



Sihelník

Číslo 1/2023

Ročník XXIV.

Bezplatné

Obecné noviny občanov a rodákov obce Sihelné



SLÁVENIE VEĽKEJ NOCI

Každé slávenie Veľkej noci, ktorá predstavuje pre nás katolíkov najväčší sviatok cirkevného roka, je neustálou výzvou pre každého z nás nanovo sa rozhodnúť prijať posolstvo o Ježišovej smrti a zmŕtvychvstání. Pričom toto posolstvo nie je iba nejakým teoretickým poznatkom o životnej ceste Pána Ježiša, ale má významný presah do života každého jedného z nás. Svätý apoštol Pavol, ktorý je vzácnym patrónom aj vašej základnej cirkevnej školy a ktorý ma upútal už hneď pri vstupe do budovy v nádhernom ikonografickom prevedení počas mojich prednášok o svätej Filoméne, jasne povedal: „Ak by Kristus nevstal

z mŕtvych, potom márne by bolo naše hlásanie a vaša viera by bola márna“ (1 Kor 15, 4). Zbytočné by bolo sa prekonávať, sebaumrtvovať, zápasit o vieru v Boha v tomto dnešnom svete, ktoré nás ťahá ďaleko od Pána Boha, keby nebolo pravdivé Ježišovo posolstvo o večnom živote, ktorý nám Ježiš vydobyl svojou smrťou a zmŕtvychvstání. Preto žijeme, preto zápasíme o kresťanský charakter našej spoločnosti i o vieru v našich rodinách, na našich pracoviskách, aby sa On mohol osláviť v našom živote, našich zápasoch, ale i v našich slabostiach a križoch. Preto má zmysel zápasit o Krista a o všetko, čo s ním súvisí, aby sa mohol Boh

vo svojej milosti a sile v nás osláviť. A Boh svojich za ich vernosť bohato odmení, večným životom v Božej sláve. Na druhej strane zasa nás Pán upozorňuje slovami: „Kto mňa vyzná pred svetom, toho aj ja vyznám pred svojim Otcom.“ A na inom mieste zasa: „Lebo kto by si chcel život zachrániť, stratí ho, ale kto stratí svoj život pre mňa a pre evanjelium, zachráni si ho. Veď čo osoží človeku, keby aj celý svet získal, a svojej duši by uškodil?! Lebo za čo vymení človek svoju dušu?! Kto sa bude hanbiť za mňa a za moje slová pred týmito cudzoložným a hriechnym pokolením, za toho sa bude hanbiť aj
Pokračovanie na s. 2



ŽELEZNÝ PÚTNIK

„Železný pútník“ je názov kresťanskej púte, ktorá prebieha v období pôstu, vždy v noci z piatka na sobotu, týždeň pred Kvetnou nedeľou.



Tento rok bol dvadsiaty šiesty. Púť organizuje kňaz otec Marián – z radu premonštrátov, ktorá začína svätou omšou o 18.00 hod. na Svom Kopečku a končí 7.15 hod. svätou omšou na Svom Hostýne.

Putuje sa teda v noci 50 km a treba ju prejsť približne za dvanásť hodín. Minulý, ale aj tento rok, sme sa tejto púte zúčastnili a úspešne sme ráno doputovali s Božou pomocou do cieľa, ako píše sv. Pavol „ale z Božej milosti som tým, čím som, a jeho milosť nebola vo mne márna. Veď som pracoval viac ako oni všetci, vlastne ani nie ja, ale Božia milosť so mnou“.

A prečo vlastne ľudia radi putujú na sväté miesta?

Putovať znamená objavovať vo svojom vnútri Božiu stopu, ktorá nám

pomáha nachádzať odpovede na otázku, kam kráčam. Cesta, ako píše Dostojevskij, je obraz života, ktorý sa nezačína a ktorý nekončí. Kam vedie? Človek sa bojí, že kráča do neznáma.

Kto ide na púť si je istý, že skončí pri nejakej svätyni, že sa tam stretne



so skutočnosťou, ktorá je svätá. A o to všetkým pútnikom ide.

Ak nám dá Pán darca života zdravie, budúci rok si to pôjdeme odkrývať znovu, pretože, aj napriek bolestiam a únave, to ranné stretnutie s Ním zato stojí.

Pútnici: Daniela, Vendelín, Daniela, Ľubomír



SLÁVENIE VEĽKEJ NOCI

Dokončenie zo str. 2

Syn človeka, keď príde v sláve svojho Otca so svätými anjelmi.“ (Mk 8, 35-38).

Sv. Augustín, ktorý dlho blúdil v tomto svete a nechal sa unášať vášňami a dobou, v ktorej žil, ukázal, že pre vieru v Krista sa oplatí zápasit', keď napísal: „Kto nebojoval, ten nezvítal a kto nezvítal, ten nemôže dostať odmenu.“

Aj Pán Ježiš hovorí, že zasadzovať sa za veci Božieho kráľovstva nie je bez problémov. Napriek tomu, že budeme v chráme na veľkonočnú vigíliu volať: „Kristus, svetlo sveta!“, predsa Ježiš hovorí svojim učeníkom: „Myslíte si, že som prišiel darovať pokoj zemi? Nie, hovorím vám, ale rozdelenie. Lebo odteraz sa päť ľudí v jednom dome rozdelí: traja proti dvom a dvaja proti trom. Rozdelia sa otec proti synovi a syn proti otcovi, matka proti dcére a dcéra proti matke, svokra proti neveste a nevesta proti svokre.“ Potom povedal zástupom: „Keď zbadáte, že na západe vystupuje oblak, hneď hovoríte: »Dážď príde,« a býva tak. A keď veje južný vietor, hovoríte: »Bude horúco,« a býva. Pokrytci, vzhľad zeme a neba viete posúdiť. Ako to, že terazší čas posúdiť neviete? Prečo sami od seba neusúдите, čo je spravodlivé?“ (Lk 12, 51-56). Nebojme sa teda zasadzovať pre veci Božieho kráľovstva, napriek tomu, že sme neraz vystavení zápasom a nepokoju. Ježiš nám nesľubuje život bez zápasov a krížov na tejto zemi. Pokoj, ktorý nám prináša Kristus, sa nastolí až vtedy, keď človek žije v súlade so svojim svedomím. A potom Kristovho učeníka, ktorý verí v Kristovo zmŕtvychvstanie vždy bude tešiť útecha, že Veľký Piatok netrvá večne, ale po nej prichádza pokoj nedeľného veľkonočného rána aj s odmenou pre tých, ktorí azda nezápasili zbytočne, lebo ich čaká bohatá odmena v nebi. Lebo „ani oko nevidelo, ani ucho nepočulo, ani do ľudského srdca nevstúpilo, čo Boh pripravil pre tých, ktorí ho milujú.“ (1 Kor 2, 9).

V duchu slov, ktoré budeme počuť v Liturgii slova Veľkonočnej nedele Vám prajem požehnané veľkonočné sviatky. Aby ste boli Kristovým kvasom, ktoré prekvásia vaše rodiny i vašu obec, aby posolstvo o Ježišovom zmŕtvychvstání preniklo vaše rozhodnutia a dá vám silu prinášať Pána Ježiša všade: do našich rodín, pracovísk, do školy i tam, kde sa svetlo Kristovej lásky ešte nedostalo. Aby ste sa nebáli zasadzovať a bojovať za Božie veci a Božieho ducha doma i v obci. To nech vám u Pána vyprosí aj malá veľká svätica sv. Filoména.

doc. HEDR. Ľuboslav Hromják, PhD.



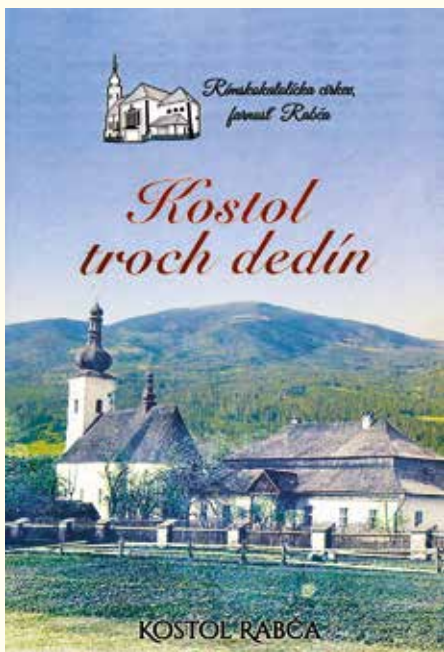
KOSTOL TROCH DEDÍN

Veriaci v Rabči si koncom minulého roku pripomenuli 250. výročie posviacky farského chrámu, ktorý je zasvätený Navštíveniu Panny Márie. Postavený bol v roku 1772, vtedy vznikla aj farnosť Rabča s filiálkami Oravská Polhora a Sihelné.

