



L'UBEL'SKÉ

NOVINY

Číslo: 2.

NOVEMBER 2008

Ročník: 3.

V tomto čísle nájdete:

- Eurofondy, tak často skloňované slovo...
- Rozhovor: Novinky z Podlánu
- História obce Lúbeľ – pokračovanie
- Lúbeľskí turisti nezaháľajú
- Naše ZDRAVIE
- Vatra zvrchovanosti zahorela aj nad Lúbeľou
- Športuje celá dedina

Tak ako sme uviedli v poslednom čísle Lúbeľských novín, za priority z hľadiska dlhodobého rozvoja obce považujeme získanie finančných prostriedkov z Eurofondov.

Začiatkom septembra 2008 sme odovzdali na Ministerstvo výstavby a regionálneho rozvoja SR žiadosť o nenávratný finančný príspevok na projekt „Modernizácia ZŠ s MŠ Lúbeľ“. Projekt bol v prvom kole posúdený ako veľmi dobrý, spĺňajúci všetky požiadavky. Boli by sme veľmi radi, keby aj v ďalších kolách prešiel ako úspešný a v roku 2009 sa mohol realizovať.

Výzva na predkladanie projektov na obnovu verejných priestranstiev sa predpokladá približne o dva mesiace. Projekty na riešenie verejného priestranstva v strede obce sú pred ukončením tak, aby žiadosť bola včas spracovaná a odovzdaná na posúdenie.

V prípade, že sa podarí majetkoprávne vysporiadať priestor v areáli školy, chceme tiež požiadať o prostriedky na vybudovanie multifunkčného ihriska.

Netajím sa tým, že majetkoprávne vysporiadanie pozemkov pod miestnu komunikáciu Trstica je ďaleko zložitejšie ako bola naša pôvodná predstava. Celú záležitosť prevzala súkromná právnická firma, ktorá celý problém rieši a v týchto dňoch vlastníci dostanú návrh zmlúv na odkúpenie. Ale aj tak je nepochopiteľné, že existujú, slušne povedané, nevyspytateľní občania, ktorí sú proti všetkému a všetkým, vybijajú sa v nelogických sporoch a ich šťastie je o to väčšie, čím viac problémov narobia obci alebo svojim najbližším spoluobčanom.

V letných mesiacoch sme podstatne rozšírili možnosti parkovania na cintoríne oproti Domu smútku. V náväznosti na zmeny v majetkových vzťahoch sme museli prispôbiť nové riešenie vchodu do cintorína na Zemianskej Lúbeľi, došlo k úprave severnej strany, na tomto cintoríne chceme ešte oplotiť túto časť cintorína.

Poskytli sme materiál, ako i stroje na prekrytie toku v časti „Ľadoveň“.

V smere od ulice Riadok na ulicu Hôrka v dĺžke 120 m bol položený asfaltový koberec, v ulici od Zdravotného strediska na cintorín a v ulici Bosna smerom na Niže-psa boli urobené vysprávkavy.

Pre tých, ktorí nepochopili, prečo sa robili tieto ulice a nie tie, na ktorých bývajú oni, chcem zdôrazniť dve hlavné kritériá: stav, v akom tá daná miestna komunikácia je a frekvencovanosť, s akou je miestna komunikácia využívaná.

Ak píšeme o miestnych komunikáciách, treba pripomenúť, že sme investovali do dopravného označenia v tých častiach, kde bol položený nový koberec preto, aby sme chránili chodcov a zároveň, aby sme chránili miestnu komunikáciu pred zbytočným vstupom ťažkých vozidiel.

Riešime problém uvoľnených priestorov v budove Zdravotného strediska. Nebol by problém prenajať ich na podnikateľské aktivity. Našou snahou je, aby tieto priestory zostali pre zdravotníctvo, prípadne blízkym aktivitám zdravotníctva.

V riešení sú ďalšie problémy, predovšetkým havarijný stav miestneho toku v strede obce a upchatý kanál pozdĺž ihriska. V prvom prípade chceme finančnú spoluúčasť Povodia Váhu a Slovenskej správy ciest. V druhom prípade ide o akciu, ktorá momentálne presahuje naše finančné možnosti, momentálne sa to pokúsime riešiť pretlačení predpokladaných upchatých miest.

O ďalších spoločenských udalostiach či iných problémových záležitostiach píšeme na ďalších stránkach novín.

PhDr. Milan Kubík
starosta obce

Eurofondy, tak často skloňované slovo...



Hlavným cieľom Regionálneho operačného programu (ROP) je zvýšiť dostupnosť a kvalitu občianskej infraštruktúry a vybavenosti v regiónoch. Riadiacim orgánom ROP je Ministerstvo výstavby a regionálneho rozvoja SR. Finančný príspevok ES na tento operačný program je 1 445 000 000 EUR. Regionálny operačný program schválila EK dňa 24.9.2007.

