

ĽUBEĽSKÉ NOVINY

číslo: 1.

apríl 2015

ročník: 9.



- * Udalosti nedávno minulé
- * Z kroniky Jednoty dôchodcov v Ľubeli
- * Ako ochrániť deti pred nástrahami komunikačných technológií
- * Priehrada, Podlán, Kabátnik...
- * Naše ZDRAVIE: Zdravotné riziká práce s počítačom
- * 70. výročie oslobodenia obce Ľubela

Vážení spoluobčania, milí čitatelia Ľubel'ských novín.

Po zimnom období sme opäť na prahu jarných i letných dní a vy znova, tak ako tradične pred Veľkou nocou, držíte v rukách Ľubel'ské noviny, v ktorých sa dočítate mnohé zaujímavosti a novinky z diania v našej obci.

Uplynulé obdobie bolo aj v znamení zasadnutia novozvoleného obecného zastupiteľstva (OZ), ktoré sa venovalo splneniu zákonných povinností ohľadom samotnej činnosti obecného zastupiteľstva a tiež, vytvorenia piatich komisií ako poradného orgánu pri obecnom zastupiteľstve. Táto skutočnosť je z môjho pohľadu dôležitá, nakoľko aj názor vecne príslušnej komisie je pre mňa ako aj ostatných poslancov dôležitý. Azda najdôležitejším bodom bolo schválenie rozpočtu na tento rok, ktorý zohľadňuje aj možnosti rozvoja obce. Rozpočet bol schválený ako vyrovnaný s dôrazom na pokračovanie rozbehnutých aktivít, ale počíta aj s realizáciou nových rozvojových aktivít. Bude záležať od toho, na ktoré podané projekty získame dotáciu, kde bude potrebné spolufinancovanie, a tým pádom budeme musieť prijať určité rozpočtové opatrenia. V tomto roku by sme chceli začať s rekonštrukciou autobusových zastávok a úpravou parku vedľa zdravotného strediska, na čo sa v súčasnosti robí vizualizačný (vzhľadový) projekt, ktorý na zasadnutí obecného zastupiteľstva vyhodnotíme a zvažíme rôzne alternatívy pre realizáciu. Všetko však bude závisieť od našich finančných možností. Po zimných mesiacoch opäť došlo k poškodeniu miestnych komunikácií, čo vyhodnotí Komisia výstavby a životného prostredia pri OZ a v blízkej dobe dôjde k realizácii opráv formou výpravok.

Na rozpočet má vplyv aj prijaté VZN o miestnych daňoch a miestnom poplatku za komunálne odpady a drobné stavebné odpady, kde nastali zmeny pri poplatkoch za psa (z 8,70 na 9,00 EUR) a pri poplatku za komunálne odpady pre fyzické osoby (z 8,00 na 10,00 EUR). Zvýšenie poplatku za psa je takmer zanedbateľné, ale pri poplatku za komunálne odpady sme boli donútení k zvýšeniu, vzhľadom na vysoký doplatok z obecného rozpočtu. V porovnaní s okolitými obcami sme na tom ešte stále lepšie, niekde majú občania stanovený poplatok na úrovni 12 EUR. Okrem rozpočtových a rozvojových tém sme sa spolu s poslancami OZ venovali aj možnosti zachovania detskej ambulancie v našej obci, nakoľko súčasná detská lekáreň chce svoju činnosť ukončiť. To sú len najdôležitejšie body, ktorým sme sa na zasadnutiach OZ venovali.

Chceme pokračovať aj v starostlivosti o čistejšiu a krajšiu obec, na čo chcem vyzvať aj vás, milí spoluobčania, aby sme sa spoločne starali o krajšie životné prostredie v našej obci.

Vzhľadom na nárast administratívy a úradovania pre Vás, našich občanov, sme sa rozhodli k úprave úradných hodín Obecného úradu Ľubela. Veríme, že aj touto zmenou budeme k vám opäť bližšie a vybavíme úradné veci k obojstrannej spokojnosti.

Je pred nami veľa plánov a výziev, ale verím, že sa mi ich s vašou pomocou, ako aj pomocou poslancov OZ postupne podarí naplniť. A verím tomu preto, lebo medziľudské vzťahy sú veľmi dôležité a ja vám ďakujem za akúkoľvek úprimnú radu, ale aj výčitku, podstatné je, aby smerovala k cieľu, ktorým je spokojný život v našej Ľubeli.

Prajem Vám k blížiacim sa sviatkom jari veľa zdravia, pokoja v kruhu svojich najbližších a popri krásnom slnečnom počasi aj veľa pohody a úsmevov na vašich tvárach.

S úctou

Ing. Erik Gemzický PhD.
starosta obce

Obecný úrad ĽUBELA ÚRADNÉ HODINY

Pondelok	7.30 - 12.00	13.00-17.00
Utorok	7.30 - 12.00	13.00-16.00
Streda	7.30 - 12.00	13.00-17.00
Štvrtok	7.30 - 12.00	13.00-16.00
Piatok	7.30 - 12.30 hod.	



Na margo...o veciach verejných

Komisie zriadené pri Obecnom zastupiteľstve v Ľubeli:

Komisia kultúrno – školská a sociálno - zdravotná:

PhDr. Mgr. Mariana Magerčiaková, PhD., Ľubľa č. 524- predseda
MUDr. Adrian Kališ, PhD., Ľubľa č. 204
Mgr. Erika Miklášová, Ľubľa č. 151
Mgr. Mária Kubíková, Ľubľa č. 176
Mária Nováková, Ľubľa č. 436

Komisia pre ochranu verejného poriadku:

Bc. Peter Slavkovský, Ľubľa č. 542- predseda
Ing. Zuzana Kubíková, Ľubľa č. 176
Jozef Oško, Ľubľa č. 36
Ľubomír Turčiak, Ľubľa č. 429

Komisia výstavby a životného prostredia:

Ing. Andrej Kubík, Ľubľa č. - predseda
Ľubomír Kubík, Ľubľa č. 169
Daniel Kandra, Ľubľa č. 523
Branislav Humený, Ľubľa č. 318
Peter Kubík, Ľubľa č. 61

Komisia pre ochranu verejného záujmu:

MUDr. Adrian Kališ, PhD., Ľubľa č. 204- predseda
Bc. Peter Slavkovský, Ľubľa č. 542
Ing. Zuzana Kubíková, Ľubľa č. 176
Mgr. Erika Miklášová, Ľubľa č. 151
Ľubomír Kubík, Ľubľa č. 169

Komisia športová:

Marian Matejovie, Ľubľa č. - predseda
Mgr. Erika Miklášová, Ľubľa č. 151
Ľubomír Kubík, Ľubľa č. 169
Bc. Juraj Halaj, Ľubľa č. 342
Bc. Ján Oško, Ľubľa č. 438

Možnosť získania dotácie

Dávame do pozornosti platné VZN č. 1/2013 o podmienkach poskytovania dotácií z prostriedkov obce Ľubľa, kde je potrebné pre získanie dotácie na rok 2016 na činnosť spoločenských organizácií a prípadne iných oprávnených subjektov podať žiadosť na predpísanom tlačíve do 30.11.2015. Pre bližšie informácie sa obráťte na Obecný úrad v Ľubeli.

Dotazník o sociálnych službách

V decembri 2014 boli na adresu všetkých dospelých obyvateľov našej obce doručené tlačivá „Dotazník o sociálnych službách“, ktorých anonymné vyplnenie bolo požadované do 31. januára 2015. Do urny, špeciálne pripravenej pre tento účel v budove kultúrneho domu, bolo odovzdaných 39 vyplnených dotazníkov z celkového počtu 945 rozdанных dotazníkov. Aj napriek tomu, že občania nevyužili možnosť vyjadriť sa k problematike sociálnych služieb v našej obci, bude vypracovaný komunitný plán sociálnych služieb v zmysle Zákona č. 448/2008 Z. z. Tiež bude vydaný prehľad sociálnych a súvisiacich služieb v Ľubeli a okolí.

Chceme zachovať Ľubľské recepty

Pred nejakým časom bola iniciovaná zbierka receptov našich mám a starých mám. Pár ochotných žien už nejaké recepty poskytlo, ale zbierka tradičných Ľubľských receptov na varenie, pečenie, zaváranie pokračuje. Chceme vydať publikáciu, ktorá bude predstavovať zbierku osvedčených receptov našich predkov. Budeme vďační za každý Ľubľský recept, preto prosíme, aby ženy (prípadne aj muži, ktorí majú ku kulinárskemu umeniu blízko) odovzdali recepty v písomnej podobe na Obecný úrad v Ľubeli alebo osobne komukoľvek z trojice: Mariana Magerčiaková, Erika Miklášová, Mária Nováková. Recept môže byť na akékoľvek jedlo, ktoré sa v našej obci varievalo alebo pieklo, prípadne sa varí alebo pečie v našich domácnostiach dodnes. Nech aj tí, čo tu budú po nás, vedia, aké dobroty varili a piekli ženy na území našej obce v minulosti.

UDALOSTI...

NEDÁVNO MINULÉ

Vianoce ďalej konzumu, bližšie človeku

Čas Vianoc má zvláštnu atmosféru, ktorá ho v našich zemepisných končinách nepopierateľne radí medzi najobľúbenejšie sviatočné dni v roku. Ak keď má z hľadiska ľudskej aktivity dve protichodné tendencie, je výnimočný tým, že sa dokáže dotknúť každého z nás bez rozdielu veku. Prvú, prípravnú fázu vianočných sviatkov aj vďaka ich komerčnej propagácii z roka na rok začíname skôr. Snažíme sa, aby sviatočný stôl bol opäť o niečo bohatší ako ten pred rokom. Pochopiteľne, nemôžeme zaosť ani v počte a hodnote darčiekov pre svojich najbližších. Hlavne nie vtedy, ak máme v rodine ešte školopovinnú mládež. Veď predsa, aký by bol ich sociálny status v kolektíve, ak by sa hneď po štedrovečernej hostine neobjavili na sociálnych sieťach ich fotografie s najnovšími typmi výpočtovej, komunikačnej, zábavnej alebo inej techniky?!

Nečudo, že druhá fáza týchto sviatočných dní je opačným extrémom. Vyčerpaní a vystresovaní upadáme do letargie a sladkého ničnerobenia. Pri „konzumácii“ programov niekoľkých desiatok televíznych staníc, konzumujeme desiatky kilogramov vianočných špecialít. Pochopiteľne, veď za všetku tú námahu a úsilie sa musíme adekvátne odmeniť. Nie vždy a u každého z nás to končí bez nejakých kilogramov navyše či zažívacích problémov,

ale aspoň si vytvárame bázu pre prijímanie novoročných predsavzatí v podobe diét, redukčných programov, rešpektovania zdravého životného štýlu a iných aktuálnych trendov. To všetko s plnou vážnosťou a maximálnym nasadením, minimálne do budúcich Vianoc.

