



- Čaro Vianoc
- Choroby nás neobchádzajú
- Aj v srdci diecézy sa dá zabaviť
- Na troch kráľov
- Oznamy pre občanov

Nový Rok

Každý rok sa 1. januára schádzajú štátni a cirkevní predstavitelia v chrámoch, aby spoločne prosili v prvý deň nového roka o pokoj a požehnanie pre svoj národ. Nie je to inak ani v našej obci. Na novoročnej svätej omši sa zúčastnili poslanci obecného zastupiteľstva na čele so starostom obce p. Ing. Jánom Lihanom, zamestnanci obecného úradu spolu s predstaviteľmi cirkvi a farníkmi a členovia folklórnej skupiny Brezinky. Spoločne prosili o požehnanie pre Polomku a všetkých jej obyvateľov. Po svätej omši na farskom úrade sa novoročný prípitok p. kanonika Jozefa Palušáka niesol v duchu prosieb o blaho našich občanov a farníkov. Zúčastneným predniesla novoročný príhovor aj pani Mária Ocelová. Na záver sa ku všetkým prítomným prihovoriť starosta obce a spoločne podvihli poháre k novoročnému prípitku. Veríme, že ako na Nový rok, tak po celý rok sa budeme spoločnými silami a spoluprácou snažiť o rozvoj našej obce.

**Oj, vďaka, Pane, za tú Zem,
čo tancom svojím hravým
rok nový privádza nám sem
v kolíske s nežným páperím.
Oj, vďaka, Pane, za milosť,
že Ti dnes môžeme vďaka vzdať,
poklony našej nie je dosť
za to, čo všetko vieš nám dať.
Pomôž nám, Pane, žiť s Tebou
a stále podľa Tvojho priania,
tak v sprevádzaní Božou velebou
splnia sa naše želania.**

Vážení pán starosta, vážení poslanci obecného zastupiteľstva, duchovní otcovia, mládež, priatelia, alebo na tejto posvätej pôde sestry a bratia.

Dovoľte mi nadviazať môj príhovor na moju modlitbu, pretože dnes – 1. deň v novom roku máme všetci svoje vyslovené i nevysslovené túžby, sny i želania.

Želania, ktoré i pred rokom boli vyslovené iba polohlasne a dnes sa splnili, alebo sa plnia, či už na poli obecnom, alebo na poli cirkevnom. A nie je toho málo. Veď, kto má otvorené oči a chce vidieť, vidí. Je milé, že pôsobenie Ducha Svätého preniká i do iných spoločenských sfér. A tak postupne dochádza k pochoopeniu, že čo, kto, od koho a akou formou vyžaduje. Potom takáto zdravá spolupráca prináša zdravé ovocie. A o to hlavne nám v tomto novom roku ide. Na záver si prijmite môj novoročný vinš.

**Nech je vždy náš pohľad priamy.
Nech pohráva úsmev v tvári.
Nech je bystrá naša hlava.
Nech nás stretá čestná vrava.
Nech nám nikdy nezhrdzavie
humor, láska, pevné zdravie.
Po celý náš rok
nech je šťastný každý krok.
Urobme vždy dobrý čin.
Pripíme si čin, čin, čin.**

Mária Ocelová



Foto: Ferdinand Hrablay

Novoročný príhovor starostu obce

Vážení spoluobčania!

Opäť prežívame prvé hodiny nového roka, podávame si ruky s priateľmi a známymi, vyslovujeme svoje želania pre rok, do ktorého sme práve vstúpili.

Nový rok nie je len údaj v kalendári, ale pre každého z nás znamená začiatok nových plánov, predsavzatí a určenie si nových cieľov, ktoré by sme počas nastávajúceho roka chceli uskutočniť v súkromnom i pracovnom živote. Je to však aj čas obzretia sa za tým, čo sme uplynulý rok zažili, vykonali či nestihli urobiť. Život človeka je sám o sebe pestrý a každého z nás postretli aj zlé dni naplnené trápením, smútkom a nezdarom, ako aj dni dobré, veselé, radostné a šťastné. A na tom dobrom je potrebné stavať, rozvíjať veci započaté a nebať sa prekážok, ktoré určite počas nastúpenej cesty prídu. Rok 2009, ktorý sme prežili v každodenných radoostiach i starostiach, zostane už len v našich spomienkach. Určite sa ho každý z nás snažil naplniť tak, ako najlepšie vedel, či už v oblasti pracovnej, rodinnej, alebo osobnej. Pri pohľade na minulý rok ale najmä na dni, ktoré sú pred nami, je treba povedať, že nadchádzajúce obdobie nebude pre našu obec o nič ľahšie ako obdobie, ktoré ho predchádzali.

