



OBECNÉ ZVESTI

Noviny obyvateľov, návštevníkov a priateľov Strelníka

Číslo: štvrté

Ročník: II.

VIANOCE 2004

O nápisoch

Múry a steny toho znesú veľa.

Najmä ak sa na ne niečo kreslí, strieka sprejom, no najmä, ak na ne niekto napíše svojský odkaz. Alebo lepšie povedané - svoj odkaz. Aby som nemusel chodiť za

príkladom ďaleko, niekoľko nápisov zo stien a múrov našej obce. Napríklad: Hassa Nitra

365 na starej krčme na

hornom konci. Alebo stále

dobre čitateľný nápis Depeche

Mode v Paltusovie ulici. Na

plote v Banskej Bystrici pri

SAD je už niekoľko rokov

rovnaký nápis: Ročníci neverte

vláde! Vlád sa už vystriedalo

niekoľko, mali sme aj viac

premiérov, ministrov

pôdohospodárstva môžeme

rátať na desiatky. No roľníci

na tomto plote stále vláde

neveria. Ktoejkoľvek. Iste, sú

aj nápisy na stenách, ktoré sa

sem nehodia. A vlastne sa

nehodia do slušnej spoločnosti

vôbec. No nedávno som na

jednom banskobystrickom

múre čítal takýto nápis:

„Hľadá sa solidarita medzi

ľuďmi. Vytratila sa!“ Nevie, či

ide o novú reklamnú kampaň

akejsi veľkej firmy či niektorej

politckej strany, alebo je to

výtvor jednotlivca. A je mi to

v podstate jedno. Lahostajný

mi však nie je význam tohto

nápisu. Koľko málo stačilo,

aby som sa začal zamýšľať

naď stavom našej spoločnosti.

A to isté možno teraz robíte aj

vy. A tak vám želdám Vianoce

plné solidarity, chuti urobiť

niečo pre toho druhého. Aby

sme sa naučili aspoň na

chvíľu, nielen v čase Vianoc,

chápať potreby a starosti

iných. Aby tento výkrik neostal

na spomínanej stene tak dlho,

ako výzva večne neveriacich

roľníkov...

Miroslav Debnár

Lekár lieči, no Boh uzdravuje

Sviatočná i každodenná úvaha MUDr. Miroslava Kureka

Sú tu Vianoce, sviatky pokoja a lásky, sviatky porozumenia a spolupatričnosti, sviatky zmierenia a blíznosti. Sviatky, kedy máme byť bližšie k človeku. Snažme sa a robme všetko preto, aby aj náš každodenný život, či už v dňoch voľna alebo v bežných pracovných dňoch, bol vždy takýmto sviatkom. Skutočné a pravdivé posolstvo a čaro Vianoc, čo nám dokazuje história, nikdy a nikde vo svete nenahradí ani ten najdrahší hmotný, pomínuteľný, zničiteľný darček pod stromček, ako zázračné slová - odpusť mi, mám ťa rád, Láska...

Práve teraz je najvhodnejší čas. Zastavme sa. Nikdy nie je neskoro. Porozmýšľajme nad sebou a urobme niečo aj pre svoje zdravie, ako aj pre zdravie svojich blízkych, priateľov, susedov a známych.

Dajme si do poriadku svoje vnútro, svoje svedomie. Hneď zistíme, ktoré naše telesné trápenia a choroby idú úmerne, respektíve súvisia s pribúdajúcimi rokmi, a ktorým chorobám by sme vôbec nemuseli čeliť.

Mnohé naše telesné choroby, trápenia, majú svoj pôvod niekde úplne inde. Dlhotrvajúce stresy, pretrvávajúce vnútorné napätia, mnohokrát zbytočné trápenia, ktoré sa vždy skoro vyriešia aj bez nášho pričinenia. Nikdy nikomu nič zlé neprajme, lebo všetko zlo, či chceme alebo nie, sa nám stonásobne vráti aj s úrokmi, no žiaľ vtedy, keď to budeme najmenej očakávať. Nami vysielané dobro a láska sa nám vrátia znásobené a rovnako nami vysielané zlo sa vráti rýchlo ako bumerang.