Nečudo, že druhá fáza týchto sviatočných dní je opačným extrémom. Vyčerpaní a vystresovaní upadáme do letargie a sladkého ničnerobenia. Pri „konzumácii“ programov niekoľkých desiatok televíznych staníc, konzumujeme desiatky kilogramov vianočných špecialít. Pochopiteľne, veď za všetku tú námahu a úsilie sa musíme adekvátne odmeniť. Nie vždy a u každého z nás to končí bez nejakých kilogramov navyše či zažívacích problémov, ale aspoň si vytvárame bázu pre prijímanie novoročných predsavzatí v podobe diét,

redukčných programov, rešpektovania zdravého životného štýlu a iných aktuálnych trendov. To všetko s plnou vážnosťou a maximálnym nasadením, minimálne do budúcich Vianoc.

Už sú to štyri roky, čo sa skupina aktívnych členov Miestneho odboru Matice slovenskej v Lubeli rozhodla záverečný vianočný deň poňať menej konzumne a individualisticky. Prelomiť bariéru uzatvárania sa za betónové palisády v rámci sociálnych kontaktov, ale aj skutočných betónových plotov, ktoré



ako produkt doby začínajú zásadne ovplyvňovať medziľudské vzťahy nielen v anonymnom mestskom prostredí, ale aj na dedine, sa táto skupina ľudí pokúsila kvalitatívne zmeniť akciou, ktorá si v programe spoločenských podujatí obce získala svoje miesto a nemálo priaznivcov.

Štefanský výstup na Viackov náročnosťou a účasťou záujemcov rozhodne nepatrí medzi vrcholné turistické podujatia v regióne Liptova. Jeho ciele a význam sú skromnejšie, ale práve zameraním na miestnu, obcou limitovanú komunitu, významnejšie. Zámerom bolo a zostáva, aby sme si nielen my matičiari, ale aj členovia iných spolkov, spoločenských organizácií, ako aj touto formou neorganizovaní obyvatelia Lubele, uctili nielen pamiatku obetí druhej svetovej vojny, rodákov z našej obce, ale zároveň vytvorili príležitosť na vzájomné kontakty v prostredí, ktoré odbúrava všetky väzby a štruktúry, ktoré sme nútení rešpektovať na pracoviskách či v iných formálnych vzťahoch. Výlet na Viackov z 26.12.2014 sa počtom zúčastnených nijako nevymkol z tradičného rámca účasti zhruba dvoch desiatok nadšencov. Čo je potešiteľné, rozrastá sa počet participujúcich spoločenských organizácií zastúpených svojimi orgánmi v Lubeli, ako aj spoločensky neorganizovaných spoluobčanov. Každoročná účasť súčasného starostu obce len potvrdzuje skutočnosť, že sa jedná o podujatie, ktoré nielen odstraňuje formálne vzťahy medzi občanmi, ale prispieva tiež k homogenizácii spoločenského života v obci.

Všetci, ktorí aj v roku 2014 obohatili tento výnimočný esprit sviatkov o stretnutie s priateľmi na Viackove, zvlášť ocenili priazeň počasia, ktoré po dlhom váhaní práve na Štefana predsalen začalo nadobúdať tradičnú zimnú podobu. Plamene ohňa, pri ktorom sa už niekoľko rokov na hrebeni Viackova zahrejú nielen skrehnuté ruky, ale vplyvom bartrovej výmeny prebytkov zo sviatočného stola aj žalúdok a duša, druhý sviatok vianočný len ťažko bojovali s opakovanými útokmi fujavice. Napriek tomu alebo možno práve vďaka tomu sa tento deň pre všetkých stal neopakovateľný. Stal sa skutočným sviatkom, perlou spomienok, ktoré zostávajú, lebo sa vymykajú z tradičnej papučovej kultúry, po rokoch nenávratne prekrytej prachom zabudnutia. Prípitok s priateľmi, vôňa zabíjačkových špecialít nad horúcou pahrebou či ponuka zákuskov z rezerv každého účastníka, to všetko servirované na doslovne snehobielym obruse viackovských lúk pod girlandami jedľovej čečiny, dáva týmto momentom života punc jedinečnosti a výnimočnosti. Vracajúc sa z výletu a vstupujúc do vlastných príbytkov si v minulom roku aj na sviatok sv. Štefana každý z nás mohol povedať, že na Viackove stretol ČLOVEKA. Človeka v jeho prirodzenosti, podstate, bez škrupúl a predpojatosti, človeka oslobodeného od sveta stavajúceho ho neraz do rolí, ktoré nie vždy umožňujú vyjadriť a pocítiť spolupatričnosť tak, ako v ústraní civilizácie, kde fungujú iné zákony a pravidlá.

Drahí spoluobčania, máte príležitosť dotknúť sa sviatočnej atmosféry v tomto duchu spolu s nami 26.12.2015 . Tešíme sa na Vás!

Obec Ľubeľa s víťazným putovným pohárom.

Ako každý rok, aj tento rok sa konal v Liptovských Kľačanoch už piaty ročník trojkráľového hokejového turnaja, kde sa predstavilo aj mužstvo Ľubele. Hokejové mužstvo v zostave Marián Bubniak, Vlado Oško, Šimon Kandra, Marek Oško, Peter Slavkovský, Juraj Halaj a Erik Gemzický jasne zvíťazilo a prinieslo domov putovný pohár starostu obce Liptovské Kľač-

**TROJKRÁĽOVÝ
HOKEJOVÝ TURNAJ
V. ROČNÍK**

	LM FANS	ĽUBEĽA	TEAM PANÁČKA	ŠAKALY	POHISTA Z LEŠIA	
LM FANS	X	4:5	6:0	6:1	6:1	2
ĽUBEĽA	5:4	X	4:1	5:0	2:0	1
TEAM PANÁČKA	0:6	1:4	X	1:2	4:3	4
ŠAKALY	1:6	0:5	2:1	X	2:6	5
POHISTA Z LEŠIA	1:6	0:2	3:4	6:2	X	3

ny. Akciu svojou účasťou podporil aj viceprimátor Liptovského Mikuláša Rudolf Urbanovič, ktorý ako športovec ocenil význam takýchto podujatí. Už dnes sa mužstvo Ľubele teší, že na budúci rok obháji svoje víťazstvo.

-eg-



Ľubeľskí divadelníci pokračujú v tradíciách

Divadelné predstavenie Ľubeľského ochotníckeho divadla K. O. Urbana neodmysliteľne patrí k Vianociam. Každoročne si pre divákov ochotníci pripravujú premiéru divadelnej hry. Ani v roku 2014 to nebolo inak. Nastala síce malá zmena a dospelých hercov vystriedali detské talenty. V réžii Mariky Novákovej a Alenky Nemcovej sme nacvičili rozprávku „Medveď a víla“. Deti sa v predpremiére predstavili žiakom Základnej školy s materskou školou Ľubeľa a na prvý sviatok vianočný odohrali premiéru predstavenia. Javisko kultúrneho domu sa zmenilo na rozprávkovú krajinu, pričom hojná účasť divákov potešila a povzbudila predovšetkým začínajúcich detských hercov.

Po premiére vianočného divadelného predstavenia sa divadelníci pustili do prípravy tradičného pochovávania basy pod režijnou taktovkou Mariky Novákovej a Erika Gemzického. V deň posledného fašiangu- utorok

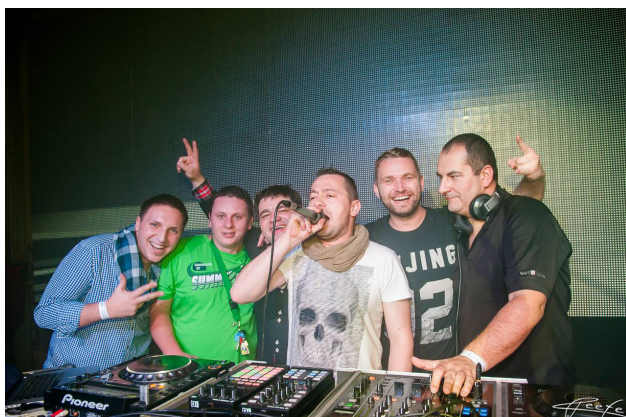
pred Popolcovou stredou- bolo odohrané pochovávanie basy s klasickým pohrebom doplneným modernými scénkami, v ktorom účinkovali tri generácie ľudí. Diváci, ktorých nebolo málo, sa dobre pobavili a odmenili nás veľkým potleskom. Poďakovanie za účinkovanie v programe patrí aj Jednote dôchodcov, Ľubeľskému spevokolu a deťom zo ZŠ s MŠ Ľubeľa. Po programe sme sa všetci dobre bavili so skupinou Story, ktorá nám hrala do polnoci.

Najbližšou aktivitou divadelníkov bude ďalší ročník festivalu ochotníckych divadiel „Ľubeľafest 2015“ v termíne 10. a 11. júla 2015, na ktorý všetkých srdečne pozývame.

Marika Nováková
predsedníčka ĽOD KOU



FOTOREPORT: MEGASHOW 2014



V Ľubeli obnovili tradíciu

V Ľubeli po rokoch obnovili tradičné uvítavanie detí do života. Starosta obce privítal nových občanov Ľubele narodených v roku 2014.

ĽUBEĽA 31. január – Starosta Ľubele, Erik Gemzický, symbolicky uvítal do života nové prírastky vo svojej obci. Oživil tak tradíciu, ktorá tu pred rokmi bola, tak ako aj pre mnohé iné obce, typickou. Na obecnom úrade sa stretlo spolu trinásť detí narodených v roku 2014 v sprievode svojich rodičov a aj starých rodičov.

Erik Gemzický uvažoval o obnovení tohto zvyku už od začiatku svojho funkčného obdobia a s pomocou pracovníčok obecného úradu sa mu to podarilo zrealizovať. „Práve deti sú tou najväčšou hodnotou pre každého človeka, a preto si zaslúžia, aby im bola venovaná pozornosť nielen zo strany rodičov a blízkych, ale aj zo strany našej obce,“ dodáva starosta. Uvítanie do života bolo sprevádzané hudobným vystúpením Matúša Hrnčiara a recitáciou Petry Čepelovej. Rodičom boli odovzdané darčkové balíčky, ku ktorým prispela aj majiteľka miestnej lekárne.

-lk-



FOTOREPORT: REPREZENTAČNÝ PLES OBCE LUBEĽA

Sála kultúrneho domu, ktorá sa zmenila na nepoznanie dňa 7. februára patrila Reprezentačnému plesu obce Lubeľa, ktorý pripravila spoločnosť 3F Event Services - Michal Gonda, Ján Urban a Rudolf Krajčí.



