

október
2020
ročník XXXIV
číslo 4

BEĽENSKÉ NOVINKY

NEZÁVISLÝ DVOJMESAČNÍK OBCE BEĽÁ NAD CIROCHOU

PRIPRAVUJE KOMISIA PRE KULTÚRU PRI OBECNOM ZASTUPITEĽSTVE BEĽÁ NAD CIROCHOU
www.belanadcirochou.sk, mail: dominoplus@mail.telekom.sk, kontakt: 0905 407 944

V TOMTO ČÍSLE NOVÍN NÁJDETE:

Sviatok všetkých svätých – Dušičky	1	Jesenná výsadba ovocných stromov	6
Protipovodňové riešenia	2	Príprava ovocných a zeleninových štiav	6
Čo nové v obecnom zastupiteľstve	3	Majstrovstvá Slovenska 2020 v kickboxe	7
Informácia o kompostovaní	3	Jednou vetou	7
Zlaté Beľenské ručičky III. diel	4	Obecná matrika informuje	7
Okienko zdravia	5	Futbal – výsledky	8
		Nohejbal – do štvrtfinále z 2. miesta	8

SVIATOK VŠETKÝCH SVÄTÝCH-DUŠIČKY



Sviatok Všetkých svätých vznikol vo východnej kresťanskej cirkvi v štvrtom storočí, ako spomienka na tých, čo pre vieru trpeli alebo za ňu položili život. Medzi západnými kresťanmi sa tento sviatok rozšíril na začiatku 7. storočia, keď pápež premenil pôvodne antickú svätýňu Panteón v Ríme na kresťanský chrám a zasvätil ho úcte Panne Márii a všetkým svätým mučeníkom. Dňa 1. novembra si veriaci počas omši pripomínajú svätých, ktorí viedli pravý kresťanský život, žili a zomreli vo viere v Ježiša Krista. Od roku 1994 je 1. november na Slovensku dňom pracovného pokoja.

Sviatok Dušičky, oficiálne nazývaný Pamiatka zosnulých, v rímskokatolíckej cirkvi Spomienka na všetkých verných zosnulých. Jeho obsahom je pripomínanie si všetkých duší v očistci a pomoc týmto dušiam modlitbami a odpustkami, ktoré možno získať v dušičkovom období. Veriaci prichádzajú ku hrobom príbuzných a známych a spomínajú na nich. Zapalovanie sviečok na hrobch je pre katolíkov znakom nesmrtnosti duší a Božieho milosrdenstva.

Na Slovensku má úcta k mŕtvym a návšteva hrobov príbuzných v dňoch 1. a 2. novembra veľmi dávnu tradíciu, ktorá sa udržala dodnes. Veriaci a ostatní obyvatelia prichádzajú na cintoríny, aby zapálením sviečok či kahancov a položením kytíc a vencov k hrobom, spomínali na svojich zosnulých. Spomienkou na nich im vzdávame úctu za všetko, čo pre nás v živote vykonali a zároveň zostávajú v našom srdci žiť naďalej. Pevne verím, že ani tento rok tomu nebude inak. Že aj v týchto pohnutých časoch si všetci spomenieme na svojich blízkych. Na tých, ktorí už nie sú medzi nami. No nezabúdajme ani na svojich blízkych, ktorí s nami kráčajú spoločne životom. Že aj napriek pochmúrnym náladám a nariadeniam, bude 1. november dňom nie len pracovného pokoja, ale aj pokoja v našich srdciach a v našich rodinách. Ing. Jana Špuntová

POĎAKOVANIE ZA ÚRODU

Aj tento rok sme v kostole poďakovali za úrodu. Súčasťou výzdoby bol aj originálny obraz Sedembolestnej Panny Márie zo strukovín a obilnín, ktorý zhotovila Mária Dunajová. Ďakujeme za krásne dielo a autorke prajeme ešte veľa pekných nápadov a chuti do práce.



PROTIPOVODŇOVÉ RIEŠENIA

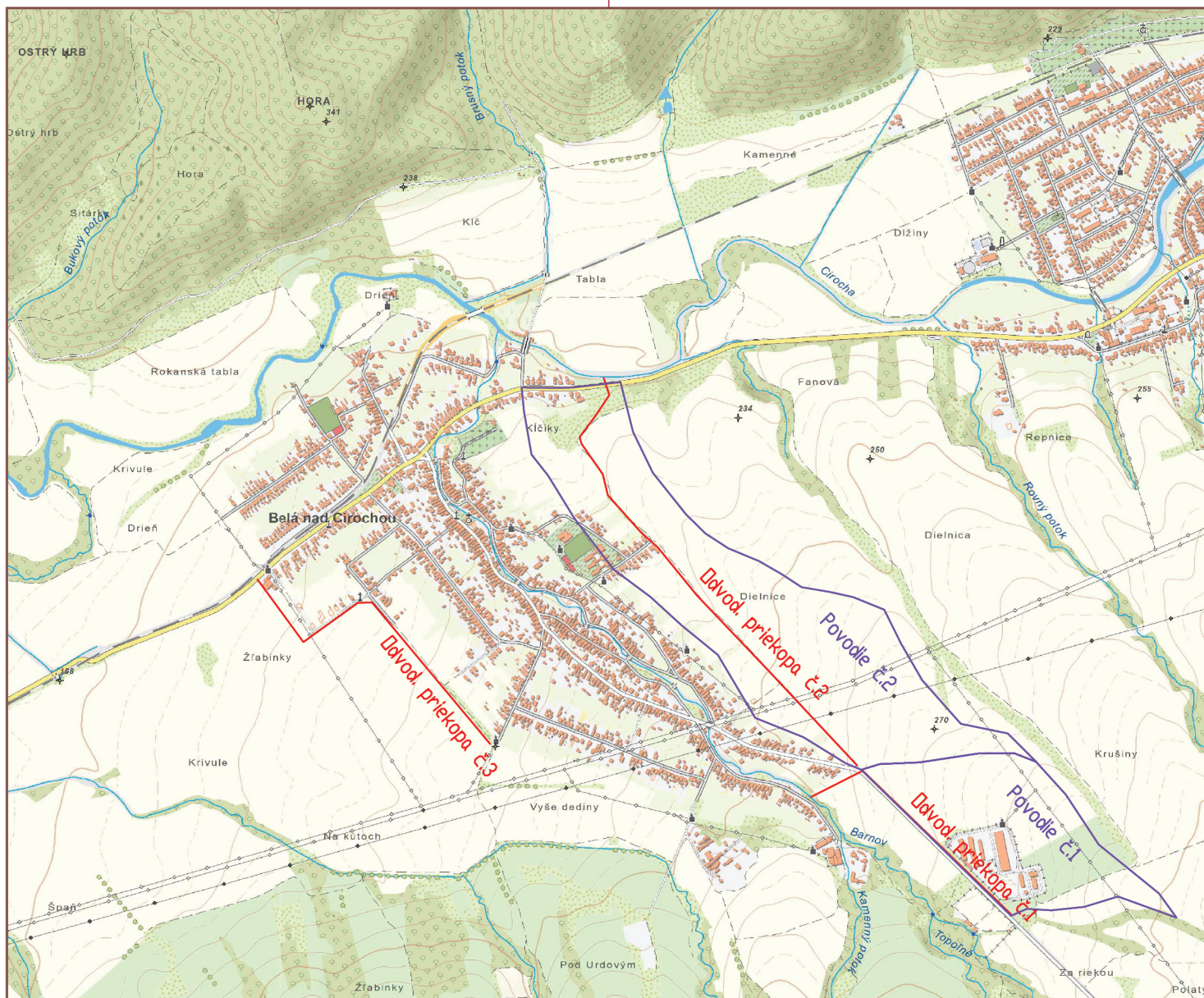
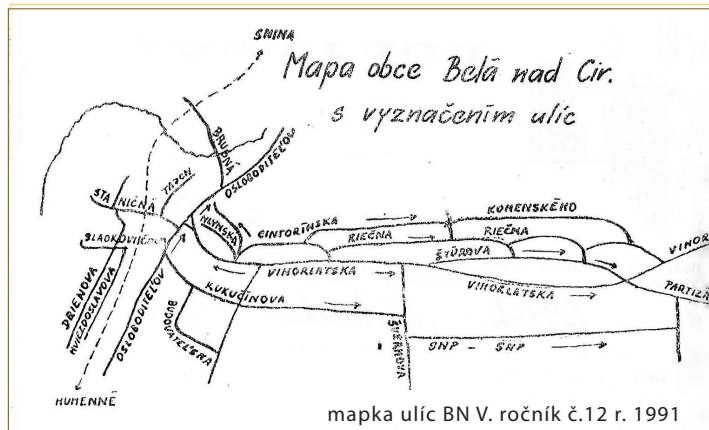
Záplavy, ktoré v júli a auguste zasiahli niektoré časti našej obce neostali bez povšimnutia. Komisia pre životné prostredie zorganizovala stretnutie s dotknutými občanmi a uskutočnila ďalšie zasadnutie. Hneď po povodniach došlo k stretnutiu starostu obce a poslancov s p. Kravčíkom, konateľom spoločnosti HYDROLAND s.r.o., ktorý predostrel svoj návrh riešenia. Následne poslanec Karla zorganizoval ďalšie stretnutie na riešenie protipovodňových opatrení s pánom Pekarovičom, konateľom VodoKap-SK, s.r.o, ktorý si spolu s niektorými poslancami prešiel problematické miesta. Obaja navrhli riešenia a predložili cenovú ponuku na vypracovanie projektu. O týchto návrhoch poslanci na zasadnutí obecného zastupiteľstva 8.9.2020 rokovali a prijali uznesenie. Na základe ich výberu bolo následne na obecnom úrade dňa 21.10.2020 zorganizované stretnutie s pánom Pekarovičom. Stretnutie začalo na obecnom úrade a pokračovalo v teréne.

