



# Lupčianske zvesti

www.slovenskalupca.sk

16. ročník

OBECNÉ NOVINY OBYVATELOV, RODÁKOV A PRIATELOV OBCE SLOVENSKÁ LUPČA

číslo 3 | apríl 2014

Aktuálne v obci

Výstavba  
kanalizácie

2

Aktuálne v obci

Vstup na súkromný  
pozemok

3

Obec a spoločnosť

Dom  
remesiel

7

Priestor

pre školy  
ACES

12

Zaujímavosti

Kto môže  
darovať krv

13

## Veľkonočné zvyky a tradície

Vari každému človeku ináč prichodí porovnávať ročné obdobia. V každom z nich sa nachádza mnoho pekného, zaujímavého i užitočného. Po skončení zimného obdobia prichádza k nám dlho očakávaná a okúzľujúca jar, akási predzvesť zrodu nového života, teplých a slnečných dní a pestrosti životného programu. A to nielen pre človeka, ale aj pre prírodu a ostatné živočíchy. Začínajú sa prebúdať prvé výhonky jarých kvietkov – fialiek a snežienok, tráva sa začína čoraz viac zelenáť a ponúka čerstvú pašu pre ovečky. Najskôr treba utopiť Morenu a s ňou všetko zlé, čo nás sprevádzalo počas zimných mesiacov.



S príchodom jari prichádzajú aj veľkonočné sviatky a s nimi tradičné zvyky vinšovačiek, ktoré začínajú na Kvetnú nedeľu a pokračujú oblievačkami na Veľkonočný pondelok.

Na Slovensku bola Veľká noc vždy bohatá na tradície a zvyky, z ktorých sa mnohé zachovávajú dodnes. V duchu motto „Poznajme minulosť, aby sme si vedeli vážiť prítomnosť a orientovať sa v budúcnosti!“ sa pozrieme na niektoré z nich.

### Kresťanské tradície

Veľká noc je pre kresťanov najväčším sviatkom. Kresťania si pripomínajú umučenie, smrť a vzkriesenie Ježiša Krista. Veľkej

noci predchádza 40-dňový pôst, pôstne obdobie sa začína Popolcovou stredou. Počas neho sa kresťania zdržiavajú zábavy, hodoovania, majú sa duchovne obnovovať a zamýšľať nad svojim životom, zúčastniť sa na svätej spovedi.

### Veľkonočné trojdnie:

**Zelený štvrtok** – spomienka na ustanovenie Sviatosti oltárnej a sviatosti kňazstva. Pri svätých omšiach sa posväcujú tri druhy oleja: krizma, olej katechumenov a olej chorých. Olej je znamením sily a používa sa pri rôznych sviatostných obradoch (krst, birmovanie, pomazanie chorých, vysviacka

kňazov). “Zavazujú” sa zvony a na znak smútku zostávajú mlkve.

**Veľký piatok** – nekonnajú sa sväté omše, kresťania si pripomínajú utrpenie, umučenie a ukrižovanie Krista. Je to veľký pôstny deň. Kresťania sa zdržiavajú mäsitých pokrmov a dosýta jedia iba raz denne.

**Biela sobota** – obrady sa konajú po západe slnka. Podľa tradície je táto noc nocou očakávania Pána, noc bdenia. Začína sa sláviť Kristovo vzkriesenie. Na znak Kristovho zmŕtvychvstania sa zvony opäť rozozvučia.

Po veľkonočnom trojdní nasleduje **Veľkonočná nedeľa**. Je oslavou Kristovho zmŕtvychvstania, víťazné

završenie Kristovho vykúpiťského diela.

**Veľkonočný pondelok** je spojený so šibačkou a rozdávaním maľovaných kraslíc. Voda má dievčatám, ženám či babkám priniesť zdravie a krásu. Je symbolom jarnej očistenia.