Z kroniky Jednoty dôchodcov v Ľubeli

Organizácia Jednota dôchodcov v Ľubeli bola založená približne 26.1.1999. Zakladateľmi a prvými členmi boli: Irena Hrnčiarová, Kristína Šimová, Emília Ošková, Elena Vrbenská, Mária Jurigová, Vilma Húleková, Arnold Bubniak, Anton Turčiak, Božena Vrbenská, Mária Jančiová, Helena Podhorová, Ján Podhor, Božena Guráňová, Irena Švecová, Mária Rojčeková, Zita Durná, Petronela Migasová, Mária Turčiaková, Anna Bubniaková, Anna Gejdošová, Helena Humená, Berta Jašková, Zlata Janičinová, Amália Jančiová, Otília Kubíková, Amália Kubíková, Eva Lúčanová, Amália Vrbenská, Štefánia Štěchová, Mária Vyšňanová, Fero Vyšňan, Helena Bubniaková. V tomto období bola predsedníčkou pani Irena Hrnčiarová, po jej krátkej a ťažkej chorobe prevzala funkciu predsedníčky pani Mária Janičinová. Organizácia sa venovala rôznym aktivitám. Z organizácie členov odbúdalo, ale aj pribúdalo. Nakoľko pani Mária Janičinová ochorela, bol zvolený nový výbor. Predsedníčkou sa stala Margita Čižmárová, členovia výboru boli Anastázia Kanderová, Otília Kubíková, Marta Turčiaková, Milka Sidorová,

Oľga Guothová. Výbor v tomto zložení pracoval od 12.2.2009 až do roku 2014.

18.3.2014 na výročnej schôdzi bol zvolený nový výbor. Predsedníčkou sa stala Jozefína Slavkovská, podpredsedníčkou Anastázia Kanderová a za členov výboru boli zvolení Marta Turčiaková, Erika Urbanová, Silvia Obrčianová. V uplynulom období sa Jednota dôchodcov venovala rôznym aktivitám. Pre členov boli zorganizované viaceré akcie. V spolupráci s obvodnou lekárkou pani doktorkou Elenou Hrbčovou sa uskutočnila prednáška o srdcovo-cievnych ochoreniach, výlet do Markušoviec, kde bola pietna spomienka na vdp. Michala Štanga. V ovocinárskej záhrade sa uskutočnilo oberanie ríbezlí, varenie gulášu, opekačka, slávnostná schôdza k Mesiacu úcty k starším, spoločné privítanie Nového roka 2015 pred Obecným úradom v Ľubeli. 14.2.2015 sa podujali členovia organizácie pripraviť v obci bursovačku. Zúčastnilo sa jej 11 členov a 3 nečlenovia, a to: Milan Hrnčiar, Anastázia Kanderová, Otília Kubíková, Erika Urbanová, Silvia Obrčianová, Drahuška Gemzická, Ľudmila Macíková, Elena Magerčiaková, Mária Vyšňanová, Marta Vyšňanová, Marta Kubíková, Jozefka Slavkovská, Dašena Antolová, Milka Kubíková, Hanka Durná, Milka Sidorová, Kvetka Hrnčiarová. Pomocnú ruku „podali“ členovia organizácie aj pri tohtoročnom pochovávaní basy, kde prejavili svoje herecké výkony.

-jm-



Deň učiteľov

„Človek sa môže stať človekom len pomocou výchovy, nie je ničím, iba tým, čím ho robí výchova.“ J. A. Komenský

28. marca si pripomínáme Deň učiteľov. Tento deň je spojený s narodením J. A. Komenského, učiteľa národov, sviatok je oslavou práce všetkých pedagogických pracovníkov. Keďže tento rok pripadol termín na víkend, učitelia aj nepedagogickí zamestnanci ho oslávili v predstihu. Navštívili divadelné predstavenie v pondelok 23. marca v DK v Liptovskom Mikuláši, kde im nezabudnuteľný kultúrny zážitok priniesli herci zo Spišského divadla komédiou J. G. Tajovského Ženský zákon, ktorú interpretovali v spišskom nárečí.



Oddych po náročnej pedagogickej práci sme završili slávnostnou večerou v reštaurácii Mladosť. Našou najväčšou odmenou sú však šikovní a rozhladení žiaci, ktorí nám robia radosť a je o nich počuť, aj keď opustia brány našej základnej školy.

-em-



Ako ochrániť deti pred nástrahami komunikačných technológií

Deti a internet

Podľa prieskumov za posledné roky vzrástol počet detí, ktoré používajú mobil a internet. Úmerne s tým sa zvýšil aj počet detí, ktoré sú ohrozené ich negatívnymi vplyvmi. Takmer každé druhé dieťa chatuje na sociálnych sieťach a takmer všetky staršie deti chat pravidelne využívajú. Narastá aj fenomén „cudzej osoby“, s ktorou sa dieťa dostáva do kontaktu vo virtuálnom svete. Prieskum zároveň ukázal, že až 80 % 12 až 15-ročných detí surfuje po internete každý deň. Je preto dôležité deti vzdelávať a hovoriť s nimi o negatívach webu.

pozitívny vplyv internetu

Internet má na život detí aj pozitívny vplyv. Služí im ako zdroj informácií, na prehľbovanie kontaktov a spojenie so svetom. Cez internet možno navyše anonymne vyhľadať pomoc pri riešení problémov, ktoré deti a mladí ľudia prežívajú.

domáci režim

Doma sa rodičia snažia deťom vytvoriť optimálne podmienky na prácu či učenie. Pre dnešné deti je notebook alebo tablet bežnou vecou. Na učenie využívajú e-encyklopédie, jazykové či

grafické programy alebo programy na vytváranie projektov. Pri počítači sa však dá aj oddychovať a zabávať sa. Existujú rôzne simulátory a hry, ktoré rozvíjajú pozornosť, pamäť, logiku, myslenie, fantáziu, postreh a reflexy detí. Za zábavu však nemožno považovať hry, ktoré obsahujú násilie. Rodičia by mali myslieť na to, aby sa ich deti stretávali s kamarátmi či športovali a aby online priestor nevyhľadávali príliš často, preto treba určiť deťom limity. Zdôraznite deťom, že nie je zdravé, aby pri počítači presedeli takmer celý voľný čas. Malé deti by mali pred obrazovkou počítača stráviť najviac 10 až 30 minút. Mladší školáci by pri ňom nemali



presedieť viac ako hodinu denne a u starších detí by denný limit nemal presiahnuť 2 hodiny. Problém nastane vtedy, ak si rodič všimne, že jeho dieťa trávi pri notebooku väčšinu svojho času. Vysvetlite deťom, na čo všetko môžu počítač, smartfón či tablet používať. Dbajte na to, aby programy a hry, ktoré v nich majú, boli pre ne vhodné a podporovali ich zdravý vývin. Rozprávajte sa s deťmi o možnostiach internetu, stránkach, ktoré by mali navštevovať. Staršie deti podporujte v práci s internetom v rámci ich prípravy do školy.

Dohodnite si pravidlá. Stanovte čas, ktorý môže dieťa tráviť pri počítači alebo na internete. Aj keď dieťa tieto pravidlá vždy nedodrží, je lepšie, ak vie, čo sa od neho očakáva.

Vysvetlite dieťaťu, že nie všetko, čo nájde na internete, musí byť pravdivé.

Prípomenutia pre rodičov

Buďte dieťaťu príkladom. Povedzte mu, čo robíte na počítači v práci a ako využívate internet.

Doma pri ňom nepreseďte celé hodiny.

Sadnite si k dieťaťu a buďte jeho sprievodcom pri surfovaní po internete. Dozerajte na jeho aktivity.

Skúste sa naučiť viac o počítačoch, smartfónoch a internete, aby ste stačili držať krok s deťmi a mali dostatočné technické vedomosti.

Nastavte rodičovskú kontrolu, aby ste mali neustály prehľad o tom, čo vaše dieťa na internete robí. Pravidelne aktualizujte bezpečnostný softvér.

Kyberšikanovanie

Proti kyberšikanovaniu sa dá len veľmi ťažko brániť a rodičia často nevedia, čo to vlastne je.

Ide o zneužívanie mobilov a internetu na posielanie agresívnych a nenávisťných správ, obťažovanie telefónom, vydieranie, výsmech a hlavne zastrašovanie osôb.

Aké ďalšie podoby má kyberšikanovanie?

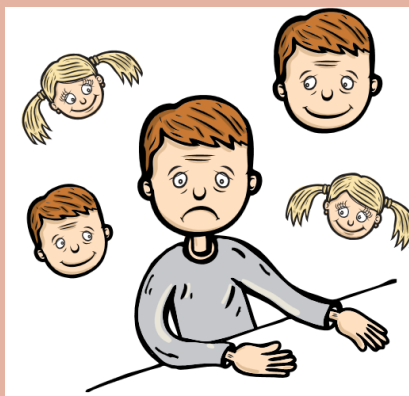
Patrí sem tiež chatovacie šikanovanie na sociálnych sieťach v podobe nevhodných komentárov na fotky či statusy. Ak dieťa zažije podobnú situáciu, je dobré, ak rodič zistí, čo to bolo. Deti sa hanbia hovoriť, ak ich niekto zastrašuje, a často sa chcú so situáciou vyrovať sami. Ich správanie sa zmení, vyskytne sa neobvyklá mlčanlivosť a utiahnutosť alebo vytrvalé pokusy vyhnúť sa škole. Ak máte podozrenie na šikanovanie v škole, čo najskôr sa spojte s učiteľmi. Najjednoduchším riešením je zmena telefónneho čísla. Mobilní operátori na Slovensku môžu polícii poskytnúť informácie o odosielateľovi obťažujúcich správ. Operátor ich však nemôže poskytnúť priamo vám.

Aj vaše dieťa môže ostatné zastrašovať

Nezabúdajte, že vaše deti nemusia byť len obeťou, ale aj páchatelmi. Vysvetlite im, že všetky textové správy a telefonické hovory možno vystopovať. Zdôraznite, že takéto správanie nie je prípustné a obetiam môže spôsobiť traumy.

Upozornite deti, že ich telefónne číslo je osobný údaj a nemajú ho dávať hocikomu. Potom sa im nemôže stať, že im niekto zavolá z neznámeho čísla či pošle nevhodné SMS správy.

Ak ich esemesky obťažujú, mali by text ukázať vám alebo učiteľovi, ponechať správu ako dôkaz a poznačiť si telefónne číslo odosielať.

Ako rozpoznáte, že sa šikanovanie týka vášho dieťaťa?

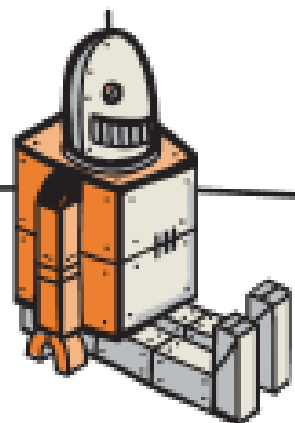
Dieťa môže byť obeťou kyberšikanovania, ak:

zrazu a bez zjavnej príčiny prestane používať počítač, je nervózne, neisté alebo smutné pri čítaní e-mailov alebo správ v mobile, nechce chodiť do školy či medzi ľuďmi a

uzatvára sa do seba, zdá sa nahnevané, depresívne alebo frustrované po odchode od počítača, vyhýba sa rozhovoru o tom, čo robí pri surfovaní po internete, uzatvára sa pred rodinou a priateľmi a súčasne popiera, že by sa niečo dialo, unika do sveta fantázie, počítačových hier.