Som tu krátky čas. Veľmi si vás všetkých všimam. Celý svoj život väčšina z vás doslova drela a drie doteraz. Ste vyrobení ľudia. Na seba ste nemysleli. Čudujete sa, že ste chorí, že máte bolesti, že nevládzete? Mnohí z vás ste zodretí ľudia.

Buďme k sebe úprimní a zamyslime sa nad tým, že za mnohé choroby si môžeme v mnohých prípadoch sami. Zabúdame na seba, nemáme čas, mnohokrát podceňujeme varovné signály tela. Vravievame: „to prejde!“ Podceňujeme prevenciu. Všetko iné je nám prednejšie, ako vlastné zdravie. Ale to máme len jedno! Svoje zdravie máme vo svojich rukách. Neuveriteľnú silu, ktorú máme sami v sebe - nevyužívame. Každý máme svoju knihu, naučme sa ju správne čítať! Každý máme svoju sviečku, nezhasínajme ju dobrovoľne a predčasne!

A ja, ako lekár, chcem svojou prácou aspoň zmierniť vaše bolesti, vaše trápenia. Nielen tabletkami, ale aj svojím prístupom k vám. Dobrým a úprimným slovom. Ale - tiež som tak, ako vy len človek so svojimi chybami, nedostatkami, trápeniami, s ktorými aj ja bojujem každý deň. Vždy mám na pamäti známy fakt: lekár lieči, no Boh uzdravuje. Toto sa mi za moju lekársku prax aj mnohokrát potvrdilo. A verte mi, zázraky sa dejú aj dnes. No bez dobrej spolupráce s vami by som úspech nemal.

VÝBER DANÍ V OBCI PO NOVOM

Vážení občania, milí čitatelia,

Národná rada SR schválila 23.9.2004 nový zákon č.582/04 o miestnych daniach a miestnom poplatku za komunálne odpady a drobné stavebné odpady, ktorý nadobúda účinnosť 1.1.2005.

V tomto zákone sú stanovené druhy miestnych daní, ktoré obec zavádza a ukladá od 1.1.2005 na svojom území, ktorými sú:

1. a, daň z nehnuteľností
 - b, daň za psa
 - c, daň za užívanie verejného priestranstva
 - d, daň za ubytovanie
 - e, daň za predajné automaty
 - f, daň za nevýherné hracie prístroje
2. miestny poplatok za komunálne odpady a drobné stavebné odpady

Daň z nehnuteľností pozostáva:

- a, daň z pozemkov
- b, daň zo stavieb
- c, daň z bytov a nebytových priestorov

Sadzba dane z pozemkov je v zmysle § 8 ods.1 zákona 0,30% zo základu dane.

a, u ornej pôdy bola stanovená cena za štvorcový meter: $3,29 \text{ Sk} \times 0,30 \% = 99 \text{ Sk / ha}$

b, u trvalých trávnych porastov: $0,54 \text{ Sk} \times 0,30 \% = 16 \text{ Sk/ha}$

c, záhrady: $40 \text{ Sk} \times 0,25 \% = 0,10 \text{ Sk/m}^2$

d, zastavané plochy a nádvoria: $40 \text{ Sk} \times 0,25 \% = 0,10 \text{ Sk/m}^2$

e, stavebné pozemky: $400 \text{ Sk} \times 0,25 \% = 1 \text{ Sk/m}^2$

f, ostatné pozemky okrem stavebných pozemkov $40 \text{ Sk} \times 0,25 \% = 0,10 \text{ Sk/m}^2$

g, lesné pozemky, na ktorých sú hospodárske lesy: 0,25 % zo základu dane

Sadzba dane zo stavieb podľa § 12 ods.1 je 1Sk za každý začatý m² zastavanej plochy.

a, stavby na bývanie a ostatné stavby tvoriace príslušenstvo k hlavnej stavbe 1 Sk za každý aj začatý m² zastavanej plochy,

