



Prijemné, pokojné a veselé Vianoce, u Novom roku veľa zdravia a radosti do života, Vám žela

Vaša Redakcia



ŠTIAVNICKÉ TO I TO

ČASOPIS OBCE LIPTOVSKÁ ŠTIAVNICA

ROČNÍK V, ČÍSLO 4

22. DECEMBER 2003



NEPREDAJNÉ

Editoriál - Lásky a pokoja.

Ladislav Slanicay



V zájomnej lásky a pokoja prajem Vám v tieto dni nadchádzajúcich Vianoc. Zároveň s príchodom týchto sviatkov považujeme aj nad tým, čo to vlastne pre nás sú Vianoce. Ako pre koho! Kresťania si v tieto dni pripomínajú narodenie Pána a pre tých ostatných sú Vianoce len príležitosťou, pre niektorých len povinnosťou, lebo sa to patrí, obdarovať blízkych hmotnými darmi tohto sveta. Všetci sme ale v tieto dni plní očakávania. Jedni už spomenutých darov

pod stromček, pre tých druhých je darom a to predovšetkým aj dar každodenného života, skutočnosť, že som sa opäť dožil dneška. Je to dar nad všetky dary, lebo so ho ani tí najbohatší tohto sveta nemôžu kúpiť. Je to dar pre nás všetkých, dar toho, ktorého si príchod medzi nás ľudí na tento svet budeme pripomínať. Narodenie Pána. Pravda, okrem tohto kresťanského chápania Vianoc, sú tieto nadchádzajúce dni aj príležitosťou vrátiť sa v spomienkach do čias minulých, do detských rokov. S láskou a vďačnosťou spomíname na našich rodičov, bratov a sestry zvlášť vtedy, keď súčasné Vianoce už neprežívajú s nami. Veď aj kedysi sme si pri vianočnej večery priali okrem vzájomnej lásky hlavne zdravia, zdravia po dlhé roky. No vidíme, že nie všetky prania sa naplnili.

Mnohým sa do cesty postavili choroby, rôzne životné havárie a nie v poslednom rade, zvlášť výrazne v posledných rokoch aj zlé sociálne podmienky. Ich dôsledkom je skutočnosť, že z obdobia Vianoc sa vytráca hrejivé teplo a vymenil ho zápas o každodenné prežitie. Napriek týmto neradostným skutočnostiam prajem Vám všetkým, aby tieto nastávajúce dni vianočných sviatkov neboli len príležitosťou pre nostalgické spomienky, ale aby sa Vám darilo aspoň trochu prežiť vianočné sviatky podľa Vašich predstáv a prianí. Viem, že medzi nami budú spoluobčania, ktorí si ani počas týchto sviatkov nebudú môcť vychutnať pravý a skutočný pokoj a prežiť tieto dni vo vzájomnej láske prinášajúcej neopakovateľné čaro. Hlavne preto Vám prajem všetkým pokoja a bratskej lásky!

Zo zasadnutia OZ

Obecné zastupiteľstvo ďalšie v poradí sa konalo dňa 1.10.2003. V prvom bode predniesla ekonómka OcÚ návrh na úpravu rozpočtu k 30.9.2003. Úprava rozpočtu bola jednohlasne schválená. V ďalšom bode starosta obce informoval o úprave a asfaltovaní štátnej cesty III. triedy na financovaní ktorej sa podieľala obec vo výške rozpočtovaných 300 000,- Sk. Ďalej obec zaplatila financie 217 000,- Sk, za ktoré boli zaasfaltované úseky miestnych komunikácií. Ďalej bol prednesený návrh VZN č. 03/2003 o pohrebníctve a dome smútku, ktoré bolo jednohlasne prijaté. V ďalšom bode starosta obce informoval poslancov, že firma Neusiedler SCP a.s.,

Ružomberok schválila na plynofikáciu ZŠ v Liptovskej Štiavnici čiastku 180 120,- Sk. Pri tejto príležitosti sa konalo dňa 3.10.2003 o 16.00 h v Zasadace KD v Liptovskej Štiavnici slávnostné odovzdanie šeku prezidentom spoločnosti.

Ďalší bod riešil akciu posedenie s dôchodcami a ocenenie jubilantov v roku 2003, ktorá úspešne prebehla 9.11.2003. Ďalší bod obsahoval informáciu pre poslancov OZ o potrebe legalizácie športových šatní na miestnom ihrisku a ich začlenenie do majetku obce. Bola vypracovaná projektová dokumentácia, následne vybavené všetky súhlasné stanoviská

Pokračovanie - s. 2



Slávnostné odovzdanie šeku prezidentom spoločnosti Neusiedler SCP v Zasadace KD v Liptovskej Štiavnici.

Zo zasadnutia obecného zastupiteľstva

Dokončenie - s. 1

a toho času už máme v rukách právoplatné stavebné povolenie. Po ukončení všetkých prác bude nasledovať kolaudácia stavby. V tomto bode bola prerokovaná aj žiadosť o vydanie stavebného povolenia na výstavbu rodinného domu pre MUDr. Masaryka Vladimíra. Obidva body boli jednohlasne schválené.

Bola podaná informácia o ventarizácii kníh v Obecnej knižnici Liptovskej Štiavnici, ktorú vykonala revízná komisia v dňoch 4.-8.8.2003. Starosta obce predložil zoznam chýbajúcich kníh zistených počas fyzickej revízie knižného fondu a podal návrh na vyradenie 19 ks v hodnote 746,- Sk.

Ďalej bol predložený zoznam kníh, ktoré bolo potrebné vyradiť z dôvodu duplicity, opotrebovania a obsahového zastarania v počte 483 ks

v cene 9 892,30 Sk.

V bode rôznom bolo prerokované:

- výstavba garáže pre obecný automobil - poslanci rozhodli, že t. č. nie sú finančné prostriedky ani miesto na výstavbu garáže, preto bude parkovať vonku,
- návrh na vytvorenie pohľadnice obce - bola predstavená ponuka, ktorú poslanci zamietli z dôvodu, že obec má CD s leteckými pohľadmi.

Dňa 21.11.2003 sa konalo ďalšie zastupiteľstvo. Ako prvé bola prezentovaná možnosť zrealizovania výroby ručného papiera v lokalite Rybník, kde by podnikateľ p. Juraj Tóth chcel vybudovať dobovú stavbu (rok 1800), kde by sa vyrábalo denne 3 kg papiera. Celé zariadenie by bolo poháňané mlynským kolesom, bolo by prístupné verejnosti a z časti

by slúžilo ako múzeum. Podnikateľ požaduje od obce odkúpenie jednej tretiny lokality Rybníka do svojho vlastníctva. Nakoľko sa jedná o závažné rozhodnutie pre celú obec poslanci o tejto problematike nerozhodli ale zhodli sa v tom, že s týmto projektom oboznámi aj širšiu verejnosť a rozhodnutie padne v polovici decembra 2003.

Poslanci rozhodli o zorganizovaní akcie Stretnutie s Mikulášom. Stretnutie sa uskutoční pod vianočným stromčekom v strede obce 5.12.2003 o 17.00 h.

V ďalšom bode bola prerokovaná príprava realizácie Územného plánu obce Liptovská Štiavnica. Starosta obce informoval o ponuke ružomerskej firmy, ktorá by výmenou za nehnuteľnosť patriacej obci zrealizovala kompletný územný plán v celkovej hodnote

900 000,- Sk. Poslanci na predloženú ponuku reagovali nesúhlasne a zhotovenie územného plánu obce posúvajú na ďalšie obdobie.

