

Postrehy starostu - stromy, kontajnery a verejný poriadok

strana 3

Naša škola bude mať neuveriteľných 19 budúcich prváčikov

strana 5

Animátori odovzdávajú našim deťom kúsok zo svojich doterajších skúseností

strana 12

ŠTIAVNICKÉ TO I TO

ČASOPIS OBCE LIPTOVSKÁ ŠTIAVNICA

ROČNÍK XIII, ČÍSLO 2

21. APRÍL 2011

NEPREDAJNÉ



Editoriál - Jar

Janka Džuková



Opäť je tu. Nová, voňavá, príjemná, ale občas aj vrtošivá. Taká, aká má byť. Určite sme sa na ňu všetci tešili, alebo aspoň väčšina z nás. Tí netrpezliví s prvými teplejšími lúčmi povychádzali do záhrad a polí.

Gazdinky už vyberajú do "truhlíkov" kvety, ktoré budú v najbližších mesiacoch krásliť ich okenné parapety. Detváky oprášili a „namazali“ bicykle a vytiahli kolieskové korčule. Stuhnuté telá vystierame v ústrety

slniečným lúčom v očakávaní prílevu novej energie. Aká bude táto jar? Aké leto? Aká jeseň? Otázky, na ktoré nikto z nás nevie odpoveď. Kolobeh času je neúprosný. Vieme však určite, že príjemné dni budú striedať menej príjemné a tiež prídu aj také, ktoré by sme najradšej vymazali z pamäti. Obyčajné, sviatočné, plné ľudského šťastia aj bolesti. Do značnej miery závisí aj od nás aké dni prežijeme, ako sa o to pričínime my sami.

Správy zo sveta neveštia nič dobré. Zemetrasenia, výbuchy, sopky, požiare, záplavy, vojnové konflikty... Ľudské tragédie, ktoré sa nás bezprostredne netýkajú, ale úzkosťou nám zovrie srdcia strach... Len to nezažiť na vlastnej koži. Je to tak. Príroda je

mocnejšia ako človek a robí si čo chce. Aj keď my - mysliaci bytosti - sa k nej neraz správame macošsky, čo nám ona vo svojej sile dá pocítiť. Voči živlom sme bezmocní, ale čo môžeme urobiť je zamyslieť sa nad svojim bytím a snažiť sa konať dobro bližnému svojmu. Urobme radosť, potešme svojho muža, ženu, deti, rodičov, priateľov... Dajme im vedieť, čo pre nás znamenajú a ako ich máme radi. Urobme to už túto jar, aby sme raz nemuseli ľutovať, že sme to neurobili.

Nech je teda nová jar pre nás novým začiatkom plným len pekných zážitkov a konania dobra pre tých, na ktorých nám záleží...

Zo zasadnutí OZ

Zasadnutie obecného zastupiteľstva obce Liptovská Štiavnica sa konalo dňa 10.3.2011.

K bodu 1-3: Zasadnutie obecného zastupiteľstva otvoril a viedol starosta obce, ktorý privítal prítomných a oboznámil ich s programom. Bola zvolená návrhová komisia, určení overovatelia a zapisovateľ zápisnice. Zloženie sľubu novozvoleného poslanca Antona Balalu, ktorý pre pracovné povinnosti nebol prítomný na prvom zasadnutí OZ.

K bodu 4: Poslanci OZ odsúhlasili za veliteľa DHZ obce Liptovská Štiavnica Michala Ondrejku, bytom Hlavná 18/27 a za strojníka DHZ obce Liptovská Štiavnica Michala Ondrejku, bytom Nová 297/59. V priebehu mesiaca apríl – máj prevezmú hmotnú zodpovednosť za materiál v požiarnej zbrojnici a po tomto úkone by malo fungovať nové

hasičské družstvo za účasti 10 členov.

K bodu 5: Obecné zastupiteľstvo obce Liptovská Štiavnica vzalo na vedomie ročnú správu hlavného kontrolóra o vykonaní kontrol.

K bodu 6: Poslanci OZ schválili:

- plán kontrolnej činnosti hlavného kontrolóra na rok 2011.
- poverili hlavného kontrolóra vykonaním kontrol

Poslanci OZ zobrali na vedomie záznam hlavného kontrolóra o výsledku kontroly č. 1/2011

K bodu 7: V tomto bode poslanci OZ prebrali problematiku obecného traktora CASE YH 95, ktorého vlastníkom je obec. Obec okrem zimnej údržby (odhŕňanie snehu) nevie zabezpečiť jeho ďalšiu využiteľnosť. Poslanci preto zvažovali možnosť využíva-

nia traktora v spolupráci s miestnym poľnohospodárskym družstvom. Tohto bodu rokovania sa zúčastnil aj predseda družstva Ing. Miroslav Štefček, ktorý predstavil svoju myšlienku. Po rozprave poslanci OZ dospeli k názoru, že jedno z najlepších riešení bude prenájom traktora miestnemu poľnohospodárskemu družstvu. Poverili starostu obce s prípravou nájomnej zmluvy.

K bodu 8: Starosta obce v tomto bode informoval poslancov OZ o zosuve pôdy v k. ú. Liptovská Štiavnica v lokalite nad poľnohospodárskym dvorom. Jedná sa o plochu cca 20 000 m², ktorá ohrozuje bezpečnosť a zdravie pracovníkov pracujúcich v poľnohospodárskom areáli. Taktiež ohrozuje minimálne dva kravíny, v ktorých je ustajnený hovädzí dobytok. Starosta obce informoval, že zo strany obce boli vykona-

Pokračovanie - s. 2

Zo zasadnutí obecného zastupiteľstva

Pokračovanie zo s. 1

né všetky potrebné administratívne kroky, t. j. požiadali sme o súčinnosť pri riešení tohto problému Ministerstvo ŽP SR, taktiež Krajský úrad ŽP. Obec dala vypracovať inžiniersko – geologické zhodnotenie stavu a vývoja zosuvu. Po predchádzajúcej porade s pracovníkmi Obvodného úradu, odbor civilnej ochrany a krízového riadenia v Ružomberku zvolal starosta krízový štáb obce, ktorý vyhlásil na predmetnú lokalitu mimoriadnu situáciu. Mimoriadna situácia platí od 14.3.2011. Dnes, pri písaní tohto článku, môžeme konštatovať, že naša žiadosť je zaradená medzi žiadosti o poskytnutie finančných prostriedkov na sanáciu zosuvu. Jej posúdenie resp. vyhovenie má v rukách Ministerstvo ŽP SR.

K bodu 9: Obecné zastupiteľstvo

I. **zobralo na vedomie:**

1. Stanovisko hlavného kontrolóra k návrhu záverečného účtu obce za rok 2010.
2. Správu nezávislého audítora z overenia ročnej účtovnej závierky a hospodárenia obce za rok 2010.

Obecné zastupiteľstvo

II. **schválilo** Záverečný účet obce a celoročné hospodárenie obce za rok 2010 bez výhrad.

S podrobným hospodárením obce Liptovská Štiavnica za rok 2010 boli občania oboznámení v prvom čísle Štiavnického to i to.

Obecné zastupiteľstvo

III. **schválilo** použitie prebytku v sume 192 062 €, zisteného podľa ustanovenia § 10 ods. 3 písm. a) a b) zákona č. 583/2004 Z. z. o rozpočtových pravidlách územnej samosprávy a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov na tvorbu peňažného rezervného fondu vedeného na samostatnom analytickom

kom účte v rámci bankových účtov.

K bodu 10: Starosta obce informoval poslancov OZ o pokračovaní prác na oprave miestnej komunikácie Nová ulica. Ako všetci dobre vieme oprava spomínanej komunikácie začala v jeseni 2010. Pracovníci firmy RILLINE v mesiaci október – november 2010 uložili časť nových obrubníkov, vyspravili ryhy po kanalizácii, položili základnú vrstvu asfaltu. Avšak 27.11.2010 napadol sneh a tým boli prerušené práce až do dnešných dní. V týchto dňoch začalo pokračovanie prác smerom nahor. Ukončenie prác vrátane položenia nového koberca sa ráta na mesiac máj 2011.

K bodu 11: Poslanci OZ súhlasili s podaním žiadosti na Ministerstvo financií SR o získanie finančného grantu vo výške 7 000,-€. V prípade úspešnosti získania finančných prostriedkov tieto budú použité na vybudovanie bezdrôtového miestneho rozhlasu na ulici Kľučiny.

K bodu 12: Obecné zastupiteľstvo obce Liptovská Štiavnica zobralo na vedomie informáciu starostu obce o pripravovanej výmene vodovodného potrubia (dnes už zrealizované) na ulici Na ohrady od súp. č. 52 – po súp. č. 64. Výmenu vodovodného potrubia realizuje Vodárenská spoločnosť, a. s. Ružomberok. Finančné náklady spojené s výmenou hradí v plnej výške Vodárenská spoločnosť, a. s. Ružomberok.

K bodu 13: Poslanci zobrali na vedomie informáciu o vyúčtovaní VII. ročníka pretekov gazdovských koní, ktoré sa uskutočnili 5.2.2011. Starosta obce poďakoval poslancom, ktorí pomohli, ale vyzdvihol prácu celého organizačného výboru cca 35 ľudí. Čo sa týka finančného vyrovnania zo získaných finančných prostriedkov – čistý zisk 1000,- € bol rozdelený na tri časti (330,-€ ZŠ – nákup učebných pomôcok, 370,-

€ ponechaná rezerva na VIII. ročník pretekov, 300,- € použijeme v mesiacoch júl – august na spoločné posedenie s organizačným výborom a poďakujeme sa ľuďom, ktorí pomohli nezištne a zadarmo).

K bodu 14: Obecné zastupiteľstvo schválilo Zásady hospodárenia obce Liptovská Štiavnica.

K bodu 15: Starosta obce informoval poslancov OZ o možnosti rekonštrukcie resp. využitia lokality Rybník, ktorá je vo vlastníctve obce Liptovská Štiavnica. Budúci investor požiadala obec o možnosť vypracovania prvotnej štúdie. Poslanci OZ s vypracovaním štúdie súhlasili za predpokladu, že predmetná lokalita zostane prístupná verejnosti a bude slúžiť ako rekreačno – oddychová zóna v strede obce.

K bodu 16: Rôzne :

- starosta obce informoval poslancov OZ o žiadosti vlastníkov pozemkov nad ihriskom o znovuo tvorenie problematiky vybudovania miestnej komunikácie. Stretnutie sa uskutočnilo takmer za 100% účasti všetkých vlastníkov pozemkov dňa 30.3.2011, kde došlo k prvotnej dohode.

