



LESNIA NSKE NOVINY

nepredajné
periodikum – vychádza 2 krát za rok

noviny o nás...pre nás...

november 2025

Jubileum svätosti

Jubilejný rok sa pomaly končí. Asi už máme toho dost. Veľa počúvame, najmä v kostoloch, o jubileách. Tak sme boli svedkami jubilea mladých, seniorov, chorých, detí, kňazov, manželov, rodín... Tak mi napadlo zamyslieť sa nad jubileom svätosti alebo jubileom svätých. Skúsme to spoločne v tejto krátkej úvahe.



Čím je pre nás svätosť? Senzáciou alebo samozrejmosťou? Nikto ju nepovažuje za senzáciu. Tak z toho nám vyplýva, že je samozrejmosťou. Ale ani to nám nevoní. Ako keby život s touto skutočnosťou bol mimo nás. Lenže svätosť je pre človeka. Čo s tým?

Dnešní ľudia túžia po senzácii a samozrejmosť sa stráca. To je veľká bieda pre človeka. Život človeka je tak usmerňovaný senzáciami. Dávajú nám orientáciu, ovplyvňujú naše názory. Keby to boli senzácie na úrovni vedeckých objavov alebo výnimočných činov, to by sa dalo prijať. Lenže my sa uspokojíme s úrovňou nepodložených správ či bulvárnych reportáží. To je bieda človeka. Svätosť, nie bulvár, nie komerčná záležitosť, nepredáva sa ani nekupuje. Preto nás nezaujíma.

Tak sa mi zdá, že kráčať po vedľajšom chodníku, mimo reálneho života a teda aj mimo pravdy. Senzácie vytláčajú samozrejmosť a tým aj záujem o svätosť. Vytvárame okolo seba akýsi klamlivý svet, ktorý prijímame za správny a pravdivý. Pred dvetisíc rokmi ľudia prijali kľamstvo za pravdu a odohrala sa najväčšia tragédia v dejinách ľudstva. Dejiny sa opakujú, aj keď v iných formách. Človek prijíma klamlivý svet za správny a to je anomália. Veď správnosť a pravdivosť je daná, tak ako je dané, že človek má dve ruky, dve nohy a jedno srdce. Iná forma je anomália. To platí aj samotný život. Treba nám prestať túžiť po senzáciách a prestaneme žiť v klamlivom svete. Treba žiť pravdivo svoj každodenný život. Možno to stojí nejakú námahu, ale oplatí sa to. V pravdivom štýle života sa netreba báť ani ľudí ani Boha, ba ani budúcnosti. To je svätosť. Skúsme prežiť jubileum našej svätosti. K tomu treba nechať sa oklamať akousi fatamorgánou, ale žiť pravdivo život, ktorý nám Boh daroval aj so smernicami. Prajem nám krásne jubileum našej svätosti. Možno to nebude také namáhavé.

Anton Oparty

Z nášho seniorklubu

Naši seniori neustále odovzdávajú svoje skúsenosti vo svojich rodinách, sú nápomocní svojim deťom, vnukom či susedom. No o niektorých ich aktivitách v obci, o ktorých sa možno všetci bežne nedozvieme, vám prinášame niekoľko riadkov aj v tomto vydaní novín.

Seniori sa sporadicky stretávajú vo svojej klubovni v KD. Sú to spoločné stretnutia v priateľskej atmosfére, tiež pri príležitosti rôznych životných osláv, ako aj pri organizovaní daných podujatí. Počas leta sú naši seniori častými opatrovníkmi našich najmenších ratolešť, no od jesene sa už venujú viacerým aktivitám v obci. Pri príležitosti sviatku Sedembolestnej Panny Márie v spolupráci s Lesmi SR na podieľajú na organizovaní svätej omši v Paráči pri kaplnke tejto našej patrónky. Rovnako sa počas roka starajú o kvetovú výzdobu ako aj o okolie tejto kaplnky. Lesy SR, v zastúpení pánom Antonom Kondelom, sa pri príležitosti slávania tejto omše zvyknú postarať o občerstvenie. Po svätej omši sa seniori presunuli do KD, kam pozvali aj svojich kolegov zo Zákamenného, s ktorými udržiavajú dobré družobné vzťahy. Pozvanie k nim prijal aj náš emeritný farár Miloslav Marušiak.



obec pozvala známeho speváka TV Šláger Pavla Latáka, ktorý spolu s našimi muzikantmi Viktorom Chudobom a Jozefom Fedorom na dve hodiny rozospievali plnú sálu kultúrneho domu.

Seniori nezabúdajú ani na svojich rovesníkov v miestnom Centre sociálnych služieb, kam sa s nimi chodievajú spoločne modliť.

Naši seniori sú už pripravení prísť aj na rozsvietenie adventného venca či vianočného stromčeka, na ktorých sa

každoročne podieľajú svojou účasťou spolu s originálnym hudobným spestrením. V jesennom období si až 40 z nich dopraje tiež relax v kúpeľnom zariadení v Lúčkach, ktoré pre nich už dlhé roky pomáha organizovať pani Emília Chvojková. Nie je vylúčený ani jednodňový pobyt v termálnych vodách v Oraviciach.

Každopádne si naši seniori zaslúžia podakovanie za ich obetavosť v prospech rodín ako aj nášho celého spoločenstva. Ďakujeme!



Dlhoročné skúsenosti našich skôr narodených spoluobčanov nám odkazujú, že si vždy vážili a vážia svoju úrodu. Ich odkazom má byť aj ich hojná účasť na ďakovnej svätej omši za bohatú úrodu na našich poliach a záhradkách. Aj tento rok v spolupráci so žiakmi základnej školy pripravili peknú výstavu zozbieraných plodov Zeme. Ozdobou bol aj seniormi pripravený dožinkový veniec, ktorým na posedení z príležitosti úcty k starším v KD obdarovali starostu obce. Na toto podujatie



Jozef Rošták

Očami starostu

Milí čitatelia Lesnianskych novín,

vždy sa úprimne poteším, keď vychádza nové číslo Lesnianskych novín. Je to dôkaz, že sa v Oravskej Lesnej stále niečo deje – že máme nové udalosti, úspechy a pozitívne správy, o ktoré sa môžeme podeliť. Končiaci sa rok bol pre našu obec investične náročný, no nakoniec pomerne úspešný.

Medzi najvýznamnejšie projekty v tomto roku patrila ďalšia **obnova budovy Základnej školy v Oravskej Lesnej**.

V rámci výzvy bolo možné získať podporu len na konkrétne opatrenia – výmenu okien a vchodových dverí, montáž nových svietidiel, zaťaženie nevykurovaného podkrovia a inštaláciu termohlavíc na radiátory. Po dôkladnom výbere žiadostí nám Slovenská inovačná a energetická agentúra pod Ministerstvom životného prostredia SR schválila



Chcem sa úprimne poďakovať všetkým, ktorí sa o to pričínili – riaditeľovi školy za profesionálny prístup, zamestnancom školy, pracovníkom zhotoviteľa, stavebnému dozoru, poslancom OZ, ako aj rodičom a žia-

kom za ich pochopenie a trpezlivosť počas stavebných prác.

Výsledok stojí za to. V celej škole máme **nové okná, vchodové dvere, okenné žalúzie, moderné LED svietidlá so špeciálnou optikou, zaťaženie podkrovný priestor a kompletnú obnovu elektroinštaláciu**. Škola je dnes nielen úspornejšia, ale aj krajšia – **s vymalovanými triedami, obnovenou kuchyňou, jedálňou, novými kazetovými stropmi a rozvodmi pre kamerový systém a internet**.

Celková hodnota investície dosiahla viac ako 820 000 eur, z čoho

bo len vykopat starú časť, naviesť určitú hrúbku kameniva a dokončiť vrchný kryt. Bolo potrebné prekonať viac ako 7 metrové prevýšenie, ručne rozbiť a vyvieť cca 2 m dlhé padnuté čelo priepustu, založiť tri metre vysoký oporný múr s odkalovacou jamou v nie celkom jednoduchom podloží a následne vykonať zásypy cca 1800 tonami materiálu. Samozrejme, podložia museli vyhovovať záťažovým skúškam a boli vykonané na každom úseku merania. Teraz sa však všetci tešíme, že sa nám nakoniec podarilo tento úsek dokončiť a verím, že poslanci OZ schvália ďalšie pokračovanie tohto chodníka na budúci rok.

ných priekop, priečných odvodňovacích žlabov, šácht a spevnenie krajníc, ktoré sme realizovali vo vlastnej réžii. Následne sme po verejnom obstarávaní dokázali za cca 69.000,- EUR obnoviť oveľa väčší úsek, ako



sme pôvodne plánovali. K tomu sa podarilo vlastníkom rekreačných objektov prispieť na obnovu časti cesty nad „baňou“ sumou cca 5700,- EUR. Takisto v tejto časti obec dofinancovala obnovu asfaltu z vybratej dane za ubytovanie vo výške 6000,- EUR. Samozrejme sme lokálne riešili aj drobné opravy ciest a osádzanie viacerých odvodňovacích žlabov.

V spolupráci so základnou školou sa zaoberáme myšlienkou vybudovania novej EKOTriedy v priestore vedľa multifunkčného ihriska a tiež nového voľnočasového areálu pre deti pred jedálňou ZŠ. Na OZ boli tieto zámery podporené a preto pracujeme aj na ich realizácii spolu

so rozšírením detského ihriska pri budove MŠ.



Na OZ sme sa rovnako zaoberali riešením zlého technického stavu bytoviek vo vlastníctve obce v časti Brišovka. Ako vlastníka a správca týchto bytoviek si nemôžeme dovoliť ponechať ich takto ďalej v nevy-

čistenie a vytvorenie nových cest-

čistenie a vytvorenie nových cest-



dotáciu vo výške 555 000 eur, určenú na zníženie energetickej náročnosti budovy školy.

Treba však zdôrazniť, že na výmenu elektroinštalácie pri montáži nových svietidiel sa dotácia neposkytovala. Počas prác sa však ukázalo, že pôvodné rozvody už nezodpovedajú bezpečnostným a technickým požiadavkám. Preto sa obec v spolupráci so školou rozhodla zrealizovať kompletnú výmenu všetkých elektrických rozvodov, okrem tých, ktoré boli už v minulosti obnovené na prvom poschodí. Táto časť projektu bola financovaná z vlastných prostriedkov obce a školy.

Aj napriek časovému sklzu a náročnému obdobiu realizácie sa vďaka spoločnému úsiliu všetkých zúčastnených podarilo projekt úspešne dokončiť.

555 000 eur tvorila štátna dotácia a zvyšok predstavovali vlastné prostriedky obce a školy.

Tento projekt je dôkazom toho, že ak spojíme úsilie, vôľu a zodpovednosť, dokážeme spoločne dosiahnuť veľké veci – pre naše deti, školu aj celú obec.

Ďalšou investíciou bola výstavba približne 200 metrov dlhého úseku **chodníka**. Ide o pokračovanie existujúceho **v smere na Jasenovskú**. Tento úsek bol významný pre chodcov, ale aj pre obnovu cestného telesa. Obsahoval totiž úpravu dvoch vtokov cestných priepustov. V jednom mieste, pri vtoku do **priepustu** pri RD Hablák, bol zaznamenaný pokles rozovky. Z tohto dôvodu sa ZŠK rozhodol túto investíciu tiež finančne podporiť. Práce začali neskôr ako sme predpokladali a boli pre zho-

Z OBECNÉHO ZASTUPITEĽSTVA

Znosenia zo dňa 5. 6. 2025

hovujúcom stave. Prostredníctvom z úverových prostriedkov zo štátneho fondu rozvoja bývania (ŠFRB) schválili poslanci OZ zámer komplexnej obnovy týchto bytových domov. V najbližšom období bude prebiehať príprava projektovej dokumentácie na ich obnovu.



Po úspešnom testovaní monitorovania vývozu nádob s komunálnym odpadom prostredníctvom čipov chceme pristúpiť k nadstavbe systému, a to, že sa ku konkrétnemu výsypu priradí aj konkrétna váha vyvezeného odpadu netto. V skratke sa jedná o vážny zber komunálneho odpadu, ktorý sa nám javí ako najspravodlivejší. Za jeden kilogram odpadu si tak domáci občan, vlastník rekreačného objektu či podnikateľ zaplatí rovnakú čiastku. Potom bude záležať od každého, koľko smetných nádob si „predplatiť“ a akou mierou separácie si zníži množstvo komunálneho odpadu. Zmena sa bude schvaľovať na decembrovej schôdzi OZ a platíť by mala od 01.01.2026.

V najbližšom období bude prebiehať príprava projektovej dokumentácie na kanalizáciu a vodo- vod. Preto sa Vám stane, že môžete v obci stretnúť geodeta, prípadne osoby zabezpečujúce meranie resp. skenovanie podlažia pod touto stavbu. Prosím, budme ohľaduplní a trpezliví pri tejto náročnej príprave. Stále platí, že konkrétny návrh riešenia jednotlivých častí obce budú konzultované na verejných stretnutiach vopred.

Na záver by som Vás rád všetkých pozval na stretnutie pri rozsvietení adventného venca v prvú adventnú nedeľu. Po jeho rozsvietení je tradične pripravené divadelné predstavenie pre deti v podaní perfektného divadla RAMAGU. Dňa 06.12.2025 sa po celej našej obci na zastávkach autobusov budú môcť detičky stretnúť s Mikulášom a jeho kočom a družinou anjelov. V tento deň sa približne o 15:00 hodine otvoria aj tradičné vianočné trhy a rozsvieti vianočný stromček pri kostole.

Marek Majdiš, starosta obce

OZ schvaľuje

zmluvu o budúcej zmluve o zriadení vecného bremena v prospech tretej osoby medzi Obcou Oravská Lesná, zastúpenou JUDr. Marekom Majdišom, PhD., starostom obce Oravská Lesná, IČO: 00314722, so sídlom Oravská Lesná 291, 029 57 Oravská Lesná, ako budúci povinný z vecného bremena a Katarínou Mičekovou, bytom Oravská Lesná 1147, ako investor a Stredoslovenská distribučná, zastúpená JUDr. Mariánom Cesnekom, riaditeľom Sekcie Právne, IČO: 36442151, zapísaná v Obchodnom registri Okresného súdu Žilina, oddiel: Sa, vložka číslo: 10514/L, so sídlom Pri Rajčianke 2927/8, 010 47 Žilina, ako budúci oprávnený z vecného bremena, ktorej predmetom je záväzok budúceho povinného v prospech budúceho oprávneného a to uloženie inžinierskej siete na dobu neurčitú a odplata bude stanovená na základe prieskumu trhu.

OZ schvaľuje

zmluvu o budúcej zmluve o zriadení vecného bremena medzi Stredoslovenská distribučná, zastúpená JUDr. Mariánom Cesnekom, riaditeľom Sekcie Právne, IČO: 36442151, zapísaná v Obchodnom registri Okresného súdu Žilina, oddiel: Sa, vložka číslo: 10514/L, so sídlom Pri Rajčianke 2927/8, 010 47 Žilina, ako budúcim oprávneným z vecného bremena a Obcou Oravská Lesná, zastúpenou JUDr. Marekom Majdišom, PhD., starostom obce Oravská Lesná, IČO: 00314722, so sídlom Oravská Lesná 291, 029 57 Oravská Lesná, ako budúcim povinným z vecného bremena, kde predmetom tejto zmluvy je záväzok účastníkov zmluvy uzatvoriť zmluvu o zriadení vecného bremena v prospech Stredoslovenskej distribučnej, a. s. ako budúcim oprávneným z vecného bremena spočívajúce v práve uloženia inžinierskych sietí – elektrického vedenia vrátane jeho ochranného pásma v zmysle platných predpisov za účelom prevádzky, údržby a rekonštrukcie vedenia so vstupom v ktoromkoľvek čase a ročnom období na časti pozemkov pre k.ú. Oravská Lesná: EKN 16777/1, druh pozemku – ostatná plocha o výmere 94 m², LV 2764. Presný rozsah vecného bremena bude vymedzený porealizačným geometrickým plánom, ktorého vypracovanie zabezpečí budúci oprávnený. Citované pozemky budú dotknuté realizáciou stavby: „15681 – Oravská Lesná – Lehotská – zahustenie DTS a rekonštrukcia trafostanice 220/10/0,4 kV“. Účastníci tejto zmluvy sa dohodli, že opísané vecné bremeno bude zriadené na dobu neurčitú a odplata bude stanovená na základe prieskumu trhu.

OZ schvaľuje

kúpnu zmluvu a zmluvu o zriadení vecného bremena medzi Slovenskou poštou, a. s., v zastúpení Mgr. Vladislavom Kupkom, predsedom predstavenstva, IČO: 36 631 124, zapísaná v obchodnom registri Okresného súdu Banská Bystrica, oddiel Sa, vložka č. 803/S, so sídlom Partizánska cesta 9, 975 99 Banská Bystrica, ako predávajúceho a oprávneného z vecného bremena a Obcou Oravská Lesná, zastúpenou JUDr. Marekom Majdišom, PhD., starostom obce Oravská Lesná, IČO:

00314722, so sídlom Oravská Lesná 291, 029 57 Oravská Lesná, ako kupujúceho a oprávneného z vecného bremena, ktorej predmetom je:

- a) kúpa spoluvlastníckeho podielu nehnuteľnosti v podiele 1, zapísanej v katastri nehnuteľnosti Okresného úradu Námestovo, katastrálny odbor, na LV č. 1486, okres Námestovo, obec Oravská Lesná, katastrálne územie Oravská Lesná a to stavba súpisné číslo 291 postavená na pozemku parcela registra CKN, parcelné č. 7745/2, druh stavby: 15 – Administratívna budova, popis stavby: pošta, obecná budova. Ďalej je predmetom zmluvy zriadenie vecného bremena, kde kupujúci, ako povinný z vecného bremena, zriaďuje právo vecného bremena v prospech predávajúceho ako oprávneného z vecného bremena spočívajúce – v práve užívať časť stavby so súpisným číslom 291, postavená na pozemku, parcele reg. C KN, parc. č. 7745/2, popis stavby: pošta, obecná budova, zapísanej na LV č. 1486, pre k. ú. Oravská Lesná, v rozsahu podlahovej plochy o výmere 112,32 m², čomu zodpovedajú miestnosti na prízemí budovy: zadržovacia o výmere 5,80 m², miestnosť pre stránky o výmere 16,80 m², prevádzková miestnosť o výmere 17,40 m², doručovateľia o výmere 31,50 m², šatňa o výmere 10,78 m², trezor o výmere 4,84 m², balíkový sklad o výmere 5,88 m², predsieň o výmere 3,22 m², umyváreň o výmere 1,82 m², WC o výmere 1,30 m², umyváreň o výmere 1,82 m², WC o výmere 1,30 m², chodba o výmere 9,86 m², v rozsahu určenom podľa Prílohy č. 2 kúpnej zmluvy a zmluvy o zriadení vecného bremena, za účelom výkonu poštovej prevádzky oprávneného z vecného bremena. Jedná sa o vecné bremeno „in personam“,
- b) stanovuje výšku kúpnej ceny na sumu 130 050,00 € s DPH (slovom: stotridsaťtisíc a päťdesiat EUR) s DPH, ktorá je splatná do 15 dní odo dňa nadobudnutia účinnosti kúpnej zmluvy a zmluvy o zriadení vecného bremena,
- c) správne poplatky spojené s vkladom vlastníckeho podielu nehnuteľnosti uhradí kupujúci a so zápisom vecného bremena „in personam“ znáša predávajúci, ako oprávnený z vecného bremena.