Kostol v Rabči bol postavený na mieste, kde stála drevená kaplnka. Vybralo sa miesto, ktoré by bolo približne rovnako dostupné veriacim z troch dedín. Keďže spomínané obce dlhé roky nemali vlastný kostol, kostol v Rabči bol miestom, kde boli pre nich vysluhované všetky sviatosti od kolísky až po hrob. Aj dnes, hoci už má každá z obcí vlastný chrám, rabčiansky kostol ostal hlboko zakorený v pamäti veriacich a považujú ho za „svoj“.

Najmä naši starí rodičia majú množstvo spomienok z čias, kedy chodievali na sväte omše do Rabče.

Chodilo sa poväčšine pešo, v lete aspoň jednu hodinu pred začatím svätej omše. V zime to bolo oveľa ťažšie. Ľudia sa brodili snehom cez vysoké záveje, sami si vytvárali chodníček, ktorým prichádzali do kostola. Vzácné boli pre nich rorátne sväte omše v adventnom období, na ktoré sa nebáli ísť ani v skorých ranných hodinách. Z rozprávania sme sa dozvedeli, že najkrutejšia zima bola v okolí potoka. Naopak, cestou



naspäť pri vstupe na nižný koniec Sihelného mali ľudia pocit, že vstúpili do predsiene domu – zaraz im bolo akosi teplejšie.

Keďže v Sihelnom nebol cintorín, zomrelí boli pochovávaní v Rabči.



Pohrebný sprievod do Rabče bol však veľmi namáhavý. Rakvu niesli chlapi, niekedy si poslužili konským povozom, až neskôr nákladným autom.

Nebolo nijako zvláštne, keď sa pri jednej svätej omši sobášilo štyri aj viac manželských párov, či krstilo okolo tridsať detí.

Do kostola sa vždy všetci zmestili. Každý veriaci mal v kostole svoje pevné miesto, kam si každú nedeľu sadal. Ak ostalo miesto dlhší čas neobsadené, vedelo sa, že s dotýčným niečo nie je v poriadku.

Hoci cesta do rabčianskeho kostola bola namáhavá, ľudia na ňu spomínajú s láskou. Kým došli do kostola, prebrali rôzne témy, vytvárali sa priateľstvá, cítila sa spolupatričnosť.

Katka Remešová
(spracované podľa kolektív autorov, Kostol troch dedín)



HASIČSKÝ PLES



Plesovú sezónu v Sihelnom uzatváral Hasičský ples. Konal sa prvýkrát a usporiadatelia nepočítali s takým hojným počtom hostí.



Po prechode vyzdobeným vstupom na nich čakalo malé alkoholické občerstvenie a víťala ich ľudová hudba Šielec. Následne všetkým hosťom fotograf vyhotovil spomienkovú fotku. Pri otvorení plesu nechýbal slávnostný nástup hasičov a príhovor predsedu DHZ Sihelné. Po úvodnom tanečnom kole bola pripravená chutná večera. O skvelú zábavu sa počas celého večera staral DJ Venca, ktorý všetkým spríjemnil večer aj videoprojekciou. Pri koláčiku a kávičke nás rozospievala ľudová hudba zo Sihelného. Počas súťaže si mohli aj hostia vyskúšať pre hasičov bežnú rutinu, akou je motanie hasičských hadíc. Okolo polnoci prišiel okamih, na ktorý všetci netrpezlivo čakali. Bolo to losovanie tomboly. Veľké ďakujem patrí všetkým našim sponzorom, vďaka ktorým bola tombola poriadne bohatá. Výhercom srdečne blahozeláme! Zábava pokračovala do skorých ranných hodín a hostia si okrem krásnych spomienok odniesli na pamiatku aj magnetku.

Mária Matušňáková



OBEČNÝ PLES

Po dvojročnej prestávke sme v našej obci začali plesovú sezónu.

O zábavu sa postaral DJ Venca a ľudová hudba. Ďakujeme všetkým



sponzorom za hodnotné tombolové ceny.

Hostia si okrem dobrých spomienok odniesli aj fotografiu, ktorá im bude pripomínať ples.



Práca klubu Jednoty dôchodcov



Tento rok sme začali hneď v januári. Na výročnej členskej schôdzi sme vyhodnotili uplynulý rok a pustili sa s vervou do ďalšej

práce. Zablahoželali sme našej oslávenkyni Terke a pochutnali na výbornej kapustnici.

Naši priatelia v Rabči mali páračky spojené so spevom a pohostením. Keďže nás pozvali medzi seba, tak sme pozvanie neodmietli.

Jednota dôchodcov v Námestove zorganizovala Bielu stopu, kde nás reprezentovali naši členovia. Za dobré umiestnenie im patrí gratulácia.

Športovcov Prechodu sihelnianskym chotárom sme ponúkali čajom a chlebíkom s masťou a pomazánkou.

V Zubrohlave sme boli povzbudiť volejbalistov.

V Námestove súťažili naši členovia v bowlingu. Rabča usporiadala súťaž v stolnom tenise.

Z obchodného reťazca Lidl a COOP Jednota Námestovo sme dostali na MDŽ sponzorský dar a výživové doplnky, za čo im patrí veľká vďaka.

Na Kvetnú nedeľu sa naši členovia pomodlili jednotlivé zastavenia krížovej cesty.

Janka Fernezová





FAŠIANGY V KLUBE DÔCHODCOV, 21. 2. 2023

Naši dôchodcovia zorganizovali páračky. Dnes už málokde vidíme husi, kačky na dvore a párať sa prestalo.

Preto chceme, aby sa táto tradícia aspoň takýmto spôsobom zachovala.

Privítali sme medzi nami deti, ktoré si vyskúšali prácu s perím a potom nám zahrali a zaspievali. Keďže sa končilo obdobie fašiangov, program sme obohatili spevom, tancom, dobrým pohostením a blahoželaním oslávencom.

Všetkým zúčastneným chceme poďakovať. Veríme, že budúci rok sa stretneme vo väčšom počte. Chceme povzbudiť všetkých seniorov, ktorí by



chceli prísť medzi nás, že ich radi privítame.
Janka Fernezová

Zamyslenie

Pozor na diabla! Príde, keď budeš úplne na dne.

Každý, kto chce nasledovať Pána Ježiša, a každý, kto ho už nasleduje, musí počítať s tým, že skôr či neskôr prídu pokušenia. Stavte sa so mnou, že prídu.

Ak sa rozhodneš nasledovať Ježiša, ak budeš chcieť zmeniť život, čaká ťa pokušenie. Diabol sa o to postará. Diabol je prefikáný. Neprišiel pokúšať Ježiša na začiatku štyridsaťdňového pôstu, ale ku koncu. Keď bol vysilený, vyslabnutý.

Takto to bude robiť aj s tebou. Vieš, kedy príde? Keď si vyštavený a úplne na dne. Vtedy ťa diabol pokúša.

Sú tri pokušenia, ktoré sú najväčšie a najsilnejšie.

Prvé je pýcha: smradľavá a špinavá pýcha, matka všetkých hriechov. Pýcha je diabolom hriech. Non serviam, nebudem slúžiť! Takto sa začalo peklo.

Druhé pokušenie sú peniaze – lakomstvo. Brat nepozná brata. Pri dedičskom konaní sa idú súdiť. Judáš tiež takto zhrešil peniazmi. Ako ho diabol nacytal? Judáš kradol tak prefikane, že o tom nik okrem Pána Ježiša nevedel. Robil to tajne, po malých kúskoch. Daj pozor, ak kradneš po kúskoch v obchode. Keď v mäsiarstve krájam salámu a zákazník sa nedíva, máličko pritlačím na váhu. Môžeš kradnúť iba máličko, ale Judáš pohorel na malých hriechoch. Čo sa stalo? Judáš sa naučil pri malých hriechoch hovoriť áno. Prišla veľká skúška a on

padol. Malými dobrovoľnými hriechmi si pripravil dušu na veľkú zradu. Toto bola diabla prefikanosť. Na začiatku by ho nedostal, on si ho potreboval pripraviť. V tom je nebezpečenstvo malých hriechov.

Tretie pokušenie je vlastné telo. Pohodlnosť. Žiadostivosť. Zmyselnosť. Aký je rozdiel medzi láskou a žiadostivosťou? V televízii žiadny: Juj, ako sa majú radi! Dajte na to pozor! Najmä mladí ľudia. Medzi žiadostivosťou a láskou je veľký rozdiel. Sú si podobné ako vajce vajcu. Obe biele, obe rovnako veľké, obe guľaté. Jedno je však smradľavé a druhé živé. Ak zješ živé, posilní ťa, ak smradľavé, otrávi ťa. Ako to rozoznáš? Žiadostivosť hrabe k sebe, láska tlačí od seba.