Implementácia ROP

Žiadosti o poskytnutie nenávratného finančného prostriedku (NFP) v rámci ROP žiadatelia predkladajú na základe vyhlásenia výzvy. V zásade existujú dva typy výziev, ktoré sa líšia spôsobom prijímania projektov:

- časovo ohraničená, tzv. uzatvorená výzva,
- priebežná výzva.

Oba tieto systémy majú svoje komparatívne výhody, ako aj nevýhody. Pri výbere jednej z metód treba zväziť viacero faktorov, napríklad charakter opatrenia, dĺžku programového obdobia, predpokladaný počet projektov, výšku disponibilných finančných zdrojov a podobne. Tieto dva základné typy majú množstvo modifikácií, ktoré môžu optimalizovať procesy v závislosti od špecifik jednotlivých opatrení.

Na rozdiel od programovacieho obdobia 2004 - 2006, keď boli napr. v rámci podopatrenia 3.1.1. Budovanie a rozvoj vzdelávacej infraštruktúry OPZI vyhlasované časovo ohraničené (uzatvorené) výzvy, Riadiaci orgán pre ROP na základe viacerých negatívnych skúseností z predchádzajúceho obdobia zvolil v súčasnosti systém tzv. priebežných výziev.

Na základe analýzy doručených pripomienok bude Riadiaci orgán pre ROP v rámci možností, stanovených v riadiacich a programových dokumentoch, prispôbovať systém predkladania projektov s cieľom vytvoriť žiadateľom vhodné podmienky na predkladanie žiadostí o poskytnutie nenávratného finančného príspevku.

Riadiaci orgán pre ROP sa v prvom hodnotiacom kole výzvy na opatrenie 1.1 ROP stretol s vysokým záujmom o podanie žiadostí o NFP, vzhľadom na formálne nedostatky projektových zámerov však bola často využívaná nová služba pre žiadateľov – tzv. inštitút klarifikácie – t.j. v prípade zistenia formálnych nedostatkov žiadateľ dostal možnosť odstrániť formálne nedostatky do 7 dní. Takúto možnosť v rokoch 2004 - 2006 žiadatelia nemali. Na základe doposiaľ predložených žiadostí o poskytnutie NFP Riadiaci orgán pre ROP operatívne aktualizuje na svojej internetovej stránke www.ropka.sk zoznam odpovedí na často kladené otázky a prehľad najčastejšie sa vyskytujúcich nedostatkov, aby si žiadatelia na základe týchto užitočných informácií mohli ešte pred podaním žiadosti dopracovať svoj projekt do požadovanej kvality.

Vyše 90 % žiadostí z prvého hodnotiaceho kola splnilo požadované formálne kritériá a postupuje do ďalšieho odborného hodnotenia. Oproti programovaciemu obdobiu 2004 - 2006, keď do ďalšieho hodnotenia postúpila menej ako polovica predložených žiadostí, ide o výrazné zlepšenie. Zároveň je to dôkaz, že priebežný systém prijímania projektov kladie dôraz na kvalitu projektov.

Názov projektu: Modernizácia ZŠ s MŠ Lubeľa

S týmto názvom bol 3. septembra podaný projekt na Ministerstvo výstavby a regionálneho rozvoja SR v rámci ROP s kódom výzvy ROP-1.1-2008/01. Ako cieľ projektu sa stanovilo zvýšenie kvality a efektívnosti poskytovania služieb v oblasti vzdelávania v ZŠ s MŠ Lubeľa, vytvorenie predpokladov pre jej premenu na modernú školu. V rámci projektu sa počíta s rekonštrukciou blokov A a B, Materskej školy a telocvične. Finančný príspevok z ROP je 18.469.909 Sk. Obec zabezpečí v zmysle uznesenia obecného zastupiteľstva financovanie projektu vo výške 5% z celkových oprávnených nákladov t.j. 972.100 Sk z vlastných prostriedkov. Ďalší projekt, ktorý by sa mal predkladať na MVR SR, bude na úpravu priestorov v blízkosti Kultúrneho domu. Ale o tom v nasledujúcom čísle...

Novinky z Podlánu

Bola som sama veľmi zvedavá, aké nové informácie sa dozviem o Podláne. Okolie Podlánu na mňa vždy pôsobilo tajuplne a úžasným pokojom. Mala som pocit, ako by sa tu zastavil čas. Rozostavaná budova, staré hospodárske budovy, pomaly chátrajúce chatky, prázdnotou zívajúci bazén, nefunkčné detské preliezky. V hlave som mala veľa otázok, na ktoré by som chcela vedieť nejaké odpovede. A aby som získala odpovede na moje otázky / možno aj vaše /, dohodla som si stretnutie s terajším majiteľom objektu.

Prečo ste si vybrali toto miesto?

Je tu ticho, pokoj, je to veľmi pekné miesto. Myslím, že človek, ktorý si chce oddýchnuť od hluku, stresu, tempa, tento priestor mu to ponúka.

