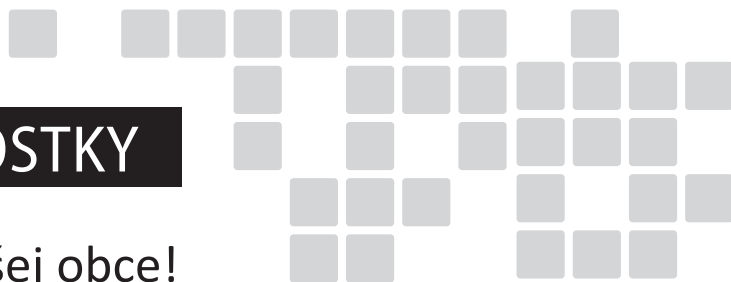




OBČASNÍK O ŽIVOTE V OBCI HÁJ

HÁJSKY *hlásnik*

II. ročník
Číslo 5-6/2016



Úvodné slovo **STAROSTKY**

Milí spoluobčania, priatelia našej obce!

Na sklonku roka to už tak býva, že prichádza čas vianočný. A možno to tak má byť. Aby sme neboli príliš smutní, že sme opäť o rok starší, že nám opäť rýchlosťou blesku uplynul jeden rok z nášho uponáhľaného života. Že sme možno niečo dôležité nestihli a už to ani nestihneme. Možno práve preto sú tu Vianoce! Aby sme aspoň na chvíľu spomalili, prehodnotili svoje priority a zamysleli sa nad tým, čo naozaj je a čo nie je dôležité. Vianočný čas – túžobne očakávaný všetkými. Každý rok veľmi podobný a predsa iný, ale vždy nádherný a neopakovateľný. Atmosféru Vianoc žiadna iná nenahradí. Čistá snehová beloba sa vkráda do našich duší, stávame sa iní, lepší. Symboly Vianoc vnášame do nášho konania a ich atmosféru do vzťahov na ulici, v obchode, na pracovisku, v rodine. Vošli do našich príbytkov so všetkým, s čím si spájame najkrajšie sviatky roka. K našim Vianociam patrí aj dodržiavanie zvykov našich predkov a všetci vieme, že bez tradícií nie sú Vianoce tými pravými. Vianoce, ako symbol čarovných chvíľ prenášajúcich sa z generácie na generáciu, opantali naše duše. Na jagajúci sa stromček, štedrovečernú večeru a okamihy čarovných pocitov, ktoré sa nedajú ničím nahradiť, sa tešíme všetci. Najviac deti, pre ktoré má vianočný čas osobitné kúzlo. Je to čas očakávania, čas rozprávok, blízkosti rodičov, dobrôt a darčiekov. Darujme im všetko, čo môžeme – hlavne však lásku a pocit domova. Vianočné sviatky plné láskavosti, porozumenia, spokojnosti a srdečnosti máme zafixované my starší a radi toto posolstvo odovzdávame zase našim deťom. Nech čistá krása a úprimnosť sprevádzajúca toto obdobie pretrvá aj v ďalších generáciách. Lebo človek nepotrebuje k životu len najnovšie výdobytky vedy a technického pokroku, ale ukazuje sa, že najviac potrebuje práve lásku, dobrotivosť, pochopenie a vlúdnosť. Dôležitý je pocit, že máte v blízkosti seba spriazneného človeka, ktorý vám rozumie, vie a chce vám pomôcť. Tiché a úprimné rozhovory pri sviečkach, bez náhlenia, plné pochopenia, radosti a potešenia z prítomnosti najbližších zanechávajú stopy v človeku na celý život. Preto v príjemnom teple domova iste budú znieť aj vianočné koledy a modlitby. Ako poďakovanie za míňajúci sa rok i ako prosba za zdravie a spokojnosť do budúcnosti. Niekde i ako spomienka na tých, po ktorých zostalo pri stole prázdne miesto. Opäť nám nežne klopú na dvere vianočné sviatky – čas radosti, zázrakov a prianí. Pripravme sa teda na ne spoločne a vychutnajme si ich so všetkým, čo k nim patrí. Uvidíte – prídu ticho, nenápadne, vyšívané striebornými stehmi na obrusoch starých mám vo Vašich príbytkoch. V dušiach nech sa nám rozhostí krásny pocit, na stole nech zavoňajú dobroty a Štedrý večer nech zanechá v srdciach stopy pohody a radosti. Ponáhľajme sa milovať ľudí, pretože čas rýchlo beží!



Milí spoluobčania.

Želám Vám do nastávajúcich krásnych vianočných dní nech sú naplnené spolupatričnosťou človeka k človeku. Prajem Vám vnútornú silu, stály zmysel pre radosť zo života, veľa lásky a potešenia z najbližších, priateľov a ľudí blízkych Vášmu srdcu. Ďakujem Vám za spoluprácu v končiacom roku 2016, za pochopenie a pomoc, ktorú ste dali a dávate samospráve našej obce pri riešení spoločných úloh v prospech jej rozvoja. Do nového roku 2017, by som Vám, moji drahí spoluobčania, chcela zaželať pevné zdravie, lásku vo Vašich rodinách a v osobnom živote. Šťastie, radosť, pokoj, tolerantnosť, nádej, vytrvalosť, veľa pracovných a osobných úspechov, aby sa nám všetkým darilo v rodinách, ale aj spoločne v našej obci. Želám nám splnenie všetkých našich priání, aby naše srdcia spoločne bili pre náš krásny Háj a pre jeho ďalší rozkvet. Nech v našej dedinke prevláda ľudskosť, tolerancia a ochota pomôcť jeden druhému. Veď to sú hodnoty, ktoré dokážu robiť náš život plnohodnotným a zmysluplným. Opäť nám nežne klopú na dvere vianočné sviatky – čas radosti, zázrakov a priání. Pripravme sa teda na ne spoločne a vychutnajme si ich so všetkým, čo k nim patrí. Uvidíte – prídu ticho, nenápadne, vyšívané striebornými stehmi na obrusoch starých mám vo Vašich príbytkoch. V dušiach nech sa nám rozhostí krásny pocit, na stole nech zavoňajú dobroty a Štedrý večer nech zanechá v srdciach stopy pohody a radosti. Ponáhľajme sa milovať ľudí, pretože čas rýchlo beží!

Vaša starostka

***Vianoce v bielučičkej zástere z čipiek starej matere, nežná, krehká inovať sviatky prišla vinšovať:
„Vstaňte hore pastieri, snívajúci v páperí - narodil sa Kristus Pán! Svitlo najsvetlejšie z rán, anjel spieva
Glória...” Koleda sa odvíja od dediny k dedine. Lúbezná a nevinné Jezuliatko v jaslíčkách rozvírilo
hviezdny prach, láskou zahrnulo zem. Celý svet je Betlehem!***

Spolu s Hájskym hlásnikom a vianočným prianím, Vám bol do Vašich domácností aj tento rok doručený stolový kalendár. Tentokrát pod názvom „Kde sa dobre varí, tam sa dobre darí.“, ktorý približuje zvyky a tradície „od stola“ v jednotlivých obciach Turca. 1. a 9. týždeň je venovaný našej obci. Dozviete sa o kuchyni a stolovaní našich predkov, ale rovnako môžete vyskúšať aj recept na ťahanú štrúdlu, ktorá je pre Háj typickou. Nuž a na obálke kalendára zas mnohí spoznáte svoje mamy, staré mamy, či dokonca prastarké, ktoré sa v 60. rokoch zúčastnili kurzu varenia. Veríme, že si tento kalendár nájde miesto vo Vašich domovoch a stane sa Vám nápomocný v každodennom živote. Nuž a pre hájske gazdinky aj každodennou inšpiráciou.

