde sa stretávajú ľudia, ktorí radi čítajú i tí, ktorí knihy píšú a navzájom sa konfrontujú i motivujú!

JMS

Deň Zeme 2021 v Námestove

Vo štvrtok 22. apríla sme si v Dome kultúry v Námestove pripomenuli Deň Zeme exteriérovú výstavou Chránené vtáčia územia (tá bude k dispozícii do konca mája v knižnici) a diskusiou s odborníkmi na životné prostredie a ekológiu.

Naše pozvanie prijali Zuzana Kertysová (Chránená krajinná oblasť Horná Orava), Michal Kozoň (enviroaktivista, Lesoochránárske zoskupenie VLK), Katarína Gloneková (autorizovaná

nime prírodné bohatstvo na Orave? Čo robí štát, ochránari a ako môže prispieť k ochrane planéty každý z nás? Pomôžu zmysluplné zásahy v našej záhrade alebo v mestskom parku k lepšej klíme? Ktoré drobné zmeny v našom životnom štý-

spotrebou nerecyklovateľných materiálov, separovať odpad, znižovať svoju uhlíkovú stopu, kupovať od lokálnych producentov, nezaťažovať a neznečisťovať prírodu svojimi ľahkovážnymi činmi. Nemôžeme to stále odkladať

na neskôr, nemôžeme sa spoliehať, že to za nás vyrieši samospráva či štát. Na príslušné orgány môžeme apelovať, aby nám poskytli priaznivé podmienky...

V koncepte panelových diskusií na aktuálne témy chceme pokračovať aj naďalej, preto vás, milí Námestovčania, chceme vyzvať – ak máte nejakú tému, ktorú by ste radi otvorili a prediskutovali s povolanými, dajte nám vedieť! **DK**

Stranu pripravili: Daniela Kubiková (riaditeľka DK NO) a Jozef Medard Slovák (odborný pracovník v mestskej knižnici)



V DK tentoraz diskutovali odborníci na životné prostredie a ekológiu.

Foto: (dk no)

le znamenajú veľkú pomoc pre ťažko skúšanú Matku Zem?

Diskusia bola podnetná a motivujúca, hlavným poučením je, že každý jeden z nás musí začať od seba – zamýšľať sa nad

Je nás počuť!

Dom kultúry a jeho mestská knižnica sa zapojili do aktivity knižníc Žilinského samosprávneho kraja s názvom Je nás počuť! V piatok 5. marca o 15.00 hodine sme čítali verejnosti z knižnice priamo na námestie. Súčasne nás mohli ľudia sledovať online na našej facebooko-

vej stránke. Keďže sa blížil MDŽ a aj v dnešnej pokrokovej dobe citlivo vnímame postavenie žien v spoločnosti, snažili sme sa spojiť tieto dve príležitosti a prizvali sme na čítanie dievčatá a ženy rôznych vekových kategórií i zameraní. Každá z čitateľiek si vybrala svoju hrdin-

ku – rebelku z knihy Moniky Kompaníkovej: Kvapky na kameni a predstavila nám jej životný príbeh. Spojili sme teda príjemné s užitočným a to všetko v súlade s protipandemickými opatreniami. Veď ruku na srdce – viete, kto bol PRVÁ slovenská divadelná herečka? A PRVÁ slovenská

botanika? Či PRVÁ slovenská feministka? Hovorila vám niečo mená Sára Salkaházi či Chaviva Reiková? Poznáte príbeh Mariky Gombitovej, Anastasie Kuzminovej alebo Terézie Vansovej? Desiat dievčat a žien nám to už prezradilo, a ak ste to zmeškali, video z akcie nájdete na našom fcb profile: facebook.com/dkno.sk. **DK**



ZDRAVIE

Nástrahy chronického stresu a adaptácie naň

Za normálnych okolností je telo schopné reagovať na akútny stres a prispôbiť sa. Keď utekáte pred medveďom, pomáhajú vám stresové hormóny, ako adrenalín alebo kortizol. Umožňujú aktivizovať energiu vo svaloch a zvyšujú výkon srdca.