Viem, že tento objekt vlastnité už nejaký rok. Prečo postupujete tak pomaly pri realizácii plánov, o ktorých budeme ešte hovoriť?

Všetko je to o peniazoch. Aby sme dostali peniaze, hlavnou podmienkou pre banky bola prístupová cesta. Jeden návrh bol urobiť cestu od cesty číslo 18 / približne od Sihôtky /, ale bol to problém. Je tam strašne veľa vlastníkov. Čiže túto možnosť sme zamietli.

Druhá možnosť bola, využiť starú príjazdovú cestu, prikúpiť od obce pozemok – čím ju rozšírime o 10 metrov. Stará príjazdová cesta má nebezpečné klesania. Na začiatku klesania by sme vybrali 3 – 4 metre zeminy, tým by sa klesanie zmiernilo.

To je naozaj najzávažnejší problém?

Je to jeden z problémov. Pozrite, v zime, keď je cesta zamrznutá, autobus by hore nevyšiel. Rekreatant, ktorý si zaplatí pobyt, chce, aby sa sem mohol pohodlne doviezť aj odviezť.

Tak to máte pravdu. Viete, zaujímalo by ma, ako to plánujete tu zmeniť?

Samozrejme, sú vypracované štúdie. V týchto priestoroch plánujem tri typy ubytovania. Zo starej hospodárskej budovy bude jednoduché turistické ubytovanie, z rozostavanej budovy bude hotelové ubytovanie a z chatiek budú apartmány. V bývalej spoločenskej budove bude ubytovanie pre zamestnancov. Tá je v podstate prerobená už teraz.

A čo okolie?

Jasné, že chceme dať do prevádzky bazén, je v celkom zachovalom stave. V blízkosti bazéna bude volejbalové ihrisko, miesto na opekanie, detské ihrisko.

Plánujete ponúknuť priestory na organizovanie osláv, svadiieb?

Áno, plánujeme priestory ponúkať aj verejnosti na takéto príležitosti.

Nedá mi, aby som sa neopýtala. Koľko rátate vytvoriť pracovných miest a kedy sa plánujú dokončiť práce?

V pláne je vytvoriť 50 pracovných miest. Ak všetky jednania dobre dopadnú, práce by sme chceli ukončiť v roku 2010.



Takto vyzerá budova nedostavaného hotela



Takto by to malo vyzerat' v roku 2010



Smetisko, ktoré si začali robiť občania pred vstupom do Podlánu

Tak to je v krátkosti, čo som zistila, posledný raz som sa obzrela na miesto, kde sa zastavil čas. Spokojná, že o nejaký ten rok to tu bude konečne žiť, som sadla na bicykel. Moja radosť veľmi rýchlo pominula, keď som zbadala smetisko, ktoré si začínajú vytvárať ľudia v blízkosti vstupu do objektu. Prihováram sa teraz k tebe človek anonymný „Myslíš, že nám, urobíš takýmto správaním dobrú reklamu?“

Ďakujem za rozhovor.

/ rozhovor pripravila Mgr. Jana Mlynarčíková /

História obce Ľubel'a (pokračovanie)

V roku 1900 vznikla v Ľubeli aj prvá známa ľudová hudobná kapela. Viedol ju primáš Peter Droppa Srdoš, druhým huslistom bol Rojček, basistom Ondrej Oško, druhým kontrášom Preberáč Hudcovie a prvým kontrášom Vrbenský. Kapela existovala až do roku 1923.

Po vzniku Československej republiky v roku 1918 nasledovali aj v Ľubeli prevratné zmeny. V roku 1923 v obci zorganizovali a zahrali prvé ochotnícke divadelné predstavenie. S hrou „Až lipa zakvitne“ sa predstavili miestni ochotníci pod vedením Kolomana Ondreja Urbana 21. mája 1923 v priestoroch Detrichovskej kúrie. Pod tým istým režijným vedením odohrali ešte v tom istom roku na Vianoce hru „Mlynár a jeho dieťa“. Kulisy na predstavenie vyhotovil miestny stolár Rudolf Hazucha. Neskôr v rokoch 1931- 1942 bol organizátorom a režisérom divadelných predstavení učiteľ Ambróz Lukáč.

V roku 1924 sa obidve obce zlúčili do jednej politickej obce s názvom Ľubel'a. V rokoch 1927-1928 vznikla v Ľubeli nová ľudová hudba mládencov- samoukov. Jej členmi boli: Rudolf Humený Múta, Rudolf Švec Zeleň, Juraj Kubík Brdár, Juraj Bubniak, Rudolf Sidor, Karol Macík a Berco Guráň. Hudba hrávala na zábavách a pri významných sviatkoch.

