



Helpianske zvesti

ROČNÍK XII.

ČÍSLO 4 - NOVEMBER 2023

Vážení seniori!

Ľudová múdrosť hovorí: „Človek je krásny nielen vtedy, keď má pružný krok. Človek je krásny podľa múdrosti, čo sa mu zračí v oku, podľa slov, podľa vrások a bielych vlasov. Človek je krásny vtedy, keď ho ľudia majú radi.“

Všetci vieme, že život obce určujú a výrazne ovplyvňujú občania. Chovanie ľudí všetkých vekových skupín uľahčuje spoločné súžitie. Všetci, ktorí prispievajú k priateľskému súžitiu si zaslúžia zvláštnu vďaku a úctu.

Október - mesiac, kedy nielen staršia generácia s väčším záujmom či pozornosťou vníma vlastný vek a obhliada sa v spomienkach do zapísaných stránok knihy života, ale aj mladšia generácia si väčšmi uvedomuje opodstatnenosť a pevné miesto, ktoré v ich živote zaslúžené patrí Vám - rodičom, starým či prastarým rodičom. Bez vzájomnej výmeny skúseností, učenia sa láske, tolerancii a úcte k bližným nebude naplnené poslanie Mesiaca úcty k starším, ktorý je oslavou jesene života, oslavou úcty, ktorú Vám preukazujú blízki i obec Helpe.

V živote človeka sú chvíle, keď začne uvažovať o svojom živote a hodnotiť

svoju životnú cestu. Na tvári sa strie-da úsmev so slzami. V mysli sa roja spomienky na všetko. Staroba je výzva. Pripomína nám, aby sme nestrácali čas a jeden druhému povedali milé slovo. Všetko na svete môže človek zastaviť, každý pohyb, každý nepokoj, čo však nezastaví, nespomalí, je čas. Čas plynie ako rieka nášho života. Míňa sa deň za dňom, rok za rokom. Starnutie prichádza pomaly, nenápadne. Nedá sa tomu vyhnúť. Sem-tam vás niečo zabolí, objaví sa vráska, skôr či neskôr obelejú vlasy. Možno sa rozpamätávate na svoje detstvo, spomínate, porovnávate dnešnú dobu s tou, keď ste plní síl mali ešte všetko pred sebou. Mnohé sa odvtedy zmenilo, zrýchliło sa životné tempo, ktoré praje moderným technológiám. Čo sa však nezmenilo, je vnútorný svet ľudí. Človek vždy a za každých okolností potrebuje priateľov, rodinu, lásku.

Som rád, že sú medzi nami seniori a nie je ich málo, ktorí vedia chytiť druhý dych. Stretávame ich na uliciach či rôznych podujatiach. Ľudia, ktorí sa v jeseni života nezatvorili doma so svojimi spomienkami, ale navštevujú kluby a iné spolky, plánujú si výlety, oslavy, zájazdy

a spoločnými silami skrášľujú obec. Skláňam sa v úcte pred rokmi, ktoré ste naplnili činmi pre blaho našej obce. Spoločnosť potrebuje vaše skúsenosti, deti potrebujú vašu radu, pomoc, a vnúcatá vašu lásku, pozornosť. Viem, nie vždy to býva jednoduché, niekedy prídu aj dni, keď vás niečo alebo niekto nahnevá, rozčítlivie, ale o to viac si potom vážite obyčajné chvíľky rodinných a priateľských stretnutí, keď ste sami sebou a máte okolo seba tých, na ktorých vám záleží.

Aj našej obci záleží na Vás, na tom, aby ste sa vo svojom domove cítili príjemne a nemali pocit, že už nie ste dôležití. Práve naopak. Kredit každej obce rastie úmerne s vytváraním dôstojných a kvalitných podmienok pre občanov v dôchodkovom veku, ktorí si zaslúžia pozornosť a úctu. Preto prosím prijmite na znak vďaky

a úcty poďakovanie za všetko čo ste urobili, aby sa nám v Helpe dobre a príjemne žilo.

Všetkým seniorom v našej obci prajem pevné zdravie, veselú myseľ, veľa úsmevu, elánu a radosti zo života. Prežité ďalšie roky obklopení láskou, úctou a pozornosťou svojich najbližších. Nech je vaša jeseň plná farieb, z ktorých každá bude znamenať jedno krásne prežité obdobie života.

A my ostatní nezabúdajme, že všetci raz budeme starí. Úcta k starším by mala byť hlavne spontánna, veď starší ľudia si ju zaslúžia. Vekom nadobudli skúsenosti, ktoré môžu odovzdať mladším. Nezabudnite na pozdrav, ktorý je najjednoduchším prejavom ľudskej spolupatričnosti a rešpektovania ľudí bez rozdielu veku.

S úctou

Miroslav Lilko
starosta obce

Zlatá svadba

Stalo sa už tradíciou, že významné jubileá našich spoluobčanov prežívame v sobášnej sieni obecného úradu. Medzi takéto jubileá jednoznačne patrí aj krásne výročie zlatej svadby. Nie všetci majú takúto priazeň osudu, mnohým sa životné cesty rozídu, iným pozemskú púť preruší skon partnera. Pre nás sú to vzácne a významné chvíle, keď môžeme privítať manželov, ktorí si po spoločnom boku prežili pol storočia. Sú to chvíle radosti, šťastia, potešenia, spomienok a predsavzatí. Sú to chvíle, kedy mamka a otec žiaria pokojom v prítomnosti svojich ratolestí, keď deti chcú vyjadriť nesčíselnú vďaku ľonu a dlaniam svojich najdrahších. A my sme si takúto radosť zažili v nedeľu v prítomnosti dvoch „zlatých párov“ Ivana a Márie Jánošíkových a Pavla a Marty Riapošových. Slovom vďaka ich pozdravil starosta obce Miroslav Lilko a poprial im do ďalších spoločných rokov života veľa zdravia.

/MK/



V živote človeka prichádzajú chvíle, keď začne uvažovať o svojom živote a hodnotiť svoju životnú cestu. Aj my v Helpe sme pripravili v mesiaci október takúto vzácnu chvíľu pre našich občanov, ktorí sa dožili 75 a viac rokov. Vytvorili sme možnosť zaspomínať si na roky minulé, porozprávať sa so svojimi rovesníkmi, či potešiť sa pohľadom na naše najmenšie deti z materskej a základnej školy, oblečené v krásnych krojoch, ktorí pripravili pre babky a dedkov kultúrny program.



