



ĽUBEĽSKÉ NOVINY

Číslo: 2.

VIANOCE 2013

Ročník: 8.



V tomto čísle nájdete:

Opustil nás vzácny človek

Vedeli ste, že... - mlyn "u Hazuchov"

Jakub Kúkol - športový talent Ľubele

Vianoce u našich susedov

NAŠE ZDRAVIE: Prevencia rakoviny je dôležitá

Udalosti nedávno minulé

Vážení spoluobčania, milí priatelia.

Všetci sa tešíme na najkrajšie sviatky v roku, na čas pokoja a radosti, ktoré obohacujú život v rodinnom kruhu. V tie dni sa stretávame sviatočne aj s tými, ktorých sme dlhšie nevideli. Je to čas k bilancovaniu toho, čo priniesol rok, čas na spomínanie, na prežité chvíle, najmä na tie dobré a v kútiku duše túžime, aby sme podobné prežili i v nasledujúcom kalendárnom roku.

Naša obec prežívala v odchádzajúcom roku zármutok nad úmrtím nášho váženého starostu Milana Kubíka. Prišli sme nielen o starostlivého a zodpovedného predstaviteľa samosprávy, ale aj o spolupracovníka a priateľa. Som mu nesmierne vďačný aj za to, ako nás mladších dokázal viesť k zodpovednému prístupu k práci vo verejnom záujme. Lebo činnosť verejného činiteľa je pod drobnohľadom verejnosti a jej pozornosť treba brať s úctou i pokorou. Pre mňa smrť M. Kubíka je o to smutnejšia, že sme spolu nedokončili viaceré plány, že už nebudeme analyzovať nápady a myšlienky, ktoré sme mienili spraviť, prirodzene v spolupráci s poslancami nášho obecného zastupiteľstva. Túto štafetu činnosti v prospech našej obce som v zmysle zákona o obecnom zriadení a na základe uznesenia obecného zastupiteľstva zdvihol, ako zástupca starostu. Okrem iných vecí bolo dôležité zabezpečiť kontinuitu života v obci.

Jednou z kľúčových úloh bolo schválenie realizácie nového územného plánu obce. Stalo sa tak ešte na septembrovom zasadnutí obecného zastupiteľstva. Vďaka plánovaným zmenám máme za cieľ získať štátne dotácie na rozvoj života a infraštruktúry v obci. Dôležitými boli aj opravy miestnych komunikácií, a niektorých vecí, ktoré zneprijemňovali život občanom,

napríklad problém neustáleho zápachu z poľnohospodárskeho dvora firmy Agro-Racio s.r.o, ale aj vyčistenie koryta potoka na začiatku obce, ktoré zrealizovala Slovenská správa ciest.

V oblasti kultúry, ku ktorej mám blízky vzťah, sme podporili Jána Urbana, Rudolfa Krajčího a Michala Gondu a ich spoločnosť 3F Event Services, ktorí v januári v kultúrnom dome pripravili Reprezentačný ples obce Ľubela. Ešte predtým, počas vianočných sviatkov, sa uskutoční divadelné predstavenie našich Ľubel'ských ochotníkov v čiastočne vynovenom kultúrnom dome, ktorý ako ste si už všimli má nové okná.

Osobitne ma teší, že zapojenie nezamestnaných do aktivačných prác si našlo v našej obci pozitívnu odozvu. Od začiatku novembra realizujeme s deviatimi pracovníkmi údržbu a poriadok verejných priestranstiev v obci, ktorú chceme mať čistou upravenú. Šetríme tak nielen finančné prostriedky z obecného rozpočtu, keďže odmenu za prácu hradí štát, ale práca a odmena pomôžu aktivovaným občanom udržať si pracovné návyky a prilepiť si nejakým tým eurom k životným nákladom.

Vážení spoluobčania, na záver mi ešte raz dovoľte zaželať Vám príjemné prežitie Vianočných sviatkov, aby ste zvyšok roka strávili v kruhu svojich najbližších, svojich rodín a dozaista i tým načerpali veľa nových síl. Do ďalšieho roka 2014 Vám prajem pevné zdravie, aby nás všetkých obišli choroby a naopak, aby sme sa tešili úspechom jeden druhého, aby sme prijímali život z tej pozitívnejšej stránky, aby bol, ako sa zvykne vraviť aj na našej ulici čoraz častejšie sviatok.

Váš zástupca starostu - Erik Gemzický

**Krásne Vianoce v kruhu rodiny, veľa šťastia, zdravia, lásky
a pohody v roku 2014 praje**

Redakčná rada Ľubel'ských novín!



Opustil nás vzácný človek...

...žil skromne a potichu. Nenárokoval si na popredné miesta ani na osobitné pozvánky. Nepotrpel si na exkluzívne dovolenky ani luxusné autá. Usiloval sa o dobré vzťahy medzi občanmi a hľadal kompromisné riešenia vo všetkých situáciách. Vždy vedel nájsť tie správne slová povzbudenia a podpory. Mal ustálené postoje a názory, vážil si iných ľudí- deti, mládež, dospelých aj starších občanov, podporoval mnohé oblasti obecného života a nebránil sa novým myšlienkam a nápadom, aj keď neboli jeho. Bol vzorom charakterného, zásadového a rodinne založeného človeka.

PhDr. Milan Kubík



Narodil sa 1. mája 1952 v Lubeli. V rokoch 1958- 1967 navštevoval Základnú deväťročnú školu v Lubeli. Po absolvovaní stredoškolského štúdia na Strednej priemyselnej škole elektrotechnickej v Liptovskom Hrádku v rokoch 1967- 1971 pokračoval vo vysokoškolskom štúdiu na Univerzite P. J. Šafárika v Košiciach- Filozofickej fakulte v Prešove v odbore Vzdelávanie dospelých, teória a sociológia kultúry, kde v roku 1977 promoval. V roku 1989 absolvoval na Univerzite P. J. Šafárika v Košiciach, Filozofickej fakulte v Prešove rigoróznú skúšku a bol mu udelený akademický titul doktor filozofie (PhDr.).

V rokoch 1977- 1984 pracoval ako metodik v Okresnom osvetovom stredisku Liptovský Mikuláš. Od 1.1.1985 do 31.1.1991 pôsobil na Odbore kultúry Okresného národného výboru v Liptovskom Mikuláši ako inšpektor, vedúci inšpekčného oddelenia a vedúci odboru. Miestom jeho ďalšieho pôsobenia bol Obvodný úrad v Liptovskom Mikuláši v období od 1.2.1992 do 31.5.1994, kedy bol uvoľnený na výkon funkcie starostu obce Lubeľa. Od roku 1991 pôsobil v obci ako poslanec, neskôr ako zástupca starostu až do zvolenia za

starostu obce v roku 1994. Starostom našej obce bol od 1.6.1994 až do 23.7.2013, kedy podľahol ťažkej chorobe.

Počas obdobia, keď bol Milan Kubík vo funkcii starostu obce bola vybudovaná tribúna na ihrisku, čím naše futbalové ihrisko dostalo kvalitatívne vyššiu úroveň.



Tiež bol postavený dom smútku na cintoríne, sprevádzkovaná pekáreň, zrekonštruovaná Základná škola s materskou školou, otvorená lekáreň na zdravotnom stredisku...