V roku 1932 vznikol v Ľubeli dobrovoľný hasičský zbor. V tom istom roku sa v Ľubeli začalo so stavbou novej murovanej štvortriednej školy. Stavba bola ukončená v roku 1933. Nemalý podiel na jej úspešnom dokončení mal učiteľ- správca školy Ambróz Lukáč.

V roku 1938 bolo v obci na podnet krajinského úradu rozpustené obecné zastupiteľstvo pre vysoký počet zastúpených komunistov. Pod taktovkou komunistov bol organizovaný aj protifašistický odboj v obci. Ilegálna bunka komunistickej strany pracovala pod vedením Petra Kubíka. Ešte pred vypuknutím Slovenského národného povstania odišla štvorčlenná skupina odbojárov pod vedením Petra Kubíka 9. augusta 1944 do partizánskeho tábora pod Prašivú. Každý ďalší deň odchádzali chlapi z Ľubele k partizánom. Neskôr sa stali príslušníkmi brigády kapitána Jána Nálepku a I. československej brigády M. R. Štefánika. Časť zbraneschopných mužov bojovala v povstaleckej armáde. Počas povstania sa v Ľubeli ustanovil revolučný národný výbor, ktorého hlavnými organizátormi boli Juraj Janičina a Štefan Tomo. Po ústupe partizánskych a vojenských jednotiek do hôr boli obyvatelia obce v úzkom kontakte s partizánskym oddielom Kirov a štvrtou partizánskou brigádou. Od januára 1945 bolo v Ľubeli umiestnených 74 evakuantov z východného Slovenska. Po tom, čo v marci 1945 partizáni napadli v obci nemeckú hliadku a zastrelili dvoch nemeckých vojakov, nasledovali represálie. Trestná jednotka SS

24. marca 1945 obklúčila obec, ostreľovala ju a potom obsadila. Nasledovalo drancovanie a vraždenie. Nemeckí vojaci zastrelili 4 ľudí, zapálili 6 domov a 19 hospodárskych budov. Do koncentračných táborov nakoniec odviekli 31 obyvateľov. Obec bola oslobodená 4. apríla 1945 sovietskou armádou a I. československým armádnym zborom. Vojnovými udalosťami bolo zničených 7 budov, 10 bolo veľmi ťažko poškodených a 2 objekty boli tiež ťažko poškodené. Po vojne dala obec postaviť pred kultúrnym domom pomník padlým v protifašistickom odboji. Autorom je Rudolf Švec. Po vojne, v roku 1948 bola obec elektrifikovaná. V roku 1950 bolo založené jednotné roľnícke družstvo, ktoré bolo v roku 1965 pripojené k Štátnym majetkom v Liptovskom Mikuláši. V rokoch 1957- 1965 sa v obci nachádzala výrobná tehál a iného stavebného materiálu.

Obecné symboly

Obce mali od začiatku každá vlastnú správu na čele s richtárom a používali vlastné pečatidlo. Symbolom Zemianskej Ľubele bol poľnohospodársky motív. V barokovom štíte je cep a na vrchnom okraji štítu je otvorená koruna. Kruhopsis je maďarský: NEMES LUBELA 1819. Podľa kresby pečatného obrazu bola predloha pečate oveľa staršia ako sa uvádza v kruhopise. Možno teda tvrdiť, že pečatidlo bolo vyhotovené podľa staršej predlohy pochádzajúcej pravdepodobne z konca



17. storočia. Ďalšia- mladšia verzia pečate pochádza z roku 1859. Je oválna a od predchádzajúceho variantu sa líši tým, že okrem cepu v barokovom štíte sú tu ešte hrable na pravej strane a kosa na ľavej strane. Kruhopsis je zmenený len o letopočet: NEMES LUBELA 1859 (Ø 25x23 mm).

Symbolom Kráľovskej Ľubele bol banický motív. Pečatidlo z roku 1767 je oválne. V pečatnom poli je postava baníka s kopáčom v ľavej ruke a dlátom v pravej ruke. Kruhopsis je latinsko- maďarský: LUBELA.POSS.KIRAL 1767 (Ø 25x28 mm).



L'ubel'skí turisti nezháľajú

Výstup na Sinú sa aj tento rok stal tradičným začiatkom sezóny pre ľubel'ských turistov. Ako sa na správny úvod sezóny patrí, nezostalo len pri turistike. Prijemným pokračovaním dňa bol spoločný guláš na ihrsku.

Zdá sa, že guláš bol dostatočne výživný, lebo program turistických akcií pokračoval v priebehu celého leta. Niektoré výstupy boli zopakovaním tých z predošlých rokov a iné boli pre členov



ľubel'ského turistického klubu novinkou. Turistickými chodníkmi - a občas aj inými, neznačenými (ako napríklad pri výstupe na Štrbský štít vo Vysokých Tatrách) - vystúpali na niektoré vrcholy Západných, Nízkyh a Vysokých Tatier. Môžu sa pochváliť náročnejším prechodom Západnými Tatrami, keď Spálenou dolinou vyšľapali na Baníkov a potom pokračovali cez Tri Kopy, Plačlivô, Ostrý Roháč a Volovec až na Ťatliakovu chatu.