- Poslanec OZ MVDr. Juraj Molčan žiadal vysvetlenie ohľadom verejného osvetlenia Kľučín

- OZ súhlasilo s vykúpením časti pozemku pod pokračovanie miestnej komunikácie na ulici Na ohrady v cene 0,66€/ m², s tým že obec v plnej výške uhradí náklady na zhotovenie geometrického plánu.

- poslanci OZ prerokovali žiadosť manželov Tkáčikovcov, bytom Stará 196/71 o vytýčenie miestnej komunikácie pred ich rozostavanou nehnuteľnosťou s napojením na ulicu Pod dubami s tým, že komunikáciu vysypú štrkom na vlastné náklady.

- starosta obce informoval poslancov OZ o oprave plota nad ihriskom, ktorú zrealizujú športovci v rámci brigády. Pletivo zakúpila obec.

- poslanci OZ na základe žiadosti Dušana Sprateka ml., schválili výstavbu rodinného domu na parcele č. 599 (preluka Jozef Benčo a Prof. Ing. Miroslav Matys)

- poslanci OZ zobrali na vedomie petičnú akciu občanov „oprava kríža pred obcou“. Práce na oprave kríža budú realizované júl - august 2011.

- poslanci OZ požiadali starostu obce o predĺženie stavebných povolení ZŠ a KD

- OZ súhlasí s podpisom nájomnej zmluvy medzi obcou

Pokračovanie - s. 3

Pozvánka na brigádu

Dňa **30. 4. 2011** obec uskutoční už tradičnú brigádu na miestnom cintoríne. Chceli by sme za pomoci občanov skrášliť priestory miestneho cintorína. Bude potrebné vyhrabať všetky spoločné priestory, pozametať komunikáciu na cintoríne, poprípade pozbierať popadané konáre z líp. Na túto brigádu bude potrebný väčší počet spoluobčanov, preto chcem pozvať mužov, ženy aj mládež, aby sa brigády zúčastnili v čo najväčšom počte. Začiatok brigády plánujeme o 9 hodine ráno s tým, že by sme skončili do 13. 00 hodiny. Prosím brigádnikov, ktorí sú ochotní prísť na brigádu, aby si so sebou priniesli hrabličky, sekeru poprípade metlu a lopatu. O občerstvenie a dobrú náladu sa postará starosta obce.

Cintorín je miestom, kde skôr alebo neskôr skončíme všetci, preto chcem veriť, že Vás toto pozvanie osloví a brigády sa zúčastníte v čo najväčšom počte.

Zo zasadnutia obecného zastupiteľstva

Dokončenie zo s. 2

Liptovská Štiavnica a Vodárenskou spoločnosťou Ružomberok. Predmetom nájmu je kanalizačný zberač Kľučiny.

- poslanci OZ odsúhlasili vypísanie verejnej zbierky slúžiacej na napísanie a vydanie knihy o Liptovskej Štiavnici II (podrobnosti o spôsobe vydania knihy

v budúcom čísle).

- OZ súhlasilo s vypracovaním jednoduchej projektovej dokumentácie a následným rozpočtom prác pre rekonštrukciu miestnych komunikácií ku Dreveniciam a tiež ku Petrovi Omastovi.
- poslanec OZ RNDr. Dušan Dírer požiadal o napísanie listu pre SAD LIORBUS

Ružomberok ohľadom premerania dĺžky trate autobusového spojenia Liptovská Štiavnica – Ružomberok, AS.

- poslanec OZ Anton Balala navrhol zorganizovanie celoslovenského turnaja v obci Liptovská Štiavnica. Poslanci OZ s týmto návrhom súhlasili.

Postrehy starostu – stromy, kontajnery a verejný majetok

Dušan Lauko

Vážení spoluobčania,

dovoľte mi, aby som svojimi pár postrehami upozornil na veci, ktoré sa dejú, no diať by sa nemali.

Prvá problematika je odstraňovanie stromov rastúcich mimo lesa, čiže v intraviláne. Robím starostu 16 rokov a ešte ani raz obec nezaznamenala také množstvo žiadostí a urgencií o pílenie stromov, hlavne líp. Liptovská Štiavnica, čo sa týka zelene, patrí určite do prvej trojky v okrese. Po posledných stretnutiach s občanmi mám dojem, že všetky stromy v obci nám prekážajú a bolo by ich treba spíliť do jedného. S týmto stanoviskom však ako starosta obce nemôžem súhlasiť. Preto možno aj na úkor hnevu a nepriazne voči mojej osobe výrubu obmedzujem na minimum. Je pravda aj to, že stromy, hlavne jasene a topole, boli odpílené aj v roku 2010/2011, ale lípy by som v našej obci píliť nerád. Navyše je to fenomén rakoviny t.z. keď si dovolil odpíliť Janovi, dovol' odpíliť aj Ferovi. Preto vás občania vyzývam, skúsme sa zamyslieť, či urobíme z našej obce holorub, alebo zachováme zeleň v našej obci. Na túto otázku môžete odpovedať prostredníctvom internetu na našej obecnej stránke. Podľa výsledku hlasovania (čo nie je

smerodajné), bude moja osoba sčasti ovplyvnená pri výrubu stromov do budúca.

Druhá problematika je problematika vývozu veľkoplošných kontajnerov z obce. Som rád, že ľudia odpad, ktorý nemôžu dať do smetných nádob neodnesú za Lúčny hribeň. Trpezlivo však čakajú na jarné alebo jesenné obdobie, kedy budú pristavené veľkoplošné kontajnery. To je pozitívum. Negatívne na celej veci však je, že do kontajnerov sa hádzu veci, ktoré tam vôbec nepatria. Keď tam niekto hodí starú váľandu tomu ešte ako tak rozumiem, ale keď kontajner zaplnia z polovice železom, to je absurdum. Každý veľkoplošný kontajner je vážený a podľa jeho hmotnosti sa platí Technickým službám Ružomberok za uloženie odpadu. Mnoho občanov si odpovie no a čo, veď platíme dane. Nie je to správne. Peniaze, ktoré zaplatíme za odpad sú peniazmi všetkých daňových poplatníkov. Nie je múdre, že pár nerozumných ľudí nahádže do kontajnera desiatky kilogramov železa. Na druhej strane železo mohlo skončiť aj ináč a to na skládke v areáli školského dvora, za čo by naše deti získali finančné prostriedky a obec by ich platiť nemusela. „To je riešenie, čo poviete“.

Tretou oblasťou je ochrana verejného majetku. V týchto

dňoch obec zaplatila pletivo na oplotenie športového areálu. V piatok a sobotu športovci urobili brigádu za prítomnosti 20-30 občanov obce, čím urobili kus poctivej roboty. Na ďalší piatok natiahli nové pletivo v dĺžke cca 150 m, no už v nedeľu bolo prestrihané. Takéto konanie považujem za hrubé vandalstvo. Čo ma však trápi najviac, „nikto nič nevidel“. Okrem poškodenia pletiva na ihrisku zmizlo viac ako 50 m nerezových stĺpkov.

Na záver chcem požiadať občanov o obnovenie v minulosti zaužívaného jarného upratovania. Bolo dobrým zvykom, že gazdinky a mládež vyčistili priestory pred svojimi

rodinnými domami. Skúsme túto tradíciu obnoviť. Na Novej ulici pomaly ale isto budú končiť práce na asfaltovej vysprávke. Máme nové obrubníky, ale chodníky obec opravovať nebude. Preto žiadam občanov, aby si tento priestor skultúrnil podľa svojich možností a schopností. Nie je dôležité mať priestor vyložený drahou zámkovou dlažbou. Dôležité je, aby tento priestor bol pekne upravený napr. aj obyčajnou zeminou a v nej vysadené okrasné kríky, ruže a pod..

Do ďalších dní vám prajem hodne zdravia, elánu do práce a spokojného bývania v našej obci.

Váš starosta obce ■

DHZ v Lipt. Štiavnici

Uplynulo necelých dvadsať rokov, kedy hasičskému zboru v Lipt. Štiavnici velil Ján Hrabuša. Za toto obdobie sa vystriedalo veľa členov hasičského zboru. Pamätám si dobre, na začiatky, keď medzi hasičov patrilo aj hasičské družstvo dievčat, no nielenže patrilo, ale aj reprezentovalo obec na hasičských súťažiach. Za našich „mládežníckych čias“ vyzerala hasičská zbrojnica trochu inak. Organizovali sme brigády spojené s upratovaním zbrojnice a jej okolia, pripravovali sme sa na preventívne prehliadky hasičských družstiev a mali radosť z každého úspechu. Nechcem tým povedať, že dnes je to novým členom ľahostajné, práve naopak, chcela by som ich povzbudiť, popriať im veľa chuti do práce, možno by naozaj nebolo na škodu zavolať medzi seba aj dievčatá. Starým členom by som chcela touto cestou úprimne poďakovať za ich obetavosť, ochotu pomôcť. Veľké ďakujem patrí hlavne Jánovi Hrabušovi, ktorý zodpovedne pristupoval k funkcii veliteľa hasičského zboru. Svoje žezlo prenechal mladšej generácii. Verím, že aj oni po niekoľkých rokoch si spokojne spomenú na svoje začiatky a budú spokojní so svojou prácou.

Katarína Kostolná

Karneval

Zuzana Chlustová

Aj keď sa pôstne obdobie nachádza vo svojej druhej polovici a v tomto období už asi všetci myslíme na blížiaci sa veľkonočné sviatky, skúsme si predsa len trošku zaspomínať.

Február bol mesiacom zábav, plesov a karnevalov, no a karneval nechýbal ani v našej obci. Tradične sa konal v sobotu, tentokrát 26. 2. 2011. Žiaci našej školy a deti z obce začali pred tretou hodinou popoludní prichádzať do kultúrneho domu. Karneval otvorila Červená čiapočka (mimochodom naša pani riaditeľka). Bez masiek by však nebol karneval karnevalom. Deti si dali pri výbere a príprave masiek naozaj záležať. Zmenili sa na rozprávkové bytosti, zvieratá, filmových hrdinov a mnoho iných

zaujímavých masiek, ktoré sa predstavili počas veľkej promenády. Potom už nasledovala tanečná zábava, ktorú striedali súťaže a žrebovanie tomboly. Atmosféra bola „karnevalová“ a deti si ju aj patrične užili. V rytme hudby sa veselo zabávali, šantili, súťažili a tancovali.

Ďakujeme všetkým sponzorom a rodičom, ktorí prispeli vecnými i finančnými prostriedkami do tomboly a pomohli s organizáciou karnevalu.

A ešte niečo na záver. Viete, kde sa konajú svetoznáme a najväčšie karnevaly sveta, na ktorých sa stretávajú státisíce ľudí z rôznych krajín?