Poslanci rozhodli o uskutočnení posledného OZ dňa 12.12.2003 o 17:00 hod. Zastupiteľstvo sa bude skladať z pracovnej a slávnostnej časti, na ktoré budú pozvaní aj ostatní pracovníci obce.

V bode rôzne:

- zhodnotenie akcie Posedenie s dôchodcami,
- plynofikácia ZŠ,
- tuhý komunálny odpad v obci,
- list p. Chamaja (sťažnosť),
- list p. Prokopa (majetko - právne vysporiadanie nehnuteľnosti).

Po prečítaní a schválení obidvoch uznesení starosta obce poďakoval prítomným za účasť a rokovanie ukončil.

Príhovor starostu obce k občanom

Dušan Lauko

Vážení spoluobčania, keď píšem tieto riadky, končí mesiac november. Dovoľte mi preto, aby som zrekapituloval končiaci rok 2003 z pohľadu starostu obce. Za prioritu obecné zastupiteľstvo považovalo zaasfaltovanie štátnej cesty vedúcej cez obec. Táto akcia sa za pomoci aj viacerých občanov podarila zrealizovať. Ďalšou akciou investičného charakteru bola výstavba viacúčelového ihriska vo dvore ZŠ, ktorú sme nezrealizovali až do úplného konca, chýba polozenie asfaltového koberca. Ďalej sa chcem dotknúť výstavby športových šatní na miestnom futbalovom ihrisku. Chcem zdôrazniť, že financovanie tohto objektu zariadili miestny podnikatelia, ktorí získali na túto akciu čiastku 300 000,- Sk, ktorým aj v mene

občanov ďakujem. Otvorený problém ostáva odvoz tuhého komunálneho odpadu z obce.

Obec v roku 2003 bude doplácať z vlastných prostriedkov viac ako 100 000,- Sk, čo nie je ďalej únosné. V roku 2003 sa neúmerne zvýšil počet kuka nádob, ktoré nie vždy boli plné ale nakoľko bolo platenie v paušály vždy boli pripravené na odvoz. Dostali sme informáciu od firmy OZO a.s., že od 1.1.2004 nám zvyšujú cenu za vývoz TKO o 13%.

Nastáva otázka ako ďalej. Už v priebehu roka som žiadal občanov o pochopenie a odovzdávanie len plných a vyseparovaných kuka nádob. Musím konštatovať, že k náprave nedošlo.

Sú dve možnosti riešenia:

1. zmeniť systém v tom, že každý občan zaplatí toľko kuka nádob, koľko skutočne naplní (je tu však riziko, že smetí

ubudne v kontajneroch ale pribudne v našej prírode),
2. zvýšiť poplatok z 200,- Sk na 300,- Sk a zostať pri súčasnom systéme.

Tento problém musia rozhodnúť poslanci obecného zastupiteľstva do konca kalendárneho roka.

Pár slov o roku 2004:

Bude to rok určite ťažký pre nás všetkých. Už dnes vieme o avizovanom zvýšení energií, potravín a v podstate všetkého čo občan potrebuje. Uvedomujem si aj tú skutočnosť, že obec taktiež nebude mať dostatok finančných prostriedkov na jej 100% zabezpečenie. Nemalé prostriedky musíme investovať do udržania chodu našej základnej školy. Čoraz viac kompetencií zo stranu štátu odovzdaných obci budeme musieť nahrádzať z finanč-

ných prostriedkov obce. Aj pri všetkých týchto problémoch chcem vysloviť prioritu, ktorú by som chcel presadzovať a nielen ja ale aj celé OZ v roku 2004:

- pokračovanie v odkanalizovaní obce (Ohrady, Hore bránou),
- pokračovanie v plynofikácii obce (Nová ulica).

Prostriedky na tieto dve akcie by nemali byť obecné, ale účelové a to z MŽP SR.

Vážení spoluobčania, na záver sa Vám chcem poďakovať za spoluprácu, ktorú sme spolu realizovali v končiacom roku 2003. Prajem Vám príjemné prežitie Vianočných sviatkov v kruhu svojich blízkych. Do nového roku Vám prajem veľa zdravia, šťastia, spokojnosti doma i v práci.

■

Ako sa nás dotknú legislatívne zmeny?

Katarína Kačalková

Po 1. januári 2004, resp. v máji 2004, po vstupe Slovenskej republiky do Európskej únie, čaká občanov Slovenska viacero zmien v oblasti spravovania vecí verejných (reforma verejnej správy). Nie je žiadnym tajomstvom, že naša legislatíva sa už dlhší čas prispôbuje európskym smerniciam vo všetkých potrebných oblastiach. Postupne možno budeme mať priestor na to, aby sme si podrobnejšie povedali, čo budú tieto zmeny prinášať pre radového občana v najrôznejších oblastiach života. Dnes by som sa chcela zamerať aspoň na niektoré aktuálne zmeny, ktoré vyplynú v tomto prelomovom období podnikateľským subjektom.

Už dlhší čas bol predmetom diskusií Zákonník práce. Doterajšia možnosť uzavretia pracovnoprávneho vzťahu bola daná uzavretím pracovnej zmluvy, dohodou o pracovnej činnosti resp. dohodou o vykonaní práce. Posledná novela Zákonníka práce priniesla v tejto časti niektoré zmeny. Budem ich aplikovať na podmienky vykonávania živnosti prostredníctvom inštitútu zodpovedného zástupcu (prípomeňme si, že ide o také prípady, kedy odbornú spôsobilosť na vykonávanie určitej živnosti nesplňa sám podnikateľ a preto si musí ustanoviť zodpovedného zástupcu, ktorý odbornú spôsobilosť splňa).

Pokiaľ má podnikateľ ustanoveného zodpovedného zástupcu, tento musí byť pri prevádzkovaní živnosti v pracovnoprávnom vzťahu k podnikateľovi. Neplatí to iba v prípadoch, keď je zodpovedným zástupcom manžel alebo manželka podnikateľa a pri právnických osobách jej spoločník alebo člen. Vráťme sa však k prípadom, kedy je podnikateľ povinný uzavrieť so zodpovedným zástupcom

pracovnoprávny vzťah. Ak podnikateľ uzatvoril so zodpovedným zástupcom dohodu o pracovnej činnosti pred 1. júnom 2003, táto platí len do 31. decembra 2003. Nová právna úprava Zákonníka práce nepripúšťa od 1. júla 2003 dohody o pracovnej činnosti. Je však ponechaná možnosť uzavrieť pracovnoprávny vzťah mimo pracovného pomeru a to na základe dohody o vykonaní práce a dohody o brigádnickej práci študentov. Pracovnoprávny vzťah uzatvorený na základe dohody o vykonaní práce je pracovným úväzkom, ktorý je vymedzený individuálne, je to úloha, ktorá je určená konkrétnym - jedným výsledkom. Ide o činnosť, ktorá sa pravidelne neopakuje. Dohoda o vykonaní práce je navyše limitovaná - nesmie presiahnuť 300 hodín v kalendárnom roku. A toto je príčinou, prečo dohoda o vykonaní práce nie je relevantným dokladom o uzavretí pracovnoprávneho vzťahu so zodpovedným zástupcom. Funkcia zodpovedného zástupcu - teda garanta odborného prevádzkovania živnosti, predpokladá sústavný, opakovaný výkon takejto činnosti.

Z uvedeného vyplýva, že

pokiaľ podnikateľ mieni vykonávať živnosť, na ktorú sám nemá odbornú spôsobilosť a ustanoví si zodpovedného zástupcu, relevantným dokladom o uzatvorení pracovnoprávneho vzťahu so zodpovedným zástupcom je pracovná zmluva.