OZ schvaľuje

zmluvu o nájme nebytových priestorov medzi prenajímateľom Obcou Oravská Lesná, zastúpenou JUDr. Marekom Majdišom, PhD., starostom obce Oravská Lesná, IČO: 00314722, so sídlom Oravská Lesná 291, 029 57 Oravská Lesná a nájomcom Slovenskou poštou, a. s., v zastúpení Mgr. Vladislavom Kupkom, predsedom predstavenstva, IČO: 36 631 124, zapísaná v obchodnom registri Okresného súdu Banská Bystrica, oddiel Sa, vložka č. 803/S, so sídlom Partizánska cesta 9, 975 99 Banská Bystrica, ktorej predmetom je prenájom nebytových priestorov v celkovej výmere 112,32 m² podlahovej plochy na prízemí budovy súp. č. 291 za nasledovných podmienok:

- účel nájmu je výkon poštovej prevádzky, predať tovaru a poskytovanie služieb a prác v rozsahu predmetu podnikania nájomcu,
- doba nájmu je 10 rokov odo dňa nadobudnutia jej účinnosti, pričom maximálna doba nájmu

nepresiahne 20 rokov odo dňa nadobudnutia účinnosti nájomnej zmluvy. Minimálna doba nájmu 10 rokov sa môže na základe písomného oznámenia doručeného prenajímateľovi, najskôr 3 mesiace pred uplynutím doby nájmu, predĺžiť o 5 a následne ďalších 5 rokov, podľa podmienok nájomnej zmluvy,

- výška nájomného po dobu prvých 5 rokov sa stanovuje na 1 € za celý predmet nájmu a 16,60 €/m²/rok po uplynutí prvých 5 rokov nájmu a to na celé obdobie trvania nájomného vzťahu,
- splátky spojené s nájmom, ako elektrická energia, vykurovanie, vodné a stočné budú vykonávané formou zálohovej platby, podľa predpokladanej priemernej ročnej spotreby s tým, že v prípade vyššej reálnej spotreby, bude doúčtovaný nedoplatok nájomcovi.

OZ schvaluje

financovanie kúpy spoluvlastníckeho podielu nehnuteľnosti v podiele o veľkosti 1, zapísanej v katastri nehnuteľnosti Okresného úradu Námestovo, katastrálny odbor, na LV č. 1486, okres Námestovo, obec Oravská Lesná, katastrálne územie Oravská Lesná a to stavba súpisné číslo 291 postavená na pozemku parcela registra CKN, parcelné č. 7745/2, druh stavby: 15 – Administratívna budova, popis stavby: pošta, obecná budova, za kúpnu cenu vo výške 130 050,00 € s DPH, formou úveru zo spoločnosti: Slovenská sporiteľňa, a. s., so sídlom Tomášikova 48, 832 37 Bratislava, IČO: 00 151 653, zapísaná v Obchodnom registri Mestského súdu Bratislava III, Oddiel: Sa, Vložka č. 601/B s nasledovnými podmienkami: celková dĺžka splácania úveru 7 rokov, úroková sadzba – float na 6 mesiacov s možnosťou zafixovania úrokovej sadzby po uplynutí tejto lehoty na celú zvyšnú dobu splácania.

Uznesenia zo dňa 30. 06. 2025

OZ schvaluje

dohodu o ukončení nájomnej zmluvy zo dňa 26. 01. 2016 medzi Obcou Oravská Lesná so sídlom: Oravská Lesná 291, 029 57 Oravská Lesná, IČO: 00314722 a spoločnosťou SILMAR, s. r. o., so sídlom: Bučina 1061, 029 57 Oravská Lesná, IČO: 47366176, s účinnosťou k 15. 07. 2025

OZ schvaluje

nájomnú zmluvu, ktorej predmetom je nájom nebytových priestorov medzi Obcou Oravská Lesná so sídlom: Oravská Lesná 291, 029 57 Oravská Lesná, IČO: 00314722 a spoločnosťou SILMAR SK, s. r. o., so sídlom: Bučina 1061, 029 57 Oravská Lesná, IČO: 55826032, s účinnosťou k 15. 07. 2025 so zapracovaním všeobecných zmluvných podmienok obce.

OZ

A)berie na vedomie „Žiadosť Kataríny Palákovéj o pripojenie nehnuteľnosti na obecný verejný vodovod“,

B)konštatuje, že v danej lokalite neprevádzkuje obec Oravská Lesná verejný vodovod a odstupuje žiadosť kompetentnému orgánu spoločnosti OVS, a. s., so sídlom: Bysterecká 2180, 026 80 Dolný Kubín, IČO: 36672254.

OZ

A)berie na vedomie „Žiadosť o príspevok k oprave cesty p. č. 16885“ od žiadateľov v miestnej časti Jasenovská,

B)schvaluje poskytnutie asfaltovej drte na miestnu komunikáciu p. č. 16885 s podmienkou vysoportiadania pozemkov pod miestnou komunikáciou na obec Oravská Lesná.

OZ

A)berie na vedomie „Odvolanie proti rozhodnutiu o vyrubení miestneho poplatku za komunálne odpady a drobné stavby na rok 2025“ doručené od Oravské múzeum P. O. Hviezdoslava, 027 41 Oravský Podzámok č. 9, IČO: 36145106, **B)odporúča** žiadateľovi, ak má menšiu produkciu odpadu, znížiť objem zberných nádob, čím sa zníži poplatok za komunálny odpad.

OZ schvaluje

výklad Všeobecne záväzného nariadenia obce Oravská Lesná č. 03/2024 o miestnom poplatku za komunálne odpady a drobné stavebné odpady zo dňa 18. 11. 2024 účinné od 01. 01. 2025, konkrétne § 2 ods. 1 nasledovne: v prípade ak sa jedná o schátraný a neobývaný objekt, kde stavebník (vlastník) podá žiadosť o odstránenie stavby alebo požiada príslušný stavebný úrad o schválenie stavebného zámery o zlúčení konania o stavebnom zámere s odstránením existujúcej stavby, bude mu sadzba poplatku v zmysle § 5 ods. 1 písm. c) rozhodnutím odpustená a to za rok, v ktorom splnil povinnosti vlastníka nehnuteľnosti v zmysle tohto výkladu.

OZ

A)berie na vedomie „Odvolanie p. Mgr. Milana Mordačika proti rozhodnutiu vo veci platby miestneho poplatku za komunálne odpady a drobné odpady“,

B)konštatuje, že na základe aktuálnej platnej legislatívy nie je možné individuálne odpustiť, respektíve znížiť poplatok za PDO z dôvodov uvedených v žiadosti p. Mgr. Milana Mordačika.

OZ

A)berie na vedomie „Žiadosť o prenájom pozemku“ od spoločnosti Slovak Parcel Service s. r. o., Senecká cesta 1, 900 28 Ivanka pri Dunaji, IČO: 31 329 217,

B)konštatuje, že z dôvodu zimnej údržby a bezpečnosti klientov nie je v žiadosti uvedené umiestnenie vhodné a bezpečné na plnenie účelu zariadenia, zároveň sa budeme snažiť hľadať vhodný priestor na prenájom.

OZ

A)berie na vedomie „Odvolanie p. Juraja Podstavka proti rozhodnutiu vo veci platby miestneho poplatku za komunálne odpady a drobné odpady“,

B)konštatuje, že na základe aktuálnej platnej legislatívy nie je možné individuálne odpustiť, respektíve znížiť poplatok za PDO z dôvodov uvedených v žiadosti p. Juraja Podstavka.

OZ schvaluje

ukončenie Zmluvy o nájme nebytových priestorov zo dňa 20. 12. 2021 dohodou medzi Obcou Oravská Lesná so sídlom: Oravská Lesná 291, 029 57 Oravská Lesná, IČO: 00314722 a nájomcom Renáta Lušiová – JADRANSKÁ ZMRZLI-NA, Nemocničná 1948/47-31, 026 01 Dolný Kubín, IČO: 32275790 s účinnosťou k 15. 07. 2025.

OZ schvaluje

nájom nebytových priestorov medzi: Obec Oravská Lesná so sídlom: Oravská Lesná 291, 029 57

Oravská Lesná, IČO: 00314722 a Jakub Luši, M. M. Hodžu 3643/18, 026 01 Dolný Kubín, IČO: 56246471 na parcele č. 7744/7 o výmere 34 m², 1 000 € s DPH/ročne, doba nájmu 10 rokov. S účinnosťou k 15. 07. 2025.

OZ

A)berie na vedomie „Žiadosť p. Milana Tisoňa o zníženie poplatku za komunálne odpady“,

B)konštatuje, že na základe aktuálnej platnej legislatívy nie je možné individuálne odpustiť, respektíve znížiť poplatok za PDO z dôvodov uvedených v žiadosti p. Milan Tisoňa.

OZ

A)berie na vedomie „Odvolanie p. Bc. Jozefa Holubčika proti rozhodnutiu o poplatku za komunálne odpady a drobné stavebné odpady“,

B)konštatuje, že na základe aktuálnej platnej legislatívy nie je možné individuálne odpustiť, respektíve znížiť poplatok za PDO z dôvodov uvedených v odvolaní p. Bc. Jozefa Holubčika.

OZ

A)berie na vedomie „Žiadosť Rezort Gura s. r. o. so sídlom: Oravská Lesná 1099, 029 57 Oravská Lesná, IČO: 56437871 o bod pripojenia a vecné bremeno na uloženie vodovodu“,

B)schvaluje bod pripojenia podľa predloženej žiadosti, ktorá tvorí neoddeliteľnú súčasť zápisnice s tým, že konkrétne podmienky pripojenia určí LVS s. r. o., so sídlom: Oravská Lesná 291, 029 57 Oravská Lesná, IČO: 44 649 045.

OZ schvaluje

plán kontrolnej činnosti na 2. polrok 2025 doplnený o bod – vykonanie kontroly výberu daní za ubytovanie a daň z rozvoja za obdobie: rok 2024 a 1. polrok 2025, miestny poplatok za komunálne odpady za obdobie 1. polrok 2025.

OZ schvaluje

poverenie starostu obce na valnom zhromaždení LVS s. r. o., so sídlom: Oravská Lesná 291, 029 57 Oravská Lesná, IČO: 44649045, schváliť účtovnú závierku spoločnosti LVS, s. r. o. za rok 2024.

OZ

A)berie na vedomie správu hlavného kontrolóra a stanovisko k Záverečnému účtu za rok 2024, **B)schvaluje** Záverečný účet obce a celoročné hospodárenie bez výhrad,

C)schvaluje použitie prebytku rozpočtového hospodárenia na tvorbu rezervného fondu vo výške 119 564,79 EUR.

OZ schvaluje

majetkovoprávne vysporiadanie pozemkov pod pôvodnou Materskou školou so súp. č. 300 postavenou na pozemku KN-C parc. č. 7910/2, zastavaná plocha a nádvorie o výmere 586 m², pozemok zapísaný na LV č. 2315, k. ú. Oravská Lesná a jej príslušných pozemkov nachádzajúcich sa v k. ú. Oravská Lesná, a to konkrétne:

- pozemku KN-C parc. č. 7910/2, zastavaná plocha a nádvorie o výmere 586 m², zapísaný na LV č. 2315,
- pozemku KN-C parc. č. 7909/3, zastavaná plocha a nádvorie o výmere 1628 m², zapísaný na LV č. 2315,
- pozemku KN-C parc. č. 7765/4, zastavaná plocha a nádvorie o výmere 288 m², zapísaný na LV č. 1950,

majetkovoprávne vysporiadanie pozemkov pod Základnou školou so súp. č. 299 postavenou na pozemkoch KN-C parc. č. 7765/10, zastavaná plocha a nádvorie o výmere 777 m²; KN-C parc. č. 7765/14, zastavaná plocha a nádvorie o výmere 86 m², pozemky zapísané na LV č. 2486, k. ú. Oravská Lesná; KN-C 7765/15, zastavaná plocha a nádvorie o výmere 263 m², LV nezaložený, k. ú. Oravská Lesná; KN-C 7765/16, zastavaná plocha a nádvorie o výmere 3 m², LV nezaložený, k. ú. Oravská Lesná a jej príslušných pozemkov, nachádzajúcich sa v k. ú. Oravská Lesná, a to konkrétne:

- pozemku KN-C parc. č. 7765/8, zastavaná plocha a nádvorie o výmere 549 m², zapísaný na LV č. 2486,
 - pozemku KN-C parc. č. 7765/9, zastavaná plocha a nádvorie o výmere 386 m², zapísaný na LV č. 2486,
 - pozemku KN-C parc. č. 7765/10, zastavaná plocha a nádvorie o výmere 777 m², zapísaný na LV č. 2486,
 - pozemku KN-C parc. č. 7765/11, zastavaná plocha a nádvorie o výmere 3380 m², zapísaný na LV č. 2486,
 - pozemku KN-C parc. č. 7765/14, zastavaná plocha a nádvorie o výmere 86 m², zapísaný na LV č. 2486,
 - pozemku KN-C parc. č. 17117/2, zastavaná plocha a nádvorie o výmere 228 m², zapísaný na LV č. 2486,
 - pozemku KN-E parc. č. 7765/2, lesný pozemok o výmere 422 m²; zapísaný na LV č. 3597,
 - pozemku KN-E parc. č. 17117/3, ostatná plocha o výmere 191 m², zapísaný na LV č. 3597,
- a majetkovoprávne vysporiadanie pozemkov KN-E parc. č. 8018/1, orná pôda o výmere 685 m² a KN-E parc. č. 8018/2, orná pôda o výmere 1823 m² zapísané na LV č. 5652, k. ú. Oravská Lesná, ktoré sa nachádzajú v bezprostrednom okolí multifunkčného ihriska.

Majetkovoprávne vysporiadanie sa bude realizovať prostredníctvom návrhov na vysporiadanie podielového spoluvlastníctva, na základe ktorých dôjde k uzatvoreniu zmlúv o prevode vlastníctva, a ktorých predmetom bude prevod vlastníckeho práva k pozemkom, na ktorých sú vybudované verejnoprospešné stavby na obec Oravská Lesná. V prípade, že vlastníci pozemkov, príp. správca neznámych vlastníkov, nebudú súhlasiť s majetkovoprávnym vysporiadaním podielového spoluvlastníctva k pozemkom dohodou, bude obec Oravská Lesná iniciovať súdne konanie, predmetom ktorého bude zrušenie a vysporiadanie podielového spoluvlastníctva a všetky s tým súvisiace súdne, správne a iné konania.

Náhrada za majetkovoprávne vysporiadanie bude určená na základe zmluvnej voľnosti. Obec Oravská Lesná zabezpečí znalecký posudok na určenie všeobecnej hodnoty pozemkov, ktorý je nevyhnutný na vysporiadanie podielového spoluvlastníctva so správcom neznámych vlastníkov.

OZ schvaľuje

zmenu rozpočtu č. 6 na rok 2025 vykonanú rozpočtovým opatrením podľa § 14 ods. 2 písm. b) a c) zákona č. 583/2004 Z. z., konkrétne povolené prekročenie príjmov a výdavkov.

OZ schvaľuje

použitie rezervného fondu na nákup pozemkov vo výške 80 062,00 € a rekonštrukciu elektroin-

štalácie v ZŠ s MŠ Oravská Lesná vo výške 39 502,00 €.

OZ schvaľuje

návrh VZN č. 1/2025 o podmienkach prideľovania nájomných bytov a správy bytového domu obstaraného s použitím verejných prostriedkov na účely podpory sociálneho bývania.

OZ ruší s účinnosťou od 01. 07. 2025

uznesenie č. 23/2025 zo dňa 10. 03. 2025 v znení: Obecné zastupiteľstvo schvaľuje zníženie mesačného poplatku za umiestnenie dieťaťa v jasliach z 300 € na 150 €.

OZ ruší s účinnosťou od 01. 07. 2025

uznesenie č. 24/2025 zo dňa 10. 03. 2025 v znení: **Obecné zastupiteľstvo schvaľuje** z dôvodu nevytvorenia osobných, prevádzkových, personálnych, materiálnych podmienok v MŠ Oravská Lesná podmienku pre prijatie dieťaťa do materskej školy dovŕšenie veku 3 rokov po 31. 01.

Uznesenia zo dňa 22. 9. 2025

OZ

A)berie na vedomie žiadosť Stavý s. r. o., zástupnej konateľom Ing. Mariánom Murínom o prenájom nebytových priestorov na kancelárske účely, ktorú postupuje na ďalšie zasadnutie OZ;

B)konštatuje, že sa prenájom nebytových priestorov obce bude ponúkať prostredníctvom verejného ponukového konania.

OZ schvaľuje

prenajímanie nebytových priestorov na základe verejného ponukového konania s účinnosťou od 01. 10. 2025.

OZ

A)berie na vedomie žiadosť Mgr. Marcely Svinčákovskej o vrátenie 50% zaplatenej sumy za vykurovanie za kalendárne roky 2021, 2022, 2023, 2024, nakoľko nedošlo k oprave nefunkčného vykurovacieho telesa v predajni – kvetinarstvo,

B)schvaľuje odpustenie poplatku za vykurovanie vo výške 50% za roky 2022, 2023, 2024, z dôvodu nefunkčnosti vykurovacieho telesa.

OZ

A)berie na vedomie žiadosť Miroslava Balúna, bytom Zákamenné, Oravice 180/3, Lukáša Srogoňa, bytom Oravská Lesná 397 a Štefana Tisoňa, bytom Oravská Lesná 344 o poskytnutie finančného príspevku na prístupovú komunikáciu na pozemku parc. č. EKN 16946/1, vedená na LV 2748, z dôvodu výstavby rodinných domov,

B)poveruje stavebnú komisiu vykonať obhliadku miestnej komunikácie.

OZ

A)berie na vedomie žiadosť Mgr. Milana Florka, bytom Piešťany, Vodárenská 102 a majiteľov nehnuteľnosti v lokalite Kubínska a Lehotská o opravu cesty v lokalite Kubínska a Lehotská od križovatky (obratisko autobusov) smer Demänová,

B)poveruje stavebnú komisiu vykonať obhliadku miestnej komunikácie.

OZ

A)berie na vedomie žiadosť občanov časti Kubínska o zákaz tranzitnej dopravy cez miestnu časť Kubínska,

B)schvaľuje vypracovanie projektu dopravného značenia na obmedzenie dopravy v časti Kubínska.

