



SPRAVODAJ OBCE LIETAVSKÁ LÚČKA

Ročník 6, číslo 1 - jún 2008

PRÍHOVOR

Vážení spoluobčania,

rád by som Vás oboznámil s prácami, ktoré sú realizované alebo budú realizované v roku 2008. V januári sme zriadili Dom smútku na llovom tak, aby sa tam mohli vykonávať pohrebné obrady.

V mesiaci február obec úspešne zvládla prihlásenie sa na výzvu MVRR SR 1.1. Regionálny operačný program na realizáciu projektu ROP „Pilotný projekt na obnovu Základnej školy v Lietavskej Lúčke na nízkoenergetickú budovu.“

V marci sa pokračovalo na oplotení cintorína v Lietavskej Lúčke. V apríli sa obec prihlásila na výzvu MVRR SR s projektom „Zníženie energetickej náročnosti Materská škola, ul. Skalka č. 17, Lietavská Lúčka“. V máji obec začala realizovať elektronizáciu zvonov na Kaplnke sv. Jozefa v Liet. Lúčke a Zvonici na llovom.

V roku 2007 obec podala žiadosť o poskytnutie podpory formou dotácie na Environmentálny fond pre akciu „Lietavská Lúčka - domové čistiarene odpadových vôd“. V tomto roku bola naša žiadosť úspešne schválená a obec získala 2,663 mil. Sk, spoluúčasť obce predstavuje 5%. Týmto projektom sa odkanalizuje 8 rodinných domov.

V rámci výzvy MŠ SR „Elektronizácia a revitalizácia zariadení školského stravovania 2008“ obec bola úspešná a získala dotáciu vo výške 300 tis. Sk. Obec zabezpečí zo svojho rozpočtu 5%, t.j. 15 tis. Sk.

Obec dostala do správy automobil Audi A8 – bezodplatne.

Ako isto už viete, obec bola úspešná s projektom „Pilotný projekt na obnovu Základnej školy v Lietavskej Lúčke na nízkoenergetickú budovu.“ Hodnota projektu je 70 mil. Sk, obec zabezpečí financovanie projektu vo výške 5% z celkových oprávnených výdavkov na projekt, t.j. vo výške 3,504 mil. Sk.

Ďalej obec získala finančné prostriedky na odstránenie havarijného stavu v budove ZŠ Májová, na opravu podláh a vykurovania.

Ako vidíte, obec mimo rozpočtu obce získala finančné prostriedky v celkovom objeme vyše 75 mil. Sk. Obec zaslala aj ďalšie žiadosti na príjem dotácií. O ich výsledku Vás budeme informovať v ďalšom vydaní Spravodaja.

Napriek všetkému, je toho dosť, čo treba v obci zlepšiť, aby sme sa tu cítili príjemne a spokojne. V súčasnosti pracovníci Doprastavu, a.s. vykonávajú opravu po kanalizácii. Obec v spolupráci s Doprastavom zrekonštruuje ulicu Na Vápenicu (horná časť) – vybudujú sa nové chodníky a položí sa nový asfaltový koberec. Pri tejto príležitosti chcem vyzvať všetkých občanov, ktorí nie sú napojení na kanalizáciu, aby tak vykonali do konca júna 2008.

Pred letnými prázdninami, by som chcel vyzvať rodičov, aby svoje deti upozornili na kúpanie sa v riekach, na kúpaliskách, bicyklovanie po miestnych komunikáciách, aby nedošlo k zbytočným nešťastiam.

S príchodom blížiaceho sa dovolenkového obdobia, Vám chcem zaželať príjemne strávenú dovolenku, načerpanie nových síl a energie do ďalšieho pracovného a osobného života.

Ing. Marian Slivíak, starosta obce

Rozhovor s akad. sochárom Štefanom Pelikánom

Život a tvorba akad. sochára Štefana Pelikána je úzko spätá s rodnou obcou a jej čarokrásnym okolím vytváraným riekou Rajčiankou a širokým Rajeckým údolím.

Pán Pelikán sa pred niekoľkými mesiacmi dožil krásneho veku a pri tejto príležitosti sme sa s ním porozprávali.

• *Majstre, narodili ste sa 16. februára 1935 v Lietavskej Lúčke, kde žijete dodnes. Zaujímali by nás Vaše študentské roky.*

Do ľudovej školy som chodil v rodnej obci (1941-1946), nasledovala meštianska škola v Žiline-Závodí (1946-1950) a potom Keramická škola v meste Teplice – Šanov v severných Čechách. Po skončení prvého ročníka, mal som iba 16 rokov, doporučili ma k štúdiu na Akadémii výtvarných umení v Prahe (1951-1956). Tu na mňa najviac vplývala tvorba profesora Jána Laudu a Otakara Španiela.

• *Vieme, že po skončení štúdií, ste sa vrátili späť na Slovensko. Aká bola Vaša ďalšia životná púť?*

V roku 1956 som sa zamestnal ako grafik – návrhár v oddelení propagácie Krajského Zväzu spotrebných družstiev v Žiline, kde som pracoval do r. 1970. Od tohto roku som bol výtvarníkom v slobodnom povolaní.

• *Čo by ste nám povedali o svojom rodinnom živote?*

So svojou manželkou Otíliou sme sa zosobášili v r. 1955. Mám syna a dcéru. V súčasnosti i 4 vnučky. Všetky sú

talentované, ale väčší vzťah majú k hudbe ako k výtvarnému umeniu.

• *Pán Pelikán, vy ste umelec širokého záberu s rozsiahlymi tvorivými záujmami. Čo však dominuje vo Vašej tvorbe?*

V mojej tvorbe najviac dominovala sochárska práca. Vytvoril som mnoho monumentálnych pamätníkových diel svetského a sakrálneho charakteru, až po drobnú plastiku, pamätne medaily a plakety.