Dovoľte mi, aby som Vás srdečne pozdravil a prihovoril sa k Vám v prvom vydaní Polomských noviniek v roku 2010, do ktorého vstupujeme tak trochu aj s obavami, čo prinesie, pretože bude pre Slovensko a jeho obyvateľov bezpochyby ťažším, ako bol ten uplynulý. Bude to rok skúšok a nových zmien, na ktoré si budeme musieť zvykať. Skončil sa rok 2009, ktorý považujem pre našu obec za úspešný, a preto je potrebné nakrátko sa zastaviť a zhodnotiť úspechy, najvýznamnejšie udalosti, načrtnúť nové výzvy, ale aj zamyslieť sa nad niektorými problémami či nezdarmi a hľadať z nich východiská.

V rámci pomoci EÚ Slovensku sa vytvorili podmienky aj pre našu obec, aby sme mohli požiadať o pridelenie finančných prostriedkov v rámci štrukturálnych fondov. Vypracovali sme niekoľko projektov či už v oblasti kultúry, školstva, občianskej vybavenosti, rozvoja obce a turistického ruchu.

Rok 2009 sa niesol v znamení investičných stavieb a rekonštrukcií. Dominuje rekonštrukcia základnej školy, prestavba obecného úradu, vybudovanie kanalizácie na ulici Záhradnej, rekonštrukcia verejného osvetlenia, dokončenie automatizovaného systému miestneho rozhlasu, čo určite prispelo k zvýšeniu komfortu bývania, ale aj k zvýšeniu ochrany životného prostredia v našej obci. Mnoho síl, energie a finančných prostriedkov zobrala príprava malých projektov zo zdrojov EÚ. Odovzdali sme projekt na zmenu palivovej základne ZŠ a obecných budov, tiež projekt splaškovej kanalizácie. Oba projekty spolu presiahli výšku 3 500 000 €. Ich vyhodnotenie očakávame v I. štvrtroku 2010. V týchto dňoch finišujeme na projekte Regenerácia sídiel, ktorý je rozšírený o rekonštrukciu ďalších ulíc.

Úspešne bol vyhodnotený projekt pod názvom Zberný dvor vo výške 880 000 €, v ktorom je zahrnutá rekonštrukcia skladu umelých hnojív a nákup techniky na separovaný zber.

V ochrane životného prostredia má naša obec najväčšie nedostatky. Veď posúďte spolu so mnou. Zber TKO vykonávame každé tri týždne, pravidelne zbierame separovaný odpad, veľkoobjemový odpad a elektrotechnický materiál. No napriek tomuto úsiliu neustále pribúdajú čierne skládky v našom katastri. Nezáleží nám na



prostredí kde žijeme? Takto sa predstavujeme našim návštevníkom?

No nielen stavebným ruchom žije obec. Kultúra, šport a duchovná oblasť sú neoddeliteľnou súčasťou života obce. Uskutočnilo sa množstvo kultúrnych a športových podujatí. Folklórny súbor Brezinky má za sebou úspešný rok svojej činnosti, o čom svedčí účasť na celoslovenskom kole prehliadky folklórnych súborov v Liptovskom Mikuláši, víťazstvo na prehliadke v Dubnici nad Váhom, účasť na festivale Podpolianske slávnosti v Detve a množstvo iných vystúpení. Spolu s detským folklórnym súborom, ktorý bol taktiež úspešný a postúpil na krajské kolo prehliadky detských súborov, oslávili svoje jubileá.

