

STRÁŇAVSKÉ ZVESTI



Noviny obce Stráňavy



Ročník XXIII.



Číslo 1/2015

www.stranavy.sk

Obsah :

- Príhovor starostu obce
- Plnenie rozpočtu obce za rok 2014
- Štatistika od posledného vydania
- Uvítanie detí do života
- V roku 2014 nás navždy opustili
- Marlenka
- Hodnotiaca členská schôdza ZO-Únie žien
- Zatočte s jarnou únavou skôr ako ona s vami
- Veľkonočné zamyslenie
- Veľký týždeň 2015
- Ako privítať jar v záhrade
- Detský kútik
- Križovka
- Šport



**K novej jari veľa sily,
by ste zdravo dlho žili.
Na veľkú noc veľa vody,
spokojnosti a pohody.**





PRÍHOVOR STAROSTU OBCE



Opätovne sa k Vám prihovám, vážení spoluobčania, v tomto veľkonočnom období s tým, že všetci veríme, že zima sa už nevráti.

Zároveň mi dovoľte pripomenúť akcie, ktoré sa udiali v našej obci. Uskutočnili sa dva plesy MŠ a ZŠ, nasledovali fašiangy s tradičným sprievodom masiek a pochovávaním basy a zabíjačkovými špecialitami. Verím, že si ľudia užili. V marci spolu s dôchodcami sme si pripomenuli MDŽ, privítali sme 19 spoluobčiankov narodených v roku 2014, tiež prebiehali výročné schôdze jednotlivých spoločenských organizácií.

Pre rokom sme úporne "zápasili" - rokovali o budúcnosti nášho kúpaliska. Uskutočnili sa stretnutia s Ing. Sládekom, na ktorých sa jednalo hlavne ohľadom letnej kúpaciej sezóny 2015 uvidíme ako to všetko dopadne, je to jednoducho komplikované hlavne z pohľadu finančných nárokov. Dúfam, že sa tohto ujmu tí občania, ktorí mňa aj poslancov vlani kritizovali pre nečinnosť - majú možnosť sprevádzať tohtoročnú sezónu - uvidíme.

Čo sa týka ciest pod Polomom máme v jednaní zámenu obecných pozemkov pri Kosovej a ciest pod Polomom. Naša parcela má niečo cez 10 000 m² za výmeru ciest vyše 6000 m² dolvapáckych, bližšie to bude prezentované na informačnej tabuli po Veľkej noci. To bude riešené až po odborných diskusiách, pretože podobných záležitostí je niekoľko v obci.

Čo sa týka ciest, tieto boli ponúknuté obci na odpredaj - pozemky od Urbariátu. K tomu by som sa už konečne chcel vyjadriť, pretože sa jedná o zásadné budúce riešenie z pohľadu nových majiteľov pozemkov pod výstavbu. Takmer vo všetkých prípadoch majiteľ pozemkov predá tieto developerom, respektíve sám pripraví výstavbu sietí, ciest so všetkými náležitosťami a zahrnie to do ceny pozemkov a ľudia môžu fakticky stavať. U nás pozemky Urbariát predá s tým, že nových vlastníkov ubezpečuje, že všetko potrebné, ako sú siete (voda, elektrina, kanalizácia atď.) zabezpečí obec, čo je z finančného hľadiska zo strany obce nezrealizovateľné a potom sa rozchyruje, že obec - starosta + poslanci to nechcú riešiť, ale opak je pravdou. Veď keď niekto predáva, má finančný príjem, mal by mať a splniť aspoň tú najzákladnejšiu povinnosť doriešiť projekty komunikácie spolu so stavebným povolením a potom až riešiť nasledujúce kroky, no žiaľ. A keď prirátame asfaltový chodník na Pažitiach, ktorý je čiastočne rozpredaný súkromným osobám, tak ako aj komunikácia na bývalom družstve, potom je ťažké z odborného pohľadu tieto kúpy ciest realizovať. Zmieňujem sa preto o tomto probléme preto, že nevysporiadané pozemky sú pre štátne dotácie a

hlavne eurofondy neriešiteľné a bez týchto finančných podpôr z vonku sú nezrealizovateľné žiadne akcie väčšieho charakteru. Nechcem sa viac o tom zmieňovať ani vnášať do predmetnej veci svoje názory.

Ďalším veľkým problémom je množstvo narastajúceho komunálneho odpadu respektíve jeho separácie. Už sa veľa popísalo, no stav začína byť neudržateľný. Problém je hlavne s kontajnermi za cintorínom, ktoré sa plnia nielen plastami zo sviečok, vencami, kvetmi..., ale aj nárazníkmi z áut, pneumatikami, atď. Obec len vynáša z kontajnerov odpad, ktorý by jednotlivci mali riešiť súkromne.