Ľ. Nováková,
podľa Kazateľnica život, Marián Kuffa

Pripravenosť dieťaťa na vstup do základnej školy

Nástup do školy je v živote každého dieťaťa veľkou udalosťou. Tento deň predstavuje míľnik v jeho doterajšom vývine a zároveň začiatok novej životnej etapy.

Ako však vieme zistiť, či je dieťa na vstup do školy už pripravené?

Existuje mnoho definícií školskej zrelosti, no vo všeobecnosti ju možno chápať ako dosiahnutie takého stupňa vývinu, ktorý umožňuje dieťaťu zúčastniť sa výchovno-vzdelávacieho procesu bez väčších komplikácií, najlepšie s radosťou a nadšením.

Pre posudzovanie školskej zrelosti sú dôležité tieto oblasti:

- telesný a zdravotný stav,
- úroveň kognitívnych funkcií,
- pracovné predpoklady a návyky,
- osobnostná zrelosť.

(Žanet Kollárová
» <https://eduworld.sk>)

Čo by malo dieťa vedieť pred vstupom do školy

- Aktívne a spontánne nadväzovať rečový kontakt, vyslovovať správne, zreteľne a plynule všetky hlásky a hláskové skupiny, rozumieť spisovnej podobe jazyka. Spievať piesne alebo recitovať krátky literárny útvar a rozčleniť zvolené slová na slabiky. Reprodukovať stručne obsah prečítaného textu.
- Identifikovať niektoré písmená abecedy (napr. tie, z ktorých pozostáva jeho meno).
- Kresliť grafomotorické prvky vyžadujúce pohyby dlane a prstov. Pri kreslení a grafomotorických činnostiach by malo dieťa držať ceruzku správnym spôsobom a vyvíjať primeranú intenzitu tlaku na podložku.
- Napodobniť tvar písma, geometrické tvary a nakresliť kompletnú postavu človeka.
- Vymenovať čísla od 1 do 10 tak, ako idú za sebou. Vedieť pomocou hmatu

alebo sluchu určiť počet predmetov v skupine a vytvoriť skupinu predmetov s určeným počtom. Určiť, kde je viac a kde je menej alebo rovnako predmetov. Pomocou slov a slovných spojení hore, dole, vpredu, vzadu, nad, pod, pred, za, medzi, na (čom, kom), v (čom, kom), vpravo, vľavo, v rohu, v strede (miestnosti, obrázka ...) opísať, umiestniť, dokresliť predmet podľa pokynov. Nakresliť kruh, štvorec, obdĺžnik, trojuholník. Pomenovať základné a zmiešané farby.

- Vykonať tieto základné polohy a postoje podľa pokynov: stoj, drep, kľak, sed, ľah. Ovládať správnu techniku chôdze a behu, skok znožmo, skok cez prekážky, techniky lezenia, plazenia a preliezania.
- Mať osvojené základné hygienické návyky (použitie toalety a toaletného papiera, umývanie rúk po použití

toalety, umývanie rúk pred jedlom a po zašpinení sa a pod.), ovládať základné sebaobslužné činnosti, zúčastniť sa na príprave stolovania (desiata, obed, olovrant), používať príbor a dodržiavať čistotu pri stolovaní, udržiavať poriadok vo svojom okolí.

- Spolupracovať v skupinovej činnosti na základe osobnostných predpokladov. Sústrediť sa na činnosť na základe zapojenia vôľových vlastností, dokončiť individuálnu alebo skupinovú činnosť.

„Najlepším dedičstvom, ktoré môže rodič dať svojim deťom, je pár minút svojho času zo dňa.“
(Orlando Aloysius Battista)

Kolektív materskej školy Vám praje príjemné prežitie veľkonočných sviatkov.

Jedálničiek našich predkov

„Mamiii, som hladný...“ „Čo budeme variť?“ » „Niečo dobré!“

Toto sú najobávanejšie výroky, ktoré prenasledujú naše mamy deň čo deň. Napriek tomu, že supermarkety sú plné potravín a v dnešnej dobe si niečo dobré môžeme aj objednať, nikdy sa doma nevieme dohodnúť, čo navariť. **Je to preto, že máme nespočetné množstvo nových možností?** Čína, pizza, cestoviny, polievka, hamburger, šalát... a my si jednoducho nevieme vybrať. Alebo je to preto, že má v dnešnej dobe každý inú preferenciu? Jeden je vegán, druhý vegetarián, ďalší je pescetarián, kamarát je na keto diéte, ja na krabičkovej diéte... Jeden chudne, druhý priberá, rátame si kalórie. Alebo sú za tým naše alergie – celiakia, alergia na laktózu, nedajbože choroby ako anorexia či bulímia...

Mali podobné problémy aj gazdinky v minulosti? Keď sa zamyslíme nad našou tradičnou kuchyňou, ako prvé nám asi napadnú kapusta, klusky, moskoľ, svapka s mliekym... V skutočnosti nie sme ďaleko od pravdy. Národná kuchyňa každej krajiny istým spôsobom odzrkadľuje aj jej históriu. Francúzska kuchyňa je kuchyňou elity, anglická evokuje šľachtu, česká zase meštianske prostredie.

A čo slovenská? Naša kuchyňa je kuchyňou vidieka. V minulosti ľudia nemali toľko možností, ako máme my teraz. A veru, vedeli šporeť naozaj všetko. Pri pohľade na to, ako v dnešnej dobe záhradkári nechávajú dozretú úrodu popadať zo stromov na zem, by sa im zatočila hlava. Jedlo bolo Božím darom, ktorým sa neplytvalo. Veľa

ovocia a zeleniny nazbierali aj v lese – nezberali sa len sladučké lesné maliny, čučoriedky či jahody, ale aj jarabina, egreše, šípky, trnky, štiav kyslý a žihlava. Nepoužívali sa len na výrobu výborného lekváru a alkoholu, naši predkovia z nich vedeli vykúzliti aj rôzne polievky. Na varenie tiež radi používali štrukoviny a obľúbenú kapustu.

Na statkoch bolo neoddeliteľnou súčasťou obživy mlieko a všetky možné výrobky z neho. Zvieratá sa chovali na mäso, no to sa na stole neobjavovalo každý deň. Ľudia obľubovali hlavne kaše, pretože boli lacné, jednoduché a poriadne zasýtili. Nepohrdli ani hustými polievkami, ktorým kralovala kapusta, šošovica či fazuľa.

Je pravda, že experimentovať sa naučili hlavne v čase biedy a hladu. Vtedy vedeli zužitkovať púpavu, podbeľ, chren a dokonca aj listy bodliakov na výrobu polievok. Dopriali si, aj dnes modernú, zdravú ľahkú stravu, aj keď len zriedka. Na prípravu šalátov využívali listy divého cesnaku, žeruchy, štiavu, čakanky, potočnice... Veľmi vynaliezaví boli, keď nebolo múky, ktorá bola základom väčšiny jedál. Pestovali sa obilniny ako pšenica, jačmeň či ovos, z ktorých piekli posúchy, chlieb, robili halušky na slano či na sladko. Keď prišla bieda, vojna či neúroda, znova sa vynasli. Preskočili dobu a vedeli vyrobiť múku aj z hrachu, v krajných prípadoch do nej primiešavali kôru stromov, korene rastlín a piliny. Neskôr sa aj na naše územie dostali zemiaky a kukurica, ktorým sa tu darí dodnes.

A ako to vyzeralo na veľkonočnom stole? Ako sme už spomínali, každá krajina má iné tradície, no tiež regióny,

ba dokonca rodiny sa od seba z tohto hľadiska veľmi odlišujú. Na Veľkú noc sa stôl prehýba pod všetkými špecialitami, ktoré si po štyridsaťdňovom pôste doprajeme. Po Fašiangoch, veľkej zábave a zabíjačkách sa ľudia počas pôstu stiahli a tento čas obetovali Bohu. V minulosti sa ľudia nezriekli iba mäsa, na masťenie jedál sa nepoužíval zvierací tuk, ale olej z ľanu, tiež sa nekonzumovali žiadne mliečne výrobky a dokonca aj alkohol sa riedil vodou. Na Kvetnú nedeľu sa jedli cestoviny s makom alebo štrukoviny, pretože boli symbolom hojnej úrody. Naši predkovia nepoznali špenát, ktorý sa na našich stoloch objavuje na Zelený štvrtok dnes, namiesto toho sa jedli listy šťaveľa, divého cesnaku, žihľavy alebo púpavy zatrepané múkou a mliekom. Na Veľký piatok sa tradične jedli ryby, no ani žaby či raky neboli pre Slovákov neznámou pochúťkou. Na Veľký piatok sa tiež mútilo maslo, malo potom totiž liečivé schopnosti. Na Bielu sobotu sa dodržiaval pôst, no celý deň sa už niesol v znamení príprav na Vzkriesenie. Gazdinky piekli baránka, ktorého v dnešnej dobe nahradil sladký koláč v tvare baránka a pripravovali varenú šunku, vajčka a tvaroh – toto jedlo v nedeľu v košíku nazývanom tabula prinášali do kostola a tam bolo posvätené. Tento zvyk sa dnes už zachoval iba u ľudí pravoslávneho a gréckokatolíckeho vierovyznania.