Osobitne mu záležalo na optimálnom fungovaní Základnej školy s materskou školou v Lubeli, ktorú nielen on považoval za obrovský prínos pre našich občanov- predovšetkým pre rodiny so školopovinnými deťmi. Zúčastňoval sa slávnostného otvorenia a ukončenia školského roka, spoločne s pedagógmi školy organizoval „Beh o pohár starostu obce“, veľmi

sa tešil zo získaných prostriedkov z Eurofondov na rekonštrukciu školy...

Milan Kubík podporoval činnosť všetkých organizácií v obci- svoju podporu v tejto oblasti vyjadroval nielen pri schvaľovaní finančného rozpočtu obce, ale aj spoluorganizátorským zabezpečením, osobnou účasťou na aktivitách a výročných členských schôdzach organizácií- Únia žien Slovenska, Miestny spolok Slovenského Červeného kríža, Divadlo K. O. Urbana, Slovenský zväz záhradkárov, TJ Lubeľa, Slovenský zväz protifašistických bojovníkov, Jednota dôchodcov, Obecný stolnotenisový klub a ďalšie.





Snažil sa nevynechať účasť na schôdzi Únie žien Slovenska pri príležitosti Dňa matiek, na ktorej tradične odovzdal kyticu predsedníčke organizácie ako symbol jeho úcty k ženám.

Úctu k starším dával najavo aj tým, že každoročne v októbri- mesiaci úcty k starším organizoval slávnostné posedenie jubilantov.

Zaviedol v Ľubeli tradíciu plesov starostu obce, ktorého sa s obľubou zúčastňovali nielen naši občania...



-PhDr. Mgr. M. Magerčiaková, PhD.-

POVEDZME TO PO LUBELSKY

Mysieť- musieť
Na borg- na dlh
Nabehaná sviňa- sviňa po oplodnení
Nabрызgat'- vynadať
Náčit', vynáčit'- strašiť, vystrašiť
Nahat'- nechať
Nahuckat'- rozdráždiť, vyprovokovať (napr. nahuckať psa)
Nachodit' sa- nachádzať sa
Najpret- najprv, najskôr
Najprú- najprv
Najtiaž- najťažšie (napr. najtiah začiat'- najťažšie začať)
Nak- nech

Namesto- namiesto
Námestok- námestník
Namosúrit' sa- nahnevať sa
Namraky- veľa
Napodorúdzi- poruke, k dispozícii
Napred oči- pred očami
Nazad- naspäť
Nejest, nejesto- niet, nie je
Nepočúvny- neposlušný
Níce- rub, opak (napr. rub nejakej látky na šaty)
Nigdie- nikde
Obriadok- občerstvenie, odmena v podobe jedla a pitia (napr. za kopanie hrobov)
Obšmietat' sa- chodiť dookola niečoho alebo niekoho

-mm-

Vážení spoluobčania, vážení čitatelia Ľubelských novín, dovoľte, aby sme sa Vám touto cestou prihovorili, pretože cítime potrebu vysvetliť situáciu okolo diania v ZŠ s MŠ v Ľubeli. Mrzí nás, že v adventnom čase, ktorý má hlavne duchovný rozmer, riešime takéto „prozaické“ problémy. Nemôžeme však zostať ľahostajní k tomu, čo sa v posledných dňoch v súvislosti s našou školou deje. Vy, vážení spoluobčania, máte právo byť informovaní aj z našej strany a my cítime potrebu vyjadriť svoje stanovisko. Pedagogickí zamestnanci školy, na základe dlhodobého pretrvávajúceho objektívnych príčin, vyjadrili svoj nesúhlas so spôsobom riadenia a činnosťou Rady školy pri ZŠ s MŠ Ľubela. Predložili členom rady školy návrh na zmenu v jej vedení. Svoju požiadavku zdôvodnili písomne aj osobne na zasadnutí rady školy. Zároveň vyzvali aj obecné zastupiteľstvo o prehodnotenie návrhu pedagogických zamestnancov školy. Na svojom zasadnutí dňa 8.10.2013 rada školy návrh pedagógov prijala, členovia rady školy väčšinovým hlasovaním zvolili nové vedenie uvedeného samosprávneho orgánu. Na zasadnutí obecného zastupiteľstva dňa 7.11.2013 podporili návrh pedagogických zamestnancov aj poslanci. Za odvolanú členku rady školy delegovali nového člena. Pedagogickí zamestnanci školy si vysoko cenia postoj členov rady školy aj poslancov obecného zastupiteľstva. Úprimne im ďakujú za objektívny prístup k celej situácii a pochopenie dôvodov na uvedené zmeny. V závere chceme poznamenať, že je nám veľmi smutno z opísaných udalostí. Znepokojujú nás aktivity, ktoré sú spojené so šírením zavádzajúcich alebo nepravdivých informácií, ktoré ubližujú jednotlivým zamestnancom školy a v konečnom dôsledku poškodzujú školu ako celok. Vnímame to ako manipulovanie verejnou mienkou. Chceme veriť, že celá situácia sa upokojí a škola bude naďalej zastávať svoje dôstojné miesto vo výchove a vzdelávaní svojich žiakov. Vážení čitatelia, dovoľte, aby sme Vám zaželeli pokojné prežitie adventného obdobia a ničím nerušené, požehnané Vianoce. Aby ste v ich čarovnej a neopakovateľnej atmosfére zabudli na starosti všedných dní a aby nastávajúci rok priniesol pre Vás veľa šťastných chvíľ.

Pedagogickí zamestnanci ZŠ s MŠ Ľubela

Nevyhnutné opravy na budove kultúrneho domu



Budova nášho kultúrneho domu má už „svoj vek“ a niektoré jej časti sa dostávajú do fázy havarijného stavu. Preto bola v tomto roku realizovaná nevyhnutná výmena okien v prednej časti budovy a vchodových dverí, a tiež oprava a vymalovanie strechy, ako aj výmena odkvapov. Hoci bol na rekonštrukciu budovy kultúrneho domu podaný projekt, tento nebol podporený z dôvodu nedostatku finančných prostriedkov. Výzva na rekonštrukciu verejných budov by však mala byť vypísaná opäť v roku 2014, pričom projekt bude podaný znovu, aby mohli byť na kultúrnom dome realizované rekonštrukčné práce vo väčšom rozsahu.

-red-

Plánované zmeny v detskej ambulancii

Už nejaký čas sa šepká o tom, že MUDr. Ľudmila Droppová, všeobecná lekárka pre deti a dorast, ukončí svoju činnosť v detskej ambulancii v Ľubeli. Pani doktorka bude v ambulancii ordinovať aj naďalej s tým, že v priebehu roka 2014 ambulanciu prevezme do vlastníctva MUDr. Jana Nosková a lekárkou v detskej ambulancii bude MUDr. Dominika Senková, ktorá v súčasnosti pôsobí na detskom oddelení nemocnice v Liptovskom Mikuláši.

MUDr. Droppovej nie je starostlivosť o zdravie našich detí ľahostajná, čo naznačila nielen ochotou pokračovať v poskytovaní zdravotnej starostlivosti v ambulancii, ale aj vymaľovaním priestorov ambulancie a čakárne na vlastné náklady s čiastočným príspevkom zo strany obce. Nakoľko ambulancia má sídlo v priestoroch obce, poslanci Obecného zastupiteľstva v Ľubeli podporili aj plánovanie výmeny okien v detskej ambulancii, čím priestory dosiahnu kvalitatívne vyššiu úroveň.

-red-

Ako ďalej so zápachom?

