



SPRAVODAJ OBCE LIETAVSKÁ LÚČKA

Ročník 3, číslo 1 - jún/2005

PRÍHOVOR

Vážení spoluobčania,

dovoľte mi, aby som v krátkosti zhodnotil zimnú údržbu miestnych komunikácií. Zima bola dlhá a bohatá na snehovú nádielku. Touto cestou chcem poďakovať Poľnohospodárskemu družstvu Bytčica a pracovníkom OcÚ, ktorí sa zúčastňujú na programe malých obecných služieb za odhŕňanie a posýpanie miestnych komunikácií.

Jar ukázala, že údržba ulíc v obci bola dobrá. Ma miestnych komunikáciách sa nachádzalo veľké množstvo posypového materiálu, ktorý pozametali a odviezli na skládku pracovníci zaradení na aktívnejšej činnosti v obci.

Je pred nami letné obdobie, čas prázdnin, a preto sa obraciam na rodičov našich detí, aby ich upozornili na dodržiavanie bezpečnosti pri hrách – hlavne pri kúpaní, ale aj bicyklovaní a korčuľovaní na miestnych komunikáciách. V neposlednom rade by som žiadal upozorniť deti na vandalizmus, ktorý sa v našej obci začína stále viac rozširovať. Ničenie súkromného, obecného majetku sa stáva zábavou našich mladých občanov. Niekedy stačí byť trochu viac všímavější a prostredie, v ktorom žijeme bude pekné aj pre oko, aj pre pokojný život v našej obci.

Na záver by som poprial našim žiakom, študentom krásne prázdniny, dni plné aktívneho oddychu, veľa príjemných zážitkov a načerpanie nových síl.

Ing. Marian Sliviak, starosta obce

Deň detí ZŠ Lietavská Lúčka

Deň plný radosti, hier, súťaží, spevu a tanca pripravila nám, svojim deťom, v spolupráci s pedagógmi Rodičovská rada pri ZŠ Lietavská Lúčka. Vojaci zo Žiliny nám popri streľbe predviedli aj maskovanie sa v teréne, čo sa nám veľmi zapáčilo, tak nás zmaľovali, že nás ani vlastní nespoznali. Miestni hasiči v spolupráci s krúžkom, ktorý navštevujú žiaci našej školy, zas ukázali hasičskú techniku v akcii. K tomuto všetkému bolo pripravené občerstvenie, za výborné koláče ďakujeme pani Eve Masárovej, chutili nám veľmi aj bagety, a skvelú náladu dotvárala hudba s DJ Jozefom Stražovcom. Po občerstvení sme získané kalórie zhadzovali pri cvičení aerobiku s tetou Renátkou. Napokon nasledovala očakávaná diskotéka priamo na „betónovom parkete,..“ Všetci sa výborne zabávali, no nezatancovali si len deti, ktoré dnes oslavovali, ale na parket vhupli aj naši pedagógovia v skvelej nálade. S najmenšími oslávencami, s našimi prváčikmi si zatancoval aj veľký džentlmen, náš pán riaditeľ. Všetci ukázali svoje talenty, dokonca sa na parkete objavilo aj pár „parketových levov,, - to boli odvážni chlapci, ktorí si s chuťou zatancovali v obklopení všetkých dievčat. Napokon sme odchádzali s dobrou náladou a úsmevom na tvári, tešiac sa na budúcoročný Deň detí.

Za všetko ďakujeme

Lenka Košová, Mirka Skupeňová
žiačky 9.B triedy

MEDZINÁRODNÉ OCENENIE

Adrián Zvarík 9 rokov, žiak 3.ročníka ZŠ v Lietavskej Lúčke navštevuje ZUŠ v Žiline-Vlčince – odbor výtvarný, už 2. rok. V minulom školskom roku reprezentoval školu na súťaži Žilina- moje mesto, umiestnením na 1. mieste vo svojej vekovej kategórii. Ocenenie prevzal od primátora mesta Ing. Jána Slotu. Tento školský rok sa mu podarilo získať 2. / strieborné pásmo / v medzinárodnej súťaži, hodnotenou MŠ SR - Bohuňová paleta.

V tomto roku ocenilo Adriánovu snahu a šikovnosť na slávnostnom odovzdávaní cien za reprezentáciu v medzinárodnej súťaži Jay of Europe v Belehrade, kde odovzdal šiestim Slovákom pozdravy aj veľvyslanec SR v Juhoslávií, Adrián Zvarík sa prezentoval svojou prácou na tému: „VTÁKY“ kde svojou maľbou orla zaujal medzinárodnú odbornú porotu. Na slávnostnej recepcii prevzal knihu za svoje umiestnenie a účasť.

Veľká vďaka preto patrí aj jeho p. učiteľke Dagmar Kaššovej, ktorá ho vedie k jeho krásnym výsledkom.