- za každé ďalšie podlažie okrem prvého nadzemného podlažia

- 1,20 Sk za každý aj začatý m² zastavanej plochy,

b, stavby na pôdohospodársku produkciu, skleníky, stavby využívané na skladovanie vlastnej pôdohospodárskej produkcie s výnimkou stavieb na skladovanie inej ako vlastnej pôdohospodárskej produkcie a stavieb na administratívu na 1 Sk za každý aj začatý m² zastavanej plochy.

c, stavby rekreačných a záhradkárskych chát a domčekov na individuálnu rekreáciu na 5 Sk za každý aj začatý m² zastavanej plochy.

d, samostatne stojace garáže a stavby určené alebo používané na tieto účely, postavené mimo bytových domov na 5 Sk za každý aj začatý m² zastavanej plochy.

e, priemyselné stavby a stavby slúžiace energetike, stavby slúžiace stavebníctvu s výnimkou stavieb na skladovanie, administratívu na 7 Sk za každý aj začatý m² zastavanej plochy.

f, stavby na ostatnú podnikateľskú a zárobkovú činnosť, skladovanie a administratívu 10 Sk za každý aj začatý m² zastavanej plochy.

g, ostatné stavby na 5 Sk za každý aj začatý m² zastavanej plochy.

Daň z bytov

1, ročná sadzba dane z bytov podľa §16 ods. 1 zákona o miestnych daniach a poplatkoch je 1 Sk za každý aj začatý m² podlahovej plochy bytu a nebytového priestoru.

2, ročnú sadzbu dane z bytov uvedenú v ods. 1 obec zvyšuje:

a, u bytov na 1,20 Sk za každý aj začatý m² podlahovej plochy bytu

b, u nebytových priestorov na 1,30 Sk za každý aj začatý m² podlahovej plochy nebytového priestoru.

Daň za psa

Daňovník je povinný písomne oznámiť Obecnému úradu vznik alebo zánik daňovej povinnosti v lehote do 30 dní od vzniku alebo zániku daňovej povinnosti na predpísanom tlačive, ktoré je k dispozícii na OÚ.

Obec určuje sadzbu dane 100 Sk za jedného psa na kalendárny rok a daňovník ho môže zaplatiť v hotovosti do pokladne obce.

(pokračovanie na strane 3)

VÝBER DANÍ V OBCI PO NOVOM

(pokračovanie zo strany 2)

Daň za užívanie verejného priestranstva

Verejným priestranstvom v obci je - námestie a pred kultúrnym domom.

Osobitným spôsobom môže fyzická alebo právnická osoba užívať verejné priestranstvo na:

- umiestnenie zariadenia na poskytovanie služieb
- umiestnenie stavebného zariadenia alebo skládky na pozemku vo vlastníctve obce
- na dočasné parkovanie motorového vozidla na pozemku obce
- na trvalé parkovanie na obecnom pozemku

Občan je povinný písomne oznámiť OcÚ začatie užívanie verejného priestranstva v lehote 3 dní pred začatím užívania verejného priestranstva na predpísanom tlačíve, ktoré mu poskytnú na OcÚ.

Obec určila sadzbu dane za osobitné užívanie verejného priestranstva takto:

- umiestnenie zariadenia na poskytovanie služieb a predajného zariadenia 10 Sk za každý aj začatý m² a každý aj začatý deň.
- umiestnenie stavebného zariadenia alebo skládky na pozemku vo vlastníctve obce 1 Sk za každý aj začatý m² a každý aj začatý deň.
- za trvalé alebo dočasné parkovanie motorového vozidla 1 Sk za každý aj začatý deň

Za dočasné parkovanie motorového vozidla vo vyhradenom priestore verejného priestranstva:

- za osobné motorové vozidlo 2 Sk za každú aj začatú hodinu a jedno parkovacie miesto.
- za nákladné motorové vozidlo 7 Sk za každú aj začatú hodinu a jedno parkovacie miesto
- za autobus 10 Sk za každú aj začatú hodinu a jedno parkovacie miesto.