Pozrime sa však do iných kútov sveta, na ich veľkonočné zvyky a obyčaje. Každá z krajín má svoje jedinečné veľkonočné tradície, ktoré sa prenášajú

z generácie na generáciu. V mnohých krajinách sú veľkonočné sviatky zmesou kresťanských a pohanských tradícií, ale v poslednej dobe aj komerčnou záležitosťou. Z Nemecka pochádza tradícia veľkonočných zajačikov a stromčekov. Vyfúkanými a zdobenými vajčkami zdobia Nemci stromy a kríky blízko svojich príbytkov. Jedným zo zvykov v Poľsku je požehnanie veľkonočného koša. Na Bielu sobotu prinášajú Poliaci do chrámov kôš, naplnený farebnými vajčkami, chlebom, koláčmi, soľou a klobásami, aby ho kňaz požehnal a ukončil pôstne obdobie.

Ak navštívite v období veľkonočných sviatkov Francúzsko, určite vás upútajú výklady obchodov, zdobené figúrkami zajačikov, sliepočiek či rybiek, vyrobených z bielej a tmavej čokolády. Tradičným veľkonočným jedlom je jahňacina.

V Nórsku majú veľkonočné sviatky kresťanský ráz podobne ako v iných krajinách. K Veľkej noci v Nórsku patrí žltá farba. Žltými kuriatkami sú vyzdobené príbytky a výklady obchodov.

Zdroj: Internet, spracovala ED. Foto: archiv MŠ

*K novej jari veľa sily,  
by ste v zdraví dlho žili.  
Na Veľkú noc všetkého dost,  
radosť, pohodu, spokojnosť,*

**želajú všetkým Lupčianske zvesti**



# Výstavba kanalizácie a ČOV a jej priebeh. Ako ho nevidíte

Naša obec sa pripravovala na veľkú investičnú akciu – vybudovanie splaškovej kanalizácie a čističky odpadových vôd od roku 2007. Prípravy na podanie žiadosti o poskytnutie nenávratného finančného príspevku sa začali spracovaním projektovej dokumentácie. Nasledoval proces vydania územného rozhodnutia a stavebného povolenia. V roku 2009 obec opakovane podala na základe vyhlásenej výzvy Ministerstvom životného prostredia SR žiadosť o poskytnutie nenávratného finančného príspevku v rámci operačného programu Životné prostredie, prioritnej osi 1. Integrovaná ochrana a racionálne využívanie vôd. Predložená žiadosť bola v priebehu roku 2010 schválená a obec získala z fondov Európskej a únie a štátneho rozpočtu viac ako 14 miliónov eur na vybudovanie splaškovej kanalizácie a ČOV.

Dňa 14. mája 2012 (po zdĺhavom odvolávaní sa niektorých neúspešných dodávateľov) sa konalo slávnostné odovzdanie stavby, ktorého vyvrcholením bolo poklepanie základného kameňa starostom obce a zástupcami dodávateľov. Stavbu bude realizovať združenie Slovenská Lupča, splašková kanalizácia a ČOV, ktorého členmi sú Doprastav, a.s. Bratislava, Vodohospodárske stavby a.s. Bratislava, Aquastav, a.s. Bratislava.

Po ukončení realizácie projektu bude v Slovenskej Lupči vybudovaná splašková kanalizácia a dve ČOV, kapacitne postačujúce na zabezpečenie čistenia splaškových odpadových vôd v celej obci, s výhľadovým počtom 4 320 ekvivalentných obyvateľov v roku 2030. ČOV zabezpečia čistenie splaškových odpadových vôd v súlade s nariadením vlády číslo

296/2005 Z.z. a Smernice EÚ č. 91/271/EEC. Osobitne bude riešené aj odkanalizovanie a čistenie odpadových vôd v rómskej osade pri Hrone, kde bude vybudovaná samostatná malá ČOV s kapacitou pre 100 - 120 ekvivalentných obyvateľov.

Stále počúvam, prečo do osady, keď tam nie je voda. Bola to podmienka, aby sme dostali financie z EU a aby sme pri kontrole neporušili zmluvu. Museli sme vybudovať dve studne pre zabezpečenie vody do kolónie. Za vybudovanie môžem poďakovať sponzorom. Vychytené odpadové vody budú vypúšťané do rieky Hron. Celková dĺžka novovybudovanej kanalizačnej siete bez prípojok je 12,6095 km, jedná sa o gravitačnú splaškovú kanalizáciu. Súčasťou kanalizácie sú aj 3 čerpace stanice, 3 prípojky NN, 692 prípojok, z toho 684 ks domové prípojky gravitačné, ČOV Slovenská Lupča a malá ČOV pre rómsku osadu. Množstvo splaškových vôd vyprodukovaných za rok je navrhované celkom 249 766 m<sup>3</sup> (ČOV Slovenská Lupča 245 981 m<sup>3</sup> od roku 2007, MČOV pre rómsku osadu 3 785 m<sup>3</sup>). Okrem odkanalizovania domácností bude zabezpečené aj odkanalizovanie z objektov občianskej vybavenosti a podnikateľských subjektov v obci. Úprava ciest bude iba v šírke od 1,5 m do 2, 5 m podľa projektu ulíc. Projekt nerieši nové chodníky, obrubníky, doasfaltovanie ciest a pod., ako