História obce Lietavská Lúčka

Hospodárska kríza rokov 1921- 1923 zastihla aj cementáreň. Na zimu prepustilo vedenie podniku až 1/3 robotníkov a platy ostatným znížilo o 6 korún denne. V rokoch 1920-30 odišlo z LL za prácou do cudziny 10 robotníkov. Rokom 1924 začína dočasná stabilizácia kapitalizmu. Od 1.1.1924 znížili robotnícke platy o 20-35 % , aj napriek tomu, že podľa hospodárskych výsledkov z rokov 1922-23 mzdy robotníkov nemuseli byť vôbec znížené. Tento krok vyvolal veľkú nespokojnosť, lebo predstavenstvo cementárne malo veľké platy, ktoré im z roka na rok stále zvyšovali. Veľké zisky išli do rúk účastinárov z Maďarska. Robotníci oprávnené žiadali, aby im platy neznižovali. Pod vedením odborov začali 28.januára 1924 štrajk, ktorý trval 14 dní. Zúčastnilo sa ho 200 robotníkov. Štrajk sa ukončil víťazstvom robotníkov a zabránilo sa znižovaniu miezd.

V roku 1925 založila HSLŠ v cementárni svoje odbory kresťanských socialistov. Tieto odbory sa začali zameriavať najmä na domácich a vidieckych robotníkov. Deťom sľubovali výhody, ktoré mali vlastne iba kovorobotníci. Postupne sa k nim začalo prikláňať aj vedenie cementárne.

V roku 1925 sa počet členov vedenia zúžil, no predsa si udržali v cementárni vedúce postavenie, najmä v odborovom a družstevnom hnutí.

V Lietavskej Lúčke bola založená KSČ 15.4.1926. Pri parlamentných voľbách r.1929 KSČ získalo 80 hlasov. Organizácia KSČ v LL založila Zväz komunistickej mládeže- Komsomol.

Mládež po večeroch navštevovala divadlá a rôzne kultúrne akcie. Nástupom ľudáckeho režimu v roku 1938 bola činnosť KSČ zablokovaná a zakázaná a prešla do ilegality. Hospodárska kríza prudko zasiahla aj cementáreň v LL. Od r. 1929-1934 rapídne klesla výroba cementu. v r. 1933 výroba poklesla na 55 % oproti r.1928. Došlo k prepúšťaniu robotníkov. Hospodárska kríza mala za následok, že sa v každom smere zhoršila životná úroveň pracujúcich, vzrástol počet nezamestnaných, najmä z robotníkov a mladých ľudí.

Po vzniku Slovenského štátu dostalo sa hospodárstvo v našej obci do ťažkej situácie. Vedenie dostalo príkaz nevyplatiť tzv. „vianočný príplatok“. 31.12.1940 sa zhromaždili robotníci pred cementárňou a manifestačne vypochoďovali pred administratívne budovy- riaditeľstva cementárne .Nakoniec vianočná dávka im bola vyplatená.

V r. 1940 a 1943 sa v cementárni vyhotovili nové údržbárske dielne, sklady na materiál, kance-lárska budova, laboratórium a urobila sa regulácia Rajčianky pod závozom. Vystavili sa aj niektoré sociálne zariadenia-robotnícke umývárne, kúpele. Postavili sa aj nové rodinné domčeky pre majstrov a robotníkov.

Výroba cementu sa v r.1944 prerušila, keď vypuklo SNP. 29.8.1944 o 11.00 hod siréna oznámila začiatok povstania. To bol signál, že SNP sa začalo. Za krátko sa továrenský dvor cementárne zaplnil nákladnými autami, do ktorých nastúpili prví partizáni. Do žilinských kasární odišlo 200 robotníkov pre zbrane. Spoločne odchádzali k Strečnu, kde sa začal prvý boj s nepriateľom. Ako prví položili svoje životy sa slobodu vlasti: Klement Porubčanský, Ondrej Liška, Anton Baroniak. Lúčanskí partizáni sa v Strečne rozdelili na 2 skupiny. Jedna sa postupným ústupom dostala až do Banskej Bystrice , druhá prešla cez Martinské hole do Kuneradu. Počas SNP 12 lúčanských partizánov bolo zajatých a odvezených do Nemecka. Niektorí sa vrátili až po skončení vojny a SNP si vyžiadalo svoje obete. V boji sa slobodu z LL položilo svoje mladé životy niekoľko našich spoluobčanov. Boli do: Štefan Hulín, Michal Chmeliar, P. Vavrík, J. Bytčiančin, O. Kruták, Klement Porubčanský, Ondrej Liška, Anton Baroniak, František Svoboda, Anton Blaženec, Koloman Marček, Ján Golonka, Karol Bardy.