Druhou oblasťou, ktorú si v stručnosti rozoberieme, je zmena, ktorá bude účinná až dňom nadobudnutia platnosti zmluvy o pristúpení Slovenskej republiky k Európskym spoločenstvám. Ide o zmenu podmienok pre získanie koncesovanej živnosti cestná motorová doprava (zahŕňa vnútroštátnu nepravidelnú autobusovú dopravu, vnútroštátnu nákladnú cestnú dopravu a vnútroštátnu taxislužbu). V terajšej právnej úprave je o. i. podmienkou získania - tejto koncesovanej živnosti osvedčenie, ktoré sa vyžaduje pri podnikaní s viac ako piatimi vozidlami, resp. pri podnikaní aj s jedným vozidlom, ak má celkovú hmotnosť viac ako 6 ton. Nadobudnutím platnosti zmluvy o pristúpení Slovenskej republiky k Európskym spoločenstvám sa preukazom odbornej spôsobilosti stane nielen spomínané osvedčenie o odbornej spôsobilosti, ale aj

doklad o finančnej spoľahlivosti. Finančná spoľahlivosť je schopnosť žiadateľa o podnikanie finančne zabezpečiť začatie a riadne vykonávanie cestnej dopravy. Finančná spoľahlivosť sa preukazuje dostatočným vlastným imanom (k 31. decembru predchádzajúceho kalendárneho roka), ktoré musí dosiahnuť na prvé motorové vozidlo aspoň 9 000 EUR a na každé ďalšie motorové vozidlo aspoň 5 000 EUR a na vozidlo taxislužby aspoň 1 000 EUR alebo ich ekvivalent v slovenských korunách. Ak žiadateľ nepreukáže takúto výšku vlastného imania, môže ju preukázať výpisom z obchodného registra s uvedením základného imania obchodnej spoločnosti, majetkovým priznaním nie starším ako tri roky alebo zmluvou o ručení uzatvorenou s bankou, zmluvou o poistení s poisťovňou alebo zmluvou o kúpe prenajatej veci s obchodnou spoločnosťou, ktorá má s dopravcom zmluvu o kúpe cestného motorového vozidla, na ktoré sa preukazovanie finančnej spoľahlivosti vzťahuje. Bližšie podrobnosti o preukazovaní finančnej spoľahlivosti budú ustanovené všeobecne záväzným právnym predpisom. ■

Výstava ovocia a zeleniny

Vladimír Prokop

Dňa 10.10.2003 od 9.00 do 17.00 sa v našej obci konala výstava ovocia a zeleniny. Po 17.00 zasadala komisia, ktorú tvorili p. Lakatoš P., Ing. Lukač V., p. Belko D., p. Prokop V. a zapisovateľka p. Lakatošová M. Po vyhodnotení boli odovzdané výsledky na uschovanie p. Ing. Lukačovi.

V sobotu 11.10.2003 od 11.00 do 14.00 prebiehala súťaž o zlatý pekáč. O 15.00 začala ochutnávka a hodnotenie ko-

lačov komisiou, ktorú tvorili p. Džuková J., Mgr. Kováčiková M., p. Kubalová M., p. Mešková M. a zapisovateľka p. Lakatošová M.

V nedeľu 12.10.2003 bola o 8.45 otvorená výstava pre verejnosť, kde mal každý návštevník možnosť "obodovať" svojich favoritov v súťaži o najkrajšie jablko roka a popritom ochutnať koláče našich gazdiniek. Konštatovali sme, že napriek tomu, aký bol suchý rok, tak ovocie a zelenina boli naozaj pekné, no v menšom

množstve ako vlani.

Výstavu spestrili aj výtvarné práce našich detí, za ktoré im treba poďakovať. Prostredie spríjemňovali izbové kvety na javisku, ktoré vkusne naaranžovala p. Makovická, p. Tkáčiková, ...

Ďakujeme členom SZZ, ktorí boli ochotní obetovať svoj voľný čas na zabezpečenie výstavy - menovite M. Makovickej, E. Tkáčikovej, M. Záhradníkovej, P. Lakatošovi, J. Benčovi, ale aj sympatizantom

Pokračovanie - s. 4

INFOVEK

Mária Grafová

V polovici minuloročného decembra boli na našu školu dodané jednotlivé produkty projektu Infoveku, to znamená počítače, tlačiareň, skener a množstvo zaujímavých edukačných programov.

Inštaláciu počítačov vykonal pán Michal Ondrejka - odborný garant projektu Infovek na našej škole. V sieti je zapojených 8 počítačov, na každom je prístup na Internet.

Prevádzka učebne začala 15. januára 2003 pre žiakov a zamestnancov školy a 20.

januára sme privítali aj prvého návštevníka z obecnej verejnosti.

Riaditeľka školy vypracovala Prevádzkový poriadok a Rozvrh hodín učebne Infoveku tak, aby mal každý záujemca možnosť využívať túto modernú komunikačnú techniku.

Žiaci majú dostatok možností pracovať s počítačmi počas vyučovania ale aj počas veľkej a obednejšej prestávky. Každý ročník má potom určené jedno popoludnie od 13.15 do 15.00 na samostatnú činnosť. Stredy a piatky sú zadané pre školský klub detí.

Verejnosti je učebňa prístupná každé popoludnie od 15.00 - do 19.00 za symbolický poplatok 20,- Sk na 1 hodinu na pokrytie prevádzkových

nákladov. Denne ju navštívi 10 - 15 záujemcov väčšinou z radov stredoškolskej mládeže. Učebňa bola v prevádzke aj v čase letných prázdnin v júli a počas jesenných prázdnin.

V čase keď sa prevádzka učebne Infoveku pre verejnosť zavádzala, nám najväčšie problémy robil dozor v učebni. Rodičia však sami prišli s myšlienkou ponechať dozor na nich a tak sme urobili podrobný rozpis služieb až do konca školského roku, do ktorého boli zahrnutí aj všetci pracovníci školy vrátane kuchárky a školníčky. Na každého tak vyšlo 3 až 4 krát pobudnutie v učebni popoludní v čase od 15.00 - 19.00. Patrí im za to

naša vďaka.

V tomto školskom roku nám dozor počas prevádzky pre verejnosť pomohol vyriešiť starosta OcÚ, ktorý vyčlenil jedného pracovníka z verejnoprospešných prác. Každý návštevník sa pri vstupe do učebne musí zaevidovať do Evidenčného denníka, ktorý je súčasťou každého počítača.

Dňa 27.10.2003 sme privítali 1000-ho návštevníka z radov verejnosti.

V ovládaní počítačovej techniky sa neustále zdokonaľujú aj učiteľky školy, ktoré sa zúčastnili na školeniach organizovaných kanceláriou

Pokračovanie - s. 5

Výstava ovocia a zeleniny

Dokončenie - s. 3

a nadšencom - Ing. V. Lukačovi (ktorý pomohol pri práci či už fyzickej alebo intelektuálnej), M. Lakatošovej, p. riaditeľke M. Grafovej (ktorá nám poskytla práce žiakov a vyrobila krásne diplomy), Ing. A. Klimčíkovej (ktorá zabezpečila sponzorský dar od PD Ludrová). Na výherné ceny prispeli sponzori: Obec L. Štiavnica, Autodielňa Janiga, PD Ludrová, kaderníctvo Image - p. Pápežová, fy RTZ-THERM - Ing. J. Belko.

Aj z odstupom času možno túto akciu hodnotiť ako vydarenú - drobné chybičky a nejasnosti boli odstraňované okamžite. Niektorí občania boli nespokojní, že exponáty ovocia a zeleniny už neboli preberané v sobotu. Ale podmienky súťaže boli stanovené jasne - v piatok o 17:00 bola súťaž uzatvorená.