*Chcel by som vložiť vianočnú atmosféru do pohára a každý mesiac z neho vyberať po troške.
H. Miller*

Október – mesiac úcty k starším

Treba si starších uctiť, veď človek je krásny podľa múdrosti, čo sa mu zračí v oku, svojimi vlasmi postriebrenými šedinami a každou vráskou, ktorá je vpísaná do jeho tváre. Tvaroval a formoval ho majster život svojimi skúškami, radosťami, ale aj starosťami.

Keď pominú letné dni a pomaličky prichádza október, len ticho hľadáme okolo seba. Príroda začne hýriť najkrajšími farbami jesene – zlatožltá, červená, hnedá. Pomaly sa však vytráca zelená a nahrádza ju sivá.

Tak nejako sa aj človeku mína rok za rokom až nastáva jeseň života. Vysoký vek tají múdrosť bytia. Bielučké vlas skrýva dávne starosti. Útrapy do tváre vpísal čas. Len srdce je ešte mladé a dobré, štedro rozdáva lásku a nerado žobre o priazeň. Veď staroba má svoju hrdosť pevne vrastenú do srdca. Na začiatku všetkého je zrod. No dostaví sa čas, schytí človeka do svojho víru a unáša ho cestami života, na ktorých ho čakajú zákruty, križovatky a rôzne prekážky. Človek sa nimi borí a zdoláva ich. A tak, aby dosiahol zo svojich plánov čo najviac, ani nevníma, ako rýchlo ubieha čas. A ten veru letí rýchlo. Človek má





Seniorov program zaujal.

zrazu šedivý vlas, na tvári vrásky. Mladosť je preč. Možno ubudlo i síl. V našej obci nechceme aby sa kresťanské „Miluj bližneho svojho ako seba samého“ z duše človeka vytratilo, aby sa zabúdalo na úctu k ľuďom, ktorí učili mladšie generácie písať, čítať, starali sa o ich zdravie, dorábali každodenný chlieb. Ani tento rok tomu nebolo inak. 28. októbra popoludní sa v kultúrnom dome konalo slávnostné stretnutie našich seniorov pri príležitosti Mesiaca úcty k starším. Stretnutie zahájila Ing. Lenka Lejtrichová, podpredsnička ZPOZu, ktorá prítomných privítala a oboznámila ich s programom. O ten sa postarali členky Zboru pre občianske záležitosti, ktorým pohladili duše oslávencov. Anna Fillová zarecitovala báseň „Zrelý vek“, Blažena Budiská a Mgr. Katarína Hanková program spestrili hudobno-speváckym pásmom. V mene obce sa všetkým oslávencom prihovorela starostka obce Erika Herčúthová. Všetkým seniorom vzdala úctu a vyslovila poďakovanie za ich prácu nielen pre našu obec, ale i pre svoje rodiny. Do ďalších rokov im popriala veľa zdravia, lásky a spokojnosti, aby ich jeseň života bola krásna, pokojná a slnečná. Seniorom sa prihovorel aj

evanjelický farár Mgr. Tomáš Lipovský, ktorý spoločne s manželkou Mgr. Zuzanou Lipovskou potešili srdcia dôchodcov aj pesničkou. Milým spestrením programu bola Dorotka Gondová, ktorá zarecitovala básničku. Stalo sa už tradíciou, že pri príležitosti Mesiaca úcty k starším blahoželáme našim jubilujúcim občanom, ktorí dovŕšili 70 rokov a vyššie. Všetci oslávenci boli odmenení kyticou a darčekom. Po slávnostnej večeri sa v hlavnom programe predstavila tanečná skupina Emirah, ktorá navodila dobrú náladu prostredníctvom energických tancov. Našich dôchodcov rozveseľoval a na želanie až do neskorého večera im hral a spieval Ján Lenhart. Okrem rozhovorov a spomínania na chvíle dobré i tie horšie, ktoré popretkávali ich život si naši seniori aj zaspievali a zatancovali. Október bol mesiacom úcty nás mladších k tým skôr narodeným. Ale na túto úctu a pozornosť by sme nemali zabúdať počas celého roka. Veď všetko, čo vidíme okolo seba je výsledkom práce tých skôr narodených. Vážme si to a nezabúdajme na ich starostlivosť, lásku, rady do života, za vytvorené dielo, ktoré spestrjuje náš život.

VIAC AKO OSLAVA

Pestrofarebnú jeseň akosi podvedome spájame so zrelým ľudským vekom. Na Obecnom úrade v Háji však nechali tento obraz postúpiť na vyššiu úroveň vnímania a v jeden typicky jesenný deň pripravili pre seniorov slávnostné posedenie plné recitácie, živej hudby, spevu a tanca. Milým prekvapením bola chutná večera a pohár vína. Každého potešil praktický darček. Všetky tieto milé pozornosti však prevýšil citový rozmer akcie, ktorá nemala formát povinnosti podmienenej tradíciou, ale bola zaodetá do nesmierne pestrého šatu plného skutočnej vďaky za dary, ktoré náš život priniesol a úcty k hodnotám, ktoré aj vo vyššom veku predstavujeme a ponúkame.

Vďaka pani starostka, Erika Herčúthová, za milé slová, ktoré nás ako pevný povraz ešte silnejšie pripútali k nášmu Háju, ako k dobrému miestu na prežitie jesene života.

Za všetkých vďačných seniorov Marta Gajdošová

Opäť k nám prišiel čas adventný

Predvianočný čas má svoje čaro. Pre niekoho sa adventné obdobie spája s upratovaním a zhom stihnúť všetko do poslednej bodky tak, ako sa patrí. Pre iného je to čas hľadania tých najlepších receptov, zháňania voňavých ingrediencií, orechov, orieškov, či kandizovaného ovocia do vianočnej štóly. Niektorým z nás sa predvianočný čas spája s nakupovaním tých najlepších darčiekov pre svojich blízkych. Je to obdobie pomaly sviatočné, keď začíname vo svojich domovoch umiestňovať prvé vianočné dekorácie.