V apríli 1945 sa priblížila východná frontová línia až na blízke Martinské hole. Zo dňa na deň sa očakávalo oslobodenie L. Lúčky O 5.-tej hodine ráno 30.4.1945 prišla do obce rozvedka čsl. brigády a a sovietskej armády a o 7,00 hod ráno prichádzajú od Porúbky prví vojaci čsl. brigády a tesne za nimi sovietska armáda. Celý deň prechádzali obcou kolóny oslobodeneckých vojsk. Šťastní obyvatelia obce s radosťou vítali svojich osloboditeľov. Pred obecným úradom v konečnej fáze vyhrávala dychová hudba, občania dávali vojakom kvety a občerstvenie. Nadšenie a radosť dosiahli vrchol v deň, keď bol vyhlásený koniec vojny.

Už 30.4.1945, v deň oslobodenia obce, sa konalo prvé zasadnutie revolučného národného výboru , ktorého činnosť trvala do 22.jula 1945,keď sa konala voľba do miestneho národného výboru. Prvým predsedom MNV bol zvolený Alexander Šotník.

Po opravách cementárne sa dňa 20.5.1945 začala prevádzka na výrobu cementu

PRÍHOVOR K OBČANOM

Za oddychom často chodíme do parku. Deti s mamičkami, kamaráti ,často si posedia v našom parku. Snáď láka to pre vhodné a pekné prostredie okolo obecného úradu, zelene. No ale povedzte: Čo sú to za lapaji, čo ničia toto pekné prostredie? Nechávajú po sebe odpadky, zničené polámané lavičky, rozbité sklo, zabudnuté poháre od piva ,papiere od cukríkov. Je to nevšímavosť ľudí, pohodlie, leni-

vosť? Kto je povinný zbierať po niekom odpadky? Zamyslime sa sami nad sebou ,nad svojím správaním k prostrediu. Prečo neupozorňujeme tých, ktorí robia takéto veci? Mamičky, čo keby ste sa občias pozreli, čo robia Vaše detičky, či si nemýlia trávičku s kvetinkami, vysadenými v kvetináčoch. Tie kvety sú predsa na to, aby spríjemnili prostredie a nie preto, aby sa vytrhali a odhodili na zem.

Do akého prostredia si sadneme, záleží od nás samých.

31.máj bol deň vyhlásený za Deň proti fajčeniu. Čo keby si dala povedať naša mládež a prestala fajčiť a ohrozovať zdravie ostatných ľudí. Viete, koľko odpadkov by nebolo na zemi? To by sa nám žilo!! A nestálo by to ani veľa peňazí, ani námahy. Len aby sa aspoň trochu chcelo.

Oľga Bujdáková



Chcete dobre vyzerať, chcete zdravo žiť?

Ak chceme svojmu telu pomôcť a zbaviť sa tak zdravotných problémov, potrebujeme svojmu telu aspoň trochu rozumieť. Potrebujeme sa naučiť reagovať na signály tela, ktorými nám dáva najavo, že niečo nie je v poriadku, a že je len otázkou času, kedy sa problém prejaví vo forme nejakej choroby.

Načúvajte svojmu telu, objavte, čo potrebujete a nájdite prijateľný a vyhovujúci spôsob ako to dosiahnuť.

Prvým signálom býva pocit únavy.

často sme unavení, nič sa nám nechce, odkladáme povinnosti na ďalšie dni a siahame po káve, cigarete, či pohárikú na posilnenie. Uvedomili ste si niekedy, koľko energie majú malé deti, veď sa v jednom kuse pohybujú. S vekom sa niekde energia stráca. Ako rýchle nám bude ubúdať, to skutočne záleží len na nás.

Nedostatok vitamínov, minerálov môže byť prvým príznakom únavy. Hľadajte príčinu svojej únavy a neriešte ju kávou, či inými stimulačnými látkami.

Veľmi častým signálom sú bolesti rôzneho druhu.

Bolesť je iba obranný signál nášho tela. Často sa vyšetrením ešte nič nezistí, ale to, že Vás niečo bolí znamená, že niečo nie je v poriadku. Čo urobíte, keď Vás bolí hlava? Dáte si tabletku?

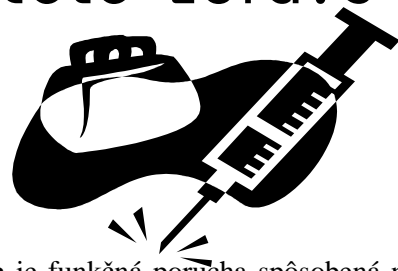
Bolí Vás žalúdok, tabletku, bolí Vás chrbát, koleno.....tabletku. Áno, utlmíte bolesť, ale neodstránite príčinu.

Bolesť znamená, že dochádza k poruche funkcie, vzniku zápalového ložiska alebo iného poškodenia v systéme. Pokiaľ budete len tmiť bolesť liekmi, stav sa bude zhoršovať až prepukne v chorobu, kedy je už príčina jasná.

Kvalita stolice hovorí o kvalite jedinca.

Zdravý človek má stolicu 2x denne. Stolica je bez zápachu, ľahko vytlačiteľná, formovaná.