Aj keď neprívetivé jesenné počasie je pre mnohých pozvaním k televíznym seriálom, turisti z Ľubele dúfajú, že sa ešte ukáže príjemnejšie babie leto a nebudú musieť odložiť turistickú výstroj. Nechýbajú im nové ciele. Dúfajú, že príde čas, keď spoločne zdolajú aj najvyšší slovenský vrchol, Gerlach. Mnohé zo svojich plánov budú môcť uskutočniť aj vďaka príspevkom, ktoré ako občianske združenie dostali z 2% daní svojich darcov.



Bez ohľadu na babie leto vedia, že turista pochoduje chodníkmi doslova až do posledného dňa v roku. Ich špeciálnym spôsobom rozlúčky so starým rokom je silvestrovský výstup na Choč. Nie sú jeho priamymi organizátormi, ale určite sa k nemu veľmi radi pridajú. A nebude to ich premiéra, na tomto tradičnom výstupe sa zúčastnili už niekoľkokrát.

Všetkým, čo sa chcú presvedčiť, že ľubel'skí turisti skutočne vystúpali až na vrchol, je k dispozícii fotogaléria na webovej stránke obce (www.lubela.sk, sekcia organizácie v obci). Ďalšou možnosťou ako ich vidieť - pre zmenu naživo - je privstať si a v nedeľu ráno o 8.

hodine pred ľubel'ským hostincom sa pridať k niektorému z ich výstupov.

Stalo sa ...

24.8.2008 Oslavy 64.výročia SNP

Starosta obce PhDr. Milan Kubík, predsedníčka Zväzu protifašistických bojovníkov v Ľubeli pani Mária Janičinová a predstavitelia ďalších organizácií položili vence k pamätníku pred Obecným úradom. Po akte kladenia vencov nasledoval príhovor starostu obce, v ktorom vyzdvihol dôležitosť tohto medzníka slovenských dejín.



12.-13.9.2008 Festival židovskej kultúry v Lipt. Mikuláši

V týchto dňoch sa v liptovskomikuláskej synagóge konal Festival židovskej kultúry 2008. V prvý deň podujatia sa mohli návštevníci dozvedieť o živote Židov v meste na začiatku 20. storočia. Práve vďaka nim Liptovský Mikuláš nadobudol charakter obchodného centra. Tento festival sa snažil ukázať židovský národ z nepoznanej strany.

26.9.2008 Sadenie Stromu života

Obec Ľubelňa, Zväz protifašistických bojovníkov a Miestna organizácia ovocinárov a záhradkárov sa zapojili do aktivity Sad života. V školskom sade pribudol ovocný strom - jablň, ktorý bol vysadený ako symbol života. Ľubelňa patrí medzi 102 obcí, ktoré boli v čase 2. svetovej vojny vypálené, a tým sa stali členom európskej organizácie Martyrs lowns Slovakia – vypálené obce. Naša obec bola vypálená dňa 24. marca 1945 a bolo vypálených 13 domov. Príčina vypálenia bola za aktívnu pomoc obyvateľov partizánskym jednotkám operujúcich v okolí obce. Dňa 16. augusta 2008 bol vysadený v sade života v Kališti ovocný stromček za našu obec pod číslom 20.



30.9.2008 Beh O pohár starostu obce Lubeľa**18.10. 2008 Bavíme sa so strašidlami**

Únia žien Slovenska v Lubeľi zorganizovala už tretí ročník akcie Bavíme sa so strašidlami. Počasie vyšlo ako na objednávku, už len malé prípravy, dokresliť na tvár nejakú tú bradavicu a plné energie zabaviť, vystrašiť deti ako sa patrí. Mňa ako jedného z organizátorov potešilo, že z roka na rok počet detí pribúda, ale aj dospelých. Pribúdajú neskutočne krásne výrobky z jesenných plodov. Za svoje výrobky deti získavali tombolové lístky. V tombole boli naozaj veľmi pekné ceny. Deti si merali sily v športových aktivitách: Kimova hra, Lov tigra, Prechod cez indiánsku rieku, Africká žena, Pirát ,Kužele. Všetky deti boli perfektné. Po skončení športovej súťaže si preverili deti pri zostrojovaní šarkanov, v kreslení a v skladaní servítkov. Aj po tejto aktivite deti za svoju šikovnosť získali tombolové lístky. Nechýbal ani tanec, ktorý deti zvládli úplne perfektne a takýmto spôsobom sa mohli aj zahriať. V závere boli odovzdané ceny za najkrajšie výrobky z plodov. Najkrajšie výrobky si môžete pozrieť na našej obecnej internetovej stránke. Organizátori sa snažili pripraviť pre deti naozaj pestrú paletu činností, pripraviť popoludnie, na ktoré sa len tak ľahko nezabúda. Cenami do tomboly prispeli OÚ Lubeľa, Farmavet, Nebo Kumafe, Čarovný domov u Katky, Únia žien Slovenska Lubeľa, Obecný futbalový klub Lubeľa. Nedá mi, aby som nespomenula ešte jeden môj zážitok, ktorý ma naozaj veľmi potešil. Strašne sa mi páčilo, že ľudia začali byť všimavejší a často sa opakovala otázka „ Netreba Vám s niečím pomôcť?“. Takže možno o rok...