Protipovodňové opatrenie sa majú realizovať dvoma vetvami a ich cieľom má byť odklon vody od zastavaného územia a následné odvedenie vody spádom do Cirochy. V prvej fáze sa pripraví projekt pre územné konanie, ktoré nebude finančne náročné. Finančne ale aj časovo náročná bude samotná realizácia projektu. Nakoľko navrhovaný projekt vedie cez pozemky

väčšieho počtu vlastníkov a obec je vybraná na kompletné pozemkové úpravy, ktoré riešia aj plánovanie takýchto projektov, predpokladáme, že realizácia bude dlhšia a bude súčasťou týchto pozemkových úprav. Obec sa bude snažiť využiť aj finančné prostriedky z fondov EÚ a s realizáciou bude počítať aj rozpočet obce, ktorý sa v súčasnej dobe tvorí.

Budme všetci trpezliví a jeden druhému nápomocní práve v takýchto zložitých situáciách.

Ing. Jana Špuntová



ČO NOVÉHO V OBECNOM ZASTUPITEĽSTVE

*neschválilo záverečný účet obce za rok 2019 a nezobralo na vedomie stanovisko hlavného kontrolóra, keďže doteraz starosta nepodpisal zmluvu s novozvoleným hlavným kontrolórom (za-4, zdržal sa-5) STAROSTA UZNESENIE NEPODPÍŠAL!

*neschválilo Dodatok č.1/2020 k VZN č.3/2019 o určení výšky dotácie na prevádzku a mzdy na dieťa a žiaka škôl a školských zariadení zriadených na území obce (za-4, proti-4, zdržal sa-1) STAROSTA UZNESENIE NEPODPÍŠAL!

*neschválilo Rozpočtové opatrenie č.1/2020 (za-4, proti-1, zdržal sa-4) STAROSTA UZNESENIE NEPODPÍŠAL!

*schválilo pridelenie obecného nájomného bytu pre Janu Karlovú (za-8, nehlasoval-1)

*schválilo zmluvu o poskytovaní dodávky stravy pre oprávnených občanov (za-9)

*schválilo pokračovať v rokovaní s Ing. Pekarovičom ohľadom protipovodňových opatrení (za-9) a poverilo predsedníčku komisie pre životné prostredie Ing. Špuntovú o zvolanie stretnutia s Ing. Pekarovičom

*schválilo odpredaj pozemku C48 o výmere 53m2 za cenu 4€/m2 pre Dávida Karľu (za-6, proti-1, zdržal sa-2)

*neschválilo prenájom pozemku C745/9 (pri pekárni) pre Mária Roša a Mareka Kováča (za-1, proti-1, zdržal sa-7)

*schválilo jednorazové finančné odškodnenie vo výške 800€ po záplavách pre Annu Hríbikovú (za-9)

*schválilo jednorazové finančné odškodnenie vo výške 800€ po záplavách pre Annu Suškovú (za-8, zdržal sa-1)

*schválilo: zvolanie pracovného stretnutia poslancov OZ na deň 17.9.2020 za účelom inventarizácie obecného majetku v kuchyni, vypratanie zariadenia z kuchyne, ktoré nie je majetkom obce, anákup potrebného vybavenia kuchyne na základe inventarizácie, aby sa priestory kuchyne mohli jednorazovo prenajímať občanom na svadby, rodinné oslavy a iné spoločenské akcie (za-6, zdržal sa-2) STAROSTA UZNESENIE NEPODPÍŠAL!

*schválilo personálne zmeny v komisii pre verejný poriadok a životné prostredie doplnením dvoch nových členov: Mgr. Zuzanu Čižmarovú a PaedDr. Mareka Štutiku (za-7, zdržal sa-1)

*schválilo zmenu na pozícii predsedu komisie na ochranu verejného záujmu pri výkone verejnej funkcie, kde doterajšieho predsedu Mgr. Jána Škutku nahradil na jeho mieste poslanec Pavol Burda. (za-6, proti-1, zdržal sa-1)

*schválilo personálne zmeny v komisii pre kultúru v ktorej prestali pôsobiť z dôvodu dlhodobého nezúčastňovania sa zasadnutí Mgr. Matúš Gnip a Ing. Dušan Hančarik a za člena komisie bola doplnená pracovníčka ObÚ Lucia Petrová (za-8)

*vyzvalo starostu obce, aby bezodkladne podpísal s novozvoleným hlavným kontrolórom pracovnú zmluvu (za-6, proti-2) STAROSTA UZNESENIE NEPODPÍŠAL!