OZ

A)berie na vedomie žiadosť Lucie Kolenčíkovej a Jakuba Kolenčíka, bytom Oravská Lesná 101 o prenájom priestorov vo vlastníctve obce, (bývalé priestory pošty) za účelom zriadenia obchodu s chovateľskými potrebami a zároveň kozmetického salónu,

B)konštatuje, že tieto priestory nie sú ešte vo vlastníctve obce. Po nadobudnutí vlastníckeho práva obcou Oravská Lesná je možné sa zapojiť do verejného ponukového konania, ktorého predmetom bude nájom týchto nebytových priestorov.

OZ

A)berie na vedomie žiadosti občanov o zníženie a odpustenie poplatku za PDO,

B)konštatuje, že v zmysle platného VZN č. 3/2024 o miestnom poplatku za komunálne odpady a drobné stavebné odpady nie je možné tento poplatok odpustiť ani znížiť.

OZ

A)berie na vedomie žiadosť Jozefa Vrábľa a Emílie Vrábľovej, bytom Oravská Lesná 610 o odkúpenie časti pozemku parc. č. CKN 6030/7, k. ú. Oravská Lesná, ktorý je vo vlastníctve obce,

B)konštatuje, že v súčasnosti nie je zo strany obce záujem o odpredaj uvedeného pozemku resp. sa nejedná o prebytočný majetok obce.

OZ deleguje

v súlade s ust. § 25 zákona č. 596/2003 Z. z. o štátnej správe v školstve a školskej samospráve a o zmene a doplnení niektorých zákonov a Vyhlášky Ministerstva školstva Slovenskej republiky č. 291/2004 Z. z., ktorou sa určujú podrobnosti o spôsobe ustanovenia orgánov školskej samosprávy, o ich zložení, o ich organizačnom a finančnom zabezpečení za Obec Oravská Lesná ako zriaďovateľa školského zariadenia Základná škola s materskou školou Oravská Lesná 299 nasledovných členov rady školy: Ing. Jakub Demko, Bc. Miroslav Kvak, Mgr. Jozef Rošťák, Mgr. Dominik Dendis. S účinnosťou od 24. 11. 2025.

OZ schvaľuje

podanie žiadosti v rámci výzvy na predkladanie žiadostí o poskytnutie príspevku na podporu udržateľného a konkurencieschopného cestovného ruchu a kúpeľníctva v regiónoch Slovenskej republiky pre projekt s názvom „Areál voľnočasových aktivít Oravská Lesná“ s maximálnou výškou žiadosti 100 000 € a minimálnou výškou spoluúčasti obce z vlastných zdrojov vo výške 10% z celkových oprávnených výdavkov projektu.

OZ schvaľuje

Ladislavovi Olbertovi a Anne Olbertovej bytom Oravská Lesná 411 príspevok na stravu vo výške 1,50 € na deň, osobu za odobratý obed s účinnosťou od 1. 10. 2025 v zmysle Čl. VII, bod 5. VZN č. 5/2024 o poskytovaní sociálnych služieb, určenie ich postupu a výške úhrady pri ich poskytovaní príspevku a poskytnutí príspevku obyvateľom obcou Oravská Lesná.

OZ schvaľuje

realizáciu verejného obstarávania a prípravu systémového váženého PDO (pevného domového odpadu).

KRÁTKE SPRÁVY

Darovanie krvi

Dňa 3. novembra sa v priestoroch KD opäť uskutočnilo darovanie najcennejšej tekutiny – ľudskej krvi. Ďakujeme všetkým za účasť na darovaní krvi v Oravskej Lesnej. Zo 74 darcov bola 67 odobratá krv, pričom 10 z nich bolo prvodarcov. Organizátori ďakujú všetkým za účasť. Ďalšie darovanie krvi bude v piatok 13. marca 2026.



Cyklopreteky dvoch regiónov

Druhú augustovú sobotu sa uskutočnil už 7. ročník pretekov Orava-Kysuce cez kopec, ktoré v spolupráci s našou obcou organizuje obec Zborov nad Bystricou. Pretekári museli prekonať 82 km dlhú trať, ktorá začínala v obci Zborov, stúpanie po novej spojnici Kysúc s Oravou,

s otočkou v obci Zákamenné a s cieľovou rovinkou opäť v Zborove. Súťažilo sa v troch kategóriách žien a až siedmich kategóriách mužov. Popri cyklopretekoch sa tiež v štartovnej obci konala aj súťaž vo varení kotlíkového gulášu, kde mala aj naša obec svoje zastúpenie.

Jozef Rošťák



Oznam ohľadom žiadostí na OZ

V prípade, že sa rozhodnete podať žiadosť, prípadne iný podnet na obecné zastupiteľstvo, je potrebné tak urobiť 14 dní pred jeho uskutočnením. Je to z dôvodu, aby sa poslanci OZ pred rokovaním oboznámili s danou skutočnosťou, prípadne si overili súvisiace okolnosti a pripravili sa tak na rozhodnutie v danej

veci. Pri neskoršom podaní bude Vaša žiadosť automaticky presunutá na ďalšie najbližšie rokovanie OZ.

Obyvateľov zároveň výrazne žiadame, aby bez predchádzajúceho súhlasu resp. komunikácie s obcou, nerealizovali žiadne zásahy do miestnych komunikácií, najmä ich odvodnenia.

Budova pošty

Vzhľadom k ponukovému konaniu odpredaja budovy pošty počas prvého polroka, obecné zastupiteľstvo schválilo odkúpenie tejto časti budovy, ktorú vlastnila Slovenská pošta. Vlastníkom druhej polovice bola doposiaľ obec Oravská Lesná.

Po podpísaní predajnej zmluvy zo strany Slovenskej pošty, a. s., obec nadobudne budovu v jednej jednine. Jednou z podmienok odpredaja, bolo ponechanie pošty po dobu desiatich rokov v tejto budove.

Odpustová slávnosť opäť netradične

Podobne ako aj minulý rok, sa v deň sviatku svätej Anny – patrónky nášho kostola, nekonala svätá omša na mieste starého kostola. Dôvodom bolo veľmi nepriaznivé, daždivé počasie. Poľovníci, ktorí pri tejto príležitosti pripravujú výborný gu-

laš, sa tento rok rozhodli variť guláš už priamo pred obecným úradom pod rozloženými stanmi. Svätá omša v sobotu 26. júla bola slúžená vo farskom kostole, po ktorej sa farníci na malé občerstvenie presunuli do starej telocvične.



Víťazka najdlhšej zemiakovej šupky

Prvú septembrovú sobotu, na podujatí rozlúčky s letom v susednej obci Nová Bystrica, sa stala víťazkou v súťaži o najdlhšiu zemiakovú šupku Oravskolesnianka Viera Olbertová. V tejto nezvyčajnej disciplíne sa nestala víťazkou po prvýkrát. Hoci bola víťazkou, jej minuloročný rekord v dĺžke 8 m zemiakovej šupky sa jej však tento rok nepodarilo prekonať.



Stretnutie bez hraníc

Dňa 16. augusta sa na slovensko-poľskej hranici (Oravská Lesná – Vychylovka – Soblówka) uskutočnilo „Stretnutie bez hraníc“, ktoré zorganizovali „Ludia lesa“. Podujatie sa začalo slávením svätej omše, pokračovalo spomienkami na predkov, ktorí sa na tomto mieste v minulosti stretávali. O dobrú atmosféru sa postarala hudobná kapela a o občerstvenie dobrovoľníci z Poľska aj Slovenska.

Jozef Rošták



Lesňanský žolík

Prvému ročníku sa tešili hráči, ktorí sa druhú augustovú nedeľu zúčastnili na turnaji v hraní „Žolíka“. Podľa účasti je zrejmé, že túto karto-

vú hru ovláda nie malá skupina ľudí. Víťazi, ktorí obsadili prvé tri priečky, si okrem radosti z výhry odniesli z turnaja aj finančnú odmenu.



Deti zabávali rozprávkové bytosti

Prvú augustovú nedeľu sa les v blízkosti Ekotriedy a náučného lesníckeho chodníka premenil na rozprávkový. Na deti v toto popoludnie čakalo nie málo rozprávkových by-

tosť, ktoré vyčarovali úsmev na tvárach množstva detí. Okrem princeznej, rôznych zvieratiek či vodníka deti zabával aj Pat a Mat.



Zraz veteránov

V sobotu 23. augusta sa v Oravskej Lesnej uskutočnil 3. zraz historických vozidiel. Majitelia, najmä vozidiel Škoda, ho začali a aj ukončili pri penzióne Orava Village, kde na konci dňa za svoje veterány obdržali aj ocenenia.

„Prvé dva ročníky sme odštartovali v Hruštíne, pričom sme vlni mali zastávku aj v Oravskej Lesnej. Tento rok mi napadlo, že by sa zraz mohol uskutočniť priamo v Lesnej“, povedal hlavný organizátor a rodák z našej obce Luboš Chudoba. Účastníci sa počas dňa previezli viacerými obcami Hornej Oravy a po odovzdaní cien ešte spoločne v dobrej atmosfére strávili



večer sprevádzaný miestnymi hudobníkmi. Luboš Chudoba poďakoval prítomným za účasť a pozval všetkých na ďalší ročník.

Jozef Rošták



Farár Martin Skladaný: Som tu pre ľudí

Ako všetci dobre vieme, 1. júla 2025 do našej farnosti zavítal kňaz Martin Skladaný, ktorého otec biskup Mons. František Trstenický menovacím dekrétom poveril ako nového farára našej farnosti. Z kostola nášho pána farára už iste pozná každý Lesňan, no od ambony sa možno všetko povedať nedá, a tak pre jeho bližšie spoznanie sme sa práve pre vás snažili s pánom farárom urobiť malé interview. Je rodákom z Martinčeka pri Ružomberku, počas štúdia v seminári pôsobil aj v USA a po desiatich rokoch kaplánska pôsobil dvanásť rokov v obci Lubica, odkiaľ prišiel do našej dedinky.



1.) Začnime od začiatku Vášho kňazského povolania a tým je samotné „povolanie“ do služby pastiera. Kedy u Vás prišlo toto volanie a samotné rozhodnutie stať sa kňazom?

V roku 1996 som maturoval a rozhodoval som sa pre výber vysokej školy. Dlhší čas predtým som už premýšľal nad kňazstvom, tak som sa rozhodol dať prihlášku do kňazského seminára na Spišskej Kapitule. Na podnet mamky som si zvolil aj druhú školu a to pedagogickú fakultu vedy ešte Žilinskej univerzity. Prijali ma na obidve, no mojím rozhodnutím bol seminár.

2.) Kto alebo čo mohlo byť takou motiváciou zasvätiť svoj život kňazskej službe? Mali ste možno v rodine nejaký taký vzor, ktorý ste chceli nasledovať?

V našej rodine sme mali všetci blízko ku kostolu, k cirkvi ako spoločenstvu. Už od starého otca, ktorý celý život spieval v chrámovom zborníku sv. Ondreja v Ružomberku. Ako rodina sme všetci pomáhali pri kostole. Sám som dlhé roky ministroval a moja sestra od štvrtého ročníka ZŠ hrávala na organe. Napokon vyštudovala liturgickú hudbu na VŠMU v Bratislave a dodnes hráva v Ružomberku v kostole.

3.) Takže vstúpili ste do seminára a bolo všetko rozhodnuté?

Myslím si, že takto celkom to nie je. Človek musí trochu ľudsky aj duchovne vyspieť a možno práve preto trvá štúdium teológie šesť rokov, počas ktorých sa môže kreovať.

4.) Vo Vašom prípade však štúdium teológie nebolo súvislých po sebe nasledujúcich šesť rokov. Čo bolo dôvodom prerušenia štúdia?

Po štvrtom ročníku v spišskom seminári prišla ponuka vycestovať do Clevelandu v Spojených štátoch amerických. Vycestoval som teda k tamojším Benediktínom. Určitý čas som bol v kláštore pri Benediktínoch, neskôr aj v iných farnostiach, ktoré spravovali. V jednej z nich sme sa starali aj o bezdomovcov. V Cleve-

lande som teda strávil jeden celý rok, počas ktorého som prerušil štúdium. Po návrate som nastúpil do piateho ročníka a pokračoval v štúdiu.

5.) Iste Vám dal takýto pobyt v zámorí určité skúsenosti. Dajú sa využiť aj na Slovensku?

Samozrejme, každá skúsenosť vám niečo dá. Vnimal som tam ako ľudia pristupujú k viere, aj iný spôsob fungovania cirkvi. Bolo tam cítiť takú otvorenosť. Podľa možnosti niektoré skúsenosti sa snažím prenásť aj do mojej pastorácie.

6.) Čo bolo vlastne cieľom tohto študijného programu? Zahraničná pastorácia? Nechceli ste tam zostať?

Azda prvoradým cieľom bola túžba tamojšieho vedenia kláštora v Clevelande, aby získali nejaké povolenie do svojej rehole. Dalo sa aj tam doštudovať, prípadne na Slovensku doštudovať a potom sa tam vrátiť. Rehoľný život ma však neoslovil. Zobral som si odtiaľ mnohé skúsenosti, okrem iného aj jazykové a po roku sa vrátil domov. V roku 2004, už po mojej vysviacke, som sa tam ešte raz na šesť týždňov vrátil na zastupovanie kolegu kňaza. Aj vtedy ma tamojší biskup prosil, či by som neostal na výpomoc na pár rokov, ale z rozhodnutia môjho biskupa som ostal v Spišskej diecéze.

7.) Kde ste pôsobili po vysvätení za kňaza?

V roku 2002 som bol vysvätený za diakona a o rok neskôr za kňaza. Hneď po vysviacke som bol dva roky kaplánom v Toporci, potom tri roky v Letanovciach, dva roky v Levoči, jeden rok v Spišskom Štiavniku a posledné dva kaplánske roky som pôsobil v Novej Lubovni. Pred príchodom do Oravskej Lesnej som 12 rokov pôsobil v Lubici ako farský administrátor.

8.) Obec Lubica bola veľkou farnosťou? Spravovali ste ju sami? Bola tam aj rímska menšina?

Farnosť bola väčšia od tejto, má vyše 4500 obyvateľov, sú tam štyria

farári (rímskokatolícky, gréckokatolícky, pravoslávny a z Kežmarku dochádza evanjelický) a počet obyvateľov rímskej národnosti rastie. Keďže majoritné zastúpenie tam má Rímskokatolícka cirkev, tak mi v pastorácii pomáhali najskôr dvaja kapláni, neskôr už len jeden kaplán a jeden emeritný pán farár – dôchodca. Rómski obyvatelia sú špecifickí, aj ich pastorácia je špecifická. Bolo k nim treba pristupovať trochu inak, vysvetľovať všetko jednoduchšie.

9.) Ako na Vás pôsobí naša farnosť? Dá sa povedať, že ste si už u nás zvykli?

Áno, môžem povedať, že za tie štyri mesiace som si tu už zvykol. Už si poviem, že sem idem „domov“. Zo začiatku, prvé tri týždne, to bolo trochu náročnejšie, mal som v Martinčeku veľmi chorú mamku a často som cestoval hore – dole. Pán si ju povolal k sebe 17. júla.

10.) Ako na Vás zapôsobil náš kostol? A tiež fara, na ktorej ste sa na trikrát zamykali? ☺

Kostol je úžasný. Skláňam sa pred všetkými, ktorí sa o vybudovanie tohto chrámu zaslúžili a ktorí ho po celý čas zveľaďovali. Na fare, ako už som ľudom spomenul, som nikdy doposiaľ nežil sám. Bolo to pre mňa spočiatku niečo iné, ale už som si zvykol aj na to. Myslím si, že fara bude potrebovať nejaké úpravy. Aj z praktickej stránky, ako napríklad výmeny podláh v niektorých častiach, vytvorenie obývačky na prijímanie návštevy a podobne.

11.) Je vidieť, že máte otvorený prístup k našim miestnym spoločenstvám, ako aj k mládeži.

Snažím sa spolupracovať s mladými ľuďmi. V Lubici sme s mladými v roku 2014 založili spoločenstvo eRko, ktoré tam dovtedy nebolo. Myslím si, že mladí ľudia a hlavne deti sú budúcnosť a treba sa im venovať. Počas leta sme stihli s eRkármi a miništrantmi aj jednu „opekačku“ a tiež miništrantský futbalový turnaj. Teší ma aj hojná účasť detí na detských svätých omšiach. Rád by som začal lektorské kurzy a rozpisuje lektorov na jednotlivé dni, manželské večery. Plánov je veľa a verím, že v spolupráci s veriacimi sa nám podarí veľa dobrého uskutočniť.

12.) Prezradíte nám aj nejaké svoje záľuby, možno aj z mladosti?

Inklineoval som k hudbe. Ešte ako žiak som hrával v dychovej kapele, neskôr v seminári som spieval v zborníku. Naspievali sme napríklad aj nedelné večery pre rádio Lumen, ktoré sa vysielajú dodnes. Také moje

hobby je aj editovanie časopisov. Vytváram grafiku pre časopis Adoramus Te, ktorý sa venuje duchovnej hudbe. Rovnako grafiku spracúvam aj pre európsky vedecký zborník, ktorý vychádza vo Švajčiarsku a rovnako ako Adoramus Te, vychádza štyrikrát do roka.

13.) A aj nejaké športové záľuby by sa našli?

Samozrejme, len po operáciách oboch kolien už sú v obmedzenejšom režime. Veľmi rád a často som pred operáciami lyžoval. Teraz mi ostalo už iba plávanie a potápanie. Som aj členom potápačského klubu Le Divers v Levoči, ktorý patrí do Slovenského zväzu potápačov. Relaxačne sa rád prevezem aj na motorke a samozrejme aj klasické prechádzky v prírode by sa dali chápať ako športová činnosť (keď už aj ten šach je šport ☺).

14.) Chceli by ste niečo odkázať farníkom takto mimo ambonu?

Možno iba to, aby sa nebáli niečo pýtať, ak niečo potrebujú. Ja som tu pre ľudí. Len možno by som ich chcel poprosiť, aby sa vopred ohlásili telefonicky, aby nemuseli zbytočne čakať, ak niečo vybavujem alebo som v teréne. Spokojne volajte na pevnú linku 043/5593114, ktorú mám vždy presmerovanú na svoj mobilný telefón. Rovnako taký praktický oznam, ktorý som už neraz spomínal. Úmysly svätých omší zapisujem po každej svätej omši, ktorú odslúžim. Nebojte sa po svätej omši kedykoľvek prísť do sakristie.

15.) A ešte celkom na záver nejaký odkaz všetkým čitateľom Lesnianskych novín?

Zachovajte si dobré tradície, aj goralské nárečie – to je Vaším unikátom. Zachovajte si vieru v Pána Boha, milujme ho a milujme aj svojho bližného. Budme tu jeden pre druhého, nemyslime iba na seba. Keď budem myslieť iba na seba, tak kvôli sebe nebudem vidieť bližného. Vnímajme aj tých ostatných okolo seba, nie sme sami na svete. S tým súvisí všetko, aj ekológia, aj ostatné veci. Robme tak, aby tu po nás niečo ostalo aj ďalším generáciám.