No Advent má byť predovšetkým obdobím skludnenia sa a duchovnej prípravy na najkrajšie sviatky roku. A práve preto sme sa aj tento rok opäť zišli v kultúrnom dome, aby sme si pri všetkom tom predvianočnom zhone našli čas, stíšili sa a spríjemnili si toto obdobie. 27. novembra, na 1. adventnú nedeľu sa na programe „Prišiel čas adventný“ zúčastnilo vyše 100 Hájanov. Program zahájila precítenou recitáciou básne „Tichý advent“ Katarína Kmeťová. Po nej všetkých prítomných privítala starostka obce, Erika Herčúthová, ktorá zároveň predniesla slávnostný príhovor. Jeho ústrednou myšlienkou bolo spríjemnenie predvianočného času a prenesenie sviatočnej atmosféry do našich príbytkov, duší, pocitov a v neposlednom rade prežiť príjemné popoludnie v kruhu hájskej rodiny. V ďalšom programe sa predstavili naši najmenší – škôlkári prezlečení do krásnych kostýmov snehuliek. Svojím tanečným vystúpením zožali veľký potlesk. V ďalšom hovorenom vstupe Anna Fillová prí-



Ručne vyrezávaný Betlehem.

tomným priblížila históriu adventu. S básňou „4 sviece“ vystúpili aj šikovní hájski prváci Evka Vallová a Jakubko Hurtek. Po nich sa publiku ešte raz predstavili škôlkári. Pod vedením riaditeľky MŠ Anny Kováčovej a učiteľky Andrei Žillovej zahrli divadielko „O troch prasiatkach.“ V programe nechýbala ani evanjelická mládež a prítomných potešil dvomi piesňami aj evanjelický spevokol. So svojimi zamysleniami sa zhromaždeniu prihovoral evanjelický farár Mgr. Tomáš Lipovský, ako aj rímsko-katolícky kňaz Ing. Mgr. Ľubomír Hudec. Obaja zdôraznili dôležitosť stíšenia sa a duchovnej prípravy na Vianoce, ktoré sú každoročne našou istotou a nádejou. Na záver sa plnou sálou



Adventný veniec s novými lucernami.

KD niesol mix kolied, ktoré zaspievala Mgr. Katarína Hanková za hudobného doprovodu Milana Haľamu. Po kultúrnom programe sa všetci prítomní premiestnili pred kultúrny dom, kde bol náš hájsky adventný veniec posvätený a zapálená jeho 1. sviečka. Tohtoročnou novinkou bol vyrezávaný Betlehem, umiestnený uprostred adventného venca, ktorý vyrobil a zapožičal RNDr. Pavel Šipoš. Slávnostné popoludnie však ani po zažatí sviece nekončilo. V novej sále kultúrneho domu bolo pre všetkých pripravené pohostenie. Krásne nazdobený priestor, varené vínko, vianočný čaj a domáce koláče od šikovných hájskych žien z Jednoty dôchodcov, navodzovali tu pravú vianočnú atmosféru. Veď toto obdobie je práve o tom - zabudnúť na zhom a vychutnať si pokoj a spolupatričnosť v kruhu hájskej rodiny. Aj tento rok sa adventný koncert vydaril. Veľké poďakovanie patrí všetkým, ktorí sa podieľali na jeho príprave počas celého týždňa, nacvičovali program, chystali výzdobu i občerstvenie.



Sála bola zaplnená do posledného miesta.

Vianočné tvorenie plné fantázie

Ako každý rok, aj tento, boli pre naše deti a mládež pripravené vianočné tvorivé dielne. 13. decembra v priestoroch obecného úradu, v animačnej miestnosti, sa stretlo dokopy 15 detí. Čakala ich príjemná vôňa bylinkového čaju a čerstvého jablčníka. V takejto príjemnej vianočnej atmosfére za zvukov kolied sa začalo pracovať – vyrábali sa vianočné ozdoby, vence, pohľadnice i svietniky a to pomocou rôznych techník. Hájske deti opäť dokázali, že sú šikovné a fantáziu majú na rozdávanie. Výsledok ich práce bol nádherný. Na koniec stretnutia nechýbalo posedenie, výstavka prác a spoločné fotografovanie. Každé dieťa, ktoré sa tvorivého popoludnia zúčastnilo si domov odnieslo krásne výtvy, ktorými zútulnili svoje sviatočné domovy. Tieto dielne boli posledné v tomto roku. Veľké poďakovanie patrí všetkým deťom, ktoré sa ich počas roka zúčastnili a tešili sa na ne. Je to veľké zadostúčenie pre všetkých, ktorí tieto popoludnia pripravovali. Tešíme sa na budúci kreatívny rok!

Z KRONIKY (alebo aj takto sme žili)

Mládežnícka organizácia vykazovala naozaj bohatú činnosť. Pripravila rozlúčku so starým rokom a privítanie Nového roka – Silvestrovský večierok – priateľské posedenie. Mládež z Hája navštívila pamätnú izbu na SPgŠ v Turčianskych Tepliciach. Organizácia sa pekne rozlúčila s bývalým predsedom SZM Dušanom Zajacom pred odchodom na vojenskú základnú službu. Mladí ľudia v Háji i v Čremošnom nezabúdajú na pekné tradície. Milé sú fašiangové slávnosti – chodenie masiek po obci so spevom a veselou hrou na harmonike. Slavo Letrich nechýbal ani na jednej akcii a svojou hrou na harmonike si získava obdiv a uznanie. Stavanie a skladanie májov sa stalo tiež už tradíciou v našej obci. Mladí hrajú, spievajú a starší a deti vychádzajú na priedomie a pozorujú pekné zvyky mladých. Príprava jánskej vatry i partizánskej vatry bola tiež záležitosťou mladých. Mládež sa zúčastňovala na všetkých oslavách. Výbor zorganizoval príjemné posedenie pri hudbe. Pekne pracoval krúžok aerobiku pod vedením Kataríny Zajacovej. Do krúžku chodilo 15 členov a cvičili naozaj pre radosť. Spoločná návšteva filmových predstavení, divadelného predstavenia v Martine, spoločná účasť na Politickej piesni, organizovanie besied o knihách - to všetko pomáhalo k širšiemu kultúrnemu rozhľadu i kultúrnemu vyžitiu mladých. Za zvlášť vydarенú akciu môžeme považovať – Vrabčiar-sky sobotník - kvízovú súťaž mladých z oblasti kultúry, spoločenského správania, šikovnosti a pod. Súťažilo 7 dvojíc v štyroch kolách. Príkladná bola brigádnická činnosť mladých – úprava klubu mladých, 400 hodín odpracovali mladí v akcii „Z“ pri výstavbe kultúrneho domu, ďalej to bola brigáda pri čistení obce, pri čistení lesa – 40 hodín. To všetko hovorí o peknom vzťahu mladých k svojej obci.