17. 9. 2020 bolo zvolané pracovné stretnutie poslancov OZ ohľadom obecnej kuchyne. Starosta deň predtým poslal poslancom email, že pracovné stretnutie ruší pre osobnú zaneprázdnenosť. Poslanci trvali na pracovnom stretnutí v termíne, ako bolo dohodnuté na OZ a obratom ho vyzvali, že ak je zaneprázdnený, jeho účasť na stretnutí ani nie je nutná, že ho len prosia o sprístupnenie priestorov obecnej kuchyne a prichystanie inventarizačného zoznamu. Poslanci v dohodnutý termín na ObÚ prišli, nedostali sa však ani do priestorov ObÚ, toľko do obecnej kuchyne, keďže ObÚ bol zamknutý.

Obecné zastupiteľstvo v októbri:

Zasadnutie OZ, ktoré bolo plánované dňa 13.10. 2020 starosta zrušil bez oficiálneho udania dôvodu a presunul na neurčito s tým, že termín zasadnutia OZ bude poslancom včas oznámený. Zároveň avizoval zvolanie pracovného stretnutia z dôvodu prípravy obecného rozpočtu na rok 2021. Termíny doteraz neoznámil.

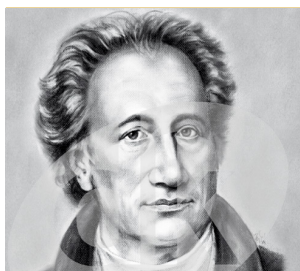
21.10.2020 sa konalo plánované stretnutie s Ing. Pekarovičom ohľadom protipovodňových opatrení.

INFORMÁCIA O KOMPOSTOVANÍ BIOLOGICKY ROZLOŽITEĽNÉHO KUCHYNSKÉHO ODPADU

Ustanovenia zákona č. 79/2015 Z. z. o odpadoch a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov (ďalej aj „zákon o odpadoch“) ukladajú obci okrem iných povinností aj povinnosť zabezpečiť zavedenie a vykonávanie triedeného zberu biologicky rozložiteľného kuchynského odpadu od 01.01.2021. Povinnosť zaviesť a zabezpečovať vykonávanie triedeného zberu komunálneho odpadu pre biologicky rozložiteľný kuchynský odpad sa nevzťahuje na obec, ktorá preukáže, že 100 % obyvateľov obce kompostuje vlastný odpad.

V záujme splnenia povinností ukladaných zákonom o odpadoch a zároveň využívajúc zákonom stanovenú výnimku Vám v uplynulých dňoch bolo do schránok doručené prehlásenie, ktoré je potrebné:

1. vyplniť,
 2. podpísať (podpíše člen domácnosti, ktorý spravidla uhrádza poplatok za komunálny odpad),
 3. doručiť:
 - a) do podateľne obce na Obecnú úradu obce Belá nad Cirochou v úradných hodinách alebo
 - b) vhodiť do schránky Odkazy pre starostu pred Obecným úradom
 - c) do 15.12.2020.
- Tlačivo vyhlásenia je zverejnené aj na webovom sídle obce: **www.belanadcirochou.sk**.
Ďakujeme za súčinnosť.



JOHANN WOLFGANG VON GOETHE
„Génius sa viac naučí na prechádzke,
ako blázon na ceste okolo sveta.“

Johann Wolfgang von Goethe (* 28. august 1749, Frankfurt nad Mohanom – † 22. marec 1832, Weimar) bol nemecký básnik, dramatik, humanista, vedec, politik a mysliteľ.

ZLATÉ „BEĽENSKÉ“ RUČIČKY III. DIEL

Táto reportáž je o už zosnulom majstrovi rezbárovi, ktorý je dodnes známy hlavne intarziami. A hoci sa už v jeho dielničke nevyrezáva, jeho umelecká tvorba pretrváva naďalej. Obrazy, ktoré vyrobil z drevených dýh, zdobia steny viacerých beľenských domácností a jeho umelecké vlohy prežívajú naďalej v jeho potomkoch. Z času na čas nejakú tú intarziu donedávna ešte vedeli vyrobiť jeho syn či dvaja vnuci. A o menší umelecký rozruch sa nedávno postarala aj jeho dcéra netradičným obrazom zo suchých plodov.

Definícia: *Intarzia je starodávna drevárska technika skladania a rezania dýh (veľmi tenkých plátov dreva) z rôznych druhov a farieb dreva, tak aby vytvárali nejaký obraz.*

Pavol „Juťov“ Onderčín *1922 +2000

Dlhé roky pracoval v humenskom OPP. Nebol vyučený ani ako stolár, ani rezbár. Ako väčšina ľudí v tom čase absolvoval len niekoľko tried v ľudovej škole. Nevedno kde, ale podľa slov jeho dcéry, videl pravdepodobne v obchode hotové intarzie, ktoré ho nadchli a keďže umelecké cítenie mu nebolo cudzie a mal zručné a šikovné ruky, začal tento rezbársky samouk tvoriť pre vlastnú radosť i potešenie blízkych krásne obrazy z tenkej drevenej dyhy. Mal svoju dielničku, no aj tak najradšej skladal intarzie v tzv. letnej kuchynke, kde trpezlivo kreslil, vyrezával a lepil tenké plátky dreva. Umelecký talent



Pri lepení intarzií aj vyrezával. Rôzne figúrky zvierat, hlavne vtáčikov a jeleňov, no trúfol si aj na „Umučene“ - plastiku Krista na kríži. Kríž s drevorezbou Umučenia je, ako inak, intarzovaný - obložený farebne zaujímavou drevenou dyhou. No tvoril

používal náboženské motívy, no na jeho rozmerovo najväčšom intarzovanom obraze je poľovnícky motív s jeleňmi. Ten vlastní jeho najmladšia dcéra Helena.

Krátko pred smrťou sa pre zdravotné problémy musel svojej záľuby vzdať. Posledné jeho dielo však viacerým utkvelo v pamäti. Bola ním krásna vyrezávaná a intarzovaná truhla, ktorú si sám vyrobil



po ňom zdedil aj syn Andrej a od neho zas jeho synovia Ervín a aj Ľuboš. Každý z nich má na svojom konte viacero krásnych intarzií. Okrem syna a vnukov sa umelecky prejavuje aj Pavlova dcéra Mária, ktorá sa spolu so svojou dcérou Luciou starajú o výzdobu miestneho kostola a nedávno upútala obrazom sedembolestnej (viď 1 strana), ktorý si všimli aj v celoslovenskej televízii Joj.



nielen z dreva. Podobne, ako ďalší náš známy umelecký majster Štofa Modriakov, aj on sa naučil robiť voskové formy a odlieval sadrové sošky. Z jeho dielne je známa hlavne asi 50cm vysoká sadrová socha Panny Márie. Nemáte náhodou jednu z nich aj vy doma?