Účinky stresových hormónov podobných adrenalínu využívame aj v medicíne.

Keď ležíte ako pacient po infarkte alebo silnom krvácaní v šoku v nemocnici na JIS-ke, lekár vám podáva stresové hormóny vnútrožilovo. Ich podávaním ale nerieši primárny problém.

Zvyší tým ale váš krvný tlak a získa tak čas na prekonanie akútneho problému, konkrétne otvorenie zapchatej cievy na srdci alebo zastavenie krvácania.

Naše telo je evolučne naprogramované tak, aby hlavne prežilo akútny stres. Ak ale ten pôsobí bez pauzy dlhodobo, začnú prevažovať negatívne následky. Telo je prirodzene adaptované skôr na pulzné – dočasné pôsobenie stresových hormónov a ich vplyv na procesy ako trávenie alebo imunita je preň skôr druhotný. K negatívnym účinkom samotného stresu sa preto, paradoxne, časom pridávajú negatívne efekty našej adaptačnej reakcie naň.

Stresové hormóny preto telo v bežnom živote a ani pacient na JIS-ke nemôžu dostávať bez prestávky donekonečna. Jednak sa časom minú zdroje, ktoré by hormóny mali zaktivizovať a jednak stresové hormóny, či už tie naše, alebo umelo podávané, majú samy osebe svoje vlastné nežiaduce účinky. Dopady dlhodobého pôsobenia stresových hormónov na zdravie môžeme pozorovať u špecifických pacientov.

Umožňuje to modelový príklad pacienta s poškodením regulácie ich uvoľňovania a následne ich zvýšenou hladinou v krvi. Tento stav sa označuje pojmom Cushingov



Ivan Vorčák,
atestovaný kardiológ

syndróm.

Spomeniem iba pár jeho príznakov.

Pacient priberá na váhe, má napr. tendenciu vyvinúť osteoporózu, niekedy má horšiu imunitu.

Telo si v situácii dlhodobo vysokej hladiny stresových hormónov logicky myslí, že je stále v strese. Logicky vytvára zásoby tuku na horšie časy (obezita) a napr. prestáva investovať do dlhodobých vecí, ako ukladania vápnika do kostí (osteoporóza).

Aj lekár, ktorý podáva, alebo predpisuje lieky podobné stresovým hormónom, musí poznať ich riziká. Musí dať pozor, aby ste po nich nedostali napr. trombózu, žalúdočný vred, alebo sa vám nezhoršila cukrovka. Pretože aj tieto ochorenia majú z dlhodobého hľadiska tendenciu zabíjať. Nie tak rýchlo ako medveď, ale naopak, pomaly.

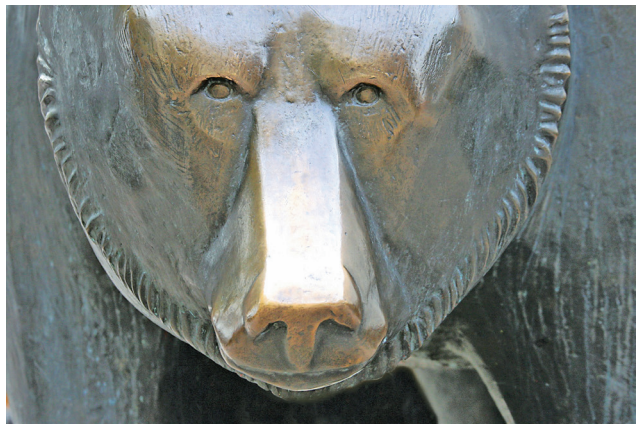
Covid 19 má v názve odkaz na rok jeho vzniku 2019. Dnes je 16. 4. 2021.

Myslíme na to a prispôbime tomu naše konanie.

A dúfajme, že na to myslia tí, čo rozhodujú o tom, ako v draho získanom čase „liečiť infarkt a krvácanie“. Pretože o to tu už viac ako rok ide.

Dlho trvajúce krízy (a ani ekonomické nie sú výnimkou) totiž môžu mať nakoniec svoje limity v tak banálnej veci ako je (pato) fyziológia človeka.