Na zasadnutí obecného zastupiteľstva 8. augusta sme začali riešiť neznesiteľný zápach z firmy Agro-Racio, s.r.o., vznikol petičný výbor aj v spolupráci s občanmi obce. Po predložení petície, ktorá obsahovala 515 podpisov, Slovenská inšpekcia životného prostredia stále v danej veci koná a výsledkom konania na Okresnom úrade v Liptovskom Mikuláši, Odbore starostlivosti o životné prostredie je, že pôdne pomocné látky od výrobcu BIOTIKA, a.s. a Evonik Fermas, s.r.o. nebudú ďalej vo svojej prevádzke používať, čím by malo dôjsť k eliminácii zápachu. Pokiaľ by neúnosný zápach pokračoval, proces konania sa obnoví.

-red-

Snaha o oživenie hasičského zboru

V sobotu 30. novembra 2013 zorganizoval zástupca starostu obce Ing. Erik Gemzický, PhD. a poslanec Bc. Peter Slavkovský stretnutie v priestoroch bývalej drobnej prevádzky, ktorého cieľom bolo určiť kroky pre akési „znovuoživenie“ Hasičského zboru v Ľubeli. Stretnutia sa zúčastnili pôvodní členovia-hasiči, ako aj záujemcovia o dobrovoľnícku činnosť hasiča. Optimálne fungovanie činnosti hasičov má pre obec zásadný význam, najmä pri rôznych živelných udalostiach.

-red-

Materskú školu čaká nevyhnutná rekonštrukcia

V súvislosti s priestormi tunajšej materskej školy boli už viackrát prejednávané skutočnosti tak na pôde Základnej školy s materskou školou v Ľubeli, ako aj v rámci Obecného zastupiteľstva v Ľubeli. Je známe, že priestory materskej školy nespĺňajú v súčasnosti platné hygienické požiadavky, preto je nevyhnutná ich rekonštrukcia. Úprava priestorov škôlky je plánovaná už dlhší čas, dokonca bola vypracovaná aj projektová dokumentácia, v ktorej sa v súčasnosti realizujú ešte korekcie. V blízkej budúcnosti sa teda rekonštrukcia priestorov materskej školy stane skutočnosťou. Úrad verejného zdravotníctva súhlasí s prevádzkovaním materskej školy s tým, že jej rekonštrukcia musí byť zrealizovaná do konca roka 2014.

-red-

Činnosti nezamestnaných v prospech obce

Od novembra 2013 bol našej obci na základe žiadosti podanej na Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny v Liptovskom Mikuláši poskytnutý finančný príspevok na aktivačnú činnosť formou menších obecných služieb pre obec v zmysle Zákona č. 5/2004 Z. z. o službách zamestnanosti a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov.

Aktivačná činnosť formou menších obecných služieb pre obec je podľa § 52 podpora udržiavania pracovných návykov dlhodobozamestnaného občana, ktorý je poberateľom dávky v hmotnej núdzi a príspevkov k dávke v hmotnej núdzi. Aktivačná činnosť sa vykonáva v rozsahu najviac 20 hodín týždenne okrem týždňa, v



ktorom sa aktivačná činnosť začala, s možnosťou jej opakovaného vykonávania najviac počas ďalších šiestich kalendárnych mesiacov. Menšie obecné služby sú určené na zlepšenie ekonomických, sociálnych a kultúrnych podmienok, udržiavanie a zlepšovanie životného prostredia obyvateľov obce, starostlivosť o ochranu a zachovanie kultúrneho dedičstva, podporu vzdelávania, rozvoj a poskytovanie sociálnych služieb a ďalších činností obce v sociálnej oblasti, rozvoj a ochranu duchovných a kultúrnych hodnôt, doplnkové vzdelávanie detí a mládeže a na rozvoj a podporu komunitnej činnosti.

Aktivačné práce našich nezamestnaných občanov sú realizované už druhý mesiac a určite si každý z nás všimol ich prínos pre

prostredie obce, predovšetkým pri úprave verejných priestranstiev. Do aktivačných prác je momentálne zapojených 9 občanov.

-red-



Oprava miestnych komunikácií

V priebehu októbra v našej obci bola vykonaná najnutnejšia oprava miestnych komunikácií. V budúcom roku by sa malo v opravách pokračovať, v tých častiach obce, ktoré sa tento rok do rozpočtu obce nezmestili.



-red-

VEDELI STE, ŽE ...

V roku 1938 bol postavený mlyn poháňaný vodou „U Hazuchov“ ?

V mlyne sa začalo mlieť obilie v rokoch 1938/1939. V týchto rokoch bol podľa dostupných informácií mlyn uvedený do prevádzky.

Prvým majiteľom bol starý otec pána Teofila Hazuchu, pán Peter Hazucha.

Mlyn bol poháňaný vodnou, tzv. „Kaplanovou turbínou“. Voda bola odrazená na turbínu v katastri obce Liptovské Kľačany z potoka Kľačianka. Potok Kľačianka bol vedený vodným kanálom ku náhonu mlyna.

V mlyne sa mlelo obilie nielen pre Ľubel'ských roľníkov, ale aj pre roľníkov z okolitých dedín. Obilie sa mlelo na šrot. V čase vojny sa obilie mlelo pre armádu.

V mlyne sa prestalo pracovať po vojne.

V Ľubel'ských novinách sme Vám chceli priblížiť priestory pomocou fotodokumentácie. Podľa rozhovoru s pánom Teofilom Hazuchom je mlyn v súčasnosti v dezolátnom stave. Fotodokumentácia z čias mlyna, keď bol v plnej prevádzke, sa nezachovala.

Ďakujeme za ochotu pánovi Teofilovi Hazuchovi podeliť sa o zaujímavé informácie spomínaného objektu.

Možno si aj Vy pri čítaní Ľubel'ských novín spomeniete na nejakú budovu, dom, priestory, ktoré boli v minulosti niečím zaujímavé. Budeme radi, ak sa o informácie s nami podelíte.

-jm-

Jakub Kúkol - športový talent Ľubele

Ľubela je obec, ktorej šport nikdy nebol cudzí. Mladí chalani už v plienkach behali za píl'usom a dievčatá sa nenechali zahanbiť. Nie je preto nič zvláštne, že práve z lona našej obce vzišiel neobyčajný športový talent. Chalan, ktorého poznáte osobne alebo z videnia ako jazdí po dedine na bicykli, reprezentuje obec vo futbale tak, ako jeho otec či bratia- Jakub Kúkol.

Tento mladý a húževnatý muž vyhral titul **majstra Slovenskej republiky do 65 kg na Majstrovstvách Slovenska v kulturistike dorastencov** a naša redakcia ho podrobila nekompromisnému výsluchu.



„Tak začalo ma to baviť už od malička, môj kamarát cvičieval a mne sa to páčilo... a postupom času som si čítal články o strave, tréningoch a začalo ma to baviť čoraz viac...“ odpovedá mladý športovec, keď sa pýtame na to, ako sa ku kulturistike dostal. Jeho príprava na majstrovstvá trvala až 3 mesiace, prísna diéta, tvrdý tréning a regenerácia- to všetko musel podstúpiť, aby sa mohol postaviť pred porotu. „Súťaž prebiehala v poriadku, len som bol úplne vyčerpaný, ale dal som do toho všetko ...“ A naozaj jeho obeť stála za to. „Je to nepredstaviteľný pocit... Fakt! V ten moment som bol najšťastnejší človek na svete, bolo to super a s odstupom času sa na to pozerám a konštatujem, že to bola obrovská drina a stálo to zato!“ Tieto pocity nám opísal Jakub a my sa tešíme spolu s ním.