„Nielen z chleba žije človek, ale z každého slova, ktoré vychádza z Božích úst.“ Preto si užime veľkonočné sviatky nielen s plným bruchom, ale prežime ich duchovne a zamyslime sa nad odkazom, ktorý nám Ježiš svojím zmŕtvychvstaním zanechal.

Miroslava Hajdučáková

JARNÁ ÚNAVA

Možno práve vy patríte k ľuďom, ktorí už nedočkavo očakávajú príchod dlhých, teplých a slnečných dní. Hoci je jar obdobím, v ktorom konečne cítime vôňu života, často sa nám stáva, že paradoxne podliehame niečomu, čo označujeme za jarnú únavu.

Málo slnečných lúčov počas zimných mesiacov, menej pohybu na čerstvom vzduchu, zvýšená potreba vitamínov pri rôznych prechladnutiach

– to všetko má za následok pocit únavy či nedostatok energie pre náš organizmus v jarných mesiacoch. Rôzne virózy, ktoré v zime jednoducho „prechodíme“, dávajú imunitu zabráť. Prirýchly návrat po prekonaní chrípky do pracovného nasadenia sa tiež môže neblaho podpísať na našom zdraví.

Ako bojovať s únavou, a tak nakopnúť naše telo správnym smerom? Základom je pustiť jar na tanier – pestrý jedálničiek obohatený o čerstvú sezónnu zeleninu je tou správnou voľbou.

Pohybová aktivita na čerstvom vzduchu spojená hoci aj s úpravou našej záhrady pohladí nielen telo, ale aj dušu. Jar je aj obdobie ako stvorené pre očistu organizmu. Doprajte si bylinkový čaj so žihľavy, ktorý zaručene podporí obličky aj zdravú pokožku. V neposlednom rade treba dbať aj na zdravý spánok.

Tipov na zatočenie s jarnou únavou je mnoho. Stačí si vybrať, začať konať, ale hlavne dávať pozor, aby sme neskĺzli k tomu, že jarná únavu sa stane len jedným zo pseudonymov našej celoročnej lenivosti.

Katka Remešová

VÝCHOVA JE VEĽMI NÁROČNÁ

Zamýšľam sa nad tým, čo sa deje okolo nás. Predčasne zomiera príliš veľa mladých ľudí.

Niekde sa stala chyba. Výchova detí je najťažšie povolanie, na ktoré nemáme žiadne vzdelanie. Učíme sa od svojich rodičov. Prišla však taká doba, kedy sa snažíme byť strašne moderní. Deti sú pre rodičov partnermi alebo deti sú tie, ktoré riadia svojich rodičov. Kde je prirodzená autorita? Nie človek, ktorého sa bojíme, ale ten, ktorého rešpektujeme, lebo nás vychováva, vážime si ho, je nám vzorom. Možno máme málo času. Koľko času trávim zháňaním peňazí, aby naše deti mali všetko? Ale čo je to všetko? Musíme mať výstrelky poslednej módy, nový smartfón, štvorkolku, elektrickú kolobežku...? Deti potrebujú našu pozornosť, prítomnosť, lásku. Keď to budú mať, nebudeme ich

musieť zahrňať zbytočnou materiálou. Myslím si, že všetko najdôležitejšie by sa malo odohrávať v rodine. V rodine sú potrebné jasné pravidlá. Odmeny, ale i tresty. A rozdelenie prác v domácnosti. Stanovený čas na hru, ale aj na učenie. Utváranie hodnotového rebríčka. Čo je na prvom mieste? Na druhom?

V poslednom čase sa stretávam so sťažnosťami dospelých na správanie detí na verejnosti. Schádzajú sa na rôznych tmavých miestach, pijú alkohol. Výsledkom je aj neporiadok, ktorý po sebe zanechajú. Viem, že to dnešné deti nemajú ľahké. Je málo možností na spoločné trávenie voľného času. Na druhej strane, akákoľvek snaha dospelých zapojiť ich do aktivít, je odmietaná.

A ešte jedna vec ma zaráža. Deti nevedia, kde pracujú ich rodičia. Neviním z toho deti. Tie treba naučiť zaujímať sa o svojich najbližších. Sami

od seba to nevedia. Skúsme nazrieť dovnútra svojich rodín. Nie na to, či máme upratané, ale čo robia naše deti. Napríklad, aj keď sa učia. Majú pri sebe mobil? Potrebujú ho? Nie som utopista. Nezaznávam mobil, ani internet. Je to skvelý pomocník, keď ho vieme používať na zmysluplné trávenie času, na vyhľadávanie nových informácií. Ale, bohužiaľ, má aj svoju odvrátenú stránku plnú nebezpečenstiev. Poznáte internetové stránky, na ktorých deťom radia, ako si majú ubližovať a natáčať si z toho video? Skúste sa o tom s nimi porozprávať. Možno sa budete čudovať, čo sa dozviete.

Blížia sa najväčšie sviatky roka. Prežime ich v kruhu svojich najbližších, zaujímajme sa o svoje deti, o svojich blízkych. Všetko sa nám potom viacnásobne vráti.

**Prajem Vám
požehnanú Veľkú noc.**

Ľ. Nováková

Slušnosť sa dnes (ne)nosí...

Slovník definuje slovo slušnosť, ako vlastnosť prejavujúcu sa správaním podľa pravidiel spoločenského správania, teda podľa etikety. A čo je etiketa?

Sú to písané pravidlá o tom, ako sa máme či nemáme správať na verejnosti. Väčšina z nich je nám vštepovaná už od malička doma, v škole, ale dnes už aj zo strany rôznych médií a influencerov – ľudí, ktorí pôsobia na internete a majú na nás istý vplyv, pozitívny či negatívny. Je len na nás, ktorý z nich si vezmeme so sebou do života.

Povedzme si na rovinu, rodičia to dnes majú naozaj ťažké. Zo spoločnosti sa postupne vytráca rešpekt. Dieťa sa v obchode hodí o zem, pretože nemôže mať hračku, ktorú chce a rodič ostane bezmocný. Bohužiaľ, neexistuje univerzálna výchova, ktorá by fungovala na každé dieťa rovnako. Zvoliť si autoritatívnu, liberálnu alebo demokratickú výchovu? Ktorá je najlepšia? To je naozaj ťažká otázka.

V minulosti bolo bežné, že sa ľudia jeden druhému na ulici zdravili. Dnes sa častokrát radšej pozeráme do zeme či do mobilov a tvárime sa,

že toho druhého nevidíme. A ako by sme sa mali zdravieť podľa etiky?

Platí zaužívané pravidlo, že muž sa zdraví žene, mladší sa zdraví staršiemu a podriadený nadriadenému.

Vo všeobecnosti sa dá povedať, že muži boli v minulosti galantnejší.

Pri stretnutí muž pobožkal taktne žene ruku, podržal jej dvere a dvoril jej. Neexistovalo, aby žena urobila vo vzťahu prvý krok alebo aby za mužom niekam chodila.

V dnešnej dobe je chlapec svojim kamarátom na smiech, keď čo i len pustí dievča prvé do miestnosti alebo mu uvoľní miesto v autobuse. I keď ženy majú romantické správanie zo strany mužov stále rady, samy pretláčajú myšlienky moderného feminizmu, podľa ktorého sú si ženy a muži rovní.

Správanie žien sa tiež zmenilo na nepoznanie.

V minulosti utláčané tiché myšky, ktorých názor nemal v spoločnosti hodnotu, dnes majú nielen právo voľiť, ale aj svoje miesto v spoločnosti.

Moderná doba však s mnohými takýmito pozitívami priniesla aj negatíva. Na verejnosti sa často stretávame

so ženami s vulgárnym vyjadrovaním a nevkusným správaním.

Neoddeliteľnou súčasťou slušného správania je aj móda a obliekanie. Každá doba je špecifická svojimi trendmi, čo je in a čo je out. Pravdou však je, že pri vstupe do miestnosti si muži dávali dole klobúky, pri pozdrave dokonca pokrývku hlavy jemne nadvihli.