(Jedná sa o autentický prepis textu z kroniky – bez jazykovej úpravy, rok 1989, kronikárka Amália Mišurová)

LAMPIÓNOVÝ SPRIEVOD

V stredu, 23. novembra, obecný úrad v spolupráci s kultúrno-športovou komisiou a materskou školou zorganizoval pre deti a mládež tvorivo-zábavné popoludnie pod názvom Čarovanie z papiera. Zúčastnilo sa ho vyše 20 detí, nechýbalo medzi nimi ani 8 škôlkárov. Animačnou miestnosťou sa ozývala veselá vrava a smiech. Pre deti boli pripravené rozmanité aktivity. Kto chcel, mohol vyfarbovať rôzne obrázky, iní zase skladali hviezdy z papiera, alebo vytvárali svietniky zdobené ryžou a temperovými farbami. Aj keď už boli všetky dielka hotové, deti občerstvené, poobedie sa ešte neskončilo. Pre malých i veľkých bolo nachystané prekvapenie. V čase, kedy je už



Tvorili malí aj veľkí.

svetla pomenej a aj v našich domácnostiach si dlhé večery spríjemňujeme svetlom zapálenej sviečky, sme sa rozhodli, že aj hájske ulice rozsvietime pomocou lampiónov a čerstvo vyrobených svietnikov. Aj napriek vetru, ktorý lampiónový sprievod znepríjemňoval, deti, mnohé spoločne s rodičmi, si svoje svetielka strážili a nedovolili mu, aby im ich zhasol. Keď sa pochod vrátil pred budovu obecného úradu na programe bolo ešte jedno prekvapenie - vypúšťanie lampiónov šťastia. Deti sa naň veľmi tešili, žiaľ kvôli nepriazni počasia sa z bezpečnostných dôvodov neuskutočnilo. Aj napriek tomu to bolo vydarенé popoludnie, ktoré v deťoch zanechalo príjemné spomienky.



Lampiónový sprievod.

Obecný úrad ĎAKUJE

Obecný úrad úprimne ďakuje všetkým občanom i dobrým ľuďom, ktorí prispeli k rozvoju našej obce. Ďakujeme za prácu v prospech obce, v ktorej žijete!

p. Martin Sedlačko

sponzorsky poskytol prasiatko na obecnú zakáľačku

p. Mário Hruz

omaľoval chodbu MŠ

p. RNDr. Helena Šipošová

darovala šálky do kuchynky pri animačnej miestnosti, materiál na tvorivé dielne

p. RNDr. Pavel Šipoš

vyrobil a započítal Betlehem na adventný koncert

p. Marta Mračková

poskytla tekvičky na tvorivé dielne

p. Anna Kováčová, riaditeľka MŠ

zakúpila výzdobu do interiéru MŠ

p. Ivan Oravec, LPS Urbár Háj

poskytol máj, drevo na Jánku a partizánsku vatru, čečinu na adventný veniec a palivové drevo do MŠ

p. Jaroslav Hanko, DV COOP Jednota Háj

finančný príspevok na Rozlúčku s prázdninami

Mestské lesy s.r.o, Kremnica

sponzorsky poskytli palivové drevo do MŠ

Lesy SR š.p., Turč. Teplice

sponzorsky poskytli palivové drevo do MŠ

p. Jozef Prachár

vyrobil stoly do MŠ, chodúle na Rozlúčku s prázdninami

p. Peter Fillo st.

do obecnej kroniky daroval zachované staré dokumenty týkajúce sa našej obce a započítal keramiku od hájskeho keramikára Júliusa Fillu na fotenie do kalendára

p. Radko Mračko

dovoz mája

p. Pavol Lukáč

daroval monstera, tento krásny kvet krášli KD

p. Chylová

darovala sladkosti na Rozlúčku s prázdninami a Mikuláša

p. Ing. Igor Blihar

daroval sadenice ihličnatých stromkov do MŠ

p. Mgr. Emil Ivančo

daroval plyšové hračky do MŠ

JDS Háj – p. Jarmila Ižipová, p. Marta Gajdošová, p. Mária Dubovcová, p. Jarmila Stuchlá, p. Darina Ižipová, p. Jarmila Hanková, p. Blažena Budiská

napiekli koláče na obecnú zabíjačku a adventný koncert

p. Ing. Monika Pilarová

darovala sladkosti na Mikuláša

p. Elena Klocháňová s manželom

zabezpečili výrobu a výzdobu adventného venca

p. Ján Farský

zabezpečuje tlač obecných novín

Prišiel aj k nám! Kto?

Keď minulý rok z našej obce odchádzal Mikuláš, sľúbil našim dobrým hájskym deťom, že o rok príde určite znovu. Ani sme sa nenazdali a 12 mesiacov od jeho návštevy ubehlo a tak v nedeľu, 4. decembra, na neho čakalo v kultúrnom dome skoro 60 nedočkavých detí. Privítala ich starostka obce, Erika Herčúthová, ktorá vyslovila presvedčenie, že deti boli po celý rok poslušné a Mikuláš náš Háj po svojich cestách určite neobíde. Deti súhlasne prikývli, že doma poslúchali, čím vyvolali úsmev na tvárach mnohých rodičov. Vyčakávanie na mikulášsky sprievod si krátili rôznymi zábavnými hrami, ktoré si pre ne pripravila učiteľka MŠ Andrea Žillová. Čas ubiehal a Mikuláš nechodil. Deti začali volať jeho meno, aby vedel, kam má za nimi prísť. Zrazu sa ozval veľký buchot a do sály prišli dvaja čerti s vrecami s uhlím. Pomaľovali ním deti a oznámili, že sú zlé



a Mikuláš k nim určite nepríde. Na šťastie čertiskov presvedčila pani starostka, že nech len príde, lebo mikulášsku nádielku si hájske deti zaslúžia. Čerti sa zľutovali a zatelefonovali Mikulášovi, nech našu obec neobchádza. Kým prišiel, čerti si zatancovali s odvážnymi deťmi Luciferov tanec. Zrazu bolo počuť zvonití zvonček. To už deti vedeli, že konečne medzi ne zavítal. Vysoký Mikuláš spolu so svojim doprovodom – krásnou usmiatou Snehulienkou a nezbednými čertami. Pozdravil hájske deti a ospravedlnil sa za meškanie, ale jeho sobíci sa pokazili. V teplej sále KD sa im Mikuláš múdro prihovoral, každému sľúbil balíček so sladkosťami aj adventný kalendár. Bolo si ich však treba zaslúžiť peknou pesničkou, básničkou alebo vinšom. Nedali sa zahanbiť ani naši najmenší škôlkári, ktorí Mikulášovi zatancovali tanec snehuliakov, zaspievali aj povedali básne, za čo ich veľmi pochválil. Aj ostatné deti krásne recitovali, spievali a niektoré mu povedali aj vtip. Tí hanblivejší sa aspoň predstavili a chlapsky podali Mikulášovi ruku. Po rozdaní balíčkov sa celé osadenstvo premiestnilo pred kultúrny dom, kde Mikuláš zasvietil svojou záračnou palicou krásne nazdobený vianočný stromček a aj druhú sviecu na adventnom venci, za čo zožal potlesk. Ešte pár fotografií, pozdrav na rozlúčku a Mikuláš so svojim sprievodom sa pobral načerpať nové sily, veď mal pred sebou ešte zodpovednú prácu – vyčariť úsmev na tvárach deťom po celom svete. Deti sa s ním rozlúčili, poďakovali za balíčky a už sa na neho tešia znovu o rok.

No predsa Mikuláš!