/ Mgr. Jana Mlynarčíková /



/dvojstranu pripravili: Mgr. Jana Mlynarčíková, Bc. Lenka Kubíková, Ing. Erik Gemzický /

Momenty z ulíc našej obce

**Túlajúce sa psy hľadajúce svojich pánov...
... alebo svoje nešťastné obete.**



Naše ZDRAVIE

Nesprávna výživa sa podieľa na vzniku chorôb ako:

- Obezita,
- Osteoartrózy,
- Hypertenzia (vysoký krvný tlak),
- Malígne (zhubné) nádory,
- Anémia (chudokrvnosť),
- Ateroskleróza (kôrnatenie tepien),
- Choroby tráviaceho systému,
- Poruchy imunity (obranyschopnosti), alergie,
- Osteoporóza,
- Cukrovka a iné.

Požiadavky na potrebu energie a živín závisia od pohlavia, veku, telesnej aktivity, hmotnosti tela a zdravotného stavu.

Všeobecné zásady správnej výživy (pokračovanie z minulého čísla LN):

7. **Alkohol.** Jeho denný príjem treba obmedziť na maximálne 30 g (300 ml vína- doporučuje sa pre jeho antioxidačný účinok s priaznivým vplyvom na kardiovaskulárny systém). U detí je konzumácia alkoholu zakázaná.
8. **Úprava potravín** by sa nemala realizovať dlhší čas nad 180 °C (najmä na tuku), na otvorenom plameni a za prístupu kyslíka. Kuchynská soľ a potraviny konzervované solením či údením by sa mali konzumovať v minimálnom množstve (množstvo prijímanej soli znížiť na menej ako 5 g/deň). Doporučuje sa predovšetkým morská alebo alpská soľ.
9. **Frekvencia príjmu potravy.** Má sa konzumovať v pravidelných intervaloch v priebehu dňa vo forme 3 hlavných jedál- raňajky, obed, večera- s 1- 2 menšími porciami (desiata, olovrant), pričom energetický príjem sa rovnomerne rozdelí (napr. raňajky 25 %, desiata 10 %, obed 40 %, večera 25 %).
10. **Kultúra stolovania.** Potrava sa má prijímať v estetickej a hygienicky vhodnej miestnosti, v pokojnej a príjemnej atmosfére a v dostatočnom časovom intervale.
11. **Pitný režim.** Nezabúdajte na dostatočný príjem tekutín. Denne by ste mali vypiť aspoň 2,5 – 3 litre tekutín – najvhodnejšia je pramenitá a minerálna voda, ovocný a zelený čaj, vodou riedené 100% džúsy v pomere 1:1. Pozor, do tekutín sa nepočíta: káva, čierny čaj, alkohol, sladené malinovsky. Naopak, prvé dve menované by mali byť doplnené o ďalšie 2 dcl tekutiny, napr. stolovou vodou.

V súčasnosti sa pomerne často stretávame s alternatívnym spôsobom stravovania, nazývaným **vegetariánstvo**. Ide o stravovanie s orientáciou na rastlinnú potravu, ktorá má viaceré varianty (napr. vegáni čiže totálni vegetariáni, laktovegetariáni, semivegetariáni a podobne). Do akej miery sa jednotlivé typy vegetariánov zhodujú s odporúčaniami správnej výživy závisí od toho, aký výber potravín sa používa na prípravu jedál. Limitujúcimi alebo chýbajúcimi živinami v „čistej“ vegetariánskej strave sú najmä vysokohodnotné bielkoviny, vitamín B12, vitamín D, riboflavín, vápnik, zinok a železo. Ich relatívny deficit sa zisťuje v období tehotenstva, kojenia alebo rastu.