Dňa 20. 3. sme obdržali opätovnú žiadosť ALL Service o opätovnom doschválení povolenia prevádzkovať zber v silážnych jamách. Činnosť bola pozastavená po sťažnostiach občanov a následných kontrol zo životného prostredia a následného odstavenia prevádzky. Po odstránení závad bola opätovne povolená činnosť, ktorá je dôležitá aj pre potreby našich občanov. Už pri návšteve danej lokality je zrejmé, že sa tam uskutočnilo veľa práce, aby činnosť bola opätovne zriadená. Keby v budúcnosti došlo k zmene k horšiemu a nevyhovujúcemu stavu, tak máme možnosť vypovedať zmluvu.

Dňa 3. 5. 2015 budú oslavy 70. výročia oslobodenia na Polome - na Javorinách. Pretože je to okrúhle výročie, chceli by sme tieto oslavy pripraviť ešte dôstojnejšie pre všetkých zúčastnených. Verím, že do tohto termínu sa stihne vyasfaltovanie cesty na Pažite v dĺžke cca 650 m. Preto prosím všetkých občanov, zvlášť pri hlavnej komunikácii a ciest ku kultúrnemu domu, aby venovali svoju pozornosť na úpravu okolia, aby obec bola dôstojným organizátorom.

Pred dokončením je aj stavebné povolenie k pristavbe materskej školy, ktoré chceme pripraviť k výzvam na eurofondy. V projektoch sú zahrnuté okrem pristavby aj rekonštrukcia oplotenia, dopravného ihriska, chodníkov v areáli a pod.

Odštartovali aj súťaže futbalistov. Veríme, že po „slávnej“ jeseni z pohľadu výsledkov bude jar veselšia. Želám našim futbalistom veľa dobrých budúcich zápasov.

Tiež v máji a júni budú realizované dva eu-roprojekty v sume viac ako 180 000,- €, ktoré budú spojené aj s prihraničnou spolupracou s vyvrcholením v dňoch 5. - 7. 6. 2015. O všetkom budete včas informovaní.

Na záver želim všetkým spoluobčanom v dobrom zdraví prežiť veľkonočné sviatky.

Ing. Jozef Papán,
starosta obce



Plnenie rozpočtu za rok 2014

Rozpočet obce na rok 2014 bol schválený Obecným zastupiteľstvom na zasadnutí dňa 13.12.2013 v celkovej výške 961 696,- €. Výdavkový rozpočet bol schválený v celkovej výške 946 685,- €, v tom bežné výdavky 898 610,- €, finančné operácie 48 075,- €. Rozpočet bol schválený ako prebytkový, výška prebytku bola 15 011,- €. V priebehu roka bol rozpočet upravovaný.

Príjmová časť (€) :

Schválený rozpočet :	961 696,-
Upravený rozpočet :	1 060 254,06
Skutočné plnenie :	1 066 854,92

Štruktúra príjmov:

- výnos dane z príjmov zo ŠR	415 509,44
- ostatné daňové príjmy... 135 429,92	
- nedaňové príjmy	139 131,58
- granty a transféry	365 736,92
- z predchádzajúcich rokov ... 11 047,06	

Výdavky (€):

Výdavky boli čerpané v 13 programoch rozpočtu

01 Plánovanie, manažment a kontrola	59 780,36
02 Propagácia a marketing.. 12 624,67	
03 Interné služby obce (právne, orgány obce, hospodárska správa a prevádzka budov, vzdelávanie zamestnancov, autodoprava, archív, informačný systém)	57 320,76
04 Služby občanom (cintorínske, evidencia obyvateľov, register)	9 062,92
05 Bezpečnosť, právo, poriadok (protipožiarna ochrana, verejný poriadok, verejné osvetlenie)	15 570,26
06 Odpadové hospodárstvo (odvoz a uloženie odpadu, ČOV, kanalizácia)	104 334,88

07 Verejné komunikácie a chodníky.....	22 132,83
08 Vzdelávanie	9 836,35
(zvýšenie nákladov na projekt rozšírenia MŠ)	
09 Šport (detské ihrisko, multifunkčné ihrisko, OŠK, grantový systém - mototeam, cyklistika)	30 227,65
10 Kultúra (všetky kultúrne a spoločenské akcie poriadané obcou)	31 273,46
11 Prostredie pre život (verejné priestranstvá " Námestie", verejná zeleň, občianska vybavenosť)	22 196,86
12 Sociálne služby (dovoz stravy dôchodcom, opatrovateľská služba, pomoc hendikepovaným občanom)	8 721,07
13 Administratíva (činnosť OÚ, splácanie úveru ŠFRB)	173 102,45

+ výdavky na originálne kompetencie (MŠ, školská jedáleň, školský klub detí)	156 483,08
prenesené kompetencie (ZŠ)	302 577,34