Podľa oblečenia spoznáš Mikuláša

Na Slovensku, ale aj v Čechách bola v minulosti postava Mikuláša odetá v bielom biskupskom rúchu so zlatými znakmi a lemom, veľkým krížom na prsiach, mitrou a palicou so špirálovým zakončením. Mitra mala tvar zaoblenej čiapky z vlneného súkna s podšívkou z ľanového plátna a s dvoma našitými vlnenými pruhmi voľne visiacimi na chrbát. Až neskôr sa Mikuláš začal zaodievať do bordového rúcha so zlatým lemovaním. Typickým znakom sú jeho biele vlnité vlasy, hustá dlhá brada a husté biele obočie. K jeho doprovodu už od nepamäti patril čert. Čert je nevypočítateľná tmná postava, ktorá prichádza z podzemia plného dymu a plameňov, z pekla, ktorého sa každý bojí. Má pripomínať rohatú obludu s reťazami napodobňujúcu zviera na dvoch nohách a ufúľanú od sadzí. Oproti nemu nebeský anjel ako protiklad, ktorý symbolizuje čistú nevinnosť. Bývajú spodobnení ako postavy v bielych voľných šatách, obvykle s dlhými zlatými vlasmi a svätožiarou alebo hviezdou na čele. V 18. storočí okrem anjela a čerta doprevádzala Mikuláša aj maska koňa, kozy a dokonca aj smrčka. V niektorých oblastiach bol anjel nahradený Mikuláškou – ženou oblečenou v bielych šatách. Podľa prastarej ľudovej tradície prešiel Mikuláš so sprievodom po celej dedine, od domu k domu. Najprv sa pýtal rodičov či bolo ich dieťa dobré po celý rok. Potom skúšal, či sa vie modliť. Ak bol spokojný deťom nadelil jabĺčka a koláče, ktoré na mise niesol anjel. Ak bol nespojný dostal od čerta zemiak, ktorý neskôr nahradilo uhlie.

PROBLÉM S LÍŠKAMI SA NEVYHOL ANI HÁJU

V minulosti bola líška pomerne vzácna, no dnes ju s určitosťou môžeme označiť ako najrozšírenejšiu šelmu. Veľmi dobre sa vie adaptovať zmenám prírodných podmienok, ako aj aktivitám človeka. V posledných rokoch sa jej premnoženie dotklo mnohých obcí a dokonca aj miest a to nielen v Turci, kde bola často spozorovaná v blízkosti ľudských obydľí. Výnimkou sa nestala ani naša obec. Ešte vlni upozornil obecný úrad na vzniknutú situáciu. Žiadny z dotknutých orgánov však nevedel zaujať stanovisko. Policajti v tomto prípade majú tiež zviazané ruky, keďže použitie strelnej zbrane v obytnej zóne je veľmi nebezpečné a rovnako ani poľovníci, ako im nariaďuje poľovný zákon, zver v obci strieľať nemôžu. Starostka obce sa listom niekoľkokrát obrátila o pomoc a spoluprácu na Okresný úrad Martin, odbor pozemkový a lesný, ako daný problém riešiť, keďže v obci je odstrel líšky zakázaný a Poľovnícka spoločnosť Žiarc pribežne líšky v našom katastri strieľa, ale to zďaleka nepostačuje. Odpoveďou zo strany OÚ bolo odporúčanie zakúpiť pasce na odchyt líšok. Na základe týchto skutočností sa rozhodol obecný úrad zakúpiť pasce a postarať sa o odchyt líšok sám. Zatiaľ sa nám takýmto spôsobom podarilo odchytiť jednu líšku. Ľudia si môžu pred líškami hydinu chrániť len tak, že ju dobre zabezpečia a na svoje dvory nebudú vyhadzovať odpadky, ktoré ich priťahujú. Premnoženie líšok je všeobecným problémom. Je to daň za vakcináciu líšok, ktoré sú vďaka nej zdravšie, dlhšie žijú a privádzajú na svet početnejšie populácie.



Prvý úspešný odchyt líšky.

VIANOČNÉ RECEPTY

Hriatô s mäťovým tónom

Potrebuje: 0,5 l vodky (prípadne inej liehoviny neutrálnej chuti), 100 g cukru, 2 PL medu, 1 dl vody, 1 PL čerstvých lístkov mäty piepornej

Postup: Z cukru bez použitia tuku pripravíme za stáleho miešania svetlohnedý karamel. Vodu prevaríme, po odstavení v nej asi 5 minút macerujeme mäťu. Precedíme a pridáme ku karamelu, ktorý za tepla v maceráte rozpustíme. Do horúcej zmesi pridáme med a nakoniec alkohol. Nevaríme. Podávame horúce v pohárikoch ozdobených lístočkami mäty.

Syrové tyčinky

Potrebuje: 250 g pol. múky, 250 g masla, 250 g ementálu, 1 vajce, soľ, žltok, rasca a soľ na posypanie

Postup: Zmäknuté maslo dobre rozmiešame s múkou, pridáme najemno postrúhaný ementál, soľ, vajce a vypracujeme cesto. Na pomúčenej doske ho rozvaľkáme a vykrajujeme tyčinky alebo kolieska, ktoré ukladáme na plech. Každú tyčinku potrieme rozšľahaným žĺtkom, osolíme, posypeme rascou a upečieme vo vopred vyhriatej rúre do zлата.

Medový zákusok

Potrebuje:

Cesto: 60 dkg hladkej múky, 6 dkg kakaového prášku, 2 vajcia, 5 lyžíc mlieka, 5 lyžíc medu, 1 kávová lyžička sódy bikarbóny, 18 dkg práškového cukru, 15 dkg margarínu, pol balíčka prášku do pečiva

Krém: 5 lyžíc hladkej múky, 4 žĺtky, 7 dl mlieka, 1 vanilínový cukor, 25 dkg margarínu, 25 dkg práškového cukru

Na ozdobu: 1 tablička čokolády na varenie

Postup: Rúru predhrejeme na 150 °C. Margarín s múkou rozmrvíme, pridáme vajcia, práškový cukor, vlažný med, mlieko, sódu bikarbónu, kakao a prášok do pečiva. Celé dobre vypracujeme a rozdelíme na 4 časti. Kým pracujeme s jedným cestom, ostatné zakryjeme, aby nám nevysychali. Vo vyhriatej rúre na dobre vymazanej opačnej strane pekáča pečieme pláty po jednom, každý 10 minút. Zatiaľ si pripravíme krém. 5 lyžíc múky a 4 žĺtky vymiešame s troškou mlieka do hladka, pridáme ostatné mlieko a varíme, kým nezhustne. Kým sa uvarený krém vychladí, margarín s práškovým a vanilínovým cukrom dobre vymiešame. Dve krémové masy spojíme a pláty naplníme. Predtým ich potrieme vlažným mliekom. Navrch nastrúhame čokoládu, prípadne nasypeme tortové dražé. Na druhý deň nakrájame na malé kocky.

Zázračný chren

Béžový koreň v sebe skrýva neuveriteľnú silu, aj keď je veľmi malý. Pri oovoňaní spravidla nič nepoznáme, ale stačí párkrát zastruhnúť a už nám vženie slzy do očí a po dlhšom strúhaní nám zaručene poštekľí aj nosnú sliznicu.