Lenže čo budúcnosť? „No, do budúcnosti by som v tom chcel pokračovať, ak budú financie, lebo stálo ma to aj dosť peňazí, ale chcel by som ísť ešte na súťaž do staršej vekovej a vyššej váhovej kategórie... len to bez sponzora je veľmi ťažko...“ My budeme len držať palce a veríme, že financie budú tým najmenším problémom pri rozvoji Kubovho talentu. Koniec koncov, podporovať mladých športovcov je viac než potrebné, ale Jakub okrem toho sám upozorňuje aj mladých na to, aby nesedeli doma pri počítači, ale pustili sa do práce na sebe. A niet lepší príklad ako je samotný Jakub- mladý muž, ktorý tvrdou prácou na sebe dosiahol taký pekný úspech.

Na záver chceme skonštatovať, že podpora mladých ľudí a ich talentu je viac ako nevyhnutná, či už v športovej, umelecko-kultúrnej alebo vedeckej oblasti. Mladosť je budúcnosť, ale predovšetkým mladí ľudia musia sami chcieť. Naša obec môže byť hrdá, že práve jej rodák sa rozhodol pustiť na dráhu športu a tak úspešne reprezentuje nielen „plody svojej práce“, ale aj kraj pod Tatrami. Bolo nám ctou stretnúť sa a vyspovedať tohto mladého športovca. Veríme, že vo svojej činnosti bude pokračovať, že finančná stránka mu bude priaznivá a napokon zožne ďalšie a ďalšie úspechy. Držíme palce!

-pgh-

UDALOSTI... ..nedávno minulé

Ohnivý začiatok leta - Jánska vatra



obnoviť tradíciu pálenia Jánskej vatre, bolo potrebné túto ich aktivitu podporiť a povzbudiť ich. Akákoľvek aktivita, kde sa ľudia nielen našej obce stretnú, porozprávajú sa a oddýchnu si, je vítaná a ja som rád, že sa našli aktívni mladí ľudia v spolupráci s lubeľskými ochotníkmi, ktorí touto akciou obohatili kultúrny život v Lubeľi. Samozrejme, že ako každoročne, aj tento rok, nám so zabezpečením dreva pomohlo Spoločenstvo bývalých urbárikov v Lubeľi, ktorým chcem aj touto cestou poďakovať, ako aj ďalším podporovateľom spomínaného podujatia," povedal zástupca starostu obce, Erik Gemzický. Večerné posedenie pri horiacej vatre spríjemnili aj členovia folklórnej skupiny Chabenec z Dúbravy, ktorí si spolu s návštevníkmi zaspievali známe ľudové piesne v sprievode harmoniky. Program spestril aj pilot Miroslav Toma s priateľmi z Aerodromu Jasna, ktorí predviedli letecké akrobatické vystúpenie, ktoré vyrážalo dych. „Som veľmi rada, že si mladí ľudia nájdu čas a vedia pripraviť takú veľkú akciu, aká bola v sobotu večer. Veľa z nich pracuje v LOD KOU, a preto sa nemusíme báť, že nebude mať kto robiť. Je dobré, že si na vlastnej koži skúsili, čo je to zorganizovať takú akciu," vyjadrila sa predsedníčka Lubeľského ochotníckeho divadla K. O. Urbana, Marika Nováková. Aj napriek nie veľmi dobrým predpovediam, organizátorom počasie prišlo a účastníci podujatia si mohli vychutnať posedenie pri vatre za splnu mesiaca v teplý letný večer.



-red-

Lubeľa opäť žila divadlom

Lubeľa na pár dní centrom divadelníctva. Svoje umenie tu ukázali herci z deviatich súborov. Nechýbali žánre ako komédia, alternatívna dráma či rozprávka. Diváci si mali z čoho vybrať.



amatérov celkovo. Potom nasledovala báseň v podaní riaditeľa Domu Matice slovenskej v Liptovskom Mikuláši, Milana Stromka a hneď po ňom patrilo lubeľské javisko členom Matičnej divadelnej ochotníckej scény. Mladí matičiari zaviedli divákov do histórie, kde im ukázali, ako prebiehal súd s národným hrdinom, Jánošíkom, v predstavení s názvom Posledná noc Juraja Jánošíka. Nasledovala jedna z tradičných divadelných hier Starý zalúbenec v podaní Ochotníckeho divadelného súboru ZO ZDOS Likavka. Ďalej sa pred lubeľskými divákmi po prvýkrát postavili herci Divadla Zelenka zo Zvolena s komédiou Horí ohník horí. Ich herecké výkony si od obecnosti zaslúžili aj „standing ovation“. Prvý festivalový deň ukončili členovia Študentského divadla FF PU v Prešove. Divákovi predstavili alternatívne divadlo s hrou Potkan potkanovi človekom.

Myslelo sa aj na tých najmenších.

Sobotný program zahájilo predstavenie pre tých najmenších v podaní detí z Lubeľského ochotníckeho divadla K. O. Urbana. Ukázali, že ochotnícke divadlo v obci má už teraz svojich nasledovníkov. Rozprávkou Stratil sa hlásnik Cibula potešili nejedného detského diváka.

Lubeľa 5. august - Tento víkend sa opäť po roku v Lubeľi zišli divadelníci nielen z Liptova. Prebiehal tu už piaty ročník festivalu ochotníckych divadiel s názvom Lubeľafest 2013. Hlavným organizátorom bolo Lubeľské ochotnícke divadlo K. O. Urbana v spolupráci s obcou Lubeľa, ktoré sa stará o kultúrny život v obci. V piatok a sobotu odohralo svoje predstavenie spolu 9 súborov s rôznymi dramatickými žánrami.

Prišiel Jánošík, hasiči a nakoniec aj potkany.

V piatok otvorila Lubeľafest 2013 svojim príhovorom metodička pre divadlo a umelecké slovo z Liptovského kultúrneho strediska, Eva Štofčíková. V prejave zdôraznila dôležitosť podujatí tohto typu a tiež ocenila prácu nielen lubeľských ochotníkov, ale divadelných

Po nich nasledovali herečky Minetrdla z Partizánskej Lupče, ktoré v hre Miniatúry dokázali spojiť žánre ako je napríklad absurdná dráma a poézia. Do Lubele zavítali aj členovia Budmerického ochotníckeho divadla. Divákovi sa predstavili s ďalšou divadelnou klasikou s názvom U nás taká obyčaj, alebo len aby sme v hanbe neostali. Ďalším hosťom na lubeľskom javisku bolo Celkom malé divadlo s komédiou Take on me!. Lubeľafest potom ukončilo LUNETRDLO z Partizánskej Lupče. Publika zahrali skutočný príbeh, ktorý sa ešte len stane s názvom Lupcastory.

„Mali sme pozvané divadelné súbory, ktoré boli kvalitné a divák si mal z čoho vybrať. V sobotu sme mali pripravené aj detské divadlo v podaní našich detí, ktoré sa mohli ukázať svojim rodičom, kamarátom a skúsiť si javisko z tejto strany,“ vyjadrila sa predsedníčka Lubeľského ochotníckeho divadla K. O. Urbana, Marika Nováková.

Festival a celú obec však veľmi poznačila nedávna udalosť, a to smrť starostu Lubele, Milana Kubíka. „Veľmi nás zarmútilo to, čo sa stalo. Nečakali sme to. Avšak pán starosta nás vždy podporoval pri organizácii tohto podujatia a celý čas sme cítili, že je tam s nami,“ dopĺňa predsedníčka LOKOU. Na úvod festivalu tak všetci prítomní vyjadrili úctu tomuto človeku symbolickou minútou ticha.