Dieťa môže elektronicky šikanovať ostatných, ak:

rýchlo vypína obrazovku alebo zatvára programy v notebooku, keď sa priblížite, prehnane prejavuje emócie pri používaní počítača, ale aj mimo neho, surfuje s kamarátmi po internete, prehnane sa smejú, ale nechcú prezradiť, čo robia, vyhýba sa rozhovoru o tom, čo robí na počítači, používa niekoľko online účtov alebo adries, ktoré nemusia byť jeho.



Podľa www.e-deti.sk spracovala
Mgr. Iveta Kališová

Svetový deň darcov krvi – 14. jún

Svetový deň darcov krvi si pripomínáme každoročne 14. júna. Ide o celosvetovú akciu, ktorá má svoju tradíciu. Tento deň sa spája s narodením lekára Karla Landsteinerja- nositeľa Nobelovej ceny za medicínu a fyziológiu, ktorému sa priznáva objasnenie funkcie a určenie systému krvných skupín.

Organizátorom Svetového dňa darcov krvi sú 4 významné inštitúcie s globálnou pôsobnosťou: Svetová zdravotnícka organizácia (WHO), Medzinárodná federácia spoločností Červeného kríža a Červeného polmesiaca (IFRC), Medzinárodná federácia organizácií darcovstva krvi (IFBDO/FIODS) a Medzinárodná transfuziologická spoločnosť. Deň je vyjadrením vďaky všetkým dobrovoľným darcom krvi, ktorí pravidelne dávajú životu ten najväčší dar – svoju krv, ktorá zachraňuje ľudské životy, a je tým najvzácnejším darom, aký môžeme dať tomu druhému. Tento deň je aj príležitosťou poďakovať dobrovoľným darcom krvi, ktorí robia pre spoločnosť neoceniteľnú službu bez akejkoľvek odmeny a zároveň jeho cieľom je podnietiť a podporiť i ostatných ľudí, aby ich v tom nasledovali.

MS SČK v Ľubeli si tiež uvedomuje dôležitosť tejto skutočnosti a každoročne na hodnotiacom stretnutí svojich členov zápisom do Pamätnej knihy MS

SČK vyjadruje poďakovanie dobrovoľným darcom krvi z radov našich občanov Naše poďakovanie patrí za rok 2014 nasledovným občanom:

Radovan Grečner, Ľubľa 605
Júlia Hrbatá, Ľubľa 509
Róbert Hric, Ľubľa 547
Miroslava Hrnčiarová, Ľubľa 390
Juraj Jaško, Ľubľa 510
Martin Jaško, Ľubľa 510
Veronika Jašková, Ľubľa 510
Mgr. Eliška Jurisová, Ľubľa 223
Roman Jurščák, Ľubľa 352
Ján Kubík, Ľubľa 287
Stanislav Kubín, Ľubľa 108
Michal Kubo, Ľubľa 491
Mgr. Mojmír Magerčiak, Ľubľa 524
Bc. Ján Oško, Ľubľa 438
Sára Sikorová, Ľubľa 65
Alino Švec, Ľubľa 244
Ing. Mariana Švedová, Ľubľa 356
Ľubomír Vyšňan, Ľubľa 474

Poďakovanie patrí aj darcom Vladimírovi Bruňovi z Lipt. Mikuláša, Martinovi Oravcovi a Štefanovi Oravcovi z Liptovských Kľačian a Mgr. Petrovi Tomčíkovi zo Sv. Kríža, ktorí darovali krv za našu organizáciu.

Mgr. Mária Kubíková
predsedníčka MS SČK v Ľubeli

Krásne a radostné dni cez veľkonočné sviatky a veľa životnej pohody v ďalších dňoch zo srdca
želá

Redakčná rada Ľubel'ských novín.



Povedzme to po ľubel'sky

Peľchať, vypelchať- starať sa o niekoho (napr. vypelchať dieťa)

Pirula- tabletky

Planý- zlý

Plac- miesto, napr. voľné miesto v zmysle pozemku a podobne

Plachtica- plachta používaná na nosenie sena

Pláťák- typ vlečky za traktor

Pľuha, spluhavený- označenie zlého človeka

Počta- pošta

Podarúnok- dar

Podželúdková žľaza- podžalúdková žľaza

Pochalbať- pomotať, zmotiť (napr. vlnu na pletenie)

Pojať- zobrať so sebou

Pojčať- požičať

Pokonať sa- dohodnúť sa s niekým

Poliovka- polievka

Pomeriť sa- zmieriť sa

Pomosty- drevené trámy používané ako podklad v maštali (na

podlahe)

Pomyje- odpad z potravín (pre zvieratá)

Ponevierať sa- túlať sa, skrývať sa, najmä v snahe vyhnúť sa niečomu a podobne

Posledok- koniec, posledný kus alebo časť

Poudruha- jeden a pol

Povraz- špagát, motúz

Pozviechať sa- zotaviť sa, ožiť

Prasienka, prasnica- sviňa, ktorá bude mať mláďatá

Rok 2014

Aktuálny počet obyvateľov: 1 171

Narodení: 13

Priťahovaní: 23

Odstahovaní: 23

Marec – mesiac knihy

Už tradične sa mesiac marec spája s prichodom jari, ale od roku 1955 si ho spájame aj s mesiacom knihy. Marec preto, lebo v tomto mesiaci sa narodil (r. 1796) a zomrel (r. 1880) významný buditeľ, ľudovýchovník, pracovník, básnik, zberateľ národných piesní, misionár slovenského národa, prvý slovenský kolportér kníh Matej Hrebenda-Hačovský.

Kniha- najlepší priateľ človeka, od vynálezu kníhtlače patrí medzi neodmysliteľných spoločníkov mladých i tých skôr narodených. Zdrojom stretnutí s knihami nie sú len kníhkupectvá a domáce knižné zbierky, ale nezastupiteľné miesto tu zohrávajú aj knižnice. K takýmto inštitúciám patrí aj Obecná knižnica Miestneho kultúrneho strediska v Ľubeli. Môže sa popýšiť rozsiahlou zbierkou kníh. K 31.12.2014 registrovala 5641 zväzkov (zv.) z toho: 3387 zv. beletria, 671 zv. náučná literatúra pre dospelých, 1336 zv. detská literatúra, 247 zv. detská náučná literatúra.

Každoročne pribudne do knižnice cca 70- 80 kníh v hodnote 600- 700 EUR. V roku 2014 knižnicu navštívilo 256 návštevníkov z toho 73 detí do

15 rokov, vypožičaných bolo 895 kníh a 166 čísiel časopisov (Život, Slovenka, Eva, Kamarát). V minulom roku bolo zaevidovaných 38 stálych čitateľov z toho 10 detí do 15 rokov.

Tieto údaje nie sú uspokojivé, nakoľko upozorňujú na narastajúci všeobecný trend v spoločnosti- klesajúci záujem o čítanie kníh. V súčasnej modernej pretechnizovanej spoločnosti čoraz väčší počet ľudí, a najmä z radov mládeže, siaha po internete, kde je dostatok najrôznejších a najaktuálnejších informácií zo života, ale tieto by v žiadnom prípade nemali nahradiť klasickú knihu.

„Kniha je základom poznania, učiteľom vekov, vládcom kráľovstva ducha“, povedal Lucius Annaeus Seneca.

Apelujeme na Vás, vážení spoluobčania, aby ste si aj vy v tejto uponáhľanej dobe našli čas na obľúbenú knihu, ktorá vám pomôže spríjemniť rodinnú pohodu a v prípade záujmu navštívili našu Obecnú knižnicu. Otvorená je pre verejnosť každý štvrtok v čase od 13,00 do 17,00 hod. Určite si niečo vyberiete z našej bohatej ponuky kníh.

Mgr. Mária Kubíková, knihovníčka

Stolnotenisová sezóna 2014/2015

Koniec marca a nástup jari už tradične avizujú bližiacie sa ukončenie stolnotenisovej sezóny. V sezóne 2014/2015 pripadol tento deň na sobotu 21. marca, keď naše družstvá odohrali posledné majstrovské zápasy. V tomto článku Vám prinášame krátky pohľad na účinkovanie našich družstiev, ako aj na činnosť nášho klubu v práve skončenej sezóne.

Stolnotenisová sezóna začína pravidelne začiatkom leta, keď vedenie klubu po zrelej úvahe pripravuje návrhy na účinkovanie našich družstiev v novej sezóne.

Tohtoročný začiatok navyše zvýraznil prírastok do rodiny nášho spoluhráča Štefana Rojčka a manželky Mišky v podobe malého Adamka. Takýto netradičný, ale o to milší, bol úvod do novej sezóny.

Samotný tréningový proces začal koncom augusta, kde sme si na základe dosiahnutej úspešnosti v predchádzajúcej sezóne sformovali jednotlivé družstvá. Vzhľadom na to, že v minulom roku si do telocvične našlo cestu aj viacero mladých chlapcov, rozhodli sme sa poskytnúť im väčší priestor, ako len tréningové možnosti a prihlásili sme ich do oficiálnej súťaže. A tak po dlhšej dobe v sezóne 2014/2015 reprezentovali náš klub a obec až štyri družstvá, ktoré účinkovali vo všetkých súťažných triedach nášho okresu:

v 5. lige A-čko, v 6. lige B-čko, v 7. lige C-čko a vo 8. lige D-čko. Takéto rozloženie dávalo všetky predpoklady na to, že prvé tri družstvá odohrajú svoje súťaže bez problémov s udrzaním sa v príslušnej súťažnej triede. Naopak, v prípade dobrej konštelácie, najmä s ohľadom na pracovné povinnosti niektorých hráčov, by mohli zabojovať aj o popredné priečky. U mladých hráčov išlo najmä o to, aby okúsili pravú súťažnú atmosféru a na vlastnej koži zistili rozdiely medzi tréningami a majstrovskými zápasmi. Výsledky v ich prípade nie sú vôbec rozhodujúce.