O dráždivosť sa starajú typické horčičné glykosidy, ktoré majú pálivé a prekrvujúce účinky. Spomínaná dráždivosť sa dá čiastočne eliminovať napríklad nas-trúhanými jablkami v pomere 1:1, ktoré chren zároveň aj konzervujú. Silice účinné látky v chrene tlmia mikróby, pliesne, nepriamo aj chlamýdie a vírusy. Sušením, mrazením, či varením chren tieto účinky stráca, preto sa odjakživa skladuje v celku v piesku v chlade a strúha sa až podľa potreby. Strúhanie má však ešte jeden dôvod – rozdrť sa tak látka sinigrin, ktorá naplno rozvinie svoj liečebný potenciál. Chren by však vo zvýšenej miere nemali jesť ľudia so žalúdočnými vredmi, zápalmi sliznice, tráviaceho traktu, či trpiaci urologickými zápalmi, pretože lokálne silné prekrvenie by pre nich mohlo byť nebezpečné. Chren vypadá nenápadne, ale je priamo nabitý vitamínom C, železom, horčíkom a vápnikom. Námorníci si ho preto kedysi brávali so sebou na more, kde jeho pravidelné jedenie, ich ochránilo pred rôznymi infekciami. Okrem liečebných účinkov má chren aj bohaté využitie v kuchyni. Môžete si ho dopestovať aj doma - na jar zasadte odrezané tenšie korene o dĺžke 10 - 20 cm do vlhkej pôdy bez buriny do sponu 60x40 cm a zalievajte.

Nezabúdajme prikrmovať vtáctvo

V zimných mesiacoch si našu pomoc zaslúži vtáctvo, ktoré nám celý jar a celé leto spríjemňovalo pobyt v prírode svojim štebotaním. Vtáctvu môžeme pomôcť prežiť náročné zimné obdobie, kedy sa v prírode nachádza menej dostupnej potravy. Prikrmovať začíname najmä počas dní s mrazmi, poľadovicou či vysokou snehovou pokrývkou. Vtedy sa vtákom hľadá potrava veľmi ťažko a radi privítajú našu pomoc. Pre vtáky si pripravíme krmidlo, ktoré umiestnime na mieste s dostatočne veľkým voľným priestorom naokolo, aby v prípade nebezpečenstva (mačka, pes, líška, kuna, jastrab) mohli včas uniknúť pred nebezpečenstvom.

V žiadnom prípade nekrmíme vtáky počas vegetačného obdobia, kedy je v prírode dostatok potravy. Nikdy nekrmíme solenými, praženými a údenými potravinami. Najvhodnejšie sú naturálne zrná, oriešky a plody, prípadne loj a tuk.

Vhodné kŕmenie pre naše vtáctvo:

DROZDY, CHOCHLÁČE - jablká, rôzne plody **SÝKORKY, BRHLÍKY, KÔROVNÍKY** - slnečnica, loj, tuk, varené nesolené nekorenené mäso, oriešky, ovsené vločky **VRABCE, STRNÁDKY ŽLTÉ** - pšenica, drvená kukurica, jačmeň, slnečnica **STEHLÍKY** - slnečnica, proso, mak, repka olejná **HRDLÍČKY ZÁHRADNÉ** - pšenica, drvená kukurica, jačmeň **KAČICE, LABUTE, ČAJKY, LYSKY** - mäkké pečivo nakrájané na drobné kúsky, kukurica, pšenica, jačmeň

Starostlivosť o psa v zimnom období

Počas zimnej sezóny pociťuje mnoho psov, rovnako ako ich majitelia, zimu. Najmä psi, ktoré nie sú zvyknuté na zimu, šteniatka, staré psy, krátkosrsté psy a psy bez podsady. Udržanie Vášho domáceho miláčika v teple mu pomôže ľahšie prekonať zimu a rovnako predchádza možným rizikám a ochoreniam.

V prvom rade je dôležité plemeno psa a typ srsti

Dlhosrsté psy a psy s podsadou zvládajú zimu dobre, naopak krátkosrsté psy, naháči, malé psy a chrtý sú náchylné na chlad. Rovnako pokiaľ vlastníte psíka, ktorého ste ostrihali, je potrebné ho pred chladom dostatočne chrániť.

Poskytnite vhodné miesto Vášmu psovi

Ideálne je, pokiaľ sú cez zimu psi vo vnútri a von chodia na prechádzky a vykonávať potrebu. Najmä šteniatka a staršie psy nemajú takú schopnosť termoregulácie preto je dôležité, aby vonku nezostali spať. Ak však máte psa vonku, zabezpečte mu kvalitnú bídu, ktorú môžete vystlať napríklad slamou - tá veľmi dobre drží teplo. Do budy umiestnite peliešok alebo deky, ideálne je, ak má buda aj malú predsieň, ktorá chráni pred dažďom a snehom, rovnako je ideálne, ak je buda vykurovaná. V prípade veľkých mrazov či dlhej ťažkej zimy radšej umiestnite psíka do predsieni či garáže, aspoň na noc.

Uistite sa, že peliešok je umiestnený v teple

V zimnom období je dobré umiestniť peliešky na teplé miesta a zabrániť tomu, aby tam vznikali prievany. Pokiaľ psík nemá svoj peliešok, môžete mu vytvoriť miesto z diek či starého oblečenia.

Neprekrmujte Vášho psa

I keď ste sa mohli dopočuť o tom, že v zimných mesiacoch potrebuje pes viac jedla, neplatí to pre psov žijúcich vnútri. Takto môže Váš psík rýchlo набраť kilá navyše, čo neprospeje zdraviu kĺbov, srdca a celkovej výkonnosti psa. Pokiaľ však máte psa vonku, je potrebné mu zvýšiť dávky v zimnom období. Dôležitý je taktiež neustály prístup k čerstvej vode, hlavne psom žijúcim vonku kontrolujte vodu a pravidelne vymieňajte, aby nezamrzla.

Preferujte kratšie prechádzky počas väčšej zimy

Nesnažte sa dodržiavať dĺžku prechádzok v zimných mesiacoch rovnakú, pretože u Vášho psa môže dôjsť k podchladeniu. Radšej skráťte čas vychádzok a zvýšte ich počet. Ak je extrémna zima, vychádzku skráťte na čas potrebný na vykonanie potreby. Preferujte hry doma, venujte Vášmu psíkovi viac času vo vnútri, aby mal dostatok podnetov na vybitie energie.

Starostlivosť o srst' a labky

V zimných mesiacoch sa vyhnite strihaniu a holeniu psov, pretože ich srst' ich chráni pred chladom. Potrebné je však udržiavať srst' rozčesanú, aby sa na nej netvorili chuchvalce.



Psíka v zimných mesiacoch kúpte zásadne vo vnútri. Uistite sa, že je dokonale suchý, kým ho pustíte von. Pokiaľ Váš psík znesie fén, môžete ho pomocou neho rýchlejšie usušiť. Chlpy v okolí labiek udržiavajte vždy dokonale zastrihnuté, predídete tým tvoreniu snehových guľčiek na labkách. Po vychádzke ich vždy skontrolujte, odstráňte všetky nečistoty. Pokiaľ nedávate psíkovi topánky, po každej vychádzke labky umyte od soli a nečistôt pod vodou, vysušte a nakrémujte vhodným prípravkom určeným pre psov. Rovnako existujú krémy na labky, ktoré sa nanášajú pred vychádzkou a chránia ich pred nepríjemnými posolenými cestami.