- karneval v **Rio de Janeiro v Brazílii**. Jeho začiatky siahajú až do 17. storočia. Ulice na tri dni zaplavia tie najrozmanitejšie mas-

ky, kostýmy a alegorické vozy. Veľkolepá je aj súťaž v sambe, a taktiež prehliadka tanečných škôl. Sprievod tu tvoria organizované skupiny, ktoré svoje vystúpenie nacvičujú takmer od leta.

- karneval v **Santa Cruz de Tenerife**, a tiež aj karneval na ďalšom z kanárskych ostrovov **Gran Canarii v Las Palmas**.

- karneval v talianskych **Benátkach** patrí medzi najstaršie karnevaly na svete. Začiatky siahajú až do 11. storočia.

- karnevaly v chorvátskej **Rijeke** a nemeckom **Kolíne nad Rýnom**.

(fotogaléria z karnevalu sa nachádza na adrese <http://aktuality.liptovskastiavnica.sk/karneval11>)



O nás – Školský klub detí „Jašterička“

Jana Kohútová - vychovávateľka

Mnohí nás registrujete ako „školskú družinu“, či „družku“. Nová doba nám priniesla aj nový názov – Školský klub detí. ŠKD je zriadený ako súčasť školy a naše deti v ňom trávia čas po vyučovaní činnosťami podľa školského výchovného programu, zameranými na efektívne využívanie voľného času. A prečo „Jašterička“? Aby sme sa odlišili od ostatných školských klubov, hľadali sme spolu s deťmi niečo, čo nás charakterizuje. Dopomohol nám k tomu náš bývalý žiak a kamarát Matúš Gajdoš, ktorý ako vášnivý lovec jašteríc strhol k tejto činnosti aj ostatné deti. Začali sme ich pozorovať, kresliť, poznávať...až sa stali našim maskotom.

Náš klub navštevuje v tomto školskom roku 25 detí. Tvoria jedno oddelenie zložené z 8 prvákov, 8 druhákov, 4 tretiačov a 5 štvrtákov pod vedením p. vychovávateľky. Máme svoje vlastné

priestory vybavené hračkami, spoločenskými hrami, materiálmi na záujmové činnosti, TV a DVD. Sú nám už trochu „tesné“ pri takomto počte detí, ale využívame aj učebňu informatiky, telocvičňu a najmä školský dvor. Počet detí v priebehu popoludnia kolíše, pretože niektoré z nich navštevujú záujmové krúžky (anglický jazyk, šikovné ruky a SZUŠ-výtvarný odbor) priamo v škole. Každý deň sa v klube strieda činnosť odpočinková a rekreačná (napr. pobyt vonku, pohybové hry, počúvanie hudby, pozieranie DVD), záujmová (napr. pracovné, výtvarné, športové, environmentálne aktivity) a príprava na vyučovanie (vypracovanie domácich úloh, didaktické hry). V stredu a piatok sa deti tešia na počítačové popoludnie, ktoré ale s príchodom jarného slniečka radi vymenia (na moje radostné prekvapenie!) za šantenie v prírode. Pohyb, uvoľnenie a oddych – to je to, čo deti milujú a po-

trebujú po čoraz náročnejšom vyučovaní, preto sa snažíme o určitú voľnosť, pružnosť a rozmanitosť aktivít, ktoré vychádzajú predovšetkým zo záujmov detí.

V budúcom školskom roku nás čakajú zmeny, ktoré vyplynuli zo zvýšeného záujmu o naše „služby“ a tiež z niektorých požiadaviek rodičov. Nakoľko v jednom oddelení môže byť maximálne 25 detí na jednu vychovávateľku, uvažuje obecný úrad ako náš zriaďovateľ vytvoriť dve oddelenia detí podľa ročníkov a zamestnať ďalšiu vychovávateľku. Prevádzková doba klubu sa predĺži do 15.30 hod. Plánované zmeny určite prispievajú k skvalitneniu výchovno-vzdelávacej činnosti v ŠKD. Tešíme sa na ne a tiež na nových kamarátov - prvákov!

Podrobnejšie informácie o našom ŠKD nájdete na stránke www.zs-liptst.edupage.org

Návšteva divadla vo Zvolene

Janka Džuková

“Hurá, pôjdeme do naozajstného divadla!” Tešili sa naše deti týždeň dopredu. Dočkali sa. V pondelok 14. marca bol pristavený pred školou parádny “divadelný” autobus, ktorý nás spolu s kamarátmi zo ZŠ Ludrová bezpečne vysadil pred Divadlom Jozefa Gregora Tajovského vo Zvolene.

Historická budova, pekný interiér, skutočné javisko i pohodlné hľadisko. Plný

očakávaní sme sledovali výkony výborných hercov, ktorí nám zahrli známu rozprávku Snehulienka a sedem trpaslíkov trochu netradične. Do rozprávky boli vkomponované humorné moderné prvky, ktoré dali tejto rozprávke nový rozmer. Výkony hercov sme odmenili dlhotrvajúcim potleskom. Predstavenie sa veľmi páčilo, ale už sa všetci tešili na nákupy v najbližšom obchode s hračkami či na chutný koláč v cukrárni. Nemohli sme

vynechať ani prechádzku ku Zvolenskému zámku, či návštevu parku s historickým obrneným transportérom. Cesta domov rýchlo ubehla a spokojní a plný zážitkov sme sa vrátili domov.

Mrzelo nás, že túto ponuku nevyužili všetci žiaci našej školy, veď málokto rodič má čas a prostriedky na návštevu divadla so svojimi deťmi. My túto možnosť ponúkame a bolo by dobré, keby sa v budúcnosti podobnej akcie zú-

častnili všetky deti našej školy. Pekný zážitok im už nikto nezoberie a priučia sa aj správaniu v spoločnosti. Priznám sa, dobre nám padla pochvala od zamestnancov divadla na adresu našich žiakov, ktorí boli slušní a disciplinovaní, čo vraj často o iných návštevníkoch divadla nemôžu povedať, lebo slušnosť by mala byť našou prirodzenou ozdobou, nie ako brošňa, ktorú možno kedykoľvek odložiť. ■

19 budúcich prvákov...

Katarína Pastuchová

Zápis žiakov do 1. ročníka v školskom roku 2011/2012 priniesol pre pedagógov ZŠ Liptovská Štiavnica nečakané prekvapenie.

Po dlhom období demografického poklesu sa rozhodlo plniť si povinnú školskú dochádzku v našej škole neuveriteľných devätnásť budúcich prváčikov.

Tento fakt zásadne ovplyvní chod školy, budúci prváci už na žiadnom vyučovacom predmete nebudú môcť byť spájaní so žiakmi iných ročníkov, ba tento počet znamená dokonca (podľa nariadenia Ministerstva školstva) delenie žiakov na skupiny v niektorých predpísaných predmetoch (Pozn. autora: informatická výchova, anglický jazyk).

Pri pohľade do kroník školy bude iste zaujímavosťou údaj, že takýto počet budúcich prvákov bol ojedinelý aj v minulosti a za posledných 20 rokov existencie školy bol nasledovný:

Školský rok	Počet prvákov
1991/1992	12
1992/1993	13

1993/1994	11
1994/1995	9
1995/1996	Počet neudaný
1996/1997	Počet neudaný
1997/1998	11
1998/1999	10
1999/2000	14
2000/2001	12
2001/2002	Počet neudaný
2002/2003	10
2003/2004	12
2004/2005	8
2005/2006	14
2006/2007	15
2007/2008	11
2008/2009	8
2009/2010	11
2010/2011	13

Pre nízky počet žiakov dochádzalo v minulosti k pravidelnému „spájaniu“ dvoch ročníkov do jednej triedy. V sťažených podmienkach museli deti absolvovať všetky učebné predmety s rozdielnym učivom, čo najmä pedagógovia pociťovali veľmi zaťažujúco. V neposlednom rade je nutné si priznať, že kvalita vyučovania utrpela. Na spájanie ročníkov doplácali najmä žiaci s poruchami vnímania a sústredenia.

Zaujímavosťou je, že posledný žiak z Liptovskej Štiavničky nastúpil do ZŠ Liptovská Štiavnica v školskom

roku 1995/1996. Od tohto obdobia školu navštevovali len žiaci z Liptovskej Štiavnice. K obratu došlo v školskom roku 2008/2009, keď opäť nastúpili do našej školy aj žiaci zo Štiavničky. Tento trend pokračuje a v tomto školskom roku k nám chodí už 12 detí z blízkej dediny.

A čo je asi dôvodom tohto prelomu?

Podľa rozhodnutí rodičov prihlásiť svoje dieťa do ZŠ Štiavnica a rozhovorov s nimi je dôvodov viacero:

- blízkosť školy, technické zmeny v budove
- výhodnejšia dochádzka do školy nepreplnenými autobusmi (raňajšie autobusy smerujúce do Ružomberka sú preplnené)
- kredit odchádzajúcich žiakov zo ZŠ
- rodinný typ školy bez stresogénnych faktorov
- prezentácia školy na verejnosti
- anonymita žiakov na mestských školách
- výstavba nových rodinných domov, prílev mladých rodín...

Po zvážení všetkých „pre aj proti“ jednoznačne naša

škola má viacero výhod. Je len na rozhodnutí rodičov pre akú školu sa rozhodnú, dokonca máme v škole žiakov, ktorí sa k nám vrátili z mestskej školy.

Obdivuhodný počet prvákov prináša pre ZŠ Liptovská Štiavnica určite pocit zadosťučinenia, ale nastoľuje aj problémy s kapacitou. Už v budúcom školskom roku bude potrebné doriešiť naplnenosť školského klubu detí (ŠKD), pravdepodobne bude musieť byť zriadená ďalšia trieda, keďže počet prihlásených žiakov prekračuje danú normu. Bude potrebné prijať ďalšiu pracovnú silu, doriešiť adekvátne priestory pre herňu, prevádzkový čas ŠKD bude predĺžený.

V ďalších rokoch (pokiaľ bude vždy dostatok prvákov) sa bude musieť „riešiť“ ďalšia učebňa, terajší tretiaci pre ich nízky počet sa učia v priestoroch bývalého školského bytu.

Napriek týmto problémom sú brány našej školy otvorené a všetkých potenciálnych žiakov u nás srdečne privítame. ■

Hviezdoslavov Kubín

Jana Džuková

Väčšina z nás si zo školských lavíc pamätá súťaž v prednese poézie a prózy. To ešte existuje? Pýtala sa ma udivená priateľka. Našťastie áno. Súťaž, ktorá nesie meno jedného z našich najväčších básnikov Pavla Országa Hviezdoslava. Písal básne, divadelné hry, prekladal zo svetovej literatúry. Tento rok si pripomíname

90. výročie jeho úmrtia. Je smutné, že v dnešnej hektickej dobe je poézia vytláčaná vymoženosťami modernej doby. Čítanie poézie? A načo? Veď je v nej toľko pekných myšlienok, prirovnaní, rýmov, ľúbivých slov. Chýba tam však násilie, bitky, bojové hry, vyšší level. Záleží len na nás, čo našim deťom ponúkneme. Peknú knihu, či novú počítačovú hru. Iste, treba kráčať s dobou, ale ne-

mali by sme zabúdať na hodnoty, ktoré pretrvávajú.