sa snažia niektorí presvedčiť občanov. Mnohí z vás ma oslovujú a žiadajú (aj sa vyhrádzajú), aby som dal asfaltovať celé cesty, nové chodníky a obrubníky. Tvrdia vám to hlavne dodávatelia na stavbe a niektorí čo majú blízko k úradu – ale to je iba zavádzanie, lebo na to nemáme peniaze. Všetci tvrdia, že to nie je problém, len nech nám to podpíše starosta. Aby sme mohli túto stavbu budovať, museli sme si zobrať 400 000 eur úver a neuvádzam úver, ktorý splácame z minulosti.

Vážení občania, ak si pamätáte, informoval som vás, že sa všetci musíme pripraviť na to, že počas dvoch rokov plánovanej výstavby bude v našej obci čulý stavebný ruch. Nepredpokladal som, aký nastane ruch okolo dodávateľa -to rozpišem neskôr. Výstavba bude prebiehať po jednotlivých etapách, vtedy budú ulice postupne rozkopané a bude trvať určitý čas, kým sadne zemina po zasypných výkopoch. Následne budú rozkopané ulice a chodníky uvedené do pôvodného stavu. Prosil som vás o trpezlivosť počas stavebných prác. Keby som dopredu vedel, ako to bude s celou stavbou, tak sa do nej ani nepustím. Až v priebehu výstavby som sa dozvedal, ako sa má celá stavba realizovať a ako bude po dokončení obec vyzeráť. Dospel som k názoru, že pre našu obec by úplne stačila iba čistička a neboloby toľko problémov, aké

sme zažívali posledné dva roky. Smernica EU to však nepovoľuje a prečo je to tak, o tom ja nechcem polemizovať. Akým spôsobom sme získali fondy nebudem písať, ale pre vašu predstavu –projektant je z Bratislavy, stavebný dozor z Bratislavy (nie ako niektorí tvrdia, že dozor je starosta a pani Oravcová). Ako som uviedol, stavba stojí celkovo 14 miliónov eur, do môjho nástupu do funkcie starostu sa už minuli 3 milióny eur a to na projekty a pod. Nikto z nás v tej dobe nepredpokladal, ako bude stavba prebiehať. Hneď na začiatku jej realizácie sa zistilo, že časť kanalizácie bola zakreslená na rozvoze plynu v obci. Kladiete si otázku veď je za to zodpovedný projektant. Projektant sa vyjadril, ako ste si objednali, také to aj máte – veď ste si to prevzali, tak sa nešťažujte - nech sa obec súdi. Áno dá sa súdiť –obec to istotne vyhrá. Stavba sa tým preuší, dokonca podľa EÚ sa ukončí a obec je povinná zaplatiť štátu 3 milióny eur za porušenie zmluvy a všetky náklady, ktoré doposiaľ vznikli, ako nám potvrdili na ministerstve. Prepracovanie projektu som zaplatiť odmietol a tak po viackrát opakovanom stretnutí s vrcholovým manažmentom Doprastavu, ktorý vyhral súťaž, nám sám navrhol, že prefinancuje zmenu projektu (cca 30 000 eur). Nikto z nás ale nevedel, ako je projekt „odfláknutý“ a že je to iba začiatok