Veľmi pekne ďakujeme za tento rozhovor, za otvorenosť a úprimný dialóg. Veríme, že sa v našej farnosti budete cítiť naozaj ako „doma“ a ako vo vzájomnom rodinnom kruhu nášho spoločenstva. Úprimne Vám v mene všetkých občanov prajeme veľa síl, zdravia a Božieho požehnanie pri Vašej pastorácii.

Za redakciu LN pripravil Jozef Rošťák

Medžugorie — miesto pokoja

Som si istá, že o Medžugorí ste už každý v nejakej súvislosti počuli, niektorí už aj toto milostivé miesto navštívili. Mestečko „medzi dvoma kopcami“ taký je význam jeho názvu s 5 tisíc obyvateľmi, navštívi počas roka aj 1 500 000 pútnikov. Prečo? Od roku 1981, t.j. už 44 rokov na tomto mieste sa zvláštnym spôsobom dotýka nebo so zemou. „Boh mi dovolil byť s vami, drahé

deti...“ hovorí v jednom poslanstve Panna Mária. Vybrala si toto miesto, zvolila šiestich vizionárov, aby odovzdávali ľuďom jej slová lásky, jej poslanstvá. Každé jej slovo, je milosť od Boha pre nás. A ak sa necháme jej poslanstvami viesť, sme svedkami obrátení, zmierení, uzdravení, Božích odpovedí...

Z našej farnosti sú už 13 rokov organizované púte na toto milostivé

miesto. Začínali sme jednou púťou za rok, v súčasnosti sa organizujú štyri púte ročne. Púť na Festival mladých sa koná vždy prvý augustový týždeň. **Ná d h e r n ý** týždeň je

presiaknutý atmosférou radosti, pokoja, modlitby, spevu a tanca mladých ľudí z celého sveta. Ďalšia púť – Letná púť s pobytom pri mori je vhodná najmä pre rodiny s deťmi, program je tvorený v spolupráci s animátormi, ktorí sa venujú deťom. Potom nasleduje Jesenná púť, keď je počasie už teplotne ustálené a môžu sa pokojne zúčastniť aj starší. No a posledná púť v roku je Silvestrovská. Je úžasné prežiť niekoľko dní na prelome rokov na tomto požehnanom mieste, kde vďaka mimoriadnej prítomnosti Panny Márie sa človek ľahšie ponorí do Božej lásky.



„Drahé deti, nik neprichádza do Medžugoria náhodou, každého jedného z vás som si osobne pozvala.“
(Panna Mária)

Božena Podstavková

SILVESTER V MEDŽUGORI

Od 28. 12. 2025 do 03. 01. 2026 sa uskutoční posledná tohtoročná púť do Medžugoria, kde sa môžete rozlúčiť so starým rokom a naplniť požehnaním vykročiť do nového. Cena zájazdu je 290,- EUR, v ktorej je zahrnuté cestovné, ubytovanie a polopenzia, vrátane poistenia. V prípade záujmu sa môžete prihlásiť na tel. čísle: 0907/833 761.



Pútnici nádeje 2025

Tento rok bol pápežom Františkom vyhlásený za jubilejný. Jubilejný rok je mimoriadny čas milostí, počas ktorého môžeme zažívať Božie milosrdenstvo a upevňovať sa v nádeji, ktorou je živý Boh. Jubileum je časom, ktorý má obnoviť nádej, silu a odvahu pozeráť sa do budúcnosti s otvorenou dušou a dôverujúcim srdcom. Presne s takýmto otvoreným a dôverujúcim srdcom sa 55 pútnikov z Oravskej Lesnej v termíne od 10. 9. – 17. 9. vybralo na púť, pretože znakom jubilea je práve putovanie.

Ako prvý cieľ našej cesty Talianskom bolo mesto sv. Františka – Asissi. Bolo pre nás nezabudnuteľným zážitkom navštíviť, okrem baziliky svätej Kláry, Františka, baziliky Panny Márie Anjelskej a Porciunkuly, aj miesto, kde sú uložené ostatky dnes už svätého Carla Acutisa. Svätý tohto milénia bol výnimočný svojím zmysluplným krátkym životom a nesmiernou láskou k Eucharistii. Navždy nám bude rezonovať v srdci jeho heslo „Eucharistia je moja diaľnica do neba“ a aj my sme nasiakli jeho láskou k Ježišovi prítomnému v Eucharistii.

Ďalšou zastávkou nášho putovania bolo večné mesto Rím s jeho chrámami a bazilikami. Bazilika svä-

tého Petra, Bazilika svätého Pavla za hradbami, Matka všetkých chrámov – Lateránska bazilika, Bazilika Santa Mária Maggiore. Okrem hlavných bazilik sme navštívili Baziliku sv. Klimenta, kde je pochovaný sv. Cyril, Sväté schody, ktoré dala priviezť zo Svätej zeme sv. Helena. Rím nás očaril aj ďalšími krásnymi miestami, ktoré sme mohli vidieť ako napr. Fontána di Trevi, Koloseum, Španielske schody, cestovanie metrom... Naše putovanie smerovalo však predovšetkým k túžbe prejsť cez Sväté brány štyroch hlavných pápežských bazilik, ktoré sa otvárajú každých 25 rokov počas jubilejných rokov. Prechod bránou, je momentom odpustenia, duchovnej obnovy a ceste k vykúpeniu. Uvedomenie si milostí, ktoré sme obsiahli nás naplnilo pokorou a vďačnosťou. Tieto chvíle boli pre nás výnimočným duchovným zážitkom.

Naša púť ďalej smerovala na juh Talianska do Pompejí. Toto miesto je známe ruinami starovekého mesta Pompeje, ktoré v roku 79 po Kristovi zasypal popol zo sopky Vezuv. Naše kroky tiež smerovali do Baziliky Ružencovej Panny Márie, ktorú dal postaviť dnes už tiež svätý Bartolomej Longo. Práve cez tohto horlivého šíriteľa svätého ruženca po-

známe veľmi silnú modlitbu pompejskej novény.

Pozná niekto z vás svätú Filoménu? Aj pre mnohých z nás bola táto svätá neznáma. Návštevu Mugňana del Cardinale – miesta odpočinku tejto svätice a spoznaním jej životného príbehu sa nám stala veľmi blízkou.

O svätom pátrovi Piovi sme už všetci určite počuli. Tento výnimočný svätý sa narodil v dedine Pietralcina a návštevou tohto miesta sme mohli začať hlbšie spoznávať jeho život. Naše putovanie smerovalo do jeho pôsobiska v San Giovanni Rotondo, kde tento stigmatizovaný svätý prežil väčšiu časť svojho života. Mali sme možnosť stáť pri jeho neporušenom tele, kde sme mohli v tichu a modlitbe rozjímať nad svätosťou jeho života a prosiť o jeho príhovor pre seba a svojich blízkych. Hĺbka jeho odkazu, v nás zanechala nezmazateľnú stopu a posilnila našu túžbu po vzťahu s Bohom.

Ďalšou zastávkou našej púte bola hora Gargano, kde sa nachádza jedno z najvýznamnejších pútnických miest – Svätýňa Archanjela Michala, nazývaný tiež Nebeská bazilika. Podľa legendy sa tu niekoľkokrát zjavil Archanjel Michal.

Posledný deň nášho putovania

sme navštívili mesto Lanciano. Je to miesto, kde sa uskutočnil prvý eucharistický zázrak, kedy sa premenená hostia viditeľne zmenila na skutočný srdcový sval a víno na krv, ktoré sú zachované do dnes.

Našu púť sme ukončili v Lorete, kde sa nachádza domček prevezený zo Svätej zeme, v ktorom sa narodila, žila a prijala zvestovanie od archanjela Gabriela Panna Mária.

Naša púť mala dva rozmery – telesný a duchovný. Naše oči sa mohli pokochať nádhernou talianskou prírodou, veľkolepými chrámami, bazilikami a dielami ľudských rúk. Pre nás dôležitejším bol druhý rozmer, ktorý nám umožnil získať jubilejnú odpustku, duchovne nás obnovil a veríme, že nás urobil nositeľmi nádeje, tak ako k tomu pozýva heslo tohto jubilejného roka.

Veľká vďaka patrí našim duchovným otcom o. Ščerbovi a o. Dobrovičovi, ktorí nám, okrem duchovného sprevádzania, denného slúženia sv. omší, poskytovali aj všetky potrebné informácie. Sme vďační za krásne spoločenstvo, ktoré bolo súdržné a všetci sme si navzájom pomáhali na ceste pútnika nádeje.

Janka Nogová
a Božena Podstavková

Volanie srdca: Pre primárku je medicína životné poslanie

MUDr. Martina Murínová nám pravidelne prispieva príspevkami do Lesnianskych novín, do rubriky „Zdravotné okienko“. Keďže má pani primárka dlhoročné skúsenosti vo svojom odbore, položili sme jej niekoľko neformálnych otázok z jej prostredia a spýtali sa, ako to chodí na jej oddelení. Prezradila nám niečo aj zo svojho súkromia.

Čo Vás presvedčilo, aby ste sa rozhodli pre povolanie lekárky a čo tomu predchádzalo?

Už od detstva ma fascinovalo ľudské telo. Chcela som vedieť, z čoho sa skladá a ako funguje. Moja túžba pomáhať iným a získavať nové vedomosti sa začala na základnej škole, kde som sa prihlásila do zdravotníckeho krúžku. Pod vedením pani učiteľky Chudobovej sme sa venovali nácviku poskytovania prvej pomoci a zúčastňovali sa súťaží, ktoré organizoval Červený kríž. V ôsmom ročníku ZŠ som sa rozhodla medzi gymnáziom a strednou zdravotníckou školou. Napriek odporúčaniam učiteľov, i keď už vtedy som vedela, že chcem byť lekárkou, rozhodla som sa pre Strednú zdravotnícku školu v Dolnom Kubíne. Už som sa nevedela dočkať, ako budem pomáhať ľuďom.

Ďalším faktorom, ktorý ma ovplyvnil pri rozhodovaní o tom, že chcem byť lekárkou, bola skutočnosť, že som v detstve bola často hospitalizovaná a chcela som vedieť, aké vyšetrenia ma čakajú. Nevedomost bola pre mňa ako dieťa traumatizujúca. Následne po ukončení SZŠ v Dolnom Kubíne ma práca zdravotnej sestry veľmi bavila, no cítila som, že ako lekárka môžem pacientom pomáhať ešte viac.

Jeden rok som pracovala ako zdravotná sestra v Bratislave. Priebežne som sa pripravovala na prijímacie skúšky na lekárske fakulty, ale skúšku som úspešne absolvovala až na tretíkrát. Prijali ma na Jesseniovu lekársku fakultu v Martine. Mám teda kompletne zdravotnícke vzdelanie. Keď sa späť pozerám, vôbec nelutujem, že som si vybrala komplikovanejšiu cestu. Doteraz ťažím z vedomostí a skúseností, ktoré som získala ako zdravotná sestra.

Mohli by ste nám priblížiť rozdiel medzi všeobecným a vnútorným lekárom?

Oba odbory sa v mnohom prelínajú, no vnútorné lekárstvo (interná medicína) má širší záber. Zameriava sa viac do hĺbky na diagnostiku – diferenciálnu diagnostiku a liečbu všetkých ochorení, hlavne liečbu vnútorných orgánov.

Všeobecný lekár je prvým kontaktom, za ktorým pacient prichádza s akýmkoľvek ťažkosťou – či už ide

o ochorenia vnútorných orgánov, neurologické, psychiatrické alebo chirurgické ťažkosti. Pacienta má diagnostikovať a liečiť, ak je to v jeho kompetencii, alebo ho v opačnom prípade správne nasmerovať k príslušnému špecialistovi.

Od júla 2018 ste poverená vedením interného oddelenia HNŠP Trstená. Čo zohralo hlavnú úlohu pri vašom rozhodovaní prijať túto vedúcu funkciu?

Áno od 3. júla 2018 som poverená vedením interného oddelenia HNŠP Trstená. V tom čase, som bola vedúcou lekárkou RLP Trstená. Pôvodne malo ísť o dočasné poverenie na šesť mesiacov, nakoľko som ešte nemala dokončenú atestáciu z vnútorného lekárstva. A už je to sedem rokov, čo viedem interné oddelenie. Išlo o krízovú situáciu, pretože na oddelení nás bolo len päť lekárov. Presvedčilo ma viacero faktorov – bolo mi ľúto pacientov i kolegov. Poznala som problémy oddelenia, ktoré bolo potrebné urgentne riešiť, najmä personálnu otázku, rekonštrukciu oddelenia a otvorenie nových ambulancií. Ak by som nemala podporu od pána riaditeľa, ktorý ma oslovil a súhlasil s mojimi podmienkami, poverenie by som neprijala. Taktiež by sme to nezvládli, keby nebol dobrý kolektív mladých a šikovných lekárov, ktorí si navzájom pomáhali. Najťažšie boli prvé tri – štyri roky.

Čo považujete za najväčší úspech vášho tímu za posledný rok – dva?

Najväčší úspech je, že máme troch atestovaných internistov, ktorí atestovali už počas môjho pôsobenia. Jeden atestovaný gastroenterológ, traja všeobecní lekári, dvaja lekári zaradení do kardiológie. Za ďalší úspech posledných dvoch rokov považujem otvorenie Kardiologickej ambulancie, pretože po odchode kardiologičky do zaslúženého dôchodku nebol v celom okrese Tvrdošín k dispozícii žiaden kardiológ. Pacienti si museli hľadať kardiológa po celom Slovensku.

Ako riešite nedostatok personálu (lekárov, sestier)?



Personálna otázka bola od môjho nástupu najzložitejšia, no vďaka tvrdej práci sa nám dnes lekári hlásia sami. Ide najmä o absolventov lekárskeho fakultu, ktorí absolvovali letnú prax na našom oddelení. Vidia, že sa im venujeme a všimajú si náš prístup, mladý kolektív, vzájomné personálne vzťahy a možnosť profesionálneho rastu. Absolventi sa nám preto sami hlásia už tri roky dopredu. Vďaka tomu vieme, že k nám ročne nastúpia dvaja lekári. Situácia sa zlepšila za posledné tri roky, a to vďaka memorandu LOZ (Lekárskeho odborového združenia) a rezidentskému programu, ktorý je podporovaný grantmi Žilinského VÚC. Čoraz viac lekárov ostáva na Slovensku. Zároveň sme výučbovým pracoviskom SZU (Slovenskej zdravotníckej univerzity) a JLF UK (Jesseniova lekárska fakulta UK v Martine) pre špecializačné štúdium v našom odbore, ako aj pre odbor všeobecné lekárstvo. A v najťažších chvíľach, keď sa to už zdalo beznádejné, najviac pomohli modlitby.

Akú rolu zohrávajú technológie a digitalizácia v každodennej práci vášho oddelenia. Dokáže umelá inteligencia nahradiť časť personálu?

Nové technológie sú určite veľkou pomocou nielen v medicíne, ale aj vo fungovaní celej spoločnosti. Uľahčujú prácu nám lekárom i sestram. Som presvedčená, že prácu lekára v medicíne úplne nenahradia, pretože posledné slovo a zhodnotenie musí mať vždy človek – lekár, nie umelá inteligencia (AI).

Akým spôsobom je vaše oddelenie pripravené na nečakané krízové situácie?

Na žiadnu krízovú situáciu sa nedá stopercentne pripraviť. Každá

nemocnica a zariadenie však má krízový plán, ktorý sa v takýchto situáciách spúšťa a ktorým sa musí riadiť celé zariadenie na úrovni jednotlivých zložiek.

Aké nové pokroky sa objavili v medicíne vášho odvetvia za posledné obdobie?

Čo sa týka vnútorného lekárstva, na trh prichádzajú denne nové molekuly vo forme liekov. A v iných odboroch ide najmä o minimálne invazívne terapeuticko-diagnostické prístupy. Tie uľahčujú prácu lekárom a zmiernujú utrpenie pacientov, pretože nie je vždy nevyhnutné operačné riešenie. Namiesto toho je možné elegantne, endoskopicky, cez telesné otvory, prípadne cievy liečiť napríklad infarkty, abscesy, aneurizmy a podobne.

S akými diagnózami sa na oddelení stretávate najčastejšie?

Na Internom oddelení sa stretávame s celou škálou ochorení vnútorných orgánov. Najčastejšie ide o infarkty myokardu, zápaly dýchacích ciest, srdcové zlyhávania, chlopňové chyby, rôzne poruchy srdcového rytmu a tráviace ťažkosti.

Veľmi často sú hospitalizovaní aj pacienti s komplikáciami dlhodobej konzumácie alkoholu, napríklad cirhózou pečene a jej dekompenzáciami. Na interné oddelenie sú taktiež odosielaní pacienti za účelom stanovenej diagnózy s nešpecifikovanými ťažkosťami. Veľmi často diagnostikujeme nádorové ochorenia v pokročilom štádiu aj u mladých ľudí.

Stretávate sa s prípadmi, keď mladí (alebo starší) ľudia hazardujú so svojím životom?

Najmä v posledných rokoch po pandémie COVID-19 sa stretávame s prípadmi, keď mladí ľudia hazardujú so svojím životom, nenachádzajú zmysel života a siahajú si naň. K nám sú privezení ZZS, ide o intoxikáciu liekmi, drogami, alkoholom a ak majú nestabilné životné funkcie, sú hospitalizovaní na Internej JIS na 24 hodín. Následne po stabilizácii vitálnych funkcií sú preložený na psychiatrické oddelenie za účelom ďalšej liečby.

Stávajú sa aj u vás prípady, keď si chcú mladí (alebo starší) ľudia siahnuť život? Dozviete sa následne, prečo k tomu došlo, alebo čo tomu predchádzalo?

Najčastejšie sú to psychicky labilní jedinci s už existujúcim psychiatrickým ochorením, ktorí nedokážu zvládnuť konflikt v rodine alebo rozchody s partnerom. Máme aj prípady náhodnej intoxikácie po vypití

neznámej psychoaktívnej látky v bare. V poslednom období sú čoraz častejšie príčinou intoxikácie práve drogy.

A čo alkohol? Je pravda, že opití ľudia majú vraj šťastie? Čo je na tomto mýte pravdy?

Alkohol je v našej oravskej populácii veľmi častou príčinou návštev urgentných príjmov a následných hospitalizácií. Nemyslím si, že opití ľudia majú šťastie.

Ako je to s alkoholom u vodičov? Aké máte skúsenosti z praxe?

Častým problémom nie je len alkohol za volantom, ale aj drogy. Za posledných sedem rokov sa zvýšil počet vodičov, ktorí šoférujú pod vplyvom psychoaktívnych látok. Viem to posúdiť, pretože každý vodič, ktorý má pozitívnu dychovú skúšku alebo javí známky požitia návykových látok, musí byť pred umiestnením do cely policajného zaistenia vyšetrený lekárom na internej ambulancii Urgentného príjmu. Denne máme minimálne jedného až dvoch vodičov

privezených políciou na vyšetrenie z Námestovského a Tvrdošínskeho okresu.