Za ubytovanie: Obec určila sadzbu dane za ubytovanie 15 Sk na osobu a prenocovanie.

Daň za nevýherné hracie prístroje

Obec určila sadzbu dane za nevýherné hracie prístroje takto:

- 20 000 Sk za 1 elektronický prístroj na počítačové hry a kalendárny rok
- 500 Sk za 1 mechanický prístroj na biliard za rok
- 500 Sk za 1 mechanický prístroj na stolný futbal a hokej/rok
- 500 Sk za 1 mechanický prístroj na šípky/rok
- 5 000 Sk za 1 elektronický prístroj/rok
- 1 000 Sk za jeden automat /rok
- 500 Sk za jedno iné zariadenie na zábavné hry ako je uvedené v písm. a až f/rok.

Miestny poplatok za komunálne a drobné stavebné odpady

Tento poplatok od poplatníka v stanovenej výške vyberá obec a za vybraný poplatok ručí:

- vlastník nehnuteľnosti
- zástupca určený spoluvlastníkmi

Obec určila sadzbu poplatku za komunálne a drobné stavebné odpady na rok takto:

pri zavedenom množstevnom zbere 1,60 Sk za 1 liter komunálnych alebo drobných stavebných odpadov

- pri nezavedenom množstevnom zbere - paušálny poplatok 0,50 Sk za osobu a kalendárny deň.

U právnických osôb sa ukazovateľ dennej produkcie podľa §79 ods.3 bod 3 zákona o miestnych daniach a poplatkoch vynásobí koeficientom 1, čo je 1500 Sk ročne za 1 kuka kandlu.

Daňovník je povinný splniť si daňovú povinnosť stanovenú v § 8,15, 19, 22,28 ods. 3 tohto nariadenia, prvýkrát do 31.1.2005 a v ďalších zdaňovacích obdobiach do termínu stanoveného v zákone o miestnych daniach a poplatku a v tomto nariadení, len ak nastali zmeny skutočností rozhodujúcich na vyrubenie dane a poplatku.

Toto VZN č. 4/2004-OZ, schválilo Obecné zastupiteľstvo obce Strelníky na svojom zasadnutí 21.11.2004 a nadobúda účinnosť 1.1.2005.

Emília Čiefová
starostka obce

AMERICKÝ TAM-TAM O DEMOKRACII...

Hoci si mnohí z nás povedia, že „čo by som aj celý svet prešiel, doma je len doma“; každý, kto mal tú možnosť vycestovať, čo i len do susednej krajiny mi potvrdí, že návšteva inej krajiny je obohacujúcou skúsenosťou, a to nie len počtom zážitkov a dojmov, ktoré vo mne nová krajina a nové prostredie zanechá, ale aj z rozširovaním si rozhladu o inej spoločenskej skutočnosti, o inej kultúre a možnosti následnej komparácie so skutočnosťou, ktorá mi je vlastná.

O Amerike (USA) sa pohovorilo mnoho; veľa pozitívneho, ale aj veľa negatívneho. Faktom však ostáva, že popri závale rôznych stereotypov, ktoré o tejto krajine prevládajú a ktorými nás bombardujú médiá ale aj samotný HOLLYWOOD (musím podotknúť, že pod Hollywood-om si nemožno úplne predstavovať Ameriku a život v nej), existuje množstvo skutočností, ktoré môžu pôsobiť na nás ako inšpirácia, a z ktorých by sme si mohli brať príklad. Pravdaže, je množstvo vecí, z ktorých by si mohli brať príklad Američania od nás. Jedným z takých príkladov o určitej výnimočnosti Američana by mohlo byť jeho chápanie a prežívanie slova demokracia

Slovo demokracia je vžitá v srdci každého Američana, a nehovorím tu len o úrovni celospoločenskej, ktorá sa prejavuje v politickej príslušnosti, no najmä o prežívaní demokracie na nižšej, komunálnej úrovni. Američania majú jednu výnimočnú schopnosť, ktorá vychádza z princípu demokracie, a tou je neskutočná schopnosť združovať sa kedykoľvek a za akúkoľvek myšlienku, v snahe vyriešiť ktorýkoľvek problém. Toto združovanie, je presné a cielené a vo väčšine prípadov veľmi účinné; ide o uvedenie do reality toho známeho: „v jednote je sila“. Američan neplače nad rozliatym mliekom, ale sa zomkne s inými ľuďmi a hľadá riešenie ako problém odstrániť.