Príjmy celkom	1 079 709,27
Výdavky celkom	1 039 146,35
Rozdiel +	40 562,92

Stav vlastných finančných prostriedkov obce na bežnom účte v Prima Banke a.s. bol k 31.12.2012 58 843,10

spoluobčanov patria:

Tamara Duchonová, Zoja Almaši, Filip Pitel, Oliver Homolka, Simona Turancová, Soňa Moravčíková, Emil Kucharčík, Ela Harapášová, Lukáš Gombársky, Sára Sabová, Paulína Buková, Tomáš Cesnek, Dominika Rehtoríková, Pavol Stanko, Martin Matučík, Monika Krajčiová, Tomáš Bulka, Kristína Kopřivová, Lilien Hanusová.



VITAJTE
MEDZI
NAMI !

Štatistika od posledného vydania zvesti



NARODENIA

- Lilien HANUSOVÁ, 6. 6. 2014
Strážavy 382
- Tomáš BULKA, 15. 9. 2014
Strážavy 191
- Lilien ZEMÁNKOVÁ, 29. 1. 2015
Strážavy 388



SOBÁŠE

- Karel HOMOLKA
a Monika HREUSOVÁ 9. 1. 2015



ÚMRTIA

- Alojz BULKA 19. 12. 2014
- Irena ONDÁKOVÁ 21. 12. 2014
- Anna RUSNÁKOVÁ 29. 12. 2014
- Emil ONDÁK 6. 1. 2015
- Miroslav ANDEL 8. 1. 2015
- Jozef BIZÍK 9. 1. 2015
- Anna LIPOVČANOVÁ 31. 1. 2015
- Ľudovít LÚČAN 20. 2. 2015
- Emília BULKOVÁ 6. 2. 2015
- Mária ČIČMANCOVÁ 6. 3. 2015



PRIHLÁSENÍ

- Ladislav FOLKMANN, Strážavy 299
- Michal ČERNÁNSKÝ, Strážavy 21
- Elena ČERNÁNSKÁ, Strážavy 21
- Ivana ČERNÁNSKÁ, Strážavy 21
- Michal ČERNÁNSKÝ, Strážavy 21
- Sláva HARMEČKOVÁ, Strážavy 531
- Zuzana ŠKUTILOVÁ, Mgr., Strážavy 175
- Martin GOMBÁRSKY, Ing., Strážavy 218
- Anton BIČIANEK, Strážavy 0
- Roman BAREŠ, Bc., Strážavy 533
- Pavol BUKOVÝ, Strážavy 424 na prechodný pobyt



ODHLÁSENÍ

- Zuzana BAROŠINCOVÁ
- Karin BAROŠINCOVÁ
- Jakub BAROŠINEC
- Martin MATUČÍK
- Petra MOKÁŇOVÁ
- Alex ONDÁK
- Radoslav CETERA
- Zuzana CETEROVÁ
- Marko CETERA
- František BENIAČ
- Monika BENIAČOVÁ

UVÍTANIE DETÍ DO ŽIVOTA

11. marca o 15. hodine sme v tanečnej sále kultúrneho domu privítali v našej obci našich občanov, ktorí sa narodili v roku 2014. Z 19 pozvaných detičiek sa zúčastnilo 17 so svojimi mamičkami, ale prišli aj niektorí oteckovia (čo je chvályhodné). Starosta obce a predsedníčka ZPOZ ich všetkých privítali, prihovoriť sa im, deti z materskej školy sa im predstavili svojim nacvičeným programom. Prípitkom na zdravie detí a rodičov, prevzatím malého darčeka a podpísaním našej zpozáčkej kroniky sa malá, ale o to milšia slávnosť ukončila. Medzi privítaných malých

