



V tomto čísle nájdete:

- **Stolný tenis - šport, ktorý má v našej obci pevné miesto**
- **Aktivity spojené s kultúrno-športovým letom**
- **Ako si na nich spomíname - vdp. Michal Štang**
- **Naše ZDRAVIE - predchádzajme chrípke**
- **Povedzme to po Ľubel'sky**
- **Po roku opäť v „kuchyni“ Futbalového klubu Partizán Ľubela**

Milí spoluobčania, vážení priatelia.

Za nami sú letné mesiace. Mesiace vhodné na oddych, odpočinok, načerpanie nových síl. Na dedinách a teda i v tej našej je to roky zaužívané trochu ináč. Využiť dlhých letných dní predovšetkým na prácu či už pri svojich rodinných domoch, alebo v poľnohospodárstve.

Slúži ku cti Vám, vážení občania, že aj Vaším pričinením naša obec skrášnela, že popri nových stavbách veľa rodinných domov sa opravuje, rekonštruuje, domy dostávajú nové fasády, skrášľujete si svoje okolie. Vážime si a oceňujeme tento prínos našich občanov pre rozvoj obce.

Ako som uviedol v poslednom čísle Ľubel'ských novín našim hlavným cieľom v letných mesiacoch bolo úspešne ukončiť rekonštrukciu a modernizáciu Základnej školy s materskou školou v Ľubeli. V auguste 2010 boli práce v hodnote 617 275 € úspešne ukončené. Rekonštrukcia obsahovala predovšetkým stavebné práce. Modernizácia kompletnej výmeny okien školy i nainštalovanie najmodernejšej počítačovej techniky. Dňa 10. októbra 2010 sme symbolicky otvorili zrekonštruované priestory.

Bola ukončená realizácia dažďovej kanalizácie smerom na cintorín, v novembri sa má ukončiť zvedenie dažďovej kanalizácie v Trstici.

V úsekoch, kde bol prístup techniky prehĺbili sme a vyčistili potok Klačianka, do konca roku ešte plánujeme výrub brehových porastov a výsadbu nových pozdĺž ulice Riadok, nakoľko tieto sú podmočené a tvoria hrozbu upchatia koryta Klačianky. V rámci možností v tých najakútnejších miestach robíme vysprávky miestnych komunikácií.

Žiaľ, letné mesiace boli prenasledované extrémnym množstvom dažďových zrážok a problémy neobišli ani našu obec. Veľké problémy mali občania na ulici Hôrka, Trstica a ihrisko, Výhon, ulica pri Podláne. Vyriešenie týchto, ale aj ďalších nemenovaných lokalít pred extrémnymi zrážkami nebude jednoduché ani z pohľadu technického riešenia, ale ani z pohľadu finančného. Chápeme obavy občanov, ale žiadne petície či sťažnosti nič neriešia. Je to problém, ktorý sa nevyrieši zo dňa na deň. Mal by byť súčasťou nového volebného programu a postupného riešenia.

Ak spomíname na uplynulé letné mesiace, tak chcem spomenúť aj vydarené letné spoločenské podujatia, predovšetkým dvojdnový divadelný festival „Ľubela-Fest“, Vátru zvrchovanosti, súťaž vo varení gulášu, žiaľ pre zlé počasie musel byť zrušený futbalový turnaj.

Aj napriek tomu treba povedať, že tieto podujatia popri každodennej práci, povinnostiach i problémoch občanov boli vhodným doplnením spoločenského života v obci.

Vážení občania, želim Vám dobré zdravie, veľa trpezlivosti a síl v ďalšom období.

Váš

PhDr. Milan Kubík
starosta

Stolný tenis, šport, ktorý má v našej obci pevné miesto

Stolný tenis patrí medzi najrýchlejšie športové hry na svete, učí mať rýchly odhad hernej situácie a jej okamžité riešenie najvhodnejším herným spôsobom. O tom, že spomínaný šport reprezentuje našu obec aj mimo nášho okresu, nie je až tak veľmi známe a preto sme sa na stolný tenis, alebo ping-pong, v Ľubeli pozreli s Jánom Oškom, predsedom Obecného stolnotenisového oddielu OSTK Ľubela.

Prvé víťazstvo v histórii - 6:4

Začiatky oficiálnej činnosti stolného tenisu v Ľubeli sa datujú do roku 1978, keď skupina nadšencov na čele s Karolom Zubajom založila pri TJ Partizán Ľubela stolnotenisový oddiel. V tej dobe to však nebola jednoduchá záležitosť a bolo potrebné vynaložiť nemálo úsilia presvedčiť zodpovedných ľudí o pozitívach tejto myšlienky. Nakoniec vynaložené úsilie prinieslo svoje ovocie a novozaložený oddiel v súťažnom ročníku 1978/1979 vstúpil do svojej prvej sezóny. Prvými hráčmi oddielu boli Pavel Bubniak, Ladislav Kandra, Ľubomír Kubík, Pavol Kubík a Karol Zubaj. Prvý oficiálny majstrovský zápas odohralo toto družstvo proti súperovi v Pavčinej Lehote a hneď dosiahlo aj prvé víťazstvo v pomere 6:4. Prvým predsedom klubu sa stal jeden zo zakladajúcich členov prvého stolnotenisového oddielu a nestor stolnotenisového hnutia v Ľubeli Karol Zubaj. Postupne sa na predsedníckej stoličke vystriedali Ladislav Kandra, Vladimír Guoth a v súčasnosti šéfuje klubu Ján Oško. „Ping-pongu som priľechol už na základnej škole a tento šport sa mi veľmi zapáčil. Pridal som sa teda postupne už k hrajúcim nadšencom stolného tenisu,” spomenul si Ján Oško na svoje začiatky. V súčasnosti má klub štyri družstvá dospelých, ktoré účinkujú v týchto majstrovských súťažiach : "A" družstvo - 4. liga východ Žilinského kraja, "B" a "C" družstvo - 6. liga okresu Liptovský Mikuláš, "D" družstvo - 7. liga okresu Liptovský Mikuláš. Zostava je nasledovná: A (Mário Humenný, Branislav Oravec, Štefan Oravec, Štefan Rojček), B (Ladislav Kandra, Branko Kubík, Alino Švec, Ján Urban), C (Karol Zubaj, Ján Oško, Stanislav Obrčian, Vladimír Guoth) a D (Daniel Urban, Tomáš Gejdoš, Gejza Kováč, Martin Javorek, Juraž Bezeg, Ján Vrbenský, Ján Ferianec). Všetky potrebné informácie o činnosti klubu si môžete nájsť aj na webovej stránke <http://ostk.lubela.sk/>.