No i napriek tomu, že doba sa mení, niektoré pravidlá ostávajú rovnaké. V miestnosti je stále neslušné mať na hlave kapucnu či šiltovku.

No a nemôžeme zabudnúť na netiketú – pravidlá slušného správania na internete.

Bohužiaľ, internet je dnes plný trollův a kyberšikany. Je až príliš jednoduché skrývať sa za falošné mená a anonymné účty. Ľuďom nerobí problém ventilovať svoj hnev hejtovaním – písaním nenávisťných komentárov, v krajných prípadoch aj vyhrážkami voči druhým.

Je teda slušnosť stále v móde? Nosí sa dnes ešte slušnosť? Pri najbližšej príležitosti sa porozhliadnite a pousúďte sami.

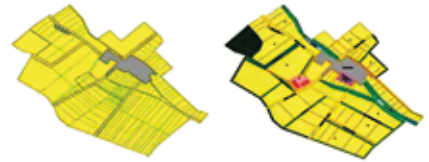
Miroslava Hajdučáková

POZEMKOVÉ ÚPRAVY A SIHELNÉ

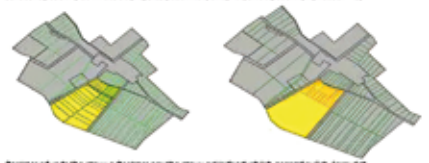
Pozemkové úpravy, komasácie, sceľovanie pozemkov – tieto výrazy pomenúvajú súbor činností, pomocou ktorých možno v jednom projekte a v jednom správnom konaní vyriešiť usporiadanie zložitých vlastníckych vzťahov v danom území.

Ak hovoríme o projekte pozemkových úprav, máme na mysli usporiadanie a sceľovanie vlastníctva až po zápis do katastra nehnuteľností.

Podľa rozsahu riešeného územia i rozsahu riešených problémov môžeme hovoriť o **pozemkových úpravách komplexných a jednoduchých**.



Registrier pôvodného stavu a Register nového stavu pri komplexných pozemkových úpravách. (Línia farbou sú označené pozemky zahrnuté do projektu pozemkových úprav, ostatné pozemky vyfarbené v PPL)



Registrier pôvodného stavu a Register nového stavu pri jednoduchých pozemkových úpravách

UZNESENÍM VLÁDY
SLOVENSKEJ REPUBLIKY
Č. 458/2022
ZO DŇA 13.07.2022
BOL SCHVÁLENÝ ZOZNAM
KATASTRÁLNÝCH ÚZEMÍ
S NAJVÄČŠOU NALIEHAVOSŤOU
PRE ZAČATIE
POZEMKOVÝCH ÚPRAV,
MEDZI KTORÝMI SA POD Č. 55
NACHÁDZA AJ
SIHELNÉ.
PRETO DŇOM 14.12. 2022
BOLO NAŠEJ OBCI NARIADENÉ
KONANIE O ZAČATÍ
POZEMKOVÝCH ÚPRAV.

Komplexné pozemkové úpravy:

Obvodom je spravidla celé územie extravilánu, z ktorého sú vyňaté zastavané časti.

Nariaďuje i financuje ich štát.

Výhody:

- ☑ vlastníkov sa sceľí jeho všetok nehnuteľný majetok v extraviláne,
- ☑ opatrenia navrhujeme v celom území s dôrazom na vyriešenie čo najväčšieho okruhu problémov.

Nevýhody:

- ☒ veľké parcely (min. 2000m²),
- ☒ časová náročnosť (po zracionalizovaní 6-8 rokov).

Keďže tento projekt je v našej obci už nariadený a koncom tohto roka sa začne realizovať, musíme myslieť na to, že táto činnosť dlhšiu dobu pozastaví možnosť úpravy stavebných pozemkov.

Preto ešte pred spustením komplexných pozemkových úprav by sme chceli využiť možnosť podania žiadosti o vykonanie projektu jednoduchých pozemkových úprav vo vybraných lokalitách a zabezpečiť tak nové stavebné možnosti obyvateľom obce.

Jednoduché pozemkové úpravy:

využívajú sa v záujmových lokalitách slúžiacich najmä investičným zámerom investorov v prípade investičnej výstavby, zmien v obhospodávaní poľnohospodárskej a lesnej pôdy alebo vysporiadaní existujúcich inžinierskych stavieb.

Obvodom jednoduchých pozemkových úprav je spravidla záujmové územie v extraviláne, menej často aj v intraviláne.

Jednoduché pozemkové úpravy povoľuje Okresný úrad na žiadosť investora, obce alebo združenia vlastníkov.

Výhody a pravidlá vykonania jednoduchých pozemkových úprav:

- ☑ pôvodné pozemky a vlastnícke vzťahy zaniknú, ich sceľením vzniknú nové pozemky a nové vlastnícke vzťahy,
- ☑ nové pozemky sú primerané pôvodným pozemkom vo výmere, hodnote a polohe,
- ☑ snaha o dosiahnutie výlučného vlastníctva, kedy každý nový pozemok bude vlastníť jedna osoba (1/1) alebo o dosiahnutie podielového spoluvlastníctva s minimálnym počtom spoluvlastníkov,
- ☑ nové pozemky spĺňajú kritériá budúcich stavebných pozemkov (tvar, rozmery, orientácia, výmera, prístupnosť),
- ☑ nové pozemky budú všetky prístupné po navrhnutých komunikáciách, ktoré budú po ukončení jednoduchých pozemkových úprav vo vlastníctve obce, ak s tým účastníci konania jednoduchých pozemkových úprav súhlasia,
- ☑ konanie môže byť pomerne rýchle (1,6 - 2 roky).

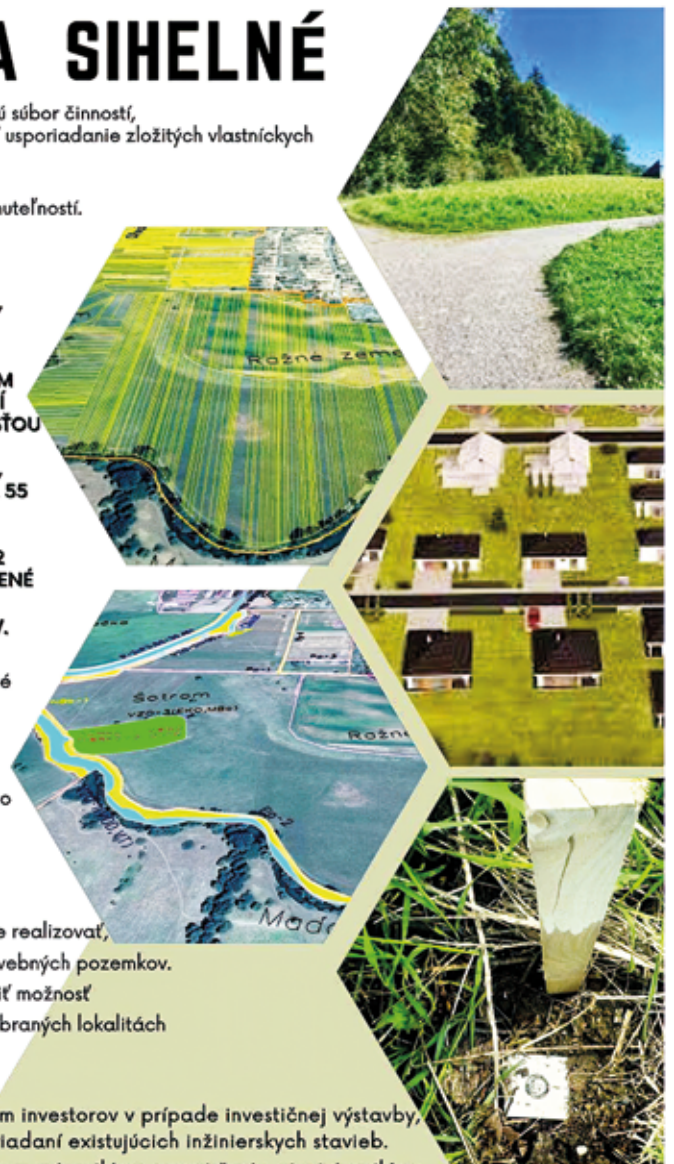
Každý, kto niekedy vybavoval stavebný pozemok, vie, aká je to trnistá cesta.

V obciach s veľmi rozdrobeným vlastníctvom, ako má aj Sihelné, je to ešte ťažšie.