-Lucia Kanderová-



5. ročník SÚŤAŽE VO VARENÍ GULÁŠU



Únia žien v Lubele už po piatykrát zorganizovala v spolupráci s Obecným úradom Lubeľa „Súťaž vo varení gulášu“.

Súťažiť sa začalo v sobotu 10. augusta na futbalovom ihrisku. Očakávali sme po minuloročnej hojnej účasti viac súťažných družstiev, no nakoniec súťažili štyri skupiny, a tak to mala porota tento rok trochu ľahšie. Súťažilo družstvo Únie žien v Lubele, tím rodiny Šmigurovcov, rodina Glončáková a lubeľskí pingpongisti.

Tento ročník otvorila predsedníčka Únie žien Vierka Bubniaková spolu s Ing. Erikom Gemzickým, PhD., zastupujúcim starostom. V úvode sme si uctili minútou ticha zosnulého starostu PhDr. Milana Kubíka, pod ktorého záštitou prebehli predchádzajúce ročníky, veľmi nám všetkým chýbal, no počasie nám prialo a veríme, že to bola jeho „práca“. Do tomboly prispelo neuveriteľné množstvo sponzorov, takže bolo o čo bojovať. Členky Únie Magdaléna Oravcová a Gabriela Kanderová rozpredali všetky tombolové lístky. Rudko Krajčí sa postaral o zapožičanie stanov a potešil detských návštevníkov skákajúcim

hradom, ktorý bol plne vyťažený. Počas varenia usporiadatelia pripravili pre družstvá súťažné disciplíny, ako

fúkanie balónov či kopanie lopty na malú bránku, v obidvoch súťažiach excelovali Šmigurovci.



V podvečerných hodinách porota v zložení: MUDr. Adrián Kališ, PhD., PhDr. Milan Jančíga, Martuška Turčiaková, Vladimír Oško a Dušan Červeň vyhodnotila najlepšie družstvo. Pingpongisti skončili na štvrtom, Glončákovci na treťom, Šmigurovci na druhom mieste a dievčatá z Únie – Ivka Jančinová, Majka Hrbatá a Janka Ošková zaslúžene zvíťazili. Ich neskutočná radosť nás utvrdila v tom, že podobné akcie majú zmysel a určite by bola škoda v takejto krásnej tradícii nepokračovať. Tešíme sa teda na ďalší ročník.

-Únia žien Slovenska Lubeľa-

Veľká odvaha malého národa

Niet ich viac, odchádzajú. Na rozdiel od mladých rodákov, ktorí za krajcom chleba sú opäť nútení vandrovať Európou, títo už nezaklopú na veraje dverí, aby vyrozprávali svoj príbeh tým, ktorí sú ochotní počúvať a poučiť sa. S nimi odchádzajú príbehy nie o beznádeji, malosti národa politikmi donúteného ohýnať chrbát pred chlebobdarcami za rodnou hrudou.

Rozprávali iné príbehy. Príbehy o viere v seba, v spravodlivosť a odvahe robiť dejinné rozhodnutia, o chuti meniť zdanlivo nemenné. Odchádzajú poslední z generácie, ktorých život prerástol z pokory k hrdosti. K hrdosti, nie k pýche, lebo hrdosť sa nerodí, hrdosť na rozdiel od pýchy sa neopiera o piliere majetku, hrdosť stojí na schopnosti obety kladenej na oltár dobra.

Zatvárajú sa dvere chrámu života za rodičmi a starými rodičmi, ktorí vstupovali do času v súkenných nohaviciach, ľanových košeliach, či vyšívaných sukniach a rukávcoch. Do času pre život ešte neprajnejšieho, aký žijeme my súčasníci. Generácia zrodená v besnení prvého svetového vojnového požiaru, dozrievajúca v biede a nedostatku hospodárskej krízy. Generácia ľudí v plnej zrelosti vrhnutých do inferna druhej svetovej vojny.

Slovenské národné povstanie, tak ako tisíce iných, vyhnalo rodákov z uzučkých dvorov liptovských chalúp, do širokého sveta rôznych jazykov, manierov a ešte početnejších foriem vzájomného zabíjania. Väčšinu z nich si však zdivočený svet našiel doma. Tak ako zabíjala vojna chlapov na frontoch, tak účinne vyprázdňovala komory ľubel'ských domov. Na to čo zostávalo, čakali deti v izbe, ale aj tí v Črvníku, Kľačianskej doline či bočných dolinách pod Chabencom. Nie každému a všetkému, v tejto novovekej Babylónii vojnových vyhnanecov, našinec porozumel v zmesi jazykov a kultúr ako ich v obrovskom kotle nad ohniskom smrti namiešala vojna. Len žalúdky mali všetci rovnaké – prázdne. Boli však v chotári a v chotári to je hosť, hanba gazdovi a domu, čo nedokáže v duchu predkov uctiť si a počastovať cestou znavených.

Tí, ktorých bieda najviac kvári, a zo stola už niet čo oddeliť pre tých na Blatách a inde pod hoľami, miznú večerom poza humnú. O život sa odchádzajú deliť tí, čo im mor vojny vyplienil dušu. Nemožno sedieť doma, keď otcovia a synovia už neprídu z východného frontu, keď ich životy sú zrazu len obrázky na stene hneď vedľa umučenia najvyššieho. Od teplej pece do neprívetivých jesenných hôr ich nežnú vznešené ideály. Je to hnev, vzdor a prázdnota z bytia, ktoré stratilo všetko, čo ešte včera bolo jeho podstatou.