Drevené dyhy získaval Pavol z odpadu z práce, kde z nich v OPP obkladali skrine a lepili preglejky. Najčastejšie na obrazy

a v ktorej ho aj v roku 2000 pochovali. Takto sa náš „majster Pavol z Belej“ s nami rozlúčil. Dúfajme, že jeho tvorba bude inšpirovať aj ďalších a že ten plamienok tvorivého ducha, ktorý prežíva v jeho potomkoch, dokáže ešte niekto rozduchať a my uvidíme, ako sa zrodia v našej obci ďalšie krásne obrazy „namaľované“ drevenými dyhami.

Pripravil: PaedDr. Marek Štutika

O K I E N K O Z D R A V I A

Alexandra Kováčová zo Sniny sa živí ako blogerka už celých desať rokov. Jej úspešný blog CrazySexyFunTraveler, spojený najmä s cestovaním, sa dopĺňa o témy ako cvičenie a rastlinný spôsob stravovania. Oslovili som ju v súvislosti s článkom práve o zdraví a vegánstve, ktoré pochádza zo spôsobu stravovania, čo propaguje ako najzdravší možný. Opýtala som sa jej na to, čo ju k rozhodnutiu stať sa vegánkou viedlo a prečo je jeho verným nasledovateľom už dlhých 7 rokov. Je autorkou aj niekoľkých úspešných kníh a medzi nimi aj práve o rastlinnej strave s titulom „Surová strava a cestovanie“, ktorá sa hodí nielen pri cestovaní. Zdravej strave sa začala venovať už v roku 2006, kedy získala prvý certifikát ako Poradca zdravej výživy a venuje sa jej dodnes.

Ako si sa vlastne po prvýkrát k vegánskej strave dostala?

K vegánstvu som sa dostala úplnou náhodou, ako vlastne ku všetkému vo svojom živote. Nebola to ani tak náhoda, lebo náhody podľa mňa neexistujú. Pravidelne ako som sa vždy vracala zo zahraničia, robievala som si detox na surových ovocných a zeleninových šťavách. Nikdy predtým som to nejakو neštudovala, ale vedela som, že to moje trávenie trochu odľahčí. V posledný júnový týždeň roku 2013 som to začala študovať viac a dostala sa k článku o problémoch s dýchaním, a ako si ho vďaka strave a vyradeniu mliečnych výrobkov liečiť. Následne som sa dostala k článku o vegánstve a výpovediam ľudí, ktorí sa takým spôsobom začali stravovať a ako veľmi im to pomohlo v problémoch s dýchaním. Od narodenia mám totiž pľúcnu chorobu a chýba mi jedna tretina pľúc zdravého človeka. Vďaka tomu sa mi vždy veľmi ťažko dýchalo a mávala som celý život chronické zápal dutín. Absolvovala som aj operáciu, lekári mi predpisovali len antibiotiká, čo pomáhalo stále len dočasne. Preto som sa od nasledujúceho dňa rozhodla, že budem vegánka a skúsím tieto problémy liečiť stravou. Zo dňa na deň som vyradila lepok a všetky živočíšne produkty a na 6 mesiacov vyskúšala surovú vegánsku stravu. Dá sa povedať, že prvotným impulzom, ktorý ma doviedol k vegánstvu bolo zdravie. Ekologické a etické dôvody prišli až neskôr...

Vysvetlila by si nám, čo to vegánstvo vlastne je? Aký je rozdiel medzi vegánstvom a surovou stravou?

Vegánstvo je založené na rastlinnom spôsobe stravovania. Z toho je odvodené aj vitariánstvo, čo je špecifický smer vegánstva. Je to práve tá surová strava, kedy sa nekonzumuje nič tepelne upravené nad 42°C. Označuje sa aj ako živá strava, raw strava alebo vitariánstvo. Do 42°C prežívajú v potrave dôležité enzýmy, ktoré nám pomáhajú tráviť. Počas tepelnej úpravy sa zbavujeme nielen enzýmov, ale aj veľkej časti vitamínov, bielkovín a minerálov sa menia z organických na anorganické.

Ako ty vnímaš vegánstvo a jeho odporcov?

Keď som vegánstvo a surovú stravu začala študovať, chcela som túto myšlienku šíriť ďalej medzi ľuďmi. Chcela som všetkým pomôcť, pretože som sama na sebe videla, ako mi pomohlo. Samozrejme som sa vtedy stretla s odporom a tak sa k strave vyjadrujem už len sem-tam a keď vidím, že to človeka naozaj zaujíma. Snažím sa už druhým nevsugerovať svoj názor a naozaj sa vyjadrovať iba ak sa ma na to



niekto opýta. Odporcovia sú väčšinou ľudia, ktorí to nikdy nevyskúšali, nemajú nič naštudované a možno majú sami zdravotné problémy. Vždy až keď si ľudia reálne vegánstvo vyskúšajú, chápú, prečo sa niekto rozhodne byť úplným veganom. **Vedela by si povedať na základe svojich skúseností a vedomostí, či sa mäsitá strava dá úplne nahradiť vegánskou bez obáv zo zdravotných komplikácií? Odmaličkamáme, asi všetci, nejako naprogramované, že sa to nedá a že to nie je vhodné...**

Určite sa to dá. Myslím si, že by sa nemalo ani používať to slovo "nahrádzať". Práve pri vegánstve je dôležité nie nahrádzať, ale vytvoriť úplne nový recept a naštudovať si správne kombinácie potravín. Väčšina dostupných receptov je zlý na trávenie. Je celkovo dôležité počúvať svoje telo. Človek by si mal naštudovať čo má jesť, nielen v správnej kombinácii, ale aj podľa toho, aké je vonku ročné obdobie a ako sa cíti. Ja osobne viem, že ak je vonku teplo tak nemám chuť na orešky, semienka a ťažké tukové jedlá. Na druhej strane v zime jem menej ovocia a viac oreškov alebo tukov. Jednoducho mi to dáva takto logický zmysel a moje telo si to pýta. Nemusíme mať každý deň 100 % presne takých živín a takých vitamínov, ak by to bolo tak, väčšina ľudí by asi po týždni skolabovala. Myslím, že naše telo takto vôbec nefunguje a treba tieto vitamíny dopĺňať v priebehu dní a dodržiavať správne kombinácie potravín. Ideálne prijímať potravu v čo najprirodzenejšom stave.

Vegánstvo ale nie je len o surovej strave. Prečo ty preferuješ tento určitý spôsob stravovania?