• *Kresbové štúdie a maliarsku tvorbu vraj považujete za svojho koníčka.*

Áno. Sú hnacím prvkom mojej tvorby. V krajinomalbe prevláda predovšetkým ľudové prostredie, k nemu mám hlboký vzťah.

Život a práca akad. sochára Štefana Pelikána sú veľmi bohaté a týmto spôsobom sme aspoň trochu nazreli do jeho života.

Na záver citujeme slová akad. sochára Š. Pelikána: „Prešiel som kus sveta, ale naša vlasť je skutočne najkrajšia. To sa vlastne nedá vyjadriť slovom. Do tejto krajiny vstupujem s pokorou v duši i mysle, s pokorou pred prírodou i ľuďmi čo v nej žijú, s obdivom a bážňou pred stáročným dedičstvom po predošlých generáciách, so srdcom na palete.“

Celé jeho výtvarné úsilie je vlastne nasmerované k tomu, aby túto krásu uchoval aj pre ďalšie generácie.

ZÁKLADNÁ ŠKOLA V LIETAVSKEJ LÚČKE INFORMUJE

dovoľujem si vás pozdraviť v mene našich žiakov - vašich detí, v mene všetkých pedagógov a ostatných zamestnancov školy.

Je koniec mája, do konca školského roka ostáva už len jeden mesiac. I keď si uvedomujem, že od začiatku školského roka ubehlo deväť mesiacov namáhavej práce z našej strany, ale i zo strany vašich detí, nedá mi, aby som nepripomenul, že nás čaká ešte jeden a to najtvrdší mesiac spolupráce a nasledujú dva pre deti očarujúce a túžobne očakávané, pre učiteľov, myslím, zaslúžené a pre vás rodičov často sťažené, ale aj tak radostné dva mesiace školských prázdnin. Koniec mája je stresujúci pre všetkých účastníkov výchovno-vzdelávacieho procesu, pretože jún je hodnotiaci, jún najlepšie ukáže výsledky našej spolupráce v podobe známkov na vysvedčeniach.

Niekoľko čísel. Školský rok začala škola s 253 žiakmi, k dnešnému dňu traja žiaci odišli na iné školy, jeden žiak prišiel z inej školy. Priamo z Lietavskej Lúčky je 136 žiakov, ostatní sú z Babkova, Lietavskej Svinnej, Porúbky a zopár žiakov máme i zo Žiliny. V priebehu školského roka okrem povinného vyučovania mali žiaci možnosť rozširovať si svoje znalosti v dvoch nepovinných predmetoch práce s PC a vo voľnom čase pracovať v 19 krúžkoch (89% žiakov), ktoré až na troch externých vedúcich viedli učitelia školy vo svojom voľne. Žiaci deviatych ročníkov chodia na konzultácie z matematiky a slovenského jazyka, žiaľ, účasť niektorých prihlásených žiakov je veľmi slabá.

Uponáhľaná doba prináša veľké zmeny i do našich škôl. Čiastočne už začali v minulých rokoch. Spomeniem iba tie, ktoré sa žiakov bezprostredne dotýkajú. Dopredu vás žiadam, nevoľte - škola moralizuje.

Žiak má možnosť voľiť si po skončení dve profesionálne kariéry. Dnes majú stredné školy 88 tisíc voľných miest a deviate triedy končí iba 54 tisíc žiakov, teda z toho vyplýva: berú v podstate všetko. Čo si z toho vyberie dieťa? Samozrejme tú ľahšiu cestu - nemusím sa priveľmi učiť, aj tak ma zoberú i na takú profesiu, na ktorú by sme v minulosti nemohli ani pomýšľať. Položme si otázky, ako budú naše deti na strednej škole prosperovať? Ako ich v takejto situácii stredná škola dokáže pripraviť na budúce profesie? Aká je asi ich úroveň, keď napr. minulý mesiac v televízii odznelo, že gymnáziá už siahajú i po trojkároch, dokonca až štvorkároch? Táto situácia je krátkodobá a myslím si, že ju všetci v budúcnosti olutujeme.

Štát už niekoľko rokov robí celoslovenské testovanie deviatakov. Absolventi našej školy v minulom roku v rámci Slovenska dosiahli výsledok málo nad priemer, tento rok málo pod priemer. Opäť sa zamyslime. Rodičia deviatakov zakúpili pre svoje deti predprípravné testy Komparo 9.

Deviatáci dosiahli iba nízko. Škola rodičov s výsledkom oboznámila. Otázka - urobili sme dosť pre to, aby v celoslovenskom meraní, ktoré už väčšina stredných škôl berie ako rozhodujúci faktor prijatia, sa moje dieťa zlepšilo, keď sa pravidelných konzultácií z matematiky a slovenského jazyka zúčastňovali iba dvaja - piati deviatáci? Alebo sme sa tak ako i oni spoliehali - aj tak ich prijímú? Uvedomili sme si, že vlastne v čase, keď mohli na seba popracovať, sa naše deti asi túlili, asi ich profilovala ulica? Povedie to k lepšiemu?

Máme samozrejme aj výborných žiakov. Spomeniem iba posledné úspechy detí: Strieborný Slávik Slovenska, úspešní žiaci v matematickej Pytagoriáde, úspešní mladí záchranári, úspešné volejbalistky, veľmi dobrí futbalisti v Coca cola cup, úspešní mladí hasiči, čestné uznanie žiakom výtvarníkom atď., atď. Rodičia týchto veru majú byť na čo hrdí, veď je to obraz aj ich činnosti.