Vízie do ďalšej sezóny sú jasné

„Vízia je jasná na najbližšiu sezónu. A to, zotrvanie družstva A v krajskej súťaži a postup družstva B do piatej ligy, z ktorej vlni toto družstvo vypadlo, čiže ako my hovoríme, súťaž „Ružomberok-Mikuláš”. Nádeje sú optimistické, návratom hráča Mária Humenného z hostovania sa družstvo A opäť posilnilo, čiže toto družstvo by nemalo mať problém s udrжанím sa v súťaži, dobrým poskladaním hráčov v družstve B a D sa naskytá možnosť zabojsovať o postup do vyšších líg,” optimisticky sa teší na ďalšiu sezónu predseda klubu. Na hostovaní v OSTK Ľubela nie je žiadny hráč. Jedno hostovanie klub podpísal, a to hráčovi Milanovi Hrnčiarovi, ktorý vlni hrával v našom klube, ale vzhľadom k tomu, že býva v Bešeňovej a aj kvôli tomu, že toto mužstvo hrá piatu ligu, čiže súťaž „Ružomberok-Mikuláš”. „Požiadal nás, či by sme mu neumožnili hrať tú vyššiu súťaž a my sme súhlasili, tak bude pôsobiť v Bešeňovej jeden rok. Uvidíme čo prinesie sezóna jemu a či bude chcieť pokračovať ďalej tam, alebo sa bude chcieť vrátiť,” dodáva predseda Ján Oško. Na dlhodobejšom hostovaní v Hlohovci je Dušan Hrnčiar, ktorý tam žije a pracuje.

Stolnotenisti sú aktívni aj mimo hracieho stola

Pravidelne každý rok, keď skončí sezóna (koniec marca do začiatku septembra), tak sa vždy stretnú pri varení gulášu, kde pozvú nielen členov OSTK, ale aj manželky. „Je to vlastne také posedenie pre naše rodiny, lebo ten čas, ktorý strávime v telocvični, dva dni na tréningu a ďalší na hracom dni, tak je to také zadostučinenie pre naše manželky a partnerky,“ hovorí Ján Oško. Pred dvoma rokmi bolo 30-te výročie založenia klubu, ale členovia klubu si aj pripomínajú životné jubileá, napríklad tohto roku sa dožil 60 rokov Karol Zubaj a koncom septembra mal Ladislav Kandra 50 rokov.



Oceňujú dobrú spoluprácu s obcou

„Podmienky máme vytvorené výborné. Činnosť prevádzame v telocvični Základnej školy, ktorá tohto roku prešla rekonštrukciou, tak zateplením a výmenou okien ako aj osvetlením v telocvični, čo sme realizovali po vlastnej línii, nákupom vhodných svietidiel a ich montážou čím sme sa aj my pričínili o celkový vzhľad telocvične. V klube máme šikovných ľudí, ktorí sú ochotní pomôcť keď sa jedná o spoločnú vec. V predchádzajúcich rokoch tam bolo namontované osvetlenie, ale toto bolo nevyhovujúce, lebo sme často museli meniť žiarovky. Potrebujeme počas zápasov kvalitné a dostatočné osvetlenie, aby sme spĺňali podmienky.“

Musím spomenúť, že nám finančne pomohla aj obec Lubeľa. Vzhľadom k tomu, že sa v telocvični menili aj okná, došlo k problému zatemnenia, pretože denné svetlo veľmi zle vplýva na odraz na stolnotenisových stoloch, čiže sme museli riešiť zatemnenie. To ale súviselo s namontovaním ochranných sietí a na tieto siete sme si my zrealizovali zatemnenie, ktoré nie je fixné a teda nevadí ani výučbe na Základnej škole. Nemôžem povedať žeby spolupráca s obcou bola zlá, práve naopak, spolupráca je dobrá. Aj pri operatívnych krokoch, pri rekonštrukcii spomínaných prác v telocvični starosta obce bol veľmi ústretový, keď bol nejaký problém, tak sme to vedeli promptne riešiť k všeobecnej spokojnosti,“ hodnotí podmienky predseda OSTK Ján Oško a redakcia Lubeľských novín praje celému klubu veľa športových úspechov.



-eg-

STALO SA ...