V roku 2014 nás navždy opustili

**Róbert
Krejnus**



* 12.8.1930
† 15.1.2014

**Jozef
Berešík**



* 28.3.1928
† 10.2.2014

**Vincent
Berzák**



* 11.9.1937
† 25.2.2014

**Viliam
Záhorec**



* 27.1.1941
† 27.2.2014

**Jozef
Vrabec**



* 18.3.1935
† 23.3.2014

**Magdaléna
Kučerová**



* 14.8.1925
† 26.4.2014

**Albín
Ondák**



* 7.4.1929
† 26.4.2014

**Pavol
Novák**



* 27.5.1964
† 29.4.2014

**Daniela
Grochalová**



* 5.7.1958
† 2.5.2014

**Miroslav
Rendár**



* 10.12.1944
† 2.6.2014

**Ján
Plavý**



* 17.10.1963
† 10.6.2014

**Leopold
Ondák**



* 5.12.1934
† 22.6.2014

**Stanislav
Remek**



* 15.3.1949
† 26.9.2014

**Eubor
Bernát**



* 20.1.1944
† 22.10.2014

**Marián
Paur**



* 6.1.1948
† 26.10.2014

**Jarmila
Hreusová**



* 11.11.1931
† 2.11.2014

**Emília
Macejková**



* 23.5.1965
† 2.12.2014

**Jozef
Bučo**



* 11.8.1955
† 6.12.2014

**Agneša
Nováková**



* 7.11.1929
† 17.12.2014

**Alojz
Bulka**



* 3.7.1929
† 19.12.2014

**Irena
Ondáková**



* 21.10.1934
† 21.12.2014

**Anna
Rusnáková**



* 27.8.1928
† 29.12.2014

Sú vety, ktoré im už nepovieme,
sú chvíle, na ktoré nezabúdame,
sú okamihy, na ktoré denne spomínáme.

A ťažko je nám vysloviť,
čo v srdciach cítime.
Svoj večný sen už snívate
a v našej obci veľmi chýbate...

Marlenka

Recept pre 10 osôb

Potrebuje:

130 g masla
3 lyžice medu
2 vajcia
250 g práškového cukru
1 lyžička octu
1 lyžica jedlej sódy
700 g hladkej múky

Krém:

200 g masla
1 sladené kondenzované mlieko
1 lyžička koňaku
podvrvené vlašské orechy

Do hrnca dáme zmäknuté maslo, med, cukor, pomaly šľaháme a rozpúšťame. Po chvíli pridáme ocot, jdlú sódu a premiešame. Dáme na oheň a za stáleho miešania pridávame vajcia. Miešame kým sa na povrchu neobjaví pena a zmes nezhnedne. Ihneď odstavíme z ohňa.

Po čiastočnom vychladnutí pridáme preosiatú múku, prikryjeme a necháme 60 minút odstáť na teplom mieste. Vymiešame vláčne cesto a rozdelíme ho na 5 až 6 rovnakých častí. Každú



rozvalkáme a necháme chvíľu odstáť. Placky pečieme pri teplote 170 °C.

Sladené kondenzované mlieko varíme 3 hodiny vo vode a necháme vychladnúť.

Skaramelizovanú hmotu zmiešame z maslom a koňakom. Vychladnuté placky spájame krémom. Povrch potrieme krémom a posypeme drvenými orechami.



Čistenie brehov potoka pri príležitosti svetového dňa vody

Aj po päťdesiatke sa dá aktívne športovať



Medzinárodnú súťaž veteránov v Jude za účasti Čechov, Slovákov a Poliakov dokázal vyhrať náš občan, člen výboru Jednoty Dôchodcov v Stráňavách p. Majerčák Július v kategórii nad 55 rokov. Zápasilo sa v dvojminútovom časovom úseku. Zo šiestich zápasov dokázal vyhrať 4 zápasy. Nezľakol sa ani 121 kg. súťažiaceho nad ktorým vyhral do 10 sekúnd. V tejto kategórii sa umiestnil na 1. mieste.

Vedúci oddielu a tréner p. Peter Rabas prihlásil nášho člena do absolútnej súťaže bez rozdielu veku a veku, kde p. Július Majerčák získal pekné 3. miesto z celkovo 22 účastníkov.

Touto cestou mu srdečne blahozeláme !

Výbor ZO-JDS v Stráňavách

SPRÁVA o činnosti ZO - Únie žien za rok 2014

K dnešnému dňu má naša organizácia 80 členiek.

Výbor sa skladá z 3 členiek : p. Hollá Anna, Martinková Štefánia a Lúčanová Katarína.

Naša práca bola zameraná hlavne na :

- Medziľudské vzťahy
- Zdravotné problémy žien
- Kultúrne podujatia

Niekoľkými vetami si pripomenieme aktivity našej organizácie.

Január - okresná rada, odovzdanie členského a zároveň vrátenie na činnosť organizácie

Február - okresná rada, plán práce na rok 2014

Marec - brigáda MŠ, orezávanie a upratovanie konárov z areálu MŠ

- Narcis - Liga proti rakovine v spolupráci so ZŠ vyzbieralo sa 605,00 €

Apríl - zájazd Kicce čokoládovňa, Bratislavský hrad

Máj - oslavy Javorina 69. výročie oslobodenia, Deň matiek - Otvorenie srdcia matkám Mestské divadlo

Jún - zájazd do Vlkolínca - 7 členiek s org. Únie žien Žilina

Júl - dovolenka Chorvátsko - 10 členiek

August - dovolenka Taliansko - 11 členiek

- Stretnutie na počesť 70. výročia SNP s krajskou a okresnou organizáciou, kladenie kytíc pri pamätníku v Stráňavách, pri pamätníku Strečno- Zvonica. Zúčastnilo sa 86 členiek aj s rodinnými príslušníkmi, kde sa na ihrisku TJ Stráňavy konali športové hry s deťmi - 30 detí. Podával sa guláš, koláčiky, občerstvenie.