nášho trápenia. Čakala nás napríklad Lupčica, Hronská ulica, niektoré križovatky a samozrejme sa zabudlo, že Juhovýchod je na vode, a to bolo už aj na dodávateľa dost. Najväčšie prekvapenie bolo, že veľká čistička je nakreslená v ochrannom pásme VTL plynu. Obec musela zabezpečiť preloženie VTL plynovodu. Ten, kto to pozná, tak vie, čo je to za robota. Preloženie iba plynu stálo cca 50 tisíc eur a zaplatil to Doprastav. A takýchto zmien počas celej výstavby bolo dost. Pri každej zmene sme museli požiadať ministerstvo o súhlas a stále nám hrozilo, že stavbu zastavia. Vďaka ochote pracovníkov ministerstva a CPK Veľký Krtíš sa nám stále darilo stavbu držať nad vodou. Ak sa vám niekomu zdalo, že sa niektoré práce na tých istých miestach robili aj viackrát, tak to všetko znášal dodávateľ – lebo rozpočet sme nemohli ani nemôžeme zvýšiť. Tak ani niečo dodávateľ zle urobil a bolo to v rozpore so stavebným dozorom, tak to musel prerobiť na svoje náklady. Nešťastie tejto stavby, ako aj iných stavieb na Slovensku, je to, že za dodávateľom sa schovávajú rôzni subdodávatelia. No to sme nevedeli, čo nás čaká v lete v roku 2013, potom v zime a na začiatku roku 2014. Doprastav sa dostal nie vlastnou vinou do problémov. V tomto období sa konalo skoro každý týždeň rokovanie na ministerstve životného prostredia. Pretože stavba má byť ukončená 23. 5. 2014, nemôžem v tomto článku napísať niektoré skutočnosti, ale uvediem ich v nasledujúcom čísle.

Ing. Miroslav Macák,  
starosta obce

(Text neprešiel redakčnou úpravou)



Európska únia



Tento projekt je spolufinancovaný z Kohézneho fondu Európskej únie „Investícia do Vašej budúcnosti“.

# Vstup na súkromný pozemok

Na základe podnetu občana priľahlej ulice o pohybe cudzích osôb v objekte, ktorý je súkromným majetkom občana Bulharskej republiky, bola vykonaná obhliadka tohto objektu, zatiaľ bez asistencie polície.



Obec sa už v minulosti snažila skontaktovať s majiteľom, čo však vzhľadom na jeho národnosť a pobyt v zahraničí nebolo jednoduché. Podarilo sa tak

navštevujú osoby nepovolane. Týmto upozorňujeme všetkých záujemcov, hľadačov pokladov a iných zaujímavostí, že vstup do súkromného objektu bez povolenia jeho majiteľa je protizákonný. V objekte sa okrem starej drevenej truhlice skutočne nič nenachádza.

Drevená truhlica, ktorá by v tom „lepšom“ prípade skončila s najväčšou pravdepodobnosťou v súkromných rukách, v tom horšom

## Poznámka

Všetkých občanov, ktorí vyzývajú obec na záchranu tohto objektu, upozorňujeme, že obec nemôže zveľaďovať súkromný majetok. Objekt nie je pamiatkovo chránený.

by sa úplne rozpadla, bola prevezená na obecný úrad, kde bude uložená, kým si ju neprevezme právoplatný majiteľ. Drevená truhlica bola jemne zreštaurovaná.

RR



sprostredkovane počas prebiehajúceho dedičského konania. Aj keď majiteľ domu nejaví o túto nehnuteľnosť záujem, **upozorňujeme občanov, že akýkoľvek vstup do objektu a zverejňovanie fotografií z jeho vnútra sa môže uskutočniť len so súhlasom majiteľa.**

Pri obhliadke bolo zistené, že v objekte sa skutočne zdržiavajú alebo objekt



# Úpravy ciest

Plán realizácie spätných úprav po výkopových prácach splaškovej kanalizácie (betónovanie, frézovanie, asfaltovanie) na miestnych komunikáciách v uliciach Partizánska, Križna, Hronská, 1.mája, Oslobodenia, Mlynská, Športová, Za Ďaňacou.

Zhotoviteľ stavby Doprastav a.s. postupne rieši spätné úpravy miestnych komunikácií po realizácii splaškovej kanalizácie v našej obci.

V termíne od 7. – 23. 4. 2014 sa postupne na miestnych komunikáciách nad kanalizačnými ryhami realizujú podkladové betóny.

Frézovanie starých asfaltových vrstiev vozoviek na vyššie uvedených miestnych komunikáciách sa bude realizovať podľa požiadaviek stavebného dozora a investora stavby v termínoch 14. – 30. 4. 2014.