Pri stravovaní je nutné zdôrazniť formovanie stravovacích návykov od útleho detstva a aj tu platí staré známe, že „čo sa za mladi naučíš, na starosť akoby si našiel“. Na tomto mieste majú dôležitú úlohu najmä rodičia, a to dodržiavaním nasledovných zásad pri **stravovaní ich detí**:

- Dbať na prípravu a konzumáciu *raňajok* u detí,
- Pripravovať dieťaťu *desiatu* (nespoliehať sa na nákup desiaty samotným dieťaťom z vreckového) a kontrolovať jej skonzumovanie (napr. či dieťa desiatu nevyhadzuje do odpadkového koša),
- Nabádať dieťa k *príjmu tekutín* (aspoň 1,5- 2 l/denne); sledovať, aké tekutiny dieťa prijíma (nevhodná je cola, čierny čaj, káva, alkohol),
- Dbať na to, aby dieťa malo aspoň 1 varené jedlo, resp. *teplú stravu* denne,
- Dieťa by malo prijímať aspoň 5- 6 hlavných jedál denne; zohľadňovať *rovnosť energetického príjmu a výdaja*, t. j. denne nabádať dieťa k pohybovej aktivite, voľnočasové aktivity voliť tak, aby duševná aktivita a nedostatok pohybu boli kompenzované fyzickou aktivitou,
- Dohladať na konzumáciu *sladkostí* alebo iných maškrt, aby nebol jedálny lístok dieťaťa nimi predimenzovaný na úkor iných jedál.

Investícia do detí v podobe vyššie uvedených zásad sa určite vyplatí, nakoľko rizikové faktory civilizačných ochorení je nutné eliminovať už v detskom veku. Rodičia by mali čo najskôr odhaliť aj závažné poruchy príjmu potravy, ktoré sa vyskytujú predovšetkým u mladých dievčat, a to *anorexia nervosa* (vo veku 13- 25 rokov) a *bulimia nervosa* (vo veku 16- 22 rokov). Tieto ochorenia vznikajú na psychicky podmienenom základe a môžu viesť až k závažným metabolickým a orgánovým poruchám. Každá zmena v stravovaní dievčaťa v období adolescencie v zmysle odmietania jedla, vracania po jedle, extrémneho chudnutia či túžbe po štihlosti nech je zdvihnutým prstom a dôvodom na vyhľadanie pomoci odborníka.

Vatra zvrchovanosti zahorela aj nad Ľubel'ou

„My, demokraticky zvolená SNR, slávnostne vyhlasujeme, že tisícročné úsilie slovenského národa o svojbytnosť sa naplnilo. V tejto historickej chvíli deklaruje prirodzené právo slovenského národa na sebaurčenie tak, ako to zakotvujú aj všetky medzinárodné dohody a zmluvy o práve národov na sebaurčenie. Uznávajúc právo národov na sebaurčenie vyhlasujeme, že aj my si chceme slobodne utvárať spôsob a formu národného a štátneho života, pričom budeme rešpektovať práva všetkých, každého občana, národov, národnostných menšín a etnických skupín, demokratické a humanistické odkazy Európy a sveta. Touto deklaráciou SNR vyhlasuje zvrchovanosť SR ako základ suverénneho štátu slovenského národa.“



Tieto slová deklarácie, ktoré prečítal tajomník okresnej rady SNS Lipt. Mikuláš Erik Gemzický sme si mohli vypočuť 20. júla 2008 v Ovocinárskej záhrade. Pripomenuli sme si tak 16 rokov od prijatia Deklarácie SNR o zvrchovanosti SR. Svojou návštevou a príhovorom nás poctili Ján Blcháč, primátor Liptovského Mikuláša, Rudolf Urbanovič, prednosta Mestského úradu a predseda okresnej rady SNS v LM a Milan Stromko, predseda miestneho odboru Matice slovenskej v Liptovskom Mikuláši. Počas oslavy sme si mohli vypočuť aj báseň od Janka Silana: Biela, belasá, červená. Tento predstaviteľ katolíckej moderny dokázal v týchto troch farbách zobraziť našu minulosť, pocity, sny či túžby. Po úvodnom programe sme pomaly stúpali kopcom na lúku, kde bola pripravená vatra. Horela tak ako kedysi túžby nás Slovákov po vlastnom štáte. A dym stúpala hore k modrému nebu ako niekedy naše modlitby

k Bohu. Keď sme boli národ biedny a utláčaný. Túto nádhernú atmosféru umocňovali aj piesne nášho spevokolu. Takéto a podobné udalosti národného charakteru by sa mali konať častejšie. Upevnili by v nás národnú hrdosť. Aj náš starosta obce Milan Kubík sa vyjadril, aby sa takéto podujatie v najbližšej dobe opäť zopakovalo. Podľa najnovších výskumov je len 39, 8 % Slovákov veľmi hrdých na občianstvo SR.