Uvítanie detí do života

ZPOZ pri Obecnom úrade v Helpe si s radosťou splnil svoju povinnosť a privítal našich najmladších obyvateľov obce, narodených v r. 2022.

Drahí naši rodičia, dali ste život Vášmu synovi, či dcérke, ktorí sú zároveň Vašou odmenou. Odmenou za Vašu lásku, za Vaše túžby. Narodil sa nový človek, prišiel z Vašej vlastnej vôle, Vášho rozhodnutia i lásky, aby Vás obdaroval pocitmi spokojnosti, šťastia a súčasne aby naplnil najvznešenejšie pojmy: matka, otec.

Prajeme našim maličkým občanom krásny život vystlaný dňami zaliatymi slnkom, rozkvitnutými lúkami, kde kvitnú žlté hlávky púpav, rozvonievajú drobné kalíšky fialiek a konvaliniek.

Starosta obce pogratuloval rodičom, mamičkám venoval kvietok a detičkám darček na pripomenutie si tohto významného dňa.

/MK/

„Zahrajte mi tichučko,
javorové husle,
nech mi moje dieťatko
na chvílenku usne....“



Náš jubilant

80 - Michal Vilim folklorista, spevák

Už pri narodení mu sudičky predpovedali život naplnený folklórom a hlavne spevom. Narodil sa do rodiny, z ktorej pochádzajú chýrne speváčky a speváci, ktorými sa pýšila Helpa a nie je tomu inak ani pri Michalovi. Od útleho detstva si spieval doma pre potešenie a hneď sa začal zapájať vo



folklornom súbore do verejných vystúpení. Neopakovateľný, čistý hlas ladí s hlasmi Chlopov z Helpy, s ktorými prebrázdil celé Slovensko a aj zahraničie. Jeho prítomnosť obohacovala nahrávky celovečerných dokumentárnych filmov zachytávajúcích rodinné a kalendárne zvykoslivia Helpy. Jeho hlas sa nachádza na všetkých CD, ktoré uzreli svetlo sveta na Helpe. Nevieme si predstaviť folklórne vystúpenia bez Michala počas Horehronských dní spevu a tanca a iných podujatiach spriemňujúcich život u nás v Helpe. Svoje aktívne miesto si našiel aj medzi svojimi rovesníkmi v Klube dôchodcov, kde poradí, pomôže, rozveselí a zaspieva. Milý náš oslávenec, prajeme Ti do ďalších rokov Tvojho krásneho, spevavého života veľa zdravia, lebo je vzácné, veľa šťastia, lebo je krásne, veľa lásky, lebo je jej málo a Božieho požehnania, aby si nám ešte dlho spieval, tešil sa zo svojich detí a vnúčat.

/MK/

MESIAC ÚCTY K STARŠÍM

Prišla jeseň a s ňou mesiac október, „Mesiac úcty k starším“. Je to ten správny čas pristaviť sa, popremýšľať, stretnúť sa, poďakovať i vzdať úctu. **Tento mesiac je pre nás všetkých pripomienkou, že si máme vážiť a ctiť starších ľudí, dávať im najavo svoju náklonnosť a lásku. Staroba je prirodzenou súčasťou nášho života, nedá sa pred ňou ujsť.** Aj tí, ktorí sú dnes seniormi, boli kedysi mladí a plní síl. Rokmi však pribudli na tvárach vrásky, sily pominuli no s prežitými rokmi prišla múdrosť, ktorú nám ďalej podávajú. Aj v našej obci máme mnoho seniorov vďaka, ktorým sa obec zviditeľnila. Jednou z nich je aj folklóristka, Mária Mešťanová, o ktorej spoluzakladateľka Lúčnice, Ľuba Baková- Pavlovičová povedala:

„Marienka Mešťanová je neúnavná duša vo veci svojej rodnej a najdrahšej dediny, je žena plná srdca.“

Kto je vlastne Mária Mešťanová?

Mária Mešťanová pracovala ako osvetová pracovníčka od roku 1978 až do odchodu do dôchodku v roku 1995, bola vedúcou súboru Helpan od roku 1978, predsedníčkou miestneho odboru Matice slovenskej (v roku 1991 iniciovala obnovenie Miestneho odboru Matice slovenskej v Helpe a viedla ho 19 rokov). Okrem iného vo vianočnom čase organizovala matičné dni. Za túto prácu predseda Matice slovenskej udelil Miestnemu odboru MS v Helpe v roku 2008 Zlatú pamätnú medailu za významnú matičnú prácu. Vždy sa špecializovala na ľudovú kultúru Helpy, ktorú odovzdávala mladým ľuďom a propagovala ju nielen v regióne, na Slovensku, ale aj v zahraničí. Pod jej vedením s folklórom Helpu reprezentovali v bývalej Juhoslávii, Nemecku, Taliansku, Grécku. Aj keď odišla do dôchodku jej činnosť neskončila a nezištne pracovala až do roku 2010, pretože Helpa je jej milovaná dedina a folklór bol a stále je jej srdcová záležitosť. Počas jej pôsobenia pripravovala a nacvičovala programy na rôzne príležitosti, vzniklo veľké množstvo scenárov k ľudovým zvykom ako sú: Svadba, Vianoce, fašiangy, veľkonočné zvyky. K 60. výročiu založenia Helpan pripravila Bulletin a navrhla odznaky s motívom helpianskej výšivky. Podieľala sa na malej tlačenej publikácii (Najkrajšie vinše slovenských Vianoc), na zdokumentovaní všetkých zvykov na dedine, ktoré sú zachytené v dvojdielne publikácii: U nás taká obyčaj. Pripravila materiál a zrealizovala vydanie kazety Tota Helpa. Do rozhlasovej podoby spracovala veľkonočné zvyky pre cyklus: Hrajte, že mi



hrajte. Nasledovali aj krátke filmy: Jar, Priadky, Ľudové remeslá a mnoho iných. Za svoju prácu dostala niekoľko ocenení. Strieborná plaketa za zásluhy o rozvoj ZUČ 1985 (Osvetový Ústav v Bratislave), Cena starostu obce Helpa 1999 (za celoživotnú prácu v oblasti ľudového umenia), Bronzová medaila Cyrila a Metoda 2008 (udielila ju Matica slovenská), Cena Matice slovenskej za dlhoročnú prácu v matičnom hnutí a za udržiavanie tradícií horehronského folklóru 2009. Hoci už nie je najmladšia nezažala a v roku 2019 sa jej podarilo vydať knihu s kresťanskou tematikou, Farnosť Helpa v dejinách času, v ktorej chcela zachovať historické bohatstvo našich predkov a odovzdať ho mladým. V knihe opisuje históriu obce, sakrálne pamiatky v obci, kanonické vizitácie obcí Horehronia, ale aj náboženské aktivity veriacich v obci.