September - Hody Stráňavy - 12 členiek uvítie dožinkového venca

Október - súťaž Jesenné dobroty a o varenku primátora Rajeckých Teplíc.

Umiestnili sme sa na 1. mieste. Koláč upiekla p. Kurtíková. Primátor Raj. Teplíc nám odovzdal Putovnú varešku.

November - Zájazd Rožnov po Radhoštem - v spolupráci s organizáciou Únie žien Žilina.

December - Minikurz šalátov a pomazánok. Predvianočné posedenie pri punči. Zúčastnilo sa 49 členiek.

Okrem toho sa naše členky zúčastňujú na akciách, ktoré poriadajú aj iné zložky v obci.

Dnešná doba je rýchla a zaujímavá. Je potrebné si všimáť okolie, aby sme sa vedeli čo najrýchlejšie zorientovať a vždy nájsť čo najlepšiu cestu na vyriešenie problémov.

Hollá Anna
Predsedníčka ZO

Veľkonočné zamyslenie

Všetky ľudské túžby smerujú k naplneniu života. Byť zdravý, úspešný, mať šťastnú rodinu, milovať a byť milovaný – toto všetko je pre človeka životným šťastím. Ale práve toto šťastie nám naruša strach z neodvratného údely smrti!

Možno uvažujeme nad tým, aký majú potom zmysel všetky naše námahy, keď v okamihu smrti musíme všetko opustiť, zanechať to, čo sme celý život budovali.

Aký zmysel majú naše utrpenia a bolesti?

Ježiš Kristus svojou smrťou premáha našu smrť, premáha nezmyselnosť ľudského utrpenia.

Ako je to so mnou? Čo očakávam na konci svojej životnej púte? Definitívny zánik alebo nový život? Skutočný zmysel má iba to, čo prekonáva smrť a trvá naveky. Ježiš premochol smrť a daroval nám život. Veriaci človek má istotu, že posledné slovo má Boh, a nie smrť!

Viera vo vzkriesenie patrí predsa k podstate kresťanstva.

Veľká noc, smrť a zmŕtvychvstanie je jednou z najdôležitejších udalostí v dejinách ľudstva.

Ježiš Kristus bol mŕtvý, prekonal smrť a vstal k novému životu. Neostal v hrobe, pretože Ho Boh vzkriesil. On nebol obyčajným človekom – bol Božím Synom.

My, kresťania, máme vydávať svedectvo, že Ježiš skutočne vstal z mŕtvych. Je to aj spôsob prežívania veľkonočných sviatkov. Majme srdce otvorené pre prijatie podstaty Veľkej noci – ukrižovaného a zmŕtvychvstaleho Pána. Nechajme sa preniknúť jeho láskou. On z lásky k nám všetko pretrpel. Prijmime životodarnú silu z jeho kríža. Veď v Ježišovom kríži nachádza všetko nový zmysel.

Mgr. Pavol Hrvol
spravca farnosti

Veľký týždeň 2015

V tomto týždni začíname sláviť Veľkonočné Trojdnie.

Bohoslužby :	Stráňavy	Mojšova Lúčka	
Zelený Štvrtok	18.30 hod.	17.00 hod.	je prísny pôst
Veľký Piatok	16.30 hod.	14.30 hod.	
Biela Sobota	20.00 hod.	-	
Veľkonočná nedeľa	7.30 hod.	9.00 hod.	
	10.30 hod.		

Poklona pri Božom hrobe:

Veľký Piatok od konca obradov do 20.00 hod., spoločná modlitba ruženca.
Biela Sobota od 9.00 hod. do večerných obradov.

Prosím nájdime si čas na tichú modlitbu pri Božom hrobe a prídte sa pomodliť a porozmýšľať nad svojim životom a vierou v zmŕtvychvstanie, ktoré má prežiarť celý náš život.

Vyprosujem milosti plné a požehnané veľkonočné sviatky, nech Vzkriesený Ježiš Kristus prežiarí radosťou každé ľudské srdce.

Mgr. Pavol Hrvol, správca farnosti

Veľkonočná svätá spoveď

Možnosť svätej spovede v pondelok 30.3. 2015 od 7.00 hod. alebo v utorok 31.3. 2015 a v stredu 1.4. 2015 od 17.00 hod.

Zatočte s jarnou únavou skôr ako ona s vami

Po zime sa cítite slabí, smutní a bez energie. Do práce chodíte ako za trest a okolo obeda by ste najradšej zaliezli do postele. Nič vás nebaví a zlá nálada je celodenným spoločníkom.