Priebeh sezóny a aj konečné umiestnenie družstiev takmer do bodky potvrdili naše predpoklady. Skvelú sezónu malo opäť A-čko, ktoré po vlaňajšom 2. mieste tentokrát vybojovalo 3. miesto. Počas celej súťaže sa držalo na popredných miestach a nebyť niektorých zaváhání ku koncu súťaže, mohlo dokonca bojovať aj o celkové víťazstvo. B-čko a C-čko striedali v priebehu sezóny lepšie výsledky so slabšími, čo súviselo najmä s možnosťami zloženia družstva na jednotlivé zápasy kvôli pracovným. Priebeh sezóny a aj konečné umiestnenie družstiev takmer do bodky potvrdili naše predpoklady. Skvelú sezónu malo opäť A-čko, ktoré po vlaňajšom 2. mieste tentokrát vybojovalo 3. miesto. Počas celej súťaže sa držalo na popredných miestach a nebyť niektorých zaváhání ku koncu súťaže, mohlo dokonca bojovať aj o celkové víťazstvo. B-čko a C-čko striedali

v priebehu sezóny lepšie výsledky so slabšími, čo súviselo najmä s možnosťami zloženia družstva na jednotlivé zápasy kvôli pracovným povinnostiam niektorých hráčov. Aj napriek tomu si obidve družstvá udržiavali pozíciu v strede tabuľky a boje o záchranu, ale aj o víťazstvo sledovali z bezpečnej vzdialenosti. Účinkovanie D-čka možno nesplnilo očakávania samotných hráčov, keď v celej súťaži nedosiahli ani jedno víťazstvo. Na vlastnej koži zistili, že súťažné zápasy sú o niečom inom ako tréning. Dôležité ale je, že ani takýto priebeh súťaže im nezobral chuť do zápasov. Naopak, niektorí z nich okúsili aj atmosféru vo vyššej súťaži, keď si zahrali pár zápasov za C-čko. Celý priebeh sezóny, výsledky jednotlivých družstiev a úspešnosť hráčov ako aj aktuálne informácie o dianí v klube môžete sledovať aj na našej webovej stránke www.ostk.lubela.sk.

Na záver by sme chceli poďakovať vedeniu obce aj Základnej školy s MŠ za podmienky, ktoré máme vytvorené pre našu činnosť, a ktoré určite patria k jedným z najlepších v týchto súťažiach. Sme vďační za každú formu podpory našej činnosti, ktorú nám naša obec priamo či nepriamo poskytuje. Preto sa aj sami v rámci svojich možností snažíme prispieť k zveľadeniu využívaných priestorov a aspoň symbolicky sa odvdčať za poskytnutú podporu.

Bc. Ján Oško
Predseda OSTK Lubeľa

Plánované kultúrne a športové aktivity v obci Lubeľa rok 2015

apríl 2015- Posedenie pri knihe

3. máj 2015- Výstup na Sinú

máj 2015- Tematický zájazd do Krakowa

21. jún 2015- Výstup na Prednú Maguru

27. jún 2015- Ohnivý začiatok leta, futbalový zápas hokejisti vz. starí páni

10.- 11. júl 2015- Festival ochotníckych divadiel „Lubeľafest“

12. júl 2015- Športový deň- futbalový turnaj, súťaže pre deti, guláš

august 2015- Súťaž vo varení gulášu „O putovnú varechu starostu obce“

30. august 2015- Pietny akt kladenia vencov k pamätníku SNP

október 2015- Posedenie s jubilantmi pri príležitosti „Mesiaca úcty k starším“

október 2015- Kurz prvej pomoci- cyklus prednášok spojený s praktickými ukážkami

5. december 2015- Mikuláš deťom

6. december 2015- Vianočné trhy

25. december 2015- Premiéra divadelného predstavenia

Priehrada, Podlán, Kabátnik...

Stalo sa to, keď sa ešte len mala stavať priehrada pod Liptovskou Marou... Budúca priehrada ešte ani meno nemala, v okresnom týždenníku bola práve vyhlásená súťaž na jej pomenovanie. Liptovský oceán, Maramore, Sokolčianska barina, Dechtársky žabacienec- to boli niektoré z navrhovaných názvov. Ale o tom niekedy inokedy. Taktiež aj veľkosť priehrady a teda aj rozloha zaplaveného územia boli v štádiu rokování. Aj obyvatelia okolitých obcí, ktoré nie sú teraz zaplavené, sa obávali, že aj ich domy budú zrovnané so zemou. Všetko vlastne záležalo od toho, aká bude vysoká hrádza.

V blízkom údolíčku, na potoku ktorý teraz ústi do priehrady, bol mlyn a v ňom žil za bývalých mlynárov so ženou a jej tromi sestrami- jednu z nich si ľudia pamätajú ako Aranú. Keďže mlyn stál od dediny trochu bokom, pre nedostatok informácií si ľudia všeličo o obyvateľoch mlynu rozprávali. Nech bolo ako bolo, pán Šimovčiak- pre ľudí Podlánsky alebo aj Kabátnik, lebo tak ho ľudia prezývali podľa dlhých kabátov, ktoré s obľubou nosil, bol v podstate dobrý človek. Mal

síce čudné maniere, maľoval obrazy, vymýšľal perpetuum mobile, ale najmä robil dobrý ríbezliak. Keď prišli ľudia niečo zomlieť, teda skôr zošrotovať, lebo v tom období sa už zbožie na múku nemlelo, ale len na takzvaný šrot pre svine a prasce, ak mal dobrú náladu, vliat im aj sladkého ríbezľového vína. A keďže víno malo „grády“, neraz sa stalo, že so šrotom na voze musel byť odvezený aj jeho majiteľ. No v tom období sa už silno rozhodovalo, pokiaľ bude siahať voda priehrady. Podlánsky chodil po úradoch zisťovať, ako to bude s mlynom, no nič sa nedozvedel, lebo úradníci všetko tajili. Na jednom z úradov cez prázdniny brigádoval aj budúci inžinier Vlado od nás z dediny a stal sa svedkom jednej takej Podlánskeho návštevy. Poslal jedného z kamarátov po sekeru, nasekali v kriakoch kolíky, zohnali kdesi špagát a začali s krikom okolo mlyna zatĺkať kolíky a natahovať špagáty. Hoci bolo zavčasu, Podlánsky už chodil po dvore a zrazu vidí chlapov v oblekoch. Samozrejme, nepoznal ich. „A čo to tu robíte, páni?“

„No, my sme z Vodohospodárskej výstavby a vymeriavame, pokiaľ bude siahať voda.“- „A pokiaľ?“- „No, vypadá to tak, že povyššie vášho mlyna, ak bude hrádza taká vysoká, ako sa plánuje.“- „To akože aj mlyn pováľajú a zaplaví ho voda?“- „Čo-ako, nedá sa už nič na tom zmeniť! No veľmi ťažko- to viete- socialistické plány sú neodvolateľné, päťročnica nepustí, elektriny treba a čím vyššia hrádza, tým väčší výkon turbín.“ Podlášsky sa chytal za hlavu, začal vykopávať kolíky, ale keď mu pohrozili žandarmi a basou, chytil sa rozumu, zabehol do domu a doniesol veľký demižón ríbezliaka, slaniny, chleba, a tajne aj pálenej slivovice. Začal im nalievať, prehovárať ich, aby to tam na hrádzu trochu zmenili a oni akože to sa nedá, zjazdové uznesenia nepustia, rozvoj elektrifikácie je nevyhnutný, no ale nakoniec kolíky pozatĺkali uprostred mlynského dvora, po ďalšom litri ešte nižšie a nakoniec, keďže už

nevládali ani chodiť, si ich Podlášsky pozatĺkal sám, kde mu to pasovalo, teda hodne poniže mlyna. Potom ešte zabehol po papier a tak mu aj na papieri fingovanie štátni úradníci nečitateľnými podpismi dali záruku, že mlyn nebude zaplavený.

A tak boli všetci spokojní. Mlyn nebol zaplavený, veď ani nemal byť, lebo to by hrádza musela siahať až hore na Havránok. Podlášsky sa tešil, ako prekabátil vrchnosť a len sviatočné obleky budúcich inžinierov dopadli dosť zle. Keďže opité nohy ich ďaleko nedoniesli, jeden spadol a zaspal v ohrade pri ovciach, druhý v blízko rastúcej pšenici a tretí sa až večer prebral v humne, v začíne na slame. A ešte jeden z ich otcov mal problém. Nemohol nájsť sekeru, a veru ani netušil, že tá hrdzavie v kriakoch na starom cmíteri pri Podláne...

Ing. Ján Švec

Naše ZDRAVIE

Zdravotné riziká práce s počítačom

Počítače sa v posledných rokoch stali neodmysliteľnou



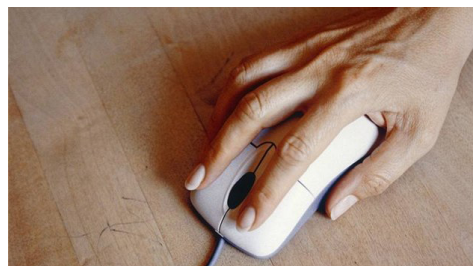
súčasťou nášho života. Už dávno nie sú používané len ako pracovné nástroje, ale aj ako zdroj zábavy, zdroj získavania informácií a vďaka fenoménu posledných rokov- sociálnym sieťam- aj prostriedkom na stretávanie sa ľudia vo virtuálnom svete a udržiavanie sociálnych kontaktov a interakcií. Akokoľvek sú pre nás počítače užitočné a bez nich si už ani nevieme predstaviť život,

prinášajú aj isté zdravotné riziká. Jedná sa najmä o záťaž podporno-pohybovej sústavy, záťaž zraku (senzorickú záťaž), záťaž cievneho systému (tlak na cievy dolných končatín), záťaž elektromagnetickým poľom vyžarovaným počítačom, prípadne jeho príslušenstvom, rôzne kožné ťažkosti, záťaž tráviaceho systému (tlak na žalúdok pri nesprávnom sedení), zmeny v reprodukčnom systéme či psychickú závislosť. Uvedené zdravotné riziká sú platné pre všetky vekové kategórie ľudí, ale zvlášť je nevyhnutné eliminovať ich u detí a mladých ľudí.

Záťaž očí alebo zraku

Pri zvýšenej zrakovkej záťaži sa môžu objaviť tzv. astenopické ťažkosti. Tie môžu byť zrakové, očné alebo prídatné. Zrakové sa prejavujú neostrým, hmlistým alebo dvojitém videním, najmä pri únave alebo zlých svetelných podmienkach. Očné sa prejavujú začervenaním oka, slzením, pocitom cudzieho telesa v oku, páčivosťou, rezaním. Prídatné sa prejavujú bolesťami hlavy. Výskyt zrakových ťažkostí stúpa s dĺžkou práce s počítačom a používaním nevhodného nábytku. Denná záťaž prácou s počítačom by nemala prekročiť 6 hodín s prestávkami (bez prerušenia by sme nemali pracovať s monitorom počítača viac ako 2 hodiny). Záťaž očí sa zväčšuje, ak nemožno nastaviť jas obrazovky, sklon obrazovky, kontrast farieb, veľkosť znakov, ak na obrazovke vznikajú zrkadlenia a odlesky, ak je nedostatočné alebo naopak prisilné osvetlenie pracovnej plo-

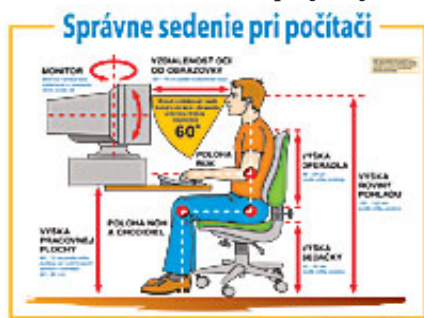
chy v porovnaní s ostatným prostredím. Pracovný priestor sa musí riešiť tak, aby zdroje svetla, ako okná a iné otvory, priehľadné a priesvitné steny a jasne sfarbené steny alebo zariadenia nespôsobovali priame oslnenie, a ak je možné, nevyvolávali na obrazovke odrazy svetla. Nevhodné umiestnenie obrazovky, držiaka dokumentov a klávesnice zatažuje zrak sústavným zaostrovaním zraku a neustálym striedaním pohľadu na znaky na obrazovke, na klávesnici, prípadne aj na odpisovaný dokument. Očiam škodí aj obmedzené žmurkanie pri pozeraní na monitor počítača, ktoré má svoju významnú zvlhčovaciu a čistiacu funkciu. Optimálna pozorovacia vzdialenosť medzi našim okom a sledovaným detailom na obrazovke závisí od veľkosti detailu a má byť medzi 50 cm (pri veľkosti detailu okolo 3,4 mm) a 70 cm (pri veľkosti detailu okolo 4,6 mm). Pozorovacia vzdialenosť nesmie byť menšia ako 40 cm.