Mládež ako aj všetci obyvatelia obce majú množstvo príležitostí naplniť svoje voľno časové aktivity. V uplynulom roku sme postavili a dali do užívania dve multifunkčné ihriská, jedno v základnej škole a druhé v areáli športového štadióna, ktoré na našu radosť maximálne využívajú nielen futbalisti, ale aj tenisti.

Členovia hasičského zboru zorganizovali u nás súťaž hasičského športu v ktorom naši mladí hasiči žali úspechy. Pozdvihla sa aj úroveň futbalu v našej obci. Pomohli sme pri zakladaní futbalového klubu prípravky, mladších a starších žiakov 1. FK Horehron

Veľa času by bolo potrebné na vymenovanie všetkého čo sa urobilo. V tento slávnostný deň Nového roka je však potrebné hľadiť dopredu, na dni, ktoré sú pred nami a naplňovať to všetko, čo je ešte potrebné urobiť. Aj v tomto roku 2010 má obec mnohé plány. Dokončiť rekonštrukciu ZŠ, splaškovej kanalizáciu spolu s rekonštrukciou vodovodu podľa schváleného projektu z EÚ a realizovať projekt Zberného dvora. V prípade úspešného vyhodnotenia podaných projektov sa bude pokračovať podľa schváleného harmonogramu práce.

Na konci roka 2009 má obec úver vo výške 17 900 €. I napriek tomuto úveru obec uzavrela rok s prebytkovým plnením, ktorý bude použitý ako spoluúčasť na schválených projektoch z EÚ.

Mnohé v našej obci je potrebné vybudovať, vylepšiť a skrášliť. Na to je však potrebné veľa úsilia, práce, jednaní, ale i dobrej vôle, spolupráce, ochoty a tolerancie. Využívam túto príležitosť poďakovať sa všetkým, ktorí akoukoľvek formou a mierou prispeli k zveľadeniu našej obce, obohateniu jej kultúrneho, športového i duchovného života, pretože budúcnosť obce je hlavne v rukách jej občanov.

Veľmi si želim, aby sme sa už konečne v obci nerozdeľovali na rôzne tábory, len kvôli ješitnosti, závidosti a neuspokojenia niektorých jednotlivcov. Je až zarážajúce, ako niektorí jednotlivci dokážu ubližovať, ničiť a poškodzovať tak obecný ako aj súkromný majetok. Želám si, aby tento negatívny jav z našej obce vymizol, aby sa vrátila medzi nás tolerancia, vzájomná úcta, pochopenie, ľudskosť a súdržnosť. Iba spoločnými silami dokážeme našu peknú obec zveľadovať a budovať.

Všetkým úprimne ďakujem za spoluprácu a pomoc pri riešení problémov, presadzovaní aktivít a plánov v prospech nás všetkých. Pevne verím a dúfam, že naša spolupráca bude pokračovať aj v novom roku. Prajem Vám v novom roku veľa fyzického a duševného zdravia, spokojnosť a svornosť vašim rodinám, úspech vašim rozhodnutiam, silu a vieru v každodennom bytí, úctu, toleranciu, optimizmus a lásku vašich blízkych a vašich priateľov.

Ing. Ján Lihan, starosta obce



Naši jubilanti

u mesiaci január 2010

Maruškin František, SNP 7 – 85 rokov
Skaloš Pavel, SNP 114 – 85 rokov

**Prajeme Vám všetko, čo môžeme priať,
 nech máte svoju lásku komu dať,
 nech Vás má každý veľmi rád.**

Oslávencom srdečne blahoželáme a prajeme im ešte veľa rokov spokojného života.

SPOLOČENSKÁ KRONIKA

december 2009

Narodení : 0

Prihlásení: Ing. Lubomír Švidraň, Jánošíkova 38
 Ing. Anna Švidraňová, Jánošíkova 38
 Martin Švidraň, Jánošíkova 38

Odhlásení: Omasta Marián, SNP 94

Murín Michal, SNP 51
 Murínová Ingrida, SNP 51
 Murínová Melánia, SNP 51
 Murín Martin, SNP 51

Zomretí: Belko Martin, Jegorovova 14 – 59 r.
 Tokár Štefan, Nálepkova 9 – 56 r.
 Lihan Marián, Štúrova 53 – 52 r.
 Medvedová Mária, SNP 83 – 88 r.
 Miklošková Anna, Jánošíkova – 39 r.