Pokiaľ je stolica nepravidelná, veľmi tvrdá, silne zapácha, nedá sa spláchnuť, alebo je hnačkovitá, to všetko znamená, že tráviaci systém má problémy a treba mu pomôcť.



Zápcha je funkčná porucha spôsobená nesprávnym spôsobom života a výživy ,spolu so všeobecným nedostatkom vlákniny ,nedostatkom pohybu, nedostatkom tekutín ,vplyvom stresu a napätia.

Zápcha ako taká, nie je len v črevách ,ale upchávajúce prebieha aj v cievnom, či lymfatickom systéme. Upchávajúce filtrov tela - obličiek, pľúc, pečene je základnou príčinou zdravotných problémov. Veľké množstvo plynov v črevnom systéme svedčí o dismikrobií ,čo je premnoženie nežiadúcich baktérií a plesní v črevách. V črevách máme totiž baktérie ,ktoré sú pre naše zdravie aj prospešné. Pri opakovanom užívaní antibiotík dochádza k ich zničeniu a množeniu plesní. Veľké množstvá živočíšnych bielkovín v črevách doslovne hnijú, veľa cukru podporuje rast plesní a parazitov a všetko to znižuje úroveň imunity a svedčí o hromadení odpadu v tele.

Dnes vieme, že kvalita zdravia je podmienená správnou funkciou tráviaceho systému.

Tam sa spracúva všetko, čo zjeme, musí sa to vytriediť, rozdeliť, vstrebať, vylúčiť....

Kvalita funkcie tráviaceho systému podmieňuje úroveň imunity a celkovej kondície tela. Tu sa najviac hromadia odpadové produkty. V minulosti ľudia zomierali na choroby špinavých rúk, nevedeli, že epidémie spôsobujú baktérie a že je možné predchádzať im zvýšením hygienických opatrení. Dnes každý ovláda hygienické pravidlá a epidémie už nie sú.

No hovoríme, že dnes budú ľudia zomierať na choroby špinavých čriev, kde sa hromadia všetky škodlivé látky, ktoré sa dostanú do tela

Kontakt:

Centrum zdravia

Makovického ul. / pri vegetke/
Žilina

telefón : 041/5640963,
0904 248 230

www.peknetelo.sk

email: oravcova@za.psg.sk



Kožné prejavy

Vypadávanie vlasov ,lámanie nechťov, tvorba rôznych vyrážok, ekzému, alergických prejavov - to všetko znamená, že telo má problémy a poruchu v rovnováhe funkcií. Vtedy sa v tele hromadia odpadové látky a dochádza k snahe vylučovať ich aj pokožkou, ktorá reaguje tvorbou ekzému, akné, či iných alergických prejavov. Používanie rôznych krémov a masťí, pobytov pri mori neodstráni problém trvale - len dočasne. Kvalita Vašej pleti je obrazom vnútra Vášho tela. Ak máte problém s pleťou ,potrebujete vyčistiť svoje vnútro a zmeniť stravovanie, aby malo telo to, čo pre správnu činnosť potrebuje a tak sa pokožka upraví a budete mať žiarivú pleť.

Nadmerné a časté potenie je dôkazom toho, že telo si už pomáha aj vo vylučovaní odpadových látok formou potenia. Vtedy už Vaše obličky a pečeň pracujú na plné obrátky a nutne potrebujú pomôcť. Používanie rôznych prípravkov proti poteniu nie je riešením. Prípravky proti poteniu vyradia z činnosti potné žľazy a často dochádza k ich poškodeniu. Je rozumnejšie zbaviť telo toxických látok a potenie sa stratí.

Časté hlieny v nose, zápalý nosných dutín, dlhotrvajúci kašeľ, časté ochorenia horných dýchacích ciest, zápalové ochorenia ženských pohlavných orgánov, uší, problémy s prostatou, hrčky v prsníkoch ,tvorba cýst.... to všetko znamená, že telo už hromadí odpadové látky v rôznych častiach tela, ktoré majú kontakt s „vonkajšom.“

Pokiaľ množstvo odpadových látok v tele je vyššie ako kapacity vylučovania a skladovania odpadu, dostávajú sa toxické odpadové látky aj do krvného systému a dochádza k poškodeniu jednotlivých orgánov tela.

Nemyslite si, že všetko, čo telu dávate, Vaše telo aj potrebuje. Rôzne príchute ,konzervačné látky, farbivá v jedle naše telo vôbec nepozná a nevie spracovať. Uvedomili ste si vôbec niekedy ,koľko sa všetko postrekuje, koľko chemických látok sa nám formou potravín dostane do tela? Z toho všetkého vzniká veľa toxického odpadu, ktorý je potrebné z tela rýchle vylúčiť.

Ak sa odpad dostatočne nevylučuje, začne sa ukladať v tele a poškodzuje zdravie.