MUDr. Ivan VORČÁK



Dlhodobé pôsobenie stresových hormónov vplyvom podávania liekov, ale napríklad aj vplyv ekonomickej krízy vyvolanej kovidom, môže mať svoje limity na (pato) fyziológiu človeka. Podobne ako dlhý beh pred medveďom... *Ilustr. foto: int.*

ŠKOLY

Nohy nás nosia celý život



Aký je zdravý vývin detských nožičiek a čo je potrebné preň robiť

Na túto tému reaguje fyzioterapeutka, špeciálna pedagogička a odborníčka na rané poradenstvo v Súkromnom centre špeciálno-pedagogického poradenstva ABC – Námestovo Mgr. Mária Kováčiková.

♦**Aký je vývin detskej nohy**

Keď sa bábätko narodí, sú všetky nervové, svalové a cievne štruktúry končatín vo forme a usporiadaní, ktoré sa podobá dospelému človeku. Prvý rok dieťaťa prebieha v tzv. vývinových stupňoch a v každom z nich má noha inú funkciu, vyvíja sa spoločne s ostatnými segmentami tela. Výsledné držanie nohy a jej funkcia v stoji je teda priamo úmerná kvalite motoriky dieťaťa (jeho telesnej schéme).

♦**Počas prvých 6 mesiacov veku dieťaťa je noha úchopovým orgánom rovnako ako ruka.**

Pokiaľ dieťaťu ponúkne hračku, ktorú uchopí rukami, tak vidíme, že i na nohe dochádza k tzv. asociovanému úchopu. Dieťa uchopuje hračku rukou i nohou. Táto práca prstekom na nohe je základom pre tvorbu klenby nohy. Nohy sa navzájom v tomto období dotýkajú, najskôr palcami, neskôr hranami chodidiel, potom dieťa chodidlá spája a okolo 7. mesiaca sú dieťa dáva nohy do úst. Túto hru nôh musíme dieťaťu umožniť. Už tenká ponožka obmedzuje vnímanie z plošky nohy.

♦**Ďalším dôležitým milníkom vo vývine detskej nohy je lezenie po štyroch, ktoré nastáva okolo 7. – 8. mesiaca veku.** Tu je päta nohy centrovaná a je dokončená opora nohy o nárt. Prednožie je voči zánožiu v tzv. supinácii (mištičke) a práve pri odraze z nártu pri lezení sa tak tvaruje klenba nohy.

♦**Okolo 9. mesiaca sa prvýkrát objavuje noha ako oporný orgán** – dieťa vstáva pri opore. Už je teda rozdielna funkcia nohy a ruky.

♦**K ďalšiemu formovaniu klenby dochádza pri úkroch do strán popri nábytku.** Túto zručnosť dieťa získava behom 10. – 12. mesiaca. Je potrebné si uvedomiť, že bez práce svalov sa klenba nohy nevytvorí a nespevní. V tomto období topánka obmedzuje funkciu a vnímanie nohy!

O prvých krokoch, prvej "obuvi" – na čo si dať pozor pri prvej obuvi dieťaťa Niekedy v priebehu roka,

roka a pol sa u dieťaťa objavuje prvá samostatná chôdza v priestore. Najskôr dieťa skúša krátke vzdialenosti, napríklad od nábytku do náruče rodiča, alebo z jednej náruče do druhej – toto je veľmi dobré ako hra, keď si dieťa rodičia „posielajú“ medzi sebou. Všetkých zúčastnených to baví a dieťa si trénuje svaly, buduje si nový pohybový stereotyp a noha



sa začína spevňovať.

♦**Preto je vhodné, aby tieto prvé krôčiky boli naboso.** Tak, aby nožka mohla čítať a skúmať terén a adekvátne naň reagovať. Už tenká ponožka mení vnímanie z plošky nohy. Pokiaľ máte doma chladné podlahy, riešením môže byť protišmyková ponožka alebo "capáčky". Noha by doma nemala byť modrastá, ani by nemala mať mramorovanie.