Počet obyvateľov k 31.12.2009 – 3027

SPOMÍNAME

*Neplačme, nechajme ho ticho spať,
 i bez slz možno spomínať.*

*Nebolo mu už dopriate s nami dlhšie žiť,
 nebolo lieku, aby ho mohli vyliečiť.*

Dňa 14.1.2010 sme si modlitbou a svätou omšou pripomenuli 1. výročie smrti nášho milovaného syna, manžela, otca, starého otca



Milana Ocela

S láskou v modlitbách si naňho spomínajú mama, manželka Terka, dcéra Iveta so synmi, Marcela s rodinou, Erika s rodinou a syn Roman, sestra Anna s rodinou, brat Jozef s rodinou a ostatná smútiaca rodina.

Čaro Vianoc v Polomke

Najkrajšie sviatky v roku sú zasnežené pokojné Vianoce. Čas, keď sa stretávajú rodiny, príbuzní a známi, keď si sadáme s spoločnému stolu, aby sme sa tešili z jedinečnej sily, ktorej hovoríme rodinné puto. Vianoce sú obdobím, keď sa každý snaží byť s blízkymi, keď si viac uvedomujeme silu priateľstva, lásky, úcty a obetavosti. To všetko sú hodnoty, ktoré znamená veľa aj pre našu veľkú rodinu Polomčanov. Sú symbolické pre každého bez rozdielu viery, národnosti, či príslušnosti k niektorej z ľudských rás.

Dúfajme, že pani Zima nebude skúpa a našu dedinku prikryje biela perinka jemného snehu. Belosť symbolizujúca čistotu duše, vždy prítahovala predstavivosť človeka a s ňou spoločne aj svetlo, lúče z blikajúcej sviečky – symbol bližiacich sa Vianoc, ktoré určite rozžiaria plameňom naše srdcia a naše vnútro.

Veď každý z nás s vďakom prijíma teplé ľudské slovo, pohladenie či pohľad. Vianoce – tieto najväčšie a najkrajšie kresťanské sviatky v roku sa slávia v mnohých krajinách po celom svete. Ľudové zvyky a tradície, ktoré sú s nimi spojené sa líšia od národa k národu a sú veľmi rozmanité. Na Štedrý deň v našom vyzdobenom Božom chráme, začíname sláviť Vianoce. Veriaci sa zúčastňujú polnočnej omše, aby oslá-

vili narodenie Ježiška a zaspievali si najkrajšiu vianočnú pieseň – tichá noc, svätá noc.

Poďakovanie patrí ženskej a mužskej speváckej skupine, našej mládeži a všetkým účinkujúcim, za ich vystúpenia počas vianočných sviatkov v Božom chráme.

Do nového roka 2010 že-

láme veľa zdravia, šťastia a božieho požehnania dekanovi farnosti Mgr. Jozefovi Palušákovi, pánovi farrárovi Kolivoškovi, starostovi obce Ing. Jánovi Lihanovi, zamestnancom obecného úradu a občanom obce Polomka

– Mária Horváthová



Choroby nás neobchádzajú

Mnohí z nás si uplynulé vianočné sviatky ani veľmi neužili pre klasické pokašliavanie, posmrkávajúce a kýchanie. Na tých, ktorí ich v zdraví zvládli to možno čaká už teraz. Nie potrebné utekať hneď do lekárne, máme mnoho iných metód ako sa týchto neduhov zbaviť. Je však potrebné si ujasniť na začiatku, či ide o chrípku alebo „len“ nachladnutie.

Rozdiel medzi chrípkou a nachladnutím:

Chrípka – začiatok ochorenia je náhly, prvými príznakmi sú slabosť a vysoká horúčka. Typické sú silné bolesti hlavy, svalov a končatín, teplota nad 38 °C. Pacient cíti prudký úbytok síl a od začiatku ho trápi suchý, bolestivý kašeľ. Dĺžka liečenia – 7 – 14 dní.