Táto schopnosť zomknutia sa za určitú myšlienku je výnimočná z toho hľadiska, že dokáže spojiť ľudí názorových protipólov, ktorí cítia potrebu bojovať za dobrú vec. To pomáha riešiť problémy hneď u ich zdroja; taktiež potvrdzuje názor, že ľudia, ktorých sa problém týka, ho poznajú najlepšie a najlepšie vedia ako ho riešiť. Nesmieme zabudnúť, že im na tom riešení aj záleží a nemusia sa podriaďiť sile z hora, ktorá je mnohokrát príliš anonymná a vzdialená, aby problému dokázala porozumieť.

Sme v dobe, keď sa zodpovednosť za veci lokálne prenáša na samosprávu. Tento prechod nie je ľahký, chýbajú finančné prostriedky a akákoľvek iniciatíva sa zdá byť na prvý pohľad márna. Uvedený príklad ale tvrdí opak. Krása demokracie spočíva nielen v tom, že človek má dar slobody, ale aj v tom, že táto sloboda ho zmocňuje k zodpovednosti a to nielen za veci, ktoré sa bezprostredne týkajú jeho osoby, ale aj za veci širšieho okolia, k akým patrí život v komunite obce. S prenosom právomocí preto prechádza viac zodpovednosti na občana, ale aj viac slobody pri riešení problémov, ktoré sa týkajú života v našej komunite. Je to len forma praktického prenesenia slova demokracia (vláda ľudu) do reality. Nebojme sa preto využiť právo združovať sa za riešenie dobrej veci. Možno tým pomôžeme nielen sebe, ale aj viacerým spoluobčanom.

Juraj Potančok

Lekár lieči, no Boh uzdravuje

(pokračovanie z titulnej strany)

Vyrastal som na dedine skromných podmienkach. Tak, ako vy. Kontakt s prírodou vo mne vybudoval veľkú úctu ku všetkému živému. V detstve a mladosti som bol na Orave obklopený veľkou láskou, no v dospelosti kráča trnistou cestou. Veľmi ťažko som psychicky znášal rozpad môjho manželstva. Smutné bolo, že som v tom období pre mňa nezvládnuteľnú situáciu riešil alkoholom. Nepotreboval som liečenie. Rýchlo som sa spamätal. Len s pevnou vôľou a uvedomením si, v čom spočíva zmysel života. Keď som už mal problémy s alkoholom za sebou, prežil som ťažkú autohaváriu, ktorú som nezapríčinil. 20 dní v bezvedomí, prekonal som klinickú smrť. Rok a pol som bol pripútaný na lôžko a invalidný vozík, skľučovaný bolesťami. Ako by mi nestačili len zdravotné problémy, trikrát mi kompletne vykradli byt. Ostali mi len knihy.

Prečo toto všetko píšem? Chcem len poukázať, že napriek tomu, čo všetko ma postihlo a dobre viete, že nemám ani žiadne hmotné statky ako je dom, chata, vlastným len ojazdené a ešte stále nesplatené auto, som šťastný človek s ľudskými trápeniami. Som vďačný všetkým ľuďom, ktorých som dosiaľ stretol. Aj tým, ktorí mi veľmi ublížili. Vždy ma niečím obohatili a formovali.