V našej škole sa táto súťaž stala tradíciou a z každej triedy vystúpili najlepší recitátori, víťazi triednych kôl. Snažili sa podať čo najlepší výkon, či už v poézii alebo próze, podľa toho, aký žáner im je blízky. Na mestskom kole súťaže Hviezdoslavov Kubín 31. marca 2011 v Kultúrnom dome v Ružomberku reprezentovala našu školu

žiacka Bianka Benčová z 3. A triedy.

Na záver môjho príspevku mi dovoľte niekoľko veršov básnika:

*Ó, mojej matky reč je krásota,
je milota, je rozkoš, láska svätá:
je, vidím, cítim celok života, môj
pokrm dobrý, moja čaša zlatá
a moja odev, ktorej neviem
ceny...*

MISS ŠKOLY 2011

Renáta Cagalincová

Nielen Slovensko má svoju kráľovnú krásy, ale i škola v Liptovskej Štiavnici.

8. apríla 2011 sa v telocvični uskutočnila táto prestížna súťaž. Áno, prestížna, pretože na výkony adeptiek dohliadalo prísne oko porotcov. A nie hocijakých. Predsedom poroty bola zástupkyňa vlasovej kozmetiky VELLA END VELLA z Paríža, generálny riaditeľ automobilky ŠLAPE SÁM z Prahy, zástupca spoločnosti VŠADE BOL, VŠETKO VIDEL z Ria a prezident spoločnosti PRVÁCI VŠETKÝCH KRAJÍN,

SPOJTE SA z Moskvy. Nad regulérnosťou súťaže dohliadala i notárka (pani učiteľka).

Odvahu súťažiť a ukázať svoju prirodzenú krásu a dušu prišlo osem dievčat, žiačok školy.

Disciplíny boli 4: promenáda pred porotou, predstavenie sa porote a rozhovor s moderátorkou o svojich záľubách, o sebe, predvedenie vlastného čísla (pieseň, recitácia, tanec, vtipy) a vedomostné kolo, v ktorom súťažiaci preukázali vedomosti zo života (ako pripravíva praženicu, čo

by pripravili pre hosti na narodeninovú párty, ako by ošetrili rozbité koleno, či poznajú spevákov, rozprávky a rozprávkové postavy) a hľadali odpovede na hádanky.

Atmosfé-



ra súťaže bola super, diváci povzbudzovali, a aby sa len nezabávali, počas súťaže sledovali svoju favoritku, ktorej dali na záver hlas pre MISS SYMPATIU.

A tu sú výsledky súťaže:

MISS ŠKOLY 2011 sa stala prváčka **Monika Hrabušová**, prvá vicemiss tretiačka **Amy Králiková**, druhá vicemiss druháčka **Dominika Gerátová** a MISS SYMPATIA 2011 tretiačka **Bianka Benčová**.

Krásky boli obdarované hodnotnými cenami, víťazka navyše získala CESTU OKOLO ŠKOLY podľa vlastného výberu.

Blahoželáme!

Jarné zvyky a obyčaje

Katarína Kostolná

Podľa kalendára sa začína jar bez ohľadu na podnebné podmienky a vegetáciu dňom jarnej rovnodennosti. Zmeny v prírode malo pozitívne ovplyvniť jarné vynášanie Moreny, prosperitu hospodárstva mali zabezpečiť hlavne úkony a obyčaje vykonávané v týždni veľkonočnom a až do letného obdobia si spestrovali voľné chvíle rôznymi zvyklosťami, ktoré mali mať blahodarný vplyv na očakávanú úrodu. Vďaka tomu, že naši predkovia nepovažovali zmenu ročných období za zákonitosť prírody, ale za dôsledok pôsobenia nadprirodzených síl, si dnes môžeme priblížiť mnoho pekných a veselých obyčajou a k niektorým už takmer zabudnutým sa opäť vrátiť.

Na **Smrtnú nedeľu** dievčatá súce na vydaj si priviazali na žrd figurínu zo slamy oblečenú do ženských šiat a utekajúc s ňou cez dedinu vyspevovali:

Muriena naša, kde si prebývala?

V dedinskom dome, v novej stodole.

Za nimi si zas nôtili mládeňci, ktorí na kratšej žrdi niesli figurínu chlapa - "dedka":

Dedko náš, dedko, požral si nám všetko, nič si nám nenechal, tak si sa dobre mal.

Keď dobehli k potoku, posťahovali z figurín šaty a atrapy hodili do vody. Morenine šaty si oblieklo to z dievčat, ktoré vyvolili za kráľovnú. Na žrde si poväzovali mašle, ale aj fľašky od pálenky a

zanesli ich spievajúc richtárovi, za čo dostali smažené šišky či iné dobroty, alebo aj obed.

Niekde do vody hádzali aj Morenine šaty. Komu hodený kus najskôr voda priplavila k brehu, ten mal mať svadbu ako prvý. Kúsok slamy z figuríny vložili do hniezda pod kvočku, aby z nej bola dobrá nosnica.

Poobede chodili dievčatá spievajúc po dedine so "zeleným májom" - rozvinutými prútmami ozdobenými stuhami, za čo dostali vajíčka na kraslice:

Nesieme Vám máj pod zelený háj.

A vy, pani matičko, vyneste nám vajíčko,

lebo jedno, lebo dve, však Vám to máličko ubudne.

Takto sa lúčili so zimou veriac, že pochovaním Moreny sa počasie naozaj zmení.

Na **Kvetnú nedeľu** si ľudia do kostola doniesli rozvinuté vrbové prútky, ktoré im kňaz svätzil modlitbami. Doma si ich zastokli za hradu na povale alebo obrazy, aby ich chránili pred búrkami. Pri búrkach konárik položili do obloka, alebo kúsok z neho hodili do ohňa. Bahniatkami okiadjali aj chorých, aby sa skoro uzdravili, na Orave dávali prútky do prvej brázdy, na východnom Slovensku ich uložili k prvému zasadenému zemiaku. Na Horehroní prútmami vyhánali dobytok na prvú pašu, v okolí Hontu zapichovali vetvičky na hroby svojich blízkych, aby podobne ako sa budí na jar príroda prebudili aj duše svojich príbuzných. V túto nedeľu matky v okolí Brezna nosili do kostola svoje malé deti, aby

vraj začali skôr hovoriť. Od tohto dňa až do Veľkonočného piatka sa v kostoloch čítali **pašie** - state z evanjelia hovoriace o utrpení Ježiša. Verilo sa, že počas paší bolo možné odkryť poklady ukryté v zemi. Nad miestom s pokladom horel na povrchu zeme plamienok. Poklad sa však musel vykopáť skôr, ako sa pašie dočítajú, inak sa stratil. Aj pokrmy mali v týchto dňoch svoju čarovnú moc. Väčšinou sa jedli rôzne dlhé cestoviny s makom - aby na obilí narástli dlhé klasy s množstvom zrna. Zo zeleniny používali len také druhy, pri ktorých si želali, aby čím skôr kvitli. A opačne, kapusta sa vôbec nejedla, aby hneď nevyháňala do kvetu.

Na Zelený štvrtok či Bielu sobotu sa muži, ženy aj dospievajúca mládež chodili umývať do potoka. Začínalo sa už pred ranným zvonením. Dievčatá verili, že po takomto umytí budú čerstvé ako lastovičky, nebudú mať pehy na tvári a ak si umyjú vlasy, rýchlejšie im budú rásť. Spievali:

Vodička čistučká,

Kristova matička,

omývaš brehy, korene, omývaj i mňa,

biedne, hriechne stvorenie.

Veľkonočnú vodu zamurovali do základov nového domu, aby sa jeho stavba a život v ňom vydarili. Vykropili ňou stajňu, keď sa krava otelila. Gazdiné pred východom slnka museli poumývať všetok riad a najmä nádoby na mlieko, aby kravy dobre dojili. Taktiež všetko riadne pozametať a vyniesť smeti von, aby sa v dome nedržal hmyz. Dobytok si tiež užil

svoje - všetko to malo slúžiť na jeho ochranu pred neduhmi a zveladenie: koňom uviazali červenú niť do chvosta - ochranu pred urieknutím, kravu tri razy utreli mužskými gaťami, aby bola plodná a pysk jej natreli slaninou, aby sa nezdula. Dobytok ešte v stajni počúvali vajcom, pokropili svätenou vodou a vyhánali bodliakom. Na prah stajne položili vajce a ak ho niektorá krava rozbila, bola to predzvesť jej rýchleho uhynutia.

V noci zo Zeleného štvrtka na **Veľký piatok** sa schádzali strigy. Ľudia predpokladali, že škodlivá činnosť stríg a strigôňov bola namierená predovšetkým proti dobytku, a preto natierali večer dvere stajní kolomažou alebo cesnakom. Aby kravám niektorá striga nepočarila, mala gazdiná urobiť venček zo šípového prúta a o polnoci mlieko cezeň precediť. Gazdovia na Veľký piatok zvyčajne robievali značkovanie oviec, pretože verili, že ovce menej cítia bolesť a rany sa im rýchlejšie zahoja. Tak ako sa mali rýchlo hojiť rany zvieratám, takisto rýchlo sa mali hojiť poškodené miesta na rastlinách - preto sa v tento deň štepili mladé stromčeky.

Jedálny lístok na Veľký piatok bol podobne ako na Zelený štvrtok zostavený so zámerom vplyvať na úrodu. Čarodejnú atmosféru veľkonočného obdobia sa usilovali využiť aj vydajachtivé dievčatá. Napríklad hádzali do vody malé jedľové vetvičky. Ak ich niesla voda po prúde, mali sa vydať vo vlastnej

Pokračovanie - s. 8

Jarné zvyky a obyčaje

Dokončenie zo s. 7

obci. Ak vetvičku stočil vír iným smerom, mali sa dostať za nevesty inam.

Na **Bielu sobotu** sa ľudia venovali vareniu a pečeniu obradných jedál. Bola to bravčovina, často sa varila šunka. Masť zo šunky odkladali na liečenie rán a mnohí verili, že chráni aj pred hadím uštipnutím. Vo viacerých oblastiach pripravovali na Veľkú noc jahňa, v južných častiach stredného a západného Slovenska dosiaľ pečú baránka z masy pripravenej z vajec, žemlí a klobásy. Keď gazdiná vymiesla cesto, neočistila si ruky a išla pohladkať stromy, ktoré mali v tom roku prvý raz zaraďiť, alebo ktoré dávali málo ovocia. Najviac sa však všade jedli vajička.