Prvým signálom preťaženia zraku a centrálného nervového systému je nadmerná únava očí. Prejavuje sa štipaním, pálením, slzením, začervenaním a svrbivým pocitom očí, citlivosťou na svetlo, bolesťou hlavy a pocitom suchosti v oku. S pribúdajúcim vekom väčšina ľudí potrebuje okuliare, najmä pri práci s počítačom. Bežné dioptrické okuliare neprispôbené na prácu s počítačom záťaž zraku zvyšujú.

Ako predchádzať zrakovkej záťaži

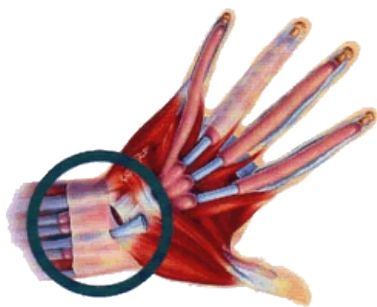
Pravidelne prerušujte prácu s počítačom a doprajte očiam odpočinok. Po každej hodine s počítačom sa vzdialte od obrazovky na 10- 15 minút, najlepšie do miestnosti bez počítača, aby si vaše oči oddýchli. Často sa odvracajte od monitora a zaostrujte na vzdialenejšie objekty v priestore. Venujte pozornosť nastaveniu jasu monitora. Únavu očí zvyšujú aj pestré a kontrastné podklady plochy. Nezabúdajte na pravidelné žmurkanie- človek za normálnych okolností často žmurká a tým zvlhčuje oči. Pri práci s počítačom však frekvencia žmurkania klesá a dochádza k vysušovaniu povrchu očnej šošovky. Únavu a pálenie očí zhoršuje aj elektrostatický náboj, ktorý „vystreľuje“ prachové častice z povrchu monitora. Záťaž oporno-pohybovej sústavy. Záťaž oporno-pohybovej sústavy spôsobená nadmernou prácou na počítači sa prejavuje bolesťami chrbta, lakťov a/ alebo zápästia. Bolesť chrbta vzniká pri nesprávnej polohe pri sedení (bolesť v krížoch, na šiji, bolesťami hlavy a očí). Nevhodné okuliare alebo nedostatočná korekcia zraku nepriaznivo ovplyvňujú pracovnú polohu osoby, ktorá sa snaží „zaostriť zrak“ na obrazovku. Sklon a výška obrazovky musí byť upravená tak, aby pohľad osoby smeroval mierne dolu. Práca za počítačom má byť prerušovaná prestávkami.



Ako predchádzať bolestiam chrbta

Sedenie a poloha

Pre zabezpečenie správnej polohy pri práci s počítačom dodržiavajte zásady: vhodná je stolička s nastaviteľnou výškou sedadla a mala by mať operadlo, pohodlné sú tiež stoličky s opierkami pod ruky, ktoré zabráňujú preťažovaniu zápästia, chodidla na podlahe a dolné končatiny v kolenách zvierajú pravý uhol, rameno a predlaktie tiež zvierajú pravý uhol, horné končatiny položené na stole zvierajú v lakťi pravý uhol (za optimálnu výšku stola sa považuje výška okolo 75 cm), počítačová myš by sa nemala nachádzať ďaleko od klávesnice a kábel, ktorým je prepojená s počítačom, by mal byť dostatočne dlhý, aby sme sa za myšou nemuseli natahovať a aby ruka, ktorá s ňou pracuje, bola uvoľnená, špeciálne počítačové stoličky bývajú dosť nízke, a preto sa považujú skôr za nevhodné, doska pracovného stola alebo pracovná plocha musí mať dostatočné rozmery (dĺžka najmenej 20 cm a šírka najmenej 75 cm), povrch s nízkou svetelnou odrazivosťou, pri stabilnej výške pracovného stola, na ktorom osoba vykonáva prevážnu časť pracovných operácií, výška musí zodpovedať telesným rozmerom osoby, priestor pred klávesnicou musí byť dostatočne veľký, aby poskytol oporu pre ruky a predlaktia, počas práce na počítači si treba kontrolovať správne držanie tela, najmä vystretý chrbát, trvalému statickému napätiu svalov je dôležité predchádzať častou zmenou polohy tela, aktívnym sedením pri práci s počítačom a častými prestávkami, cvičeniami a zmenou činnosti (častejšie a kratšie prestávky sú účinnejšie).



Práca s klávesnicou a myšou

Nevhodne umiestená klávesnica spôsobuje:

trvalé napätie v zápästiach, čo môže viesť k výraznému tlaku na tzv. mediánový nerv v zápästí. Výsledkom tohto tlaku je bolesť, slabosť či necitlivosť v ruke a brnenie v palci, ukazováku, prostredníku, trvalé napätie svalov, ktoré priamo nesúvisí s pohybom. Pri práci s klávesnicou aj s myšou dochádza najčastejšie k zápalu šliach na rukách, na zápästí (následne dochádza k zúženiu ciev tzv. karpálny tunel- často nutná operácia) a na ramenách. Bolesť laktov (tzv. tenisový lakť) vzniká, ak umiestnenie klávesnice počítača a myši nie je prispôbené osobe tak, aby mal predlaktie voči ramenu v pravom uhle. Bolesť zápästia vzniká, ak umiestnenie klávesnice na pracovnej ploche a výška klávesov a umiestnenie myši nie je prispôbené osobe tak, aby mala zápästie voľne a na väčšej ploche položené.

Ako správne pracovať s myšou

Myš uchopíte uvoľnenou dlaňou ruky, pričom zápästie je uvoľnene položené na podložke. Prsty by mali prirodzene dosiahnuť na tlačidlá, dlaň ležať na myši. Myš je navrhnutá pre štandardný úchop. Ukazovák ovláda ľavé tlačidlo, prostredník pravé tlačidlo. Na prevenciu ochorení z nesprávneho sedenia, resp. polohy pri počítači je možné použiť pomôcky: Ergonomicky tvarovaná klávesnica- konštruovaná tak, aby pri písaní čo najviac vyhovovala prirodzenej polohe rúk. Niektoré ergonomické klávesnice majú navyše aj rôznu tuhosť klávesov. Táto myšlienka vychádza z toho, že nie všetky prsty majú rovnakú silu- ukazovák je silnejší ako malíček. Rôzne gélové podložky- pre zápästie pri práci s myšou a klávesnicou. Veľmi výhodné sú aj bezdrôtové komplety klávesníc s myšou.

Touchpad- ide o zariadenie nahrádzajúce myš. Posunom

prsta po vyhradenej ploche sa zaistuje posun kurzora po obrazovke, ako keby sa hýbalo myšou. Takéto touchpady sú prevažne integrované v notebooku.

Špeciálne stoličky- na zabezpečenie správnej polohy pri sedení. Rôzne ergonomicky tvarované a bezoperadlové stoličky, sedacie vaky a fit lopty.

Prevencia poškodenia z práce s počítačom

Pravidelne cvičiť a zlepšovať telesnú kondíciu (prevencia následkov sedavého spôsobu života alebo zamestnania).

Obmedziť prácu s počítačom na maximálne 6 hodín denne s prestávkami á 2 hodiny najmä v podobe pohybových aktivít (prestávky by mali byť po prvej hodine aspoň 5 minút, po druhej 10 minút a po troch hodinách 15 minút). V priebehu práce s klávesnicou a myšou precvičovať ruky, zápästia a prsty; prípadne používať gélové podložky. Sediť v uvoľnenej pozícii; počas práce s počítačom niekoľkokrát meniť polohu a precvičiť krk.

Nevystavovať počítač prachu, vlhkosti alebo priamemu slnečnému svetlu. Teplota v miestnosti by mala byť v rozsahu 22 až 25,5 °C. Neumiestňovať počítač blízko zdroja tepla (napr. ohrievač a pod.).

Napájaciu šnúru, resp. adaptér pripojiť k zásuvke, ktorá je ľahko dostupná, aby v prípade poruchy mohla byť rýchlo odpojená od zdroja elektrického napätia.

Elektrické šnúry (kabeláž) má byť umiestnená tak, aby nebola zdrojom pádu pre prechádzajúce osoby alebo nespôsobilá úraz elektrickým prúdom.

Všetky súčasti a zariadenia počítača nesmú byť v rozmontovanom stave. Počítač a jeho prídavné zariadenia rozmiestniť tak, aby bolo zaistené maximálne pohodlie a bezpečnosť.

Počítač postaviť na plochu podložku vo vhodnej výške a vzdialenosti; monitor by nemal byť vyššie ako úroveň očí, aby sa zabránilo ich namáhaniu.

Počítač umiestniť tak, aby bol pri práci priamo oproti obsluhujúcej osobe a vytváral dostatočný priestor na prácu s inými zariadeniami (myš, klávesnica a pod.).

Ponechať dostatočný priestor za počítačom, aby sa pohodlne mohla meniť poloha monitora. Monitor počítača by mal byť naklonený tak, aby boli znížené odrazy svetla a aby bol obraz na monitore čo najlepšie viditeľný. Správne nastaviť vzdialenosť monitora od očí- monitor má byť vzdialený minimálne 50 cm od očí, optimálne 60 cm, maximálne 90 cm; bližšia vzdialenosť ako 40 cm namáha očné svaly a pri väčšej vzdialenosti ako 90 cm treba veľmi zaostrovať, čo tiež zbytočne namáha očné svaly. (Vzdialenosť monitora od očí závisí od typu počítača a tiež od stavu zraku jednotlivca; pri písaní na počítači je dobré zvoliť si väčšie písmo a vhodne nastaviť lupu, aby sa nenamáhalo oči). Odporúča sa vhodne nastaviť jas na komfortnú úroveň na predídene možného stresu očí. Pri použití držiaka dokumentov nastaviť ho do približnej rovnakej výšky a vzdialenosti ako monitor počítača. Pri úplnej tme v miestnosti je vhodné mať aj iný zdroj osvetlenia (napr. malú lampičku); zdroj svetla (lampu) umiestniť tak, aby nesvietila priamo na monitor alebo do očí. Nezabúdajte, že veľa času stráveného pri počítači znamená tieto zdravotné riziká: sedavý spôsob života spojený so vznikom nadváhy alebo obezity, ochorenie pohybového systému, kardiovaskulárnych chorôb, nepravidielné stravovanie a nedostatočný pitný režim ovplyvňujúci negatívne telesný vývin, zafažovanie zraku, poškodzovanie sluchu (najmä pri počúvaní cez slúchadlá),

vynechávanie základných hygienických návykov.