Prichádzate do styku aj s detskými pacientami?

Nie, neprichádzam. Len s rodinnými príslušníkmi pacientov. Do odboru vnútorného lekárstva spadajú pacienti po dovŕšení devätnásteho roku života, dovtedy sú v starostlivosti detských lekárov – pediatrov.

Stretávate sa na oddelení často so smrťou pacienta?

Áno, so smrťou pacientov sa stretávame na oddelení často. Keďže do našej starostlivosti spadajú najmä pacienti vo vyššom veku s mnohopočetnými, často závažnými a terminálnymi štádiami ochorení. Je to stále veľmi ťažké, a nikdy sa na to nedá zvyknúť. Ak niekto tvrdí, že áno, klame. Najťažšie je to vtedy, ak ide o známych alebo mladších pacientov, ktorým, žiaľ, nevieme pomôcť.

Ako je to s humorom a optimizmom u pacientov?

Na oddelení sa snažíme udržiavať

pozitívnu náladu a aj ťažké či nepríjemné situácie u pacientov odľahčiť humorom. Často sa na víťaze s pacientmi zasmejeme.

Vedeli by ste sa s čitateľmi podeliť o nejaký príbeh z praxe? Prípadne stal sa u vás na oddelení aj nejaký „medicínsky zázrak“?

Bola u nás hospitalizovaná 93-ročná babička so zápalom, ktorej stav sa komplikoval a upadla do bezvedomia. Oznamili sme príbuzným, že jej stav je vážny a treba rátať so všetkým, a požiadali sme ich, aby sa s ňou prišli rozlúčiť. Postupne poprichádzali všetky deti a vnúčatá. Pri nej sa modlili ruženec, pričom už všetci boli oblečení v čiernom. Na druhý deň sa pani prebrala a spýtala sa ich, prečo sú všetci v čiernom, veď predsa ešte nezomrela! Na piaty deň odišla z nemocnice po svojich.

Vedeli by ste nám prezradiť niečo zo svojho súkromného života?

Keď mám chvíľu voľna, najľepšie sa odreagujem v prírode – pri cyklistike, alebo v zime na bežkách. Ke-

dysy som rada lyžovala, no po úraze kolena som lyže musela predať. Tu v Oravskej Lesnej a okolí máme veľa prekrásnych cyklotrás. Snažím sa ísť na dovolenku aspoň dvakrát do roka. V lete k moru a potom sa vyberiem na nejaký poznávací či púťmický zájazd, kde aj duchovne pookrejem. Tiež rada čítam detektívky a historické romány. V lete a na jar je výborným relaxom aj práca v záhrade. Rodinné posedenia a možnosť zahrať sa s neterkami a synovcami sú taktiež dobrým odreagovaním od reality nemocničného prostredia a od riešenia životne dôležitých rozhodnutí.

Čo by ste chceli odkázať budúcim sestram a lekárom?

Každého, kto chce pracovať v zdravotníctve s ľuďmi, musí táto práca baviť a musí ju vykonávať s láskou. Je to veľmi psychicky náročná práca. Ak nemá človek vzťah k ľuďom a empatiu, bude sa trápiť a skôr či neskôr zo zdravotníctva odíde. Je to poslanie, nie obyčajné zamestnanie.

Za redakciu LN spracovala
Alena Srogoňová

Zdravotné okienko

Bolesti brucha

Drahí rodáci, dnes by som Vám priblížila ďalšie z akútnych stavov, s ktorými sa v bežnom živote často stretávate a to sú **bolesti brucha**.

Ostrá, náhla a silná bolesť brucha sa väčšinou vyskytuje pri akútnych stavoch. Menej výrazná, tupá bolesť býva častejšie príznakom chronických ťažkostí. Kľúče súvisia s tráviacimi, urologickými i gynekologickými problémami. Za bolesťou brucha sa môžu skrývať zápaly, infekcie, črevné nedokrvnenie. Rôzne psychické ochorenia sa môžu prejavovať bolesťami brucha. Závisí tiež od lokalizácie a času výskytu.

Najčastejšie príčiny bolesti brucha sú:

Poruchy trávenia: prejedanie sa, nadúvanie, dyspepsia, zápcha alebo hnačka, žalúdočné a dvanástnikové vredy, potravinové intolerancie, syndróm dráždivého čreva.

Zápalové ochorenia:

- ako zápal slepého čreva (apendicitída),
- ostrá bolesť v pravom podbruší,
- žľzníkové kamene (cholecystolitída),
- zápal žľzníka (cholecystitída) – bolesť pod pravým rebrovým oblúkom, s vyžarovaním pod pravú lopatku,
- zápal pankreasu (pankreatitída) –

prudká bolesť v hornej časti brucha, často vyžarujúca do chrbta a nešpecifické zápaly čreva, ako je Crohnova choroba alebo ulcerózna kolitída. **Gynekologické príčiny:** menštruačné bolesti, endometrióza, cysty na vajecníkoch, mimomaternicové tehotenstvo.

Infekcie vyvolané baktériami, vírusmi a inými infekčnými pôvodcami, ako je zápal čreva a žalúdka, infekcie močových ciest, zápal obličiek.

Ochorenia ciev ako disekcia aneurizmy brušnej aorty, nedokrvnenie čreva – cievy ileus.

Iné príčiny bolesti brucha môžu byť perforácie (prederavenie) tráviaceho traktu, stres alebo úzkosť, depresia, panické ataky, hernia (pruh), močové kamene – nefrolitiáza,

Medzi príznaky, ktoré vyžadujú okamžitú pozornosť a vyšetrenie lekárom patrí:

- náhla a veľmi intenzívna bolesť,
- bolesť sprevádzaná vysokou horúčkou, vracaním alebo krvavou, či čiernou stolicou,
- bolesť spojená s problémami s močením,
- žltáčka (ožltnutie kože alebo očí),
- bolesť spojená s poruchou odchodu vetrov a stolice, strata vedomia, závraty alebo zmätenosť,

Ak sa objavia niektoré z týchto varovných príznakov, ihneď vyhla-

BOLEŠŤ BRUCHA



Zdroj: Internet: <https://copilot.microsoft.com/>

dajte lekára. Môžu súvisieť so závažným život ohrozujúcim ochorením.

Bolesti brucha, ktoré trvajú dlhšie ako 3 týždne, by mali byť riešené špecialistom gastroenterológom, chirurgom.

Liečba príčin bolesti brucha sa zameriava na zistenie a odstránenie vyvolávajúcej príčiny. Niekedy postačí zmena životosprávy a životného štýlu.

Základom prvej pomoci pri bolestiach brucha je diéta **24 – 48 hodín**. Pijeme len tekutiny, **poprípade sucháre, suché rožky, ryžu**. Ak **netolerujete tekutiny** cez ústa a máte vysoké straty tekutín cez črevo, napríklad pri hnačkách, **je nevyhnutná hospitalizácia** za účelom podávania **infúznej liečby** priamo do žily, pre riziko vzniku **dehydratácie**

a všetkých komplikácií s ňou súvisiacich.

Taktiež pri **zápalových ochoreniach** pomôže prikladanie **ľadových obkladov** na bolestivú časť dutiny brušnej. **Pri zápale** je nevyhnutný dostatočný **príjem tekutín, vlákniny** v strave. Vylúčenie potravín (lepok, korenisté jedlá, mlieko, orechy) z jedálnička, o ktorých vieme že nám spôsobujú ťažkosti. Niektoré stavy možno liečiť priamo, pri iných sa využíva symptomatická liečba – lieky od bolesti, proti nadúvaniu.

Milí rodáci, prajem Vám, nech Vás akékoľvek ťažkosti a bolesti brucha obchádzajú. Aby ste nepotrebovali pomoc náš lekárov a už vôbec nie chirurgov v podobe operačného zákroku, ktorým niektoré bolesti brucha sú jediným kauzálnym riešením.

MUDr. Martina Murínová

Správičky zo základnej školičky

Pozdravujeme zo základnej školy! Prinášame Vám správičky o tom, čo sa u nás udialo v mesiacoch jún až október 2024.

Jún: Tohtoročný posledný školský mesiac bol na našej škole celkom netradičný. Začala sa veľká rekonštrukcia a tomuto stavebnému ruchu sme sa prispôbobi všetci – dospelí i žiaci. Popresúvali sme sa v triedach i učebniach, aby robotníci mohli pracovať. Preto aj niektoré tradičné koncoročné aktivity boli pozmenené.

Jún sme začali oslavou MDD. Tento rok sme sa bavili po jednotlivých ročníkoch. Využili sme pekné počasie a vybrali sme sa do prírody, na ihriská alebo aj do kina.

Absolvovali sme školské výlety v rôznych kútoch Slovenska. Štvrtáci si užívali pobyt v prírode. Ako sa tam mali, čo všetko robili, kde všade boli a čo videli, to sa dozviete z ďalšieho článku, ktorý napísali samotní štvrtáci (teraz už piataci).



Vierku. Skôr, než sme sa rozišli do tried prevziať si z rúk našich triednych vysvedčenia, pán riaditeľ sa v mene celej školy rozlúčil s pánom farárom Dobrovičom, ktorý odišiel na svoje nové pôsobisko. Aj touto cestou sa chceme ešte raz pánovi farárovi poďakovať za jeho prácu vykonávanú v škole na hodinách náboženstva.

A už tu bol ten ozajstný záver. Vysvedčenia boli rozdané, rady pani učiteľiek na leto vypočítané, deťatí sa po triedach rozlúčili piesňami, kvetmi a stiskom ruky a už nám nič nebránilo užívať si letné prázdniny plnými dúškami.

September: Leto skončilo akosi rýchlo (aspoň tak sa nám to mnohým zdalo) a my sme opäť stáli pred školskou bránou. Po prvýkrát do školy ako žiaci vstúpili 48 prváčikovia v sprievode svojich rodičov. Na nich už s úsmevom čakali triedne pani učiteľky Iveta Kozáková (1. A) a Viera Kvaková (1. B). Privítali sme medzi nami aj novú pani učiteľku fyziky a chémie Evu Brachňákovú. Náboženstvo vyučuje spolu s pani katechétkami a náš nový pán farár Skladaný. Vitajte medzi nami!

Pomaly, ale isto sme sa rozbehli s učením. Ešte stále prebiehali rekonštrukčné práce v novej budove, preto sa prváci a druháci učili v náhradných priestoroch. V týchto chvíľach, keď čítate tieto riadky sú už všetky triedy vo svojich učebniach. Popritom sme v septembri využili krásne počasie a absolvovali didak-

tické hry a účelové cvičenia. Žiaci prvého stupňa a piataci sa vybrali do blízkeho i trochu vzdialenejšieho okolia školy. Žiaci šiesteho až deviateho ročníka navštívili Juráňovu

Užili sme si zába-
vu v rámci výchovného koncertu, ktorý nám pripravil pán Boris Lettrich spolu so svojimi dvoma hudobnými kolegami. Koncert bol zameraný na cestovanie po Slovensku



Trošku sme mysleli aj na učenie, uzatvárali sa totiž koncoročné známky.

Posledné školské dni sme vymieňali učebnice, pomáhali sťahovať veci z tried a športovali. Koncoročné športové turnaje sa konali vo futbale, vybíjanej a vo volejbale.

A už tu bol posledný školský deň. Aj ten bol netradičný, pretože jeho zahájenie sa konalo na ihrisku za školou. Okrem príhovorov pána riaditeľa i pána starostu, vypočuli sme si naše úspechy v súťažiach počas celého školského roka. Deviatci nesklamali, aj tento rok mali pre nás pripravený príhovor a tanec. Dokonca žiaci z 9. A prekvapili aj pesničkou pre svoju triednu pani učiteľku

dolinu, Kvačiansku dolinu, Jánošíkove diery a Roháčske plesá.

Na Európsky deň jazykov si žiaci z druhého stupňa pripravili aktivity pre žiakov prvého stupňa, ktorými im spestrili hodiny anglického jazyka.

Druhostupniari si pripomenuli aj Deň mlieka na školách.

Október: Na tento mesiac sa veľmi tešili tretiaci a štvrtáci, ktorých čakal plavecký výcvik v Aquarelaxe Dolný Kubín. Ako prví šli na zdokonaľovací plavecký výcvik štvrtáci, po nich nastúpili tretiaci na základný plavecký výcvik. Inštruktorky plávania boli veľmi milé a trpezlivé, deti odvážne, snažili sa prekonať sami seba. Štvrtáci si plavecký kurz spestrili aj literárnou exkurziou. Po plávaní navštívili Okresnú knižnicu Antona Habovštiaka, kde mala pre nich pripravený zaujímavý program pani knihovníčka Alenka.

a spoznávanie jeho prírodných, historických a kultúrnych krás (prvý stupeň) a na problematiku konfliktov, šikany, tolerancie a rešpektu, kritického myslenia, mediálnej gramotnosti, historických súvislostí i medzigeneračných vzťahov (druhý stupeň).

Pomáhali sme pri sťahovaní vecí späť na pôvodné miesta – do učební, kabinetov, knižnice, družín...

Záver októbra neodmysliteľne patrí prvým prázdninovým dňom – jesenným prázdninám. A keď čítate toto číslo LN, máme za sebou už aj prvé štvrťročné hodnotenie našej práce. A už sa začíname chystať na ten veľmi obľúbený školský mesiac – december. Ale o tom až nabudúce. Tešíme sa...

Zuzana Brňáková

PS: Ďalšie fotografie z akcií sú na školskej webovej stránke a na Facebooku školy.

Úspechy našich žiakov v školskom roku 2024/2025

TELESNÁ VÝCHOVA

Bedminton dievčatá – okresné kolo
Terezka Kojdová (7. B) – 2. miesto
Katarína Smolková (7. B) – 2. miesto

Stolný tenis dievčatá – okresné kolo

Michaela Brišová (7. A),
Veronika Tisoňová (7. A), Anežka Brišová (9. A),
Kristína Mráziková (6. B) – 1. miesto

Stolný tenis chlapci – okresné kolo

Rafael Fajčák (8. B), Marek Laššák (8. B), Jakub Srogoň (8. B), Adam Briš (8. B) – 2. miesto

ANGLICKÝ JAZYK

Olympiáda v anglickom jazyku – okresné kolo

Sandra Dendisová (8. B) – úspešná riešiteľka
pripravovala p. uč. K. Paľáková

INFORMATIKA

iBobor – najúspešnejší riešitelia našej školy Drobec

Luboš Kojda (3. A) – 96,35%
Bianka Murínová (3. A) – 94,62%
Zdenka Plášeková (3. A) – 94,62%

Bobrik

Mária Kvaková (5. A) – 98,97%
Jakub Murín (4. C) – 95,15%
Andrea Chmelová (5. B) – 95,15%
Anna Kolenčíková (4. A) – 95,15%
Aneta Zmorayová (4. A) – 91,47%

Benjamín

Richard Mlich (7. A) – 97,26%
Richard Dibdiak (6. B) – 97,16%
Martin Dulovec (6. A) – 94,67%
Michal Brňák (6. A) – 91,27%
Simon Kvak (7. A) – 90,56%

Kadet

Dávid Kojda (9. B) – 94,7%
Filip Briš (9. A) – 93,67%
Daniela Chudobová (9. A) – 92,06%

MATEMATIKA

Matematická olympiáda – okresné kolo

Filip Briš (9. A) – 1. miesto
Eliška Lomňančíková (5. A) – 1. miesto
pripravovala p. uč. Laššáková
Matúš Janeta (7. A) – 1. miesto
Terezka Kojdová (7. B) – úspešná riešiteľka
pripravovala p. uč. Mateášová

Matematická pytagoriáda – okresné kolo

Soňa Kolenčíková (3. B) – úspešná riešiteľka
pripravovala p. uč. Brňáková
Lenka Kojdová (4. B) – 3. miesto
pripravovala p. uč. Kvaková
Šimon Kvak (6. A) – 3. miesto
pripravovala p. uč. Brachňáková
Richard Mlich (7. A) – úspešný riešiteľ
pripravovala p. uč. Mateášová

Matematický klokan

Šimon Tereščík (5. A) – *Majster školy*
Úspešní riešitelia – percentil nad 80%: Tereza Murínová (2. A), Tomáš Holubčík (2. B), Ondrej Hanuliak (2. B), Luboš Kojda (3. A), Karol Kvak (3. A), Bianka Murínová (3. A), Adam Kojda (4. A), Lenka Kojdová (4. B), Nina Tisoňová (4. B), Jakub Murín (4. C), Tomáš Kvak (4. C), Anton Rabčan (6. A), Šimon Kvak (6. A), Filip

Dulovec (6. B), Nela Viatrová (7. A), Richard Mlich (7. A), Katarína Dulovcová (7. B), Matúš Florek (8. B)

DEJEPIS

Dejepisná olympiáda – okresné kolo

Šimon Kvak (6. A) – 1. miesto
Filip Dulovec (6. A) – 4. miesto
pripravovala p. uč. Mikušová
Justína Plášeková (9. B) – úspešná riešiteľka
pripravovala p. uč. K. Kojdová

BIOLOGIA

Biologická olympiáda, kategória C – okresné kolo

Eliška Sumegová (9. A) – úspešná riešiteľka
pripravoval p. uč. Opaty

Biologická olympiáda, kategória D – okresné kolo

Matúš Janeta (7. A) – 1. miesto
Šimon Kvak (6. A) – 3. miesto
pripravoval p. uč. Opaty

Biologická olympiáda, kategória E – okresné kolo

Lenka Sumegová (5. B) – 2. miesto;
krajské kolo – úspešná riešiteľka
Beáta Brišová (7. A) – 2. miesto;
krajské kolo – 3. miesto
Jozef Briš (5. B) – 3. miesto
Mária Kvaková (5. A) – úspešná riešiteľka
Mária Pojezdalová (5. A) – úspešná riešiteľka
pripravoval p. uč. Opaty

NÁBOŽENSKÁ VÝCHOVA

Biblická olympiáda – okresné kolo

Matúš Janeta (7. A), Andrea Vrábľová (9. B),
Daniela Chudobová (9. A) – úspešní riešitelia
pripravovala p. uč. Majcherová

GEOGRAFIA

Geografická olympiáda – okresné kolo

Šimon Kvak (6. A) – 1. miesto;
krajské kolo – 2. miesto
Patrik Olbert (5. B) – úspešný riešiteľ
pripravovala p. uč. Klimčíková

CHÉMIA

Chemická olympiáda – okresné kolo

Andrea Vrábľová (9. B) – úspešná riešiteľka
pripravovala p. uč. Mateášová

SLOVENSKÝ JAZYK

Hviezdoslavov Kubín – okresné kolo

Anna Jendrišáková (4. A) – 3. miesto
pripravovala p. uč. Kozáková
Beáta Kolenčíková (6. B) – Cena poroty
pripravovala p. uč. Vrábľová

Folklorná súťaž ENIKI BENIKI

Veľká Magurka – Zlaté pásmo – regionálne kolo

Strieborné pásmo – krajské kolo
Cena za štýlový spevný prejav – krajské kolo
pripravovali p. uč. Andrisáková a p. Chudoba

HASIČI

Halové majstrovstvá SR mladých hasičov

Družstvo dievčat
Družstvo chlapcov

Mladí hasiči „Plameň“ – okresné kolo

Družstvo A: Klára Opatyrová (7. B), Veronika Jendrišáková (7. B), Gabriela Brňáková (8. B), Lenka Brišová (9. A), Peter Briš (6. B), Matúš Poleč (9. B), Dávid Kojda (9. B) – 2. miesto v štafete a 5. miesto v útoku vodou
Dávid Kojda (9. B) – 3. miesto v súťaži jednotlivcov
pripravovali p. Brisuda a p. Murín

KONCOROČNÉ ŠPORTOVÉ SÚŤAŽE

Vybjánan – dievčatá

1. miesto – 6. A

2. miesto – 6. B

3. miesto – 5. A

Volejbal – dievčatá

1. miesto – 7. A

2. miesto – 8. A

3. miesto – 9. B

Futbal – mladší chlapci

1. miesto – 6. A

2. miesto – 5. B

3. miesto – 6. B

Futbal – starší chlapci

1. miesto – 9. B

2. miesto – 8. B

3. miesto – 8. A



Škola v prírode

V pondelok 26. 5. sme sa my – žiaci štvrtého ročníka – vybrali do školy v prírode. Pred odchodom sme sa všetci stretli v triedach. Okolo deviatej hodiny sme nastúpili do autobusu, spočítali sa, či sme všetci a vyrazili na cestu do Tatranskej Javoriny.