Činnosť Matice slovenskej už nebude v Ľubeli chýbať

14 členov, naplánované akcie a najmä zdôraznené národné cítenie - to je stručná bilancia Valného zhromaždenia MO MS v Ľubeli, ktoré malo závažnú úlohu - obnoviť nateraz stagnujúce matičné hnutie v obci. Po rokoch sa najdôležitejšie rokovanie matičiarov konalo 7.7.2010 za prítomnosti riaditeľa Domu Matice slovenskej v Lipt. Mikuláši Milana Stromka. Účastníci Valného zhromaždenia vzali na vedomie správu o doterajšej činnosti, zvolili nové trojčlenné predsedníctvo, dozornú radu a naplánovali si aktívnu účasť na podujatiach, ktoré sa budú konať v našej obci a aj svoje vlastné podujatia. Za predsedu Miestneho odboru MS bol zvolený Ing. Erik Gemzický, PhD., za podpredsedníčku Mgr. Anna Karelová a tajomníkom sa stal Peter Hrbatý, ml.. Na činnosť predsedníctva bude dozeráť dozorná rada v zložení Ing. Ján Ferianc a Mgr. Dana Vdovcová. *"Som rád, že k takémuto kroku v našej obci prišlo a verím, že tradície a národné zvyky si budeme v našej obci nielen pripomínať, ale aj naďalej zachovávať. Samozrejme, veľmi radi medzi seba prijmem aj ďalších členov s vrelým vzťahom k našej obci, Liptovu a nepochybne k Slovensku."*, povedal novozvolený predseda MO MS v Ľubeli Ing. Erik Gemzický, PhD. Členom obnoveného Miestneho odboru MS je aj starosta Ľubele PhDr. Milan Kubík, ktorý označil konanie Valného zhromaždenia MO MS za dôležitý medzník v kultúrnom a národnom živote obce a povedal: *"Očakávam, že matičiari sa budú významne podieľať na spoločenskom živote obce a jej okolia a za samozrejme považujem, že im obec bude vychádzať v ústrety. A dôvod je úplne jednoduchý, naše ciele sú identické, máme spoločný záujem na to, aby sa v našej obci dobre, hodnotne, kultúrne i spoločensky žilo všetkým. Matica slovenská od svojho založenia a v pôvodnom ideále toho vždy bola nástrojom. Som úprimne rád a osobne vítam oživotvorenie miestneho odboru MS v Ľubeli. Jeho činnosť nám totiž chýbala."*

II. ročník ĽubelaFestu úspešný

„V národných i obecných dejinách sú fenomény ozajstného spoločenského a kultúrneho života obce a divadla neoddeliteľné. Vzájomne sa - obec i divadelný spolok - obohacujú nielen predstaveniami a dokonanými inscenáciami, ale najmä životom akosi pomedzi predstavenia - dávajú obci kultúrny rozmer a obec samotná ho nielen získava, ale aj dáva. Dnes stojíme na prahu ešte inej tradície - tradície, ktorá vzniká - festivalu ochotníckych divadiel, divadiel dedinských v tom najlepšom slova zmysle. Som rád, že som v tejto chvíli starosta Ľubele a smiem želať ĽubelaFestu úspech a aspoň taký dlhý život ako má divadlo v našej obci...". Týmito slovami otvoril starosta obce Ľubela PhDr. Milan Kubík už II. ročník divadelného festivalu ĽubelaFest, ktorý



spoločne zorganizovala obec Ľubela a Ľubelské ochotnícke divadlo Kolomana Ondreja Urbana. Na podujatí, ktoré podporil aj Žilinský samosprávny kraj, sa predstavilo počas troch dní šesť divadelných ochotníckych súborov, Folklórna skupina Chabenec z Dúbravy, Klub odboru mladých matičiarov Lipt. Mikuláš, Ľupčianske netradičné divadlo Lunetrdlo, Celkom malé divadlo zo Žemberoviec, DivaLDO ZUŠ Lipt. Mikuláš, Divadlo na kolene Častá a obohatením festivalu bola aj verejná nahrávka populárnej televíznej relácie s K. I. Dvořákom - Stolovanie s... tentoraz s dedinským divadlom.

Organizátori II. ročníka ĽubelaFestu vyjadrili presvedčenie, že sa už tešia na budúcoročný festival, v čom ich utvrdila aj spätná väzba v podobne neutíchajúcich potleskov od divákov.

Zahorela Vatra zvrchovanosti

Bezmála 150 ľudí, nielen občanov obce Lubeľa, si prišlo pripomenúť 18. výročie vyhlásenia deklarácie Slovenskej národnej rady o zvrchovanosti symbolickým zapálením vatri zvrchovanosti. V obci Lubeľa sa spomínané podujatie organizuje už tretím rokom, ale tohto roku v spolupráci s Miestnym odborom Matice slovenskej v Lubeli a za podpory istých politických strán a Spoločenstva bývalých urbárikov v Lubeli.

Obec „Vatrou“ žila už od rána, kedy sa Dušan Kubík, Vladimír Magerčiak, Juraj Jaško, Branislav Kubík, Ján Karel, Peter Slavkovský, Ján Oško, Oto Kandra, Mojmir Magerčiak pustili do stavania takmer štvormetrovej vatri. V popoludňajších hodinách už Eduard Gemzický, Jozef a Daniel Oško varili guláš. O občerstvenie v šenku sa postarali Vierka Feriancová, Mária Kubíková, Drahoslava Gemzická a Marta Švecová, o technické zabezpečenie zasa Milan Oško. Všetci ale dúfali, že sa počasie nepokazí ako v minulom roku. A nemýlili sa, o 20tej hodine začal oficiálny program, síce pod mrakom, ale nepršalo. Po krátkych básňach v podaní Lenky Kubíkovej a Danky Kázikovej sa prítomným prihovorel starosta obce Milan Kubík, ktorý okrem iného povedal: „Sloboda je vedomie slobody, preto tak nástojím na tom,



