



PRÍLEŽITOSTNÉ NOVINY PRE OBČANOV OBCE BREZA

MILÉ MAMY, MATKY, MAMIČKY A STARÉ MAMY

Druhú májovú nedeľu si pripomíname dôležitosť ženy ako matky. Matka je človek, ktorý nás nosil pod srdcom, človek, ktorý nám dal nezištnú lásku a starostlivosť od malého dieťaťa a až po celý život. Každý vie, čo matka preňho znamená.

Mama, je slovo kratučké, milé, láskavé. Mama - to je láska sama, prevtelená do ženy, je to láska, ktorá nás sprevádza celým životom. Je nevýslovne trpezlivá, chápavá, milá a obetavá. Naša mama, ktorá sa teší z našich úspechov, ktorá sa trápi pre naše starosti a to aj dnes, keď sme už dávno vyrástli z detských dupačiek... Mamička - pracovitá, starostlivá, trpezlivá, obetavá, láskavá, milujúca, oddaná...

Pri slove - mama si každý z nás predstaví svoju matku. Milú a dobrotivú, ktorá pritúlila, zovrela v náručí, plakala s nami, keď sme už boli dospelí a bolo nám ťažko. Bola a je to mama, ktorá vie dať slovám najkrajšiu a najláskavejšie podobu. A je to tá istá mama, ktorej slová sme toľkokrát nevzali vážne.

Milé mamy chceme sa Vám poďakovať za to, že svoje deti učíte viere a láske, že každý deň im odovzdávate kus seba. Za to, že držíte nad nimi ochranné ruky, keď kráčajú životom. Aj za to, že keď deti z tej správnej cesty niekedy vybočia, pomáhate im znova nájsť správny smer. Tiež za to, že stojíte pri nich v dobrom aj v zlom a že Vaše láskavé oči neochvejne sledujú každý ich krok.

Milé mamy a staré mamy, zo srdca Vám želáme pevné zdravie a trpezlivosť, ktorú teraz potrebujete najviac. Nech sú Vaše dni šťastné a radostné. Buďte s nami ešte dlhé roky.





SAMOSPRÁVA OBCE

OBECNÉ ZASTUPITELSTVO KONANÉ DŇA 14.NOVEMBRA 2019 PRIJALO UZNESENIA:

- č.40/2019 berie na vedomie interpelácie
- č.41/2019 berie na vedomie čerpanie rozpočtu ku 30.09.2019
- č.42/2019 schvaľuje rozpočtové opatrenie č.4/2019
- č.43/2019 berie na vedomie zámennú zmluvu – Ján Vnučák a Obec Breza
- č.44/2019 schvaľuje Program odpadového hospodárstva obce Breza na roky 2016-2020
- č.45/2019 schvaľuje Všeobecne záväzné nariadenie č.3/2019 o nakladaní s komunálnymi odpadmi a drobnými stavebnými odpadmi na území obce Breza
- č.46/2019 berie na vedomie prípravu rozpočtu na roky 2020-2022
- č.47/2019 schvaľuje Správu za školský rok 2018/2019 o výchovno-vzdelávacej činnosti, jej výsledkoch a podmienkach škôl a školských zariadení

OBECNÉ ZASTUPITELSTVO KONANÉ DŇA 05.DECEMBRA 2019 PRIJALO UZNESENIA:

- č.48/2019 berie na vedomie interpelácie
- č.49/2019 schvaľuje rozpočtové opatrenie č.5/2019
- č.50/2019 schvaľuje Všeobecne záväzné nariadenie č.4/2019 o miestnych daniach a miestnom, poplatku za komunálne odpady a drobné stavebné odpady
- č.51/2019 schvaľuje Odborné stanovisko hlavného kontrolóra k návrhu rozpočtu na roky 2020-2022
- č.52/2019 schvaľuje návrh rozpočtu na rok 2020 – neuplatňovanie programovej štruktúry v rozpočte obce
berie na vedomie návrh rozpočtu na roky 2021-2022
- č.53/2019 schvaľuje Plán kontrolnej činnosti hlavného kontrolóra obce Breza na 1.polrok 2020

OBECNÉ ZASTUPITELSTVO KONANÉ DŇA 06.MARCA 2020 PRIJALO UZNESENIA:

- č.01/2020 berie na vedomie interpelácie
- č.02/2020 berie na vedomie čerpanie rozpočtu ku 31.12.2019
- č.03/2020 schvaľuje rozpočtové opatrenie č.1/2020
- č.04/2020 schvaľuje zámer zámennej zmluvy – Ján Vnučák a Obec Breza
- č.05/2020 schvaľuje zámennú zmluvu – Ján Vnučák a Obec Breza
- č.06/2020 berie na vedomie Správu hlavného kontrolóra obce Breza o činnosti za II.polrok 2019
- č.07/2020 berie na vedomie Správu nezávislého audítora k individuálnej účtovnej závierke k 31.12.2018 a Správu nezávislého audítora ku konsolidovanej účtovnej závierke k 31.12.2018
- č.08/2020 schvaľuje zmluvu o platení úhrady za sociálnu službu č.002/2020
- č.09/2020 schvaľuje žiadosti na uplatnenie zľavy za komunálny odpad na rok 2020
- č.10/2020 schvaľuje predĺženie nájomnej zmluvy priestorov pizzerie Oskarka na 5 rokov
- č.11/2020 berie na vedomie, že budova na parc. C-KN 990 bola postavená v roku 1988
- č.12/2020 schvaľuje veliteľa DHZ – Stanislav Kormaňák a preventivára – Ing.Jozef Maťovčík

OBECNÉ ZASTUPITELSTVO KONANÉ DŇA 29.MÁJA 2020 PRIJALO UZNESENIA:

- č.13/2020 zrušenie zámennej zmluvy – Ján Vnučák a Obec Breza
- č.14/2020 schvaľuje zámer zámennej zmluvy – Ján Vnučák a Obec Breza
- č.15/2020 schvaľuje zámennú zmluvu – Ján Vnučák a Obec Breza
- č.16/2020 berie na vedomie interpelácie



č.17/2020	berie na vedomie čerpanie rozpočtu ku 31.03.2020
č.18/2020	schvaľuje Plán kontrolnej činnosti hlavného kontrolóra obce Breza na II. polrok 2020
č.19/2020	schvaľuje <ol style="list-style-type: none">1. Záverečný účet obce Breza a celoročné hospodárenie bez výhrad.2. Použitie prebytku rozpočtového hospodárenia na tvorbu rezervného fondu
č.20/2020	berie na vedomie Správu hlavného kontrolóra a stanovisko k Záverečnému účtu obce Breza za rok 2019.
č.21/2020	schvaľuje zaplatenie faktúry č. 2020019 z rezervného fondu
č.22/2020	schvaľuje rozpočtové opatrenie č. 2/2020
č.23/2020	súhlasí s riešením miestnej komunikácie v časti Podháj
č.24/2020	schvaľuje zvýšenie základného imania v obchodnej spoločnosti BREZAN, spol. s r.o
č.25/2020	schvaľuje podanie žiadosti o odkúpenie pozemku v k.ú. Breza
č.26/2020	súhlasí s rozkopaním miestnej komunikácie z dôvodu uloženia vodovodnej prípojky za splnenia dohodnutých podmienok
č.27/2020	schvaľuje odpustenie nájmu nebytových priestorov za II Q 2020 pre nájomcov

JEDNODUCHÉ POZEMKOVÉ ÚPRAVY V ČASTI - BREHY

Konanie o začatí Jednoduchých pozemkových úprav (JPÚ) v časti Brehy prebieha v obci Breza od roku 2016. Po uznesení zastupiteľstva, ktoré schválilo začiatok JPÚ sa zisťoval záujem vlastníkov o zrealizovanie JPÚ. Žiadosť na začatie JPÚ bola na Okresný úrad, pozemkový a lesný odbor doručená 18.08.2017. Ďalšie kroky mal v kompetencii Okresný úrad, ktorý v septembri 2019 nariadil začatie prípravného konanie JPÚ. V máji 2020 Okresný úrad vydal povolenie JPÚ v časti Brehy. Obec Breza v súčasnosti poskytuje len súčinnosť Okresnému úradu NO.

OPATRENIA V OBCI BREZA V ČASE MIMORIADNEJ SITUÁCIE V SÚVISLOSTI S OHROZENÍM VEREJNÉHO ZDRAVIA II. STUPŇA Z DÔVODU OCHORENIA COVID-19

Obec Breza v súvislosti s usmerneniami Ministerstva vnútra, následne s usmernením Krízového štábu SR vo veci šírenia ochorenia koronavírusom COVID-19 na území Slovenskej republiky, prijala opatrenia s platnosťou od **16. 03. 2020**.

Opatrenia obec Breza prijala za účelom ochrany obyvateľstva pred možnou nákazou a ktoré mali viesť k ochrane zdravia obyvateľov s možnosťou znížiť riziko rýchleho šírenia vírusu COVID 19.