Oblečte Vášho psíka

Oblečenie pre psov nie je len módný výstrelok, je to už takmer "povinná výbava" pre majiteľov malých psov, krátkosrstých psov či psov bez podsady, špeciálne majitelia chrtov či naháčov musia dbať na ich udržanie v teple. Rovnako ako u ľudí, prvým príznakom, že pes pociťuje zimu je tras. Na trhu je už mnoho dostupných rôznych kabátikov, bundičiek či svetrov. Oblečenie si takisto môžete ušiť svojpomocne. V prípade dažďa či sneženia je vhodné zvoliť nepremokavú vrchnú vrstvu. Najmä majitelia psíkov v meste môžu v zimných mesiacoch oceniť používanie topánok určených pre psov. Chránia pred soľou, ktorá je agresívna a spôsobuje praskanie vankúšikov a štípe, rovnako dobre chránia pred snehom. Pokiaľ ste Vášho psíka netrénovali od šteňacieho veku, môže mu zvykanie na topánky trvať dlhšie. Vhodným spôsobom je, ak mu nasadíte jednu topánku, pochváľte ho, odmeníte, dáte ju dolu a tento proces budete opakovať pár dní s postupným pridávaním topánok.

NAVŠTÍVTE OBECNÚ KNIŽNICU

Počas zimných dní, keď sa už nepracuje v záhradách a počasie neláka von, mnohí siahajú vo voľnom čase po dobrej knihe. Miestom, kde sa dajú dobré knihy zaobstarať, je aj obecná knižnica. V knižnom fonde tej našej sa nachádza okolo 2 543 kníh. Najviac je zastúpená krásna literatúra pre dospelých, krásna literatúra pre deti, spoločensko - vedná literatúra a náučná literatúra. Bohužiaľ, v dnešnom modernom uponáhľanom svete, svete počítačov, kniha nemá svoje miesto. Stáva sa nepotrebnou a nepopulárnou. Svedčí o tom aj z roka na rok zmenšujúci sa počet zapísaných čitateľov. Je to veľká chyba. Pretože len dobrá kniha môže rozvíjať, hlavne u detí, slovnú zásobu, fantáziu, poznatky, vedomosti a pozitívne myslenie. Drastické počítačové hry nedajú dieťaťu nič dobré a pozitívne. Našou snahou a cieľom je získať čo najväčší počet čitateľov z radov mládeže a dospelých. I z toho dôvodu sme i tento rok obohatili knižný fond o ďalšie nové tituly. Každý si tu nájde niečo pre seba a aj pani knihovníčka, Ľudmila Mračková, rada čitateľom poradí. Treba len trochu dobrej vôle, prekonať pohodlnosť, zísť si do knižnice a určite si zamilujete ten svet múdrosti, krásy a ľudského poznania.

Výpožičný čas: **Piatok: 16.00 hod. - 17.00 hod.**

Hasiči bilancovali

Tak, ako každý rok, sa stretli hasiči DHZ Háj, aby zhodnotili výsledky práce za rok 2016 a prijali úlohy, ktoré budú plniť v roku 2017. VČS sa konala 25. novembra 2016. Zúčastnili sa jej ako hostia členovia SDH Lubina-Větrkovice - Polášek Pavel, Matula Jiří, Řehák Jiří, starostka obce Hercůthová Erika, delegát OV DPO Turč. Teplice, okresný veliteľ Taľafus Ľubomír, okresná riaditeľka OV DPO Turč. Teplice Kohútová Ivana. Po úvodných slovách predsedu DHZ Gajdica Milana, ktorý oboznámil prítomných s programom rokovania prišla na rad správa o činnosti DHZ za rok 2016, ktorú predniesol tajomník DHZ Weis Jozef. V správe konštoval, že ku dňu schôdze má organizácia 142 členov, z toho 53 žien a 21 mladých hasičov. V roku 2016 opustili rady hasičov Ján Mračko, Božena Podhorská a v Lubinej-Větrkoviciach posledný zakladajúci člen družby Karel Tobiaš. Náš DHZ obce Háj bol zaradený do B kategórie Celoplošného rozmiestnenia síl a prostriedkov hasičských jednotiek. Vo februári 2016 sme si prevzali v Žiline ďalšiu novú techniku a to protipovodňový vozík, ktorý obsahuje elektrocentrálu 400 V, plávajúce čerpadlo, motorové čerpadlo, elektrické čerpadlo, protipovodňové steny a ďalší zásahový materiál, ktorý sa používa pri povodniach. A tak po novom vozidle Iveco Dailly máme ďalšiu novú techniku. Tajomník v ďalšej časti správy zhodnotil výsledky mladých hasičov, ktorý v OK v Diviakoch obsadili 1. miesto chlapci, 4.miesto dievčatá, keďže rok 2016 bol postupovým chlapci sa zúčastnili KK v Zbyňove, kde obsadili 2.miesto. V kategórii dospelých naši muži obsadili v OK v Mošovciach 1.miesto a obhájili vlaňajší úspech a tak putovný pohár vlastní už druhý rok po sebe. V Turčianskej hasičskej lige obsadili celkové 5.miesto. Okrem súťaži dorábali aj hasičský areál,

ktorý bol slávnostne otvorený 20.augusta na domácej súťaži. Na zasadnutí boli odovzdané odznaky odbornosti Vzorný hasič III. – 14 členom, Vzorný hasič – 9 členom. Zástupcovia SDH Lubina-Větrkovice odovzdali Jarmile Ižipovej a Jozefovi Ižipovi ml. medailu za spoluprácu, tak isto aj náš OV DPO udelil medailu za spoluprácu III. stupňa SDH Lubina-Větrkovice. Nakoniec končilo volebné obdobie členovia si zvolili nový výbor DHZ. Vo funkcii predsedu DHZ skončil Gajdica Milan, ktorý zastával túto funkciu od roku 1996 bez prestávky 20 rokov. Ako nový predseda bol zvolený Ondřík Milan a výbor bol doplnený o nových mladých členov. Na záver bolo poďakované všetkým členom, členkám, ktorý sa podieľali na práci organizácie v roku 2016.

Jozef Weis

PRANOSTIKY

Keď dvadsiateho piateho sviety slnko len toľko, čo gazda koňa oširuje (nasadiť postroj, zapriať), bude dobrá úroda zemiakov.

Na Vianoce blato, na Veľkú noc sneh.

Keď duje vietor na Štefana, bude víno budúceho roku plané.

Blatnatý december, blatnatý celý rok.

Aké veľké sú cencúle v decembri, také dlhé budú rúry z kukurice.

Keď v decembri mrzne a sneží, úrodný rok nato beží.

Jasná a tichá novoročná noc zvestuje nám dobrý rok.