„Kiežby sa aj naša generácia mohla pýšiť láskou k svojej rodnej dedine (lebo ako si pamätám vtedy boli ľudia srdečnejší, hádam lepší, ovplyvujúci teplým ľudským citom), kiežby nikdy nepoznala klamstvo, závišť a faloš, len tak bude dôstojným nasledovateľom svojich predkov.“ (Mária Mešťanová) Verím, že mnohí z nás si práve v tomto mesiaci nájdú čas a poďakujú, či už svojim starým rodičom alebo ľuďom, ktorí si to naozaj zaslúžia. Aj v našej obci ich je mnoho a toto číslo Helpianských zvesti by nám určite nestačilo. Často o nich ani nevieme, pretože sú tak skromní, že mnoho vecí robia nezištne na úkor svojho voľného času a láske k svojej rodnej obci. A práve my by sme mali takýmto vzácnym ľuďom vzdať úctu nielen v mesiaci október, ale počas celého roka.

Ako hovorí stará ľudová múdrosť:

„Ak chceš poznať dušu človeka a čo je v nej najhlbšie ukryté, pozri sa na jeho skutky.“

PaedDr. Andrea Lilková

Nový školský rok v ZUŠ

Brány Základnej umeleckej školy v Helpe sa 4. septembra 2023 otvorili pre viac ako 200 žiakov z celého Horehronia – od prameňa Hrona, kde má ZUŠ elokované pracovisko hudobného odboru až po Bacúch, kde za žiakmi cestuje pani učiteľka výtvarného odboru. Žiaci aj učitelia usilovne pracujú a zo ZUŠ sa ozývajú tóny nových skladieb a vo výtvarnej je na paletách plno nových farieb – tak ako aj jeseň farbí stromy do zlatista. V októbri sa chystáme so žiakmi potešiť hudobným programom seniorov v dennom stacionári v Helpe a rovnako v Pohorelej. Všetkým žiakom a učiteľom v ZUŠ Helpa želáme úspešný a tvorivý školský rok 2023/2024 a veľa krásnych hudobných podujatí a výtvarných výstav!

-LR-



Verejné upratovanie okolia kostola

Naši „skôr narodení“, Helpu milujú a aj v mesiaci, ktorý patrí predovšetkým im, sa snažia zveľaďovať krásne prostredie, v ktorom žijú.

Cestu do kostola, vršok, ktorý zostáva strmým aj pod miliónmi krokov, ktoré ním prejdú denno-denne, poznáme všetci. Hoci sa po ňom ťažko kráča, na jar, v lete aj v jeseni nás obklopuje nádhernou vôňou a scenériou kvitnúcich kvetov a drevín. A nie je to samozrejmosť. Mnohí ľudia obetujú svoj čas a úsilie na dobrovoľnícku činnosť spojenú so skrášľovaním a udržiavaním tohto miesta. Celoročne sa starajú o estetický a funkčný vzhľad okolia kostola, aby bolo oázou krásy a pokoja pre nás všetkých. A nebolo tomu inak ani v posledných októbrových dňoch, ktoré sú predzvesťou sviatku Všetkých svätých a Pamiatky zosnulých. Partia šikovných helpianov pod vedením Márie Vilimovej, pripravila kvetinové záhony na zimný odpočinok. Vyčistili priestranstvo od starej trávy a kríky ostrihali, aby mohli na jar vykvitnúť do svojej plnej krásy.

Chceme sa vám všetkým úprimne poďakovať za vašu starostlivosť a úsilie pri úprave priestorov pred kostolom. Vaša práca prispieva k tomu, aby náš kostol bol krásnym miestom našich spoločných stretnutí, modlitieb a rozjímania.

Vaša obetavosť je pre nás všetkých veľmi dôležitá a všetci si ju ceníme. Vaša práca robí náš svet krajším.

Začiatok školského roka v materskej škole

V septembri cez škôlkarskú bránu prešlo 55 zvedavých, veselých, ale aj trochu uplakanych detí. Nové detičky si rýchlo zvykli a schuti sa pustili do škôlkarského života.

Slnecná jeseň praje vychádzkam a s rukami na pleciah sme sa aj my vybrali

na potulky po okolí Helpy. A aby rodičom nebolo ľúto, že si neužijú také krásne počasie, preto sme ich jedno popoludnie pozvali na spoločnú šarkaníadu. Vietor sa schuti zahrával so šarkanmi a všetci sme si vychutnávali nádherné popoludnie na poliach za dedinou.

Naši škôlkari majú veľa záľub. Spev, tanec, šport, kreslenie a tvorenie sú im veľmi blízke. Spoločne sme vybrali 7 výtvarných prác a poslali na 54. ročník Chalupkovo Brezno, kde jedna zo súťažných kategórií je venovaná deťom z materských škôl vo výtvarnom prejave. A veru oplatilo sa! Výtvarné práce Nelky Barčiakovej a Lujzy Berakovej sa umiestnili v zlatom pásme. Dievčatá si užili slávnostného odovzdávania cien 14. 10. 2023 v Brezne v synagóge. Práca Štefka Obrsta sa po náročnom rozhodovaní porotcov napokon ocitla v striebornom pásme. Je to ozaj veľký úspech a všetkým srdečne gratulujeme.

Začiatkom leta sme sa zapojili do výzvy obce Helpa a cez projekt sme zakúpili folklórne oblečenie pre dievčatá. Toto oblečenie sme odprezentovali na „Úcte

k starším“ realizovanej obcou, kde naše staršie deti potešili starých rodičov ľudovým tancom, spevom a básňami.

Keďže najlepšie učenie je zážitkové učenie, v škôlke sme jedno dopoludnie spoznávali ľudské telo cez hudobný výchovno-vzdelávací program, ktorý sa deťom nesmierne páčil.

Významným medzníkom v dejinách

predškolskej pedagogiky na Slovensku sa stal dátum 4. november 1829. V tento deň vznikla a bola založená v Banskej Bystrici prvá detská opatrovňa na území Slovenska, kde sa začala tvoriť didaktika materskej školy už v jej počiatkoch.

4. november je deň, kedy sa vo všetkých materských školách oslavuje, a preto sa aj my intenzívne pripravujeme na „narozeninovú oslavu“ našej škôlky.