Keď sme dorazili do hotela Montfort, rozhliadli sme sa po recepcii, zoznámili so svojimi novými izbami a vybalili sme si kufre. Po obede a oddychu nás už čakali tri zaujímavé prednášky s pracovníkmi TANAPu.

V utorok na nás čakala prehliadka Belianskej jaskyne, Múzeum TANAPu a tatranská botanická záhrada. Po večer sme za-



čali pracovať na našich skupinových projektoch. Neskôr nás pani učiteľky pozvali na večernú disko-

téku.

V stredu nám pripravili náučné hry tatranskí lesníci a vybrali sme sa na kratšiu turistiku do Javorovej doliny. Cestou sme si pozreli kostol sv. Anny a boli sme aj na sv. omši.

Večer sme zakončili oddychom v bazéne.

Vo štvrtok na nás doľahla únava, tak sme mali voľnejší program. V ňom sme si aj dokončili projekty. Mali sme ešte poslednú prednášku – o medvedoch.

V piatok po raňajkách sme sa zbalili, naložili do autobusu a vybrali sa domov. Cestou domov sme navštívili mesto Levoča a jej pamiatky – Čierny kostol, Baziliku sv. Jakuba a kostol Ducha svätého. Po kostolík

koch nás sprevádzal náš pán farár Dobrovič.

Domov sme sa vrátili všetci šťastní a zdraví. Priniesli sme si plno úžasných spomienok a veľa sme sa naučili.

Ďakujeme rodičom, že nám dopriali ísť do školy v prírode. Poďakovanie patrí aj našim pani učiteľkám – Ivetke, Vierke a Katke a pani asistentkám – Zuzke a Veronike za ich starostlivosť.

Žiaci zo 4. A

Pravidlo troch zastavení

Mladý Denis chodil do deviateho ročníka a bol ako búrka. Každá malá nepríjemnosť v ňom spustila lavínu. Hovorilo sa o ňom, že je typ človeka, v ktorom je hnev silnou afektívnou reakciou.

Raz po hádke s učiteľom, keď mu Denis tresol dverami pred nosom, sa rozhodol, že vyhladá starého pána Vojtecha, ktorý žil utiahnuto v malej chate na okraji lesa.

Denis s očami plnými ohňa ani nezaklopal, začal hneď na prahu: „Pán Vojtech, neviem, čo sa so mnou deje. Všetko ma vytáča! Aj maličkosti! Čo je vlastne ten afekt?“

Starý šedivý pán sedel v kresle a usmial sa, čo bola odpoveď, ktorú Denis nečakal.

„Afekt, mládenče, je vlastne prejav, správanie spojené s emóciou. To je akoby si vyrazil dvere. A hnev? Ten je jeden z najmocnejších, je to krátkodobý emočný stav, ktorý tá celého pohltí. Ale skôr, ako pôjdeme ďalej, povedz mi, čo je to emócia?“

„Pocit? Niečo v mojom vnútri?“ hádal Denis.

„Správne, je to vnútorný prežitok. Ale pre teba je hnev taký silný, až máš pocit, že ti robí dobre, však? Cítiš tú silu, tú nespútanú energiu? Niektorí ľudia majú vzájomne si odporujúcu emóciu: radosť z hnevu. Tá chvíľková eufória pozitívneho naladenia je len maskou oveľa hlbšieho protirečenia v tvojom vnútri. Vnútorný konflikt medzi tým, aký chceš byť, a aký si, keď ťa hnev ovláda.“

„Áno, cítim sa chvíľu mocný, ale potom príde prázdnota,“ zahanbil sa Denis. „Pán Vojtech, je ťažké ovládnuť hnev?“

„Veľmi. Pretože je rýchly. Prichádza ako záplava. Mnohokrát hnev pramení zo strachu – zo strachu zo straty kontroly, zo zlyhania alebo zo straty rešpektu. Ale to, čo robíš v škole, keď kričíš... Tam to nepatrí. Musíš pochopiť, že emócie v takejto surovej forme do školy nepatria.“

„Tak ako sa dá ovládnuť hnev?“ spýtal sa Denis miernejším tónom.

Starý pán si pošúchal bradu prstami a zamyslel sa. Nastalo ticho. Po dlhšom váhaní sa ozval:

„Dobre, Denis. Ak chceš v noci dobre spať, tu je pre teba jedno praktické cvičenie. Nazvem ho PRAVIDLO TROCH ZASTAVENÍ.“

Po prvé, teraz – nie neskôr, máš voľbu, keď pocítiš, že sa hnev začína dvíhať. Ten prvý nával tepla do tváre, stiahnutie čelustí – okamžite sa fyzicky zastav. Prestaň hovoriť, prestaň čokoľvek robiť. Zameraj sa na to, kde presne v tele ten pocit máš. Vtedy urob tri hlboké, pomalé nádychy nosom a výdychy ústami.

Po druhé, v myslí si hovor: Toto je hnev, ale ja nie som hnev, je to len emócia, len krátkodobý stav. Nekritizuj sa zaň, len ho pomenuj. Týmto ho od seba oddelíš.

Po tretie, ak treba, povedz: Potrebujem minútu, a odíď. Alebo nehovor nič, len odíď.

Denis možno sa ti nepodarí ovládnuť hnev na prvý, druhý alebo tretíkrát. Bude ti ľúto, že si sa neovládol. Postupne si však budeš uvedomovať chyby, keď neskoro zareaguješ. Nakoniec sa ti to podarí. Dôležité je, aby si sa nevzdal.“

Muž pozrel na chalana, vstal z kresla a začal sa prechádzať po miestnosti. Mládenec, už pokojný, si uvedomil ešte jednu vec.

„Keď som kričal na učiteľa, on len zosmutnel a stiahol sa. Necítil som to uspokojenie, ktoré som čakal. Prečo?“

„Pretože záleží od emócií toho druhého človeka, ako zareaguje,“ vysvetlil Vojtech. „Tvoja reakcia vyvoláva jeho reakciu. Ak by ti nakričal späť, mohol by si sa cítiť ospravedlnený. Ale ak ublížiš a vidíš smútok, tvoja radosť z hnevu sa rozplynie. To je tvoje svedomie.“

Denis sa pozrel na pokojného starca. Cítil, ako z neho opadá všetok ten tlak a sila. Uvedomil si, že chcel byť majákom, ale bol len rozbuřeným morom. Vojtech ho naučil, že môže byť aj prístavom – tichým a bezpečným.

„Ďakujem, pán Vojtech. Už chápem. Hnev je len varovný signál, nie povolenie na deštrukciu.“ S týmito slovami sa Denis s Vojtechom rozlúčil a odišiel domov.

Alena Srogoňová

Zo života našej materskej školy

Nový školský rok sa v našej materskej škole začal vo veselom duchu.

Tento rok máme spolu sedem tried plných zvedavých a usmievaných detí. Najmenší z nich navšte-

vujú triedu Lienok a Motýlikov, v stredných triedach sa učia a hrajú Vtáčatká, Žabky a Mravčeky a dve predškolské triedy pripravujú spolu 45 budúcich školákov na ich veľký krok do školy.

Cvičíme pre zdravie – keď pohyb pomáha rásť

V našej materskej škole sa snažíme viesť deti k zdravému životnému štýlu a k láske k pohybu už od útleho veku. Tento školský rok sme preto rozšírili našu ponuku aktivít a k stredným triedam pravidelne prichádzala pani fyzioterapeutka, ktorá s deťmi viedla odborné cvičenia.

Tieto hodiny mali nielen preventívny charakter, ale aj zdravotný význam. Zameriavali sa na správne držanie tela, spevnenie chrbtového a brušného svalstva, rozvoj koordinácie, rovnováhy a dýchania. Cvičenia boli prispôbené ich veku. Prebiehali hravou formou, často s vy-

užitím pesničiek, riekankových pohybov, loptičiek, či balančných pomôcok. Fyzioterapeutka zapájala deti do aktivít, ktoré posilňovali nielen telo, ale aj spoluprácu a sústredenie. Deti sa na cvičenie veľmi tešili, pretože sa pri ňom zabavili a zároveň urobili niečo dobré pre svoje zdravie.

Pravidelný pohyb je pre deti nesmierne dôležitý, pretože napomáha správne mu vývoju svalov a kostí, podporuje dravosť, vytrvalosť, stabilitu a prispieva aj k duševnej pohode. Deti, ktoré sa rady hýbu, majú lepšiu náladu, sú vnímavejšie, ľahšie sa sústredia a ich imunita je silnejšia.



Október – mesiac úcty k starším

Október je už tradične mesiacom, keď si pripomíname úctu, vďaka a lásku k starším. Aj naše deti z materskej školy nezabudli na svojich starkých a starké, ktorí majú v ich srdiečkach osobitné miesto.

Počas októbra sme si s deťmi rozprávali o tom, ako veľmi sú starí rodičia dôležití, pretože nám odovzdávajú múdrosť, učia nás trpezlivosti, rozprávajú krásne spomienky a vždy nás vedú potešiť úsmevom či

objatím. Deti s radosťou vyrábali malé darčeky a pozdravy, ktoré potom odovzdali svojim starším doma, ale aj babičkám a deduškám v domove dôchodcov. Deti sa naučili, že aj malá pozornosť môže priniesť veľkú radosť, a že úcta k starším by nemala patriť len jednému mesiacu, ale každému dňu v roku.

Prečo mám rád dedka, babku:
„Lebo im môžem pomáhať, môžem sa s nimi hrať a môžem s nimi zbierať slivky.“
„Dedka mám rád, lebo do nás chodí stále a varí nám guláš a babka k nám chodí na kávu.“
„Môžem im pomáhať na záhrade zbierať jahôdky a mrkvičky.“
„Rád s nimi grilujem.“
„Lebo, keď maminka nestíha ma doviešť do škôlky, zoberie ma babka alebo dedko.“



Deň mlieka – biele zlato v našich pohárikoch

V materskej škole sme si pripomenuli aj Svetový deň mlieka na školách. Tento deň sme venovali hravým aktivitám, pri ktorých sa deti dozvedeli, odkiaľ mlieko pochádza, ako sa spracúva a prečo je dôležité pre naše telo. Deti sa hrali na malých farmárov, stretli sa s rôznymi mliečnymi výrobkami, v triede ich privítali rozprávkové kravičky a nechýbali ani ochutnávky rôznych mlieč-

nych pochúťok – mlieka, či syrov. Mlieko je pre deti veľmi prospešné. Obsahuje vápnik potrebný pre zdravé zuby a pevné kosti, bielkoviny na rast svalov, a tiež vitamíny skupiny B a D, ktoré podporujú vývoj mozgu a imunitného systému. Pravidelné pitie mlieka a konzumácia mliečnych výrobkov pomáha deťom rásť zdravo, mať dostatok energie a úsmevu počas celého dňa.



Táraninky:

- ☺ Dievčatko si dáva pramene vlasov do úst.
U: „Nejedz si tie vlasy, si ich zješ a čo potom?“
D: „Nooo, ako môj oco, už je plešatý.“
- ☺ D1: „Ty si pán učiteľ.“
D2: „Nie, ja som pán diskotekoš!“
- ☺ U: „Čo sa vyrába z mlieka?“
D: „Mliečna čokoláda.“
- ☺ U: „Čo radi robia vaši starkí?“
D: „Dedko spí, fajčí a pije kávu a babka varí, upratuje, kope v záhrade a perie.“
- ☺ U: „Čo je domov dôchodcov?“
D: „Prechod pre chodcov.“

V našej materskej škole veríme, že detstvo má byť plné objavovania, pohybu a radosti. Tešíme sa, že naše

deti rastú nielen múdre, ale aj zdravé, silné a spokojné.

Kolektív MŠ

Naše eRko

Ani sme sa nenazdali a s príchodom jesene sme vstúpili do ďalšieho eRko roku. V tom predošlom sme opäť zažili veľa krásnych chvíľ na spoločných stretnutiach a akciách, ktoré by sme Vám radi priblížili.

Náš rok sa začína, tak ako aj školský rok, v septembri. Začali sme opäť animátorskou víkendovkou spojenou s prijímaním nových animátorov. Rozdelení do 5 skupiniek sme očakávali október a začiatok stretiek. V našej klubovni v kultúrnom dome sa každý týždeň stretávame s deťmi a snažíme sa kráčať spolu, malí i veľkí „radostnou cestou viery“.

V druhú novembrovú nedeľu zaplnili oblohu lietajúce lampióny, keď sme si opäť pripomenuli sviatok patróna našej diecézy – svätého Martina – na Martinskom svetielku. Záver mesiaca patril Dňu mládeže. Stretli

ním Biblie. Je pre nás povzbudením vidieť, kolkí z Vás sa zapojili a my sme mohli opäť žrebovať výhercov, ktorí získali super odmeny.

Aj tento rok sme nacvičili Jasličkovú pobožnosť a zakúsili radosť, akú mali anjeli v nebi, keď sa narodil Ježiš. Viacerí ste nás počas sviatkov privítali doma, aby sme Vám priniesli Dobrú Novinu.

V januári sme si užili spoločné korčuľovanie. Nechýbalo ani obľúbené tancovanie eRko tancov na ľade. V tanečnej zábave sme pokračovali aj na Divokom západe. Tam sme sa



sme sa na adorácii v kostole a po svätej omši sme mali diskusiu so sestrami satmárkami z Námestova. Program pokračoval rôznymi súťažami a večer sme zakončili poriadnou párty. Aj cez takéto aktivity sa snažíme, aby v našej farnosti pulzovalo mladé srdce.

Na advent sme vymysleli Adventnú výzvu pre všetky deti. Každú adventnú nedeľu čakala v kostole nová knižka s úlohami, spojenými s číta-

my, kovboji, spolu so všetkými originálnymi maskami detí preniesli počas Maškarného plesu.

Počas pôstu sme sa stretli na krížovej ceste pri sviečkach a spoločným pozeraním filmu v pastoračnom centre.

S májom prichádza aj jedna z našich obľúbených akcií – púť do Levoče. Ako pútnici nádeje sme vstúpili k bazilike Navštívenia Panny Márie. Roztancovali sme Mariánsku



horu a pred svätou omšou sa nám podarilo stretnúť s otcom biskupom.

V radostnom putovaní, ktoré je ústrednou témou Jubilejného roku 2025, sme pokračovali aj počas kampane MINIDIGI. Záver júna tak patril spoločným aktivitám a športovým hrám, kedy sa snažíme odložiť mobily, vypnúť telku, zapnúť seba a tráviť čas radostne spolu.

Celý júl sme netrpezlivo čakali a pripravovali všetko tak, aby sme 4. augusta mohli nasadnúť do autobusov, odvieť sa na Škutovky a zažiť najlepší týždeň každého leta – eRko tábor. Viac ako 80 detí sa na týždeň spolu s animátormi stalo deťmi. V duchu nášho motta: „Bu-

niesli opäť na Škutovky, kde čas neexistoval, zvolávačka hrala „stokrát denne“ a najväčším problémom bolo čakať, akú hru ideme hrať :)).

Toto bol náš bohatý ročný program a my sa vo vynovenej zostave tešíme na to, čo zažijeme v nasledujúcom roku. Zo srdca by sme sa chceli poďakovať Erike Dulovcovej za tri roky služby, ktorú pre našu farnosť robila ako zodpovedná osoba farnosti pre eRko. Byť vedúcou si vyžaduje nielen veľa voľného času a zodpovednosti, ale hlavne pokorné a ochotné srdce. ĎAKUJEME! Našej novej vedúcej Tatiane Kolenčíkovej prajeme radosť a silu viesť naše spoločenstvo aj ďalej s láskou a rozvahou.



dete ma hľadať a nájdete ma, ak ma budete hľadať celým svojím srdcom. (Jer 29;13)“, cez ranné modlitby a slová hymny sme sa snažili uvedomiť si, že pravdu nájdeme jedine v Kristovi. Týždeň plný hier, nových priateľstiev a súťaží sme zakončili oslavou – náš tábor bol totiž jubilejným, tridsiatym lesnianskym eRko táborom!

„Máš lupu a máš kompas,
no všetko zbytočné je,
ak srdce nepočúvaš,
ono vie, kde pravda je,
že Boh je ukrytý v nás...!“

Tieto slová našej hymny sa niesli klubovňou aj v auguste, kedy sme sa stretli na potáborovej prespávačke. Skrze táborové video sme sa pre-

Na záver ďakujeme Vám všetkým za modlitby, milé slová, pochvalu či akúkoľvek inú, hmotnú alebo duchovnú podporu. Srdečná vďaka patrí aj pánu starostovi a našim sponzorom za nemalú finančnú pomoc. Ďakujeme aj pánovi farárovi Dobrovičovi a pánovi farárovi Skladanému. Milé deti, ďakujeme aj Vám, za vaše úsmevy a nadšenie, ktoré z Vás cítíme pri každom spoločnom stretnutí. Vidíme sa čoskoro, na ďalšej super akcii!

Vaši animátori

PS: Je pre nás česť, že sa môžeme podieľať na konaní obecných akcií, ako je Mikuláš, Vianočné trhy, Rodinný batôžkový ples či Športový deň.