Významnú úlohu mal oheň, ktorý sa roznecoval na Bielu sobotu. Novým ohňom zapálili večnú lampu a veľkonočnú sviecu zvanú **paškál**. Oheň mal mať magic-

ko-ochrannú silu. S uhlíkmi z tohto ohňa sa tri razy obehol dom, aby bol chránený pred povodňou. Popol sypali na oziminy, aby ich nezničili búrky.

Biela sobota bola považovaná za šťastný deň na sadenie a siatie. Niekde v tento deň kotúľali po poli okrúhly koláč, aby sa vydarila úroda.

Na **Veľkonočnú nedeľu** založili dospievajúcim dievčatám po prvý raz na hlavu partu. Pri prekročení kostolného prahu každá prehodila cez seba peniaz pre šťastie. Cez omšu sa svätili veľkonočné jedlá. Z kostola sa každý ponáhlal domov, pretože ako rýchlo prišiel, taký šikovný mal byť pri žatve. Stolovanie v tento deň pripomínalo Štedrú večeru. Prvým chodom bolo vajičko, ktoré gazda rozdelil medzi všetkých prítomných. Hlavný chod bolo mäso z hydiny. Všetci sa mali dobre najesť, aby boli sýti po celý rok. Omrvinky zo stola odkladali na lieče-

nie, do siatin, alebo ich dali sliepkam - mali lepšie niesť.

Na Veľkonočný pondelok sa niekde šibalo, inde šibalo aj polievalo. Chlapci šibali najmä gazdiné, aby vraj neoprašiveli. Odmenou im boli vajička a koláče.

Pri šibaní predniesli rôzne riekanky:

**Šibi-ryby masné ryby,
kus koláča od korbáča,**

**kázal kadlec aj kadlečka,
abys dala tri vajička:**

**jedno biele, druhé čierne
a to tretie zabarvené,
to je moje potešenie.**

Starší mládenci začali kúpať v nedeľu popoludní a končili nad ránom. Na Veľkonočný pondelok poobede pokračovali. V každom dome ich bohato pohostili, nezriedka aj obdarovali peniazmi. A tak im trvalo aj dva dni, kým všetky dievčatá pooblievali. Z vyzbieraných peňazí usporiadali večer zábavu, kde sa stretli s dievčatami. Po zábave odprevadili mládenci svoje vyvolené do-

mov, za čo dostali vyšívané šatôčky. V utorok si mohli dievčatá a ženy vynahradiť štípance od korbáčov a premočené šaty. Od rána striehli s vedrami vody za plotmi a oblokmi a poliali každého muža, ktorý mal menej ako päťdesiat rokov

Obdobie jarných sviatkov sa končilo na Juraja, keď sa zem otvára. Vravievalo sa: „do Ďura nerastie nič, aj keby kliešťami ťahal von zo zeme, a po Ďure všetko ide von, aj keby kladivom zatľkal“ A tak zábavy ustúpili bokom, aby sa všetci vospolok mohli plne venovať prácam na poliach a v gazdovstve.

Aj keď dnes už na čary neveríme, radi sa vraciame a mnohé zvyklosti a tradície ešte na Veľkú noc každoročne robievame. Prichádza k nám do našich domovov radosť, pohoda a úsmev na tvári, ktorý počas veľkonočných sviatkov nesmie nikde chýbať.

Čerpané z internetu ■

Veľkonočné recepty

Dušan Dírer

**Veselé Veľkonočné sviatky
dobrej šunky, mnoho vajec,
k tomu ešte chleba krajec.
Do pohára vínečka,
k tomu veľa zdravíčka**



Plnené veľkonočné vajcia

6 vajec, 60 g masla, 100 g šunky, pažitka, soľ, korenie, strúhaný syr, olivy, 1 PL horčice

Postup: Vajcia uvaríme natvrdo. Po vychladnutí ich rozpolíme, žĺtky vyberieme a s maslom vymiešame. Pridáme horčicu a nasekanú pažitku. Šunku nakrájame nadrobno, pridáme do masla, okoreníme, osolíme a takouto zmesou plníme vajcia. Na záver ich posypeme strúhaným syrom, pridáme olivu a prepichneme špáradlom. Môžeme ozdobiť pažitkou či petržlenom.

Veľkonočná plnka

350 g uvarenej údenéj rolky, 6 rožkov, 200 ml vývaru z údeného (alebo mlieko), 5 vajec, 3 strúčiky cesnaku, vňať z cibule, pažitka, petržlenová vňať a iné zelené bylinky (žihľava, púpava a pod.), korenie

Postup: Rožky nakrájame na kolieska, polejeme vývarom z údeného, pridáme na kocky pokrúpané údené mäso, zĺtky, pretlačený cesnak, rôzne zelené vňate a ochutíme korením. Nakoniec vmiešame z bielikov ušľahaný sneh. Zmes dáme do vymastenej formy (srnčí chrbát, alebo iná...) a pečieme asi 40 minút na 170°C.



**Preveselé sviatky jari,
slnko v každej jednej tvári.
Bystré nohy, svižný korbáč,
šunku, chlebík ba aj koláč.
Trošku krikú, šťastia moc,
skrátka krásnu Veľkú noc**

Veľa rôznych receptov nájdete na <http://recepty.liptovskastiavnica.sk> ■

Pár slov o tradícii veľkonočných sviatkov

Renáta Cagalincová

Veľká noc sa vždy oslavuje prvú nedeľu po prvom jarom mesačnom splne. K jarnej oslave slnovratu, ku vzkrieseniu prírody zo zimného spánku, sa viaže mnoho starých zvykov, pochádzajúcich ešte z pohanských čias. Pod vplyvom kresťanstva získali veľkonočné sviatky náboženský charakter a boli zasvätené pamiatke umučenia a vzkriesenia Ježiša Krista.

Veľkej noci predchádza štyridsaťdňový pôst. Jeho súčasťou je šesť nediel - poslednou je Kvetná. Mala by sa však volať Palmová, pretože Ježišovi pri vjazde do Jeruzalema mávali nadšené zástupy palmovými ratoľstami a oslavovali ho ako mesiáša - osloboditeľa židovského národa. U nás palmy nahradili rozkvitnuté vrbové halúzky. Na Kvetnú nedeľu sa bahniatka v kostoloch svätili. Ľudia ich strkali na poliach do zeme na ochranu pred krupobitím a doma za obrazy, aby chráni-

li domy pred hromom.

ZELENÝ ŠTVRTOK

V tento deň pri poslednej večeri Kristus ustanovil sviatosť kňazstva a sviatosť oltárnu - Eucharistiu. Chlieb premenil na svoje telo a víno na svoju krv. Podľa ľudovej tradície je ráno dobré skoro vstať a umyť sa rosou. Vraj sa tak zabráni lišajom a iným chorobám. V ten deň naposledy zaznejú zvony, ktoré potom zmlknú až do Bielej soboty. Pri poslednom zvonení treba cinkať peniazmi, aby sa vás držali po celý rok. Namiesto zvonenia sa až do Vzkriesenia ozývajú ráno, na obed a večer rôzne rapkáče, hrkáče a klepáče.

VEĽKÝ PIATOK

Tento deň je v katolíckej liturgii dňom smútku. Cirkev prežíva umučenie a smrť Spasiteľa. Ježiš nesúc svoj kríž, bol vyvedený von na miesto zvané Lebka, hebrejsky Golgota, kde bol ukrižovaný. Dôkazom účasti na utrpení Ježiša Krista je prísny pôst. Aby

mal Ježiš v hrobe pokoj, nesmel sa hýbať s pôdou, pracovať na poli ani v záhrade. Tiež sa podľa ľudovej tradície neprala bielizeň. Gazdiné si dávali pozor, aby nepožičiavali nič z domácnosti, pretože požičanými vecami sa vraj dalo čarovať. Na Veľký piatok sa údajne otvára zem a vydáva poklady.

BIELA SOBOTA

V tento deň sa nekonajú až do polnoci nijaké bohoslužby. Telo Ježiša ležalo zabalené v bielej plachte v hrobe, ale jeho duša išla k spravodlivým zosnulým zvestovať, že sú vykúpení. Ľudia čakajú na jeho vzkriesenie. Podľa tradície bolo v domácnosti zvykom uhasiť všetky ohniská. Oheň vzbĺkol v kostoloch až o polnoci zo soboty na nedeľu, keď sa vlastne začínajú sviatky, oslava vzkriesenia a života. Noc Bielej soboty sa nazýva aj Veľká, odkiaľ pochádza aj názov sviatku vzkriesenia Pána - Veľká noc.

VEĽKONOČNÁ NEDEĽA

Týmto dňom sa začína veľkonočné obdobie, ktoré trvá až do Turíc a v ňom si pripomíname posledné dni pozemského života Ježiša Krista. V tento deň sa svätili baranček a bochník, ale aj vajcia, chlieb a víno. Podľa tradície každý, kto prišiel do domácnosti, dostal kus svätého chleba. Popoludní sa farbili kraslice.

VEĽKONOČNÝ PONDELOK

Neviažu sa k nemu nijaké liturgické úkony. Z hľadiska ľudovej tradície je to však najvýznamnejší deň veľkonočných sviatkov. Neodmysliteľne k nemu patrí šibačka. Najčastejšie sa šibe korbáčmi z vrbového prútia, ktoré je symbolom jarnej prírody. Ich dotyk omladzuje, prináša silu a krásu. Rovnaký účinok sa prisudzuje aj polievaniu vodou. Radosti veľkonočných sviatkov sa obyčajne končili tanečnou zábavou. Po dlhom pôstnom čase tak opäť znela hudba. ■

Vynášanie Moreny a vítanie jari v Materskej škole v Štiavničke

Jana Bartánusová, riaditeľka MŠ

**Morena, Morena, kde si prebývala
Tam hore na slame v tej tmavej stodole.
Dost' už bolo zimy zlej
a ty slnko hrej zem, hrej!**

Deti z MŠ Štiavnička, spolu s p. učiteľkami nadviazali na ľudové zvyky a tradície a dňa 31.3.2011 sa rozlúčili so zimným obdobím zaujímavou akciou - PÁLENÍM MORENY.