že aj naša obec má byť a zostať slobodnou, zvrchovanou. Áno, to je dnešný zmysel zvrchovanosti – zvrchovanosť národná má svoj prejav v obci, aj v tej našej. Kto slobodu zná, ten sa s ňou vie aj podeliť a podarovať ju inému. Lubeľčania sú takí, to dávno vieme, len si to dnes pripomíname akosi slávnostnejšie: pri Vatre zvrchovanosti, ktorá horela v našich predkoch, zaiskrila pri našom osobnom svedectve v roku 1992 a verme, že horí aj v tých, čo idú teraz pri nás a pôjdu po nás. Svetlo nemožno nijako prerušiť – svieti a svieti. Svetlo a sloboda jedno sú, ako je človek a jeho obec, jeho „doma“ – dnes mi teda Vatra zvrchovanosti horí ako pripomienka nielen slobodného, samostatného a suverénneho Slovenska, ale aj ako pripomienka našej slobody obecnej. Málo či



veľa? My chceme slobodu; to je náš cieľ a svätá naša túžba. To štúrovské sa teda naplnilo a my sme boli a sme pri tom. Odpoveď znie – stalo sa veľa. Pamätajme na to." Potom nasledovali príhovory hostí určitých politických strán, ktorí tiež vyzdvihli význam zvrchovanosti aj pre dnešný svet. Nakoniec sa prítomným prihovorel predseda Miestneho odboru MS v Lubeli Erik Gemzický, ktorý poukázal hlavne na dôležitosť pripomínania si historických medzníkov v našej histórii pre naše deti a mládež: „Obnovený Miestny odbor Matice slovenskej, a my ho pri Vatre zvrchovanosti symbolicky vítame späť do života ako v roku 1992 deklarácia o zvrchovanosti vracala do reality myšlienku skutočnej národnej svojbytnosti. Pravda, ide o historicky neporovnateľné činy, to len my si teraz v dobách inak ťažkých berieme inšpiráciu a vzor odvahy. Nekladíme si veľké ciele, ani o nich nehovoríme veľkými slovami. Sú teraz zbytočné. Chceme sa vrátiť k autentickým koreňom kultúrneho a spoločenského života v Lubeli, ukázať deťom a mládeži, že „to ide“ aj v 21. storočí, a že budeme podporovať talenty a nádeje, ktoré medzi deťmi a mládežou sú. Je to malý cieľ? Neviem, ale cieľ je to náš a ja Vás pozývam, aby ste sa ho s nami pokúsili aj splniť.“

Po príhovoroch sa prítomní presunuli k Vatre, ktorá už čakala na zapálenie, a stalo sa tak, za hrania Hymny Slovenskej republiky a spevu piesní v podaní speváckeho zboru z Lubele. Potom si občania mohli posediť, ale aj potancovať, pri hudbe a vychutnať si guláš a víno. Zábava v miestnej ovocinárskej záhrade pokračovala do neskorých hodín.



Volejbalový turnaj o Pohár starostu obce a športový deň - 7.8.2010



Súťaž vo varení gulášu o Putovnú varechu starostu obce

Osem družstiev si v sobotu 21. augusta 2010 rozložilo kotlíky a pustili sa do súťaže o najlepší guláš. Zápolenie otvoril starosta obce PhDr. Milan Kubík, ktorý všetkým prítomným zaželel príjemnú atmosféru a aj zábavu pri varení gulášu. A tak sa aj stalo, nálada medzi súpermi bola vynikajúca, navzájom sa podporovali, niekedy aj niečím ostrejšim a porota zložená z hostí podujatia vybrala jeden NAJ guláš, ktorý navarila súťažná dvojica Tibor Oško s dcérou Luciou. Víťazi dostali okrem spomínanej Putovnej varechy starostu obce aj darčkový kôš, ktorý venoval organizátor súťaže Únia žien Slovenska v Lubeli.





Pripomenuli sme si 66. výročie SNP

Približne dvadsať občanov Lubele si v nedeľu 29.8.2010 pripomenulo 66. výročie Slovenského národného povstania. Po akte položenia vencov k pamätníku pred Kultúrnym domom v Lubeľi a po zaznení hymny Slovenskej republiky sa prítomným prihovoriť starosta obce PhDr. Milan Kubík: *"Slovenský národ ukázal svoju silu, ukázal, že aj malý národ sa vie postaviť za spravodlivosť. Pripomínajme si aj naďalej odkaz SNP, ktorý je aktuálny aj v dnešnej dobe, kde má stále svoje miesto aj nacionalizmus a extrémizmus."*

Program spomienky potom pokračoval v Kultúrnom dome premietnutím dokumentárnej filmovej eseje Koniec vojny – koniec pamäti?. 56-minútový film podľa námetu, scenára a v réžii K. I. Dvořáka dokazuje, že múdre poučky o vojne a vojnách v dejinách, o bitkách a zápasoch minulých, terajších a azda, žiaľ, aj budúcich nakoniec hodnotovo prevýši jeden zdanlivo obyčajný ľudský príbeh. Práve on a ním zavriešný ľudský osud napokon „rozfúkajú“ v nás usadenú a už tak trochu skamenenú fotografiu spoločenskej i individuálnej pamäti, ktorej úlohou nie je len zaznamenať a trvať, ale vždy nanovo vojnu ako zničujúci civilizačný fenomén reflektovať. Azda aj odmietať.



Symbolické otvorenie zrekonštruovanej a zmodernizovanej školy

Občania obce Lubeľa sa v nedeľu 10. októbra zúčastnili na kultúrno-spoločenskej akcii pri príležitosti ukončenia projektu "Rekonštrukcia a modernizácia ZŠ s MŠ v Lubeľi". Program sa začal vypočutím hymny SR a potom nasledovali príhovory starostu obce Milana Kubíka a hostí, medzi ktorými nechýbal poslanec NR SR za SNS Igor Štefanov, ktorý vo svojom prejave vyzdvihol efektívnosť získania finančných prostriedkov z eurofondov a po prehliadke školy ocenil kvalitu vykonaných prác. Práve on, starosta obce a riaditeľka ZŠ s MŠ v Lubeľi Dana



Vdovcová spoločne symbolicky otvorili zmodernizovanú školu prestrihnutím pásky. Potom už nasledoval kultúrny program v podaní žiakov Základnej školy a folklórneho súboru Liptov. Na spomínanej akcii sa zúčastnil aj prednosta MsÚ v Lipt. Mikuláši Rudolf Urbanovič, riaditeľ Domu Matice slovenskej v Lipt. Mikuláši Milan Stromko ako aj starostovia okolitých obcí.