Výstavy sa zúčastnilo veľa občanov, ktorí mohli vidieť krásu, farby a vzhľad dopostovaných plodov v našej obci a určite sa potešili okom i srdcom.

Jablko roka 2003

Por. č. ev. č. pestovateľ

- | | | |
|----|----|-----------------|
| 1. | 51 | Lakatoš Pavol |
| 2. | 56 | Prokop Vladimír |
| 3. | 44 | Belko Štefan |
| 4. | 19 | Ing. Belko Ján |
| 5. | 5 | Rázga Jozef |

odroda

- | |
|-----------|
| Ontario |
| Rubín |
| Šampion |
| Jonagored |
| Šampion |

Hruška roka 2003

Por. č. ev. č. pestovateľ

- | | | |
|----|----|-----------------|
| 1. | 55 | Prokop Vladimír |
| 2. | 56 | Lauko Dušan |
| 3. | 44 | Balko Vít |

odroda

- | |
|-------------|
| Charneuska |
| Konferencia |

Zelenina

Por. č. ev. č. pestovateľ

- | | | |
|----|----|-------------------|
| 1. | 10 | Balalová Katarína |
| 2. | 5 | Tkáčiková Elvíra |
| 3. | 14 | Makovická Mária |
| 4. | 8 | Prieboj Ján |

Koláče

Por. č. ev. č. gazdiná

- | | | |
|----|---|-----------------|
| 1. | 6 | Haluzová Edita |
| 2. | 2 | Čutková Iveta |
| | 5 | Makovická Mária |
| 3. | 7 | Prokopová Alena |

názov koláča

- | |
|----------------------|
| jablkový krémovník |
| jablkový so snehom |
| marhuľový |
| obrátenejší jablčník |



Bohatá mikulášska nádielka

Mária Grafová

Tohtoročný Mikuláš bol najmä k žiakom našej školy mimoriadne štedrý. V piatok 5.12. kráčali štiavnickí školáci do školy s radosťou, bez obáv zo skúšania a s očakávaním príjemného dňa stráveného potulkami po Ružomberku, návštevou múzea, cukrárne a príchodom Mikuláša.

Ale poďme pekne po poriadku. Ráno sme si v škole ešte precvičili pesničky a básničky pripravené pre Mikuláša, dobre sa zababušili a už nás autobus viezol do nášho okresného mesta. V Ružomberku sme si pozorne prezreli autobusovú a vlakovú stanicu, zamávali prechádzajúcemu vlaku a nasmerovali si to do Liptovského múzea. Všimli sme si vianočnú výzdobu mesta a odľahčili sa pri stromčeku na námestí. V múzeu sme si so záujmom prezreli stále expozície zvierat, minerá-

lov a zbraní. Po tejto vzdelávacej časti nasledovali už len chvíle plné zábavy, nákupnej horúčky a sladkého "mlsania." Cestou do cukrárne Včela sme si pobehali v zrekonštruovanom parčíku pred múzeom, stretli sme prvého Mikuláša, ktorý nás ponúkol cukríkmi a už sme sedeli v cukrárni. Každý si mohol sám vybrať a pochutnať na dvoch koláčikoch z bohatej cukrárenskej ponuky, zapíť ich sladkým džúsom, prípadne si dokúpiť sladkosť za vlastné korunky. Už chýbala len spoločná fotografia a mohli sme sa vydať na spiatočnú cestu aby sme stihli obed.

Takéto príjemné dopolud-

nie sme mohli zažiť vďaka láskavej podpory od prezidenta spoločnosti Neusiedler SCP pána Otta Pichlera, ktorú venoval deťom našej školy pri odovzdávaní finančnej dotácie na rekonštrukciu školskej kotolne. Patrí mu za to naše srdečné poďakovanie. ■



INFOVEK

Dokončenie - s. 4

Infoveku. Svoje vedomosti a skúsenosti využívajú v práci s deťmi ale aj pri zaškolení širšej verejnosti obce a to dvoma školeniami zo základov práce s počítačmi.

Školenia určeného širšej verejnosti v obci v čase jarých prázdnin 4.3.- 7.3. 2003 sa zúčastnilo 7 ľudí z obce. Bolo zamerané na zoznámenie sa s počítačom, prácu s textovým editorom Word, základy práce s EXCELOM a internetom. Určené bolo pre záujemcov z radov obyvateľov obce a nezamestnaných. Výsledným produktom bolo, že absolventi kurzu dokázali napísať a upraviť list, žiadosť do zamestnania, životopis, vytvoriť poster, zostrojiť tabuľku s údajmi, orientovať sa na internete.

Druhé školenie bolo 30.10. 2003, trvalo 4 hodiny, zúčast-

nulo sa 7 ľudí z obce.

Školenie bolo organizované na základe žiadostí mladých ľudí, ktorí chodia do učebne na internet a počítačové hry. Jeho zameranie bolo na prácu s textovým editorom Word a práca s obrázkom. Obe školenia viedla riaditeľka školy M. Grafová.

Najväčší prínos však projekt priniesol priamo do výchovno-vzdelávacieho procesu školy. Žiaci od prvého ročníka získavajú skúsenosti s prácou pri počítači a tieto využívajú pri tvorbe rôznych edukačných projektov.

Edukačné projekty
- OBRÁZKY Z PRÍRODY A ŽIVOTA - školský projekt so zameraním na environmentálnu výchovu pre 3. a 4. ročník. Žiaci mali za úlohu zisťovať a hlásiť divoké skládky v okolí obce a znečisťovanie

potoka Štiavničanka. Svoje pozorovania hlásili v škole a na obecnom úrade a zhrnuli ich v podobe obrázkov vo vlastnej knihe Enviro obrázky z prírody a života. Aktívne sa zúčastnilo 15 žiakov a ďalších 8 prispelo nepravidelne. Projekt viedla a realizovala pani E. Vlniešková

- OSOBNOSTI SLOVENSKEJ LITERATÚRY - školský projekt zameraný na bližšie poznanie osobností slovenskej literatúry spadajúcich do učebných osnov pre 3. a 4. ročník. Výsledným produktom bola opäť vlastná kniha Slovenčina krásne ty zvuky máš. Žiaci už spracovávali svoje témy na počítačoch a informácie získavali aj z internetových stránok. Projektu sa zúčastnilo 23 detí, viedla ho pani učiteľka E. Vlniešková.

- ZNÁME OSOBNOSTI

VEDY,TECHNIKY A ŠPORTU - školský projekt zameraný na svetové osobnosti obsiahnuté v osnovách jednotlivých predmetov pre žiakov 3. a 4. ročníka. Svoje práce spracované na počítači žiaci prezentovali v rovnomennej knihe. Zúčastnilo sa 9 štvrtákov a 4 tretiaci. Projekt viedla pripravila a viedla pani učiteľka E. Vlniešková.

- ŠKOLY BUDÚCNOSTI - "OKNÁ DOKORÁN" - vypracovaný, čakáme na výsledok

Projekt vypracovaný na podnet spoločnosti ORANGE. Na našej škole je určený pre žiakov roč. 1.-4., zameraný na využitie videokonferencií ako prostriedku a formy vzdelávania a získavania kontaktov a informácií v spolupráci s inými školami. Vypracovala M. Grafová v spolupráci s M. Chalachánovou ZŠ Lieskovec.

Dôchodcovia

Jana Džuková

“Kde sú šedy, tam sú vedy” - napísal ktosi múdry a veru mu musíme dať za pravdu. Životné rady a skúsenosti tých, ktorí už kadečo prežili sú na nezaplatenie aj keď nám “neskôr” narodeným nemusia byť vždy po chuti.