Mali by sme si uvedomiť, že sami, bez pomoci druhých veľa nedokážeme. Pomoc môže mať rôznu podobu, nielen finančnú. Mne veľmi pomáha manželka. Má pochopenie pre moju prácu, umožňuje mi čas po pracovnej dobe využívať na ďalšie štúdium. Podporuje moje vzdelávanie na odborných seminároch a je mi oporou aj v osobnom živote. S odstupom času som zistil a zisťujem, že všetky moje trápenia, veľké ťažkosti, moje životné prehry, pretrpenie veľkých bolestí, vlastne všetko, čo ma v živote stretlo, malo veľký význam.

Skutočne, za všetko dobré aj zlé som vďačný. Nikdy som sa nikomu nevyhráždal a nemstil. Myslím si, a to potvrdili mnohí psychológovia, že ten, kto vie, čo je utrpenie, svoje šťastie prežíva intenzívnejšie, ako ten, ktorý nemá žiadne starosti. Uvedomme si, že život k nám prišiel ako dar, ktorý má úžasnú hodnotu. Mnohé veci nám boli dané, neučme sa z neho len brať, ale aj s láskou dávať. Ďakujme za každý prežitý deň. Nájdime si úprimnú, správnu a láskavú cestu sami k sebe.

Dajme si do poriadku svoje svedomie a hneď budeme zdravší. Keď človeku niečo je, keď má trápenie alebo problém, môže si dať tabletku. Môže si aj vypiť a tými si uľahčiť situáciu. Ale problém, pred ktorým uteká, si na neho počká. Dobehe ho alebo sa objaví v znásobenej podobe, keď to najmenej čaká. Jeden mudrc povedal: „Človek môže vychovať len jedného človeka a to seba samého.“ Neodkladajme – začnime už dnes. Keď sa zmení náš život, deň bude krajší a jasnejší, budeme zdravší, vnútorne slobodnejší. Budeme nápomocní jeden druhému, vnútorne slobodnejší, s láskou a úprimnosťou sa stretávajme a tým naplňajme hlavné posolstvo a výzvu Vianoc – vzťah ľudí v láske, čo prospeje nášmu duševnému a telesnému zdraviu. Buďme bratmi a sestrami!

Váš lekár

NOVINKY ZO ZÁKLADNEJ ŠKOLY

Školský rok 2004/2005 je už pomaly vo svojej polovici. V tomto čase vám ponúkame niekoľko údajov o našej malotriednej základnej škole: 44 žiakov sa učí v troch triedach. Prvákov spolu s druhákmi vyučuje Mgr. Gabriela Sedláková, tretíakov Mgr. Zuzana Dobříková, štvrtákov Mgr. Radoslav Šulek. Určite ste si všimli, že Mgr. Katarína Majerová u nás už neučí. Rada by som jej poďakovala za jej úžasne zodpovednú prácu, za jej tvorivosť i nekonečnú trpezlivosť a lásku, ktorou zahŕňala tunajšie deti. Na novom pracovnom mieste jej prajem veľa úspechov a tvorivých síl.

Vzdelávacie poukazy

Reforma financovania regionálneho školstva postúpila od 1. septembra do ďalšej fázy. Prvýkrát sa na Slovensku začínajú na financovanie mimoškolského vzdelávania zo štátnych prostriedkov využívať vzdelávacie poukazy. Reprezentujú nástup kupónového systému financovania.

Cieľom zavedenia vzdelávacích poukazov je, aby sa rodičia – žiaci stali skutočne tými, ktorí priamo rozhodujú o použití štátnych finančných prostriedkov.

Vzdelávací poukaz podľa zákona 597/2003 Z.z. reprezentuje osobitný ročný príspevok štátu na záujmové vzdelávanie jedného žiaka základnej alebo strednej školy.

Na našej ZŠ sme vydali vzdelávací poukaz všetkým 44 žiakom, rodičia si spolu s deťmi vybrali spomedzi 4 záujmových krúžkov: anglický jazyk, počítačový krúžok, regionálny krúžok a športový krúžok.