Naše ZDRAVIE: Predchádzajme chrípke

Aj keď by sa mohlo zdať, že v tomto ročnom období hovoriť alebo písať o prevencii chrípky je predčasné či nevhodné, opak je pravdou. Chrípka je vysoko nákazlivá choroba so závažnými zdravotnými, ekonomickými a sociálnymi dôsledkami. Ako „chrípkovú sezónu“ označujeme v našej zemepisnej šírke obdobie od 1. októbra do 30. apríla nasledujúceho roka. Chorobnosť na chrípku sa zvyšuje najmä v priebehu decembra a januára a začiatkom februára vyústi do epidémie, ktorá v priebehu 4- 8 týždňov zachváti celé územie Slovenska. Iba zriedkavo vzniká epidémia už v decembri a len ojedinele k nej nedošlo vôbec.

Čo je chrípka?

Chrípka je infekčné ochorenie vyvolané vírusom chrípky typu A, B alebo C. Vírusy chrípky, najmä typu A, sú unikátne tým, že sú veľmi premenlivé. Vírus chrípky ohrozuje dýchacie orgány ľudí (nos, hrdlo, ale môže spôsobiť aj problémy s ušami). Šíri sa tzv. kvapôčkovou nákazou kašľaním a kýchaním (kvapôčky sekrétu doletia do 2 metrov!). Môže sa šíriť aj dotykom rúk a predmetmi po priamom kontakte s chorým. Vírus je odolný voči vyschnutiu, vo vonkajšom prostredí prežíva niekoľko hodín, v prachu pri izbovej teplote aj niekoľko dní. Rizikové sú nevetrané priestory s vysokou koncentráciou ľudí najmä v čase epidémie chrípky. (Poznámka: V poslednom období bol často medializovaný výskyt vtácej alebo prasacej chrípky, ktoré spôsobujú vírusy typu H5N1 alebo H1N1. V týchto prípadoch ide o veľmi závažné ochorenia s vysokou úmrtnosťou a pre dovšetkým v ohniskách nákazy platia prísne režimové opatrenia. Z priestorových a iných dôvodov sa v článku zaoberáme iba chrípkou, ktorú spôsobujú vírusy ľudskej chrípky a na našom území je každoročne zaznamenaný jej vysoký výskyt).

Priebeh a príznaky chrípky

Prvé príznaky chrípky sa objavujú zvyčajne do jedného až troch dní po infikovaní. Náhly nástup choroby s vysokými horúčkami, zimnicou, triaškou, bolesťami hlavy, kíbov, svalov, hrdla, suchým kašľom, malátnosťou, slabosťou, únavou, pálivým pocitom v hrdle, prípadne aj za hrudnou kosťou. V dôsledku zápalu sliznice nosa a nosohltana sa často pridruží aj nádcha. Príznaky chrípky trvajú 2- 7 dní, väčšina ľudí chrípku spravidla vyleží za týždeň, malátnosť a únava môžu trvať dlhšie. K úplnému uzdraveniu dochádza zvyčajne do 2 týždňov. Ak sa chrípka podcení, môžu nastať komplikácie, napr. zápal pľúc alebo zápal priedušiek. Priebeh a dopad chrípky na ľudský organizmus sú ovplyvnené viacerými faktormi, ako vek, chronické ochorenie pľúc, srdca, obličiek, cukrovka, poruchy imunity, fajčenie.

Liečba chrípky

Liečba chrípky spočíva v podávaní liekov proti teplote, zápalom sliznice horných dýchacích ciest (kvapky do nosa), proti kašľu (pri suchom dráždivom kašli užívame lieky tlmiace kašeľ, naopak v prípade vlhkého kašľa so zvýšenou sekréciou hlienu sú vhodné lieky podporujúce vykašliavanie). Samozrejmosťou je pokoj na posteli a dostatočný príjem väčšieho množstva tekutín (najmä čaju) a vitamínov. Tak ako na všetky vírusy, aj na vírus chrípky sú antibiotiká neúčinné! Ak pretrvávajú vysoké teploty aj po 3 dňoch domácej liečby alebo ak sa objavia príznaky komplikácií, je nutné navštíviť lekára.

Prevencia chrípky

Chrípkovému ochoreniu sa dá predchádzať očkovaním neživými vakcínami. Vzhľadom k tomu, že vírus chrípky sa veľmi často mení (mutuje), je každoročne pripravovaná nová vakcína, ktorá je tvorená časťami v tej danej dobe vyskytujúcich sa vírusov. Toto očkovanie je vhodné prakticky pre všetkých, ktorí chcú predísť chrípkovému ochoreniu, ale predovšetkým pre osoby, u ktorých je najvyššia pravdepodobnosť vzniku komplikácií, alebo ktoré sú najviac vystavené riziku nákazy. Ide najmä o:

- osoby vo vyššom veku (60 a viac rokov),
- osoby chronicky choré (pacienti s ochorením srdca, pľúc, obličiek, cukrovkou),
- osoby so zníženou obranyschopnosťou (imunitou) organizmu,
- osoby žijúce v kolektívnom zariadení (domovy dôchodcov, ústavy sociálnej starostlivosti, geriatrické centrá a podobne),
- zdravotnícki pracovníci prichádzajúci do kontaktu s rizikovými skupinami pacientov,
- osoby zamestnané na pracoviskách, kde dochádza k úzkemu kontaktu veľkého množstva ľudí (zamestnanci bánk, pôšt, obchodov, dopravy a podobne).