Aj preto ešte pred povstaním dobrovoľne z dediny odchádzajú Budveselovci, Bubniakovci, Hazuchovci, Kubíkovci, Pustajovci, Švecovci, Vyšňanovci a iní, nie ako hrdinovia, ako chlapi, čo vedia, že to čo stratili, nemusia a ani nebude všetko, že stratiť možno oveľa viac. Chytrí, odkazom vekov školení gazdovia, poznajú, že čím dlhšie je škodná v blízkosti košiara, tým viac ten bude zívať prázdnotou. Bača, čo stratil valachov a prišiel o ovce, je svetu len na posmech a hanbu. S takými spolunocľazníkmi neradmo bývať čo len jedinu noc, nie to celý život pod dedinskou strechou. Preto v baniach zostávajú zavesené vyhasnuté karbidky, v dreve nečinné drevorubačské sekery, v maštaliach statok dožadujúci sa opatery od detí, žien a starcov. Doba chlapom nedopriala vyššieho vzdelania, no rozum cibřila núdza. Nebolo pre nich ťažké rozpoznať, že kto nepôjde dnes sám, zajtra bude musieť, lebo svet sa menil. V partizánskych barákoch, či v bunkroch a zákopoch na povstaleckom fronte, kdekoľvek, len nesediť doma. Keď prežiť a žiť, tak nech sa viac ženy neboja, nech netreba hrôzou trnúť pri preberaní obálky od poštára. Ak má byť však smrť jej ďalšou sestrou vykúpená, nech je to teraz, odrazu, nech je to jedna veľká rana v dušiach materí a potom už len jazva, čo čas nikdy úplne nezacelí, ale čo hlavné, novú už nikdy neotvorí. Vtedy odchádzali, lebo to bola vôľa mocných a vec svedomia, lebo zostať znamenalo stratiť dôveru v samých seba. Ako potom meniť budúcnosť, keď sa človek spolieha na všetkých a všetko vôkol, okrem seba?! Tí, čo prežili, nie veľa rozprávali o tom, čo bolo treba spraviť v mene dobra, keď so zlom často menilo si tvár. Všetci vtedy aj dnes musia poznať základný historický postulát, že veľké krivdy zostávajú národy deptať dovtedy, kým množstvom malých krívd na ich páchateloch nebude dosiahnuté stavu, ktorý znamená návrat k pôvodným hodnotám. Áno, ak chceme svoju hrdosť stavať na čestných a pevných základoch je nutné hovoriť o týchto malých krivdách, len vždy je treba dopovedať, že odstránili väčšie zlo, krivdu, ktorá nepostihla jednotlivcov či skupiny, ale celé národy. Malé krivdy historických procesov sú liek, ktorý poškodzuje niektoré orgány pacienta, ale ničí chorobu a zachraňuje život. Povstanie bolo jedným z liekov smrteľne chorej Európy. Do akej miery bola táto terapia účinná, treba hodnotiť v kontexte zmeny kvality života obyvateľov Slovenska a Európy po šesťročnom vojnovom besnení. Povstanie nemožno hodnotiť a zavrňovať kvôli krivdám na jednotlivcoch, ktoré boli, sú a budú súčasťou všetkých veľkých dejinných procesov, keď sa menia zásady a princípy existujúceho, aby sa vytvoril priestor pre novú kvalitu života celých spoločenstiev a národov. Dnes títo rodáci opäť odchádzajú, lebo je to zákon prírody či vôľa najvyššieho, lebo zostať nemožno a vrátiť sa z frontu života už vôbec nie. Odchádzajú tí, ktorí boli esenciou lieku na vojnový mor sveta. Odchádzajú v skromnosti a tichosti, bez okázalých rečí a pátosu. Nikdy o to nestáli, no nesmú odísť a zostať v zabudnutí. Ak národ s mladou štátnosťou, s hlavou pod gilotínou globalizmu, chce zdieľať spoločný ekonomický a geografický priestor s inými národmi, ale zároveň sebedovedomo obhajovať svoju rovnocennú pozíciu v tomto spoločenstve, musí poznať a upevňovať piliere tohto sebedovedomia. Ak nechceme byť stále len žiačikom v triede európskych národov, ostýchavo sa pozerajúcim do zeme, keď sa spolužiaci vychvaľujú svojím pôvodom, musíme vedieť, čo nás oprávňuje vzpriamiť chrbát a pozeráť priamo do očí komukoľvek z nich. Môžeme a musíme im povedať, akí sme hrdí na to, že na rozdiel od početnejších a aj sebedovejších národov, to boli naši otcovia a starí otcovia, ktorí sa nebojácne vrhli do koľajiska fašistického vlaku, aby svojou náložou prispeli k jeho definitívnemu vykoľajeniu a zničeniu. Slovenské národné povstanie nie je len minulosť, ktorú treba permanentne a účelovo donekonečna analyzovať, je to predovšetkým trvalý generačný odkaz, ktorý sa po odchode pamätníkov stáva legendou. Lebo legenda – to je viera v potenciál a životaschopnosť národa. Poznanie a hrdosť na to, že aj z úzkych dvorov ľubel'ských domov boli robené významné zápisy do histórie.

Pri pamätníku padlým pred kultúrnym domom sme si 25. augusta 2013 pietnym aktom pripomenuli 69. výročie Slovenského národného povstania.

-Ing. Stanislav Morong, PhD.-



7. ročník vedomostnej súťaže Mladý záhradkár



Vedomostná súťaž sa aj v tomto roku v Piešťanoch 3. októbra stretla s mimoriadnym záujmom detí základných škôl. Okresné súťaže sa uskutočnili v okresoch: Galanta, Nové Zámky, Senica, Nové Mesto nad Váhom, Trnava, Čadca, Liptovský Mikuláš, Zvolen, Prievidza, Poprad, Veľký Krtíš, Stará Ľubovňa, Trebišov. Deti z týchto okresov si zmerali svoje sily v národnom kole, ktoré sa uskutočnilo 3.10.2013 v Strednej odbornej škole záhradníckej v Piešťanoch. Deti absolvovali vedomostné testy, ktoré pozostávali z 35 otázok a praktické poznávanie 20 vzoriek rastlín. Všetky otázky boli zostavené z publikácie Lexikón pre mladých záhradkárov- I.a II.diel, rastlinný materiál tvorili osivá a rastliny, ktoré sa bežne vyskytujú v záhradách či v prírode. Súťažilo 59 detí, ktoré boli zadelené do 2 vekových kategórií, kategória I. - deti vo veku

10-12 rokov, zúčastnilo sa 25 detí, kategória II. - deti vo veku 13-15 rokov, zúčastnilo sa 34 detí. Súťažiaci, ktorí sa umiestnili na 1.-10. mieste v každej kategórii, získali hodnotné vecné ceny a ostatné súťažiaci deti vecné ceny od viacerých sponzorov. Vedomostnej súťaže Mladý záhradkár 2013 sa zúčastnili aj tri žiačky zo ZŠ-

Lubela, ktoré zároveň boli aj jediné zo Žilinského kraja a súťažili v kategórii II. - deti vo veku 13-15 rokov.

1. Michaela Dobáková, z testu získala 18 bodov, praktická časť- poznávanie rastlín 5 bodov, celkom 23 bodov

2. Sofia Karmen Magerčiaková, z testu získala 20 bodov, poznávanie rastlín 1 bod, celkom 21 bodov

3. Jana Káziková, z testu 18 bodov, poznávanie rastlín 1 bod, celkom 19 bodov

Maximálny počet bodov bol 55 bodov, 35 bodov- test, 20 bodov z poznávania a určovania rastlín. Deti na súťaž pripravovala p.učiteľka Mgr. Anna Karellová, ktorá vedie krúžok Mladý záhradkár na ZŠ v Lubeli ako aj členovia MOSZZ v Lubeli p. Miloš Hrbatý, Jaroslav Štech, p. Svitek a ďalší členovia, ktorí majú bohaté vedomosti i praktické skúsenosti z oblasti záhradníctva i ovocinárstva. Deti na súťaž do Piešťan sprevádzala p. Bc. Janka Morongová, členka MOSZZ v Lubeli. Dúfam, že deti, ktoré sa vo svojom voľnom čase venujú ušľachtilému krúžku, budú aj naďalej pokračovať v začatej práci, aby aj budúci rok sa mohli zúčastniť súťaže. Dúfam a prajem si, aby sa im podarilo prebojovať sa na popredné miesta. Chce to len veľa trpezlivosti, sebazaprenia, vytrvalosť a neustále zdokonaľovanie a zbieranie vedomostí, skúseností a zručností.

-Bc. Janka Morongová-



Beh o Pohár starostu obce - 11.10.2013



Posedenie pri knihe



V sobotu 23. novembra 2013 zorganizovala Únia žien v Lubeľi akciu venovanú knihám, knižniciam, čítaniu a hlavne poézii. Tohoto príjemného stretnutia sa mohli zúčastniť nielen členky organizácie. Privítali sme medzi nami poetky zo susedných obcí, Miroslavu Kanderovú z Liptovských Kľačian a Barboru Bubniakovú z Dúbravy. Tieto talentované dámy nám predstavili svoju tvorbu, sila ich veršov mnohým z nás zaliezla až pod kožu a spôsobila zimomriavky. Pavlínka Hrbatá otvorila posedenie básňou, práve od Barborky z jej debutovej zbierky „Hľadám“ a Mirka svoju tvorbu zatiaľ nevydala, no zhodli sme sa, že tieto verše sú hodné knižného vydania. Posedenie bolo popretkávané citátmi o knihách, ktoré nám odprezentovala predsedníčka miestnej organizácie Vierka



Bubniaková. Podujatie podporila svojou prítomnosťou aj okresná predsedníčka p. Mikulášová.