V rámci uvedených skutočností vedenie obce Breza prijalo nasledovné opatrenia:

- zrušili sa všetky hromadné spoločenské, kultúrne a športové podujatia organizované obcou Breza
- prerušilo sa vyučovanie v ZŠ s MŠ Breza, ktoré sa obnovilo dňa 01. 06. 2020 pre MŠ a 1. až 5.ročník ZŠ a školský klub pre deti z prvého ročníka
- obmedzili sa úradné hodiny na obecnom úrade. Toto obmedzenie bolo zrušené 25. 05. 2020
- zabezpečili sa bavlnené dvojvrstvové rúška pre potreby obyvateľov, ktoré boli k dispozícii na obecnom úrade
- poskytla sa dotácia na obedy pre dôchodcov. Obed pre dôchodcov za 1,50€ ostatok doplatila obec, obedár a rozvoz zabezpečila pizzeria Oskarka. Dotácia na obedy bola poskytovaná od 09. 04. 2020 do 22. 05. 2020 v počte 2 612 obedov, za ktoré obec zaplatila 3 918,00€.

Informovanie občanov o prijatých opatreniach bolo zabezpečené prostredníctvom obecného rozhlasu, webovej stránky a taktiež novej mobilnej aplikácie V obraze.



POSLANECKÝ A BATÔŽKOVÝ PLES

Nie je ples ako ples. Nevravím, že ten náš je výnimočný, ale z nášho pohľadu má štýl, pohodu a hlavne skvelú zábavu. Obecný – poslanecký ples sa konal 01. 02. 2020. Do tanca hral DJ Little John. Na začiatok vystúpil folklórny súbor Grúnik – pod vedením p.uč. Podstrelenej. Deti boli skvelé a mali nádhernú choreografiu. Cien do tomboly bolo ako vždy dosť – SRDEČNÁ VĎAKA VŠETKÝM SPONZOROM. Veľmi si to vážime, že každý rok nám prispievajú krásnymi cenami.

Batôžkový ples – tento rok sa konal 2. ročník. Po minuloročnom úspechu sme sa tento rok obávali iba jediného – ako zmestiť všetkých záujemcov do sály. Bohužiaľ niektoré rodinky sme museli odmietnuť, z bezpečnostných dôvodov, aby sa detičkám nič nestalo. 15. 02. 2020 sme do sály kultúrneho domu zmestili 39 rodín (75 detí). Na začiatok plesu deti uvítal a roztancoval Jarko Juriga s partnerkou. O tanečnú zábavu sa staral DJ Venca – deti skvele vytancoval. Počas plesu bol pripravený program a súťaže. Súťažili nielen deti ale aj rodičia. A komu sa nechcelo tancovať, mohol si oddýchnuť v tvorivých dielnach. Najkrajšou odmenou pre organizátorov je úsmev na tvárach nielen detí ale aj ich rodičov. Chcem poďakovať všetkým, ktorý pripravili tento ples, obecnému úradu, mladým dievčatám a sponzorom za dary do tomboly. Každé dieťaťko si odnieslo hodnotný darček. Aj tento rok sme finančne pomohli - rodinke z Brezy a to sa tešíme najviac!!!

Ďakujeme Pánu Bohu, že nám dopraje zdravie, aby sme to všetko zvládli. Tešíme sa zasa o rok!

Predseda komisie kultúry

PRÍRODA OKOLO NÁS – BREZY!!!

V posledných mesiacoch sa v médiách neustále hovorí o ekológii a ochrane životného prostredia. Tak sa poďme pozrieť na nás – Brezanov a na našu ekológiu. A čo zistíme? No, dosť hrôza!

Nie je to len chyba mladých, ktorí všade pohadzujú prázdne plechovky od energeťákov a prázdnych fliaš po celom štadióne, kde chodí veľa mamičiek s malými deťmi. Alebo deti, keď idú z obeda – presne viete či dostali na obed sladkosť alebo ovocie. Značná časť odpadkov skončí na zemi. A viete prečo? Že nie sú po dedine koše! Alebo okolo cintorínov prázdne fľaše. Ak ich tam donesú plné, prečo ich neodnesú prázdne?

Stále hľadáme chybu – v starostovi, v poslancoch, v spoluobčanoch, v našich deťoch. Ale nie v sebe – náš nezujem – čoho dôsledok môžeme vidieť les smerom na Poľany. Je to hrozné a zarážajúce, že sa vlastníci lesov nedokážu spojiť a dať to na poriadok v rámci zákona. Čo tu po nás zostane? Bodaj by aspoň prázdne čisté kopce.

V obci je kamerový systém – ale ani ten nedokáže zabrániť ničeniu a devastovaniu majetku a prírody – nelegálne skládky. A pritom stačí tak málo. Mať rád miesto kde som sa narodil a byť príkladom. Niekde predsa začať musíme.

Ďakujeme všetkým našim občanom, ktorí dobrovoľne robia poriadok a zbierajú neporiadok z prechádzok a okolo svojich domov. Nechceme nikomu krivdiť, pretože je tu množstvo zodpovedných ľudí, ktorí čistia dedinu.