Očkovanie proti chrípke je najvhodnejšie vykonať v priebehu októbra a novembra, aby sa stihli v organizme vytvoriť protilátky (10- 14 dní po očkovaní) do začiatku zvýšeného výskytu chrípky. Ochrana pretrváva zhruba 1 rok, je teda nutné rizikové skupiny preočkovávať každý rok. Medzi hlavné dôvody očkovania proti chrípke patrí zvýšenie odolnosti voči chrípke a zabránenie prenosu chrípky na svojich blízkych. O poplatku za očkovaciu látku zvyčajne informuje príslušný všeobecný lekár, u rizikových osôb je vakcína plne hrazená zdravotnou poisťovňou.

Okrem očkovania sú dôležitou súčasťou prevencie chrípky aj:

- udržiavanie sa v dobrej fyzickej kondícii, najmä správnu životosprávu (vyvážené stravovanie, príjem vitamínov- najmä vitamín C, dostatočná pohybová aktivita, pobyt na čerstvom vzduchu, cvičenie),
- otužovanie organizmu a vhodné obliekanie (zabrániť podchladeniu),
- časté a účinné vetranie miestností (v domácnosti, v školách, v materských školách, na pracoviskách a podobne) a upratovanie navlhko, zvlhčovanie vzduchu v miestnosti počas vykurovacieho obdobia,
- v čase epidémie chrípky sa vyhýbať podujatiam s vysokou koncentráciou ľudí (napr. kiná, divadlá, koncerty, diskotéky),
- dodržiavanie liečebného režimu u chorých s príznakmi chrípky, obmedzenie kontaktu s inými ľuďmi, používanie papierových vreckoviek, osobná hygiena, umývanie rúk.

Ako si na nich spomíname... vdp. Michal Štang



Dôstojný pán Michal Štang , rímskokatolícky kňaz, bol správcom farnosti Liptovské Kľačany v rokoch 1991- 1996. Spomínajú na neho mnohí veriaci, najmä rodičia, ktorých ratolestiam udelil sviatosť krstu, manželské páry, ktoré sobášil, tí, ktorým na večný odpočinok odprevadil niekoho z blízkych, a určite mnohí ďalší. Vo vzťahu k Ľubeli sa otec Michal veľkou mierou zaslúžil o rekonštrukciu a vysvätenie cirkevnej budovy, v ktorej predtým sídlila materská škola, pre účely slávenia svätých omší, vysluhovania sviatostí či modlitby veriacich. Počas jeho kňazskej služby v Ľubeli bol sformovaný spevokol, ktorý funguje dodnes.

Pplk. Mons. ThLic. Michal Štang sa narodil 5. augusta 1960 na výročný deň posviacky hlavnej mariánskej baziliky „Santa Mária Maggiore“, Panny Márie Veľkej, alebo Snežnej, ktorú dal postaviť pápež Sixtus III. v rokoch 432 - 440 na Eskvilínskom pahorku v Ríme. Pokrstený bol vo farskom kostole Povýšenia svätého Kríža v Hnilčíku. Tam bol aj po prvýkrát na

svätej spovedi a svätom prijímaní. Keď chodil ako malý chlapec na náboženstvo, vtedajší pán farár raz hovoril o tom, že Ježiš robil ľuďom dobre aj tým, že konal zázraky a to otca Michala ešte ako chlapca presvedčilo, že keby Pán Ježiš chcel, mohol by premeniť aj stôl v triede na perníkový. Raz, po hodine náboženstva, ho pán farár oslovil, aby sa stal miništrantom.

Sväté omše bývali veľmi skoro ráno vo farskom kostole a mama ho nechcela púšťať samého, a tak chodieval s bratom. Ako desaťročný prijal sviatosť birmovania. Jeho cesta za kňazskou službou nebola ľahká. Počas stredoškolského štúdia na Gymnáziu kpt. Jána Nálepku v Spišskej Novej Vsi robil politického referenta zrejme práve preto, že triedna profesorka tušila, čo má „za lubom“. Keď sa v škole dozvedeli, že si podal prihlášku na štúdium teológie, zavolať si ho pán riaditeľ a mal si vybrať: maturita alebo stiahnutie prihlášky. Skončilo sa to tak, že na maturite dostal od pani profesorky trojku z dejepisu, ale zmaturoval.

V rokoch 1979 - 81 absolvoval základnú vojenskú službu. Po vojenčine hrával divadlo, sám aj režiroval a hral Hadieho princa. Naposledy to bolo na parkovisku na Bindte a na druhý deň cestoval do Bratislavy do kňazského seminára. Päť rokov prešlo ako voda v Dunaji a následne bol vysvätený za diakona Mons. Júliusom Gábrišom v Dóme svätého Martina v Bratislave a o pol roka na to- 14. júna 1987, za kňaza v Nitre. Vtedy za Spišskú diecézu boli vysvätení štyria kňazi. Od 1. júla 1987 bol kaplánom v Rabči a rok a sedem mesiacov v Námestove na Orave. Od roku 1991 som bol vymenovaný za farára do Liptovských Kľačan, kde strávil päť rokov. Bol mladým, ale prísny kňazom. Učil sa tímovej práci, pomáhali mu katechétky. Jeho kňazskú službu v Liptovských Kľačanoch tvorilo náboženstvo, sväté omše, krsty, sobáše, pohreby, ale aj choroba jeho mamky a jej smrť 5. mája 1993. Organizoval aj stretnutia s deťmi, detské tábory, výlety, návšteva chorých , rôzne opravy kostolov, futbal, púť do Svätej zeme a inde.