Kolektív materskej školy



Zo života základnej školy

Slnecné septembrové ráno privítalo pánov učiteľov, pani učiteľky, tých najmenších i tých najstarších žiakov. Brány našej helpianskej školy sa po dvoch mesiacoch opäť otvorili a na školskom dvore sa už od ranných hodín ozýval čulý ruch, ktorý znamenal len jedinú vec - že školský rok 2023/2024 sa skutočne začal a prázdniny sú nadobro minulostou. Hodiny, minúty, dni, týždne a mesiace plné nových výziev, dôležitých vedomostí, nádherných zážitkov, či originálnych podujatí, čakajú v nadchádzajúcom školskom roku na všetkých z nás. Otvorenie školského roka prebiehalo pred budovou školy, prítomným sa prihovarila riaditeľka školy pani Mgr. Alena Milanová, zástupkyňa riaditeľky školy pani Mgr. Daniela Čupková a starosta obce Helpa pán Miroslav Lilko. Básňou a spevom ľudovej piesne nás obohatili žiačky školy. Tento deň bol prvým dňom pre našich prváčikov, ktorých privítala ich nová pani učiteľka v krásnej vyzdobenej triede, kde všetci zasadli do školských lavíc. Veríme, že nielen prváčikom, ale aj všetkým ostatným

žiakom, prinesie začínajúce sa obdobie všetko to, čo si prajú. Dúfame, že sa im bude dariť zdolať všetky výzvy, ktoré pred nimi budú stáť v najbližších desiatich mesiacoch. A že sme do nového školského roka skočili hneď môžu potvrdiť žiaci ôsmeho a deviatego ročníka, ktorí sa v prvom týždni vďaka projektu Erasmus+ zúčastnili **exkurzie v NR SR** v Bratislave, kde na nich čakal zaujímavý výklad o tejto inštitúcii. Následne si žiaci mali možnosť prezrieť Bratislavský hrad a záhrady. V závere dňa sa žiaci zastavili aj v benediktínskom kláštore opátstva v Hronskom Beňadiku. Okrem ex-

kurzie si žiaci užili v prvých týždňoch aj športový deň, kde si zmerali sily v **turnaji vo vybíjanej žiaci 9.A triedy a žiaci 9.B triedy. Žiaci 8.A triedy, 9.A triedy a 9.B triedy** si na hodine anglického jazyka v rámci **Svetového dňa boja proti terorizmu a agresii** pripomenuli 22. výročie teroristických útokov, ktoré zmenili tvár globálneho sveta, teroristických útokov, ktoré otriasli spoločnosťou naprieč celým svetom. Hovoriť o dôležitých témach, hoci sú možno niekedy ťažšie na uchopenie, je skutočne podstatné. Najmä v tejto pohutej dobe, v ktorej je morálny kompas spoločnosti

do značnej miery vychýlený. Podnetné a obsažné diskusie a hlboké rozhovory na dôležité celospoločenské témy sú častokrát bagatelizované a prezentované pod pláštom zjednodušenia informácií ako nepodstatné. Žiaci prvého stupňa sa vzdelávali s príslušníkmi PZ v rámci projektu: **Na bicykli bezpečne a zdravo**. Cieľom projektu: **Na bicykli bezpečne a zdravo** bolo zvýšenie záujmu detí o šport - bicyklovanie. Deti sa počas pandémie COVID-19 prestali hýbať, čo spôsobilo, že mnoho z nich trpí zdravotnými ťažkosťami, nezriedka obezitou v ranných štádiách, či inými problémami. Dnešná doba je, žiaľ, poznačená aj

(Pokrač. na str. 4)



Zo života základnej školy

(Dokonč. zo str. 3)

nezáujmom mnohých detí o akýkoľvek šport. Snahou tohto projektu bolo, aby sa deti nebáli sadnúť na bicykel, aby sa neobávali, že sa im v cestnej premávke môže niečo stať, ale stali sa jej aktívnou súčasťou. Na novovzniknutom simulovanom dopravnom ihrisku deti získali nové vedomosti a zručnosti na samostatný pohyb v cestnej premávke. S pomocou Polície SR žiaci získali teoretické vedomosti, ktoré je potrebné poznať v cestnej premávke. Získané vedomosti si následne overili vo vedomostnom teste. Praktické zručnosti si preverili v jazde na bicykli na vzniknutom dopravnom ihrisku v areáli školy. Zakúpené dopravné značky pomáhali deťom lepšie vyhodnocovať situáciu z hľadiska bezpečnosti. Už tradične sme v septembri zorganizovali aj **Jesenné tvorivé dielne**, na konci ktorých zavládla v našej helpianskej škole tá pravá jesenná atmosféra. Koniec septembra už tradične patril **Svetovému dňu mlieka v školách**, ktorý sme si pripomenuli v pondelok 25. septembra. Žiaci si v tento deň priniesli do školy lahodnú mliečnu desiatu. **Žiaci 6.A triedy** si svojpomocne počas tohto dňa pripravili aj sladký mliečny dezert. Už po tretíkrát žiacka školská rada pripravila v prvom mesiaci školského roka pokračovanie obľúbenej aktivity **DRESS UP DAY**. Ten sa tentokrát niesol v duchu budúceho povolania našich žiakov. Ich kostýmy boli naozaj nápadité! Posledný septembrový týždeň ukončil **Európsky deň jazykov**. Žiaci druhého stupňa si zmerali sily v slovenskom, anglickom, ruskom a španielskom jazyku. Postupne jednotlivé triedy cestovali po krajinách, kde tancovali, spevali a robili rôzne aktivity. Ani žiaci tretieho a štvrtého ročníka nezaháľali a v ten istý deň sa vzdelávali na **exkurzii** v planetáriu, leteckom a prírodovednom múzeu v Košiciach. Aj v tomto školskom roku naša škola opätovne spolupracuje s občianskym združením **Slovensko bez drog**. Hlavným cieľom prednášok je, aby žiaci porozumeli rôznym závislostiam. V rámci dvojhodinovej prednášky, ktorá bola realizovaná 27. septembra v 5. a 6. ročníku sa žiaci dozvedeli prečo drogy nikdy nie sú a nebudú skutočným riešením akéhokoľvek problému. Následne sme sa o rôznych závislostiach formou živjej diskusie rozprávali so žiakmi 7.