O čo ide? Zasiahla vás jarná únava. Neľakajte sa, životu nebezpečná nie je. Ide skôr o prirodzenú odpoveď organizmu na nedostatok svetla, minimum teplých lúčov a znížený príjem vitamínov v strave počas zimných mesiacov. Tento problém pritom nepatrí k "výdobytkom" modernej doby. Jarná únava trápila aj naše babičky, ktoré proti nej bojovali dostupnými prírodnými prostriedkami. Na prečistenie a naštartovanie organizmu po dlhej zime používali napríklad čaj z mladých listov brezy či z vňate mairinky voňavej. Ak ich vyskúšate, určite nič nepokazíte. Do jedálňička zaradte aj prvé jarné životabudiče ako žeruchu, pažítku či mladé listy púpavy. Dobrým tipom je aj červená repa. Šťava z nej síce nechutí práve najlepšie, ale postará sa o prečistenie pečivo a krvi, čím sa posilní imunitný systém.

Jedzte striedmo

Po raňajkách si doprajte desiatu z jogurtu a čerstvého ovocia. Obed by mal byť striedmy, nezabudnite na čerstvý šalát. Na olovrant si dajte celozrnné pečivo a deň zakončite chutnými cestovinami.

Doprajte si svetlo

Nedostatok svetla má za následok ponurú náladu. Z tmavej kancelárie vybehnite počas dňa aspoň na pár minút von. Chvilka na vzduchu vám vylepší celé poobedie.



Pite veľa tekutín

Dospelý človek by mal počas dňa telu dodať dva až tri litre tekutín. Nezanebdávajte to. Bonusom pre organizmus sú napríklad zriedené zeleninové šťavy.

Smejte sa

V spoločnosti priateľov sa na smútok a únavu zabúda oveľa ľahšie. Čas tráviť s ľuďmi, s ktorými je zábava, alebo s ktorými sa cítite dobre. Alebo sa len tak na seba usmejte do zrkadla. Možno to znie zvláštne, ale veselé grimasy pomáhajú.

Rozhýbte telo

Jarnú depresiu sledovaním televízie nezaženiete. Ak chcete, aby vám telom prúdil hormón šťastia endorfín, musíte sa hýbať. Ak vás šport naozaj nebaví, skúste sa premôcť a krátke vzdialenosti absolvujte pešo. Pol hodinka chôdze na čerstvom vzduchu denne úplne stačí.

Venujte sa koníčkom

Človek, ktorý má záľuby, zvláda záťaž spojenú s jarnou únavou ľahšie. Svoju pozornosť totiž neupiera len na sledovanie svojich nepríjemných pocitov a nálad, ale zameriava sa práve na to, čo ho baví a jeho psychike to prospieva.

Chrámajte vitamíny

Ideálna dávka v tomto období je pol kila surového ovocia a zeleniny denne. (inak toto platí celoročne).

Obmedzte cigarety

Cigarety sú pre organizmus záťažou a pocit vyčerpanosti ešte znásobujú. Ak chcete s únavou zatočiť, cigaretám dajte zbytočnosť, alebo radikálne znížte ich spotrebu.

Ako privítať jar v záhrade

Starostlivosť o stromy

V marci sa sústreďte na ošetrovanie stromov ako ovocných, tak i okrasných. Pozbierajte všetky polámané konáriky, uschnuté neopadané listie, prípadne plody, ktoré na jeseň neopadli. Pri ihličnanoch mechanicky odstráňte staré ihličie. Ovocné stromy nezabudnite prihnojiť a ešte pred kvitnutím ošetriť biologickými prípravkami proti škodcom. Urobte jarný rez a presvetlite korunu.

Starostlivosť o kry

Aby ste sa v lete mohli tešiť z bohatej nádielky ríbezlí, malín a egrešov, ešte v marci ich hlboko zrežte. Skontrolujte okrasné kríky, či sa na nich nepodpísal mráz. Ak áno, poškodené časti mechanicky odstráňte. Zrežte kvitnúce kríky a súčasne vykonajte rez aj na ružiach. Odstraňujte staré a poškodené a súčasne slabé výhonky. Pri kúpe záhradníckych nožníc investujte do kvality, využijete ich niekoľko nasledujúcich sezón.

Záhony

Vyčistite záhony od špiny a napadaného listia či ihličia. Okrasné trávy zrežte cca 10 cm nad terénom. Skontrolujte mulčovaciu textíliu a mulčovací materiál, ak niekde chýba, doplňte ho. Ak plánujete výsadbu letničiek a trvaliek, predpripravte si pôdu skyprením a prihnojením. S výsadbou počkajte na prelom apríla a mája.

Trávnik

Skontrolujte svoj trávnik, ak je vyšší ako 3-4 cm začnite kosbou. Až po nej nasleduje vertikutácia a hnojenie. Termín týchto prác závisí od počasia, prelom marca a apríla je však už doba, kedy svoj trávnik môžete dať do poriadku.