Vcelku hrdých 47,2%. (porov. In: Sme. Roč. 16, č. 223, s. 2.). Mali by sme sa nad sebou zamyslieť. A netváriť sa, ako keby sme len pred pár rokmi zliezli zo stromov. Veď máme

stali kiná opäť plné. A to pritiahlo masy na kvalitu. A samozrejme, netreba zabudnúť na Jonáša Bohumila Guotha (1811-1888), nášho Ľubel'ského rodáka. V Hybiach pôsobil ako lekár. Bol tiež významným národovcom. Spomína sa aj v Tisícročnej včele od Petra Jaroša. My Slováci sme teda veľmi pracovití a učenliví. A samozrejme pohostinní. V zahraničí sa vieme rýchlo prispôbiť. Len tá slovenská závisť. Nekonečne si ňou škodíme. Čo najskôr by sa mala z našich slovenských pováh vytratiť.



nádhernú prírodu, bohatú históriu, kultúru a množstvo významných osobností. Napr. Aurel Stodola z Liptovského Mikuláša, svetoznámy vynálezca parných a spaľovacích turbín. Či



Športuje celá dedina

Väčší pohyb na ihrisku počas celého týždňa pred 13. júlom signalizoval, že sa v obci ide niečo diať. Zasadol organizačný štáb, rozdelili sa úlohy a už „objednať“ len slnečné počasie a akcia sa môže začať. Zabudla som ešte „dotiahnuť“ vrtuľník, zabezpečiť letušky, postaviť stan, veď čo ak náhodou zaprší, zabezpečiť nejakých psov /ak nebudú z Gelnice, budú z Lubele/, ochotné osoby do šenku, predávať kukuricu, niekoho postaviť ku kotlu, niekoho k vreću zemiakov, niekoho z obce k elektrike, aby už konečne „Striga“ aj svietila, niekoho, čo by vodu k „Strige“ dotiahol, niekoho čo by v nej poriadok urobil, niekoho čo by



tovar doviezol, niekoho čo vie niečo zaujímavé tvoriť, niekoho čo by pokosil a odviezol trávu z ihriska a na záver už len to najjednoduchšie od niekoho sponzorstvo na tombolu.



Takto sa už s dobrým pocitom pozerám na akciu, ktorá bola zorganizovaná 13. júla 2008.

Ak čítate teraz týchto pár riadkov, dáte mi za pravdu, že takéto akcie sú naozaj náročné na organizáciu. Organizátor musí premyslieť, čo ponúknuť divákovi. Nedá sa vyhovieť všetkým, ktorí prídu, ale každý si môže niečo nájsť.

Hlavným cieľom akcie bolo ponúknuť každému návštevníkovi niečo. Myslím, že sa to organizátorom podarilo. Otcovia si mohli zahrať futbal proti synom, starí páni proti starým pánom z Vrútok,



A - čko proti mužstvu z Vrútok, prestávky vyplňali psovodi z Gelnice .

Rodičia mali možnosť nechať svoje deti v tvorivých dielňach, kde si maľovali korálky, pracovali s hlinou, maľovali na sklo, tvorili rámiky na obrázky.

Netreba zabudnúť ani na súťaže rodičia - deti v rôznych zaujímavých športových disciplínach, na tanečné kreácie, kopanie jedenástok žien z Lubele.

Takže na záver boli ste super a tešíme sa na vás o rok.



...a opäť sa hodnotili záhrady

Ani sme sa nenazdali a už opäť bolo treba sadnúť na bicykle, zobrať fotoaparát, pero a papier do ruksaka a rozbehnúť sa. S takýmto vybavením sa členky organizácie Únie žien Slovenska v Ľubeli vybrali hodnotiť záhrady v obci.

Tento rok bola hlavným kritériom najväčšia zmena záhrady oproti minulému roku. Je veľmi zaujímavé obzrieť sa pár rokov späť a porovnať situáciu s augustom 2008. V predných záhradkách už len málo nájdete zasiatú mrkvu či petržlen. Pociťovala som naozaj radosť prejsť po dedine a pozorovať zmeny, ktorými prešli záhrady rodinných domov. Počas hodnotenia som sa stretla s reakciami ľudí, ktoré ma naozaj milo prekvapili. V čase „rýchleho životného tempa“ sme zrazu mali čas „prehodiť“ pár slov, zasmiať sa, zaspomínať s tými, ktorí sa starajú o to, aby ich záhrady a tým aj naša obec bola krajšia. Verte smiech ma prešiel, keď sme mali vyhodnotiť 5 najkrajších záhrad, lebo to bolo naozaj náročné. Nasledujúcim majiteľom najkrajších záhrad venuje OÚ v Ľubeli poukážku v hodnote 500 Sk:

Urbanová Marta 376, Cabalová Mária 105, Hazuchová Mária 81, Slavkovská Jozefína 428, Kochláňová Bibiána 470

Ako najkrajšia ulica bola vyhodnotená: Školská / od ihriska - ku kaplnke /



Kochláňová Bibiána



Slavkovská Jozefína



Hazuchová Mária



/ Mgr. Jana Mlyнарčíková/

V obci sa pripravuje

- Odhalenie pamätnej tabule J. B. Guothovi
- Stolnotenisový turnaj z príležitosti 30. výročia založenia stolnotenisového klubu
- 25.12.2008 - Divadelné predstavenie Ľubel'ského ochotnickeho divadla K. O. Urbana

Radi privítame aj Vaše návrhy k obsahu Ľubel'ských novín.

Prajeme Vám krásne chvíle v kruhu najbližších!