a 8. ročníka. Spoločne sme prešli témami ako alkohol, škodlivé účinky fajčenia, e-cigariet. Najviac sme sa venovali v dnešnej dobe čoraz viac populárnym energetickým nápojom, ktoré sú návykové a navyše vysoko škodlivé. Okrem tohto občianskeho združenia základná škola Helpa spolupracuje s Centrom poradenstva a prevencie v Brezne, Okresným riaditeľstvom policajného zboru v Brezne a OO PZ v Pohorelskej Maši, OR Hasičského zboru v Brezne, Horskou záchrannou službou Nízke Tatry v Bystrjej, Správou NAPANT-u, RÚVZ v Banskej Bystrici, Združením pedagógov zo škôl s regionálnou výchovou a pod. V prípade akýchkoľvek nejasností a problémov sa žiaci našej školy môžu obrátiť na školskú schránku „**Ucho, ktoré ťa stále počuje**“. Na škole pracuje už štrnásť rok aj žiacka školská rada, prostredníctvom ktorej žiaci môžu vstupovať do činnosti školy so svojimi návrhmi a nápadiami. Svoje stále miesto má aj školský časopis **BODKA**. V mesiaci október sme zorganizovali účelové cvičenie a cvičenia v prírode. Žiaci si zmerali sily v rôznych súťažiach, zapojili sme sa do zberu šípok a starší žiaci podnikli turistiku na Polomské očko. No najviac si

žiaci užili deň v **escape room**, kde museli spoločnými silami vyriešiť množstvo úloh, aby získali indicie k otvoreniu trezora. S najlepšimi časmi sa umiestnili **žiaci 7.A a 8.A triedy**. Aktívne sa športovalo aj počas **Európskeho týždňa športu**. V októbri členovia Žiackej školskej rady pripravili hneď niekoľko akcií - pripomenuli sme si **Svetový deň duševného zdravia**, počas ktorého zástupcovia Žiackej školskej rady pripli zelené stužky, ktoré symbolizujú myšlienku tohto dňa všetkým žiakom, venovali im aj mini verziu **Desatoro duševného zdravia**. Zapojili sme sa do výzvy **BLACK & WHITE: Svet nikdy nie je čiernobiely**, ktorej primárny cieľom je upozorniť na opodstatnenie diskusie na témy duševného zdravia v spoločnosti. V stánku ŽSR jej členovia pripravili chutné čaje, ovocie a čokoládu, ktoré podnietili dobrú náladu, dodali energiu a tým podporili well-being impact u našich žiakov. Veselým dňom v réžii samotných žiakov bol aj **Svetový deň úsmevu**. Zaujímavým bol nesporne i **Deň jablka**, počas ktorého na žiakov čakali rôzne zábavné hry a aktivity, **žiaci 6.A triedy** si počas dňa pripravili aj chutné jablkové dezerty. Predsedníctvo rady vyhlásilo aj výtvarnú a umeleckú súťaž **Jeseň mojimi očami** v ktorej sa prejavila kreativita všetkých našich žiakov. Družinárov zabavila aktivita **Najväčšia kopa listia**, počas ktorej sa poriadne vybláznili. Naši žiaci nezabudli ani na našich najstarších obyvateľov, ktorých navštívili v dennom stacionári a pripomenuli si tak **Mesiac úcty k starším**. Žiaci 8. a 9. ročníka si pre seniorov pripravili krátky program, v ktorom im zarecitovali, zaspievali, zatancovali a odovzdali vlastnoručne vyrobené kvety, pozdravy a malý koláčik. Aj touto aktivitou sa snažíme žiakov viesť, aby všetci mladí ľudia mali v úcte a láske starých rodičov. Starí rodičia to je dar z neba, dávajú nám viac ako treba. Preto v dnešný veľký deň, povedať Vám chceme ďakujem. Naša drahá starká, starký, prijmite božtek na líčka. Aby ste sa dobre mali, boli zdraví, vždy sa smiali. Aj napriek našim šedinám a vráskam, nech vás hreje naša láska. Nech vám radosť v očiach svieti, to vám prajú helpianske deti.

AL & FL

Zo života členov ZO JDS Helpa

Činnosť ZO JDS Helpa je veľmi rôznorodá. Hneď v máji sme boli obhajovať tretie miesto vo varení gulášu v Dolnej Lehote. Konkurencia bola veľká, veď 16 družstiev sa rozložilo v priestoroch kultúrneho domu a všet-

ci sa usilovali uspieť. No nám sa podarilo a bronzové miesto sme obhájili vďaka našim kuchárom – manželom Rusnákovcom a Marte Skladanej.

V Hronci sa konala Okresná prehliadka „Seniori recitujú“ a my sme



tam nechýbali. Zase to bol pre našu organizáciu úspech. Palko Rusnák so svojou vlastnou tvorbou „Tieň“, obsadil druhé miesto. Dodatočne mu gratulujeme a sme na neho veľmi hrdí.

V júni začal kolotoč pre našu spevácku skupinu „Helpianske dievčatá“. Najskôr to bola Polomka, kde sa konal už XX. ročník Okresnej prehliadky speváckych súborov a sólistov. Zúčastnilo sa 9 skupín a my sme sa nestarali a zožali sme veľké gratulácie.

Naše kroje, naše krásne helpianske piesne – to všetko viedlo k tomu, že nás pozvali do Brusna na prehliadku speváckych skupín, ktorá sa konala pod názvom : Básne sú hudbou života. Piesne sú poéziou srdca.

No najväčšej pocty sa nám dostalo od Občianskeho združenia SIHOTIAR z Trenčína. Boli sme pozvaní na 2. ročník speváckych skupín do Zlatoviec. Vystupovalo tu 16 skupín so zvučnými menami. Nálada gradovala a naša záverečná pieseň „Tota Helpa...“, ktorú si spolu s nami zaspievali všetci prítomní, bola vlastne našim vyznamenaním. Poďakovanie patrí aj Obecnému úradu Helpa a p. starostovi, že nám prispeli na dopravu do Trenčína, aby sme mohli reprezentovať

našu ZO JDS, ale aj obec Helpu.

Hoci sme sa celé leto pripravovali na spevácke súťaže, boli sme sa aj kúpať v Rapovciach a pre našich členov sme pripravili stretnutie na amfiteátri, kde sme sa pri výbornom guláši, občerstvení a hlavne pri hudbe harmonikára príjemne pobavili.

Tak ako každý rok sme sa pričínili o skrášlenie okolia pri kríži na Holom vrchu.

September bol turistický, keď sme prijali pozvanie na Turistický zraz vo Valaskej. Bolo veľmi horúco, ale 7 km trasa bola v pohode a výhľady na našu krásnu prírodu bol fantastický. Nakoniec bol výborný guláš a zábava pri hudbe našej mladosti.