Lokalít, ktoré sú ideálne na riešenie jednoduchých pozemkových úprav, je v našej obci viac napr. nižný koniec, lokalita smerom za potokom pri veselovskej ceste, oproti kostolu alebo za dedinou a iné. Ak viete o lokalite, kde by bol záujem o projekt jednoduchých pozemkových úprav, nahláste nám ju na e-mailovú adresu:

komasaciesihelne@gmail.com

Využime túto jedinečnú možnosť v podobe jednoduchých pozemkových úprav a zabezpečíme tak našim potomkom možnosti na výstavbu, aby neboli nútení odchádzať z rodnej obce do príľahlých obcí, ktoré tieto projekty už dávno rozbehli a dokončili.



Náklady spojené s jednoduchými pozemkovými úpravami:

- s vypracovaním projektu jednoduchých pozemkových úprav sú samozrejme spojené určité náklady, jedná sa o odborné, procesne a technicky náročný proces,
- náklady závisia od výmery obvodu projektu jednoduchých pozemkových úprav, členitosti územia, počtu vlastníkov, počtu parciel, počtu vlastníckych vzťahov, prístupu atď.,
- náklady hradí žiadateľ resp. samotní vlastníci (formou spoločného účtu zriadeného napr. na obecnom úrade) a to pomerne podľa výmery, s ktorou do projektu vstupujú,
- predpokladaná maximálna sadzba je 0,35 € za 1/m², t. j. vlastník s výmerou 1000 m² by mal zaplatiť 350 €,
- vzhľadom na to, čo vlastníci po zrealizovaní projektu jednoduchých pozemkových úprav získava, nie je cena vysoká,
- tržová cena za 1/m² stavebného pozemku po zrealizovaní projektu jednoduchých pozemkových úprav vzrastá spravidla niekoľkonásobne.

POKYNY PRE OBČANOV ZAPOJENÝCH DO SEPAROVANÉHO ZBERU ODPADOV

PAPIER

Papier je recyklovateľný druh materiálu. Recyklovať sa dá v priemere 5 až 8-krát. Odpady z papiera a lepenky zbierajú do modrých kontajnerov.

Do triedeného zberu papiera patria najmä:

- noviny, časopisy, letáky, katalógy, papierové tašky, papierové a kartónové obaly, kancelársky papier, obálky, pohľadnice, listy.

Do triedeného zberu papiera nepatria: znečistený papier, mokrý papier, masťný papier, použité plienky a hygienické potreby, obaly z nápojových kartónov (tzv. kompozitné obaly, resp. VKM), obaly z masla.

» V čom ho mám odovzdať?

- v papierovom alebo plastovom vreci zviazaný, zber organizovaný v spolupráci so ZŠ – modrý kontajner.

PLASTY

Plasty sú azda najrôznorodejšou skupinou triedených zložiek komunálnych odpadov. A aj preto sú s nimi pri triedení najväčšie problémy a verejnosť v súvislosti s nimi kladie najviac otázok.

Do triedeného zberu plastov patria najmä:

- PET fľaše (nezálohované), plastové tašky a vrecká, fólie, plastové obaly od kozmetiky, drogérie a potravín, nápojové tégliky.

Do triedeného zberu plastov nepatria: znečistené plasty, podlahové krytiny, obaly z nebezpečných látok (napr. z chemikálií, motorových olejov, farieb a pod.), guma, kabelky, znečistené fólie zo stavieb, plasty s prímiesami iných materiálov (napr. hračky), bazény, molitan, hadice, plexisklo, autoplasty, žalúzie

» V čom ho mám odovzdať?

- v plastových vreciach z domácností, vývoz zabezpečený 1 x mesačne od rodinných domov zabezpečuje zberová spoločnosť.

KOVOVÉ OBALY

Kov sa dá podobne ako sklo recyklovať donekonečna. V závislosti

od spracovateľa sa kov vytriedia na jednotlivé druhy (napr. meď, hliník) a následne sa rôznymi metódami (najčastejšie lisovaním) spracovávajú a využívajú ako druhotná surovina pri výrobe.

Do triedeného zberu kovov patria najmä:

- plechovky od nápojov (nezálohované), konzervy bez zvyškov jedla, kovové uzávery, alobaly, uzávery z jogurtov, uzávery od kompótov, kovové súdky.

Do triedeného zberu kovov nepatria: kovové obaly kombinované s inými materiálmi, kovové obaly znečistené nebezpečnými látkami (od farieb, benzínu, lepidla, olejov, sprejov)

» V čom ho mám odovzdať?

- v plastových vreciach z domácností spolu s plastom, vývoz zabezpečený 1 x mesačne od rodinných domov zabezpečuje zberová spoločnosť.

SKLO

Odpady zo skla sa na Slovensku zbierajú do zelených kontajnerov. Sklo je 100 recyklovateľné – môžeme ho recyklovať donekonečna bez straty kvality a čistoty. Sklo je najbezpečnejšie pre balenie a uchovávanie potravín. Na rozdiel od iných obalových materiálov sklo nevypúšťa žiadne látky do jedla a pitia.

Do triedeného zberu skla patria najmä:

- nevratné sklenené fľaše, sklenené poháre, úlomky tabuľového skla, poháre od kompótov, sklenené obaly od kozmetiky, kávy a pochutín bez plastového vrchnáka, sklenené vázy.

Do triedeného zberu skla nepatria: znečistené sklo, zrkadlo, autosklo, drôtené sklo, porcelán, keramika, sklo kombinované s inými látkami, žiarovky.

» V čom ho mám odovzdať?

- Odber v zelených kontajneroch rozmiestnených po obci, vývoz 1 x mesačne zabezpečuje zberová spoločnosť.

Nápojové kartóny

Nápojové kartóny, resp. kompozitné obaly na báze lepenky, sú zložené z viacerých vrstiev/druhov materiálu



a v minulosti boli označované aj ako viacvrstvové kombinované materiály (VKM).

Do triedeného zberu nápojových kartónov patria najmä:

- prázdne nápojové kartóny (obaly od mliečnych výrobkov, džúsov, vína a iných nápojov zložené z vrstiev, tzv. kompozitné obaly, resp. VKM).

Do triedeného zberu nápojových kartónov nepatria: znečistené nápojové kartóny.

» V čom ho mám odovzdať?

- v plastových vreciach z domácností spolu s plastom, vývoz zabezpečujeme 1 x mesačne od rodinných domov zabezpečuje zberová spoločnosť.

ELEKTROODPADY

Elektroodpady nepatria do prírody ani do zmesového kontajnera, taktiež sa nezberajú tradičným spôsobom „farebnými“ kontajnermi, ale na tzv. miestach spätného zberu.

V prípade malých elektrospotrebičov (do 25 cm), sú takými miestami spätného zberu predajne elektrozařízení, ktoré ich musia od spotrebiteľov prevziať bezplatne a bez povinnosti zakúpenia nových výrobkov.

- Nádoby na batérie a drobný elektroodpad sú tiež umiestnené v rôznych inštitúciách: na poštách, v úradoch, v školách.

• Väčšie spotrebiče (napr. práčka, chladnička, TV prijímač, sporáky, mikrovlnné rúry, kávovary, fritézy, videorekordéry, telefóny, počítače, žehličky, vrtačky, mobily, mlynčeky, hriankovače...) sa odovzdávajú buď výmenou pri kúpe nového spotrebiča priamo v predajni alebo bezplatným odovzdaním 2x ročne v našej obci. Zber vykonáva EKORAY Námestovo. V obecnom rozhlase sa vyhlási, kedy sa zber uskutoční (mesiac

máj, október). Pri všetkých alternatívach je zabezpečená ich ďalšia cesta na recykláciu.

- Triedením elektroodpadov a batérií chránime primárne zdroje surovín a naše životné prostredie.
- **ODPAD MUSÍ OBSAHOVAŤ VŠETKY SÚČIASTKY A KÁBLE!**

BATÉRIE A AKUMULÁTORY

Batérie a akumulátory nepatria do prírody ani do zmesového kontajnera, taktiež sa nezbierajú tradičným spôsobom „farebnými“ kontajnermi, ale na tzv. miestach spätného zberu.

- V prípade batérií a malých elektrospotrebičov (do 25 cm) sú takými miestami spätného zberu predajne elektrozariadení, ktoré ich musia od spotrebiteľov prevziať bezplatne a bez povinnosti zakúpenia nových výrobkov.

- Nádobu na batérie a drobný elektroodpad sú tiež umiestnené v rôznych inštitúciách: na poštách, v úradoch, v školách, v administratívnych budovách.

- **Použité batérie a akumulátory je možné odovzdať 2 x ročne v našej**

obci. Zber vykonáva zberová spoločnosť EKORAY Námestovo. V obecnom rozhlase sa vyhlási, kedy sa zber uskutoční. (mesiac máj, október).

- Triedením batérií chránime primárne zdroje surovín a naše životné prostredie.