Z centra sociálnych služieb

V Centre sociálnych služieb Zákamenné, na pracovisku v Oravskej Lesnej sa snažíme vytvárať pocit domova pre tých, ktorí sú z dôvodu veku alebo nepriaznivého zdravotného stavu odkázaní na pomoc iných. Naším úsilím je vytvárať prostredie, v ktorom sa môžu cítiť bezpečne, rozvíjať svoje schopnosti a byť plnohodnotnou súčasťou komunity.

Mesiac október už tradične patrí úcte k starším. Aj u nás v zariadení myslíme na tých, ktorí prežívajú jeseň svojho života u nás. Pri tejto príležitosti sme privítali deti z materskej školy, ktoré nás potešili svojimi piesňami a vlastnoručne vyrobenými darčekom. Svojím bohatým programom nás prišli pozdraviť aj

joch v našich prijímateľoch zanechali príjemný umelecký zážitok. Taktiež sme s radosťou prijali pozvanie na spoločenské posedenie do kultúrneho domu, kde nás rozveselili piesne od známych hudobníkov, ktoré organizoval obecný úrad.

V priebehu roka vždy radi privítame aj deti zo základnej školy, ktoré nás svojím elánom a energiou rozveselia. Spolu s našimi prijímateľmi vytvorili žiaci krásne jesenné aranžmány, ktoré putovali na výstavu jesennej úrody do kultúrneho domu. Taktiež sme mali možnosť v priebehu roka stráviť so žiakmi základnej školy tvorivé dopoludnia, pri ktorých sme sa spoločne zabavili. Ďalším príjemným zážitkom bola pre



žiaci zo Základnej umeleckej školy Fernezová z Námestova. Ich nádherný spev a hra na hudobných nástro-

logickej záhrady v Bojniciach, kde mohli zažiť krásny a zmysluplný deň. Našich prijímateľov taktiež potešil

výlet k soche Ježiša Krista v Kline, návšteva pamätnej izby biskupa Jána Vojtaššáka, jubilejného chrámu v Zákamennom či výlet spojený s modlitbou a rozjímaním na krížovej ceste v Krušetnici. Nezabudnuteľným zážitkom bola pre našich prijímateľov tiež jazda vláčikom Oravskej lesnej železnice s nádhernými výhľadmi na okolitú prírodu.

Keďže pohyb je dôležitý v každom veku a prispieva k duševnej a fyzickej pohode, chodíme s prijímateľmi na pravidelné prechádzky či už v okolí zariadenia alebo do prírody. Obľúbenou aktivitou je aj návšteva obecného telocvične, kde sa venujeme rôznym športovým činnostiam ako stolný tenis či bedminton.



Naši prijímatelia si v letných mesiacoch mohli tiež užiť spoločné opekačky pri ohníku a spoločných rozhovoroch.

Napĺňanie duchovných potrieb je pre našich prijímateľov veľmi dôležitou oblasťou. Duchovnú oporu môžu nájsť v pravidelných modlitebných stretnutiach s dobrovoľníkmi zo Senior klubu, v pravidelných svätých omšiach slávených v našom zariadení, či sviatostiach zmierenia.

Naša vďaka patrí všetkým, ktorí akýmkoľvek spôsobom prispievajú k tomu, aby sa naši prijímatelia cítili v našej obci prijatí a jej súčasťou.

Janka Nogová

Rozprávková cyklotrasa pre deti

Cykloturistika je jedna z najčastejších foriem cestovného ruchu. Cyklotrasa v Oravskej Lesnej, vedúca pozdĺž rieky Biela Orava vznikla ako projekt cezhraničnej spolupráce medzi obcami Oravská Lesná a Huslenky (CZ) už v roku 2011. Cyklotrasou sa vie cyklista dostať lesom do obce Zákamenné a pripojiť sa i na ďalšie cyklotrasy.

kého okolia. Hlavným cieľom zatriaktívnenia cyklotrasy bolo motivovať začínajúcich malých cyklistov k prekonávaniu stále väčších vzdialeností.

Na cyklotrasu boli priebežne umiestnené tabule s úlohami pre deti a rozprávkové prvky z trvajúcej dreviny Červený smrek vytvorené miestnymi remeselníkmi z Oravy. Deti sa



Ale prečo Rozprávková cyklotrasa? Cyklotrasa v našej obci je pre svoj lesný ráz s obľubou využívaná nielen cyklistami, ale i mamičkami s deťmi na prechádzky. V priebehu rokov začali mamičky na cyklotrasu umiestňovať pekné motivačné obrázky pre deti. Obrázky boli zväčša postavičky z rozprávok maľované na drevotrieskové alebo preglejkové dosky. Tieto obrázky sa však líšili veľkosťou, štýlom maľby a veľakrát sa do nich zahryzol i vandalizmus a obrázky boli nemiestne dokreslené.

počas jazdy môžu zastaviť pri náučných tabuliach a spoznávať stopy zvierat so Slimákom Matúšom, vidieť múdrych duchov Erdútskeho lesa, usmievať hříbik s kolkami-hříbolkami, kde sa naučia rozoznávať hříby, oddýchnuť si môžu na pocitovej lavičke s motivačnými citátmi, kde môžu lúštiť Braillovo písmo. Tiež sa naučia SOS signál na Morseovkovom ťukáčku pri Nádejníčkovi a Stratenke. Rodičia deťom môžu prečítať i povest' o rieke Orava. Na cyklotrase sa obci podarilo vymeniť v niektorých úsekoch zábradlie, čiastočne spevniť padajúci breh a doplniť stojany na bicykle. Postupne plánujeme doplniť i ďalšie náučné tabu-



le a hry pre deti. Veríme, že tieto prvky budú šetne používané a vyhneme sa nepríjemnostiam s vandalizmom.

Ďalší zaujímavý prvok, ktorý dávame do povedomia pre turistov je turistická trasa s názvom: „Cesta proti prúdu času.“ Táto trasa vznikla ako vysokoškolská záverečná práca pani Martinky Murínovej, ktorá nám ju poskytla. Trasa trvá asi 1,5 hodí-

ny. Trasa začína pri infocentre, kde si turisti môžu zobrať brožúrku. Tá ich prevedie cestičkami náučného chodníka tzv. „Cestou proti prúdu času,“ kde budú lúštiť a hľadať odpovede na zadané otázky. Na konci trasy nájdu podľa náповede truhlicu, ktorú môžu otvoriť len heslom z vyľúšteného letáka. Bádateľ sa zároveň pri lúštení zasväť do stručnej histórie našej obce. Táto brožúra je doplnená aj mapkou a žltým značením, takže turista sa pri hľadaní odpovedí nestratí. Veríme, že sa tieto prvky turistiky ujmu a zvýšia návštevnosť nielen lesníckeho chodníka, ale aj našej obce.

Tiež dávame do povedomia novú Obriu Lavičku, ktorá vznikla v spolupráci obce Oravská Lesná so spoločnosťou cestovného ruchu Klaster Orava. Lavičku vytvoril pán Ľubomír Mateáš. Lavičku nájdete na ceste smerom na Demänovú z časti Lehotská. Prajeme krásnu turistiku a veľa zážitkov.

Helena Jakubová



Z toho dôvodu sa obec Oravská Lesná v spolupráci s regionálnou spoločnosťou cestovného ruchu Klaster Orava pokúsili vytvoriť z cyklotrasy trvalý produkt a miesto, ktoré môžu navštevovať turisti zo širo-

inzercia • inzercia • inzercia • inzercia • inzercia • inzercia • inzercia

BRIKETY RUF
vyrobené v Zákamennom

Z čistého smrekového dreva

sacco@sacco.sk
0901703216

Oravská Lesná
+421 908 171 779

Lesná pizzeria del bosco

Objednať teraz

Srdečný pozdrav od Dobrovoľných hasičov

Prešlo nejaké to obdobie a my sa Vám opäť prihovráame na stránkach Lesnianskych novín. V roku 2024 nás bolo 38 členov DHZ, z toho 6 žien. Ale už ku 1. 11. 2025 nás je 51 členov DHZ, z toho 8 žien. Sme veľmi radi, že sa k nám hlásia mladí členovia, ktorí chcú svoj čas venovať dobrovoľníckej činnosti pri zdo-lávaní požiarov, pri záchrane osôb a majetku, a taktiež pri organizovaní rôznych podujatí a súťaží. Tento rok sme boli 25-krát nápomocní pri zdo-lávaní požiarov, pri dopravných nehodách, resuscitácii a iných technic-kých výjazdoch.

Zúčastnili sme sa hasičskej súťa-že dospelých a dorastu, kde sa do-rast umiestnil na 3. mieste. Taktiež mladí hasiči na súťaži Plameň milo prekvapili. Mali sme tam tri druž-stvá A, B a C. V kategórii CTIF+Štafeta skončilo družstvo A na 2. mieste, družstvo B na 15. mies-te a družstvo C na 20. mieste. V kategórii útok s vodou sa družstvo A umiestnilo na 5. mieste, B druž-stvo na 15. mieste a C družstvo na 18. mieste. Taktiež v kategórii pre-tek jednotlivca skončil Tibor Kojda

na 1. mieste a zároveň mal druhý najlepší čas zo všetkých pretekárov. Dávid Kojda sa v rov-nakej kategórii umies-tnil na 3. mieste. Mys-lím si, že nám vyrastajú ďalší platní členovia nášho DHZ.

Na záver chcem pri-pomenúť, aby ste neza-búdali na čistenie a kon-trolu komínov, nakoľko vykurovacia sezóna je už v plnom prúde a tu je stručné zhrnutie frekvencie vymetania komí-nov.

Frekvencia čistenia a kontroly:

- **Tuhé alebo kvapal-né palivo:** Najmenej raz za štyri mesiace do 50 kW, raz za 2 me-siace nad 50 kW.
- **Plynné palivo:** Najmenej raz za rok do 50 kW, raz za 6 mesiacov nad 50 kW.
- **Občasne využívané stavby:** Naj-menej raz za dva roky.



Dôležité upozornenia:

- **Zákonné povinnosti:** Dodržiava-nie týchto lehôt je zákonnou po-vinnosťou. V prípade požiaru môže poisťovňa odmietnuť vyplatenie poistného plnenia, ak nie je preukázané, že ste komín pravidel-ne kontrolovali a čistili.
- **Dokumentácia:** Uchovajte si do-

klad o vykonaní kontroly a čiste-nia, môže byť potrebný pre pois-tovníu.

- **Kominára máme už aj v obci.**
A celkom na záver: **Zvážte, či zaparkujete auto medzi kostol a školu, a tým znemožníte výjazd hasičom – možno práve ku resus-citácii vášho blízkeho.**

Rudolf Brisuda – predseda DHZ

Malinový rez

Suroviny na piškótu

4 vajička
štipka soli
100 g cukru (kryštalový/trstinový)
380 g malinového pyré, z ktorého odoberieme 150 g na piškótu (táto prvá časť)
50 g mletých vlašských orechov
50 g celozrnnej špaldovej múky
1 balenie kypriaceho prášku

Prvá vrstva – ovocná

230 g malinového pyré (zvyšná časť z pôvodných 380 g)
405 ml malinového kompótu (pou-žijeme maliny, bez šťavy)

Druhá vrstva – krémová

250 g mascarpone
250 ml smotany na šľahanie (mini-málne 33 % tuku)
2 – 3 bal. vanilínového cukru/vanil-ky (alebo vanilkový extrakt)
čerstvé maliny na ozdobenie

Postup prípravy

1. V miske vyšľaháme vajička, štip-ku soli a cukor, kým nevznikne hustá pena.
2. Do peny postupne primiešame 150 g malinového pyré, mleté ore-chy, celozrnnú múku a kypriaci

prášok. Miešame len krátko, kým sa suroviny nespoja.

3. Vymiešanú zmes vlejeme do pri-pravenej vymastenej okrúhlej for-my (20-22 cm) a upečieme pri tep-lote 170 °C (doba pečenia sa bude líšiť podľa rúry).
4. Upečený korpus necháme úplne vychladnúť.

Ovocná vrstva

1. Scedíme malinový kompót a ovo-cie dobre premiešame so zvyšný-mi 230 g malinového pyré.
2. Takto pripravenú ovocnú zmes rovnomerne rozotrieme na vy-chladnutý korpus.

Krémová vrstva a zdobenie

1. Zo smotany na šľahanie a vanilí-nového cukru (alebo extraktu) vy-šľaháme pomocou mixéra pevnú šľahačku.
2. Ku šľahačke primiešame mascar-pone a šľaháme/miešame, kým nevznikne hladký, pevný krém.
3. Aplikácia krému: Vzhľadom na redšiu konzistenciu malinovej pln-ky sa hustý krém ľahko rozotiera. Použite preto cukrárske vrecko a naneste krém na ovocnú plnku pomocou vrecka (alebo inej po-

môcky) v rovno-mernej vrstve.

4. Krém ozdobíme čerstvými malina-mi.
5. Pred podávaním necháme rezy dô-kladne vychladiť v chladničke, ide-álne niekoľko ho-dín alebo cez noc.

Tip: Na prípravu ovocného rezu môže-me použiť aj iný druh ovocia.



Alena Srogoňová

Recept na každý deň

Vezmite si NOVÝ deň a dô-kladne ho očistite od závidi, ne-návidi, smútku, tvrdohlavosti, se-bectva a ľahostajnosti.

Pridajte tri kopcovité ly-žice optimizmu, veľkú hrst viery, lyžicu trepezlivosti, pár zrník tolerancie a nakoniec niekoľko štipiek zdvorilosti (podľa chuti) a slušnosti voči všetkým a vo všeobecnosti pre tých, ktorí sú vám blízki.

Polejte LÁSKOU celú zmes! Teraz, keď je jedlo hotové, ozdob-te ho okvetnými lístkami láska-vosti a pozornosti.



Zdroj: internet <http://ira9%gor=ru/6hršat>

Z obecnej matriky

Ako vieme, stále pribúdajú noví maličkí spoluobčania, z ktorých sa tešia hlavne rodičia, starí rodičia, rodina, či veľa z nás. Tiež však sú aj smutnejšie dni v našom živote, keď nás tu na pozemskej púti opúšťajú naši blízki, či známi.

Medzi nás prišli

Máj 2025

Jakub Fajčák
Soňa Fajčáková
Jakub Tereščík

Jún 2025

Eliška Michalicová
Tamara Šindler
Dávid Vrbinčík

Júl 2025

Dávid Pavelka
Peter Chmel
Oliver Hablák
Tamara Srogončíková
Ema Viatrová
Noel Kozák

August 2025

Nina Bakošová
Alexandra Grofčíková

September 2025

Sofia Tisoňová
Klára Slaničanová
Timotej Pojezdala
Vanessa Vrábľová
Noel Jurovčík

Október 2025

Samuel Murín
Alex Čákvári
Terézia Srogoňová

Od nás odišli

Máj 2025

Jozef Chudjak 54 rokov

Jún 2025

Viktor Briš 82 rokov
Peter Kulich 40 rokov
Božena Tisoňová 70 rokov

Júl 2025

Margita Paľáková 84 rokov
Jozef Poleč 81 rokov

August 2025

Helena Holubčíková 62 rokov
Angela Mateášová 80 rokov
Jozef Škamor 59 rokov
Helena Olbertová 93 rokov
Pavol Kojda 63 rokov

September 2025

Justína Chudobová 89 rokov
Justín Kojda 81 rokov

Október

Angela Bejdáková 87 rokov
Juraj Čuha 84 rokov



Jubileum oslávili...

Jún 2025

75 rokov – Kristína Turoňová
Jozefa Srogoňová
Ján Tereščík
Albín Turoň
80 rokov – Angela Mateášová
Rudolf Rechtorík
Mária Antušáková

Júl 2025

70 rokov – Emília Horváthová
Zdenka Fajčáková
75 rokov – Anna Kvaková
80 rokov – Anna Rechtoríková

August 2025

75 rokov – Karol Kolenčík
Václav Briš
Mária Murínová
Jozef Tisoň
Elena Tisoňová
85 rokov – Benedikt Tereš

September 2025

70 rokov – Agneša Srogončíková
Zdena Kolenčíková
Helena Dendisová

75 rokov – Jolana Grofčíková
Miroslav Fajčák
85 rokov – Mária Godišová
Margita Trúchla
90 rokov – Anna Vrábľová

Október 2025

70 rokov – Jozef Tisoň
75 rokov – Ludmila Dulovčíková
Štefánia Navrátilová
Elena Hablákova
Anna Richterová
Dominik Turoň
Anton Oparty
Agneša Tereščíková
80 rokov – Jozef Strempek

November 2025

70 rokov – Jozef Krivulčík
75 rokov – Jozef Murín
Margita Tereščíková
80 rokov – Terézia Murínová
Anna Brišová



*Oslávencom srdečne
blahoželáme a prajeme
veľa zdravia,
radosti v kruhu
svojich najbližších
a veľa Božích
milostí.*

Anna Pojezdalová, matrikárka

Krásne výročie sobáša oslávili

50 rokov spoločného života

Štefan a Agneša Kvak 5. 6. 1975 – 5. 6. 2025
Rudolf a Mária Belorit 19. 6. 1975 – 19. 6. 2025
Marián a Ludmila Kolenčík 23. 8. 1975 – 23. 8. 2025
František a Agneša Dulovec 16. 10. 1975 – 16. 10. 2025
Milan a Štefánia Srogoň 25. 10. 1975 – 25. 10. 2025
Jozef a Štefánia Florek 20. 11. 1975 – 20. 11. 2025

55 rokov spoločného života

Ladislav a Anna Olbert 23. 10. 1970 – 23. 10. 2025
Jozef a Terézia Olbert 23. 10. 1970 – 23. 10. 2025
Jozef a Irena Krivulčík 28. 11. 1970 – 28. 11. 2025

*Možno sa ešte pamätáte,
akúže nám to vtedy hrali, veselú, či ťahovú,
mala si v tvári pálavu a ústa sa Ti usmievali.
Prešli už roky, prefrkli.
K tomuto dňu sa vracáme ako k studni,
ako sa ku studienke vracia laň,
skalopevne mi stisni dlaň
a nezabudni, nezabudni...*

Zo srdca blahoželáme.

Nenašli ste sa v novinách pri výročiach sobášov?

Prosíme jubilujúcich manželov, ktorí v roku 2026 oslavia: 50., 55., 60., 65., 70. výročie sobáša a sobáš nemali v Oravskej Lesnej, nech to nahlásia na matričný úrad v Oravskej Lesnej. Je to z toho dôvodu, že nemáme ako zistiť, že máte výročie sobáša, pretože Váš sobáš nie je zaevidovaný v našej matrike.

* * * * Blahoželanie * * * *

V mene redakcie LN spolu s obyvateľmi Oravskej Lesnej týmto srdečne prajeme len to najlepšie k jubileu **75 rokov života** nášmu emeritnému dekanovi

Antonovi Opartymu

Prajeme mu veľa zdravia, sily, radostí z najbližších, dary Ducha svätého a Božie požehnanie do ďalších rokov jeho pastoračie v našej obci.