Dieťa, ktoré začína takto prvé bosé krôčiky doma, môžeme viesť aj do prírodného terénu. Opäť naboso, napríklad môže capkať po trávičke okolo lavičky do náruče maminky. Aj v tomto období sú stále topánky na prekážku. Pokiaľ to ale terén či počasie nedovoľuje naboso, tak volíme capáčky. Niektoré nemajú správne tvarovanú špičku. Čo sa týka podrážky, majú byť jednovrstvové, alebo

trojvrstvové na leto, ale i na miernu jeseň a jar. Na zimné obdobie sú vhodné zateplené capáčky. Približne po

dvoch až troch mesiacoch samostatnej chôdze nadobudne dieťa istotu, vzdialenosť ktorú samo prejde sa predĺži. Bude vedieť zastaviť a otočiť sa v priestore. V tejto dobe už aj dieťa prejde nejakú vzdialenosť aj vonku. Až tu prichádza možnosť kúpiť prvé topánky. **Správny výber prvých topánok je najviac dôležitý, keďže stereotyp chodze sa ešte len vytvára.**

Kedy je dokončený vývin klenby nohy

Kostený základ pre pozdĺžnu klenbu nohy je založený už pri narodení a je vyplnený u dojčiat tukovým vankúšikom. Rodič sa v tomto štádiu nemusí obávať, že dieťa bude mať ploché nožky. Tento tukový vankúšik býva podľa literatúry prítomný až do 3 rokov veku dieťaťa a hovorí sa o tzv.



„fyziologickom“ plochonoží. V praxi ale môžeme vidieť na podoške zreteľnú klenbu u detí, ktoré pol roka samostatne chodia. Teda pokiaľ dieťa v roku začalo chodiť, tak už v 18. mesiaci môže byť vytvárajúca sa správna klenba viditeľná na otlačku nohy alebo na podoške.

Ako podporiť zdravý vývin detských nôh NOVORODENEC, DOJČA:

Čo najčastejšie by malo byť dojča nahé, rodičia by mali voľiť voľné oblečenie, ideálne dupačky bez ťapiiek.

Pozor však na „presné“ dupačky, pančuchy či malé ponožky, v ktorých sú prsty sú stlačené! Najvhodnejšie sú nožky bosé, čo podporuje aj otužovanie celého organizmu dieťaťa. Pokiaľ sa bojíme, aby nožky nenachladli je možné nožky prikryť dekou. Od nôh nemôže byť dieťa choré, chorobu spôsobuje vírus, baktéria. Pokiaľ je ale dieťa celkovo prechladnuté, tak sa znižuje jeho imunita a môže ochoriť. V zimnom období chránime pred chladom nervovo-cievne štruktúry najmä okolo členka. Nie je vhodné používať chodák, hopsadlo, ani vodiť dieťa za obe ruky, pokiaľ samo nechodí. Mení sa tým stereotyp chodze, dieťa chodí po špičkách a prehýba sa v bedrách. Po dobu kedy dieťa leží, plazí sa, lezie po štyroch a stavia sa, sú akékoľvek topánky na prekážku.

BATOLA:

Vhodné je viesť bosé nožky do prírodného terénu. Ak prostredie nedovoľuje, aby bolo chodidlo bosé, môže mať topánky – tenké, ohybné všetkými smermi, bez spevnenia.

Klenba nohy sa vytvára aktívnou prácou prstov a chodidla počas vertikalizácie dieťaťa a chodzu. S istotou **nie je vhodné** preventívne ortézovanie nohy a používanie vložky – plochonožie

a nefunkčná noha je vtedy zaručená – funkcia je nahradená vonkajšou pomôckou.

♦**V prípade potreby poradenstva v otázkach raného vývinu dieťaťa sa môžu rodičia s dôverou obrátiť na našu poradňu SCŠPP – ABC, ktorá sídli v OC Klinec Námestovo, 6. poschodie č.dv.612 po predošlom telefonickom objednaní sa (0948 878 873).**

S využitím materiálov: <https://luciekinclova.cz/o-detskych-nozickach/>

Ilustračné foto: osobný archív Mgr. M.Kováčiková

L'udové pranostiky na mesiac máj

Pranostiky na 1. máj

- Ak na prvého mája večer prší, bude celý rok pekne.
- Dážď na prvého mája - úrodný rok.
- Na Jakuba, Filipa zelená sa každá lipa.