INFORMÁCIE O ÚROVNI VYTRIEDENIA komunálnych odpadov za rok 2022

ÚROVEŇ VYTRIEDENIA KOMUNÁLNYCH ODPADOV ZÁVISÍ OD MIERY SEPAROVANIA ODPADOV V KALENDÁRNOM ROKU (papier, sklo, plast, VKM, elektroodpad, šatstvo, kovy, biologicky rozložiteľný odpad).

Čím menej budeme mať komunálneho odpadu, objemového odpadu, drobného stavebného odpadu bude úroveň vytriedenia vyššia.

Na základe vytriedeného odpadu platíme poplatky za manipuláciu a likvidáciu odpadu, uloženie odpadu na skládkach.

Ak budeme mať úroveň triedenia vyššiu – poplatky za uloženie odpady nebudú stúpať.

Najdôležitejšie je vzniku odpadu predchádzať a až následne triediť a recyklovať.

Snažíme sa o to, aby nám vznikalo minimum zmesového odpadu. Aby sme to dosiahli, aj u nás doma sa riadime 5 pravidlami:

1. Ak si naozaj potrebujem niečo nové kúpiť, zamyslím sa nad obalom, pôvodom, kvalitou a spôsobom výroby

V zmysle § – 4 ods. 6 zákona č. 329/2018 Z. z. zverejňujeme úroveň vytriedenia komunálnych odpadov, ktorá je v obci Sihelné za rok 2022 = 37,57 %

a spracovania (čím menej vecí, tým menej problémov s opravami, upratovaním, zabúdaním, čo kde mám a či to mám...) a odmietam obaly a výrobky, ktoré vlastne nepotrebujem alebo neviem znovu využiť, vytriediť či skompostovať.

2. Zredukujem množstvo vecí, ktoré kupujem/používam. S každou novou vecou, ktorú kúpim, vzniká odpad – či už pri procese jej výroby, jej balení alebo jej doprave. Nakoniec sa odpadom stáva aj vec samotná. Preto treba každú kúpu dobre premyslieť a hlavne sa vyhýbať impulzívnemu nakupovaniu a nakupovaniu samoučelných vecí.

3. Veci je dôležité používať opakovane. Ak mi vec doslúžila, pred vyhodením sa zamyslím nad inou možnosťou jej využitia. Napr. sklenený pohár od jogurtu viem ponúknuť niekomu na zaváranie

alebo použiť na uskladnenie drobností. Roztrhané tričko môže slúžiť ako výplň do vankúša či handra. Zároveň myslím na to, že každá jednorazová vec má svoju alternatívu na viac použítí (slamka, obedár, fľaša na vodu...)

4. Keď vec doslúžila, snažím sa ju správne vytriediť, aby mohla byť zrecyklovaná. Tomu samozrejme predchádza premyslená kúpa, pri ktorej uvážim, či sa viem všetkých súčasti tovaru a obalu zbaviť s čo najmenšou ekologickou stopou. Zmesovému odpadu sa chceme vyhnúť, nakoľko ten končí na skládke odpadov alebo v spaľovni s energetickým zhodnotením. V porovnaní s recykláciou patria oba na nižšie stupne hierarchie nakladania s odpadom, skládka na jej posledný stupeň.

5. Kompostovanie je riadený proces rozkladu biologicky rozložiteľného odpadu a najlepším spôsobom využitia daného odpadu, t.j. predovšetkým (rastlinného) odpadu z kuchyne a záhrady. Pri kompostovaní sa odpad stáva potravou pre iné organizmy, ktoré z neho vytvoria kvalitné hnojivo aj na pestovanie našej potravy.

Bc. Katarína Vorčáková

MAREC – MESIAC KNIHY



Čaro obyčajného života
Kniha, ktorá opisuje jednoduchý život Marie de Brebis. Ženy nájdenej pri ovciach, žijúcej na dedine.

Kniha mi pripomenula, že aj u nás sme skôr, keď sme nežili mobilmi, zažívali chvíle jednoduchého života.

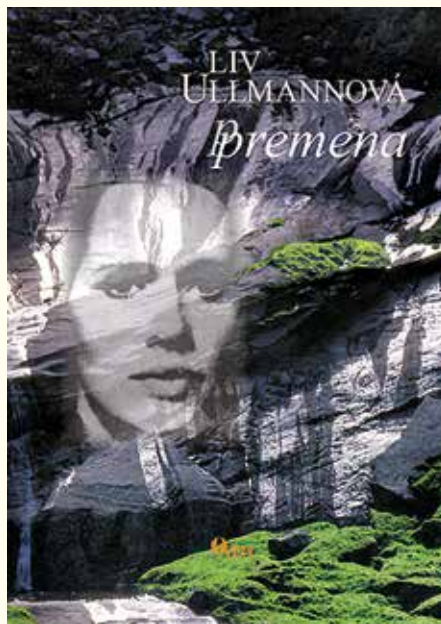
Jedna časť opisuje veci, ktoré si Marie pamätá presne. Hoci som ešte mladá a detstvo som skončila nedávno, aj mne prídu občas spomienky na ten život „predtým“, ako z časov dávnych. Živo si pamätám niektoré chute a vône z môjho detstva, ktoré bolo krásne a naplnené.

Čo sú vaše obľúbene vône a chute, či spomienky z detstva?

Premena

Kniha Premena je autobiografický román o nórskej herečke Liv Ullmanovej.

Nepoznala som ju a len tak som nazrela do knihy. Ako slobodná matka sa častokrát obviňovala, že má na svoju dcéru málo času. Hranie však milovala a verila, že to je najsprávnejšia cesta. Upozornila na to, že muž si môže ísť do práce a žiť svoju kariéru, kdežto ju ako slobodnú matku častokrát prenasledovali obavy, že nie je dostatočná matka.



Jej osobnosť bola silná, ale pritom veľmi ľudská a zraniteľná. Často unavená a vyčerpaná.

Bola (ešte stále je) slávna, ale popritom žila život plný stresu, taký „normálny“.

Kniha je z roku 1985 takže veľa vecí bolo ešte úplne iných, ale aj tak pôsobia ako z dnešnej doby.

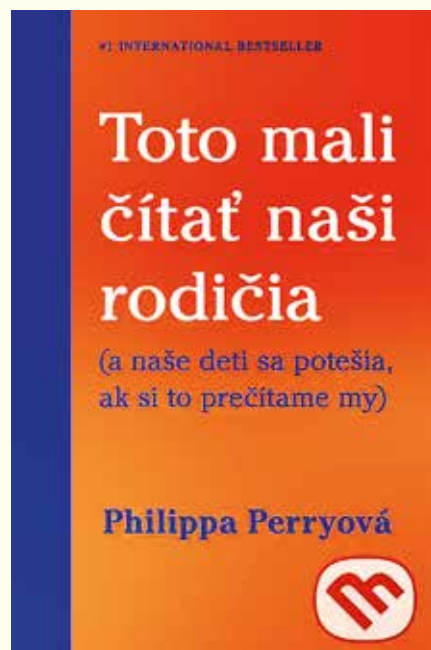


Priestor pre mamu

V knihe sa ženy učia, že každá cesta je správna, keď je z lásky. Učia sa, ako neodcudzovať iné mamy aj keď občas, aj mne niektoré veci prídu uletené.

Táto kniha nediktuje. Sprevádza, inšpiruje a záver necháva na teba. Priestor pre mamu nie je typická materská kniha.

Tereza Graciková



Stolný tenis

Obec už dlhodobo reprezentuje stolnotenisové družstvo v zložení – Jozef Chudják, Peter Staš, Ľubomír Mazurák, Martin Ferneza, Karol Ferneza a Miroslav Staš.

V súčasnosti hráme siedmu oravskú stolnotenisovú ligu, kde sme po dlhejšej sezóne skončili na peknom piatom

mieste. Družstvo potrebuje omladiť, preto pozývam všetkých, ktorí majú radi túto hru, aby prišli medzi nás. Kontaktovať môžete ktoréhokolvek člena nášho tímu. Ďakujem vedeniu obce za materiálnu dotáciu, a taktiež vedeniu školy za poskytnutie telocvične.

Jozef Chudják

1. ŠK Párnica B	21	18	1	2	250:128	58
2. Novot' B	22	16	2	4	258:138	56
3. Vasiľov A	22	15	2	5	239:157	54
4. Bziny D	22	14	3	5	244:152	53
5. Sihelné A	22	9	8	5	206:190	48
6. Babín A	22	11	1	10	214:182	45
7. Istebné C	22	8	3	11	190:206	41
8. Mútne B	21	8	4	9	190:188	41
9. S.Hora – Hladovka C	21	7	1	13	189:189	36
10. Sedliacka Dubová C	21	5	2	14	159:219	33
11. Oravský Podzámok A	22	4	3	15	138:258	33
12. Námestovo C	22	0	0	22	63:333	22

Futbal



Zimná prestávka ubehla veľmi rýchlo a je tu začiatok jarnej časti sezóny.