Nachladnutie – nástup choroby je pomalý, začína škriabaním v krku. Bolesti hlavy sú veľmi časté. Bolesti svalov a končatín sa môžu, ale nemusia objaviť. Sprievodným javom býva i zvýšená teplota, maximálne do 38 °C. Kašeľ sa objavuje až na konci nachladnutia, pacient väčšinou nepocituje výrazný úbytok síl a lieči sa 7 – 9 dní.

Sirup z cibule lieči angíny, nachladnutia,

chrípky a najviac obsahuje vitamín C. Je vhodný pre deti, pretože je sladký – vrstvy nadrobno nasekané cibule sa presypávajú cukrom a vytečená šťava sa podáva po lyžičkách.

Jednoduchou a obľúbenou liečbou bolo nakrájať kvaku na plátky a posypať ich hnedým cukrom: cez noc vznikol hustý sirup, ktorý mal tíšiť kašeľ.

Mrkvový sirup od kašľa

Pokiaľ máte kašeľ, pripravte si sirup z pol litra mrkvejovej šťavy a štyroch lyžíc medu. Nevarte, ale iba premiešajte do zhustnutia. Sirup užívajte päťkrát denne po jednej lyžičke.

Slepačia polievka

Dobrá slepačia polievka nielen nasýti, ale aj zmierni príznaky nachladnutia. Pretože zabraňuje tvorbe neu-

rophilov, čiže bielych krviniek, ktoré zvyšujú tvorbu hlienu. Dajte si najmenej dva tanieri denne.

Octové ponožky proti horúčke

Zmiešajte 2 PL octu s litrom vody. Potom namočte 1 pár vlnených ponožiek do vody teplej 35 až 36 °C. Ponožky zľahka vyžmýkajte, natiahnite na nohy až po lýtka a na ne navlečte pár suchých ponožiek. Nechajte 10 až 15 minút pôsobiť. Ak horúčka po hodine neklesne, ešte raz navlečte vychladnuté octové ponožky. Nepoužívajte pri zimnici a studených nohách.

Cibuľové vrecká proti bolestiam uší

Nakrájajte 2 až 3 malé cibule a v troške vody ich poduste jednu až dve minúty. Teplú cibuľu potom zabaľte do bavlnenej handričky. Skôr než si to dáte na uši, vyskúšajte na líci, či je teplota cibule príjemná. Potom zafixujte čiapku alebo šálom a na ušiach nechajte do dvoch hodín.

Zemiakový obklad proti kašľu

Uvarte 4 až 6 stredne veľkých zemiakov. Rozložte si utierku na riad a obložte ju papierovými kuchynskými utierkami. Na ne položte domácka uvarené zemiaky a rozotlačte ich vidličkou. Potom utier-

ku zviňte tak, aby vznikla plocha veľká približne 20 x 20 cm. Položte na hrudník a pripevnite šálom. Obklad odstráňte, až keď je studený.

Inhalácia proti nádche

Horúca para zvlhčuje nosnú sliznicu a uvoľňuje pevné hlieny. Uvarte 2 litre vody. Do veľkej misky, pridajte 3 PL soli, za hrst kamilkových kvetov a zalejte horúcou vodou. Potom sa nakloňte nad misu a prikryte sa uterákom. 10 minút zhlboka dýchajte nosom. Soľ pôsobí dezinfikujúco a uvoľňuje hlieny. Kamilky tlmia zápal. Ľudia s alergiou na kamilku by mali tieto kvety radšej vynechať.

Tvarohový zábal proti bolestiam hrdla

Tvaroh chladí, tlmí bolesti a zápal. Vezmite si bavlnenú handričku a potrite ju 500 g tvarohu v približne pol centimetrovej vrstve. Handričku zviňte do formy šálu tak, že medzi hrdlom a tvarohom bude len jedna vrstva látky. Obklad zahrejte na radiátore na teplotu tela a potom oviňte okolo krku. Ešte zafixujte druhou bavlnenou handričkou a nakoniec si oviňte okolo krku šál. Zábal noste tak dlho, dokým tvaroh nevyschne.