Jazierko

Ak máte v záhrade jazierko, teraz je ten správny čas, aby ste skontrolovali po zime čerpadlo a osvetlenie. Skontrolujte aj fóliu na okrajoch jazierka a vyčistite hladinu a dno od napadaného listia.

Závlaha

V prípade, ak máte závlahu napojenú na studňu, skontrolujte a spustite čerpadlo. V prípade napojenia na vodovod, otvorte hlavný prívod do systému. Spustite zavlažovanie, aby ste mohli skontrolovať technický stav postrekovačov a trysiek. So spustením zavlažovacieho systému však počkajte až keď posledné mrazy naozaj neodídu spolu so zimou.

Údržba malých drevostavieb a terás

Všetky dlažby a prístupové chodníky dôkladne vyčistite od neželaných nánosov blata a burín v špárach. Drevené stavby a terasy mechanicky vyčistite a naimpregnujte vhodným prípravkom. Nezabudnite na ošetrovanie záhradného nábytku.



Pre deti

Pozývame malých ale aj veľkých dňa **6.6.2015** (sobota) na

KULTÚRNE LETO v STRÁŇAVÁCH

pripravené sú podujatia, atrakcie, občerstvenie a zábava nielen pre deti. Navštíviť a pozdraviť nás prídu aj deti z družobnej obce Budišov nad Budišovkou

Podujatie je financované zo zdrojov Európskej únie.

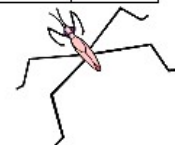
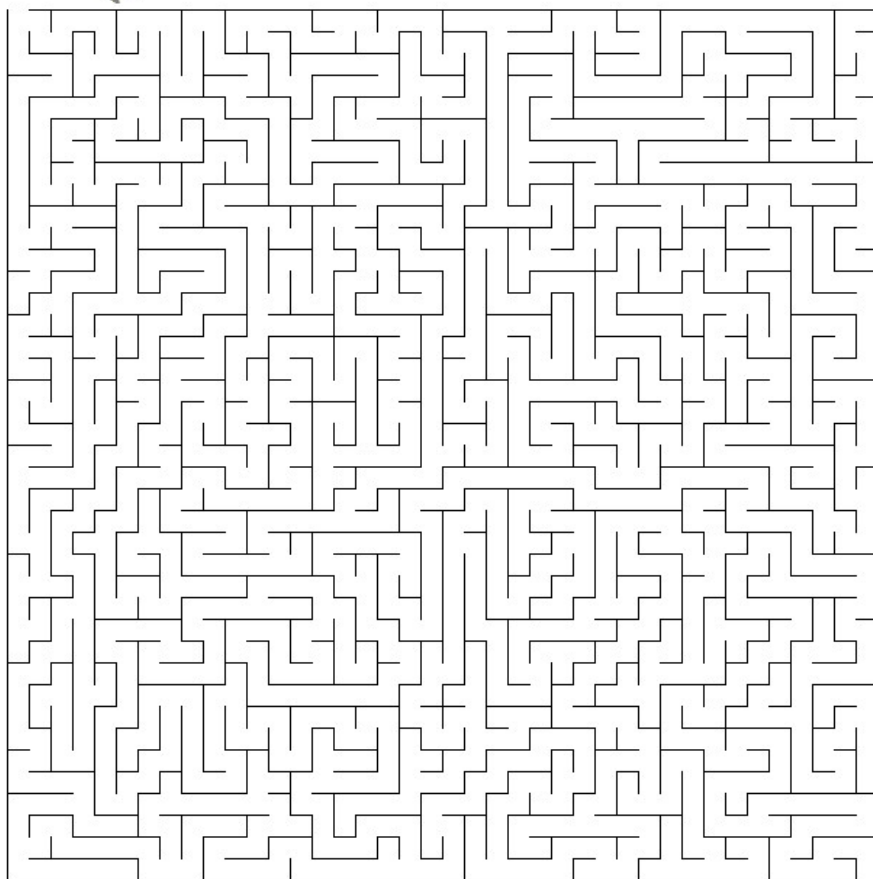


PROGRAM
CEZHRANIČNEJ
SPOLUPRÁCE
SLOVENSKÁ REPUBLIKA
ČESKÁ REPUBLIKA

Nájdí osem rozdielov :



Nájdí cestu žabky ku hmyzu



V. liga SEVER - ročník 2014/2015



DOSPELÍ :

TABUĽKY

DORAST :