Pranostiky na 4. máj

- Svätý Florián si ešte môže nasadiť snehový klobúk.
- Svätý Florián úrodu nám chráni.

Pranostiky na 7. máj

- Ak na Stanislava padá dážď, bude na jeseň prázdny sud.
- Stanislav rána orechy.

Pranostiky na 11. máj

- Déšť na svätého Mamerta pri-náší soužení, neboť v něm nic dobrého není.
- O svatém Mamertu zima je po čmertu.

Pranostiky na 12. máj

- Dážď na Pankráca osožný je poliam, ale škodný viniciam.
- Gazda čaká na prejedenie troch zmrzliakov.
- Jasnými dňami Pankráca a Urbana bude ošetrovať viníc požehna-ná.
- Na ľadových svätých mráz všetky kvety spáli.
- Pán Serboni (začiatky vlast-ných mien: Pankrác, Servác a Bonifác/) páli stromy.
- Pankrác, Servác a Bonifác sú

ľadoví muži.

- Pankrác, Servác, Bonifác - za-mrznutí svätí, Žofia ich potvrdí a Urban uzavrie.
- Traja ľadoví muži a Žofia je ich kuchárka.

Pranostiky na 13. máj

- Pred Servácom niet leta, po Serváci niet mrazu.

Pranostiky na 15. máj

- Keď prejde zamrznutých ku-chárka, sadiť sa paprika.
- Svätá Žofia ľan rozsievá.
- Svätá Žofia stromy rozvíja.
- Svätá Žofia víno vypája.
- Žofia - ľadová žena.
- Žofia sadiť mak.
- Žofka - dočúraná.

Pranostiky na 16. máj

- Kdo o svätom Janě len zasívá, stébla zděli lokte mívá.

Pranostiky na 19. máj

- Ak mrzne na Gertrúdu, bude mrznúť celý mesiac.
- Do Petra (Peter Celestín, pá-pež) není tepla, a po Petre už je po teple.
- Gertrúda je už záhradníčkou.
- Jestli Peter přinese mráz, mrzne ešte v tomto roku štrnást'-krát zas.

Pranostiky na 23. máj

- Keď sa na Želmíry včely začnú rojiť, dobrá ovca sa už môže do-jíť.

Pranostiky na 25. máj

- Ako je na Urbana, taká bude jeseň.
- Dokiaľ Urban z pece nezlezie, nebude teplo.
- Jasné slnce na Urbana hoj-nosť dobrého vína znamená.
- Jesli je pekný čas na Urbana, bude ošetrovať hrozien požehna-ná.
- Keď na Urbana diš, to žaludz hrobač (červivé žalude).
- Keď sa Urban smeje, hrozno plače (šťavnaté hrozno).
- Na Urbanov deň utekaj siat' len.
- Na Urbanov ovos do stodoly nevoz.
- Po jasnom Urbane, keď je dážď na Víta, hojnou žatvou ten-to rok ku nám zavíta.
- Po svätom Urbanu mráz ne-škodí mrazu.
- Sioče /siatie/ na Urbana, to plane (zlé) prže furmana.
- Štedrý hráč, milostivý zlodej, Urbanov ovos, Havlovo žito - zriedka býva z toho čo dobrého.
- Urban ešte niekedy bradou pokýva.
- Urban krásny, vyjasnený, hoj-ným vínom nás odmení.
- Urban z peci zlezie.

Pranostiky na 26. máj

- Den svätého Filipa přinese buď požehnání nebo lopocení.

Zdroj: int.

Aj malý dážď na Vstú-penie škodí senu, naproti tomu jasný deň osoží.

Ak je máj záhradníkom, býva i roľníkom.

Ak padá sneh v máji, bude hojne trávy.

Aká je chvíľa na Vstú-penie (Nanebevstúpenie Krista Pána, štyridsiaty deň po Veľkej noci), taká bude v celom podjase.