Nové počítače na škole

Začiatkom septembra nám dodali a zapojili na školu z projektu INFOVEK 6 nových počítačov s pripojením na internet. Chcela by som sa poďakovať starostke, poslancom, i všetkým, ktorí sa pričínili o prípravu našej počítačovej učebne (zakúpenie stolov pod počítače, inštalovanie elektrického rozvodu a ochranných mreží).

Chcete novú počítačovú učebňu navštíviť aj vy? Radi Vás privítame. Vopred však zatelefonujte do ZŠ, dohodneme si vhodný termín!

Želáme si i robíme všetko pre to, aby boli naše deti vzdelané, športovo zdatné i počítačovo gramotné, túžiace po nových vedomostiach, po komunikácii so svetom.

V škole učíme deti úcte k starším, ale i ku kamarátom, k človeku vôbec. Učíme ich, aby boli k sebe dobrí, milí, chápaní. Aby si vedeli odpúšťať a zlé dobrým odplácať. Teší ma, že väčšinou sa nám to darí.

Mgr. Gabriela Sedláková
riaditeľka ZŠ v Strelníkoch

Čkanie môže poriadne znepríjemniť sviatky

Čkanie je opakujúci sa prudký, mimovoľný sťah bránicového svalu alebo jeho určitej časti. Bránica je plochý sval, ktorý oddeľuje hrudnú dutinu od brušnej dutiny. Záchvaty čkania, ku ktorým patria nekontrolovateľné zvuky sprevádzajúce každý nádych, trvajú väčšinou len niekoľko minút.

Hoci je čkanie veľmi nepríjemné, nie je nebezpečné a preto môžete vyskúšať najrozmanitejšie domáce prostriedky a postupy, aby ste sa ho zbavili. Čkanie sa často začne po vypití veľkého množstva horúcej tekutiny alebo po výdatnom jedle, keď preplnený žalúdok tlačí na bránicu. Niekedy ho môže vyvolať aj dlhšie trvajúci, ťažko ovládateľný záchvat smiechu. Vo väčšine prípadov čkanie zmizne skôr či neskôr samo od seba, iba zriedkavo trvá dlhšie ako dvadsať minút. V ojedinelých prípadoch môže byť dlhodobé čkanie príznakom skrytého vážnejšieho ochorenia.

Prevencia: Zvyknite si pomaly jesť a piť. Nehltajte príliš veľké kusy, jedlo dobre prežujte a vyhýbajte sa počas jedla stresových situáciám.

Liečenie: Nadýchnite sa a zadržte na chvíľu dych, až zacítite mierny závrat a krútenie hlavy. Pridržte si pre nosom a ústami papierové vrečko (nikdy nie plastové!) a chvíľu do neho dýchajte. Pri čkaní z preplneného žalúdka pomáha protikŕčový a uvoľňujúci účinok mäty priepornej. Po hlavných jedlách vypite šálku mäťového čaju.

Niekedy záchvat čkania zastavíte, keď malými dúškami vypijete pohár vody, pomáha aj cmúľanie kocky ľadu.

Kedy vyhľadať lekára: keď čkanie trvá dlhšie ako deň

Ak máte časté záchvaty čkania

Ak máte pri čkaní ťažkosti s dýchaním, bolesť na hrudi a ľahké závraty.

Dobré rady starej mamy

Domáce prostriedky pre unavené nohy

Možno neuveríte, ale naše nohy prejdú za život vzdialenosť, ktorá by stačila na to, aby sme obišli zemeguľu skoro až štyrikrát. Kto veľa pracuje, zaslúži si pravidelnú starostlivosť. Ako to však v skutočnosti vyzerá? Nie je to skôr tak, že svoje nohy zanedbávame? Čo takto skúsiť napríklad lipový kúpeľ nôh? Listy a kvety lipy sa začali v bylinkovom lekárstve používať až od 18. storočia. Dovtedy sa používala iba kôra. Lipové kvety a listy upokojujú a pôsobia protizápalovo. Večerný kúpeľ nôh upokojuje nervy a zároveň aj osvieži. Stačí štvrtkila usušených lipových kvetov a rovnaké množstvo lipových listov, ktoré trikrát privedieme do varu v asi pol litry vody. Potom necháme prikryté vychladnúť. Precedíme, pritom zvyšky rastlín dobre vytlačíme. Odvar nalejeme do vaničky s dvoma litrami pokiaľ možno horúcej vody a nohy máčame asi štvrt hodinu.