Ako sa vyvíja situácia pre školy v budúcnosti? Od budúceho šk. r. začína reforma školstva. Štát dáva školám a prostredníctvom školských, rodičovských rád a zriaďovateľov možnosť rodičom vyprofilovať si školu podľa svojich potrieb a želaní. Nepôjde to naraz, štát na to vyčlenil v podstate štyri roky, ale každá reforma je živý proces, teda sa bude neustále vyvíjať a je na všetkých účastníkoch, aby sa vyvinula k našej spokojnosti. V najbližšej budúcnosti by sme chceli ešte viac orientovať našu školu na počítačovú gramotnosť, plánujeme zaviesť internetovú žiacku knižku, PC kartou riadený odber stravy, zriadiť multimediálnu učebňu i na r. 1.-4., zrekonštruovať budovu školských dielní. Verím, že úroveň sa zlepší i návratom mladých kádrov z MD, čím sa viac stabilizuje pedagogický kolektív, všetky vyučujúce na ročníkoch 1.-4. si rozširujú kvalifikáciu o anglický jazyk.

Pre našu školu to bude proces o to ťažší, že súčasne začne komplexná rekonštrukcia hlavnej budovy školy z prostriedkov Eurofondov v hodnote niekoľko desiatok miliónov korún. Z toho pre školu, ale i pre rodičov vyplýva, že jeden rok budeme vyučovať v náhradných priestoroch. Ročníky 1.-4. v priestoroch prístavby školy na Skalke 34 a ročníky 5.-9. na Ulici májová. Touto cestou vás chcem v budúcom školskom roku poprosiť o zhovievavosť a trpezlivosť, lebo po rekonštrukcii budú priestory a vybavenie našej školy zmenené k lepšiemu. Opäť sme mali dve voľby, ísť do toho alebo neísť. Som presvedčený, že sme spolu so zriaďovateľom zvolili tú lepšiu možnosť, že by ste aj vy vybrali pre svoje dieťa to isté. Ubezpečujeme vás, že využijeme všetky možnosti na to, aby úroveň vyučovania neutrpela.

Mgr. Peter Polaček, riaditeľ ZŠ

Podakovanie Dňa 30.05. sa uskutočnil na školskom dvore ZŠ v Liet. Lúčke Deň detí, ktorý organizovala Rodičovská Rada pri ZŠ L. Lúčka.

Deti z ročníkov 1 až 4 začali svoj deň kresbou na chodník a rôznymi súťažami, ktoré pre nich pripravili pani učiteľky s vychovávateľkami. Na ročníkoch 5 až 9 začal hneď zrána futbalový zápas medzi chlapcami a volejbalový turnaj medzi dievčatami, a taktiež mnoho ďalších súťaží. Neskôr si mohli žiaci pozrieť ukážku našich požiarnikov - detí, ktoré

predviedli útok s vodou. Každoročne medzi najobľúbenejšie patrí lukostreľba, ktorú prišiel predviesť p. Mihál so synom a deti si mohli vyskúšať streľbu na terč. Všetci mali možnosť sa rozhybať a zacvičiť si aerobic, ktorý perfektne predviedla p. Frková. Ku krásnemu slnečnému dopoludniu nám hrala príjemná hudba od p. Strážovca. Na konci boli všetky deti odmenené cenami, či už šiltovkami, perami, prívieskami, švihadlami alebo sladkosťami. Touto cestou by sme sa chceli poďakovať všetkým, ktorí nám pomohli zorganizovať Deň detí v Lietavskej Lúčke: Rodičovskej Rada:

predsedníčke p. Vrbovej, podpredsedníčke p. Ďuriníkovej, p. Porubčanskej, p. Šeligovej, p. Hanuliakovej, p. Frkovej a p. Strážovcovej. Starostom obcí Liet. Lúčka, Porúbka, Liet. Svinná-Babkov za finančný príspevok 30,- Sk na dieťa na občerstvenie. P. riaditeľovi ZŠ Polačkovi, učiteľkám a vychovávateľkám za spoluprácu, veľkoobchodu Ovocie-zelenina p. Brodňan, pekárni HOD-MAR, lukostrelcom p. Mihálovi so synom, p. Masárovej za požičanie koní, na ktorých deti jazdili, p. Strážovcovi za hudobné ozvučenie, pani kuchárkam za výborné rezne, DHZ Liet. Lúčka.

MDD V MATERSKEJ ŠKOLE

Aj keď MDD tento rok padlo na nedeľu, nezabudli sme ho osláviť.

Piatok 30.5.2008 sa všetci škôlkári presunuli do Diagnostického centra, kde deťom už tradične pripravili množstvo súťaží a hier. Z detí sa stali rybári, pretekári, atléti, detektívi, maliari,... Nečakali ich len sladké odmeny. Vyhladnuté brušká sa tešili najmä na guláš a keď šéfkuchárka teta Janka vyhlásila heslo „obed“, nebolo treba ponúkať dvakrát. Deťom sa odísť veru nechcelo, ale už vtedy sa mohli tešiť na pondelok ... Pondelok ráno rozvonievali po celej škôlke rezne, deti prišli s batohmi a keď sme mali všetko zbalené, nasadli sme do autobusu a vyrazili na výlet na Slniečné skaly.

Vojaci zo Žilinského pluku na deti už netrpezlivo čakali. Pripravili si pre ne ukážku zlaňovania, deti si mohli vyskúšať presun „lanovkou ponad priepasť“, oboznámiť sa so zbraňami, dohovárať sa vysielacami...

Počasia bolo nádherné, príroda na Slniečných skalách je krásna a skrývala pre deti niekoľko pokladov, ktoré sme sa vybrali hľadať. Súťažilo sa, mali sme futbalový turnaj, poznávali sme prírodu.