Po tom, čo otec Michal ukončil svoje pôsobenie ako správca farnosti Liptovské Kľačany, sa stal vojenským duchovným. Od roku 2005 pôsobil ako profesionálny vojak s hodnosťou podplukovníka vo funkcii náčelníka vojenského dekanátu na Veliteľstve vzdušných síl OS SR vo Zvolene, neskôr bol vymenovaný za generálneho vikára ordinariátu OS a OZ SR. V tejto funkcii sa zúčastňoval rôznych konferencií šéfov duchovných služieb ozbrojených síl členských štátov NATO, celebraval sväté omše za profesionálnych vojakov, ktorí tragicky zahynuli v misiách, absolvoval rôzne pracovné návštevy v zahraničí, sprevádzal hostí zahraničných ozbrojených síl na Národnej vojenskej púti v Levoči, organizoval letné tábory pre deti príslušníkov a zamestnancov Ozbrojených síl SR, viedol príslušníkov OS SR na medzinárodnej vojenskej pešej púti z Varšavy do Čenstochovej v Poľskej republike, zúčastňoval sa duchovných cvičení spojených so zhromaždením kaplánov ordinariátu a podobne. (Viac nielen o aktivitách vdp. Michala Štanga je možné nájsť na internetovej stránke www.stang.sk).

Od 11. januára 2006 sa generálny vikár Ozbrojených síl SR pplk. Michal Štang zúčastňoval návštevy príslušníkov slovenského kontingentu OS SR v misii KFOR v Kosove. Generálny vikár v rámci metodickej pomoci uskutočnil pastoračné návštevy medzi našimi vojakmi v jednotlivých táboroch, slúžil pre nich sväté omše a spolu s našim vojenským kaplánom slovenského kontingentu plk. Markom Trochanom uskutočnil aj Trojkráľové požehnania vojakov, obytných kontajnerov a kancelárií v tábore. Generálny vikár sa ako zástupca vojenského biskupa zúčastňoval návštevy našich jednotiek v Kosove v rámci pravidelnej rotácie príslušníkov kontingentu.

Dňa 19. januára 2006 sa pri maďarskej dedine Telkibánya blízko hraníc so Slovenskom zrútilo lietadlo AN-24 Ozbrojených síl Slovenskej republiky, na palube ktorého bol medzi príslušníkmi Generálneho štábu OS SR vykonávajúcimi metodickú pomoc slovenskému kontingentu a vojakmi vracajúcimi sa z pôsobenia v zahraničnej misii v Kosovskej Prištine, aj generálny vikár Ordinariátu OS a OZ SR pplk. ThLic. Michal Štang. Tragickú nehodu lietadla spolu so 42 slovenskými vojakmi neprežil. Ordinariát OS a OZ SR v osobe vojenského kňaza Michala Štanga stratil obetavého Kristovho služobníka, vynikajúceho duchovného pastiera a organizátora, športovca, turistu, priateľa a jedného z prvých vojenských kaplánov novozaloženej duchovnej služby v Ozbrojených silách SR od roku 1995.

-mm-

Spomienka na vdp. Michala Štanga

Slnečná sobota 18. septembra 2010 patrila v Ľubeli milej spomienkovej akcii na nášho bývalého správcu farnosti pplk. ThLic. Michala Štanga, ktorý zahynul pri spomínanom leteckom nešťastí a 5. augusta t. r. by sa bol dožil okrúhlych 50. narodenín. Organizátorsky sa na podujatí najväčšou mierou podieľala MUDr. Elena Hrbčová. Program uvedenej soboty otvorila spomienková svätá omša vo farskom kostole v Liptovských Kľačanoch. Pamiatku svojho spolubrata v kňazskej službe si prišli uctiť aj viacerí kňazi. Svätú omšu svojim spevom podporili spevokoly z Ľubele a z Dúbravy. Po svätej omši nasledoval futbalový zápas „farári“ verzus „starí páni“ na ihrisku v Ľubeli. Futbalový zápas mal tiež svoju symboliku, lebo vdp. Michal Štang bol zanieteným športovcom. Vyhladovaní futbaloví hráči, ako aj ostatní zúčastnení, sa po zápase stretli na posedení pri chutnom guláši v ovocinárskej záhrade, ktorý pripravil Vladimír Urban, a peknom speve členov folklórneho súboru Chabenec z Dúbravy. Akciu finančne podporili firmy Medicoop, Fruktal, OZO a Hydina Holding. Výraznou mierou sa predovšetkým na zabezpečení posedenia podieľali aj členky Miestneho spolku Slovenského Červeného kríža v Ľubeli.

-mm-

Povedzme to po Ľubel'sky

Dach- strecha
Darebný- lenivý
Dať extra- dať osobitne, oddelene
Dávenia- vracanie
Dáviť- vracať
Dbanka- nádoba na mútenie mlieka pri výrobe masla
Deladzí deň- pracovný deň
Deľako- ďaleko
Diovča- dievča
Diškuruvať- rozprávať, nahovárať si niekoho
Diváň- posteľ
Dociahnuť- dočiahnuť
Dodrúzgať- dolámať, domliaždiť
Dochtor- doktor
Do foroty- do zásoby, do zálohy
Dokaličiť- zraniť
Dokonať- zomrieť
Dovedna- spolu
Dôchod- dôchodok
Drgáňať- drgať
Drisnúť- spadnúť
Drn- plášť (z trávy)
Duboška- doboška, sladkosť
Ďugnúť- buchnúť do niekoho
Duchna- perina

Dúchať- fúkať
Dupľa- dvojité alebo opakovaná porcia (napr. jedla)
Ďúra- diera
Durch- po celej šírke /dĺžke
Duriť- hnať, naháňať, poháňať
Duť- fúkať
Dvercia- dvere
Eropláň- lietadlo
Extra- osobitne, oddelene (napr. vo význame dať extra)
f Kľačanie- v Kľačanoch
Fač- obväz
Fánky- šišky (upečené z kysnutého cesta)
Feršlok- kryt používaný na rakvu do hrobu
Fertucha- zástera
Fešák- pekný človek
Fešný- pekný
Filpas- prútený košík (napr. na seno, zemiaky a pod.)
Fizomónia- podoba tváre
Frišný- čerstvý
Fruštik- raňajky
Furt- stále
Futro- podšívka, vnútorná časť kabáta alebo bundy
Gamba- pera
Gánok- veranda (zastrešená časť starších domov zvyčajne pred vchodom)
Gániť- zazerať, škaredo pozeráť
Garád- priekopa