(Z knihy Rady našej babičky)

Dobrý a lacný zdroj vitamínov počas zimy

Ako dobre uskladňovať jablká a hrušky

Jablko má zberovú zrelosť, keď sa dobre oddeľuje od stromu a stopka zostane na plode.

Skoré odrody jablák dozrievajú v auguste a septembri.

Jesenné a zimné jablká sa oberajú v septembri alebo v októbri, nie celkom dozreté.

Dozrievajú postupne počas skladovania.

Jesenné jablká neskladujte spolu so zimnými, lebo uvoľňujú plyn, ktorý urýchli dozrievanie zimných jablák.

Jablká neskladujte v jednej miestnosti so zemiakmi, lebo podporujú ich klíčenie.

Hrušky sú veľmi citlivé na otláčenie, preto ich oberajte veľmi opatrne.

Keďže hrušky uvoľňujú svoju vôňu iba pri izbovej teplote, nemali by ste ich jesť príliš studené.

SPOLOČENSKÁ KRONIKA ROKU 2004

Uvítanie do života

Ivan Majer č.d. 222, nar. 27.3.2004

Miroslav Predajniansky č.d. 155,
nar. 20.5.2004

Richard Holubčík č.d. 180, nar. 6.7.2004

Mária Čiefová č.d. 181, nar. 25.7.2004

Nina Matulová č.d. 174, nar. 10.8.2004

Životné jubileum

80 rokov Zuzana Fajferová, č.d. 183,
nar. 9.1.1924

80 rokov Jozef Kobzík, č.d. 252,
nar. 29.4.1924

90 rokov Pavol Majer, č.d. 30,
nar. 14.6.1914

80 rokov Zuzana Majerová, č.d. 30,
nar. 6.7.1924

90 rokov Mária Kováčová, č.d. 7,
nar. 8.8.1914

85 rokov Mária Majerová, č.d. 9,
nar. 5.10.1919

85 rokov Mária Mišányová, č.d. 151,
nar. 4.11.1919

85 rokov Mária Rafajová, č.d. 109,
nar. 12.12.1919

80 rokov Ján Hronec, č.d. 48, nar. 7.12.1924

Diamantová svadba

Ján a Anna Majerová, č.d. 47
sobáš 19.2.1944

Zlatá svadba

Ján a Elena Debnárová, č.d. 256
sobáš 10.10.1954

Opustili nás

9.1.2004 Mária Ďurčíková, č.d. 81

2.3.2004 Ondrej Hronec, č.d. 308

12.3.2004 Rozália Žužová, č.d. 25

10.5.2004 Anna Majerová, č.d. 179

15.6.2004 Juraj Majer, č.d. 199

23.8.2004 Ján Ondrejko, č.d. 226

10.10.2004 Ondrej Majer, č.d. 303

7.11.2004 Ján Majer, č.d. 142

29.10.2004 Mária Majerová, č.d. 39

9.11.2004 Zuzana Majerová, č.d. 245

24.11.2004 Pavel Majer, č.d. 6

Spomienka

26.12.2004 by sa dožil 90 rokov Pavel Majer,
č.d. 6



OBCENÉ ZVESTI. Noviny obyvateľov, priateľov a návštevníkov Strelník. Štvrťročne vydáva Obecný úrad v Strelníkoch. Adresa redakcie: OÚ Strelníky, PSČ: 976 55, tel.:048/4295331. Vede redakčná rada (zodpovedný redaktor Miroslav Debnár). Príspevky sú krátené. Vyjadrujú názor autora. Dátum vydania: 23.12.2004. ročník II. Číslo: štvrté. Zadarmo rozširuje Obecný úrad.