Na Tri krále mnoho hviezd - mnoho zemiakov.

Ak je na Tri krále jasno, zdarí sa pšenica.

Tichá noc má takmer 200 rokov

Atmosféru a čaro Vianoc už takmer dve storočia umocňuje nielen v Európe, ale aj v iných častiach sveta známa pieseň Tichá noc, svätá noc, ktorá sa dnes už spieva vo viac ako 200 jazykoch.

Aj na Slovensku sa táto svetoznáma rakúska pieseň hrá a spieva vo vianočnom období nielen v kostoloch, ale i na adventných a predvianočných koncertoch, počúvajú ju ľudia v domácnostiach i na verejných priestranstvách či v obchodných centrách. Pieseň *Tichá noc, svätá noc* po prvýkrát zaznela na Vianoce roku 1818 v kostolíku v rakúskom Oberndorfe. Zaspievali ju duchovný Joseph Mohr a učiteľ a organista Franz Xaver Gruber. Text piesne zložil Joseph Mohr, rodák zo Salzburgu. Ten požiadal učiteľa Franza Xavera Grubera z Arnsdorfu, ktorý v Oberndorfe zastupoval organistu, aby k jeho básni skomponoval vhodnú melódiu s dvoma sólovými hlasmi a - pretože organ mal poruchu - so sprievodom gitary. Podľa tradície Gruber, dotýkajúc textom piesne a jeho posolstvom pokoja a lásky, skomponoval za necelú hodinu nesmrteľnú melódiu, ktorá sa rýchle šírla aj do ďalších miest a obcí v Rakúsku aj v iných krajinách.



Portrét **Franza Xavera Grubera** (25.11.1787 Hochburg-Ach - 7.6.1863 Hallein) učiteľa a organistu, autora melódie piesne „*Tichá noc, svätá noc*“ od rakúskeho maliara Sebastiana Stiefa z roku 1846. Podoba kňaza **Josefa Mohra** (11.12. 1792 Salzburg - 4.12. 1848 Wagnrain) autora textu svetoznámej piesne sa nedochovala.

Text piesne Tichá noc

Pôvodný text piesne má 6 strof. V súčasnosti sa spieva najmä prvá, šiesta a druhá strofa. V nemeckej verzii došlo aj k iným drobným jazykovým zmenám.

Katolícka verzia: Jednotný katolícky spevník č. 88

Tichá noc, svätá noc!
Všetko spí, všetko sní,
sám len svätý bdie dôverný pár,
stráži Dieťaťko, nebeský dar.
Sladký Ježiško spí, sní,
nebesky tíško spí, sní.

Tichá noc, svätá noc!
Anjeli zleteli,
najprv pastierom podali zvesť,
ktorá svetom dnes dáva sa niestí:
Kristus, Spasiteľ je tu,
Tešiteľ sveta je tu!

Tichá noc, svätá noc!
Nežná tvár, lásky žiar
božsky rozsiera v jaslíčkach tam:
bije záchranná hodina nám
v tvojom zrození, Boh Syn,
Ježiško, Láska, Boh Syn!

Tichá noc, svätá noc!
Spásy liek prijal svet;
otvorila sa nebies už sieň,
milosť zahnala ta hriechov tieň.
Takú, Ježiško, moc máš.
Sláva ti, Ježiš, Kráľ náš!

Tichá noc, svätá noc!
V dnešnú noc večná moc
lásky Otca sa vyliala v svet,
vrelo prijal nás v objatie dnes
božský Spasiteľ, brat náš,
vďaka ti, božský brat náš!

Evanjelická verzia: Evanjelický spevník č. 60 - Tichá noc

Tichá noc, svätá noc.
Usnula zem celá
dvaja len bdejú v Betleheme
v jaslích Dieťa tam utešené
tíško, spokojne spí.

Tichá noc, svätá noc.
Anjeli priniesli
najprv pastierom radostnú zvesť,
z nej teší sa i dnes celý svet:
Prišiel Spasiteľ k Vám!

Tichá noc, svätá noc.
V Ježiši – Dieťati
Boh sa láskavo usmieva nám,
anjel zvestuje: Buď pokoj Vám:
Kristus je daný nám.

Ako zvládnuť vianočné obdobie bez priberania na váhe?

Veľa ľudí má strach, že behom týchto sviatkov priberú nechcené kilá, a preto by sme Vám chceli poradiť, čo môžete urobiť pre to, aby sa tak nestalo. Nemusí to znamenať, že si neužijete sviatky a dobré jedlo, ale zároveň je potrebné spraviť zopár dôležitých krokov pre to, aby ste sa po sviatkoch mohli pochváliť a mali zo seba a svojho stravovania dobrý pocit.



Tipy na vianočné obdobie

1. Každé ráno začnite zdravými raňajkami bohatými na obsah proteínu, pretože pokiaľ má telo dost výživy od rána, menej podlieha pokušeniu maškrtiť. A zároveň Vám viac proteínu pomôže udržať chuť pod kontrolou.
2. Ideálnou alternatívou je výživný proteínový nápoj zmiešaný s mliekom, jogurtom či nízkotučným tvarohom.
3. Snažte sa od rána dodržiavať pitný režim, vhodný je horúci i studený zelený čaj. Ako ďalší zdroj tekutín sa odporúča neperlivá voda, ktorá sa môže dochutiť citrónom.
4. Pokiaľ Vás čaká bohato prestretý stôl, vyberajte si predovšetkým jedlá s väčším množstvom proteínu a ako prílohu zeleninu na všetky spôsoby.
5. Pri posedení s priateľmi, alebo pri televízii vyskúšajte sušené jablká alebo tekvicové semienka. Výborne nahradia chipsy, sušienky alebo chrumky.
6. Snažte sa obmedziť tzv. tvrdý alkohol, ktorý je veľmi kalorický. Výbornou alternatívou je víno, alebo víno s perlivou vodou.
7. Pokiaľ nachystáte ráno na sviatočný stôl nakrájané jablká, pomaranče, mandarínky alebo aj paradajky bude rovnako ľahké ich v priebehu dňa ochutnávať ako sladkosti, a hlavne dodajú tekutiny, cennú výživu a ešte pomôžu aj zasýtiť.
8. Ideálna kompenzácia vyššieho príjmu kalórií je taktiež ich vyšší výdaj. Nezabudnite si preto aj na tieto dni naplánovať prechádzky či akýkoľvek druh športu. Aspoň nebudete potom mať toľko príležitostí k maškrteniu a navyše sa budete aj lepšie cítiť.
9. Pokiaľ však predsa len k nejakým veľkým prehreškom dôjde, užite si tieto sviatky hlavne bez výčitiek svedomia. Po skončení osláv zasa začnite s normálnym stravovaním. Nuž a keby aj nejaké to kilo či centimeter pribudli, tak rýchlo zmiznú.

KONTAKTUJTE NÁS

Svoje príspevky môžete posilať na emailovú adresu: hajskyhlasnik@gmail.com, alebo osobne odovzdať na obecnom úrade. Zároveň môžete posilať aj svoje vyjadrenia, návrhy, alebo námietky k našim obecným novinám.