Tak sa neporovnávajme s ostatnými dedinami a robme tak, nech naša Breza je skutočne KRÁSNA BREZA.

Predseda komisie kultúry

POLÍCIA UPOZORŇUJE NA PODVODY NA SENIOROCH

Odbor prevencie kriminality kancelárie Ministra vnútra SR v súvislosti s hrozbou šírenia nového koronavírusu COVID – 19 upozorňuje, že na území Slovenska boli zaznamenané nové prípady podvodov na senioroch. Neznáme osoby kontaktujú telefonicky, ale aj osobne seniorov s požiadavkou zmerania teploty, ponuky pochybných farmakologických prípravkov a podobne, čím chcú zneužiť súčasnú situáciu vo svoj prospech. V prípade, ak by boli svedkami obdobného konania, je potrebné ich informovať, aby kontaktovali políciu na čísle 158.



ČO JE KORONAVÍRUS COVID-19

Koronavírus spôsobujúci ochorenie COVID-19 bol identifikovaný v Číne na konci roka 2019, predstavuje nový kmeň vírusu, ktorý u ľudí nebol doposiaľ známy. Ochorenie patrí medzi kvapôčkovú infekciu. Odhadovaný inkubačný čas ochorenia je 2 až 14 dní.

Príznaky ochorenia

horúčka	sťažené dýchanie	bolesť hlavy
kašeľ	bolesť svalov	únava

Ak ste sa vrátili zo zasiahnutých oblastí

- Kontrolujte svoj zdravotný stav počas inkubačného času – 14 dní po návrate.
- Dbajte na dôkladnú hygienu rúk, zvýšenú dezinfekciu povrchov v domácnosti.
- Kašlite a kýčajte do papierových vreckoviek, ktoré potom zahodíte do koša.
- Ak sa dá, obmedzte návštevy priestorov s vyšším počtom ľudí.
- Ak sa u vás počas 14 dní objavia príznaky ako kašeľ, horúčka, sťažené dýchanie, bolesť hrdla, hlavy, kĺbov, telefonicky kontaktujte svojho lekára alebo lekársku pohotovostnú službu a informujte ich o svojom pobyte v rizikovej oblasti
- V prípade, že lekár vysloví podozrenie z nákazy, pošle vás na infektologické pracovisko, ktoré určí ďalší postup liečby.
- Ak ste bez príznakov, a napriek tomu máte podozrenie na nákazu novým koronavírusom, môžete z vlastného rozhodnutia podstúpiť domácu izoláciu po dobu 14 dní.

Prevenencia

Základom ochrany pred infekciou sú bežné hygienické opatrenia: často si umyť ruky, kašľať a kýchať do jednorazových vreckoviek, ktoré okamžite odhodíme, vyhýbanie sa miestam s veľkou kumuláciou ľudí. Zostaňte doma, keď vám nie je dobre, a nezabudnite informovať o akejkoľvek zmene vášho zdravotného stavu ošetrojúceho lekára. Liečeným onkologickým pacientom, aj keď sú zdraví z hľadiska infekcie koronavírusom, sa odporúča nosiť rúšku. V ich prípade spĺňa psychologický aspekt ochrany: oni sami si dávajú podvedome pozor, a ostatní ľudia sa k nim správajú ohľaduplnejšie. Pacienti s rakovinou v anamnéze, ktorí už nie sú liečení niekoľko rokov, „by mali byť v poriadku“, ale mali by sa vyhýbať miestam s kumuláciou ľudí, kde je riziko infekcie zvýšené.

Aj toto je možný spôsob prevencie....

Darovanie krvi je pre našich občanov veľmi blízke. Pri organizovaní hromadných odberov v Lokci, v Zákamennom sa naši občania zúčastňujú vo veľkom počte.

Kto môže byť darcom....

Krv môže darovať každý zdravý občan, ktorý zároveň spĺňa tieto podmienky:

- vek od 18-60 rokov, minimálna váha 50kg,
- ktorý neužíva dlhodobo lieky,
- 2 týždne bez hnačky a horúčky,
- 4 týždne po doužívaní antibiotík,
- ktorý nie je nosičom HIV a nemal kontakt s HIV pozitívnou osobou,
- ktorý nie je závislý od drog, alkoholu a iných návykových látok,
- ktorý 6 mesiacov nebol operovaný, tetovaný, nepodstúpil akupunktúru, piercing,
- žena aktuálne mimo menzes, tehotenstvo, dojčenie,
- 1 rok po pôrode alebo ukončení tehotenstva,
- 48 hodín po očkovaní.