V mene redakcie a čitateľov Lesnianskych novín chceme touto cestou srdečne zablahoželať manželom

Anne a Rudolfovi Rechtorík

pri príležitosti ich životného jubilea **80 rokov**

Prajeme im veľa zdravia, radosti z najbližších, Božieho požehnanie, pohody, veľa síl a energie do ďalších rokov života.



Telovýchovná jednota Oravská Lesná

Z FUTBALU

Po lete sme vstúpili do novej sezóny plní očakávaní. V každej kategórii sme mali veľa otáznikov. U mužov a žiakov to bolo najmä to ako sa aklimatizujú v novej sezóne po postupe do vyššej súťaže. V doraste sme boli zvedaví najmä na to, ako zvládnú prechod do dorastu minuloroční žiaci – ročník 2010. Čo sa týka prípravky, tam sme boli v očakávaní, koľko nových detí do klubu pribudne a ako sa bude dať v súťažiach tým skúsenejším.

Kategória U7

V našom klube sa venujeme aj práci s najmenšími deťmi s rokom narodenia 2019, 2020 a dokonca aj 2021. Trénujeme v telocvični dvakrát týždenne 60 minút.

Tréningy sú zamerané hlavne na rozvoj pohybových schopností detí. Deti sa učia najmä koor-

U mládeže si myslím, že panuje viac-menej spokojnosť. Horšie je to u mužov. Tím je predpokladný a bude ho čakať náročný boj o záchranu toho, na čom sme dlhé roky pracovali. Tých dôvodov prečo to tak je, je viacero. Ja som presvedčený, že ak naši muži pristúpia ku zápasom zodpovednejšie, uhrajú si kľudne stred tabuľky. Viac vám o jesennej časti povie naši tréneri.

Na záver by som chcel veľmi pekne poďakovať všetkým hráčom, trénerom, funkcionárom a fa-

núšikom nášho klubu. Tiež chcem poďakovať OZ v Oravskej Lesnej, že vypočuli naše slová a prosby o pomocnú ruku a na nový rok naši finančné prostriedky na podporu detí a športu. Veľmi si to vážime, určite sa nám bude ľahšie dýchať.

Jozef Poništiak



Kategória U9

Náš tím v kategórii U9 túto sezónu pôsobí v oravskej súťaži U9. Na jeseň sa nám darilo celkom slušne, keď sme z 10-tich zápasov 7 vyhrali a len trikrát dokázal súper streliť viac gólov ako naši chlapci. Zimovať budeme na peknom 3. mieste.

Výsledky a umiestnenie v tabuľke sú síce pekné, ale pre nás v klube je to v tejto kategórii druhoradá záležitosť. Nás teší hlavne to, že v tíme máme až 19 chlapcov, ktorí pravidelne trénujú, zúčastňujú sa na zápasoch a majú chuť sa zlepšo-

vať. Vďaka naozaj zodpovednému prístupu každý z nich počas jesennej časti urobil výrazný progres a za to im patrí veľká pochvala.

Veľmi nás teší, že máme chlapcov, ktorí sú po hernej stránke veľmi šikovní. Prejavuje sa na nich, že prešli už kategóriou U7, sú výborní v práci s loptou, vedia sa na ihrisku orientovať, dokážu na ihrisku robiť správne rozhodnutia. Vďaka týmto ich kvalitám sa snažíme hrať kombinačný futbal, čo sa nám na jeseň celkom darilo.

V neposlednom rade nás teší, že v tíme je vynikajúca atmosféra, chlapci sa navzájom podporujú, spolu vyhrávajú a tešia sa na ďalšie chvíle strávené spolu na futbale. Samozrejme učia sa spolu aj prehrávať, spolu zažívajú neúspechy, ale aj to je pre vývoj týchto detí dôležité. Ešte viac to utvrdzuje ich priateľstvá, ktoré presahujú aj futbalové ihrisko.

Zimnú prípravu plánujeme absolvovať v telocvični. Trénovať budeme dvakrát týždenne a plánujeme sa zúčastniť štyroch halových turnajov.

Na záver chcem veľmi pekne poďakovať rodičom detí za to, že im vytvárajú výborné zázemie, sú ochotní voziť svoje deti na tréningy a zápasy. Sú veľmi ústretoví vo vzťahu k trénerovi a podporujú náš klub, čím mu pomáhajú napredovať.

Anton Kvak



Prípravka U11

Ročník 2015 je u nás naozaj výborný. Je to partia poskladaná zo skúsených hráčov, ktorí u nás trénujú prakticky od šiestich rokov. V tejto kategórii je tiež výnimočné to, že hrajú u nás aj dievčatá. Kapitánkou tímu je Mária Kvaková. Veľmi dobre a poctivo u nás trénuje Sofia Briňáková. Malí sme v tíme aj jej sestru Dominiku, ale tá má v súčasnosti prestávku. Náš tím je momentálne na druhej pozícii v súťaži, čo vyzerá síce dob-

re, no podstatné je pre nás to, že sme v každom zápase proti oravským tímom úplne dominantným družstvom. Trošku trpíme na efektivitu. V zápasoch hráme väčšinou na jednu bránku, ale na gól potrebujeme veľké množstvo šancí. Práca s týmto ročníkom ma veľmi baví, najmä preto, že sú to extrémne zaniietené a talentované deti, ktoré futbal zbožňujú. Adam Kojda, Šimon Brisuda, Jakub Murín a Oliver Lašák môžu byť budúcnos-

ťou nášho futbalu. Karol Kvak a Samuel Václav majú už teraz parametre hráčov, ktorí, ak na sebe budú pracovať, majú pred sebou veľkú budúcnosť. Sofia a najmä Mária majú veľký potenciál sa v budúcnosti uchytíť v ženskom futbale. Uvidíme, čo prinesie jarňá časť. Ambície ohľadne výsledkov nemám, budem rád, ak sa nám podarí herne ešte viac podrástť a urobíme čo najväčší progres.

Jozef Poništiak

Mladší žiaci U13

Do novej sezóny sme vstúpili plní očakávania, keďže sme postúpili o ligu vyššie. Čakalo nás viac náročných zápasov proti silným súperom, ako sú napríklad Dolný Kubín, Oravská Jasenica, Tvrdošín či Vrútky. Začiatok sezóny bol z našej strany kolísavý, pretože sme sa len postupne zoznamovali so silnejšími tímami a novým štýlom hry. Postupom času sme sa však zlepšovali – naše výkony sa ku koncu sezóny stabilizovali aj vďaka poctivým tréningom a dobre nastavenému tréningovému procesu. Verím, že v ďalšej časti



sezóny, teda počas jari, budeme ešte silnejší. Očakávam, že sa posunieme v tabuľke vyššie a naše

me sa na jarň časť, v ktorej chceme opäť ukázať náš progres.

výkony budú ešte vyrovnanejšie. Naši hráči majú veľký potenciál – ak sa s nimi bude naďalej systematicky pracovať, môžeme v budúcnosti stavať na pevných základoch aj vo vyšších kategóriách.

Na záver by som sa chcel poďakovať všetkým hráčom za nasadenie a snahu počas celej sezóny. Uvidíme, čo nám prinesie zimná príprava, a tešíme sa na jarň časť, v ktorej chceme opäť ukázať náš progres.

Michal Vrábek

Starší žiaci U15

V novej sezóne som prevzal kategóriu U15. Minulú sezónu bola táto kategória mimoriadne úspešná, keď sa im pod vedením trénera Jana Tisoňa podarilo postúpiť do druhej ligy. Naším cieľom v novej sezóne je udomáčniť sa v tejto súťaži, kde pôsobia kvalitné tímy z miest a väčších obcí. Tieto kluby často zhromažďujú šikovných hráčov z menších dedín. Chlapci po úvodných zápasoch rýchlo pochopili, že druhá liga je výrazne kvalitnejšia



ako tretia. S výsledkami som ako-tak spokojný, no s hrou zatiaľ nie. Počas zimnej prestávky máme na čom pracovať, aby sme sa zlepšili v hernom prejave. Aj napriek užšiemu kádru musím chlapcov pochváliť za výbornú dochádzku väčšiny z nich. V pätnásťčlennej neúplnej tabuľke sa momentálne nachádzame na ôsmom mieste. Počas zimy nás čaká poctivá práca, aby sme do jarnej časti vstúpili ešte lepšie pripravení.

Róbert Zelnický

Dorast

Oproti minulej sezóne sme išli do tejto sezóny s lepším pocitom, pretože prišlo do tímu osem kvalitných nových hráčov a len jeden odišiel. Sezónu sme začali výhrou. Ale tam sa ukázalo, že chlapci si musia na seba ešte zvyknúť a hlavne na tvrdejšiu hru v doraste. Celkovo sme so sezónou spokojní. Niektoré zápasy ma mrzila, že sme nebodovali, ale na druhej strane v niektorých zápasoch stálo pri nás šťastie. Minulý rok sme získali len



17 bodov za celú sezónu. Tento rok máme 25 bodov iba v jesennej časti. Do piateho miesta

Dáme do toho všetko!

majú súperov rovnaký počet bodov ako my. Len o skóre sme na siedmom mieste z 15 tímov v tabuľke

V zimnej príprave chceme popracovať hlavne na kondícii, aby sme mali viac priestoru na ihrisku a boli vždy prví pri lopte. Verím, že sa umiestnime minimálne do piatej priečky v tabuľke a možno aj vyššie.

Štefan Tisoň

Muži

Jesenná časť sezóny pre nás nebola jednoduchá. Po postupe do vyššej ligy sme vedeli, že to bude ťažšie. Momentálne sme na 11. mieste z 12,

čo nie je ideálne. Bohužiaľ nás od začiatku sezóny trápili zranenia kľúčových hráčov. V mnohých zápasoch sme nehrali zle – vedeli sme si podržať

loptu a hrali sme pekný futbal, ale často nám chýbalo šťastie v koncovke alebo kúsok skúsenosti to uhrať lepšie vzadu. Bolo cítiť, že sa ešte

len učíme tempo tejto ligy.

Napriek tomu treba povedať, že chalani sa nevzdávali, bojovali aj vtedy, keď sa nám nedarilo. Každý zápas nám niečo dal. Teraz máme čas cez zimu dať sa dokopy, doliečiť zranenia, trochu si oddýchnuť a pripraviť sa lepšie na jar. Verím, že v druhej polovici sezóny ukážeme, že do tejto ligy patríme.

Kristián Ratica



Športová činnosť v STOLNOTENISOVOM KLUBE

Od konca augusta sa naši stolní tenisti opäť začali pripravovať na novú sezónu. Všetko sa to, po väčšinu rokov, začína v priebehu augusta tromi turnajmi mládeže: JOOLA Satellite Tour 2025 v Slovenskom meste Senec a následne v českých mestách Havířov a Hluk. Sú to veľmi dobre obsadené turnaje mládeže s medzinárodnou účasťou. Naše dievčatá Michaela Brišová a Veronika Tisoňová sa zúčastnili dvoch turnajov a v Havířove Michaela postúpila medzi najlepších 16 dievčat. V auguste ešte boli dievčatá na prvom kole Slovenského pohára mládeže v Poproči na východe. Obe prešli už do kategórie starších žiakov a Michaela Brišovej patrí zatiaľ

13. miesto v celoslovenskom rebríčku starších žiakov. Veronika Tisoňová je priebiežne na 22. mieste. Od konca septembra sa potom už naplno rozbehli súťaže dospelých, A-družstvo pôsobí opäť v 4. lige východ a B-družstvo v 5. lige. Odohralo sa 5 kôl a lepšie sú na tom zatiaľ A-čkari, patrí im zatiaľ 4. miesto. B-družstvo je zatiaľ s bilanciou dve víťazstvá a tri prehry na 8. mieste.



Fotka je z nástupu B-družstva pred stretnutím 5. ligy Oravská Lesná B – Istebné B Zlava: David Grofčík, Veronika Tisoňová, Michaela Brišová a Jozef Zmoray.

Novinky z HOKEJA

Od posledného októbrového víkendy je už opäť živo aj na našom zimnom štadióne. Všetky prípravné práce prebehli podľa plánu, ľad je už teda znovu k dispozícii.

V túto sobotu začali svoju novú sezónu hokejisti B-družstva a to ví-

ťazne, porazili Liesek B 5:2, v nedeľu naopak prehrou začalo naše A-družstvo 1:3 s nováčikom Klinom B. Hráči OLD BOYS začali prvým kolom 8. 11. 2025. Ladová plocha je pripravená a tešíme sa na všetkých návštevníkov.

Pripravení na novú sezónu sú už aj naši najmladší – NÁŠ NAJMLADŠÍ KOLEKTÍV VSTUPEJE DO NOVEJ SEZÓNY S CHUŤOU A AMBÍCIU.

Po úspešnej uplynulej sezóne pokračujeme v systematickej práci aj s našou najmladšou kategóriou – prípravkou HP4. Tréningový proces sme odštartovali už začiatkom septembra na ľade Altisu, pričom počas leta sme mali zaradené aj niektoré tréningy suchej prípravy. Postupne sa výkonomi približujeme k úrovni väčších klubov, hoci ešte stále máme priestor na zlepšenie – na ktorom pracujeme krok za krokom.

Veľkým plusom boli skoré ľadové tréningy po letných prázdninách

a od konca októbra už opäť trénujeme na ľade v Oravskej Lesnej trikrát do týždňa. Aktuálne pracujeme približne so 45 deťmi do štvrtého ročníka, ktorým sa venujeme najintenzívnejšie.

V tejto sezóne nás čakajú zápasy a turnaje proti tímom ako HK ALTIS Námestovo, Strelci Krásno nad Kysucou, MHA Žilina, Púchov či Dolný Kubín. Celkovo odohrajú títo najmladší osem turnajov, v každom po dvoch zápasoch. Okrem výsledkov však zostáva hlavným cieľom



rozvoj hráčskych zručností, pracovných návykov a budovanie lásky k hokeju a športu.

Tréneri pod vedením Tomáša Dulovca pokračujú v sústredenej práci s mladými hráčmi a v novej sezóne kladú dôraz najmä na najmladších nováčikov – prvákov a predškólkov. Čím skôr deti začnú, tým

viac času budú mať na postupné zlepšovanie a budovanie stabilných hokejových základov.

Sme radi, že aj takto reprezentujeme našu obec a budeme pokračovať v dobre rozbehnutej práci s mládežou. Veríme, že aj táto sezóna prinesie množstvo radosti, pokroku a pekných spoločných zážitkov.

Milan Laššák

Tohtoročný Country Cross na novej trati

Predposledný augustový víkend sa v našej obci konal už siedmy ročník Country Crossu. Podobne ako aj vlani, preteky, ktorých sa zúčastnilo takmer 200 pretekárov, sa jazdili počas dvoch dní. Celoslovenské zastúpenie doplnili pretekári z Poľska aj z Českej republiky.

„Samotná príprava takýchto pretekov je dosť náročná, no tento rok to bolo náročnejšie o vytvorenie úplne novej trate“, ozrejmil Vladislav Svinčák, hlavný organizátor pretekov.

„Ludí, ktorí pomáhajú s prípravou trate každoročne ubúda. Po staršej trati sa tento rok už nejazdilo, s vybudovaním celkom novej mi pomohli synovia Filip a Andrej a tiež

vytvoriť pomerne rýchlu trať s dostatkom prekážok, adrenalínovými prvkami, ktoré sa páčili aj zúčastneným pretekárom“, dodáva Vlado Svinčák.

Súťažilo sa v až v ôsmich kategóriách, z čoho jednu kategóriu tvorili ženy. Tohtoročnou novinkou bol aj skok do diaľky, ktorý bol spesťrením podujatia. Po odraze z viac ako meter vysokej drevenej rampy víťaz prekonal 31,5 metrovú vzdialenosť. Atmosféra



partia kamarátov: Dávid Palovčík, Tadeáš Žibek, Tadeáš Fedor, Anton Čič, Martin Bodorík, Samuel Radošovský, Milan Noga, Jozef Chromek, Vlado Chromek, Eubo Chromek, Samuel a Dominik Briš. Pri výbere trasy sme zvažovali aj vlastnosti terénu, ktoré musia byť aj po desiatich kolách prejazdu všetkých pretekárov stále zjazdne. Podarilo sa nám

dvojdňových pretekov sa niesla vo výbornej nálade, spesťrená dobrou hudbou, výborným gulášom od našich poľovníkov, nechýbala ani tomboľa či čapované pivo. Pri juniorskej kategórii musel zasahovať aj záchranný vrtuľník, no našťastie sa neprekázalo vážnejšie zranenie.

„Na večer sme pripravili veľkú vatru, na ktorú sa prišlo pozrieť aj

veľa ľudí z dediny, aj o to mali preteky lepšiu atmosféru. Účastníci spali priamo na Bučine v karavanoch či stanoch, takže sa nemuseli presúvať. Podakovať by som sa chcel sponzorom, obci, majiteľom pozemkov, Poľovníckemu združeniu Kohútik za výborný guláš, Jánovi Polečovi za výčap, Marekovi Mlichovi za foto

a video, mojej rodine za podporu a všetkým, ktorí sa akýmkoľvek spôsobom podieľali na príprave a organizovaní pretekov“, uzatvára Vladislav Svinčák. Podľa slov hlavného organizátora sa snáď môžeme tešiť aj na budúcoročný Country Cross v Oravskej Lesnej.

Výsledky:

Juniori: 1. Lubomír Zavadzan, 2. Róbert Kostrec, 3. Krzysztof Martynek

MX65: 1. Ksawery Fula, 2. Adam Feriančík, 3. Ján Mäsiar



Dorast 85 cm³: 1. Martin Vaňoch, 2. Jakub Vignát, 3. Adam Šeliga

Regional: 1. Lukáš Mičáň, 2. Michal Praznovský, 3. Lukáš Vlčák

Profi: 1. Adam Hanák, 2. Michal Gažúr, 3. Jakub Repáň

Hobby Profi: 1. Filip Kulhánek, 2. Jakub Holešťák, 3. Dávid Palovčík

Veteráni: 1. Pavol Gajdoš, 2. Štefan Lacúch, 3. Roman Ondreáš

Ženy: 1. Tamara Rohárová

Skok do diaľky: 1. Filip Svinčák, 2. Martin Vaňoch, 3. Matej Šinal

Jozef Rošťák



Lesnianske noviny: č. 2/2025 – 17. novembra 2025 • Vydal: OZ Beskyd (Oravská Lesná 511, IČO: 37806068) v spolupráci s Obecným úradom
Redakčná rada: Jozef Rošťák, Anna Pojezdalová, Zuzana Brňáková, Anton Katrenčík, Silvia Srogoňová, Milan Laššák, Alena Srogoňová
E-mail: lesnianskenoviny@gmail.com • FACEBOOK Lesnianske noviny • Kontakt: 0908-02 42 18, 0908-25 80 71
Registrované pod č. EV 5992/21, ISSN 1338-9904 • Grafická úprava, sadzba a tlač: Mgr. Andrea Hrdinová, Námestovo