Čo boh v máji dáje, člo-vek nech nekľáje.

Čo si duben zazelení, kveten mu to spáli, čo si kveten zazelení, červeň mu to háji.

Děšť o letnicích (sväto-dušné sviatky) - slunce na Boží tělo.

Chladný máj - pre ovo-cie raj.

Chladný máj, jahody zrelé na Turíce, jasný Urban vínom naplní piv-nice.

Chladný máj a jún vlašný je pre sýpky, sudy zdarný.

Chladný máj s mokrym júnem plnia stodolu zbo-žím a stohy senom.

Keď je teplé, jasné nebo na Vstúpenie, sľubuje vi-nárom veľké potešenie.

Keď máj vlasy nedá, červeň sa predá.

Keď sú začiatkom mája

noci mesačné, studené, rosnaté, taký by mal byť celý máj.

Keď v máji neprší, jún sucho dovŕši.

Kto sa v máji potí na poli a modlí v komore, hladom neumre.

Máj - pôjdem v háj.

Máj, chleba daj!

Májová kvapka za dukát stojí.

Májová tráva moc užit-ku dáva.

Májové blato - pre hos-podára zlato.

Májové mrazy a zimy pochovávajú seby.

Májový dážď padá - zla-to padá.

Májový dážď viac stojí ako Viedeň.

Májový dážď - zlato padá.

Na Krížové dni sadená fazuľa bude mať veľa strukov.

Na mokré Turíce nasle-dujú pošmurné Vianoce.

O svätom Duše chod' ešte v kožiše.

Po teplom jasnom máji nasleduje chladný čer-ven.

Studený máj, v stodole raj.

Studený marec, mokry máj - bude humno ako raj.

Krížovka: Aforizmus...

MARTON	Chaplinov film	spojka	investičný fond	natri masťou	ENATA, KAIN, KID	úkon, čin	storaký	OTIS, SIL	1	popevok	papagáj	tulenia kožušina
vrah Ábela					Auf Seite 365 dní			steblo obilnín jazva (lek.)				
4												
501 v Ríme			krídly hmyz (Pl.) prúd							značka hliníka sídlo zraku		
AIDA, AKOV, ARA	meno Vladimíra	takto patriaci Lajovi				postave-nie	túz Verdiho opera				obrátenie	meno 29. 5.
vstrč					3 orol, po česky			balk. obj. miera mesto v Etiópii				
náter				drop (zool.) zábava					otlč lieň, po česky			
tiež			platil trovy udieraj							revízny lekár tam		
2												
ovanul						SIRE, ULE	starogr. pohrebná obeť					

BUM 2021 opäť vo virtuálnej forme

Športovci, bežci, priatelia, situácia nám stále nepraje, aj napriek tomu sme sa však rozhodli pokračovať v tradícii a nemeniť dátum pretekov a opäť zorganizovať náš beh virtuálnou formou.

Väčšina bežeckých podujatí prešla na tento druh pretekov a keďže netušíme, ako bude situácia neskôr, presunutie na iný termín nám asi situáciu nezlepší.

TJ Oravan Námestovo, ako hlavný organizátor, v spolupráci z mestom Námestovo, vás pozýva na 4. ročník behu pod názvom Beh ulicami mesta Námestova s motom 'Pod' von'.

Pripravili sme pre vás len jedny 5-kilometrové preteky, ktoré si môžete odbehnúť kdekokoľvek v období od 13. do 16. mája 2021. Po splnení podmienok prvých 100 zaregistrovaných bežcov odmeníme účastníckou medailou.



Viac o podujatí nájdete na našej stránke www.bumno.sk alebo FB, či Instagrame.

Tiež sme si pre vás pripravili výzvu na každý týždeň ako formu prípravy a motivácie na samotné preteky.

Tešíme sa na vašu účasť a veríme, že práve tento rok zdoláte svojich prvých 5 kilometrov.