V spolupráci s turistami, ktorí postavili nový altánok Za Trním, sme pomohli pri dokončovacích prácach. Veríme, že bude slúžiť nám všetkým.

Naša ZO JDS Helpa je dôkazom toho, že odchod do dôchodku neznamená ukončenie aktivít, ale ak človeku dovolí jeho zdravotný stav, svoje „jesenné životné obdobie“ môže vďaka aktivitám Jednoty dôchodcov prežívať aktívne, bez ohľadu na svoj vek.

Sidorová Mária

Klubu dôchodcov v našej obci

je kolektív milých ľudí, občanov, ktorí sú spojení nielen spoločnými záujmami, porozumením ale hlavne ľudskosťou.

Profesor na prestížnej univerzite, ktorý chcel dať študentom cennú lekciu, napísal na nástenku veľkú 1, pritom zdôraznil, že jednotka je ľudskosť - najpotrebnejšia kvalita života. Potom napísal 0 vedľa nej a povedal: Toto je úspech, ktorý robí vďaka ľudskosti človeka 10 x lepším, ďalšiu 0 označil ako skúsenosť, vďaka ktorej je človek 100 x lepší. Ďalšia pridaná nula

znamenala lásku, ktorá znovu ďalej 10 x násobila hodnotu človeka. Nakoniec zmazal jednotku na začiatku a ostali iba bezcenné nuly. Z toho vyplynulo, že ak nemáš ľudskosť, nemáš nič.

Môžeme smelo povedať, že sa prakticky riadime týmto heslom. Všetci sme rovnocenní, navzájom prepojení porozumením, máme sa radi. Kolektív Klubu dôchodcov v Helpe sa stretáva na rôznych akciách, ktoré organizuje výbor klubu i mnohé aktívne členky a členovia. Medzi inými osobitne re-

zonovalo stretnutie členov klubu v auguste, kedy sa uskutočnilo posedenie v areáli amfiteátra. Krásny, slnečný deň umocnil toto stretnutie, ktoré sa konalo vo veľmi príjemnej a družnej atmosfére. Nechýbali ani výborné koláčiky, či štrúdle, bez ktorých si takéto stretnutia už ani nevieme predstaviť. Klub dôchodcov sa vždy zapojí aj do verejnoprospešnej činnosti. Aktívni členovia v septembri vyčistili studňu v Teplici a skrášlili jej okolie vysadením trvaliek, ktoré boli darované.

Tiež sa niekoľko členiek a členov zúčastnilo brigádnickej činnosti pri rektifikácii brehu nad farou, ktorý bol už veľmi zarastený a neodkladne vyžadoval zásah pri úprave porastov. Výbor Klubu dôchodcov týmto ďakuje všetkým, ktorí sa akýmkoľvek spôsobom zapájajú do činnosti a pozývajú nových členov do svojho kolektívu.

Milí dôchodcovia, prichádza jesenný čas, plný nepohody, vírusov, chorôb. Veríme, že sa budete chrániť a podľa možnosti liečiť aj bylinkami, ktoré u nás naokolo rastú, len ich treba využívať. Nezapudnite na cesnak, chren, ktoré sú prírodné antibiotiká a keď si ich osladíte medom, urobíte pre svoju imunitu veľkú službu. K tomu kyslú kapustu a veru aj kľbásku, to nám pripomenie naše detstvo a hneď sa nám bude zdať život krajší. Spomenieme si pritom, aké to boli krásne roky. A nezapudnite: **Žite každý deň plnými dúškami a buďte šťastní.**

Za Klub dôchodcov Helpe napísala
Ďuricová Paulína Marta



Virtuálna univerzita tretieho veku

V obci Helpa je zriadené Konzultačné stredisko Českej zemědělské univerzity v Prahe. V súčasnej dobe 14 študentov študuje v poradí už 5. semestrálny kurz. Po 6. úspešnom ukončení kurzu sa účastníci zúčastnia promócie priamo na univerzite v Prahe. Štúdium prebieha pravidelnými stretnutiami – 2x mesačne na obecnom úrade. Jeden kurz má 6 prednášok a na konci sa vypracováva záverečný test z celého kurzu. Na stretnutiach si pozrieme videoprednášku, z ktorej následne vykonáme aj test. Poslucháči univerzity preštudovali rozličné témy, ktoré si mohli sami vybrať a ktoré ich zaujímali, prešli si Etikou, Ľudským zdravím, Cestovaním, Čínskou medicínou a v súčasnosti si vychutnávajú krásnu tému Leonarda da Vinci.

V tomto čase nám pribudol aj nepovinný, bezplatný kurz a týka sa štúdia „Ako porozumieť médiám“. Kurz je veľmi zaujímavý, nakoľko v hodinových videoprednáškach podrobne popisuje problematiku médií, dezinformácií, chovanie sa na sociálnych sieťach a myšlienkových kľamoch.

Bonusový, bezplatný kurz ponúkame aj pre ostatných záujemcov z našej obce. V prípade záujmu kontaktujte pracovníčku Máriu Kemkovú – t.č. 0905310490.

Náš prvý rok s Nordic walkingom

Minulý rok o tomto čase sme dostali príspevok z obecného úradu na projekt Nordic walking, za čo veľmi pekne ďakujeme. Objednali sme walkingové paličky a aj inštruktorov, aby nás naučili techniku severskej chôdze správne. Záujem bol dosť veľký a všetko prebehlo dobre.

Naša partička dievčat v tom aj pokračuje. Absolvovali sme preteky: Zamagurská deviatka v Spišských Hanušovciach, 5 km Bojničky, 10 km Malý štrbský polmaratón, 4 km Memorál Jána Stilla v Novej Lesnej, 7 km Lučeneč Ladovo - Priehrada a zúčastnili sme sa aj na Svetovom pohári Nordic walkingu v Štrbskom

Plese 10 km, kde bola medzinárodná účasť 10 krajín. Na tomto preteku sme si vyskúšali aj nordic walking biatlon, čo nás veľmi oslovilo. Pomedzi tieto preteky sme stihli ešte aj odbehnúť tú našu Horehronskú trilovú ligu. Tešíme sa, že sme to všetko zvládli a týmto chceme povzbudiť aj ostatných, aby sa nebáli alebo nehanbili začať športovať, všetko sa dá, hlavne keď sa CHCE, samozrejme v rámci svojich schopností a možností. Hlavné je odhodlať sa, zúčastniť sa a prísť do cieľa. Všetci sme víťazi, nezáleží, či si prvý alebo posledný, robíš niečo pre seba a svoje zdravie.