Pokládka asfaltových vrstiev vozoviek na vyššie

uvedených uliciach sa bude realizovať v termínoch od 22. 4. – 9. 5. 2014.

Spätné úpravy po výstavbe splaškovej kanalizácie poškodených úsekov (chodníky, obrubníky...) budú dokončené v termíne do 16. 5. 2014.

Plány prác s detailnejším popisom budú zverejnené na webovej stránke obce [www.slovenskalupca.sk](http://www.slovenskalupca.sk), tak ako to bolo v minulosti zvykom.

OU



# Voľba prezidenta

## 2. kolo



Počet oprávnených voličov zapísaných do zoznamu oprávnených voličov	2641
Počet oprávnených voličov, ktorým boli vydané obálky	1314
Počet odovzdaných obálok	1314
Počet platných hlasov odovzdaných pre všetkých kandidátov	1295
Počet platných hlasov	
Fico Robert, doc. JUDr., CSc.	507
Kiska Andrej, Ing.	788

# Večný problém v našej obci

## Rómska osada a odpad

V termíne od 10.3.2014 do 28.3.2014 sme likvidovali odpad, ktorý tam vznikal vývozom nielen našich rómskych občanov, ale v drvivej väčšine úplne cudzích ľudí, ktorí si len tak odskočili k nám do obce vyviezť vrecia a nepotrebné veci. Občania, ktorí vykonávajú v obci aktivačné práce a bývajú v osade, naplnili odpadom



doročne vyzbierajú len v okrese Brezno viac ako 10 ton komunálneho odpadu. Bez spolupráce miest a obcí ich správa nemá kapacitné možnosti na odstránenie nežiaduceho stavu. V rámci projektu „Zelená škola“ sa aj žiaci našej základnej školy aktívne zapájajú do čistenia a vyhľadávania nelegálnych skládok, ktoré potom nahlasujú na obecnú úradu. Získavajú tak iný pohľad na prírodu a jej zdroje. Patrí im moja vďaka.

Text + foto eg



Správy povodia horného Hrona, ktorá má v správe 538,735 km tokov (z toho upravených 79,8117 km), z toho tok Hrona v dĺžke 116,665 km, a poprosila som ich o spoluprácu. Vedúci úseku vodohospodárskej prevádzky nám vyšiel v ústrety a doviezol na obecný úrad igelitové vrecia. Z jeho rozprávania viem, že pracovníci dozoru správy povodia sa aktívne zapájajú do čistenia a kaž-



cca 70 veľkých vriec, naložili plnú aviu a pet fľašami, vyzbieranými spod mosta, zaplnili tri 1100 l nádoby na separovaný odpad. Dobrý pocit z vykonanej práce nám narušil výdatný dážď, po ktorom stúpila hladina Hrona a fľaše spolu s odpadom znova zaplnili ako tak vyčistené brehy. Všetok tento odpad k nám naplavila voda a celý proces čistenia začal odznova. Oslovila som preto zamestnancov



# Opravy chodníkov v našej obci

Pomaly, ale isto, pokračujeme s opravami chodníkov po výkopových prácach na kanalizácii.

Na našich záberoch môžete vidieť pracovníkov fi. BUPE, s. r. o., Senica, pri úprave chodníka na Partizánskej ulici.

RR



# Rovníková krajina Ekvádor

**Pokračovanie  
3. časť**

Štvrtok 23. januára. Ako si som si prispala. Asi som ešte nie celkom oddýchnutá z dlhjej cesty z Kanady do Ekvádoru. Peňažná mena v Ekvádore sa menuje Sucre. Kurz je v tomto čase približne 3,600 Sucre za jeden americký dolár (viď pozn. 1). Zdá sa, že keď Kanada prešla z dvojdollárovej bankovky na kovovú mincu, okopirovala Ekvádor. Ich mince sú totiž ako naše dvojdollárove mince (twoony): zlatý stred a strieborný okruh. Keď tu robíte nákup, drobné pri výdaji zaokrúhľujú nahor alebo nadol. Toto som však už zažila aj v iných krajinách.