V našej obci býva pekným zvykom pozvať raz do roka všetkých dôchodcov na príjemné posedenie s večerou a kultúrnym programom. Tento rok sa všetci zišli 9. novembra 2003 v kultúrnom dome. Šikovné ruky mamičiek a čítateľiek pripravili príjemné prostredie a deň “D” mohol začať. O pätnástej hodine sa hosťom prvý prihovoril pán starosta Dušan Lauko. Žiaci ZŠ pestrým programom vyjadrili babičkám a deduškom svoju lásku. Nasledoval

program súboru Liptov, ktorý už tradične svojím vystúpením vnesie dobrú náladu a skvelý umelecký zážitok. Liptov dotancoval a mohla sa podávať slávnostná večera. Myslím, že všetkým chutila. Nasledovalo blahoželanie jubilantom, odo-



vzdávanie darčiekov a zápis do obecnej kroniky tých, ktorí v tomto roku oslávili svoje

okružle jubileá. Družné rozhovory zakončili toto vydarené spoločenské podujatie.

Vďaka patrí obecnému úradu, ktorý nezabúda na svojich najstarších občanov, pre ktorých aj pekné slovo veľa znamená a spríjemňuje im je-

seň života a sponzorom, ktorí nezištne prispeli na toto pekné podujatie: PD Ludrová, PSHL

L. Štiavnica, Potraviny Omasta, Potraviny Dvorská, Autodielnia Janiga, Autoservis Hollý Peter, Hostinec pod lipou Štefan Dvorský, ZHA Ľudovít Omasta, DOMINO Jozef Pochyba, Firma Michalík, Peter Fábry, Ján Slanina, M. Horváthová, Peter Pápež.

JUBILANTI

85 rokov:

Kristína ONDREJKOVÁ (153)

80 rokov:

Ján CIBULA (32)

Marcel JACKO (279)

Ladislav ONDREJKA (213)

Ema ZVADOVÁ (304)

75 rokov

Ján VULPÍNY (137)

Vladimír KAČALJAK (240)

Vladimír PROKOP (54)

Jozef UHRINA (165)

Anna OMASTOVÁ (69)

Emília ZÁHRADNÍKOVÁ (181)

Helena THOLTOVÁ (231)

Ešte raz Mikuláš

Mária Grafová

Sú sviatky tešiace sa mimo-riadnej oblube najmä detského drobzigu. Mikuláš medzi ne rozhodne patrí najmä vďaka množstvu sladkostí, ktorými sú naše detúrence v tento deň zahrnuté. Dobrý Mikuláš prinesie niečo domov, niečo k jedným starkým, niečo k druhým, nezabudne ani na nádielku v škôlke či v škole.

Do Liptovskej Štiavnice prichádza ešte jeden Mikuláš, ktorý už druhý rok odovzdával našim deťom sladké darčeky pod spoločným obecným stromčekom na námestí pred kostolom. V piatok, okolo piatej popoludní, sa začali štiavnické detičky schádzať pri vyzdobenom stromčeku. Tie najmenešie ešte v kočiarikoch alebo v náručí starostlivých rodičov, tie staršie pribehli aj samé. Očakávania sme si

skrátili niekoľkými pesničkami s vianočnou tematikou a o chvíľu už bolo počuť hlas približujúcich sa spiežovcov a klopotanie konských kopyt. Mikuláš na vyzdobenom a osvetlenom koči v sprievode dvoch hrozných čertov a dvoch milých anjelov zavítal medzi nás. V tom momente sa rozžiaril vianočný stromček, Mikuláša privítal pán starosta, školáci mu na zaspievali a zarecitovali a prideloovanie darčiekov mohlo začať. Aj začalo ale zároveň sa začal kde-tu ozývať srdcervúci plač. To si už svoju prácu vykonávali čertíci, ktorí ako sa patrí, strašili okolo stojace obecnstvo a pokúšali sa do svojho vreca zobrať najmä malých šinterov, ktorí počas roka všeličo povyvádzali. Samozrejme, že strachu nahnali aj tým nevinným, ktorých potom tíšili anjelikovia. Napriek tomu každého potešil

mikulášsky balíček, ba niektorí malí odvážlivci aj napriek prekonanému strachu dokázali Mikulášovi odrecitovať básničku, či zaspievať pesničku.

Mikuláš rozdelil všetko čo

priniesol, my sme sa mu za to poďakovali a všetci sa pobrali domov v očakávaní ďalších krásnych sviatkov, sviatkov pokoja a mieru Vianoc.



Jeseň, akú si ani nepamätám

Elena Vlniešková

Škoda sedieť v škole, keď príroda je taká krásna a počasie nezvyčajne teplé a nádherné. A tak sme sa s tretiakmi a štvrtákmi vybrali na environmentistickú vychádzku. Správne oblečení a nabalení sme vykračovali cez Komornícku dolinu k novej chate a lesnej škôlke na Gregore. Postupovali sme pomaly, pozorujúc krásnu jesennú prírodu - stromy, kry, cestu, rúbaniská, vývraty ale aj rozkvitnuté sedmokrásy. Po dvojhodinovej chôdzi sme sa usadili pri chate, kde sme si najprv poprezerali prostredie - lesnú škôlku, stromy a ich kôru, konáre, ihličie ale aj cudzopasné huby. Potom každý z nás vytiahol svoj "proviant" a dobre sme si zajedli a napili sa. Keďže sme sa cítili veľmi dobre, zaspievali sme si, porozprávali rôzne príhody, ktoré

deti so svojimi rodičmi pri potulkách prírodou zažili.

Takto oddýchnutí sme sa cez horu pustili naspäť do školy. Celou cestou sme zbierali veci, ktoré nás nejakú upúťali. Keď sme prichádzali ku horárni, pokropil nás teplý dáždik. Po návrate do školy sme urobili výstavku z vecí, ktoré sme priniesli. Konáriky zo stromov, kôra, listy, plody, kamienky, sedmokrásy, machy a paprade tak poslúžili aj ostatným žiakom našej školy na poznávanie a rozšírenie vedomostí o prírode.

Poznávacia vychádzka sa nám vydarila. V závere sme s veľkou radosťou konštatovali, že dolina je omnoho čistejšia ako bola minule. Nenašli sme ani jednu divokú skládku. Vďaka Vám milí občania, že Vám záleží na záchrane a ochrane nášho vzácneho lesa. ■

Elena Vlniešková

Nielen raz do roka, ale ich tajomstvo lásky a obety denne skrášľuje život človeka, robí ho radosným...

Keď pozoruješ v sebe túžbu podať ruku tomu kto ňu urazil, keď pri rozličných mienkach si ochotný viesť konštruktívny dialóg - vtedy sú Vianoce.

Keď v trpiacom, chorom nešťastím postihnutom človeku uvidíš bližneho a pomôžeš mu, jasaj radosťou, lebo už žije Vianoce.

Kedykoľvek sa včas spamä-

táš, aby si zadržal nevlúdne slovo, neprajnú poznámku o bližnom, ďakuj za Vianoce vo svojom srdci.

Keď spievaš svojím životom, plnením svojich povinností všedného dňa " Pane ďakujem Ti," vtedy v tvojom srdci - živote trvajú Vianoce.

Ale keď zistíš, že tento svet s jeho dobrom i utrpením necháva ňa ľahostajným, že si schopný myslieť len na svoje záujmy, plány a bolesti, potom sa už neusmievaj, lebo od teba Vianoce odišli!

List Ježiškovi

Modlím sa ja k Tebe verne, drahý milý Ježiško. Daj mi, ja Ťa pekne prosím, iba dobré zdravíčko. Ak ja nemám zdravia dosť, pomíne sa aj radosť. Netreba mi drahé dary. Zdravie to je darček najväčší, kto ochorie, veru Bože, ten sa o tom presvedčí.