Jeden z najarchaickejších zvykov, ktorý sa zachoval do dnešných čias. Koná sa koncom zimy a vyjadruje túžbu ľudí skončiť s chladným počasím a privolať teplé lúče slnka. Vynášanie Moreny (14 dní pred Veľkou nocou) malo zabezpečiť definitívny odchod zimy a vítanie jari, vypudenie negatívnych síl z chotára, vrátiť požehnanosť vegetácie, fyzickú silu zeme,

dosiahnuť znovuoživenie prírody. Tento zvyk bol väčšinou záležitosťou dievčat. Želanie bolo zdôraznené vinšami a pesničkami.

A preto sme sa rozhodli v našej MŠ, že vyženieme zlú zimu a s ňou aj všetky choroby podľa starodávnych zvykov a tradícií. Od rána sme mali plné ruky práce. Nakoniec sa nám podarilo zhotoviť Morenu a mohli sme ju všetci odprevať k rieke. Tam sme jej zaspievali, zatancovali okolo nej, aby sme ju mohli vyzliecť, zapáliť a hodiť do vody. Na rozlúčku sme jej zamávali. Rozžiarené očka detí nás presvedčili o tom, že sa nám podarilo rozhorieť plamienok nadšenia pre túto tradíciu. Začali sme vyvolávať slniečko rôznymi riekankami a pesničkami, aby sa už krásne na nás usmievalo, zohrievalo, aby sme už boli zdraví a mohli sa vonku

hrať jarné hry na lúke. „Slnko, slnko, poď na naše líčko ...“

Nech sa tieto tradície prenášajú z generácie na generáciu a nech majú v srdci naše deti dobrý základ pre zachovanie ľudových tradícií a zvykov. ■



Jarná očista

Katarína Kačalková

Zimné obdobie na mnohých z nás nechalo svoje stopy – či už v podobe pribudnutých kilogramov, zleniveného svalstva, návykov sladkého ničnerobenia cez dlhé večery, ktoré sme vyplňali telkou, knihou, hrou v karty, počítačom, teda sedavými aktivitami. Keď gazdinky na jar začnú vymetať všetky kúty v dome, umývať okná, či robiť iné očistné činnosti, akosi prirodzene sa dostávajú prvá jarná svalovica ☺. Drahá čerstvá zelenina a ovocie v supermarketoch mnohých prinútili konzumovať z potravín to kalorickjšie, tukovejšie a rýchly životný štýl nás núti zvelebovať fast foody. Ešteže je tu jar! A s ňou množstvo zaručených jarných očistných kúr, ktoré dokážu zaručene a rýchlo zbaviť naše telo toxických látok a všetkého nepotrebného, čo „zima“ priniesla. Stačí zopár klikov po internete a veľa ľudí skočí na lep „tiež-podnikavcom“, ktorí ponúkajú osvedčené jarné očistné kúry za desiatky, niekedy až stovky eur, ktoré vraj vyčistia

komplet všetko v tele – no obvykle vyčistia najmä vašu peňaženku...

Ak je potrebná očistná kúra pre naše telo, určite je nemenej potrebná aj pre našu dušu. Veď aj v duchovnej oblasti si so sebou nesieme množstvo balastu, ktorého je potrebné sa zbaviť. Rady, ako na to, dostávame zadarmo, bez platenia. Množstvo príležitostí nám k tomu ponúkla práve sa končiace pôstne obdobie.

Rovnováha a čistota duše i tela je jedným z tých zázračných prostriedkov, ako ostať imúnny voči chorobám dneška, na vrchole ktorých jednoznačne stojí stres. Veď dnes aby ste sa hádam ani z domu nepohli, ak nie ste rýchli, flexibilní, kreatívni, inovatívni, profesionálni, schopní koordinovať, kooperovať, menežovať – a aby ste nemali pritom viac ako 35! Problémy, problémy a ešte raz problémy! Ako to zvládať? Je vôbec možné mať niekedy „čistú hlavu“? Nepoznám recept na zaručenú „očistu hlavy“, no predsa, jeden vám porozprávam...

Istý profesor začal prednášať. Chytil do ruky pohár s trochou vody, zodvihol ho tak, aby ho všetci študenti videli a spýtal sa ich: „Kolkovo váži tento pohár s vodou?“

„50 gramov ... 100 gramov ... 125 gramov...“ - odpovedali študenti.

A profesor sa pýtal ďalej: „V poriadku, ale moja otázka znie – čo sa stane, keď budem držať pohár takto zodvihnutý pár minút?“

„Nič“ - odpovedali študenti.

„A čo by sa stalo, keby som ho takto držal hodinu?“ - pokračoval profesor.

„Ruka by vás začala bolieť“ - povedal jeden zo študentov.

„Máte pravdu“ - profesor na to, „a čo by sa stalo, keby som ho takto držal celý deň?“

„Ruka by vám zmeravela, mohli by ste dostať nejaké svalové kŕče, paralýzu a museli by ste ísť určite do nemocnice!“ - zašpekuloval iný študent a všetci sa zasmiali.

„Veľmi dobre“ - pochválil profesor žiakov. „Ale zmenila sa počas toho dňa hmotnosť pohára s vodou?“ - spýtal sa profesor.

„Nie“ - odpovedali.

„Tak čo potom spôsobilo bolesť ruky a svalové kŕče?“ Študenti ostali v rozpakoch.

„Čo by som mal teraz urobiť, aby som sa zbavil bolesti?“ - nedal pokoj profesor.

„Položiť pohár!“ - povedal jeden zo študentov.

„Presne!“ - zareagoval profesor a vysvetľoval:

„Problémy v živote sú niečo podobné ako toto. Držte ich pár minút v hlave a zdajú sa OK. Myslite na ne dlhý čas a začínajú bolieť. Držte ich ešte dlhšie a začnú vás paralyzovať. Nebudete schopní urobiť nič. Je dôležité myslieť na výzvy a problémy vo vašom živote, ale ešte dôležitejšie je „položiť ich“ na konci každého dňa, skôr než pôjdete spať. Toto je spôsob, ako sa nebudete stresovať, budete sa budiť každý deň čerství a silní a budete zvládať svoje veci a výzvy, ktoré vám prídu do cesty“.

Takže, priatelia, už dnes večer, keď pôjdete spať, nezabudnite – **POLOŽTE POHÁR!**

Spomínanie - pokračovanie z minulého čísla

Alfonz Balko

Neskôr, v junáckom veku, okrem študentských povinností to bol futbal, ktorému sme venovali veľkú časť voľného času. Hrávali sme so všetkými dedinami v okolí až po Gombáš na západnom a Vlašky na východnom konci. Doprava bola spravidla rebrinárom, na ktorý sa, opreté o rebriny, vošlo celé mužstvo. Hrával som na pravom krídle. Hrisko bolo na začiatku Zemianskej doliny a jedna jeho

strana sa dvíhala ku kopčeku, ktorý slúžil ako tribúna. Pred zápasom sme však spravidla museli odstrániť „zvyšky“, ktoré na hrisku nechali pasúce sa kravy. Nepochybne to boli iné podmienky ako má terazšie mužstvo. Hrávali sme aj ping-pong v sále Felixovie krčmy (tam sa hrávali aj divadlá) a volejbal na ihrisku vedľa cesty pri starej škole.

Nuž a nedá sa zabudnúť na Vianoce. Za mojich detských rokov bývali Vianoce vždy na

Vianoce. Nie tak ako teraz, keď Vás už od októbra prenasledujú v Hypermarketoch, Supermarketoch a iných veľkých či menších predajných domoch, vianočné reklamy, niekoľko známych vianočných piesní a hromady vianočných tovarov. Toto nenáležité skomercializovanie Vianoc je škaredé a je v príkrom rozpore s krásnymi rodinnými Vianocami mojich mladých rokov. Isteže aj za mojich mladých liet sme sa

tešili na Vianoce a darčeky, resp. na vianočné sviatky ale skôr duchovné, narodenie Spasiteľa. Keď sme boli malí, tak pred Štedrým večerom nás poslali rodičia niekde preč, aby mohli pripraviť stromček a darčeky, ktoré sme dostávali od „Ježiška“ za to že sme cez rok boli dobrí. Ešte pred večerou sa obriadil dobytok a všetky zvieratá dostali lepšiu krmu ako obyčajne.

Pokračovanie - s. 11

Kritika

Ladislav Slanica

S týmto slovom sa v živote stretávame často. Takmer denne. No menej sa už zaujímate o to, čo tento výraz znamená. Presnejšie povedané, čo by mal znamenať. Pripisujeme mu rôzne významy podľa toho, či chceme, aby kritika bola užitočná, prospešná, alebo dokonca máme záujem kritikou niekomu poškodiť. Kritizovať zvykne osoba, jej prejav, prípadne umelecké dielo, článok v novinách a pod. Hneď na začiatku je treba zdôrazniť, že oprávnené kritizovať môže len ten, kto má dostatok vedomostí a poznatkov o veci, ktorú si trúfa kritizovať. To platí predovšetkým vtedy, keď chceme kritikou veci pomôcť, keď nemáme úmysel

autorovi škodiť. Žiaľ nájde sa medzi nami aj viacero takých, ktorým hovoríme, že sú notorický kritici. Sú presvedčení, že prišli na tento svet hlavne preto, aby sa kritika stala predmetom ich každodennej práce a kritizujú okolo seba všetko, o čom sú presvedčení, že to alebo ono nie je v poriadku, nie je dobre a správne riešené a pritom im vôbec nevaďí, že si mylia kolóniu s kolonádou.

Stretávame sa aj s takým druhom kritikov, ktorí sa do tejto pozície stavajú hlavne preto, že aj oni „na to“ majú a že je treba, aby okolie aj s ich názormi a schopnosťami počítalo. Je to obyčajne taký druh našich občanov, ktorí sa síce zatiaľ ničím neprezentovali, nič o ich schopnostiach

aspoň doteraz nesvedčí a keďže majú odvahu kritizovať, je treba predpokladať, že v nich nejaké schopnosti driemu a raz, keď to budeme zvlášť nutne potrebovať, sa tieto schopnosti prejavia a dostanú sa na povrch ako bojovníci z pod Sitna. Tak sa tešme!

Nemám v úmysle tvrdiť, že kritizovať netreba! Že nie sú dôvody pre kritiku v živote okolo nás! V tej súvislosti sa ale ponúka aj taká otázka, či sme my pre odstránenie tých nedostatkov urobili niečo podľa našich schopností? Problémov a nedostatkov je dosť. Neprežením, keď poviem, že veľa! Od parlamentu až po miestne samosprávy. Výhrady máme k cenám potravín. K trvale neporie-

šenej zamestnanosti, k cenám energií, zdravotníckej starostlivosti atď. A čo tak poriadok a čistota v obci?

Spokojní sme len s ... no verte, že si nie a nie spomenúť s čím sme to spokojní! Aha! Už som si spomenul. Spokojní budme s tým, že sa pod nami zem netrasie! No nie?