Darovanie krvi a jeho výhody:

Pri darovaní krvi sa darcovi urobí kompletný krvný obraz. Vyšetrenie je rozsiahlejšie a podrobnejšie, ako pri bežnej preventívnej prehliadke. Často krát sa pri tomto vyšetrení odhalia ochorenia, o ktorých potenciálny darca ani nevie. Darovanie krvi je „tréningom“ organizmu na mimoriadne situácie spojené s



veľkou stratou krvi. Je dokázané, že väčšie straty krvi napr. pri úrazoch znášajú pravidelní darcovia oveľa lepšie. Darovanie krvi prispieva k regenerácii organizmu. Náhly úbytok krvi pri darovaní „vyprovokuje“ organizmus k tvorbe nových, neopotrebovaných krviniek. Pravidelní darcovia krvi sa spravidla cítia lepšie ako nedarci a hovoria tiež o celkovom omladnutí.

Preto by som a aj v tejto ťažkej dobe vyzvala darcov aby neprestali myslieť na tých, ktorí ich vzácnu tekutinu, „KRV“ potrebujú.

ČERVENÝ KRÍŽ OPĀŤ V AKCII...

Dňa 06. 02. 2010 sa konalo valné zhromaždenie MsČK Breza. Vyhodnotila sa aktivita MsČK za rok 2019 a prijali sa úlohy a plány na rok 2020 a to:

- previesť školenie a prednášky v rámci prvej pomoci a zdravej životosprávy,
- spolupracovať so základnou školou a s materskou školou, obcou, organizáciami,
- zabezpečiť dobrovoľné darovanie krvi ,
- uskutočniť brigádu na zlepšenie životného prostredia.



Zhromaždenie spontánne prešlo do príjemného posedenia pri tradičnom fašiangovom občerstvení. Stretnutie spríjemnili folklórni hostia zo Zákamenného svojou hrou a spevom. Nakoniec sme sa rozišli s predsavzatím zorganizovať takéto stretnutie, na ktorom sa udržiavajú tradície našich predkov opäť o rok.

predseda MsČK

TELO JE JEDINÉ MIESTO, KDE MUSÍME ŽIŤ!

Jeden z top vitamínov prospievajúcich imunite mnohým chýba: Patríte medzi nich? V úzadí nášho častého boja s oslabenou imunitou sa schováva mimoriadne cenný vitamín, s nenahraditeľným pre nás významom - vitamín D. Pričom väčšina z nás trpí jeho nedostatkom. Každý z nás samozrejme vie, že ľudské telo dokáže vytvárať vitamín D v koži pôsobením slnečného žiarenia. Ale potrebný po celý rok a pre každého bez rozdielu veku, pohlavia ...

Vitamín D je nevyhnutný na optimálne udržanie zdravia, prispieva totiž k správne fungovaniu imunitného systému, k správne vstrebávaniu vápnika a fosforu, k udržaniu zdravých kostí i fungovaniu svalov, aj na udržanie zdravých zubov. Ak patríte do niektorej z nasledujúcich skupín, príjem vitamínu D by ste mali sledovať ešte viac.

Starší ľudia strácajú jednu dôležitú schopnosť: Starnúca pokožka prichádza postupne o schopnosť syntetizovať vitamín D, aj keď strávia na slnku dostatok času. Organizmus 70 ročného človeka má totiž v porovnaní s 20 ročným už iba 25 % schopnosť vytvoriť si vitamín D. Ohrozené sú v dôsledku hormonálnych zmien najmä ženy. Dostatok vitamínu D, ktorý je nevyhnutný na správne využitie vápnika a fosforu v tomto období, môže pomôcť.

Ľudia s kilami navyše majú vitamín v tukoch miesto v krvi: U ľudí s nadváhou až obezitou sa vitamín D neželane ukladá v prebytočných tukových zásobách. Na to, aby efektívne účinkoval, musí byť krvou distribuovaný do tkanív po celom tele. Vitamín D uviaznutý v tuku však nedokáže plniť svoju úlohu.

Pracujúci v kancelárii, kam sa slnko nedostáva: Rizikovou skupinou sú aj pracujúci v kancelárii či v uzavretých priestoroch. Intenzita slnečného žiarenia je najvyššia v čase, keď sú ukrytí v budovách. Prírodná tvorba vitamínu D je tým obmedzená. Častejšie sa objavujú virózy a aj ich priebeh je komplikovanejší. Riešením je podporovať imunitu dopĺňaním aj vitamínu D.