Nehnevám sa ja na Teba, daj mi darček čo ja viem, aký darček pod stromček dáš aj za ten Ti ďakujem.

Henrieta Strelková 5.ročník

Čo už vieme:

Kôra chráni drobné cievy s minerálnymi látkami, ktoré ústia do koreňa. Čím je strom starší, tým má hrubšiu kôru, ktorá často odpadáva. Pod ňou rastie nová kôra. Kôra pre strom má taký význam ako pre človeka koža.

Čítanie z pňa. Množstvo letokruhov od stredy k obvodu určuje počet rokov stromu.

1. - dá sa vyčítať stratená vetvička
2. - strata kôry po zásahu traktora
3. - ak sa vzdialenosť medzi letokruhmi znižuje, rast stromu sa spomalil, pretože ho utlačovali susedné stromy
4. - vzdialenosť medzi letokruhmi sa zväčšuje, strom začal opäť rásť, keď susedné stromy padli

Krv stromu. Živica vyteká z rán ihličnatých stromov, keď je kmeň poškodený. Zabraňuje hmyzu, ktorý sa živí drevom, aby sa dostal dnu a ničí baktérie a huby, ktoré by mohli napadnúť poranený strom.

Javorový sirup. Z miazgy javora cukrového, ktorý rastie v Severnej Amerike, sa vyrába javorový sirup. Ľudia narezú do kmeňa malé otvory a zbierajú vytekajúcu šťavu. Šťava sa varí, aby sa z nej odparila voda a zostal len sirup.

Pánu starostovi

Naša obec pekná je,
Štiavnica sa menuje.
Má starostu - to je chlap,
nič nerobí naopak.
Dedine sa venuje,
veru tak, taký je.
Všetci vieme kto to je,
Dušan Lauko on sa menuje.

Nový kostol my tu máme,
radi doňho chodievame.
Dal očistiť cintorín.
Je tu odpad, kanál, je tu plyn.
Išlo to aj do novín.

Kto požiadala, pomôže.
Dobrák on je veruže.
Čo mohol to dobre spravil
aj medokýš nám opravil.

Urobil on v obci veľa,
je to práca veru skvelá.
Prajeme mu všetko dobré,
už len pozdrav jediný,
veď je otcom dediny.

Henrieta Strelková 5.ročník

Vianoce, Vianoce prichádzajú...

Edita Haluzová

Opäť sú tu, za dverami, sviatky pokoja a mieru Vianoce. K vianočnej nálade a jedinečnej atmosfére patrí aj pečenie vianočného pečiva. Mnohé z vás si povedia, že načo piecť, veď v cukrárni dostávajú hotové, cenovo dostupné pečivo. Je to pracná robota a vás čaká ešte veľké predvianočné upratovanie.

Moja dcéra bola pred pár rokmi na študijnom pobyte v USA. Prvý raz prežívala vianočné sviatky ďaleko od domova. Bolo jej veľmi smutno. Keď sa po roku vrátila domov, povedala, že najviac čo jej tam cez Vianoce chybovalo, bola atmosféra predvianočného upratovania a pečenia koláčikov. Chýbala jej vôňa medovníkov, vanilkových rožkov a kapustnice. Preto ja, pokiaľ budem vládvať, budem na Luciu vypekať vianočné pečivo. Chcem aby si moje deti uchovali v spomienkach na mňa aj naše spoločné "voňavé" Vianoce.

Je len samozrejmé, že všetky tie dobroty sa nezaobídu bez voňavých korenín ako sú:

škorica, klinčeky, vanilka, aníz, badián, či zázvor. Hlavne ten posledný chcem dostať do vašej pozornosti. Koreň zázvoru používali ľudia v Európe už v 9. storočí, dá sa povedať, tak často ako soľ. Je známy a obľúbený pre svoje hrejivé vlastnosti - zohrieva organizmus a pomáha pri trávení. Ďalšou štiplavo ostrou hrejivou arómou sa vyznačujú aj klinčeky, bez ktorých si neviem predstaviť chuť vareného vína, či medovníčkov. No a kto by odolal sladkej aróme škorice, či vanilky?

Škorica vám môže poslúžiť aj ako skrášľovací kozmetický prípravok - peeling. Vezmite si pol lyžice tekutého medu a vymiešajte ho v sklenenej miske s 1 kávovou lyžičkou mletej škorice. Naneste kašičku na tvár, alebo iné problémové miesto a nechajte 20minút pôsobiť. Potom opláchnite letnou vodou a natrite ľahkým výživným krémom. Budete príjemne prekvapené aká bude vaša pleť ružová, čistá a hladká.

Pre tie z vás, ktoré by ste si chceli upiecť koláčiky so zázvorom tu mám recept.

Závorové koláčiky

Suroviny: 250g hladkej múky, 300g práškového cukru, 5 bielkov, 5 žĺtkov, 20g mletého zázvoru, pol lyžice roztopeného masla, 2 - 3 lyžice mlieka, 3g amónia (môžete použiť aj prášok do pečiva).

Postup: Do tuhého snehu z bielkov zašľaháme cukor a žĺtky. Pridáme múku, zázvor, maslo a amónium rozmiešané v troche mlieka. Vypracujeme hladké cesto a vyvalkáme ho na hrúbku 1cm. Povykrajujeme formičkou srdiečka alebo kolieska, na ktoré môžeme dať malú kôpku pikantného lekváru. Takto pripravené pečivo necháme do druhého dňa odpočívať. Potom ich v miernej rúre upečieme do ružova.

Viaceré ste si pýtali recept na koláč s ktorým som súťažila o Zlatý pekáč. Dala som mu názov Imidž a tu je spomínaný recept.

Zákusok IMIDŽ

Suroviny: Na korpus potrebujeme 200g polohrubej múky, 200g práškového cukru, 200g Hery, 150g mletých orechov, 1 biely jogurt.

Plnka: 1 kg očistených jablák pokrájaných na plátky, pol kávovej lyžičky mletej škorice, 150g práškového cukru, 150g mletých orechov, 6 bielkov, čokoládová poleva, šľahačka.

Postup: Jablká udusíme vo vlastnej šťave. Pre zjemnenie chuti a arómy môžeme pridať vanilkový cukor a pol lyžičky škorice. Necháme vychladnúť. Medzi tým si vymiešame Heru s cukrom do penista, postupne pridávame žĺtky, jogurt, prípadne kyslú smotanu, alebo 1 dl mlieka a múku zmiešanú s orechami. Cesto rozotrieme na vymastený a múkou vysypaný plech a necháme napoly upiecť. Na poloupečené cesto navrstvíme jablká, na ktoré rovnomerne rozotrieme vyšľahaný tuhý sneh s práškovým cukrom a orechmi a necháme dopiecť do ružova. Na studený múčnik dáme čokoládovú polevu, pokrájame a ozdobíme šľahačkou.

Pre tie, ktorým sa zdá koláč prídrahý, existuje alternatíva. Polovicu orechov nahradíme nasucho opraženými ovsenými vločkami. Koláč nestratí na chuti a získa si aj zástancov zdravej výživy.

Celkom na záver mi zostáva len jedno. Popriať vám všetkým, aby aj tohtoročné Vianoce boli pokojné, šťastné a pre vaše deti voňavé a nezabudnuteľné.

Murphyho zrnká

Raz nedajbože príde deň, keď už nebude na čo nadávať.

Každá vízia rýchlo zarobených peňazí privolá revíziu.

Novoročné predsavzatia sú rovnako zlé ako všetky ostatné.

Boj s klebetou sa nedá vyhrať, nanajvýš prežiť.