Mária Kubíková, pracovníčka našej obecnej knižnice, priblížila históriu knižníc, predstavila knižnicu v našej obci, ktorej knižničný fond nám závidia všetky okolité obce. Naša knižnica disponuje mnohými novinkami a stojí za to ju navštíviť. Mária Ošková túto milú akciu obohatila rozprávaním o sile drahých kameňov. Návštevnícky si mohli prezrieť výstavu kuchárskych kníh aj knižnej klasiky, súčasťou výstavy bola aj kniha z roku 1833, z pripravených prezentácií sme sa dozvedeli mnoho nových informácií z knižného sveta. Každá účastníčka akcie si odniesla milý darček v podobe záložky do knihy. Šikovné členky únie napiekli koláčiky a pripravili občerstvenie. V závere sme usúdili, že podobné podujatia by sme mali organizovať častejšie, najbližšie v marci- mesiaci knihy- chceme pozvať na stretnutie pri knihe básnika z Lubele Jána Bubniaka.

-Mgr. Erika Miklášová-

Vianočné trhy nesklamali



Druhá adventná nedeľa sa v našej obci niesla v duchu Vianočných trhov, ktoré už po šiestykrát zorganizovala ZŠ Lubeľ, Únia žien Slovenska a Obecný úrad v Lubeľi. Svoje výrobky prišlo okrem žiakov predávať až 15 predajcov, od Valaskej Dubovej po Liptovský Mikuláš, čo je doposiaľ najväčšia účasť. Šikovné ženy napiekli koláčiky do cukrárne a členky Únie žien prevoňali kultúrny dom chutným vianočným punčom. Každý návštevník si mohol vybrať z pestrej ponuky tovaru, prevažne s vianočnou tematikou, prípadne nakúpiť chýbajúce vianočné darčeky. Pripravili sme aj populárnu tombolu. Novinku na toto podujatie priniesla pani Ivetka Urbanová z Dúbravy, ktorá počas trhov piekla wafle, z ktorých výťažok venovala deťom. Šiestaci, ktorí boli tento rok hlavnými protagonistami, si takto pomocou šikovných rodičov

zarobili peniažky na koncoročný výlet do Banskej Štiavnice a jej okolia. Ďakujeme zástupcovi starostu Ing. Erikovi Gemzickému, PhD., za podporu tohto podujatia a veríme, že v podobnej pohodovej atmosfére sa stretneme aj na Veľkonočnej burze, ktorá bude spojená so súťažou v pečení koláčikov.



-Mgr. Erika Miklášová-

NAŠE ZDRAVIE

Prevencia rakoviny je dôležitá

Rakovina je termín, ktorý označuje zhubné nádorové ochorenia. Ich výskyt sa neustále zvyšuje. Rakovina môže postihovať ľudí každého veku, pričom veľa ľudí na ňu zomiera zbytočne. Mnohí by sa mohli zachrániť, keby:

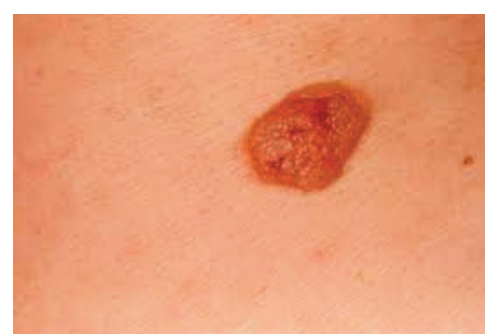
- boli dostatočne informovaní o rizikových faktoroch, ktoré sa podieľajú na vzniku rakoviny,
- sa vedeli účinne brániť rizikovým faktorom rakoviny,
- sa zúčastňovali na pravidelných preventívnych prehliadkach,
- poznali včasné príznaky rakoviny,
- vyhľadali odbornú (lekársku) pomoc včas, kým je rakovina liečiteľná alebo dokonca vyliečiteľná.

Na nevyhnutnosť prevencie rakoviny upozorňuje aj **Liga proti rakovine** (okrem iného aj každoročnou kampaňou spojenou s verejnou finančnou zbierkou „Deň narcisov“). Liga proti rakovine SR je národná, nezávislá,

dobrovoľná charitatívna organizácia, ktorá je členom Európskej asociácie proti rakovine (ECL) a Medzinárodnej únie proti rakovine (UICC) so sídlom v Ženeve. Cieľom Ligy proti rakovine je predchádzať rakovine, zachraňovať životy pred rakovinou, zlepšiť kvalitu života pacientov s rakovinou.

Liga proti rakovine vydala **„Základné desatoro proti rakovine“**. Medzi desať zásad dôležitých pre prevenciu rakoviny patria:

1. Nefajčite! Tabak je váš nepriateľ číslo 1. Cigareta je továreň na jedy- je to časovaná bomba. Na našej planéte spôsobuje ročne smrť na rakovinu pľúc u 1 milióna ľudí. Fajčením ohrozujete nielen seba, ale aj svoje okolie.
2. Vyhýbajte sa alkoholu- v kombinácii s cigaretou zvyšuje riziko vzniku rakoviny ústnej dutiny, hrtana a iných orgánov.
3. Buďte opatrní pri opaľovaní. Ľudia so svetlou pleťou a svetlými vlasmi sú na slnko mimoriadne citliví. Ultrafialové lúče môžu spôsobiť rakovinu kože. Najnebezpečnejšie sú medzi 11.- 15. Hodinou. Chráňte nielen seba, ale najmä deti pred opakovaným spálením kože (lebo koža „nezabúda“) použitím účinných ochranných krémov.
4. Nesprávna výživa, najmä strava bohatá na živočíšne tuky a mäso, môže prispieť ku vzniku rakoviny hrubého čreva, konečníka, prsníka a tela maternice. Jedzte veľa ovocia a zeleniny, ako aj obilnín- obsahujú množstvo vláknin, ktoré majú ochranný účinok.
5. Dbajte na primeranú hmotnosť- neprejedajte a pohybujte sa.
6. Chráňte si zdravie dodržiavaním bezpečnostných predpisov pri práci so škodlivými materiálmi a chemikáliami, ktoré sa považujú za tzv. karcinogény (azbest, vinylchlorid, suroviny pre PVC, prach, decht, chemické látky, ionizujúce žiarenie).
7. Bezpodmienečne vyhľadajte lekára, ak zistíte na tele nejaké nezvyčajné zmeny- zväčšené uzliny, zmenu materského znamienka, mimoriadne alebo nezvyčajné krvácanie, najmä z rodidiel, pri stolici a močení.



8. Rozhodne sa dajte vyšetriť, ak máte dlhotrvajúce ťažkosti ako kašeľ, zachrípnutie, ťažkosti s trávením, zmeny vo vyprázdňovaní stolice (napr. striedanie hnačky so zápchou), zmeny pri močení, nevysvetliteľný úbytok na hmotnosti, nehojace sa rany na koži, v telových dutinách (ústa, nos), nechutenstvo, odpor k jedlu a podobne.
9. Ženy by mali pravidelne (1x ročne) absolvovať gynekologickú preventívnu prehliadku a aspoň raz za dva roky si dať vyšetriť cytologický ster z krčka maternice (PAP test). Muži vo veku nad 50 rokov by mali 1x za tri roky absolvovať preventívnu prehliadku u urológa.