Logicky mi to dáva zmysel. Podľa mňa je najlepšie prijímať potravu v jej najprirodzenejšej forme, ako v prírode narastá. Už v minulosti sa robili o tejto problematike výskumy. Napríklad doktor Robert Morse napísal o tom celú knihu a skúmal energiu rôznych druhov potravín. On túto energiu udáva v jednotkách angstrom. Prišiel na to, že najvyššie hodnoty tejto energie má surová zelenina a ovocie, čo je približne hodnota energie ľudského tela. Nižšie hodnoty má varená strava a úplne dole, pri skoro žiadnej energii, sa udáva mäso, živočíšne výrobky a biela múka. Surové ovocie má okolo 8000-10000 angstromov a mäso, múka alebo živočíšne produkty majú hodnotu 0-1500 angstromov, čo je oveľa menej ako energia človeka, ktorá je okolo 6500-8000 angstromov. Podľa toho sa dá vidieť, že ako jeme, tak sa aj cítime. Po jedle, kde je múka alebo niečo živočíšne, sa cítime väčšinou ospalí. Naopak po surovom ovocí alebo zelenine máme energie viac. Ak jem surovú stravu, vidím sama na sebe, ako dobre sa cítim. Lepšie spím, mám viac energie mám oveľa krajšiu pokožku, ako keď naopak

zjem niečo varené, ale stále vegánske.

Aký je podľa teba ideálny pomer varenej a surovej stravy?

Osobne sa cítim najlepšie, keď je vonku teplo a môžem byť 100% na surovej strave. Nie vždy a nie všade je to pre mňa jednoduché. Napríklad pri stretávaní sa s rodinou, kamarátmi, v reštauráciách a pod. Záleží to dosť aj od krajiny, kde sa práve nachádzam, keďže vďaka práci veľa cestujem. Napríklad na Srí Lanke si nemôžem dať surový šalát, ale kým to ide, tak sa snažím jesť čo najviac surovej stravy. Čím je teplejšie, tým je pre telo prirodzenejšie jesť viaclivej stravy a hlavne ovocia, ktoré ochladzuje organizmus. Ideálne je takých 80% surovej stravy a úplný ideál je pre mňa tých 100%. Osobne si myslím, že v zime by sme mali prijímať aspoň tých 70%livej stravy.

Ty si napísala aj knihu Surová strava a cestovanie, mohla by si nám ju nejako predstaviť?

Spomínala som, že som surovú stravu začala študovať a začala som tiež komunikovať s viacerými vegánmi, ktorí sú na surovej strave a od ktorých som tiež získavala informácie. Táto kniha teda obsahuje nielen moje skúsenosti, ale aj výpovede alebo citáty iných vegánov. E-book má 119 strán a volá sa „Surová strava a cestovanie“. Spomínam v knihe fakty o vegánstve, suroviny, ktoré sa dajú rôzne využiť pri tomto type stravovania a už spomínané moje skúsenosti a skúsenosti iných vegánov. Ako surová strava vplýva na zdravie a ako vplývala konkrétne na môj život. Všetky poznatky sa samozrejme dajú využiť aj keď je človek doma a necestuje.

Prečo si myslíš, že práve teraz v období krízy, akú tu máme, by sa ľudia mali viac zamyšľať nad tým, čo jedia?

Všade počujeme, ako je potrebné nosiť rúška, strániť sa ľudí a používať dezinfekciu. Dôležité ale je, aby sa každý človek venoval hlavne svojej imunite. Najlepší spôsob na vybudovanie imunity, vidím práve v surovej strave a v dobrom fyzickom a mentálnom zdraví. Ľudia by mali pracovať na sebe hlavne zvnútra. Je to určite dôležité nielen teraz, v tejto situácii, ktorá nás postihla, ale aj po celý náš ďalší život.

Ďakujem ti za príjemný rozhovor a veľa zaujímavých informácií. Čo by si chcela ešte na záver odkázať čitateľom Beľenských novín a obyvateľom obce Beľ nad Cirochou?

Možno hlavne to, že ak máte vlastnú záhradu, tak to využite naplno a jedzte čo najviac čerstvého ovocia aj zeleniny. Určite sa budete cítiť lepšie. Sústreďte sa častejšie na svoje zdravie (fyzické a mentálne), možno sa potom budete oveľa menej trápiť tým, čo sa deje okolo.

S Alexandrou Kováčovou zo Sniny sa o zdravom spôsobe života rozprávala P. Karľová

JESENÁ VÝSADBA OVOCNÝCH STROMOV

Koniec jesene je veľmi vhodný čas na výsadbu nových ovocných stromčekov v našich záhradách. Stromčeky budú niekoľko mesiacov vo vegetačnom klude, majú dostatočný čas na regeneráciu po šoku z presadenia a na zakorenenie. K tomu aj prispieje množstvo jesennej vlhky.

Ako teda správne postupovať? Zvolíme si vhodné miesto pre umiestnenie stromčeka, vo všeobecnosti by to malo byť dobre oslnené, nezamokrené miesto s dostatočnou vrstvou ornice. Výsadbové jamy je vhodné si vykopať už v septembri, no keď ich ešte nemáme, tak ich môžeme vykopať aj teraz, nie je to nejaký vážny problém. Šírka jamy by mala byť aspoň 50cm a jej hĺbka minimálne 40cm. Vrchnú vrstvu pôdy dávame na jednu stranu jamy, tu spodnú na druhú stranu. A teraz nastane najdôležitejší bod výsadby – nákup vhodného stromčeka.

Ak už ste si vybrali vyhovujúcu odrodu z ponuky, zamerajte sa na informácie o podpníku, na ktorom je naštepená ušlachtilá odroda. Ten je uvedený na identifikačnom štítku stromčeka. To má veľký vplyv na ďalšiu starostlivosť o stromček a jeho vstup do rodivosti a živostnosť. Napríklad u jabloní podpníky M27, M9, M26 vstupujú do rodivosti veľmi skoro tým, že brzdia rast naštepenej odrody. Stromčeky sú nízke, ale zase vyžadujú neustálu oporu (pevný kôl, drôtenku), pred výsadbou je nutné vykopať väčšiu jamu, navoziť tam kvalitnú pôdu, stromčeky po výsadbe mulčovať a v suchých obdobiach je nutná veľmi častá zálievka. Stredne silno rastúce podpníky ako MM106 vstupujú do rodivosti trocha neskôr, nie sú už tak náročné na pôdu, ako opora postačí pevný kôl na prvých aspoň 6 rokov. Pôdu pod korunou je ale taktiež potrebné mulčovať a v suchých obdobiach zalievať. Silno rastúce podpníky ako MM111, A2 alebo Jabloňová plánka majú bujný rast a narastú na nich mohutné stromy, vstupujú do rodivosti neskôr, no na rozdiel od vyššie uvedených sú oveľa menej náročné na pôdu a sú dlhoveké. Prvých 6 rokov je starostlivosť podobná ako u stredne silno rastúcich podpníkov, no neskôr im nevaďí ani trávnatý



porast popod koruny a lepšie zvládajú suché obdobia.