A pre koho je Nordic walking? Tento druh športu je

vhodný pre všetky vekové kategórie. Nordic walking môžu robiť všetci od detí po seniorov, od obéznych po tých, čo by mali skôr posilniť, od vrcholových športovcov po tých, ktorí majú sedavé zamestnanie. Rovnako je odporúčaný osobám zotavujúcim sa po zranení. Aké sú benefity a výhody nordic walkingu?

Chôdza s paličkami má mnoho výhod:

- pomáha znižovať svalové napätie v ramenách a krku,
 - znižuje vysoký krvný tlak,
 - znižuje nadváhu,
 - pomáha pri osteoporóze,
 - posilňuje imunitný systém,
 - prospieva srdcu a pľúcam,
 - odbúrava stres,
 - spomaľuje proces starnutia a mnoho iných výhod
- A hlavne začať sa dá v každom veku.

Renáta Mihňaková



Niečo z kultúry

Chlopi z Helpe sa stali vyhľadávaným mužským speváckym zoskupením, ktoré dostáva pozvánky na účinkovanie z celého Slovenska. Významné miesto vo večernom programe Deň kroja v Banskej Bystrici, či účasť na festivale v Čičmanoch, to sú len zlomky ich putovnej šnúry.

V októbri navštívili našu obec pracovníci Košickej RTVS, aby nahrali 2 časti do Kapury, ktoré sa budú vysielat do konca tohto roka na 2. programe RTVS. Jednu časť nahrali s Chlopmi z Helpe a druhá časť patrila ženskej speváckej skupine FS Helpan. Veríme, že sa radi pozriete na tieto diela a oceníte prácu našich folkloristov.

Okienko zdravia

Vňate zo zeleniny sa využívajú len veľmi zriedka. Niektoré z nich hodia gazdinky do nedelňého vývaru, iné sa z času na čas používajú na dekorovanie jedál, no vo väčšine prípadov aj tak skončia v koši. To je veľká škoda, pretože mnohé z nich dokážu podporiť naše zdravie a, dokonca, majú i liečivé účinky. Prezradíme vám, ktoré zeleninové vňate či listy by ste rozhodne vyhadzovať nemali!

ČO V SEBE VŇATE UKRÝVAJÚ?

Zelené vňate sú často prehliadané a končia v koši, aj keď sú plné vitamínov a minerálnych látok. V prípade koreňovej zeleniny obsahuje vňať mnohokrát väčší podiel cenných látok ako samotná zelenina, ktorú konzumujeme. I keď sa využívajú iba v malom množstve, stále poskytnú telu nezanedbateľné množstvo živín. Napríklad päť gramov petržlenovej vňate v sebe skrýva toľko vitamínu C ako jedno jablko. Vňate majú svoje uplatnenie hlavne v studenej kuchyni, no niektoré nie sú znehodnotené ani tepelnou úpravou. Po umiestnení do mrazničky strácajú iba malé množstvo účinných látok, takže je takéto skladovanie veľmi vhodné. Naopak pri sušení ubúda cenných látok o niečo viac, klesá hlavne obsah vitamínov. Zelené vňate môžete využiť mnohými spôsobmi. Skvelé sú do omáčok, šalátov, nátierok a z niektorých sa dajú pripraviť i liečivé odvary.

POCHUTNAJTE SI NA CVIKLOVÝCH LISTOCH

Cvikla patrí medzi najzdravšie druhy zeleniny. Má vysoký obsah vlákniny, málo kalórií a je plná vitamínov a minerálnych látok. Zvyčajne sa na konzumáciu používa len tmavo ružová až fialová bulva. Tá sa hodí na zaváranie, do smoothie nápojov a skvelá je i na pečenie. Vedeli ste však o tom, že pochutnať si môžete aj na jej listoch? Tie vám dodajú poriadnu dávku vitamínu E i B, a tiež minerálne látky ako horčík, kremík či zinok. Rovnako sú zdrojom cenných antioxidantov a bielkovín.

Cviklové listy môžete konzumovať surové či varené. Vyskúšajte ich použiť pri príprave zeleninových i ovocných nápojov, alebo ich pokojne nakrájajte do čerstvých šalátov. **Teplne spracované listy zase môžete použiť podobne ako špenát. Stačí ich povariť alebo podusiť a naservirovať s celozrnnými cestovínami či ako prílohu.** Listy z cvikly nezabudnite pred použitím poriadne opláchnuť pod tečúcou vodou.

NEZAHADZUJTE ANI LISTY KALERÁBU

Kaleráb je typickou koreňovou zeleninou, ktorú využívame pri príprave mnohých polievok. Kalerábové listy však často končia v koši už priamo v obchode. Viete, prečo by sme ich vyhadzovať rozhodne nemali? **Mladé listy kalerábu obsahujú omnoho viac vitamínu C ako samotná bulva. Taktiež v sebe skrývajú niekoľkokrát vyššiu dávku potrebného vápnika.** Zbavujte sa preto iba veľkých listov, ktoré sú zvädnuté a nepôsobia čerstvo. Vďaka vysokému obsahu vlákniny pomáhajú mladé listy kalerábu čistiť tráviaci trakt a prítomnosť cenných minerálov zabezpečuje zlepšenie pleti a bráni lámavosti vlasov a nechťov. V kuchyni môžete tieto listy použiť podobne ako tie cviklové. **Surové sa hodia do smoothie nápojov alebo zeleninových šalátov. Pokojne si ich na raňajky nakrájajte na maslový chlieb namiesto papriky či rajčiny.** Pri dusení sa zase z listov uvoľňujú cenné horčičné oleje, takže vhodné sú aj na tepelnú úpravu.

PETRŽLENOVÁ VŇAŤ JE HOTOVÝ ZÁZRAK

Ak má niektorá zeleninová vňať skutočne liečivé vlastnosti, tak je to tá z petržleny. Samotný petržlen patrí k silným prírodným liečivám, a to isté môžeme povedať i o jeho listoch či semenách. **Vňať je plná**

Vňate zo zeleniny: Ktoré z nich majú liečivé vlastnosti?

vitamínov, vlákniny i bielkovín. Taktiež pozitívne vplyva na trávenie, podporuje vylučovanie a imunitu. Opäť si ju skúste pridať do šalátov, mixovaných nápojov, nátierok, omáčok či cestovín. Prekvapí vás jej príjemná chuť. Siahnuť by po nej určite mali ľudia s vysokým krvným tlakom alebo ženy, ktoré trápí nepravidelný menštruačný cyklus.