10. Ženy by si mali pravidelne 1x mesačne samy vyšetriť prsníky; vo veku nad 40 rokov by sa mali 1x za dva roky podrobiť röntgenovému vyšetreniu prsníkov (mamografia). Muži by si mali pravidelne 1x mesačne vykonávať samovyšetrenie semenníkov.

Memento včasnej diagnostiky rakoviny- 7 varovných príznakov, pri ktorých neodkladať vyšetrenie u lekára:

1. Zmena tvaru alebo farby kožnej bradavice alebo materského znamienka.



2. Zmena vo funkcii čriev alebo močového mechúra.
3. Pretrvávajúce zachrípnutie alebo kašeľ.
4. Pretrvávajúce ťažkosti pri prehltaní, chudnutie.
5. Rana, ktorá sa nehojí.
6. Krvácanie z niektorých telesných otvorov (u žien mimo menštruácie alebo po prechode).
7. Hmatateľná hrčka, uzlina alebo zatvrdlina (najmä v prsníku, semenníkoch a podobne).



-PhDr. Mgr. M. Magerčiaková, PhD.-

Vianoce u našich susedov

Prežívanie Vianoc ako najkrajších sviatkov roka má v jednotlivých krajinách svoje zvláštnosti. Nie všade sa vianočné sviatky oslavujú rovnako. Na Slovensku aj napriek odlišnostiam v jednotlivých krajoch patria Vianoce v hierarchii sviatkov na prvé miesto medzi rodinnými sviatkami. Pri vianočnom stole sa zvyčajne schádza celá rodina a darčeky pod stromček nosí Ježiško po štedrovečernej večeri. K oslave Vianoc patrí spievanie kolied, polnočná omša, betlehemy v uliciach miest. Základom slávnostnej večere je kapustnica s hriбami, niekde aj s klobásou a údeným mäsom. V niektorých krajoch fazuľová, hrachová či hriбová polievka. Po nej nasleduje ryba (vyprážaný kapor) so zemiakovým šalátom, žemlovka alebo opekance s makom či orechami. Na stole nesmie chýbať cesnak, jabĺčka, orechy, medovníčky, vianočné oblátky. Vianočné pranie v slovenskom jazyku znie: „Veselé Vianoce!“



Slovenská republika má 5 susedných štátov- Česko, Maďarsko, Poľsko, Rakúsko a Ukrajina. Každá z týchto krajín si zachováva vlastné tradície a zvyky. My si predstavíme zvyky v troch z nich.

Česká republika

Vianočné sviatky sú sviatkami detí a rodiny. Štedrý deň je dňom splnených želaní. Tým, ktorí sa po celý deň dodržiavali pôst, sa zjaví zlaté prasiatko. Darčeky pod vianočný stromček nosí Ježišek a rozbalujú sa po štedrovečernej večeri. Tradičné štedrovečerné menu sa skladá z rybacej polievky, z vyprážaného kapra a zemiakového šalátu. Vianočné pranie v českom jazyku znie: „Veselé Vánoce!“

Poľsko

Oslava Vianoc je prakticky rovnaká ako u nás. Na Štedrý deň dopoludnia gazdiné pečú vianočné sladkosti a varia dvanásť tradičných pokrmov. Oblúbenou úlohou detí na Štedrý deň je vyzeranie prvej hviezdičky na oblohe-biblickej betlehemskej hviezdy (Gwiazdka). Keď sa objaví, prichádza s ňou znamenie, že rodina si môže zasadiť k štedrovečernému stolu. Niektorí veria, že hviezda prináša aj darčeky, ale väčšina verí, že ich pod stromček nosí Ježiško. Na štedrovečernom stole je o jeden príbor navyše, aby si hostiteľ mohol uctiť náhodného návštevníka alebo hladného pútnika. Kňazi pripravujú azymy- tenké oblátky z bielej múky veľké ako plytký tanier a rozdeľujú ich farníkom. Na Štedrý deň Poliaci dodržiavajú tradične pôst a nikto sa k stolu neposadí skôr ako vyjde na oblohu prvá hviezda. Pri štedrovečernej večeri pán domu rozdáva spolu stolovníkom oblátky- azymy. Podáva sa dvanásť chodov symbolizujúcich 12 mesiacov v roku. Najprv sa podáva polievka poľský barszcz (boršč). Je to vývar z údeného mäsa, cvikle a podáva sa s nokmi. Inde sa ako polievka podáva tzv. żurek, čo je zatrepaná hríbová polievka. V mnohých častiach Poľska zasa dominuje rybacia či hrachová polievka. Dominantným hlavným chodom sú ryby (kapor upravený v sladkej omáčke so slivkami) a víno. Kedysi nesmelo chýbať mleté rybíe mäso v rôsole, dnes sa však hlavným chodom stáva čoraz častejšie pečený moriak alebo morka. Tradičným vianočným pokrmom je podlhovastý biely chlieb, špeciálne pripravený pre štedrovečerný stôl a makové „pupáky“ osladené mliekom, cukrom, alebo medovou vodou a hrozičkami. Slávnostný obed Vianoc sa podáva 25. decembra. Najčastejšie sa podáva šunka a špeciálna pečená klobása, ktorá sa kupuje na trhu surová (neúdená) a pečie sa doma v celých kruhoch. Oblúbená je i hydina. Ako zákusok sa podávajú cestové „ušky“ a pirôžky plnené hubami a kapustou. Pije sa „varzonka“ alebo grog. Vianočné pranie v poľskom jazyku znie: „Wesołych Świąt Bożego Narodzenia!“



Ukrajina

Na Ukrajine sa Vianoce slávia v niektorých oblastiach 6. januára, v iných 25. decembra. Ukrajinci pripravujú na Štedrú večeru dvanásť druhov jedál. Najmladšie dieťa z rodiny podvečer neustále vyzerá von oknom a keď zbadá prvú hviezdu na oblohe, pôst sa skončil a môže sa začať hostina. Stôl je prikrytý dvomi obrusmi, jeden symbolizuje predkov rodiny, druhý jej žijúcich členov. Na stôl sa vždy kladie jeden tanier navyše pre zosnulých. Pod obrus sa schová trocha slamy, ktorá symbolizuje to, že Ježiš sa narodil v maštali. Podáva sa Vianočný chlieb kolach, ktorý je umiestnený v strede stola. Najvýznamnejším chodom je kutja- varená pšenica zmiešaná s medom, makom, hrozičkami a orieškami. Týmto jedlom sa väčšinou začína Štedrá večera. Po nej nasleduje boršč a vuška- varené pirohy plnené hubami a cibuľou. Nasleduje ryba na rôzne spôsoby a po nej varenyky- varené pirohy plnené kapustou, zemiakmi, pohánkou či sušenými slivkami. Po nich sa podávajú holubci - plnená kapusta a večera býva zakončená uzvarom - vareným kompótom zo sušeného ovocia. Darčeky na Ukrajine nosí Dedko Mrázik spolu so Snehulienkou, ktorí prichádzajú na saniach ťahaných tromi sobmi. Vianočné pranie v ukrajinskom jazyku znie: „Veselo ho Vam Rizdva!“



(spracované podľa: <http://www.euroinfo.gov.sk/vianocne-tradicie-a-zvyky-v-krajinach-eu/>)