Telo ukladá odpadové látky v tukovom tkanive a spojivovom tkanive pozdĺž chrbtice a kĺbov.

Telo má tendenciu riediť toxické látky, dochádza k celkovému presiaknutiu a opuchom.

Nadváha je nahromadenie odpadových látok a tuku v tele. Niektorí ľudia nosia 2-3 kg odpadových látok. Práve množstvo odpadu je príčinou obezity ,ktorá sa stala jedným z najväčších zdravotných problémov. Je sprevádzaná radom závažných ochorení, ako je cukrovka, vysoký tlak, ochorenia srdca, ciev, tráviaceho traktu, reumatické ochorenia.

Nikto nevie, čo sa v jeho tele deje.

Ale ak si začneme všimáť tieto signály svojho tela, máme šancu reagovať a pomôcť sami sebe a zabrániť tak rozvoju choroby v plnej sile.

Jednou z možností zbaviť sa nadbytočného odpadu je aj **črevná sprcha**, ktorú vykonávame v poradenskom **Centre zdravia**.

Priebeh procedúry: voda počas procedúry odstraňuje stagnovanú stolicu, usadené zvyšky potravy, ktoré tu vytvorili zátky ,črevné kamene a súvislé mikroskopické povlaky v črevných klkoch, odstraňuje parazity, nevhodné baktérie a plesne. Takéto kvalitné

vyčistenie črevnej sliznice obnovuje jeho funkciu. Začne opäť pracovať, obnoví peristaltiku, prirodzenú črevnú flóru, obnoví sa práca imunitného systému ,čo má za následok ústup chorobných prejavov súvisiacich priamo či nepriamo s porušenou funkciou hrubého čreva.

Ako prebieha procedúra.

Pri tejto procedúre klient leží pohodlne na chrbte na ošetrovacom lôžku. Dvojcestným plastickým rúrkovým systémom prístroja HYDROMAT je do hrubého čreva vháňaná čistá voda prítokovou rúrkou a zároveň je odvádzaný jeho obsah odtokovou rúrkou .Špeciálne vyškolená zdravotná sestra súčasne vykonáva masáž čreva, vie nahmatať problémové zóny a vtekajúcu vodu nasmerovať presne do týchto častí, čím zvyšuje účinnosť výplachu. Procedúra trvá 45-60 minút, je **úplne** bezbolestná, absolútne hygienická .bez rizika infekcie, vykonávaná v intímnom príjemnom prostredí. Uzatvorený systém zabraňuje nepríjemným situáciám pre pacienta a personál –na rozdiel od klyzmy. Klienti môžu v sklenenej trubici pozorovať odchádzajúce zvyšky črevného obsahu. Často bývajú prekvapení, čo a koľko sa z ich tela vyplavuje. Po absolvovaní procedúry pociťujú značnú úľavu, pocit osvieženia, neskôr úpravu chronických ťažkostí .

Čo sme ešte nenapísali?

Ako základná liečebná kúra sa doporučuje 3-5 črevných spŕch v jednom cykle za sebou. V prípade zdravotných ťažkostí sa cyklus opakuje raz za 1/2 roka, preventívne / u klientov bez zdravotných ťažkostí/ , 1x ročne.

Vo svete črevnú sprchu používa veľa zdravých žien a mužov. V očiste črevného traktu našli spôsob, ako si udržať sviežosť, vitalitu ,zdravie a pôvab do vysokého veku, bez drastických kozmetických zákrokov a finančných investícií.

Črevnú sprchu doporučujeme ako **prevenciu hrubého čreva**,

- poruchách vyprázdňovania, zápcha, hnačky
- kožné ochorenia - psoriáza, akné, ekzém, alergie
- migrény, reumatizmus, únavový syndróm
- vysoký krvný tlak

MUDr. Oravcová Mária

Kurz internetu www.každom.veku

Dĺžka kurzu: 3 hodín sa účastník kurzu naučí:

Miesto konania kurzu: Základná škola Liet.

Lúčka

Čas: vždy o 15. 30 hod

Termín:

- 24. júna 2005 - počet miest 14
- 27. júna 2005 - počet miest 14
- 29. júna 2005 - počet miest 14

Záujemca sa môže prihlásiť na t. č. 0904 162 587 alebo priamo na kurze.

Poplatok za kurz 200,- Sk zaplatí záujemca lektorovi priamo na mieste.

Turistický výstup na Vapeč

KST Lietavská Lúčka pri plánovaní svojej bohatej činnosti nezabúda ani na nás, deti. Nám bol venovaný turistický zájazd 18. júna 2005 do Strážovských vrchov, oblasť Valaská Belá - Ilava, s výstupom na pekný vyhliadkový vrchol Vapeč (956 m nm). Začali sme vystupovať od chaty pod Homôlkou za daždivého a pomerne chladného počasia, počas výstupu sa oteplilo, nakoniec na vrchol sme prišli v slnečnom jase. Odmenu nám boli výhľady do širokého okolia a očarujúca vápnomilná kvetena. Zostúpili sme do Hornej Poruby, kde nás organizátori prekvapili rôznymi športovými súťažami s lákavými cenami a občerstvením.