Váš BUM Tím



MŠK NÁMESTOVO

POZÝVA CHLAPCOV A DIEVČATÁ NA FUTBALOVÉ TRÉNINGY

PRÍPRAVKA (ROČNÍKY 2015 – 2010)

1. LIGA PRÍPRAVIEK SFZ

MLADŠÍ ŽIACI (ROČNÍKY 2009 – 2008)
U12 - U13

1. LIGA SFZ

VIAC INFORMÁCIÍ

NA TEL. ČÍSLE: 0907 793 478

Postavme spolu multifunkčné športové ihrisko pre všetkých

Na jar sa začalo s výstavbou multifunkčného športového ihriska v Námestove, na ktorom pracuje Telovýchovná Jednota Oravan Námestovo. Jej snahou je vybudovať multifunkčné ihrisko pre námestovskú verejnosť, dopriať chcieť tak radosť z pohybu všetkým ľuďom v mnohých športoch.

S myšlienkou postaviť multifunkčné ihrisko prišli hokejbaloví nadšenci v snahe vrátiť Námestovu hokejbalový šport, ktorý sa tu hrával už v 80-tych rokoch minulého storočia a hokejbalisti dosahovali v súťažiach veľmi dobré výsledky. Na tréningy využívali ihrisko pri gymnáziu, to však bolo pre výstavbu novej školskej telocvičnice zrušené a hokejbalisti nemali kde trénovať. Hokejbalový šport však zostal v hlave športovcov a tak hľadali možnosti vybudovať takéto ihrisko aj v spolupráci s mestom. Po rokoch prešľapávania na



Práce na budovaní multifunkčného ihriska v Námestove sa na jar rozbehli.

Foto: Michal Hajdučík

ale funkčné ihrisko rozmerov 60x30 metrov, s kompletnými mantinelmi s plexisklom a striedačkami, ktoré muselo ustúpiť rekonštrukcii tamojšieho miestneho štadióna. Desiat tisíc eur na spomínaný materiál spoločne získali z vlastných a sponzorských zdrojov, ďalšie financie hodlajú použiť na dofinancovanie ihriska, za-

facebookovej stránke vyzývajú verejnosť: „Pomôžte postaviť toto ihrisko pre verejnosť aj vy! Za každé odoslané euro vám budeme veľmi povďační!“: Multifunkčné má byť ihrisko preto, že po osadení ma slúžiť okrem hokejbalu aj iným druhom športu, napr. na basketbal, hádzanú, volejbal, streetball, tenis... V zime, po zabezpečení zariadenia na chladenie, sa môže ihrisko používať ako ľadová plocha na korčuľovanie či hokej.

V zmysle – prejavte iniciatívu, ukážte skutkami, že chcete, a potom pomôžeme aj my – sa k iniciatíve po vyzbieraní polovice sumy pridalo aj mesto. Momentálne s veľkou podporou vedenia mesta, mestského zastupiteľstva a riaditeľa ZŠ Komenského sa pre multifunkčné ihrisko našlo vhodné miesto. Bude umiestnené na asfaltovej ploche pri Základnej škole na Ulici Komenského. Vedenie

a poslanci mesta Námestovo schválili príspevok na prvotné terénne úpravy pre vybudovanie tohto ihriska. Táto suma postačí na terénne úpravy pre dočasné osadenie ihriska v menšom rozmere a na pôvodnom podklade. Vedenie mesta má v úmysle túto iniciatívu ďalej podporiť a v súčasnosti už dalo vypracovať projektovú dokumentáciu na predĺženie plochy pre osadenie, jej vyasfaltovanie (pre nerovnosť terénu), odvodnenie pozemku, osvetlenie a celkovú úpravu okolia.

TJ Oravan Námestovo verí, že sa podarí celý projekt dotiahnuť do úspešného konca a že konečne bude v Námestove veľké, voľne dostupné multifunkčné ihrisko, ktoré budú môcť využívať nielen športovci, ale aj deti a široká verejnosť na rôzne druhy letných aj zimných športov.