Keďže výlet bol celodenný a naspäť sme museli zdolať túru „Slniečné skaly- Poluvsie“, pred odchodom sme sa posilnili dobrým perkeltom od šéfkuchára Jožka.

Cesta na stanicu do Poluvsie vedie náučným chodníkom cez chránenú oblasť a deti ju zvládli na jedničku z hviezdičkou. Odmenou bola spiatočná cesta vláčikom. Myslíme si, že oslava MDD sa vydarila a deti sa každý deň pýtajú, kedy zas pôjdeme na výlet...

Ďakujeme teda všetkým, ktorí sa na organizácii MDD podieľali. Hlavne: Diagnostickému centru Lietavská Lúčka, OcÚ Lietavská Lúčka a Porúbka, Dušanovi Žeriavovi a vojakom 5. pluku špeciálneho určenia J. Gabčíka v Žiline, najmä plk. Ing. Lubomírovi Šebovi.

Monika Dimitriadu, riaditeľka MŠ

Deň matiek

Druhá májová nedeľa je deň nie obyčajný, ale deň, ktorý patrí všetkým mamám. Veď kto iný si zaslúži, aby sme vzdali poctu a poďakovali sa za všetko, čo naše mamy pre nás urobili. Poďakovať sa môže i malou kyticou a úsmev, ktorý sa zjaví na tvári našich mám stojí za to. Môžeme im poďakovať i vystískat' ich, dať malý božtek – to je zdarma, ale ide to z vnútra našej duše. Vždy, keď máme problémy, kto iný to vycíti a vie, že nie sme v poriadku, kto r nám berie deti na prázdniny, ak nie naše mamy, staré mamy. Popri svojej práci sa snažia pomáhať nám, niekom len cez telefón – dobrou radou, podporia, vypočujú a verte, zdôveriť sa s problémom je niekedy oveľa viac – je to polovičné vyriešenie. Kto iný si zaslúži viac? Už v piesni Františka Veselého sa spieva „Najkrajšia hviezdička z celého nebička je naša mamička, ktorú mám rád...“.

Buďte dlho zdravé, milé a veselé naše mamy, to Vám prajú všetky deti.

Z TVORBY ŽIAKOV

Kocúr a myška

Naháňal raz kocúr malý,
myšku Hryzku na koľaji.
A tu zrazu, krava Paľa,
myšku pridupala.

A čo vraví krava,
uja Paľa?
Nič nevraví, žuje trávu,
že nevšimla si tú myš malú.

M. Krajčíková V.B

ZO ŽIVOTA ZÁKLADNEJ ŠKOLY V LIETAVSKEJ LÚČKE

V marci pri príležitosti sviatkov jari sme usporiadali súťaž o „Najkrajší veľkonočný korbáč“ vlastnoručne upletený. Súťaže sa zúčastnili dievčatá aj chlapci najkrajšie korbáče uplietli Lukáš Štefánik z 5. A a Boris Bros zo 7. A. Lukáš dokonca uplietol dva, pričom prvý z nich sme na hodine prírodopisu dali do nádoby s vodou. Sledovali sme ako vrbové prútiky začali vyháňať listy a korene. Vo vhodnom okamžiku na hodinách technickej výchovy žiaci korbáč zasadili do kvetináča. Takto si aj v praxi upevnili učivo o vegetatívnom – nepohlavnom rozmnožovaní rastlín.

Viete čo je Primula veris? Ak nie, tak dvanásť žiačok piateho ročníka to vie. (Je to prvosenka jarná). Zúčastňujú sa celoslovenskej korešpondenčnej súťaže „Liečivé rastliny“. Súťaž má dve kolá.

Otázky a úlohy nie sú ľahké. Správne odpovede treba zisťovať v knihách, na internete ale aj u dobrej starej mamky. V I. kole súťaže, ktoré bolo vyhodnotené v marci 2008, spomedzi 60-tich zúčastnených škôl, naša základná škola skončila na veľmi dobrom mieste. Najviac bodov z našich žiačok získala Kristína Gregorčoková z 5.A.

II. kolo súťaže sa v tejto dobe vyhodnocuje. Pochvalu za samostatnú aktivitu si zaslúžia Katka Kubošková a Lenka Súkeníková z 5. B a Kristínka Gregorčoková a Lucka Súkeníková z 5. A.

22. apríla sme na prízemí školy usporiadali celoškolskú výstavu žiackych prác. Nad projektmi z anglického jazyka sa nám zbíhali slinky – znázorňovali rôzne druhy jedál. Projekty zo zemepisu lákali na výlety po

Slovensku a cudzine. Projekty z dejepisu, ktoré ukazovali krásy Lietavskej Lúčky, Lietavskej Svinnej a Babkova, by si zaslúžili umiestnenie na nástenkách vo vestibule. Ale pretože v týchto priestoroch šarapatia „škriatkovia“, ktorí prácu žiakov ničia, projekty si radšej uschováme ako poklad.

Žiaci ôsmeho ročníka sa na hodinách prírodopisu zahrli na paleontológov. Lom v Lietavskej Lúčke je známy výskytom skamenelín. Na hodinách prírodopisu žiaci vyrobili odliatky skamenelín, ktoré tiež budili záujem spolužiakov. Škoda, že ste ich nevideli, ako pri výrobe pracovali so sadrou, pieskom, skalpelom, štetcom,...

Záujem budila aj vlastná tvorba žiakov na hodinách výtvarnej výchovy, slovenského jazyka a náboženskej výchovy.