Zdroje:

<http://www.itnews.sk/spravy/biznis/2012-05-14/c148762-zdravotne-rizika-prace-s-pocitacom>
www.spark-ke.sk/files/2012-06-14-161818-API_MS_1.pdf
<http://www.svethardware.cz/pocitace-a-zdravotni-problemy/13626>

Zelený štvrtok

Zelený štvrtok alebo Veľký štvrtok je súčasťou Svätého týždňa, resp. Veľkého týždňa a veľkonočného tri-dua (trojdnia) a v kresťanskom kalendári je to štvrtok pred Veľkou nocou. Názov alebo označenie tohto dňa vzniklo prešmyčkou nemeckého názvu Greindonnerstag (Plačlivý štvrtok) na Gründonnerstag (Zelený štvrtok), pretože niekedy sa v tento deň konalo zmierenie kajúcnikov. Biskup ich rozhrešil a prijal do spoločenstva veriacich.

V rímskokatolíckej cirkvi sa v tento deň pri večernej liturgii pripomína Ježišova posledná večera, ustanovenie eucharistie a Ježišovo umývanie nôh jeho učeníkov. Naposledy pred Veľkou nocou pri večernej omši za-

chvstanie pre neho samého i pre veriacich. Ježiš ohlasuje svoju smrť a vysvetľuje jej zmysel. Kňaz v tichosti po večernej sv. omši obnažuje oltár. Pripomína to, že Ježiš v Getsemanskej záhrade bdel v modlitbe. Apoštoli od únavy zaspali. Ježiš ostáva sám. Túto opustenosť symbolizuje nielen otvorený prázdny svätostánok a zhasnuté večné svetlo pred ním, ale aj obnažovanie oltárov a od-



nášanie všetkých predmetov z nich. V gréckokatolíckej cirkvi sa na Veľký štvrtok sprítomňuje Ježišova tajomná (tzv. posledná) večera a s ňou súvisiace udalosti - umytie nôh učeníkom, Judášova zrada a Ježišova veľkňazská modlitba. Oslavuje sa ustanovenie eucharistie a kňazstva. Najdôležitejšou bohoslužbou dňa je večiereň s liturgiou svätého Bazila Veľkého. Tá je sprítomnením Ježišovej večere s apoštolmi, keď bola ustanovená eucharistia. Na túto udalosť a následnú Judášovu zradu sa sústreďujú aj menlivé časti bohoslužby (stichiry) a čítania. Evanجليum na liturgii zachytáva nasledovné udalosti: plány veľkňazov zabiť Ježiša, hostina v Betánii a pomazanie Ježiša myrom, Judášov plán zrady, umytie nôh apoštolom, večera s apoštolmi, predpoveď Petrovej zrady, modlitba v Getsemanskej záhrade, Judášova zrada a zajatie Ježiša, súd pred židovskou veľradou, vydanie Ježiša Pilátovi, Petrovo zapretie.

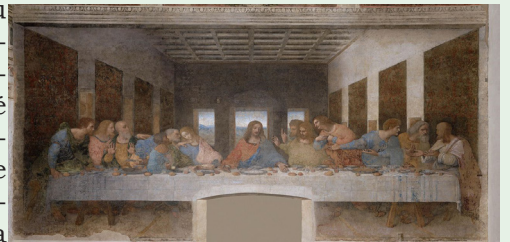
V evanjelickej cirkvi augsburského vyznania na Slovensku (ECAV) sa na Zelený štvrtok podvečer konajú služby Božie na pamiatku Poslednej večere Pána Ježiša s učeníkmi. Zelený štvrtok - posledná večera Pána Ježiša s učeníkmi, keď Pán Ježiš ustanovil sviatosť Večere Pánovej. Posledná večera je posledný pokrm, ktorý podľa kresťanského náboženstva Ježiš zdieľal s jeho apoštolmi pred jeho ukrižovaním. Poslednú večeru si kresťania pripomínajú na Zelený štvrtok počas Veľkej noci. Okrem toho, Posledná večera poskytuje biblický základ pre eucharistiu, tiež známu aj ako Sväté prijímanie. Podľa synoptických evanjelií (Mt 26, 17-29, Mk 14, 17-26, L 22, 7-22), ktoré popisujú, že posledná večera sa konala týždeň po Kristovom príchode do Jeruzalema, Ježiš rozdelil medzi svojich apoštolov chlieb a víno ako telo a krv, ktoré sa za nás obetujú. Počas jedla Ježiš predpovedal zradu jedného z jeho prítomných apoštolov, takisto ako to, že do budúceho rána ho Peter trikrát zaprie. Evanجليiä taktiež rozprávajú o tom, ako Ježiš svojim apoštolom umýval nohy a dával im nové prikázanie „Aby ste sa milovali navzájom, ako som ja miloval vás“. Ďalej to pokračuje Kristovou rozlúčkou a modlitbou v Getsemanskej záhrade.

-mm-



znejú zvony. Zvuk zvonov až do Veľkej noci nahrádzajú rapkáče a klapáčky. V tento deň sa na niektorých miestach používalo rúcho zelenej farby a aj zvyk požívať v tento deň veľa zeleniny podporovali názov tohto dňa.

Večerná omša sa slávi na pamiatku Pánovej večere. V liturgii Zeleného štvrtka sa už začína akoby slávenie Veľkého piatku. Umývanie nôh učeníkom, ustanovenie Eucharistie pri Poslednej večeri, Ježišova modlitba na Olivovej hore v Getsemanskej záhrade a napokon jeho zajatie, sú hlavnými témami večera a noci. V slávení večere je zjavné, čo znamená Ježišovo utrpenie, smrť a zmŕtvych-



Svetoznámy obraz Poslednej večere od talianskeho renesančného umelca Leonarda da Vinciho (1498), ktorý je toľko diskutovaný, je momentálne umiestnený v kostole Santa Maria delle Grazie v Miláne.

Básnická zbierka Okná do neba

V tomto čísle by sme vám chceli priblížiť zbierku básní nášho rodáka Jána Bubniaka, ktorá je už druhou v poradí. Táto kniha odhaľuje básnikove vnútro nielen vo veršoch, ale aj v dvoch krátkych prózach. Autora sme sa spýtali pár otázok, ktoré nám odkrývajú zákutia jeho tvorby. Aká je tvoja najväčšia inšpirácia a kde ju hľadáš?

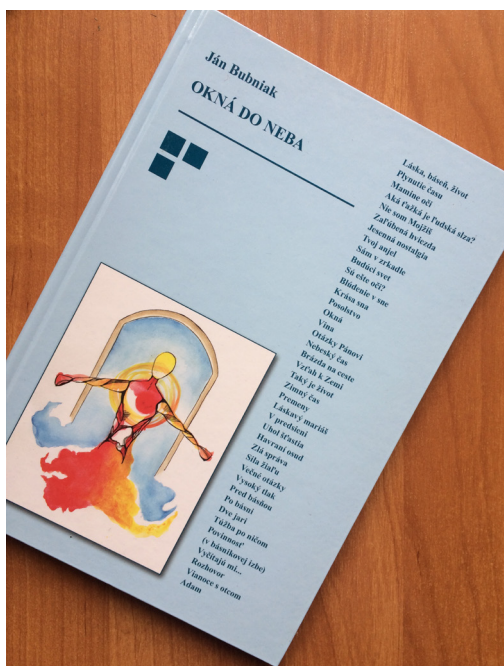
Je to sám život. Dúha, farebné spektrum, alebo odtiene jeho bytia. Čím sme starší, tým je zložitejší a čoraz väčšie bremeno nás núti niesť. Nepopísaný list papiera sa rokmi stáva popísaným a je na človeku, akým písmom ho popíše. Spravodlivým, pracovitým, falošným, čestným, čistým, záhaľčivým, alebo v ňom nesie svoju vinu? Môžeme sa tešiť na ďalšie verše alebo prózy? Medzi vydaním prvej a druhej knihy uplynuli dva roky. A ja ozaj neviem, kedy bude ďalšia. Nie som talent, ktorý sype myšlienky z rukáva. Som skôr zapisovateľ, ktorý čaká, kedy báseň príde, alebo mu ju niekto z hora (neba) nadiktuje.

V akom náklade kniha vyšla a kde si ju môžeme kúpiť?

Knihu je možné kúpiť v sieťach kníhkupectiev Panta-Rhei, Transcius, Malý princ a v internetovom kníhkupectve Martinus. Tak ako u prvej zbierky, výťažok z jej predaja bude venovaný na charitatívne účely. Náklad knihy je 500 kusov.

-em-

Autorovi prajeme veľa čitateľov a tvorivých nápadov. Prinášame vám malú ochutnávku z jeho tvorby:



OTÁZKY PÁNOVI

Prečo nedal si mi život pokoja?

...len tak ledabolo sedieť
a čakať na svoj prídel.

Prečo nútiš ma cváľať do boja?

Za víťazstvom,
a prehrou,

ktorá zväčša po ňom príde.

Prečo zakrývaš mi nebo mrakmi?

A sen pobrať sa za tulákmi,

ten necháš tak,
nech pomíne.

byť, či nebyť?

žiť, či nežiť?

áno, alebo nie?

Prečo nemám jasnú odpoveď?

Kreatívni Ľubelčania - Snehová socha

Málokto z nás vie, že pani učiteľka Jolana Janičinová, ktorá mnohých z nás naučila výborne matematiku, vyštudovala aj výtvarnú výchovu. Svoj výtvarný talent každoročne využíva so svojimi blízkymi pri stavbe snehových sôch. Tento rok pri jej dome vyrástla socha veveričky, ktorá mala niečo cez dva metre. Pred niekoľkými rokmi začali obrovským snehuliakom, ktorého stavali z rebrika, no rýchlo zmizol, a preto museli hľadať vhodnejšie miesto, kde sochy dlho vydržia. Zámok, ktorý stávala celá rodina bol po večeroch osvetlený. Posledný snehový výtvor, veveričku, postavil zať pani Janičinovej pre svoju manželku, no myšlienku a predlohu poskytl ona. Zrealizovali ho ako darček pre na Valentína. Veverička preto symbolicky drží srdce, ktoré dotónovali červenou farbou. Darček „odovzdávali“ v noci, preto veveričku osvetlili svietnikom z ľadu. Možno vám tento kreatívny nápad bude slúžiť ako inšpirácia a v budúcich číslach uverejníme aj vaše výtvory.