Každý z nás však môže prispieť svojou „troškou do mlyna“. Tak ako to spieval ešte za bývalej ČSR v jednom filme „pán herec“ Verich : „...ten šije kalhoty, ten kuje podkovy, ten delá to a ten zas tohle a všichni dohromady udeláme moc!“

Veru tak! Vzájomná spolupráca bude určite prospešnejšia všetkým, ako neúčinná kritika! ■

Spomínanie - pokračovanie z minulého čísla

Dokončenie zo s. 10

Ozdoby na vianočnom stromčeku predstavovali jablčka, orechy, medovníky, sklenené gule, papierové reťaze a fondánové salónky a na koncoch vetvičiek farebné štipcové svietničky do ktorých sa vsúvali farebné sviečocky. Sviečocky horeli počas štedrovečnej večere. Stôl býval prikrytý najlepším lanovým obrusom. Na ňom stál svietnik, oblátky, med, cesnak, jablko, domáci chlieb a pod ním peniaz. Sviatočná večera sa začínala modlitbou. Pripilo sa hriatym (okrem detí). Potom nás otec pokrižoval na čelo medom a každý člen rodiny musel zjesť oblátku s medom, aby boli všetci k sebe dobrí, láskaví a žili v pohode a zdraví. Pre zdravie sa jedol strúčik cesnaku. Potom sa priečne

prekrojilo jablčko a hviezdička jadrovníka predpovedala osud rodiny v nastávajúcom období. Sledoval sa i knôt sviečky, ktorý ukazoval kto najskôr zomrie. Až potom nasledovala štedrovečerná večera. Treba uviesť, že štedrý deň bol pôstnym dňom a aj preto večera bola túžobne očakávaná. Najprv sa jedla kapustnica a po nej údená ryba, ktorú ješ bolo pre mňa utrpením pre nespočetné množstvo kostičiek v nej. Zákuskom boli makové, orechové, či tvarohové koláče. Darčeky predstavovali väčšinou len praktické veci, obuv alebo oblečenie. Niekedy sa pod stromčekom objavili dokonca aj veci zakúpené v priebehu roka, ktoré sa na Vianoce zabalili a položili pod stromček. Keď sme popozerali darčeky, tak sa išlo

po spievaní kolied. A potom sa čakalo na polnočnú. Keďže v obci kostol nebol chodilo sa zvyčajne do Ludrovej. Na cestu sme si svietili lampášmi petrolejovými alebo sviečkovými. Pohybujúci sa rad blikajúcich svetiel pridával tej štedrovečnej tmavej noci ďalšiu poéziu. A keď sa k tomu pridali padajúce snehové vločky a vŕzgajúci sneh pod nohami nebolo krajšej idyly.

Nuž a k spomínaniu patria aj jedlá, ktoré sme v tom čase konzumovali. Nevieam, či sa už nezabudlo, že lipovskoštiavníčanov prezývali drobári, pretože jedno z obľúbených jedál v dedine boli lipovské droby. Písal o tom aj V. Peřinka v knižke „Veselé putovanie po Slovensku“. Chudobnica a droby (dosť zriedkavo) boli aj moje zami-

lované jedlá. Veľmi častým jedlom, najmä v lete bola mrvenica, kulaša, metylo (zemiaková kaša a kyslá kapusta), hrbáne (hádzané halušky) s bryndzou, tvarohom, kyslou, či sladkou kapustou, pirohy plnené zemiakmi a bryndzou ochutenou kôprom alebo slivkovým, či šípkovým lekvárom a vo sviatočných dňoch šnicle (rezne). Zo zákuskov si spomínam na šišky, fánky, makovníky a najmä jablkovo-makové štrúdle. A z nápojov pre deti malinová z malinového zaftu (sirupu) a pre starších hriatô, buď s karamelom alebo aj so škvarkami.

Je nepreberné množstvo ďalších činností a udalostí veselých a nezriedka aj smutných, na ktoré sa nedá zabudnúť a spomienky na ne hrejú pri srdci ■

Je tu jar a všetko kvitne...

Edita Haluzová

Veľ a ľudia sa iste potešili, že konečne prišla jar. Hlavne my starší, môžeme smelšie vykročiť na ulicu bez obáv, že sa pošmykneme a niečo si zlomíme. Zhodíme ťažké kabáty, vystavíme tvár slnku a budeme sa tešiť zo života. Lenže predstava kvitnúcich

stromov, tráv a kvetov nepoteší alergikov, lebo práve teraz sa u mnohých začínajú problémy s alergiou zhoršovať. Zasa im začínú slziť oči, tiecť z nosa, dráždiť na kašeľ a kýchanie ich bude obťažovať tak, že budú musieť siahnuť po liekoch a

navštíviť alergológa.

Lenže alergia nebýva len na stromy a trávy, ale aj na roztoče, plesne, zvieracie chlpy a potraviny. Podľa autorov štúdie o potravinovej alergii: MUDr. Zuzany Rennerovej PhD, MUDr. Zuzany Abaffyovej a MUDr. Kláry

Kossárovej, alergia na potraviny postihuje približne 5% detí a 3-4% dospelých. To sú ale čísla podchytených alergikov, ktorí so svojimi problémami vyhľadávajú lekára - špecialistu, v skutočnosti ich bude oveľa viac.

Pokračovanie - s. 13

Animátori

Zuzana Zarevúcka

Milí čitatelia „To i To!“ Mám prvý krát tú možnosť prihovoriť sa vám prostredníctvom nášho obecného časopisu. Chcela by som vám priblížiť často používané slovo animátor.

Stretla som sa už aj s takým názorom, že je to blázon. Z jednej časti je to pravda, ale je to blázon s obrovským srdcom, dobrými vlastnosťami a časom, ktorý obetuje nie len pre seba, ale aj pre iných. Aj v našej dedine sa pár takých bláznov nájde ☺ Snažíme sa robiť veľa akcií pre deti a mládež. Vynakladáme na

to niekedy naozaj veľa úsilia, aby sa to všetko podarilo podľa našich predstáv a aby to bolo zaujímavé z každej stránky. Organizujeme detské a mládežnícke stretnutia pravidelne raz do týždňa, vymýšľame hry, tvorivé dielne, výlety spojené s „opekačkou“. Keby som sa mala vrátiť do minulosti a pozrieť sa na svoje detstvo, určite by som prijala takéto akcie ako robíme teraz. No takto si to môžem vynahradiť.

Môžem povedať, že určite sa nenuďme a všetok čas, ktorý tomu venujeme stojí za to!

Naším zvykom je vymýšľať program aj počas prázdnin. Takou poslednou akciou boli jarné prázdniny. Strávili sme tak spolu kopu času a privítali sme jar. Určite to má svoje plus, pretože mnohí rodičia robia a my strávime s deťmi skoro pol dňa. Tieto prázdniny sme mali tvorivé dielne, kde si deti mohli vyrobiť plastové korytnačky, lienky a iné veci. Pripravili sme pre ne pripravenú akčnú hru a mali sme objednaný zimný štadión v Ružomberku. Okrem toho sme robili katarínsku zábavu a ples, ktorý bol tento rok tretí v poradí.

Baví to nás a hlavne deti. Stačí nám ich úsmev a obyčajné slovo „ďakujem“.

V dnešnej dobe väčšina detí vysedáva za počítačom a hrá nejaké nezmyselné hry. Týmto spôsobom môže stráviť čas s priateľmi buď na čerstvom vzduchu, alebo sa môžu zahrať, vybiť nadbytočnú energiu

a rásť s nami nielen osobnostne, ale aj duchovne. Dvere máme vždy otvorené, takže sa k nám môžu pridať aj ostatné deti a zažiť naozaj veľmi veľa krásnych a hlavne nezabudnuteľných zážitkov s priateľmi.

Tešíme sa na Vás ☺

Na záver by som Vám chcela popriať krásne prežitie Veľkonočných sviatkov. Nech Váš dom je plný pokoja, stôl sa hýri hojnosťou a srdcia blízkych sú naplnené láskou a porozumením!

Poznámka redakcie: Spomínané stretnutia realizujú mladí dobrovoľníci, teda animátori, ktorí prežívajú spolu s deťmi život v spoločenstve a odovzdávajú im kúsok zo svojich doterajších skúseností. Pomáhajú pri výchove a neformálnej príprave detí a mladých ľudí na zrelé osobnosti, podieľajúce sa na rozvoji spoločnosti, v ktorej žijú.

V článku sa hovorilo o akciách, ktoré animátori pripravujú pre tie deti z našej dediny, ktoré sa chcú stretávať, a naučiť niečo nové. Taktiež je to pre deti, ktoré sa pripravujú na prvé sväté prijímanie. Osobitne sú realizované stretnutia pre birmovancov.

O aktivitách animátorov ešte budeme písať...



Je tu jar a všetko kvitne...

Dokončenie zo s. 12

Aké sú prejavy potravinovej alergie u detí?

U detí je potravinová alergia často prvým prejavom alergie, pričom následne dochádza k vzniku ďalších ochorení a to: atopický ekzém, alergická nádcha, bronchiálna astma. Alergické prejavy sa môžu objaviť veľmi skoro a to už v dojčenskom veku.

Najčastejšie potravinové alergény sú kravské mlieko a vaječný bielok, menej často arašidy a ryby.

U malých detí sú veľmi časté prejavy alergie zo strany zažívacieho traktu. Môže to byť zvracanie, hnačky, zápchy, kolika ako aj gastroezofagálny reflux – návrat žalúdočného obsahu do pažeráka. Môžu byť aj prítomné aj kožné prejavy – najmä atopický ekzém. Niekedy sa

alergia môže prejavovať záchvatovitým kašľom so stiahnutím priedušiek. V priebehu niekoľkých rokov u väčšiny detí prejavy alergie postupne ustúpia.

U starších detí – väčšinou v puberte dochádza opäť k nárastu potravinových alergií.

Prejavy potravinových alergií u dospelých:

Najčastejšími potravinovými alergénmi u dospelých sú: sója, oriešky, morské ryby, morské plody, zelenina – najmä mrkva a zeler, exotické ovocie, mak, sezam

Medzi skryté alergény patrí kontaminácia potravín inými látkami napr.: plesňami – hlavne v orechoch a citrusoch, antibiotikami, hmyzom – koreniny. Potom sú to aditíva, čiže tzv. E-čka, ktoré sa do potravín pridávajú do potravín za účelom zvýšenia

trvanlivosti, alebo zlepšenie chuti, vône či farby. Na rozdiel od detí je alergia u dospelých celoživotná.

Medzi najčastejšie prejavy alergie patria:

- kožné prejavy – svrbenie kože, ekzém, žihľavka

- prejavy zo strany dýchacieho systému – nádcha, opuchy nosovej sliznice, sťažené dýchanie

- tráviace ťažkosti – nadúvanie, bolesti brucha, hnačky

Život ohrozujúci stav je anafylaxia.