Miestny spolok Slovenského Červeného kríža



(MS SČK) pracuje tak, aby všetci ľudia boli spokojní s prácou a plánom práce, ktorý si vytýčili na výročnej schôdzi. Mottom našej práce je, aby ľudia si boli blízky, neodsudzovali sa, pomáhali si navzájom, nevraživosť voči ľuďom, aby už neexistovala. Veď život je taký krásny a zároveň krátky. Ako povedal Balzamo „Byť šťastný a iných urobiť šťastnými - to je úloha človeka“.

Týmto výrokom spĺňajú úlohu naši členovia – bezpríspevkoví darcovia krvi, ktorí pomáhajú ľuďom v núdzi, aby prinavrátili zdravie, život. Sú to tí anonymní ľudia, ktorým sa veľa krát nikto nepoďakuje, pretože ich nepoznajú, ale to im vôbec nevádi, pretože títo ľudia to tak cítia, že musia pomôcť, keď môžu darovať vzácnu tekutinu – krv. V našej organizácii máme 35 aktívnych darcov krvi a môžeme sa pochváliť tými, ktorí získali zlatú Jánskeho plaketu p. Strnadová Helena, p. Súkeník Milan, p. Košša Pavol, p. Repa Milan, p. Kinier Pavol, p. Ščibran Peter, p. Kušnier Marián, p. Guláš Jozef. Striebornú Jánskeho plaketu už získali p. Síč Marián, p. Ondruš Marián, p. Januš Miroslav, Ing. Huliak Ján, p. de-Donnová Marta. Bronzovú Jánskeho plaketu v minulom roku získali p. Tainová Marcela, p. Tain Ľubomír, p. Papuga Pavol, p. Antalová Beáta. (ak som na niekoho zabudla – ospravedlňujem sa.) Pre bezpríspevkových darcov krvi každoročne robíme posedenie s finančnou podporou OcÚ Lietavská Lúčka a so zdravotnou poisťovňou Apollo, ktorá prispieva svojim členom darčekom. Veľmi nás teší, že krv začínajú darovať i mladí ľudia. Držíme im palce, aby im to dlho vydržalo a Vám všetkým touto cestou ešte raz ďakujeme a prajeme veľa zdravia!

Ďaj umelecké remeslá vedia upútať

Obecné zastupiteľstvo v Lietavskej Lúčke sa snaží vychádzať v ústrety všetkým ľuďom vo výbere podujatí, ako napr. výstavami umeleckých diel, kultúrными a hlavne hudobnými vystúpeniami.

Naivne sme si mysleli, že záujem o drôtikovanie pritiahne viac našich žien a mladých dám, ktoré sa budú chcieť naučiť vlastnoručne si vyrobiť prívesok, náramok, či náušnice. Pani Kadašiovú poznáme z jesenných trhov, kde predvádzala tkanie kobercov, tašiek. V marci a apríli sme ju pozvali k nám do Domu kultúry, aby nás naučila pracovať s drôtom. Nebyť detí zo ZŠ z krúžku šikovných rúk, červenali by sme sa od hanby, pretože účasť nebola skoro žiadna, a to aj po dvojdňovom vyhlásení v obecnom rozhlase. Pani Kadašiová si pripravila práce, ktoré deti dokončievali a naučili sa základom drôtikovania. Nevie, či to máme brať ako nezujem ľudí, ale my to nevdáme a na jeseň prizveme ďalšie šikovné žienky – lektorky, ktoré nám ukážu ako sa robia krásne veci zo šúpolia. I touto cestou Vás žiadame už teraz, pripravte sa, nesklamte nás a prídte sa aspoň pozrieť. Tešíme sa na Vašu účasť!



Zdravotnícke okienko

Čo treba vedieť o cholesterole?

Cholesterol je tuková látka, ktorá je pre život a fungovanie organizmu nevyhnutná. U človeka sa nachádza v každej bunke jeho tela.

Vysoká hladina cholesterolu znamená, že v cievach máme nadmerné množstvo hustej žltej látky voskovej konzistencie – tukové usadeniny na stenách artérií, ktoré komplikujú priechodnosť krvi a mohli by zapríčiniť srdcový infarkt. Optimálna hladina celkového cholesterolu v krvi dospelého človeka je do 5,2 mmol/l, a to LDL („zlý“ cholesterol) max. 3,0 mmol/l a HDL („dobrý“ cholesterol) min. 1 mmol/l u mužov a 1,2 mmol/l u žien. Dôležitá je aj hladina triglyceridov, ktorá by nemala byť vyššia ako 2,2 mmol/l.

Vydajte sa teraz na cestu za optimálnou hladinou cholesterolu. Čo môžeme v tomto prípade urobiť pre seba?

1. Zmeňme naše stravovacie návyky.

Strava je pre nás najjednoduchšou a najúčinnnejšou možnosťou ako ovplyvniť hladinu cholesterolu. Stačí, ak budeme dodržiavať nasledujúce zásady:

Vyberajte si jedlá s nízkym obsahom nasýtených tukov. Najviac nasýtených tukov a cholesterolu obsahujú vajcia a výrobky, ktorých zložkou sú vajcia, živočíšne tuky, ako je maslo, slanina, škvarky, bravčové mäso, tučné druhy mäsa, údeniny, vnútornosti a tučné mliečne výrobky. (smotana, smotanové jogurty, sery s vysokým obsahom tuku v sušine) a plnotučné mlieko. Preto nezabudnite pri nákupe sledovať obsah tuku vo výrobkoch, ktoré vkladáte do košíka. Snažte sa vyberať tie, ktoré ho majú najnižší.