Cez pauzu sme dlho neoddychovali. Už v decembri sme sa začali pripravovať na turnaje.

Muži a dorastenci odohrali halový turnaj v Rabči a v silnej konkurencii sa nestratili. Taktiež sa naši hráči zúčastnili obecného turnaja koncom decembra, ktorý bol kvalitne obsadený. Po turnaji pokračovali žiaci, dorast a muži v tréningoch v obecnej telocvični.

Ako prví odštartovali sezónu naši žiaci, ktorí cestovali do Ištebného, kde svoj prvý zápas jarnej časti vyhrali 4:3. Dorast má začiatok jari naplánovaný na 8. 4. 2023. Muži začínajú 2. 4. 2023.

Tešíme sa na jarnú časť a veríme, že našich fanúšikov budeme baviť dobrou hrou a výsledkami vo všetkých kategóriách.

Ďakujem všetkým hráčom a fanúšikom, ktorí nás povzbudzujú a cestujú s nami na zápasy. Samozrejme chcem poďakovať vedeniu obce za podporu nášho klubu OŠK Sihelné.

Ako už všetci vieme, naša futbalová rodina prišla o ďalšieho člena. Jakub Kohutár pôsobil v mládežníckych kategóriách, kde bol príkladom najmä pre svoj poctivý prístup. V mene klubu vyjadrujeme úprimnú sústrasť rodine a príbuzným. Jakub, ďakujeme a nezabudneme!

OŠK Sihelné



Vianočný futsalový turnaj Sihelné 2022

XI. ročník turnaja O pohár obce Sihelné

Po dvojročnej prestávke, kedy sa turnaj nemohol uskutočniť kvôli pandémie koronavírusu Covid-19, si po Vianociach v decembri minulého roka na XI. ročníku O pohár obce Sihelné až 13 tímov zmeralo sily v halovom futbale dnes nazývanom futsal. Organizátorov hojná účasť potešila a veria, že vydrží aj do budúcnosti.

Vyhodnotenie

1. Patrioti
2. Amigos
3. Rossoneri

Športový klub OŠK Sihelné ďakuje organizátorom turnaja a všetkým ktorí sa pričínili o prípravu tohto výborného podujatia a už sa tešíme na ďalší ročník.



VIAC FOTO » <https://www.obecsihelne.sk/turista/aktuality/vianocny-futsalovy-turnaj-sihelne-2022-341sk.html>

29. 12. 2022 OŠK Sihelné zorganizovalo koncoročné posedenie pri kapustnici. V komentároch na Fb OŠK Sihelné zaznelo: „O tomto je dedinský fodbol!“ Martin Ferneza: „Super bolo. Všetkým ďakujem za super posedenie. Kapustnica výborná!“ – **OŠK Sihelné**

ROZPIS FUTBALOVÝCH ZÁPASOV OŠK SIHELNE – JAR 2023

Dátum	Dospelí	Čas	Dátum	Dorast	Čas	Dátum	Žiaci	Čas
2. 4. N	Sihelné – Bziny	15 ³⁰	8. 4. S	Mútne – Sihelné	15 ³⁰	1. 4. S	Sihelné – Vavrečka	13 ³⁰
9. 4. N	Vasíľov (od.) – Sihelné	12 ³⁰	15. 4. S	Sihelné – Breza	15 ³⁰	8. 4. S	Novot – Sihelné	13 ³⁰
16. 4. N	Sihelné – O. Lesná	16 ⁰⁰	22. 4. S	Sihelné – O. Polhora	16 ⁰⁰	15. 4. S	Sihelné – Pribiš	13 ³⁰
23. 4. N	Habovka – Sihelné	13 ⁰⁰	29. 4. S	Zubrohlava – Sihelné	16 ⁰⁰	22. 4. S	Lokca – Sihelné	14 ⁰⁰
30. 4. N	Sihelné – Lomná	16 ⁰⁰	1. 5. Po	Sihelné – Klin	16 ³⁰	29. 4. S	Sihelné – Breza	14 ⁰⁰
7. 5. N	O. Veselé – Sihelné	16 ³⁰	6. 5. S	Sihelné – Babín	16 ³⁰	1. 5. Po	Sihelné – Hruštín	14 ³⁰
14. 5. N	Veličná – Sihelné	13 ³⁰	8. 5. Po	Hruštín – Sihelné	16 ³⁰	6. 5. S	Sihelné – Zákamenné	14 ³⁰
21. 5. N	Sihelné – Lokca	17 ⁰⁰	13. 5. S	Podbiel (od.) – Sihelné	16 ³⁰	8. 5. Po	Rabčice (od.) – Sihelné	14 ³⁰
28. 5. N	O. Podzámk – Sihelné	14 ⁰⁰	20. 5. S	Sihelné – O. Veselé	17 ⁰⁰	13. 5. S	Zubrohlava – Sihelné	14 ³⁰
4. 6. N	Sihelné – Vitanová	17 ⁰⁰	27. 5. S	O. Lesná – Sihelné	17 ⁰⁰	20. 5. S	Sihelné – Babín	15 ⁰⁰
18. 6. N	Sihelné – Istebné (od)	17 ³⁰	3. 6. S	Sihelné – Zázrivá	17 ⁰⁰	27. 5. S	Nižná – Sihelné	15 ⁰⁰
			10. 6. S	Vavrečka – Sihelné	17 ⁰⁰	3. 6. S	Sihelné – O. Veselé	15 ⁰⁰
						10. 6. S	Bobrov – Sihelné	15 ⁰⁰
						17. 6. S	O. Lesná – Sihelné	15 ³⁰

Hracie dni: Nedľa – N, Sobota – S, Pondelok – Po; Skratka (od.) – odstúpené)



Prechod sihelnianskym chotárom



11. 2. 2023 sa konal siedmy ročník prechodu. Aj keď bola tohtoročná zima ako aprílové počasie, v deň prechodu bolo dosť snehu, slnka i vetra.

Organizátori sa tešili z hojnej účasti bežkárov z blízkeho i ďalekého okolia – Rabča, Rabčice, Oravská Polhora, Zákamenné, Klin, Mútne, Bobrov, Oravská Jasenica, Vavrečka, Zubrohlava, Zábiedovo, Lokca, Liesek,

Podbiel, Krušetnica, Nižná, Tvrdošín, Námestovo, Martin... Účast domácich bola slabšia, čo nás trochu mrzí, pretože myšlienkou prechodu je, aby sa domáci zišli na spoločnej akcii. Čas prechodu sme posunuli o hodinu skôr. Bol to dobrý ťah.

Po registrácii sa konal hromadný štart. Pri počte cez 200 účastníkov sa ukázalo, že by bolo lepšie odhádzať individuálne. Trať merala 15 km. Prechod horizontom obce bol skvelý. Do cieľa dorazili všetci. Kuchárky pripravili v školskej jedálni kapustnicu. Opäť sa im vydarila. Poďakovanie patrí organizátorom, kuchárkam, pracovníkom prevádzky i dôchodcom. Vďaka nim všetko prebehlo hladko bez úrazu. Už teraz sa tešíme na ďalší ročník.

Športu zdar!

Ľ. Nováková



» OZNAMY «

FOLKLÓRNE SLÁVNOSTI POD PILSKOM A BABOU HOROU sa budú konať **16. 7. 2023**.

STAVANIE MÁJA bude v sobotu **29. 4. 2023**.

SLÁVNOSTNÝ PROGRAM pri príležitosti **DŇA MATIEK** sa bude konať v kultúrnom dome **14. 5. 2023**.

SLÁVNOSŤ SV. HUBERTA **3. 9. 2023**.

Veľkonočné pranostiky

Na Nový rok odmäk, blato, na Veľkú noc snehu zato.

Aká Kvetná nedeľa, taká Veľká noc.

Na Zelený štvrtok, keď je obloha bez mrakov, dobrý hospodár vie, že nastal čas výsadby zemiakov.

Keď na Veľký piatok dážďik poprehuje, požehnaný rok v sade i na poli to sľubuje.

Keď je na Veľký piatok mráz, býva veľa hribov.

Ak prší na Bielu sobotu, bude málo čerešní.

Keď cez Veľkonočnú nedeľu prší, každý pondelok až do svätého Ducha čakaj dážď.

Veľkonoce krásne úrodu nám dajú, ak slniečko hasne, lúky sucho majú.

**autoškola
Luscoň**

☎ 0905 195 680

www.autoskolaluscon.sk