Anafylaxia je najzávažnejšia a najťažšia forma alergickej reakcie. Najčastejšou príčinou tejto život ohrozujúcej reakcie sú práve potraviny. Začína sa niekoľko sekúnd až minút po požití potravy a prejavuje sa nevoľnosťou, malátnosťou, triaškou, bo-

lesťami brucha, žihľavkou, opuchom hrtanu, sťaženým dýchaním, točením hlavy, poklesom krvného tlaku až stratou vedomia.

Niekedy vzniká aj námahou vyvolaná potravinová anafylaxia a to v súvislosti s pozitívom potravinou pred fyzickou námahou, ktorá inak u daného jedinca nepredstavuje alergén. Medzi najčastejšie potraviny patrí múka, vajčica, zeler. V prípade, že sa objaví takýto typ anafylaxie, je dôležité, aby pacient aspoň 5 hodín pred fyzickou záťažou vynechal takéto jedlá a vylúčil aj iné faktory ako: alkohol, či protizápalové lieky.

O diagnostike, prevencii a liečbe potravinových alergií si prečítate v ďalšom vydaní časopisu To i To.

Krvný tlak

MUDr. Marián Boček

Vysoký krvný tlak je najrozšírenejšie ochorenie v týchto dňoch. Je to mor 21. storočia. Týmto ochorením trpí každý druhý človek vo veku 25-65 rokov a vo vyššom veku je výskyt až 70%.

Hoci jeho zistenie a liečba je veľmi jednoduchá, podľa štatistik len 10% populácie je dobre liečených. Je to veľmi zákerné ochorenie, ktoré sa väčšinou neprejavuje žiadnymi príznakmi a často prvým prejavom je život ohrozujúca komplikácia, či už infarkt srdca, mozgová mŕtvica alebo zlyhanie obličiek. Neliečený vysoký krvný tlak je najčastejšou príčinou náhlých úmrtí u relatívne mladých ľudí niekedy doslovne z

plného zdravia.

Príčinou ochorenia je predovšetkým dedičnosť, stres, zlá životospráva – zvýšený prísun kuchynskej soli, zvýšená konzumácia potravy a alkoholu, slabá fyzická aktivita a s tým súvisiaca nadváha.

Vtedy hovoríme o primárnej, esenciálnej hypertenzii. Môže byť aj sekundárna na podklade ochorenia najmä obličiek, žliaz s vnútornou sekréciou, hormonálnych porúch vrátane príjmu antikonceptív. Táto druhotná hypertenzia je však zriedkavá a jej výskyt sa odhaduje na necelých 5 %.

Priebeh ochorenia je veľmi plazivý, niekedy môže byť však veľmi progresívny, vte-

dy hovoríme o akcelerovanej hypertenzii. Krvný tlak nad 140/90 mm Hg postupne poškodzuje cievny systém, najprv len vnútornú vrstvu (endotel) a neskôr dochádza k prestavbe celej cievnej steny s jej zhrubnutím, stratou elasticity a zvýšeným sklonom k zrážaniu krvi (trombóze). Takto poškodená cieva sa neskôr buď uzavrie a tým dôjde k infarktu srdca alebo mozgu, alebo perforuje, čo spôsobí krvácanie do mozgu alebo výduť (aneuryzmu) ciev.

Liečba ochorenia je veľmi úspešná. Na trhu existuje množstvo liekov, ktoré sú účinné v boji s týmto tichým zabijakom. Nevýhodou je, že liečba musí byť trvalá, pretože ochorenie sa nedá vyliečiť.

Je to väčšinou dedične nastavenie vysokých hodnôt tlaku krvi podobne ako u termostatu a liečbou znížime tlak sekundárne napr. redukciou cirkulujúceho objemu tekutín v organizme (močopudné lieky), spomalením akcie srdca (betablokátory) alebo znížením odporu periférnych ciev.

Nepodceňujme tlak krvi nad 140/90mmHg pri náhodných meraniach alebo preventívnych prehliadkach. V začiatočnom štádiu často stačí len zmena životosprávy alebo zníženie hmotnosti a neskôr väčšinou len jedna tabletková rána. Nie je to vôbec zatažujúce a stojí to za dosiahnutie lepšej kvality života.

Zľahka jarne...

Michaela Uhrinová

Pri pohľade do kalendára je samozrejmé, že sa tešíme ako sme zimné čižmy a kabáty pri jarnom upratovaní odložili na samé dno šatníka. Cestou z práce v strede týždňa sa vám ale mohlo stať, že ste sa v tenkých balerínkach či teniskách snažili obísť tú vrstvu snehu čo sa zrazu zjavila. Pripomenulo mi to jednu reklamu: „New York - dážď, Los Angeles - slnko Miami - vietor... (a môj účes drží). Pomyslíte si, že netreba ani križovať americký kontinent, stačí prejsť 60 km od slnka, dažďa, krúpov a snehu vás už v takýto krásny jarný deň nemôže stretnúť asi nič. Samozrejme okrem skupiniek ľudí na ulici, snažiacich sa vám vsugerovať posolstvo z vesmíru a varovanie pred očipovaním či radou ako previbrovať do vyššej dimenzie. Možno len ja mám na nich

také šťastie, ale pomaly sa mi začínajú javiť ako sprievodný znak jari.

Jar... To sú predsa rašiacce puky na stromoch, prvé kvety. Také sú sprievodné javy príchodu skutočnej jari. Lenže tie podľa britských meteorológov a klimatológov pomaly, ale isto miznú. Jar bude takto čoskoro len astronomický pojem, ktorý nenájde v prírode odozvu. Tak si ju vychutnávajme plnými dúškami, keďže nielen pre mňa je teraz ťažké predstaviť si ako po zime príde leto.

Mládenci, už len pár krát sa vyspíte a je tu Veľká noc! Deň, kedy je vám vzácna každá sekunda, strategický plán dokážete zosnovať v priebehu minúty s rukou na striekacej pištoľi schovanej za chrbtom. A že chlapi nedokážu robiť viac vecí naraz! Kdeže! Pri takýchto

chvíľach nie je miesto pre zaváhania, tobôž nie pre omyl. Ak má byť misia úspešná, treba ísť na ňu s čistou hlavou a jasným cieľom. Pamätám si časy, keď sa šuhaj trafil pištoľou do tváre, tak bol suverénny kráľ akcie. Pokrik obete: „aspoň nie na vlasy!!!“ v mužskej reči znamenal: „Je čas vytrhnúť Veľkonočného šibača za 35,50 s vôňou konvaliniek a dopriať im, veď si to zaslúžia.“ Keď sa situácia mierne upokojí a hrdí lovci sa usadili okolo stola, vždy sa našiel jeden, ktorý sa cítil ukričene, lebo zaváhal a ostatní ho predbehli. Aj on má právo šplechnúť si. Prečo by aj nie. V spomalených záberoch by ste mohli vidieť ako sa z ešte nevypáchnutej fľašky od JAR-i vylieva zapenená voda. „A do očí!“ Prečo aj nie?! Je to kráľ. 10 bodov. Vám dievkam neostáva nič iné len úprimne bez akejkoľvek štipky ironie slušne poďakovať, ponúknuť dobrotami, lebo tak predsa káže slušnosť. Možno sa dá poďakovať aj v duchu, keďže scéna z hororového scenára mohla v tom horšom prípade skončiť aj v miestnom potoku. Niekedy žienky možno rozmýšľate, prečo práve vy, ale tak nech sa chlapi tešia aspoň raz do roka, nech sú veselí, vtipní, originálni, nech sa vybláznia. Ďalších 364 dní im život sladit' môžeme my - ženy ☺ Šeherezáda má predsa ešte necelých 100 častí. Neexistuje možnosť vynechať čo i len jednu. Lenže

váš skutočný Onur môže začať stepovať v obývačke, lebo akási turkyňa mu nedovolí vychutnať si udalosť roka pre mužskú časť populácie a to naše majstrovstvá v hokeji. Dost, že chúdatá krčia uši pri oficiálnej hokejovej hymne majstrovstiev od Kristíny a v duchu si hmkajú ...Nech bože dá... Možno vás už vaše ratolesti stihli informovať ako si podľa najnovších správ zistíte svoje IQ. Odpočítajte od čísla 120 počet dielov Šeherezády, ktoré ste videli. Samozrejme je to vec názoru. Každý z nás si rád zgustne na niečom inom. To nič nemení na tom, že sa rozpútala drastická vojna o ovládača a tak rýchlo neskočí. Čoskoro tu vidieť aj pokračovanie morálne obohacujúcej showky Farmár hľadá ženu. Už pri upútavkách z prvej série ste si možno povedali, že strácať čas nad touto reláciou by bolo urážkou vášho intelektu. No ak ste náhodou prepli a uvideli mládencov, ktorí si odbehli zo svojho statku a maminej sukne, nemohli ste prehliadnuť ako si vyberajú svoju favoritku zo (stáda) resp. skupinky vydajachtivých dievčat do voza aj do koča s neprehliadnutelnými vyflitrovanými outfitmi, ktoré jemne podčiarkovali biele ponožky a slovník pravej nefalšovanej farmárky. Nech teda nikto nepovie, že sa v najbližších dňoch nemá na čo tešiť ☺

Divé husi

Mária Strelková

A tam hore na oblohe, divé husi leteli.

Preleteli šíre more, preleteli oceán.

*Z teplých krajov znovu na jar,
prilietajú zasa k nám.*

Unavené, vysilené, vidia v dialke rovínu.

Oni prišli z teplých krajov, založiť si rodinu.

*Na rozlúčku si posadali,
z dlhej cesty, oddýchli si.*

Znovu vzlietli vysoko,

iba jedna zostala tam, kde je pre ňu ďaleko.

Lette ďalej húsky moje, tichým hláskom zvolala.

ŠTIAVNICKÉ TO I TO

vydáva obec Liptovská Štiavnica maximálne 6 krát do roka. Povolené OÚ Ružomberok pod regist. č. OÚ 1/1999, evidované na MK SR pod evid. č. EV 3111/09.

Šéfredaktor a DTP: RNDr. Dušan Dírer. Redakčná rada: Mgr. Renáta Cagalincová, Mgr. Jana

Džuková, Edita Haluzová, Mgr. Zuzana Chlustová, Mgr. Katarína Kačalková, Bc. Katarína Kostolná, Dušan Lauko, Mgr. Katarína Pastuchová, Ladislav Slanica, Michaela Uhrinová, Zuzana Zarevúcka. Neprešlo gramatickou úpravou. 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, Stará ulica 39/53. Internet: <http://toito.liptovskastiavnica.sk>