Vyberajte si jedlá s nízkym celkovým obsahom tukov. Táto zásada nám pomôže vyhnúť sa jedlám s vysokým obsahom nasýtených tukov a zároveň pomáha znížiť hmotnosť. V prípade, že máte nadváhu, zníženie hmotnosti bude dôležitou súčasťou znižovania hladiny cholesterolu.

Vyberajte si jedlá s vysokým obsahom vlákniny, ktorú nachádzame v ovocí, zelenine, obilninách, celozrnných výrobkoch, strukovinách, semenách. Mäso, vajcia, mliečne výrobky žiadnu vlákninu neobsahujú.

Vyberajte si jedlá s nízkym obsahom cholesterolu. Najvhodnejšími potravinami sú rastlinné tuky a oleje, surová zelenina, najmä cibuľa, pór, cesnak, ďalej ovocie, a to predovšetkým jablká. Veľmi dobré sú aj strukoviny (fazuľa), celozrnné pečivo pre vysoký obsah vlákniny. Z mäsa sa odporúča iba hydina, králik, ryby, a to najmä morské. Mliečne výrobky cholesterol obsahujú, preto pri ich konzumácii musíme dať prednosť nízkotučným výrobkom pred smotanovými. To sa vzťahuje najmä na mlieko, sery a jogurty.

2. Pohybujte sa a športujte

Áno, už sme počuli... cvičením k zníženiu hmotnosti, všakže? Áno, správne. Ale vedeli ste o tom, že fyzická aktivita priamo ovplyvňuje cholesterol? Zvyšuje HDL-cholesterol (dobrý) a znižuje LDL-cholesterol (zlý). Popri tomto priamom účinku znižuje zvýšený krvný tlak, redukuje stres, zlepšuje kondíciu, vrátať kondície srdca a ciev.

3. Dosiahnime svoju ideálnu hmotnosť

Dobre sa pozná súvislosť medzi nadváhou až obezitou, hladinou cholesterolu a vysokým krvným tlakom. Ako ideál si môžeme predstaviť hmotnosť, ktorú dostaneme, keď od svojej výšky v centimetroch odpočítame 100. Zdá sa to jednoduché, ale každý kilogram, ktorý nás približuje k tomuto ideálu má podobné silné účinky ako pohyb - zvýši nám HDL-cholesterol a zníži zlý LDL-cholesterol. Preto pamätajte na vetu: „Krátky opasok, dlhý život“!

4. Lieky proti zvýšenému cholesterolu

Lekár predpíše lieky, keď je hladina cholesterolu vysoká a nepomohla ani tri až šesť mesiacov trvajúca nízkocholesterolová diéta. Býva to predovšetkým v prípadoch vrodenej dispozície. Aj v prípade, že beriete lieky, je nevyhnutné dodržiavať predchádzajúce body.

Klub slovenských turistov L. Lúčka (KST LL) informuje

Na výročnej členskej schôdzi 08.02.2008 lúčanskí turisti zhodnotili činnosť za r.2007, keď sa uskutočnilo 29 akcií s celkovou účasťou 806 turistov a schválili nový kalendár podujatí na r. 2008 tak, aby vyhovoval záujmom nie len 86 členom KST LL, ale aj ďalším záujemcom o aktívnu turistiku v Lietavskej Lúčke. Pripravované podujatia sú uvedené v „Pláne podujatí KST LL na rok 2008“.

V posledných troch mesiacoch sme sa už zúčastnili:

- 23.02. – zimného prechodu Kunerád – Martinské hole – Turie,
- 08.03. – turisticko – lyžiarskeho zájazdu na Donovaly,
- 22.03. – výstupu na Šíp,
- 24.03. – výstupu na Kľačiansku Maguru,
- 29.03. – rozlúčky so snehom na Veľkom Fatranskom Kriváni,
- 12.04. – na „Otvorení jarnej turistickej sezóny na Lietavskom hrade“, kde náš turistický spevokol spolu so spevokolom z Lietavskej Svinnej zaspievali slovenskú hymnu a ďalšie slovenské národné piesne.
- 26.04. – sa spoločne s OÚ LL zorganizovalo významné a tradičné podujatie - 31. ročník Výstupu na Žibrid – najvyšší vrchol Sul'ovských skál, spojený s položením vencov a kvetov k pomníku, spomienkou na oslobodenie Lietavskej Lúčky a skončenia 2.svetovej vojny. Žiaci ZŠ predniesli milé vystúpenie speváckeho súboru prítomným občanom a takmer 90- tím turistom, ktorí po skončení spomienkovej slávnosti sa prepravili do Jasenového. Tam začína 17 km trasa výstupu a prechod i okolo zaujímavého skalného útvaru

„Buzogán“, Pastúšským sedlom a dolinou, kde bola možnosť občerstvenia a odpočinku. Turistická trasa pokračovala cez Lietavský hrad do L. Lúčky, alebo až do Žiliny. Všetci účastníci sa tešili z krásneho počasia i pekných výhľadov a pohody v jarnej prírode.

- 24.-25.05.2008 do Malej Fatry s prechodom krásneho hrebeňa Vrátna – Snilovské sedlo – V. Kriváň – M. Kriváň – Suchý – Chata pod Suchým, na druhý deň pokračovanie túry cez Kľačiansku Maguru do Vrútok žel. st.

- 07.06. – zájazd pre mládež, najmä ZŠ LL na Javorníky, Lazy pod Makytou, Čertov, časť hrebeňa Javorníkov. Tieto zájazdy s deťmi si už získali popularitu a obľubu.

Z nášho turistického programu chcem upozorniť na pripravované zájazdy, na ktoré sa ešte dá prihlásiť

- 12.-14.09. – jesenný zájazd do Nizkých Tatier – Ohnište – Jánska dolina – Kraková hoľa – Demänovská dolina ... trojdňový turistický program + 2x nocľah + 2x polpenzia
- 24.-27.07. letný zájazd do Poľska - Wieliczki, Krakova, Poľských Tatier - je už obsadený.