Človeka nikdy nerozčuľuje vlastná hlúposť, to hlúposť iných ho privádza do zúrivosti.

Už je to tak, bežného smrteľníka priťahuje hriech rovnako ako petrolejka nočného motýľa.

Ani odvážnemu sa vždy nepodarí dokázať, že 1+1=11.

Ak si myslíte, že vám už nič nechýba, opýtajte sa manželky, určite si nemá čo obliecť.

Práca je zlo, čo nikto nechce robiť.

Priveľa šťastia je hotové nešťastie.

Láska je niekto, s kým by sme chceli zostarnúť.

pre čitateľov vybral Štefan Dírer

Zo života MS SČK

Edita Haluzová

V dňoch 14. - 15. novembra sme už po druhý raz organizovali charitatívnu akciu Sami sebe. Jednalo sa o zber obnoseného šatstva, obuvi a hračiek, ktoré sa ešte dali ďalej použiť. S lútosťou musím konštatovať, že počet darcov bol oveľa menší ako po prvý raz. Opäť sa nám stalo, že niektorí z vás si pomýlili charitu so zberom handier. No a podľa záujmu o túto akciu by som mohla tvrdiť, že v našej obci žijú iba ľudia slušne situovaní. Nemáme žiadnych sociálne slabých občanov v hmotnej núdzi. Nebude to azda tak, že ľudia sa jednoducho hanbia za svoju situáciu, nevedia ako prijať ponúknutú pomoc bez toho, aby to nezranilo ich city. Slovenské porekadlo hovorí, že "chudoba cti netratí" ale... Pre tých, ktorí by pomoc potrebo-

vali, ale nemajú odvahu o ňu požiadať, mám jeden odkaz. V Ružomberku na ulici Riadok pri hoteli Savoy sídli sklad Katolíckej charity. Pre verejnosť má otvorené v utorok od 9.00 do 12.00 a vo štvrtok od 13.00 do 16.00 hod. Dobrovoľné pracovníčky sú ochotné pomôcť a vybrať pre vás to, o čo budete mať záujem.

Na záver svojho príspevku chcem poďakovať členkám MS SČK pani Balalovej, Záhradníckovej a Debnárovej, ktoré strávili spolu so mnou dve popoludnia preberaním a triedením darovaných vecí. Moje poďakovanie patrí aj starostovi obce pánovi Laukovi, ktorý nám pomohol s odovzdaním vecí do Charity.

A ešte jeden odkaz. Štiavničania, tešíme sa na vás pri ďalšej akcii Sami sebe. Príďte a podajte pomocnú ruku tým, ktorí to naozaj potrebujú.

Lekári, ktorí nás udržuju pri dobrom zdraví a dlhom živote sú omnoho potrebnjší, než tí, ktorí liečia naše choroby.

Paul Brunton

Čo vieš o prvej pomoci

Dňa 8.12. 2003 sa v zasadačke KD uskutočnilo školenie prvej pomoci. V súvislosti s ním sme pre vás pripravili anketu "Čo vieš o prvej pomoci". V nej si môžete overiť vedomosti získané na tomto školení. Traja z vás, ktorí prinesiete správne odpovede do 6. januára 2004 na OcÚ budú vylosovaní a odmenení peknou knihou.

Anketa

Správnu odpoveď zakrúžkujte.

1) Kto bol zakladateľom Červeného kríža?

- a) J. E. Purkyne
- b) H. Dunant
- c) N. I. Pirogov

2) Čo je poslaním ČK, ČP?

- a) Zakladať záujmové krúžky
- b) Predchádzať a zmiernovať utrpenie všetkých, bez ohľadu na národnosť, rasu, náboženské a politické presvedčenie
- c) Školenie členov ČK

3) Frekvencia srdca u dospelého človeka je:

- a) 60 - 80 úderov za minútu
- b) 30 - 60 úderov za minútu
- c) 100 - 120 úderov za minútu

4) Ako ošetríme podvrtnutie:

- a) Stiahnem členok pevne elastickým obvazom

- b) Priložím na členok teplý obklad
 - c) Priložím na opuch studený obklad
- 5) Ak zistíš, že v miestnosti uniká plyn, čo urobíš?

- a) Zažnem svetlo a skontrolujem byt
- b) Otvorím okná a urobím prievan. Ak je postihnutý v bezvedomí vynesiem ho von a začnem s umelým dýchaním
- c) Rýchlo bežím k telefónu a privolám pomoc

6) Čo treba robiť so zlomenou končatinou:

- a) Nehýbať ňou a utekať po pomoc
- b) Postihnutého posadiť a podať mu niečo na zmiernenie bolesti
- c) Priložiť pevnú dlahu a upevniť ju nad a pod zlomeninou

7) Ako postupujú dvaja záchranári, ak postihnutý nedýcha a má nehmatateľný pulz?

- a) Jeden zostane pri postihnutom a druhý sa snaží privolať pomoc
- b) Zabezpečia stabilizovanú polohu a idú zháňať pomoc
- c) Jeden záchranár podáva umelé dýchanie, ale najskôr zaistí priechodnosť dýchacích ciest, druhý záchranár podáva masáž srdca v pomere 1 vdych, 5 krát stlačenie srdca

Milí čitatelia, verím, že všetky otázky sú pre vás ľahké a my dostaneme veľa správnych odpovedí. ■

Ochorenie, nazývané "tichá epidémia"

MUDr. Gabriela Tereková

V dnešnom článku chceme čitateľa oboznámiť s ochorením osteoporóza, ktoré je považované za spoločensky najzávažnejšie ochorenie pohybového aparátu.

Ak u vás dôjde k zlomenine po neprimerane malom poranení, príčinou je skoro vždy osteoporóza.

Čo je to vlastne osteoporóza?

Ide o úbytok kostnej hmoty, so zvýšenou náchylnosťou k zlomeninám. Pacient s podozrením na osteoporózu má

byť komplexne vyšetrený a až na základe zhodnotenia týchto vyšetrení (podľa rozhodnutia lekára aj vyšetrenie denzity kostného minerálu tzv. osteodenzitometria) a určenia rizika zlomenín sa rozhoduje o liečebných opatreniach.

Rizikové faktory osteoporotických zlomenín sú: vek nad 60 rokov, ženské pohlavie, užívanie liekov kortikosteroidov (Prednison), fajčenie, nízka telesná hmotnosť pod 59 kg, menopauza, alkoholizmus, dlhodobý znížený príjem vápnika potravou, opakované pády, nedostatočná fyzická aktivita.

Čo je v prevencii takýchto zlomenín dôležité!

Vyvarujte sa pádom!