Spokojní, plní zážitkov, obdarovaní sme sa šťastne vrátili domov. Ďakujeme organizátorom zájazdu, zvlášť vedúcemu Ing. Štefanovi Jureckému za nádherne prežitý deň v prírode.

žiaci ZŠ Lietavská Lúčka

Aktívny Klub slovenských turistov v Lietavskej Lúčke

Po otvorení jarnej turistickej sezóny 2.4.2005 na Lietavskom hrade, kde naši členovia zorganizovali spevácky zbor, ktorý zaspieval slovenskú hymnu a hymnické piesne, sa 21 členov nášho klubu zúčastnilo v sobotu, 16.4.2005 čistenia turistického chodníka z Lietavskej Lúčky na Skalky a do Rajeckých Teplíc. Tradičný, už 28.ročník výstupu na Žibrid, s položením kytice kvetov k Pamätníku padlých, pri príležitosti 60.výročia oslobodenia obce a ukončenia 2.svetovej vojny, sa uskutočnil 23.4.2002 za účasti 82 turistov z LL a zo žilinského regiónu. O týždeň 30.4.2005 sa skupina našich turistov zúčastnila výstupu na Minčol.

Hlavným podujatím v máji bol turisticko-poznávací zájazd do oblasti Ružomberka a Smrekovice vo Veľkej Fatre. Do posledného miesta zaplnený autobus sa so 47.účastníkmi vydal do pohoria Veľkej Fatry. 1.deň všetci účastníci absolvovali výstup zo Smrekovice na Rakytov 1567 mnm, kde boli odmenení výhľadom, ktorý vyrážal dych a nadchýnal krásou našej slovenskej krajiny. Rakytovský výhľad pri priaznivom počasí je jedinečný a nezabudnuteľný. Skupina 27.turistov pokračovala hrebeňom cez Ploská na chatu pod Borišovom, čo so spiatočnou cestou na Smrekovicu poriadne prevetralo kondíciu. Vydarený deň sa ukončil pri táboráku spevom a s doprovodom gitary a spokojný-

mi úsmevmi účastníkov.

Na 2.deň 22.5.2005 turisti prešli hrebeňovkou zo Smrekovice cez Šiprúň na Vlkolínske lúky a do Vlkolínca. 13 členná skupina turistov vystúpila k najvyššiemu vodopádu Nízkych Tatier- Brankovskému vodopádu. Prehliadkou najväčšej pamiatkovej rezervácie ľudovej architektúry na Slovensku obce Vlkolínec a pripomenutím si pamätných krvavých udalostí v Černovej v r. 1907 sa naplnil program zájazdu v rámci projektu „Spoznávanie Slovenska a jeho susedov“. Program turistického oddielu je na informačnej tabuli obecného úradu

Ing. Štefan Jurecký

VYDARENÁ PREMIÉRA

Hokejbalová sezóna 2004/2005 pre nás skončila viac-menej úspešne. Náš cieľ pred sezónou bol skončiť do 8. miesta, zo šestnásťčlennej tabuľky, čím si zabezpečiť účasť v play-off. V základnej časti sme však skončili na 10. priečke. Aj keď sa nám v silnej konkurencii nepodarilo splniť tento cieľ, v celku je spokojnosť s tým, že sa nám podarilo udržať v 1. lige. Nakoľko sa liga v budúcom ročníku rozdelí na 1. a 2. ligu, hrali sme spolu s ďalšími šiestimi tímami zo spodnej časti baráží, v ktorej sme obsadili jedno z dvoch postupových miest. Jesenná časť bola pre nás slabšia, kedy sme nepodávali vyrovnané výkony a strácali sme body aj s tabuľkovo slabšími mužstvami. Vydarila sa nám až jarň časť, keď sme vyhrali sedem zápasov z desiatich. Naším najproduktívnejším hráčom sa stal Tomáš Kozel a najlepším strelcom bol Lukáš Bros.