Ak chcete tento projekt podporiť aj vy, pripájame naň odkaz: - <https://www.ludialudom.sk/vyzvy/9597>

Red., zdroj: <https://www.ludialudom.sk/vyzvy/9597>



Na ihrisku brigádujú aj otcovia, ktorí fandia svojim synom, že sa pustili do tohto diela. Jeden z nich pri zváraní pätníkov na uchytenie konštrukcie pod mantinely.

Foto: Michal Hajdučík

mieste sa rozhodli spoľahnúť najmä na vlastné sily. Zo Švajčiarska zabezpečili vyradené,

bezpečenie potrebných rekonštrukčných úprav i potrebné športové vybavenie. Preto na

Bude umiestnené na asfaltovej ploche pri Základnej škole na Ulici Komenského. Vedenie

K OC Slanica aj bez auta

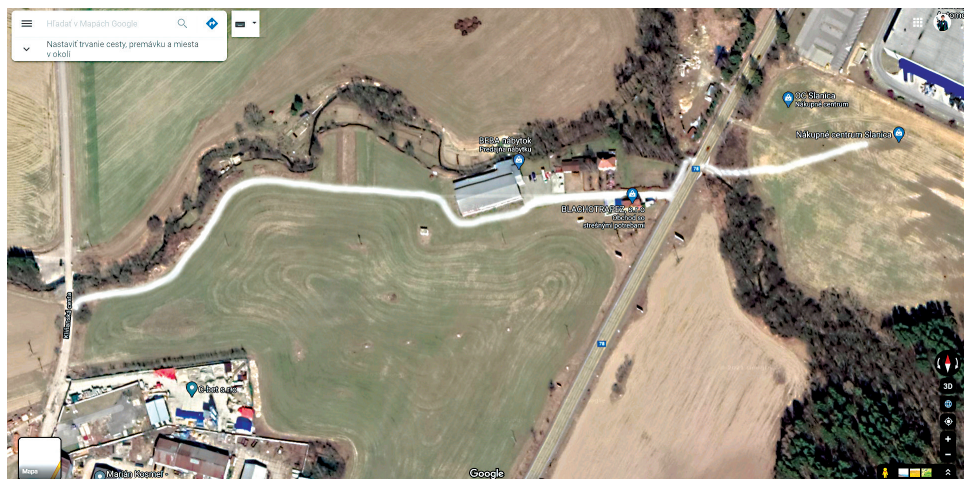
Viacerym ľuďom chýbala možnosť zísť si do nového obchodného centra na Slanici po vlastných alebo na bicykli. Vďaka dobrovoľníkom takáto možnosť existuje. Partia dobrovoľníkov vybudovala teda v Námestove ďalší nový chodník, slúžiaci na rekreáciu, šport, prechádzku, alebo za spomínanými nákupmi. K obchodnému centru sa ním

dostanete tak, že pred mostom na starú Kliňanskú cestu odbočíte vpravo na poľnú cestičku popri potoku a budete pokračovať popri firme Blachotrapez až k hlavnej ceste. Tam prejdete popod most cez vybudované mostíky a dostanete sa priamo na parkovisko OC. Pre lepšiu orientáciu pripájajú autori chodníka aj mapu.

Text a foto: Michal Glonek



Ilustrácia fotografická Foto



NÁMESTOVO OČAMI MIESTNYCH FOTOGRAFOV



Jarný pohľad z Námestova na východ slnka.

Foto: Michal Glonek



Výhľad na Oravskú priehradu, Ostrov umenia a zasnežené Tatry, 10. apríla 2021. Foto: Michal Glonek



Z Brehov – Námestovo v apríli 2021.

Foto: Juraj Gerek



Letecký pohľad na kruhový objazd v Námestove.

Foto: Juraj Gerek



Slnečné ráno pri Oravskom mori.

Foto: Miro Kovaliček



Bobor európsky pri Oravskej priehrade.

Foto: Michal Stoklasa

Foto vľavo:
Volavka poplavá so svojim úlovkom.Foto:
Michal StoklasaFoto vpravo:
Aprilový pohľad na časť Západných Tatier.Foto:
Katka KozákováAk máte zaujímavé fotografie z Námestova a okolia priehrady, pošlite nám ich na: fotograf@orava.sk