Dospievajúci majú vyššie nároky: U detí v období puberty dochádza k zrýchlenému rastu, a tým aj k zvýšeným nárokom na spotrebu vitamínov a minerálov. Až 80 - 90 % kostnej hmoty - základu pre zdravú



opornú sústavu dospelého človeka, sa vytvorí do 20. roku života. Vitamín D v tomto období zohráva kľúčovú úlohu pri vstrebávaní vápnika do kostí. Preto by strava detí a dospelievajúcich mala byť pestrá, výživovo hodnotná a nezabúdalo sa na pobyt vonku.

Z akých zdrojov vitamín D získavame? Samozrejme a v prvom rade z každodenného pobytu na slniečku. Pokryť dennú potrebu vitamínu D je však pomerne náročná úloha, preto je nevyhnutné dopĺňať ho i vhodne volenou stravou. Dopriať si treba najmä morské ryby, olej z treščekej pečene, vajcia, mlieko a mliečne výrobky. Ani to však nestačí, treba ho dopĺňať aj kvalitným výživovým doplnkom. Vitamín D je totiž aj napriek svojmu názvu v skutočnosti hormónom, ktorý pomáha riadiť dôležité procesy v ľudskom tele. A okrem mastných rýb je jeho množstvo v iných potravinách skôr podpriemerné. Tvoje telo je jediné miesto, kde musíš žiť!

Zdroj: internet

PITNÝ REŽIM U DETÍ

Najvhodnejší nápoj pre deti je čistá pitná voda z vodovodu. Preferovanie vody pomôže deťom osvojiť si správne stravovacie návyky a optimálny pitný režim.

„Dodržiavanie správneho pitného režimu je jedna z najdôležitejších zásad zdravého životného štýlu. Platí to aj pre deti,“ uviedla vedúca sekcie ochrany a podpory zdravia a špecializovaných činností ÚVZ SR Jana Hamade.

Množstvo vody, ktoré detský organizmus potrebuje, závisí aj od veku a hmotnosti. U novorodenca sa pohybuje od 60 do 100 ml na kilogram hmotnosti, u batoláťa 120 ml/kg, u dieťaťa v predškolskom veku je to 100 ml/kg, v školskom veku 70 ml/kg, neskôr sa odporúča za 24 hodín vypíť zhruba 50 ml na kilogram hmotnosti.

Pre spestrenie pitného režimu možno jednorazovo denne ponúknuť deťom aj nesladený čaj, ovocný, bylinkový alebo nesýtenú minerálnu vodu.

Nevhodné pre deti sú silne mineralizované vody sýtené oxidom uhličitým, všetky sladené nápoje, nápoje s umelými sladidlami, s obsahom chinínu alebo kofeínu. Ich pravidelné pitie môže prispievať k vzniku zubného kazu i k rozvíjaniu chronických ochorení v dospelosti – diabetu (cukrovke), obezite či ochoreniam srdcovocievneho a pohybového systému.

Energetické nápoje, ktoré často konzumujú mladiství, obsahujú psychostimulačné látky, napríklad kofeín, taurín, guaranu, karnitín a inozitol. Kofeín má na organizmus mladého človeka mnoho nežiaducich účinkov, dokáže extrémne stimulovať centrálny nervový i kardiovaskulárny systém, má výrazný močopudný účinok.

Dôsledkom pravidelnej konzumácie energetických nápojov môže byť nespavosť, búšenie srdca, prípadne zvýšenie najmä systolického krvného tlaku. Ďalšou látkou, obsiahnutou v energetických nápojoch, je aminokyselina taurín. Jej konzumácia môže spôsobovať hnačku, útlm centrálného mozgového systému alebo poruchy krátkodobej pamäte. Podobné nežiaduce účinky majú i guarana a inozitol. Viaceré štúdie dali pitie energetických nápojov do súvislosti s častými bolesťami hlavy, žalúdka či celkovou podráždenosťou a únavou.

V zahraničí už boli zaznamenané prípady úmrtia mladých ľudí po konzumácii energy drinkov. Preto je veľmi vhodné porozprávať sa svojimi deťmi o správnom pitnom režime a nevhodnosti konzumovať energetické nápoje.

Spracovala M. Matejčíková, s využitím <https://www.webnoviny.sk/ktore-napoje-su-vhodne-pre-zdravy-pitny-rezim-deti-sladen-a-energeticke-k-nim-nepatria/> 16.6.2019

ŠPORTOVÉ OKIENKO

VALNÉ ZHROMAŽDENIE OŠK BREZA

Dňa 16. 02. 2020 sa konalo valné zhromaždenie OŠK Breza. Predseda OŠK, Stanislav Papajík, otvoril schôdzu a informoval o hospodárení OŠK a činnosti jednotlivých futbalových družstiev. Muži, ktorí pôsobia v najvyššej oravskej súťaži, sa po jesennej časti nachádzajú v strede tabuľky 6. ligy. Dorastenci a žiaci budú účinkovať v jarnej časti v skupinách o majstra Oravy. Najmladšie kategórie U11 a U13 hrajú turnajovo odvetnú časť. Činnosť našich stolných tenistov vyhodnotil Jozef Kubaš.