Výsledky baráže nášho tímu:

LL Kings – Trnové	9:3
LL Kings – HBNC Buldoci	3:2
LL Kings – RBR Žilina	10:3
LL Kings – HBC Sharks	0:7
LL Kings – HBC Tigers	11:2
LL Kings – AB Tlač	10:5



Rady, tipy, nápady

- mäso nikdy neodkladáme v obale, v ktorom sme ho priniesli z obchodu. Ihneď ho očistíme, umyjeme a odložíme do chladničky, či mrazničky, alebo tepelne spracujeme.
- mäso na dusenie, či pečenie najprv prudko opečieme zo všetkých strán na troške tuku. Neobraciame vidličkou, ale lopatkou, aby zostalo šťavnaté. Podlievame teplou vodou, alebo vývarom.
- mäso s kožkou alebo vyššou vrstvou tuku pred pečením nakrojíme na štvorčeky. Tuk sa vypečie a mäso zostane krehké a šťavnaté.
- pri pečení mäsa v celku zakryjeme pekáč alobalom alebo vrchnákom a podlejeme teplou vodou. Asi o hodinu pridáme cibuľu, zeleninu, huby a pod. a odkryté dopečieme do chrumkava.
- upečené mäso zabalíme do alobalu a na 15 min odložíme. Zostane pružné a pri krájaní nepúšťa šťavu.
- pečené mäso je chutné nielen teplé, ale aj studené. Ohrievaním vysychá a stráca na kvalite.
- ak chceme, aby sa mäso rýchlejšie uvarilo, vložíme ho do vody pokrúvané.

- hovädzí vývar z menej kvalitného mäsa chuťovo a vzhľadovo vylepšíme koreňovou zeleninou, najmä mrkvou. Očistenú zeleninu pokrúvanú na rezance, opražíme na tuku, zalejeme a varíme asi 20 min. Precedíme a vlejeme do vývaru.
- mäso na náky, lasagne opečieme na rozhorúčenom oleji, kým sa tekutina neodparí. Až potom pridáme ostatné prísady, napr. zeleninu, huby a dodusíme.
- namiesto domáceho vývaru môžeme použiť aj instantný vývar z kocky
- mrazenú hydinu položíme do cedníka, dáme nad misku, kým stečie tekutina. Celé kura rozmrazujeme v chladničke cca 14 hodín, pri kuchynskej teplote 7 hodín. Hydina nesmie prísť do styku s potravinami, ktoré konzumujeme v surovom stave.
- pred pečením potrieme kura zmesou oleja, vegety, papriky, mletého korenia a rasce. Celé kura pečieme asi 1 hodinu, plnené asi o 20 minút dlhšie. Podlievame vlažnou vodou a polievame výpekcom. Porciované vyprážame alebo opečieme 10-15 minút.
- do jedál z mletého mäsa vždy pridáme vajce, nerozpadávajú sa a sú šťavnatejšie
- mleté mäso je vďačná surovina, lebo naň môžeme použiť lacnejšie druhy, ale môžeme ho aj nastavovať rôznymi surovinami, napr. sójou, zeleninou, tvarohom a pod.

ODCHODY AUTOBUSOV

Zo zástavky: Lietavská Lúčka, Cementáreň

Platí: od 12.06.2005

Žilina, AS	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X	a	c
4:53	4:55	4:57	5:03	5:05	5:07	5:13	5:15	5:18	5:20	5:22	5:23	
x	a	Ⓞ	a	x	x	x	x	c	c	xw	x	
5:25	5:26	5:29	5:35	5:40	5:44	5:45	5:48	6:03	6:03	6:03	6:05	
x	c	x	x	Ⓞ	c	x	xw	x	x	c	c	
6:08	6:12	6:15	6:21	6:23	6:23	6:25	6:25	6:27	6:28	6:30	6:30	
x	x	Ⓞ	x	x	x	x	x	x	c	†	cu	
6:33	6:34	6:37	6:39	6:42	6:52	7:04	7:11	7:15	7:16	7:17	7:18	
b	†	a	a	c	xw	x	x	c	x	c	a	
7:20	7:20	7:20	7:21	7:25	7:28	7:32	7:32	7:33	7:42	7:42	7:46	
c	†	x	c	x	x	c	x	x	x	Ⓞ		
7:47	8:07	8:09	8:12	8:15	8:27	8:31	8:33	8:34	8:35	8:42	9:01	
Ⓞ	Ⓞ		x	†		x	x	†	x	Ⓞ	x	
9:05	9:27	9:33	9:39	10:00	10:01	10:05	10:13	10:30	10:33	10:35	11:05	
	b	b	Ⓞ	x	x	x	x	x	a		†	
11:09	11:17	11:33	11:34	11:54	12:33	12:52	13:06	13:07	13:10	13:11	13:12	
u	†	b		c	c	c	x	c	x	x	x	
13:13	13:14	13:20	13:21	13:44	13:58	13:58	14:05	14:05	14:05	14:20	14:21	
c	x	x	x		x	†	x	x	c	x	a	
14:34	14:38	14:41	14:50	15:30	15:08	15:08	15:13	15:20	15:23	15:25	15:25	
	x	b		x	†	x		x	a	x	xw	
15:30	15:48	16:00	16:02	16:02	16:03	16:04	16:13	16:19	16:42	16:45	16:49	
x	x	a	x		a	x		x	a	x	x	
16:49	17:04	17:06	17:20	17:23	17:25	17:25	17:28	17:35	17:36	18:16	18:18	
c	x	†	x		a					x		
18:30	18:44	18:57	19:23	19:30	19:36	19:43	21:10	21:20	21:23	21:26		

b - premáva v PO-SO, nepremáva 24.12, 25.12., 1.1., 6.1., 25.3., 28.3., 5.7., 29.8., 1.9., 15.9., 1.11. a 17.11