U hrušiek sú to podpníky podľa vztstu Dula a Hrušková plánka, u čerešní a višní Gisela 5, Colt a Čerešňa vtáčnica. U sliviek, marhúl a broskýň podpníky Pixy, GF677, St. Julien, Wangenheim a Myrobalán. Ako si ale vybrať kvalitný stromček? V prvom rade sa zameráme na koreňový systém – ten by mal byť bohatý, čo najmenej poškodený, s dostatkom vlásočnicových korienkov. Tu často robíme chybu, že vyberáme podľa

korunky a nie podľa koreňov. Stromček s bohatým koreňovým systémom hoci aj bez korunky (špičiak) omnoho lepšie zakorení a bude mať bohatšie prírastky v ďalšom roku a časom v intenzite rastu dobehne stromček už so založenou korunou, no slabým koreňovým systémom. Prípadné poškodenia na koncových častiach konárikov nie sú problémom, keďže koncom zimy spravíme hlboký povýsadbový rez. Stromčeky by nemali byť viditeľne suché, bez poškodení na podpníku a kmienku a nenapadnuté plesňami.

Korene stromčekov pred výsadbou dáme na noc do vedra s vodou aby sa dostatočne napili. Pred výsadbou ich ale skontrolujeme, poškodené hlavné korene zastrihneme ostrými nožnicami až do zdravého dreva, vlásočnicové korene ale nezakracujeme. Do výsadbovej jamy zatlačíme pevný kôl z južnej strany a preveríme hĺbku výsadby – miesto štepenia musí byť aspoň 10 cm nad okolitou pôdou. Na dno jamy a ku koreňom dávame pôdu, ktorá pochádza z vrchnej časti jamy. Z tej ale vyberáme korene burín. Nepridávame do nej žiadne hnojivá ani hnoj, môžeme ju ale obohatiť pridaním dobre vyzretého kompostu. Pôdu dobre utrasíme aby vyplnila priestor medzi koreňmi a utlačíme ju. Do vrchnej časti dáme pôdu zo spodnej časti jamy a ponecháme plytkú priehľbinu, ktorá nám bude lepšie udržiavať vodu zo zálievky. Stromček uviažeme hrubším lanom alebo popruhom ku kolu a dôkladne zalejeme – minimálne 10 litrov. Ak hrozí poškodenie zverou, tak stromček ochránime pletivom. V prípade že po výsadbe a cez zimu nie sú dostatočné zrážky, tak zalievame 1x týždenne väčším množstvom vody. Koncom zimy pristúpime k povýsadbovému rezu – všetky konáre zakrátime minimálne na polovicu alebo až na tretinu ich pôvodnej dĺžky. Ak vysádzame nerozkonárený špičiak, tak ho zakrátime na polovicu na vonkajší púčik.

Odmenou za túto starostlivosť bude vysoká udatnosť vysádzaných stromčekov a ich intenzívny rast v ďalšom roku.

Ing. Ján Gajdoš

PRÍPRAVA OVOCNÝCH A ZELENINOVÝCH ŠTIAV PRE ZDRAVIE - PRAKTICKÉ RADY

Už v 20 – tých rokoch minulého storočia objavil Dr. Max Gerson vplyv ovocných a zeleninových štiav z organicky dopestovaného ovocia a zeleniny na ľudský organizmus a ich priaznivý účinok na ľudské zdravie a liečbu aj závažných ochorení.

Prieskumy dokazujú, že šťavy odšťavované odšťavovačmi, fungujúcimi na báze lisu (max. do 70 ot./min.), ktoré sa získavajú mechanickým tlakom, obsahujú až desaťkrát viac biologicky aktívnych látok než tie, ktoré sme získali odšťavovaním z klasických vysokootáčkových odstredivých odšťavovačov.

Výskum taktiež odhalil očividne spolupôsobiace vzťahy medzi mrkvou a jablkom, keď sa odšťavujú spolu. Poskytujú totiž väčší stupeň absorpcie výživných látok, než keď sú pripravované zvlášť. Nie je presne známe, ktoré faktory toto ovplyvňujú. No je známe, že kyselina jablčná, ktorá je v jablkách, pomáha absorbovať beta karotén obsiahnutý v mrkve.

Všeobecne by sme nemali pripravený šťavu skladovať dlho, najlepšie je ju vypiť do 1/2 hod. po odšťavení, s výnimkou šťavy z cvikly, ktorú by sme mali riediť vodou alebo s inými šťavami v pomere 1:4 a piť ju s odstupom 1/2 hodiny. Čerstvé šťavy môžeme skladovať maximálne dva dni, najlepšie vo fľaši zo skla. Nádoba by mala byť naplnená až po okraj, aby sme zabránili prístupu vzduchu a skladovať by sme ju mali v chladničke alebo na inom chladnom mieste. Šťavu z listovej zeleniny zásadne neskladujeme.

Zvlášť v tomto čase pandémie koronavírusu sú tieto doma pripravené ovocné a zeleninové šťavy z organicky vypestovaného ovocia a zeleniny vynikajúcim zdrojom vitamínov a enzýmov, tak dôležitých pre posilnenie našej imunity. Sú tiež vynikajúcim pomocníkom pri obnove buniek



v našom tele a ochranou pred voľnými radikálmi. Nezabúdajme však, že šťavy získané z ovocia a zeleniny sebe lepším spôsobom by nemali úplne nahrádzať tuhú rozmanitú a pestrú stravu, ale by mali byť jej prirodzeným obohatením. Zdravý životný štýl v sebe zahŕňa aj každodenný aktívny pohyb na čerstvom vzduchu, najlepšie za slnečného počasia (Slnko je bohatým zdrojom vitamínu D), zdravá strava (tiež striedmosť v jedení) a vyhýbanie sa zdraviu škodlivým a toxickým látkam (nadmernému pitiu alkoholu, fajčeniu, psychotropným, omamným a chemickým látkam...).

PhDr. Peter Karľa

JEDNOU VETOU

* Okresný úrad v Snine odbor starostlivosti o životné prostredie vykonal 23.9.2020 kontrolu pri „zbernom dvore“ a posunul vec na riešenie Inšpekcie životného prostredia do Košíc.

* Po požiari rodinného domu 24.9.2020 obec prispela poškodeným finančným príspevkom 3000€ z obecného rozpočtu a zorganizovala verejnú zbierku, na ktorej sa tiež vyzbieralo ďalších takmer 3000€.

* 15.10.2020 zasadala komisia pre životné prostredie, ktorá okrem terénneho výjazdu prerokovala navrhované zmeny v územnom pláne, návrh rozpočtu na rok 2021, problém so zberným dvorom a kanalizáciou, a petíciou – žiadosťou občanov z konca ulice Staničnej o rozšírenie plynofikácie a vodovodu.

* Od 20.10.2020 začala fungovať ambulancia detskej lekárky MUDr.Pavlikovej každý utorok v čase od 7:00 do 12:00.

* Naša CZŠ prešla od 26.10.2020 na dištančnú formu vzdelávania žiakov II. stupňa.