Ekvádor, tak ako mnohé stredo- a juhoamerické krajiny, má tiež systém premávkových okruhov tak v mestách, ako aj na vidieku. Na regulovanie prepravy na cestách nikde nevidieť križovatky so semaformi. Sú výborní šoféri, tak aj v preľudnených častiach mesta sa preprava hýbe viac-menej bez problémov. Tieto okruhy prispievajú k skrášleniu miest tým, že mnohé majú v strede súsošia alebo pamätníky národným hrdinom, ovenčené záhonmi kvetov. Taktiež hlavné ulice sú široké bulváre so stromami a tropickými kvetinami, rozdeľujúcimi dva smery premávky. I v Ekvádore, podobne ako aj inde v Strednej a Južnej Amerike, sú rodinné domy, ohradené vysokými plotmi s bránami.

Po obede som sa vybrala do historického centra Quita. V roku 1978 Spojené národy túto koloniálnu časť hlavného mesta zaradili medzi Svetové kultúrne historické pamiatky. Toto jadro mesta sa zachovalo ako malý ostrov spred 460 rokov, obkolesený zo všetkých strán neprestajne sa rozrastajúcim moder-

ným mestom. Dobyvatelia Španieli ho vybudovali v ich typickom štýle s hlavným námestím, ktoré definujú vládne budovy a katedrála s biskupským úradom a rezidenciou. Pôvodne sa mesto budovalo na 200 parcelách, daných dobyvateľom. Títo tu vystavali typické španielske haciendy, každú s nádvorím, v strede obklopeným obytnými časťami so zastrešenými balkónovými terasami. Za haciendami boli malé záhrady a ovocné sady. Ďalej vyzadu stajne a pastviny pre dobytok. Domáci Indiáni žili v okolitých vrchoch, ale dosť blízko k mestu pre prípad, keby ich potrebovali.

Srdcom koloniálnej časti Quita je Námestie nezávislosti (Plaza de la Independencia). Tam som zamierila najprv. V strede námestia sa vypína pomník, venovaný nezávislosti Ekvádoru. Z každej strany a z každého rohu námestia vedú k pomníku chodníčky, pomedi ktoré kvitnú krásne kvety a vypínajú sa palmy. V tieni pod palmami na lavičkách oddychujú domáci, ako aj turisti. Hoci je tu nespočetné množstvo ľudí od skorého rána do neskorej noci, námestie je udržované a čistučné. Prekvapilo ma množstvo ľudí v úzkych, kamením vykladaných uličkách. Niektoré z ulíc boli plné pouličných predavčov, od ktorých bolo možné kúpiť všetko od jedla, šiat, topánok, kožených a elektronických výrobkov až po pamiatkové predmety.

## Poznámky

1. Sucre sa používali v Ekvádore do 13. marca 2000. Vtedy prešli na americký dolár s výmenným kurzom 25.000,00 Sucre za 1 dolár.

Agnesa Belošičová, Kanada

# Otvorenie motosezóny na Route 66 SK



Pozývame vás na otvorenie sezóny na Slovenskej Route 66, ktoré sa uskutočnia

**3. mája od 8:30 do 20:00**

## Trasa:

Zvolen (Metro) – Banská Bystrica (Hot Rod Cafe) – Slovenská Ľupča – Hronec (Námestie) – Brezno a smer Horehronie (bude spresnené)

## Sprievodný program:

- Hronec – tavba liatiny

spôsobom tavenia našich predkov a pokus o vytavenie loga R 66.

- Hronec – Čiernohronska železnica (Chvatimech – Vydrovo)

- Čierny Balog/Vydrovo – motosúťaže, exhibície, krst CD českej kapely Suffer Age, stánky s tematikou R66, gulášom, držkami a inými pochútkami)

- od Hronca po Vydrovo pre off roady súbežný prejazd parnou lokomotívou

Zdroj:

[www.chopperclub-bb.sk](http://www.chopperclub-bb.sk)

## INZERCIA

**Od júla tohto roku prenájom nezariadený 3 izbový byt** v strede obytného domu na Mierovej ulici v Slovenskej Ľupči.  
**Záujemcovia volajte na tel.: 0911 547 968.**