1	Liptovská Štiavnica	14	11	2	1	49 : 12	35
2	Závažná Poruba	14	8	5	1	26 : 12	29
3	Tvrdošín	14	9	2	3	28 : 17	29
4	Stráža	14	8	1	5	34 : 23	25
5	Oravské Veselé	14	7	4	3	22 : 17	25
6	Belá - Dulice	14	6	3	5	23 : 20	21
7	Ružomberok-Černová	14	6	1	7	20 : 31	19
8	Stráňavy	14	5	2	7	17 : 19	17
9	Vrútky	14	5	1	8	19 : 33	16
10	Bytčica	14	5	0	9	27 : 32	15
11	Rosina	14	4	2	8	21 : 23	14
12	Trstená	14	4	2	8	22 : 38	14
13	Kysucké Nové Mesto	14	3	2	9	13 : 28	11
14	Kysucký Lieskovec	14	1	5	8	23 : 39	8

1	Tvrdošín	14	12	0	2	54 : 15	36
2	Zákamenné	14	11	3	0	43 : 7	36
3	Staškov	14	8	3	3	31 : 25	27
4	Krásno nad Kysucou	14	7	4	3	52 : 22	25
5	Stráňavy	14	7	2	5	36 : 20	23
6	Turzovka	14	6	4	4	32 : 17	22
7	Oravská Jasenica	14	7	1	6	27 : 24	22
8	Teplička nad Váhom	14	5	4	5	37 : 42	19
9	Predmier	14	6	1	7	23 : 38	19
10	Čierne	14	5	2	7	20 : 23	17
11	Istebné	14	4	3	7	22 : 27	15
12	Liptovský Hrádok	14	3	1	10	12 : 37	10
13	Rosina	14	3	0	11	14 : 40	9
14	Tatran Sučany	14	0	0	14	2 : 68	0

I. trieda - žiaci

1	Strečno	16	12	1	3	69 : 21	37
2	Fatran Krasňany	16	12	1	3	66 : 21	37
3	Rosina	16	12	0	4	99 : 20	36
4	Predmier	16	11	2	3	52 : 13	35
5	Terchová	16	9	4	3	57 : 19	31
6	Štiavnik	16	9	3	4	47 : 28	30
7	Horný Hričov	16	9	2	5	38 : 20	29
8	Hliník	16	9	1	6	68 : 48	28
9	Zbyňov	16	7	4	5	50 : 38	25
10	Lietavská Lúčka	16	7	2	7	43 : 38	23
11	Bytčica	16	6	2	8	44 : 42	20
12	Veľké Rovné	16	4	0	12	23 : 39	12
13	Nededza	16	3	2	11	8 : 69	11
14	Stráňavy	16	2	4	10	17 : 56	10
15	Višňové	16	1	0	15	7 : 95	3
16	Kamenná Poruba	16	1	0	15	8 : 129	3

Rozlosovania

DOSPELÍ :

DORAST :

15. kolo - Ne 29.3. o 15:00	15. kolo - Ne 29.3. o 12:30
Z. Poruba - Stráňavy	Staškov - Stráňavy
16. kolo - Ne 5.4. o 15:30	16. kolo - Ne 5.4. o 13:00
Stráňavy - Vrútky	Stráňavy - Turzovka
17. kolo - Ne 12.4. o 15:30	17. kolo - Ne 12.4. o 13:00
Stráňavy - Černová	Stráňavy - Teplička n. V.
18. kolo - Ne 19.4. o 16:00	18. kolo - Ne 19.4. o 13:30
K. Lieskovec - Stráňavy	Istebné - Stráňavy
19. kolo - Ne 26.4. o 16:00	19. kolo - Ne 26.4. o 13:30
Stráňavy - Rosina	Stráňavy - Rosina
20. kolo - Ne 3.5. o 16:30	20. kolo - Ne 3.5. o 14:00
Belá - Dulice - Stráňavy	Krásno - Stráňavy
21. kolo - Ne 10.5. o 16:30	21. kolo - Ne 10.5. o 14:00
Stráňavy - K. N. Mesto	Stráňavy - Čierne
22. kolo - Ne 17.5. o 17:00	22. kolo - Ne 17.5. o 14:30
L. Štiavnica - Stráňavy	L. Hrádok - Stráňavy
23. kolo - Ne 24.5. o 17:00	23. kolo - Ne 24.5. o 14:30
Stráňavy - O. Veselé	Stráňavy - Predmier
24. kolo - Ne 31.5. o 17:00	24. kolo - Ne 31.5. o 14:30
Bytčica - Stráňavy	Sučany - Stráňavy
25. kolo - Ne 7.6. o 17:00	25. kolo - Ne 7.6. o 14:30
Stráňavy - Tvrdošín	Stráňavy - Tvrdošín
26. kolo - Ne 14.6. o 17:00	26. kolo - Ne 14.6. o 14:30
Stráža - Stráňavy	O. Jasenica - Stráňavy



Zdroj : www.ssfz.sk
a www.futbalnet.sk k 24.3.2015