ZBER KOMUNÁLNEHO A SEPAROVANÉHO ODPADU V ROKU 2020:

KOMUNÁLNY ODPAD – štvrtok, piatok v nepárnom týždni. SKLO – 19.02., 02.06., 30.09.

ZMIEŠANÉ PLASTY a PET FĽAŠE – 09.01., 07.02., 09.03., 07.04., 06.05., 08.06., 08.07., 06.08., 07.09., 05.10., 04.11., 07.12.

ELEKTRO ODPAD, VKM(TETRAPAKY) a KOVOVÉ OBALY – 22.01., 18.05., 17.09. PAPIER – 20.02., 27.07.



VÍTAZNÉ VTIPY Z BEĽANSKEJ SEKERY

Rok 1996 - II. ročník – 1. miesto - Jaroslav Stybar, Pichné

Poľovník z Belej pozval na návštevu priateľa a ukazuje mu svoje trofeje: „Tu mám hlavu s parohami z jeleňa, ktorého som zastrelil pred piatimi rokmi, tu je hlava z daniela spred troch rokov... A to je preparovaná hlava svokry, tú som zastrelil pred Vianocami...“

„Prečo sa tak usmieva?“, pýta sa priateľ.

„Ale, nahovoril som jej, že ju idem fotiť...“

Rok 1997 - III. ročník, I.miesto - Ján Pavlík, Snina

Mac je s chlapcom Jankom u dochtora - a mu hvari :

„Janku! - stoj rovno, že by pán dochtor vidzel, jaki ši krivý!“

Rok 1998 – IV. ročník, I. miesto - Ing. Ján Bober, Humenné

Babka uloží do postielky vnúčika a pred spaním mu spieva uspávanku. Keď už spieva dosť dlho, vnúčik jej hovorí: „Babo, idzce špevac do kuchni, bo mne še chce mocno spac!“

OBEČNÁ MATRIKA INFORMUJE

V MESIACI SEPTEMBER A OKTÓBER NÁS OPUSTILI

september:

Katarína Sušková, rod. Dudičová, 1953

Mária Burdová, rod. Hrežíková, 1932

október:

Milan Gič, 1947

Helena Drábová, rod. Zborajová, 1956

Pavína Lojanová, rod. Onderčinová, 1945



K. Sušková



M. Burdová



M. Gič

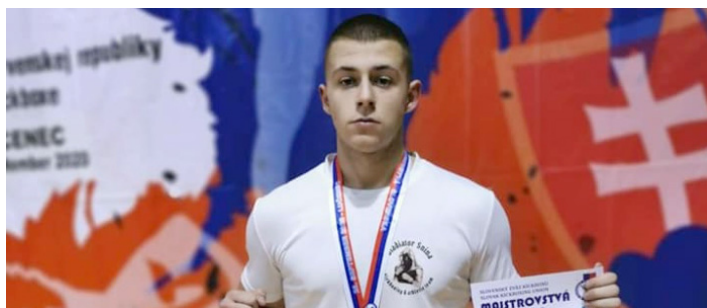


H. Drábová



P. Lojanová

MAJSTROVSTVÁ SLOVENSKA 2020 V KICKBOXE



V sobotu (26.9.2020) sa konali majstrovstvá SR v kickboxe v Lučenci. Naša 7-členná výprava vybojovala 5 medailí!

Zlatú medailu a TITUL MASTRA SLOVENSKA získal asistent trénera klubu DANIEL KOBAN (KL - 79 kg), ktorý aj napriek zraneniu vybojoval ďalší titul majstra SR pre náš klub. Okrem tohto skvelého úspechu sa vicemajstrami SR stali: LUKÁŠ HANČÁK (63 kg), ktorý predvädza už od roku 2014 kvalitné zápasy a titul majstra SR je už len otázkou času, DENIS KAPRAL (KL - 89 kg) a PETER LELKO (FC, ring - 63 kg), ktorí tak isto predviedli pekné a bojovné výkony.

Bronzovú medailu získal náš nováčik ADAM KOVÁČ (LC - 79 kg). Adam prekvapil rozvahou v zápase so skúsenejším súperom. Piate miesto získal náš 39 ročný PETER ALIJI (LC - 84 kg), 7. miesto získal v kat. KL - 69 kg IVO LAZENGA. Oba bez ohľadu na umiestnenie predviedli pekné zápasy.

Na majstrovstvách chýbal ERIK HANIČÁK, ktorý bohužiaľ pre zranenie na tréningu nemohol ísť bojovať.

Ďakujeme GLADIÁTOROM za skvelé výkony, disciplínu a chuť bojovať. Boli ste úžasní. Tvrdé tréningy, ktoré už od roku 2012 patria k nášmu klubu prinášajú ovocie.

Zdroj: facebook, Gladiátor Snina – amatérsky klub kickboxu



ŠPORT



NAŠE „A“ČKO A ŽIACI LÍDRAMI SVOJICH SÚŤAŽÍ

Naše „A“ mužstvo po odohranom 10. kole vedie v tabuľke JAKO V.ligy Vihorlatsko-dukelskej – VSFZ! Rovnako žiaci svoju súťaž – I.triedu OBZF Humenné U-15 vedú po neúplnom 9. kole s 21 bodmi pred Jasenovom s 18 bodmi. Gratulujeme a prinášame nielen výsledky nášho „Áčka“, ale aj výsledky futbalových stretnutí všetkých našich tímov, odohraných do vyhlásenia lockdownu. Dorastenci v IV. LIGE-SD-U19-ZEMPLÍN-VSFZ sa do neúplného 9. kola trápili a sú po odohraných 8 zápasoch na 7. mieste so ziskom 8 bodov.

„A“ mužstvo - JAKO V.liga Vihorlatsko-dukelská – VSFZ:

5.kolo - 05. 09. : Belá – FK Tatran Zamutov 3:0(2:0). Góly: Pavlina, Karľa
6. kolo - 13. 09. : Belá – OFK Hencovce 3:0(3:0). Góly: Svistun 2, Lojan
15. 09. dohrávka 2.kola: Belá – FK Žipov-Čierne O.Z. 5:2(2:0). Góly: Svistun 3 – všetky z 11m, Kudravý, Hašul'
7. kolo - 20. 09. : ŠK Sačurov – Belá 0:1(0:0). Gól: Svistun
8. kolo - 27. 09. : Belá – OFK Tatran Bystré 1:0(1:0). Gól: Hašul'
9. kolo - 04.10. : TJ Ptava Ptičie – Belá 1:1(0:1). Gól: Popovič
10. kolo - 11.10. : Belá – OFK Seč. Polianka 4:2(3:1). Góly: Lajtár, Popovič, Kudravý, Hašul' – z 11m

DORAST - IV.LIGA-SD-U19-ZEMPLÍN-VSFZ:

4. kolo – 05. 09: Belá – FK Michalany 2:2(2:1). Góly: Országh 2
5. kolo – 12. 09: ŠK Strážske – Belá 2:0(1:0)
6. kolo – 19. 09: Belá – FK Sobrance 4:1(2:1). Góly: Suško 2, Országh, Čopík
7. kolo – 26. 09: voľno
8. kolo – 03.10: Belá – MŠK Medzilaborce 2:3(2:1). Góly: Országh, Lecký
9. kolo – 10.10: TJ Jasenov – Belá 1:0(0:0)

ŽIACI - I.trieda OBZF Humenné U-15:

3. kolo – 23.09: Belá – TJ Jasenov 6:2(2:2). Góly: Hrabik 2, Šimon, Hašul', Burik z 11m, vlastný

4. kolo – 12.09: TJ Papín – Belá 1:8(0:5). Góly: Hrabik 5, Demeter, Šimon, Paprčka

5. kolo: voľno

6. kolo – 19.09: TJ Borov – Belá 3:4(0:2). Góly: Hrabik3, Zboraj

7. kolo – 26.09: Belá – TJ Dlhé nad Cirochou – odložené

8. kolo – 08.10: TJ Z. Hámre – Belá 0:11(0:4). Góly: Hrabik 4, Demeter, Šimon, Paprčka, Burik, Andrejov, Petro, Zboraj

9. kolo – 10.10: Belá – OFK Stakčín 5:1(2:0). Góly: Hrabik 2, Šimon 2, Demeter

Súťažná tabuľka „Áčka - JAKO V.ligy VD VSFZ po 10.kole:

	Klub	Z	V	R	P	Skóre	B	K	+/-	FP
1	TJ Slovan Belá nad Cirochou	10	8	1	1	23:9	25	14	4	78.95
2	OFK Hencovce	10	7	1	2	23:9	22	13	4	79.53
3	TJ Jasenov	10	6	1	3	25:15	19	12	1	80.47
4	F.O. AJAX Pakostov	10	6	0	4	14:14	18	11	3	81.26
5	ŠK Slávia Lackovce	10	5	1	4	22:12	16	10	4	80.41
6	FK Žipov-Čierne o.z.	10	5	1	4	21:15	16	9	4	79.06
7	TJ Družstevník Borov	10	4	2	4	18:17	14	8	2	81.33
8	FK Tatran Zámotov	10	4	1	5	14:18	13	7	-2	79.65
9	OFK Tatran Bystré	9	4	0	5	15:13	12	6	0	70.86
10	FK Kamenica nad Cirochou	10	3	2	5	14:18	11	5	-7	77.46
11	OFK AGRIFOP Stakčín	10	3	1	6	17:23	10	4	-2	75.3
12	TJ Ptava NV Ptičie	10	2	3	5	7:18	9	3	-6	79.59
13	ŠK Sačurov	9	3	0	6	10:26	9	2	-6	72.27
14	Obecný Futbalový Klub Sečovská Polianka	10	1	2	7	10:26	5	1	-7	82.06

NOHEJBAL – DO ŠTVRŤFINÁLE Z 2. MIESTA

Pred záverečnými kolami SNL mužov sme nemali "veľké oči", nakoľko sme po prehrách v dvojzápase s Košicami okupovali posledné miesto tabuľky. Napriek tomu sa nám podarilo zmobilizovať a v posledných stretnutiach získať z 9 možných až 6 bodov (výhra doma s Humenným 4:3, prehra v Humennom 3:4, výhra v Zalužiciach 1:6). Keďže sme s priamym súperom o 2. miesto (ŠK Humenné) mali lepší vzájomný zápas, podarilo sa nám naplniť cieľ v základnej časti, a tým bol postup do "hrateľnejšej" štvrťfinálovej skupiny.

Napriek tomu, že boli Humenčania športovo-technickou komisiou SNA vyzvaní, aby na domáce stretnutie nastúpili iba s hráčmi, ktorí boli na súpiske družstva k riadnemu termínu stretnutia (27.06.2020), nestalo sa tak. Zápas by vyznel v náš prospech, a teda poradie v tabuľke môžeme považovať za spravodlivé. Aj keď emócie už opadli, opäť sa potvrdilo, že špekulovať sa nevypláca!

Nakoľko situácia na Slovensku nám momentálne nedovoľuje ani trénovať a v správe zo základnej časti SNA je uvedené nasledovné: "Na základe rozhodnutia krízového štábu, zákona č.1/2014Z.z. a vysvetlenia niektorých otázok hlavného hygienika SR, sa termíny štvrťfinálových turnajov a finálového dňa SNL mužov 2020 budú definovať podľa vývoja pandemickej situácie na Slovensku a včas sa oznámia všetkým klubom SNA.", musíme si na termín turnaja počkať.

Nižšie sú zápisy zo záverečných stretnutí a kompletne výsledky SNL mužov 2020 (základná časť).

Ing. Štefan Dunaj

Posledné výsledky – október 2020:

20.9.2020	Z	9:30	8.	NK Vinodol	NK Moravany	7 : 0
	Z	9:30	8.	NK Vrbové	ŠK Vrakúňa Bratislava	6 : 1
27.9.2020	Z	9:00	9.	ŠK Vrakúňa Bratislava	NK Vinodol	0 : 7
16.8.2020	Z	9:30	9.	NK Moravany	NK Slávia Trnava	0 : 7
Október 2020						
	V	9:30	6.	NO KAC Jednota Košice	ŠK Laborec Humenné	4 : 3
	V	9:30	6.	NK Zalužice	NK Belá nad Cirochou	1 : 6
3.10.2020	S	10:00	5.	NK Dobrá Niva	NK Revúca	1 : 6
	S	10:00	5.	NK Sliač	NK Tornaľa	4 : 3
	S	14:00	6.	NK Dobrá Niva	NK Tornaľa	1 : 6
	S	14:00	6.	NK Sliač	NK Revúca	2 : 5
4.10.2020	Z	9:00	10.	NK Slávia Trnava	NK Vrbové	7 : 0
	Z	9:00	10.	ŠK Vrakúňa Bratislava	NK Moravany	5 : 2

Konečná tabuľka I. SNL mužov - skupina východ (základná časť):

#	Klub	Z	V3b	V2b	P1b	P0b	Skóre	Sety	Lopty	Body
1.	NO KAC Jednota Košice	6	4	1	0	0	34 : 8	69 : 19	918 : 617	14
2.	NK Belá nad Cirochou	6	1	2	1	2	18 : 24	41 : 53	829 : 880	8
3.	ŠK Laborec Humenné	6	0	3	2	1	21 : 21	49 : 48	885 : 888	8
4.	NK Zalužice	6	0	0	4	2	11 : 31	28 : 67	720 : 967	4

Beľenske novinky (BN): nezávislý dvojmesačník obce Belá nad Cirochou a jej obyvateľov. Vydáva Miestna organizácia MS Belá nad Cirochou v spolupráci s Komisiou pre kultúru pri OZ Belá nad Cirochou. Redakčná rada: PhDr. P. Karľa, PaedDr. M. Štutika, Ing. J. Špuntová, L. Burda a L. Petrová. **BN** sú distribuované bezplatne v obci Belá nad Cirochou.