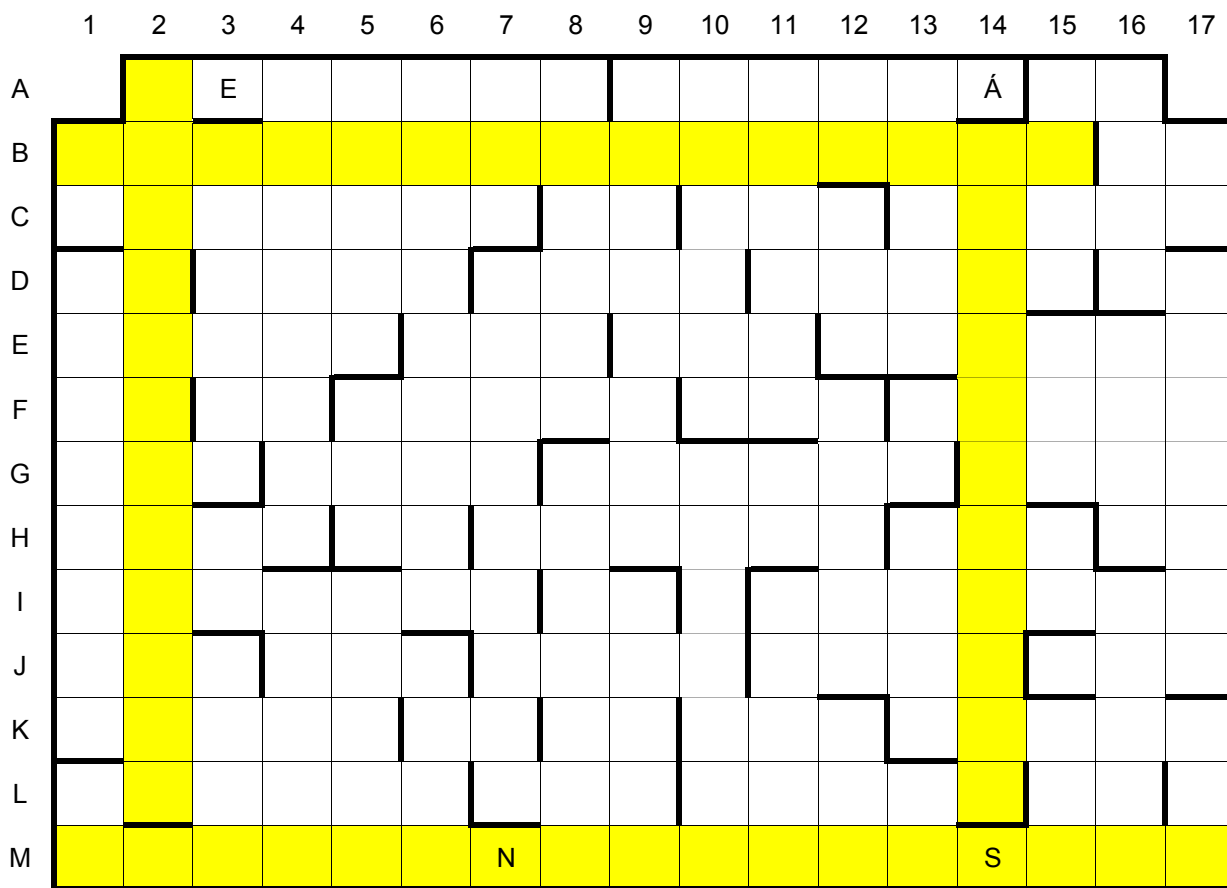
Len jeden zo sto pádov spôsobí zlomeninu bedrového kĺbu. Ako prevenciu pred pádmi cvičte, aby ste si posilnili svalstvo a tým zabránili pádom. Doporučujú sa masáže, plávanie a cvičenie vo vode. Stačí aj pravidelná chôdza.

Dôležitý je pravidelný prírod vápnika a vitamínu D. Pre príjem vápnika je najdôležitejšia potrava. Ženy po klimaktériu a muži nad 65 rokov potrebujú 1,5 g vápnika denne. Náhradu vápnika

v tomto množstve doplníme mliečnymi výrobkami. Stačí pol litra nízkotučného mlieka, eventuálne 65 g tvrdého tvarohu alebo syra alebo 0,25 litra bieleho jogurtu.

Čo sa týka vitamínu D, pravidelný denný príjem vitamínu D doporučený starším osobám nie je v bežnej strave zabezpečený. V zimných mesiacoch (vieme, že tvorba vitamínu D je závislá na slnečnom žiarení) trpí u nás nedostatkom vitamínu D viac ako 60 percent osôb starších ako 60 - 65 rokov. O užívaní vitamínu D sa treba poradiť s obvodným lekárom.

Tajnička - Citát A. Camusa



Vodorovne:

- A. Nerozdáva - Pozostávajúca z vody - Valuta skr.
 B. PRVÁ ČASŤ TAJNIČKY - Práve teraz
 C. Oklamala ľudove - Tiež - Člen indického národa - Utekajte
 D. Nech česky - Plat, žold - Výstredný účes - Pravoslávny obraz
 E. Kaz, páchaj - Umelecký pár - Čie ľudovo - Prerodenie - Obchodná akadémia
 F. Oska - Ytrium; Súra - Korzo inou rečou - Elektrické napätie skr. - Kmotor
 česky
 G. Národná turistická trasa skr. - Potreby koscov - Oveje - Isto
 H. Jeden, prvý nemecky - Listová skratka - Český spevák - Starý angl. - Okresný súd
 I. Nepracujú - Rieka v Rusku - Polomer - Krivá
 J. Top železo - Rýchla lacná oprava skr. - Jemne trasie - Patriaci Elovi - Remíza
 v šachu
 K. Alečo inak - Molybdén - Elektrický skr. - 10x10 - Svetidlo
 L. Podstata (meritum) - Snívaj - Nenasávaj - značka ruských lietadiel - 50 rímsky
 M. TRETIA ČASŤ TAJNIČKY

Zvisle:

1. Váhavý súhlas - Predplatiteľa - Matica slovenská

2. DRUHÁ ČASŤ TAJNIČKY - Draslík
 3. e - Veľký angl. - Bývanie - ŠPZ Nitry - Ozaj
 4. Patriace rybárovi - Obežná dráha Zeme
 5. Žataží - Výkon futbalistu - Riedka zemina
 6. Z mladého veku - Namoč vodou
 7. Skr. diabetických potravín - Jeden z nápadníkov Penelopy - n
 8. Mesto v Mexiku - Zhotovené z olova
 9. Patriaca vojakovi - Patriaci Mile
 10. Omotaj - Presne niekomu povedané
 11. Mužské meno - Zápor - Nespôsob radosť
 12. Osobné zámeno - Dlhodobé krátke predmety skr. - Kov - Pichliáč na klase
 13. Kolektívne vedenie - Ku česky - Kráľ vtákov - kanc. skratka
 14. dlhé a - ŠTVRTÁ ČASŤ TAJNIČKY - Súra
 15. Štíhla časť kostola - Žni - Rímsky 505 - Fosfor - Koniec šachovej partie
 16. Dopr. prostriedok - má meniny 26.marca (hovor.) - Natiahni
 17. Častica - Príjemca listu - Podmienka

Pomôcky: abonenta, Eurymachos, Alamos

Ján Vulpíny

Riešenia z čísla 3/2003:

Tajnička: MagnaŠtiavnica, Na Štiavnicach, Na Medzivodskej, Na Lazenci, Lány, Salatin

Výhercovia: Tajnička: 100 Sk získava: Martin Macko, Piešťany; Ing. Dušan Baláž, Ružomberok.

Riešenie tajničky odovzdávajte v kancelárii obecného úradu. Dvoch vylosovaných riešiteľov odmeníme sumou 100 Sk.

ŠTIAVNICKÉ TO I TO

vydáva obec Liptovská Štiavnica maximálne 6 krát do roka. Šéfredaktor: RNDr. Dušan Dírer.
 Zástupca šéfredaktora a DTP: Michal Ondrejka.

Redakčná rada: Mária Grafová, Edita Haluzová, Katarína Kačalková, Dušan Lauko, Ladislav Slanica, Elena Vlniešková, Ján Vulpíny. Povolené OÚ Ružomberok pod regist. č. OÚ 1/1999. Akékoľvek rozmnožovanie textu, fotografií, grafiky vrátane údajov v elektronickej podobe len s predchádzajúcim písomným súhlasom vydavateľa. Redakcia si vyhradzuje právo na úpravu a uverejnenie článkov.

Adresa: Obecný úrad Liptovská Štiavnica 39. Internet: <http://www.liptovskastiavnica.sk/toito>