**Ponúkam svoje služby pri stavaní, prípadne rekonštrukcii krbu, kachlovej pece či sporáku.**

**Kontakt:  
0918 508 561  
Slovenská Ľupča**



# SALÓN ZUZANA

**Námestie SNP 57, Slovenská Ľupča**

Otváracie hodiny: pondelok – sobota podľa objednávok

Kontakt: 0908 289 318

## Kadernícke služby:

dámske, pánske a detské strihanie

## Nechtový dizajn

modelovanie gelových nechtov

francúzska manikúra  
klasická manikúra

## Vizáž:

úprava obočia  
farbenie obočia, rias  
lepenie trsov  
3D mihalnice  
večerné líčenie  
depilácie

# PodĎakovanie

Marec – Mesiac knihy a štvrtáci

Mesiac knihy sme si v marci pripomenuli viacerými aktivitami. Na hodinách čítania sme sa rozprávali o knihách, o ich histórii, ako aj o potrebe čítania vôbec. Na návrh našej pani učiteľky sme si doniesli na triednickú hodinu svoju najobľúbenejšiu knihu. Ja som si priniesla Knihu o prameni, pretože je veľmi zaujímavá a pekná. Vo štvrtok 20. marca sme šli spolu 4. A a 4. B do knižnice. Privítala nás pani Danková. Porozprávala nám, ako vznikli knihy



a o založení knižnice. Bolo to veľmi zaujímavé. Potom sme si mohli knihy v našej knižnici poprezerat a niečo si prečítať. Vybrala som si úryvky z kníh Denis a jeho sestry a Prečo som taká trúba. Boli to veselé príbehy. Pani Danková nám povedala aj o svojich obľúbených knihách. Nakoniec sme sa rozlúčili.

V mene všetkých štvrtákov Vám, milá pani Danková, ďakujem.

Adriána Konvičná, 4.B



## Pranostiky na apríl

Suchý apríl, mokrý máj – bude žitko ako háj.

Apríl v daždi – máj v kvete.



## Obecná knižnica ponúka

Macháčová, Adriana:  
**Stripťiz duši**

Román pre ženy. Autorka úspešných kníh Cudzie vzťahy, Žena vplyvného muža aj vo svojom najnovšom románe citlivo spracovala zaujímavú tému komplikovaných medziľudských vzťahov.

Roberts, Jon – Wright, Evan:  
**Kokaínový kovboj**

Jon Roberts – mafian, nazývaný kokaínový kovboj – zodpovedal za dovoz kokaínu do Spojených štátov amerických v období roz-

kvetu medellínskeho kartellu. V tejto knihe bez zábran rozpráva o svojom živote. V zozname Robertsových priateľov a známych sa nachádzajú mnohé slávne osobnosti druhej polovice minulého storočia. Jeho moc neunikla pozornosti vedenia Republikánskej strany, ktorá ho lákala do svojich radov. Dokonca samotná CIA ho poverila tajnými operáciami.

Jon Roberts bezpochyby patrí k zločincom, ktorí zmenili americké dejiny.

Hoffmann, Ernst Theodor  
Amadeus:  
**Luskáčik a Myší kráľ**

Hoci od prvého vydania knižky uplynulo takmer dvesto rokov, príbeh v Hoffmannovom prerozprávání dodnes nestratil príťažlivosť. Rozprávková knižka Luskáčik a Myší kráľ je právom považovaná za jeden z najkrajších vianočných textov. Z podivného rozprávania, plného poézie, fantázie, ale aj napätia a humoru, vyžaruje nádherná atmosféra a tajomné čaro Vianoc.

Príbeh o smelom dievčatku, ktoré si viac cení láskavosť a dobromyseľnosť než pekný vzhľad, bol nespočetnekrát spracovaný. Jeho najznámejšou adaptáciou je Luskáčik, rozprávkový

balet v dvoch dejstvách, ku ktorému zložil hudbu P. I. Čajkovskij. Dodnes je neodmysliteľnou súčasťou repertoáru všetkých svetových baletných scén. **AD**

### Pozvánka

Klub pri MKS v Slovenskej Lupči vás pozýva na nedeľné posedenie pri dobrom vínu a živej hudbe **27.apríla 2014 o17.00 h** v spoločenskej miestnosti MKS.

Hostom podujatia bude **Saxofonové kvarteto.**

# Dom remesiel

**Dom, na ktorý sú v Slovenskej Lupči právom hrdí: Unikátnu 100-ročnú pamiatku čaká rekonštrukcia.**

Služi na zachovanie remeselných techník, sám však potrebuje obnovu. Strechu asi 100-ročného Domu remesiel chcú zrekonštruovať, lacné to však nebude.