V turistickom kalendári sú i ďalšie podujatia na ktoré pozývame všetkých, ktorí majú záujem o pohyb v prírode na turistických chodníkoch. Sú tam uvedené i kontakty na organizátorov akcií, ktorí dajú záujemcom podrobnejšie informácie. Radi vás na našich podujatiach privítame.

O turistike v regióne Žilina sa dozviete i na www.kstza.sk.

Ing. Štefan Jurecký, predseda KST LL



Oznamy Obecného úradu

Naplánované akcie do konca roka:

- Juniáles – 28.06.2008 v prípade priaznivého počasia
- Oslavy SNP pri pamätníku
- Jesenné trhy – september – október – posedenie seniorov pri hudbe

Záujemcovia o korčuľovanie **POZOR!**

Otváracie hodiny na ihrisku sú:

Pondelok – piatok
16.00 – 18.00 h

Sobota a nedeľa
15.00 – 18.00 h

Využite túto šancu všetci a nekorčuľujte na uliciach!!!

Rekordy Zeme O Zemi ako o planéte, ktorá sa nás bytostne dotýka, by sa dalo veľa písať. Obmedzíme sa však predovšetkým na zemské povrchy.

Najdaždivejšie miesto na Zemi je Kauai v štáte Havaj s priemernými ročnými zrážkami 12 090 mm. **Najzasneženejšie miesto** je Mount Rainier v USA, štáte Washington s ročnými snehovými zrážkami 31,1 m. Naopak **najsuchšie miesto** je Asuán pri rieke Níl. Uvádza sa však aj Údolie kráľov ležiace pri Tébach alebo oblasť západného pobrežia Chile, konkrétne púšť Atacama. Priemerné ročné zrážky na týchto miestach dosahujú iba 0,5 mm.

Vodný priestor Ak z pevniny vstúpime do sveta oceánov a morí, tak **najväčšiu hĺbku** dosahuje Tichý oceán v Mariánskej priekope s hĺbkou 10 924 m. **Najväčšie more** je Filipínske s rozlohou 5 726 000 km². **Najväčší záliv** na svete je Bengálsky s rozlohou 2 172 000 km². **Najvyššie morské útesy** sú v Milfordskom zálive. Brehy vystupujú z vody 1 584 m nad hladinu a pod ňou ešte klesajú do hĺbky 400 m. **Najväčšie jazero** je Kaspické more s plochou 371 000 km². Prístup „bez víz“ majú k nemu obyvatelia Ruska, Kazachstanu, Turkménska, Iránu a Azerbajdžanu. **Primát v sladkovodných jazeroch** má komplex Veľkých kanadských jazier.

ZAÚJÍMAVOSTI Z AKO ZEM

Planéta Zem je najväčšia vnútorná planéta slnečnej sústavy, ktorej ústredný telesom je Slnko, vzdialené od stredu Mliečnej cesty (Galaxie) 33 000 svetelných rokov.

Najprv zopár čísel. Polomer Zeme na rovníku má 6 378 km, na póle 6 357 km. Keby sme sa rozhodli obísť Zem po rovníku, museli by sme prejsť 40 075 km, na cestu okolo Zeme po poludníku by sme museli prejsť o čosi menej – 40 008 km. Povrch Zeme má 510 065 605 km². Zem si navyše nepotrpiť na žiadnu diétu, jej hmotnosť je neuveriteľných 5 973 000 000 000 000 000 000 000 kg.

Najhlbšie jazero je Bajkal v Rusku, ktoré dosahuje 1 637 km. **Najdlhšou riekou** je africký Níl s dĺžkou 6 685 km. **Najväčšia rieka** je Amazonka v Južnej Amerike. Je dlhá 6 437 km a široká 20 km (v ústí až 250 km). **Najvyšší vodopád** je Angelov vodopád vo Venezuele. Má výšku 979 m.

Vrchy Aj malé dieťa vie, že **najvyšším vrchom** planéty je Mount Everest s 8 848 metrami. **Najväčšiu absolútnu výšku** však dosahuje Mauna Kea (Biely vrch) v americkom štáte Havaj. Jeho vrchol čnie 4 205 m nad hladinou mora, jeho podmorská časť má 6 000 m, takže celková výška vrchu je 10 205 m. Mount Everest môže závidieť.

Premeň: *Rekordy – Neživá príroda*

Ako je to s futbalom v obci?

Pre Spradovaj obce sme požiadali o rozhovor prezidenta futbalového klubu Ing. Stanislava Černobrada.

1. Lietavská Lúčka je jedna z mála obcí, ktorá je dlhoročným účastníkom stredoslov. súťaží a zároveň aj najúspešnejším klubom v obci. Čomu pripisujete túto skutočnosť?

S.Č.: Najúspešnejší sme asi preto, lebo sme jediný klub v Lietavskej Lúčke, ktorý je zaradený do pravidelných súťaží organizovaných určitým zväzom. Ale teraz vážne. Futbal v Lietavskej Lúčke má svoju tradíciu, má svojich skalných a má aj určité zázemie – hraciu plochu, podmienky a starostlivosť. Sme prakticky jedinou kultúrou v obci, ktorá pritiahne aký-taký počet ľudí na nedeľné dopoludnie, pričom sa našim fanúšikom predstavujú mužstvá z renomovanejších miest a dedín, pôsobiacich v III. lige stred.

2. Futbal Vás oberá o veľa času. Mnohí fanúšikovia hovoria, že keby ste nemali radi futbal a obec, v ktorej žijete, to neurobíte. Je to pravda?