† - premáva v nedeľu a 24.12, 25.12., 1.1., 6.1., 25.3., 28.3., 5.7., 29.8., 1.9., 15.9., 1.11. a 17.11

x - premáva v PO-PI, nepremáva 24.12, 6.1., 25.3., 28.3., 5.7., 29.8., 1.9., 15.9., 1.11. a 17.11

a - premáva v SO-NE a 24.12, 6.1., 25.3., 28.3., 5.7., 29.8., 1.9., 15.9., 1.11. a 17.11

c - premáva len v dňoch školského vyučovania

u - zachádza na zástavku L. Lúčka, ZŠ

w - premáva počas školských prázdnin

Ⓞ - premáva v sobotu, nepremáva 25.12. a 1.1.

ODCHODY VLAKOV

126 Žilina - Rajec a späť

Platí od 12.06.2005

km	Vlak poznámka	3850	3802	3804	3806	3820	3808	3810	3822	3812	3814	3816
					p	a	x	x	a	x		
0	Žilina	4 05	4 52	6 39	9 55	12 51	12 51	14 22	14 43	15 21	16 40	18 44
2	Žilina - Zariečie A		4 57	6 43	9 59	12 55	12 55	14 26	14 47	15 25	16 44	18 48
5	Žilina – Solinky ? A		?5 00	?6 46	?10 03	?12 58	?12 58	?14 30	?14 50	?15 28	?16 48	?18 51
6	Bytčica A		5 03	6 49	10 06	13 01	13 01	14 33	14 53	15 31	16 50	18 54
7	Lietavská Lúčka A	4 15	5 17	7 00	10 10	13 05	13 16	14 38	14 57	15 35	17 02	18 58
10	Porúbka			7 04	10 15	13 09	13 20	14 43	15 02	15 40		19 02
13	Poluvsie A		5 24	7 09	10 19	13 13	13 24	14 47	15 06	15 44	17 09	19 06
15	Rajecké Teplice A	4 26	5 28	7 13	10 24	13 17	13 28	14 51	15 10	15 48	17 13	19 10
16	Konská pri Rajci A		5 30	7 16	10 27	13 19	13 30	14 53	15 12	15 50	17 15	19 12
18	Zbyňov A		5 33	7 19	10 30	13 22	13 33	14 56	15 15	15 53	17 18	19 15
19	Kľače A		5 36	7 22	10 33	13 25	13 36	15 00	15 18	15 56	17 21	19 18
21	Rajec	4 35	5 39	7 26	10 37	13 28	13 39	15 03	15 21	15 59	17 24	19 21
km	Vlak poznámka	3801	3803	3805	3821	3807	3823	3809	3811	3813	3815	
			k		a	x	a	x				
0	Rajec	4 49	5 52	6 34	7 41	12 50	13 47	14 12	16 35	17 46	19 36	
2	Kľače A	4 52	5 55	6 37	7 44	12 53	13 50	14 15	16 38	17 49	19 39	
3	Zbyňov A	4 55	5 58	6 40	7 46	12 56	13 53	14 17	16 41	17 52	19 41	
5	Konská pri Rajci A	4 57	6 00	6 42	7 49	12 58	13 55	14 20	16 43	17 54	19 44	
6	Rajecké Teplice A	5 00	6 03	6 45	7 51	13 00	13 57	14 22	16 46	17 56	19 46	
8	Poluvsie A	5 04	6 06	6 48	7 54	13 04	14 01	14 25	16 49	18 00	19 50	
11	Porúbka	5 08	6 11	6 52	7 58		14 05	14 29	16 53	18 04		
14	Lietavská Lúčka A	5 13	6 15	6 57	8 03	13 12	14 09	14 40	16 58	18 08	19 58	
15	Bytčica A	5 17	6 18	7 00	8 07	13 16	14 13	14 44	17 02	18 12	20 02	
16	Žilina – Solinky ? A	?5 19	?6 20	?7 02	?8 09	?13 18	?14 15	?14 47	?17 04	?18 14	?20 04	
19	Žilina - Zariečie A	5 23	6 24	7 06	8 12	13 21	14 19	14 50	17 07	18 16	20 07	
21	Žilina	5 27	6 28	7 10	8 16	13 25	14 23	15 54	17 11	18 21	20 11	

A – na žel. stanici je umiestnený automat na predaj cestovných lístkov

p – premáva 1.7.- 31.8.

x – premáva cez pracovné dni

a – premáva v sobotu, nedeľu a štátny sviatok

k – premáva cez pracovné dni okrem 24.12.- 9.1

? – zastávka otvorená odo dňa vyhlásenia (po ukončení kolaudácie)