Odvar z petržlenovej vňate vám pomôže detoxikovať obličky. Vňať nadrobno nasekajte a nasypete do 1,5 litra vriacej vody. Zmes chvíľu povarte, nechajte 10 minút lúhovať a sceďte. Odvar skladujte v chladničke, denne si doprajte jednu šálku. **Zo zelenej časti petržleny sa dá pripraviť i skvelá maska, ktorá vyčistí a upokojí vašu pleť. Rozmixujte zväzok vňate, 3 lyžice kvalitného bieleho jogurtu a 2 lyžice jablčného octu.** Keď



bude mať maska hladkú konzistenciu, dajte ju aspoň na hodinu odstáť do chladničky. Po nanesení na pleť ju nechajte pôsobiť okolo 15 minút.

VŇAŤ Z MRKVY URČITE NEPATRÍ DO KOŠA

Mrkvová vňať opäť obsahuje oveľa viac prospešných látok než koreň zeleniny. V prvom rade je bohatá na vitamín K a draslík. Obsahuje tiež šesťkrát viac vitamínu C ako podzemná časť mrkvy. **Mrkvová vňať má močopudné účinky, vďaka čomu je ideálna na odstraňovanie nadbytočnej vody z tela. Rovnako prospieva tráviacemu traktu a pôsobí antisepticky.** Túto vňať môžete použiť na mnoho spôsobov. Skvelá je do polievok a dokonale sa hodí k pokrmom z vajec. Nasekanú si ju nasypete napríklad na praženicu. Taktiež ju môžete zmixovať s orieškami, cesnakom a olivovým olejom a pripravíte si tak chutné pesto.

Na liečebné účely sa používa čaj z čerstvej mrkvovej vňate. Dve šálky vňate zalejte ôsmimi šálkami vriacej vody. Zmes nechajte lúhovať, počkajte, kým vychladne a následne sceďte. **Tento nápoj očistí vaše telo, prospieja tráviacemu traktu a podporí regeneráciu pečene. Určite sa ho oplatí vyskúšať, ak vás trápia infekcie močových ciest či močové kamene.** Pomocníkom môže byť i v prípade, ak vaše telo neustále zadržiava nadbytočnú vodu. Anna Bošelošová

Sviatok všetkých svätých a Pamiatka zosnulých

KAM S ODPADOM Z HROBOVÝCH MIEST

S jeseňou sa okrem iného spájajú aj sviatky venované našim blízkym zosnulým. Cintoríny sú po zotmení plné stíchnutých ľudí, rozžiarených sviec či pestrofarebných chryzantém. Sviatok všetkých svätých a Pamiatka zosnulých patria v našej zemepisnej šírke k rešpektovaným sviatkom nielen veriacich. Počas týchto sviatočných dní však vzniká aj veľké množstvo odpadu.

KAM S ODPADOM Z CINTORÍNŮV, AKO HO SPRÁVNE VYTRIEDIŤ?

S odkvitnutými kvetmi či živými vencami si poradíme ľahšie. Patria do bio odpadu či kompostoviska v záhrade, pokiaľ na cintoríne ešte nezaviedli triedený zber. Dôležité je z odkvitnutých kytic odstrániť pred vyhodením stuhy, fóliu či drôtené alebo plastové opory. Horšie je to s umelými kvetmi, kahancami či inými ozdobami, vyrobenými z viacerých materiálov, ktoré sa nedajú oddeliť a tým pádom ani recyklovať. Preto končia v kontajneri určenom na zmesový odpad, ktorého posledná cesta smeruje na skládku odpadu. Tam sa rozkladajú stovky rokov. Vyhnúť sa tomu môžeme dvoma spôsobmi. Buď ozdoby z kombinovaných materiálov nekúpime, uprednostníme ozdoby z prírodných materiálov, alebo kúpime ozdoby z jedného materiálu, ktorú môžeme po konci životnosti vyhodiť do správneho kontajnera triedeného zberu.

AJ KAHANCE A ZVÝŠKY VOSKU SPÔSOBUJÚ ŤAŽKOSTI

Veľkým problémom je aj množstvo sviečok v plastovom alebo sklenenom obale. Ak sa nevytriedia, končia na skládkach, kde sa menia na „večný odpad“. Sklenené časti kahancov patria do skleneného odpadu, plastové či kovové súčasti, ktoré je možné od sklenenej nádoby oddeliť, umiestnime do príslušného kontajnera alebo vreca na triedený zber. Vosk končí, bohužiaľ, v zmesovom odpade, pokiaľ ho



opätovne nedokážeme využiť, napríklad na výrobu nových sviečok.


Ako teda počas týchto sviatkov čo najmenej zaťažiť prírodu a skládky?

Namiesto umelých kvetov, vencov a iných ozdôb prinesme na hroby našich blízkych živé kvety v kvetináči. Sú krajšie, vydržia možno až do prvých mrazov a sú cenovo dostupné. Vsadiť môžeme aj na výzdobu z prírodných materiálov – šišiek, sušených kvetov či ihličia. Ak už máme sklenené kahance alebo svietniky, používajme ich čo najdlhšie. Ako alternatívu môžeme použiť sviečky zo sójového alebo včelieho vosku. Aj prírodné materiály raz skončia ako odpad. Živé kvety bez plastových obalov, stužiek a drôtkov, kvety z kvetináčov, burinu, lístie či konárik vytriedme, aby zbytočne neputovali na skládku. Ak nie sú na cintoríne dostupné nádoby na triedený odpad, vezmeme odpad so sebou a vytriedme ho doma.



Ak správne triedime, svet je krajší

Majte na pamäti nasledovné pravidlá:

- Snažte sa odpad netvorit vôbec.
- Zálohované obaly nepatria do koša, vráťte ich do predajne.
- Dodržiavajte farebnú abecedu triedenia: sklu patrí zelená, papieru modrá, plastom žltá, kovom červená a nápojovým kartónom oranžová farba. Napovie Vám aj označenie na obale:
- Riadte sa pravidlami triedenia vašej obce.
- Len vytriedený odpad sa dá zhodnotiť a recyklovať.
- Triedte odpad, oplatí sa to. Za vytriedený odpad občan neplatí, jeho zber hradia výrobcovia prostredníctvom OZV ENVI - PAK.
- Obal označený  patrí do triedeného zberu.