Tak ako každoročne, aj tento rok sa uskutočnilo vyhlásenie najlepšieho futbalistu za rok 2019, ktorým sa zaslúžene stal Jozef Volček a najlepšieho stolného tenistu za rok 2019, ktorým bol Jozef Hládek.

V diskusii predseda OŠK vyzdvihol výbornú spoluprácu s obecným úradom na čele so starostom obce Ing. Ladislavom Matejčíkom, ďalej poďakoval všetkým, ktorí svojou prácou prispievajú k činnosti klubu: tréneri - Ján Naništa, Ing. Miloš Kormaňák, Peter Chladný, Anton Kolena, Samuel Kormaňák, Viliam Kormaňák, Pavol Sitárik a Matej Matejčík. Za prípravu futbalového ihriska - Ján Volček, za kosenie hracej plochy - Ivan Hládek, hlásateľ Ľudovít Sitárik, spravodajca Ladislav Hládek, hlavní usporiadatelia - Ján Maťovčík, Stanislav Kormaňák, Karol Kormaňák, Milan Hládek, Jozef Janolek, Dominik Romaňák a Elena Hládeková, ktorá pravidelne pripravuje občerstvenie na jednotlivé zápasy a aktivity OŠK počas celého roka.



Starší žiaci U15, OŠK Breza

SÚŤAŽNÝ ROČNÍK 2019 / 2020

Vzhľadom k šíriacej sa pandémie, vydaným nariadeniam vlády SR a následným prijatým opatreniam SFZ, Výkonný výbor OFZ rozhodol :

1. Ruší MFZ v riadení OFZ, ktoré sa mali odohrať v jarnej časti súťažného ročníka 2019 / 2020 vo všetkých vekových kategóriách.
2. V zmysle platných predpisov sa výsledky tohto súťažného ročníka doteraz odohratých MFZ anulujú.
3. Vzhľadom k uvedeným skutočnostiam žiadne mužstvo zo súťaží OFZ nepostupuje ani nezostupuje.
4. O skutočnostiach, v súvislosti s novým súťažným ročníkom 2020 / 2021, bude riadiaci orgán futbalové kluby operatívne informovať na svojej webovej stránke.

(Stanislav Kormaňák)

Dorast U19, OŠK Breza





KLUB BIATLONU BREZA USPORIADAL MAJSTROVSTVÁ SR A ČR V ZIMNOM TRIATLONE.

Dňa 18. januára 2020 sme v spolupráci s Obcou Oravská Polhora usporiadali spoločné majstrovstvá Slovenskej a Českej republiky v zimnom triatlone. Na výborne pripravených tratiach sa do boja o majstrovské tituly zapojilo 56 jednotlivcov a 4 štafety. Pretekári v hlavných dospeláckych kategóriách museli absolvovať 3,6 km v behu, 9,8 km na bicykli a na záver ich čakalo 9,6 km v behu na lyžiach. Najlepšie sa s takouto porciou kilometrov spomedzi všetkých pretekárov vysporiadal Mário Košút z TT Vavrečka, ktorý zvíťazil časom 1:03:30 hod., pred druhým Tomášom Jurkovičom z KPŠ NEREUS Žilina 1:04:22 hod. Celkové tretie miesto vybojoval Český reprezentant Pavel Jindra z Eleven Mercedes 1:06:18. Najrýchlejšou ženou bola Margaréta Bičanová z KPŠ NEREUS Žilina. Z víťazstva v Juniorských kategóriách sa tešili Nora Jenčušová z ŠK Iglovia Spišská N.Ves a Dominik Dupej z klubu Nightrippers. Kategóriu Open ovládol Daniel Vorčák z Oravskej Polhory.

Náš klub Biatlonu Breza sa taktiež tešil z titulu Majstra Slovenska, keď v kategórii "Veteráni 2" Peter Sitárik zdolal v strhujúcom finiši Michala Ivanča z Košíc o jedinú sekundu. Ďalšie dve medaily so strieborným leskom pridali do klubovej zbierky Marek Voška (Veteráni 1) a Róbert Judiak v kategórii Juniorov.