-em-



70. výročie oslobodenia obce Ľubelňa

Motto:

„Dejiny píšu víťazi, porazení ich prepisujú!“

(Autorom doplnený výrok klasikov)

O oslobodení Československa, jeho miest a obcí, rovnako ako o všetkých významných dejinných udalostiach novodobej histórie, bolo podané mnoho dôležitých svedectiev a napísané nespočetné množstvo publikácií a historických analýz. Autorsky pracovať s odkazom tohto zásadného zlomu v histórii slovenského národa je stále zložitejšie. Je preto pochopteľné, aj keď nie ospravedlniteľné, že značná časť autorov z radov historikov a novinárskej obce, má tendenciu zaujať čitateľa spochybňovaním archívne doložených historických skutočností a faktov. Namiesto pokusov o získavanie nových poznatkov z doteraz nepublikovaných archívnych fondov, čo je samozrejme spojené s určitým úsilím a nutnosťou rešpektovať dokumentačne potvrdené skutočnosti, preferujú historický bulvár a tendenčné hodnotenia historických skutočností z pohľadu súčasníka alebo politickej objednávky.

V súvislosti s protifašistickým odbojom na Slovensku a samotným vývojom spojeným s oslobodzovaním slovenských miest a obcí sa objavuje množstvo „novátorských“ prístupov a historických deformácií tohto typu. Prikladom takéhoto tendenčného výkladu sú mýty, ktoré majú po vzore veľkých tzv. mienkotvorných médií bagatelizovať úlohu sovietskych vojsk pri oslobodzovaní európskych štátov. Deje sa tak od európskej až po lokálnu úroveň.

Popri nesporne rozhodujúcej úlohe 1. československého armádneho zboru (CSAZ) na oslobodzovacích operáciách v regióne Liptova, sa stále viac vytráca z médií na národnej a miestnej úrovni podiel sovietskych vojsk na ťažení proti fašistickému Nemecku. Ojedinelým, ale o to významnejším počínom, ktorý aspoň čiastočne poodhaľuje dosiaľ takmer nepoznanú históriu oslobodzovania, v smere toku Váhu ľavobrežných obcí Liptova na západ od Liptovského Mikuláša, je publikácia venovaná 70. výročiu oslobodenia tohto mesta. Autor (Vaněk, 2015) v nej na základe vyžiadania informácií z vojenského archívu Ruskej federácie detailne prezentuje zloženie a štruktúru sovietskych divízií a ich útvarov od začiatku bojov o mesto až po jeho oslobodenie 4.4.1945. Potvrdzuje tvrdenia predchádzajúcich autorov (napr. Droppa, 1984), že okresné mesto oslobodzovali spoločne s jednotkami 4. brigády 1. CSAZ aj jednotky 24. sovietskej strelcekej divízie pod velením genmjr. Fjodora Alexejeviča Prochorova.

Táto divízia začlenená do 18. armády 4. ukrajinského frontu bola po prvom oslobodení Liptovského Mikuláša a jeho následnom ovládnutí hitlerovcami 11.3.1945 presunutá do záloh ty v priestoroch Podtúren a Liptovský Hrádok. Ako už bolo uvedené, do bojov v prvej línii bola opäť nasadená 4.4.1945. Podľa historických dokumentov po vyčistení Liptovského Mikuláša v dopoludňajších hodinách uvedeného dňa, útvary 1. CSAZ pokračovali po pravom brehu rieky Váh smerom na Parížovce, Nižné Dechtáre a Liptovskú Maru. Historické zmienky o pôsobení 24. sovietskej strelcekej divízie sa nateraz končia záznamom o spoluúčasti jej jednotiek na vyčistení Liptovského Mikuláša v dopoludňajších hodinách 4.4.1945. Historické pramene sa o nej opätovne zmieňujú až v súvislosti s jej vystriedaním v prvej línii 4. čs. brigádou v priestore Ivachnová, Nižné a Vyšné Sliache nasledujúceho dňa, t. z. 5.4.1945. Aj na základe záznamov z povstaleckej kroniky obce Nemecká (Partizánska) Ľupča, ako aj osobných svedectiev pamätníkov- občanov, sovietske jednotky vstúpili do tejto obce okolo 16,00 hod. 4.4.1945. Obec Ľubela v archívnych fondoch nemá takto detailne uvedený čas príchodu osloboditeľských jednotiek, za ktoré na základe už skor uvedených skutočností možno objektívne považovať útvary 24. sovietskej strelcekej divízie, ale takmer literárnym štýlom zaznamenáva priebeh týchto udalostí. Čitateľovi predkladáme výpis z tohto dokumentu v originálnom znení bez akýchkoľvek stylistických a gramatických zásahov do originálneho textu (Povstalecká kronika obce Ľubela, 1945).

„Našu obec oslobodila Č.A. 4. apríla 1945. Červená armáda bola privítaná celou dedinou radostne. Muži, ženy a deti na čele s červeným praporom so spevom komunistickej pesničky išli naproti ruským osloboditeľom. Obyvateľstvo ich štedro pohostilo. Jeden ruský dôstojník mal prejav, v ktorom povedal, že nadišiel deň, kedy ľudia môžu slobodne vísť z pivnice a krytov, deň, po ktorom nebudú nasledovať vraždy a zločiny.“

Možno práve tak, ako je to vidieť na ilustračnej fotografii, mali možnosť spoznať príslušníkov sovietskej armády tí, ktorí sa rozhodli poďakovať im za slobodu Ľubele ako prví občania obce. Necudujme sa určitému pátosu autora textu. Po všetkom, čo si ešte krátko pred oslobodením museli obyvatelia obce vytrpieť zo strany okupantov, to bola reakcia, ktorej môžu rozumieť len tí, ktorí patrili k jedným z obyvateľov troch vypálených liptovských obcí. Tí, z radov ktorých mal byť ešte 24.3.1945, t. z. jedenásť dní pred oslobodením popravený nemeckou trestnou výpravou, každý tretí mužský obyvateľ obce. Aby sme pochopili, museli by sme hľadiť do hlavných samopalov pri povelu „Zurück nach Hause“, ako mlynár Hazucha brániaci svoj majetok, ktorému boli podľa záznamov notárskeho úradu v Ľubeli z 27.1.1945- nemeckými vojakmi ukradnuté 3 kone. Museli by sme sa vcítiť do poníženia občanov Dúbravy, ktorí podľa záznamov toho istého úradu sa Ministerstvu národnej obrany v Bratislave sťažujú, na neprístupnosť zapríčinenú vojenskými príslušníkmi nemeckej brannej moci. Tí sa počas sústredenia obyvateľov obce v miestnej škole, pri domových prehliadkach dňa 16.1.1945, nehanbili ukradnúť hotovosť vo výške 9.500 Sk občanke M.U. alebo 5 ženských šatiek z majetku pani M.O.

To nehovoríme o rabovaní majetku v podobe hospodárskych zvierat a zásob poľných plodín tesne pred ústupom nemeckých vojsk, ktorých zoznam nie je možné vzhľadom k limitovanému rozsahu článku uviesť rovnako ako prehľad ďalších spáchaných krívd a zverstiev, ktoré si vyžadujú samostatnú kapitolu v pripravovanej monografii o dejinách obce.

Ak máme mať skutočnú úctu a pokoru k postojom a činom tých, ktorých pokračovateľmi diela sme sa, bez toho, či o to stojíme viac alebo menej, stali my, musíme sa vedieť s týmto odkazom stotožniť. Boj proti okupantom, ktorých čizma nehanebne stúpala po hrobkách všetkých, ktorí stáročia zveľadovali slovenskú zem, kým sa nestali jej súčasťou, by sme mali prijať za svoj. Prijat ho samozrejme tak, ako preberáme charakteristické črty tváre a povahy našich rodičov a predchádzajúcich generácií rodu, z ktorého sme vzišli. Je našim životným poslaním a povinnosťou, dostať toto posolstvo do našej genetickej výbavy ako elementárny predpoklad prežitia nielen národa, ale ľudstva ako celku. Len v prípade, že sprostredkovaná skúsenosť s vojnou a utrpením, ktorá bola spojená s ukončením tohto doposiaľ najničivejšieho vojnového šílenstva v dejinách, sa stane súčasťou DNA každého z nás, je možné zabrániť recidíve ochorenia ľudskej morálky s fatálnymi následkami.

Dnes je to o to dôležitejšie, že infekciou vojnového šílenstva sa opäť nakazila značná časť ľudstva. S príznačnou silou pomätencov mláti do vojnových bubnov tí, ktorí v pohodlí konzumu a relatívnej bezpečnosti zabudli na preočkovanie pamäte vakcínou vojnových hrôz. Nie v imaginárnych, pseudokultúrnych skorodielach vyprodukovaných vo filmových ateliéroch, určených na otupovanie ľudskej empatie divákov, ale reálnych hrôz, ktoré po takmer storočí budia zo sna tých, čo prežili.

Nie len história a dejiny sú dnes prepisované a znevažované. Rovnako sme konfrontovaní s tzv. novými prístupmi k významu ochrany zdravia preventívnymi očkovaniami. Nie sú ojedinelé hlasy, ktoré ho odsudzujú, ba priamo označujú za škodlivé a nebezpečné. Rovnako pochybovačne až odmietavo sa začíname správať k využitiu vakcíny ako prevencie proti vojnovému vraždeniu a ničeniu. Áno, jej zloženie závažná bolesť, otvára rany spomienok, na ktoré je pohodlnejšie zabudnúť. Súčasny svet mediálneho ohlupovania a relatívneho dostatku hmotných statkov, je ideálnym priestorom pre pasivitu a nezáujem o zdravotnú prognózu ľudskej populácie. Je najvyšší čas nezabudnúť na dobrovoľné očkovanie, lebo veľmi skoro, každý z nás, môže byť pacientom alebo obeťou najzhubnejšej civilizačnej choroby ľudstva – nekontrolovaného vojnového bujnenia!



Literatúra:

DROPPA, A. a kol.: Protifašistický odboj a oslobodenie Liptova, Liptovský Mikuláš 1984, Vydavateľstvo Osveta Martin
Fondy Státneho archívu Bytča, pobočka Liptovský Mikuláš
VANĚK, O.: Oslobodenie Liptovského Mikuláša 1945, Liptovský Mikuláš 215, ISBN 987-80-971426-8-1

Ing. Stanislav Morong, PhD.

Vydáva: Obecný úrad v Ľubeli. Redakčná rada: Ing. Erik Gemzický, PhD. (predseda), PhDr. Mgr. Mariana Magerčiaková, PhD., Mgr. Jana Mlynarčíková, Peter G. Hrbatý, Ing. Stanislav Morong, PhD.. Grafická úprava: Monika Ližbetinová. Tlač: REPROservis Kováč, s. r. o. Liptovský Mikuláš. Vyšlo v apríli 2015. Distribúcia vlastná.