S.Č.: To, že ma futbal oberá o čas nebanujem. Je to pre mňa v prvom rade relax po práci, odreagovanie od pracovných záležitostí a v neposlednom rade i vzťah k lúčanskému ihrisku. Teší ma, keď ihrisko vyzerá krajšie, som spokojný, keď sa okolie zveľaďuje, baví ma, keď trénujem na ploche niekedy aj 40 hráčov z troch našich hráčskych tímov.

3. Mnohí fanúšikovia, ale aj tí, ktorí nechodia na futbal konštatujú, že nevieme vychovať vlastných futbalistov. V čom vidíte hlavnú príčinu?

S.Č.: Tí čo nechodia na futbal, to konštatovať môžu, neberiem im ich názor. Tí čo chodia na futbal dlhodobo vedia, že skutočnosť je úplne iná. Lietavská Lúčka vychovala veľa futbalistov. Problém vidím v tom, že nie všetci majú talent a schopnosti na III. ligu, ktorá je najvyššou stredoslov. súťažou a v ktorej už nebehajú hocijakí hráči. Spomeniem na niektorých, ktorí vyšli z liahne ŠK CLL: Peter Krutý, t.č. HFK Olomouc, Pavol Barčiak, t.č. TK Stankovce, Juraj Kudla, František Tvardek, Filip Turian, Ľubomír Mikunda, Vlado Papajčín, t.č. na hosťovaní v Považskej Bystrici.

Ďalším aspektom, ktorý ovplyvňuje počet vlastných odchovancov v mužstvách je neakceptácia pravidelného tréningového procesu, či už z dôvodu pracovných povinností alebo osobných morálnych vôľových vlastností. Situácia je z roka na rok zložitejšia. Dlhodobo chýba generácia ročníkov 1990-1994 i mladších, a preto si vypomáhame chlapcami zo Soliniek a z Hájika, ktorí sú našimi hráčmi. Populácia chlapcov ubúda o spádové obce Lietavská Svinná a Babkov, majú svoje mužstvá. Aj touto cestou mi dovoľte osloviť našu najmladšiu generáciu o prejavenie záujmu o tréningový proces futbalu, pričom všetkých radi privítame.

4. Futbalová sezóna je v plnom prúde – vydarila sa jej príprava. S akými ambíciami idú jednotlivé družstvá FK pre túto sezónu?

S.Č.: Družstvo dospelých hrá o udržanie v III. lige, nakoľko nepriaznivý variant hovorí až o 3 zostupujúcich. V príprave sme absolvovali veľa zápasov na umelej trávě, mužstvo pod vedením p. Turianika má na to, aby predsavzatie splnilo. Mládežnícke mužstvá bojujú o postup do 5. ligy.

5. Ak by ste chceli rekonštruovať futbalový štadión, aké zmeny by nastali a s akými investičnými nákladmi?

S.Č.: Vybaviť štadióny základnými vecami ako sú: kvalitná hracia plocha, sociálne priestory so šatňami, parkovacie plochy, vybavenie štadióna pre potreby fanúšika, svetelné hodiny, priestory pre rozhodcov, videotechnika a zdravotníka. Čo podľa mňa najviac chýba, je vybudovanie štvrtej šatne s kúpeľňou, zavlažovanie hracej plochy a starostlivosť o fanúšikov – sprevádzkovanie bufetu so zastrešením priestorov pred ním. Náklady odhadujem na 1 mil. korún. Celkový ročný výdaj ŠK sa pohybuje do 900 tis. Sk – čo sú prostriedky na činnosť. Obec tento rok prispela 450 tis. Sk, ostatné náklady získavame formou reklám, darov, prenájmov, 2% z dane z príjmov. Snom zostáva vybudovanie náhradnej hracej plochy v areáli štadióna.

Ďakujeme za rozhovor



DHZ informuje

Dobrovoľný hasičský zbor má v Lietavskej Lúčke dlhodobú tradíciu. V súčasnosti dobré meno našej organizácii a aj našej obci, robia naši mladí požiarnici. Zúčastnili sa okresnej súťaže, kde boli najmladší vo veku 8 až 9 rokov a medzi ostatnými 14 družstvami, ktorí mali žiakov vo veku 14 až 15 rokov, obsadili pekné 9. miesto.

Výbor našej organizácie pripravil, v rámci Dňa požiarnikov, stretnutie so staršími zaslúžilými členmi a jubilantmi. Touto cestou sa chcem poďakovať všetkým členom, ktorí sa podieľali na príprave tohto stretnutia.

Milan Mazúr, predseda DHZ

Separovanie odpadu

Obec Lietavská Lúčka je zapojená v rámci Združenia Rajeckejoliny do separovania odpadu. Toto cestou žiadame občanov, aby do vyhradených nádob na seperáciu nevhadzovali odpad, ktorý tam nepatrí.

Zelená nádoba – SKLO – patrí sem sklo z fliaš (pivo, víno, nápoje...), číre sklo. Nepatrí sem porcelán, drátenkové sklo.

Žltá nádoba – PLASTY – patria sem plastové fľaše z minerálnych vôd, nealkoholických nápojov, piva, vína.. Nepatria sem fľaše zo saponátov, olejov a fólia.

Modrá nádoba – PAPIER – kartóny, noviny, časopisy ... Nepatrí sem fólia a ani papier, ktorý je znehodnotený olejom.

Hnedá nádoba – VKM (viacvrstvové kombinované materiály) – patria sem tetrapakové obaly z mlieka, džúsov, vína a pod., plechovky z piva, nealkoholických nápojov. Nepatria sem obaly z konzerv.