Celá akcia sa mala pôvodne uskutočniť v Krušetnici ale nepriaznivé snehové podmienky nás donútili hľadať náhradné riešenie. Toto sme spolu s veľkou ochotou pomôcť našli u pána Ing. Michala Strnála - starostu Obce Oravská Polhora. Okamžite sa ponúkol, že spolu s pracovníkmi obecných služieb a miestnymi dobrovoľníkmi zabezpečí úpravu tratí a občerstvenie

Ostatnú časť mal na starosti hlavný organizátor Peter Sitárik, ktorý sa opäť mohol spoľahnúť na výborný tím učiteliek ZŠ a MŠ Breza a ďalších dobrovoľníkov z našej Obce. Dôkazom dobre odvedenej práce, boli pochvalné vyjadrenia či už rozhodcov, pretekárov, alebo prihliadajúcich divákov. Spoza mikrofónu nás celou akciou sprevádzal Ján Madleňák z Oravskej Jasenice, ktorý popri komentovaní priebežných výsledkov stihol tľmočiť aj bezprostredné pocity najlepších pretekárov v cieľi. Za toto úsilie všetkým, ktorí pomohli pri organizácii pretekov v mene Klubu biatlonu Breza veľmi pekne ĎAKUJEME.

Finančne celú akciu podporili: Slovenská triatlonová únia, KB Breza, Obec Oravská Polhora, Dopstav - Stanislav Papajík, Slavomír Praj, Marek Voška, Miro Kasan.



Foto: Hlavný organizátori pretekov (z ľava) - Marek Voška, Ing. Michal Strnál a Peter Sitárik



PRETEKÁRI KB BREZA SA OPĀŤ ZÚČASTNILI SVETOVÉHO A EURÓPSKEHO ŠAMPIONÁTU V ZIMNOM TRIATLONE.

Členovia Klubu biatlonu Breza Peter Sitárik a Róbert Judiak sa po úspechoch v minulom roku opäť predstavili na Majstrovstvách Sveta a Majstrovstvách Európy v zimnom triatlone. Peter sa pre účasť rozhodol na poslednú chvíľu, lebo vedel že ho stále limituje zranenie nohy z minuloročnej letnej sezóny. Svetový šampionát sa konal v dňoch 08. - 09. februára 2020 v Talianskom stredisku Asiago. Peter stále pociťoval mierne bolesti pri behu a tieto problémy sa odzrkadlili hneď na prvom bežeckom úseku, kde nabral na najlepších stratu viac ako minútu. Na biku už patril medzi najlepších a stratu stiahol o pár sekúnd. Na bežkách podal tretí najlepší výkon a to ho vynieslo v kategórii 50 - 55 ročných mužov na konečné 8. miesto spomedzi 35 pretekárov. Róbert Judiak sa predstavil v kategórii Juniorov, kde po dobrom výkone napokon obsadil pekné 7.miesto. Bronzovú medailu pre Oravu vybojoval Slavomír Praj z Vavrečky.



Dňa 29. februára 2020 sa v Rumunskom stredisku Cheile Gradistei konali Majstrovstvá Európy, kde Peter Sitárik obhajoval minuloročný titul Majstra starého kontinentu. Aj v tomto stredisku sa trápili s nedostatkom snehu a preto sa súťažilo na skrátených okruhoch. Bežecká a cyklistická trať sa tak veľmi rýchlo rozbili a vzhľadom na nedostatočnú šírku boli aj obmedzené možnosti na obiehajú. S náročnou traťou sa pasoval aj Peter Sitárik (kat. 50 - 54 r.), ktorý nabral najväčšiu stratu na 2,3 km bežeckom úseku kde stratil na prvého skoro minútu. Na bicykli (5,2 km) dostal od najlepšieho ďalšiu minútu, ale potom na bežkárskych trati (3,4 km) zabil a druhým najlepším časom to vytiahol na výborné 2.miesto. Róbert Judiak, ktorý súťažil v kategórii Juniorov s o dva roky staršími pretekármi si aj napriek tomu počínal celkom dobre a obsadil 6.miesto. Na Oravu putoval aj titul Majstra Európy, ktorý v kat. 45 - 49 ročných mužov vybojoval Slavomír Praj z Vavrečky.

Foto: Oravskí účastníci Majstrovstiev Sveta a Majstrovstiev Európy v zimnom triatlone (z ľava: Slavomír Praj (TT Vavrečka), Róbert Judiak a Peter Sitárik (obaja KB Breza))

KB Biatlon

BREZANSKÝ ŽIVOT č. 01/2020 ~21.ročník~ 2xročne

Vydavateľ: Obec Breza, Breza 56, 029 53 Breza, IČO:00314412

Uzavierka čísla: 31.05.2020 ~ Dátum vydania: 10.06.2020

Registrované MK SR pod registračným číslom EV 5716/18, ISSN 2644-5115

Redakčná rada: PaedDr. Zuzana Volčeková, Ing. Magdaléna Matejčíková, Ing. Veronika Kubašová,

Anton Kolena, Bc. Stanislav Kormaňák

Email: breza@orava.sk, kubašova@breza.sk