-mm-

Po roku opäť v „kuchyni“ Futbalového klubu Partizán Ľubela

Keď som začala písať tento článok, alebo skôr rozhovor s predsedom Futbalového klubu Partizán Ľubela s pánom Adamom Šimom, prehnali sa mi hlavou otázka - kedy začíname tleskať tým, ktorým sa darí a kedy sa im obrátime chrbtom a len sucho skonštatujeme, veď každý je nahraditeľný. Vieme my diváci oceniť tých, ktorí vo svoj voľný čas obetujú nám – ktorí sa len prizeráme? Teraz nemám namysli len športovú, ale aj kultúrnu činnosť, prácu v rôznych spoločenských organizáciách.

Rozhovore, ktorý som s pánom Adamom Šimom uskutočnila som položila otázky, ktoré som veľa krát počula medzi vami a tak som sa snažila, aby ste dostali odpovede na vaše otázky od toho, ktorý je k informáciám najbližšie.

Hádam na úvod by bolo dobre informovať našich čitateľov o tom, čo sa udialo – aké zmeny nastali v klube?

V prvom rade sa zmenil tréner A mužstva. Trénuje ich Rastislav Martoň. Do družstva prišli na hosťovanie hráči z Dúbravy a to, Michal Slačka, Dalibor Mráz, Michal Mráz a Rastislav Švec.

Chlapcom sa začalo dariť, ako mužstvo vyzerá v tabuľke?

K dnešnému dňu k 17. septembru je mužstvo prvé s trojbodovým náskokom. Môžem vyjadriť spokojnosť aj keď musím povedať, že na prvý zápas prišli chlapci v neúplnom zložení.

Musím súhlasiť mne osobne tam nechýbali len hráči ale hlavne záujem o kolektívnu hru. Teraz sa dá pozerat' aj na pekné prihrávky a akcie hráčov medzi sebou.

Boľavou stránkou mužstva minulý rok boli brankári. Z môjho pohľadu je terajší brankár veľkou oporou mužstva.

Je pravda, že sme mali problém s brankárom. Som rád, že sme dostali echo, že v Smrečanoch je brankár a ten by bol ochotný chytať a postaviť sa na post brankára.

Aké je jeho meno

Stanislav Mikšovský.

Kedy je posledný zápas jesennej časti?

Ešte máme 7 zápasov. Koniec sezóny je v októbri.

Ako to bude v budúcnosti? Nehnevajte sa , ale založenie dorasteneckého družstva sa mi zdalo neuvážené. I keď je pravda, že nech mládež radšej behá po ihrisku a prvý aj posledný zápas, ktorý chlapci odohrali „až“ 8 nebol taký katastrofálny?

Samozrejme, že je lepšie keď mládež behá po ihrisku, ako sedí v krčme, fajčí, pije a berie drogy. Priznávam chybu, ale nerátali sme s okolnosťami, ktoré sa udiali po prihlásení chlapcov. Do Liptovského Mikuláša odišli hrať

Kúkol a Ferleťák. Rátali sme aj s troma hokejistami, ale tí by nastúpili hrať až v jarnej časti. Nastúpiť mali Furdek, Oravec, Jančí.

Čo je teraz s chlapcami, ktorí už nemôžu hrať za žiakov?

Dali sme ich na hosťovanie na jednu sezónu do Liptovského Kríža, Bešeňovej.

Ako je to s Michalom Benčom, ktorý bol – je dosť výrazný talent. Vraví sa, že je na dlhodobjšom hosťovaní v Dúbrave.

Nie to nie je pravda je na hosťovaní na jednu sezónu.

Takže dorast je zrušený, ale také zrušenie aj niečo stojí. Koľko zaplatil klub pokutu?

Jasné, že je to pravda. Ale oplátilo sa radšej zaplatiť pokutu, ako na jednotlivé zápasy nenastúpiť. Niečo stojí občerstvenie, cestovné.

Tak koľko bola tá pokuta?

160 euro, ale ešte raz opakujem, bolo to výhodnejšie. Ja len poviem, kto robí , robí aj chyby a kto nerobí chybu neurobí. Úmysle sme mali dobrý.

Teraz poďme k tým najmenším k žiackemu družstvu. Kto ich trénuje ?

V žiackom družstve pracuje 20 chlapcov. Trénujú ich trojica pán Hric, pán Tholt a pán Repa. Tu musíme byť trpezlivejší v dosahovaní nejakých výsledkov. Ale za 3 – 4 roky bude mať klub veľmi dobrú základňu.

Ako sa darí klubu financovať náklady na futbal. V súčasnosti sú tie náklady nie najmenšie a len zo vstupného, by sa futbal financovať nedal.

To je pravda. Dost' nám pomáha 2% z daní, ktorými nám prispeli nadšenci futbalu. Ďalej je to OÚ v Ľubeli, Farmavet, Fruktál, OZO, Ján Urban – Šport Bar, ktorým by som chcel aj touto cestou poďakovať.

Čo plánujete do budúcnosti, alebo aké sú vaše očakávania?

Očakávania. Zlepšiť prístup k tréningom, zápasom . Aby sme pritiahli na tribúnu viac divákov .

A čo postup, ak by ste postúpili neboli by to opäť zvýšené náklady?

Náklady by sa nezvýšili, Budeme vidieť.

Tak vám prajem za seba aj čitateľov nech sa darí celému kolektívu ako do teraz. -jm-