V letných mesiacoch jún – júl plánuje obec Slovenská Lupča neďaleko Banskej Bystrice rekonštrukciu strechy Domu remesiel. „Dom je starý približne 100 rokov a je v pôvodnom stave, preto ho pokladáme za významnú a jednu z mála zachovaných stavieb v obci v takomto stave,“ konštatovala vedúca obecného úradu Ivona Dobišová.

Ak nebudú úspešní so žiadosťou o dotáciu, podanou na Ministerstvo financií SR, ktorú zaslali v týchto dňoch, strecha si podľa jej ďalších slov vyžiada asi 30 000 eur z rozpočtu obce. Dom remesiel slúži na zachovanie remeselných techník. Dobišová pokračovala, že dom je vo vlastníctve obce a reme-



selné činnosti v ňom zabezpečuje Občianske združenie Mestečko.

„Počas jarmoku je otvorený dvor, kde sa predvádzajú remeselníci s výrobkami, v humne prebieha vystúpenie marionetového divadla

– marionety sú vlastnoručne vyrobené. Je tu tiež malé múzeum remesiel našej obce z minulosti,“ pokračovala Dobišová.

Záujemcovia si môžu v dome vyskúšať viaceré remeselné techniky, otvorený

je pre širokú verejnosť každú stredu od 17:00. „Máme tu plne funkčnú keramickú dielňu, kováčsku dielňu, dielňu na výrobu výrobkov z líhaného skla, výrobu emailových šperkov, tkáčsky stav na tkanie koberec

a podobne,“ pokračovala Dobišová. V dome prebieha tiež výroba sviečok, mydla, maľba na sklo či hodváby a pod.

**Zdroj: MY – Banskobystrické noviny  
Foto: obec Slovenská Lupča**

## Apríl – Mesiac lesov

Mesiac apríl okrem toho, že je považovaný za mesiac bláznov, má aj iný, dôležitý podtitul, spojený s prírodou, a to Apríl – Mesiac lesov, ktorý je u nás takto známy už od roku 1952. Určite nielen v apríli, ale aj po celý rok by sme mali myslieť na to, ako chrániť a udržiavať naše lesy čisté, pretože pokrývajú takmer polovicu rozlohy Slovenska, čo sú asi 2 milióny hektárov. Z hľadiska drevinovej skladby prevládajú dreviny listnaté, ktoré sú zastúpené v 60,7%, ihličnaté tvoria 39,3%. Najväčšie zastúpenie má buk, smrek, dub a borovica. Zásoba dreva celkom má v lesoch Slovenska stúpajúci charakter, hoci v okresoch Poprad a Brezno bolo zaevidovaných najviac poško-



dených lesných porastov. Naším lesom neprospeva hlavne podkorný a drevo-kazný hmyz, ktorý v roku 2012 poškodil 2436,9 tis. m<sup>3</sup> drevnej hmoty. Emisie a krádeže dreva tvoria pomerne vysoké percento škodlivých činiteľov. Krásu našich hôr narušajú aj prírodné kalamity a v období sucha požiare, preto je veľmi dôležité vykonávať náhradnú výsadbu. Obnova lesa bola v roku 2012 vy-

konaná na celkovej ploche 19 011 ha a rozsah starostlivosti o mladé lesné porasty má stúpajúci trend. Naše lesy zadržiavajú 4-krát viac vody ako všetky vodné nádrže Slovenska. Vodný režim v lese zabezpečuje základné životné podmienky organizmov. Lesy produkujú kyslík (uskutočňujú fotosyntézu) – najväčšou mierou sa podieľajú na tvorbe dýchateľnej atmosféry okolo Zeme. Pomo-

cou fotosyntézy zachovávajú rovnováhu medzi kyslíkom a oxidom uhličitým. Jeden ha ihličnatého lesa vyprodukuje za rok 30 ton kyslíka, listnatý les 15 ton kyslíka za rok. Lesy filtrujú vzduch, pohlcujú prach a rádioaktivitu. Dezinfikujú životné prostredie pomocou fytoncídov (prírodných látok, ktoré účinne ničia baktérie). Majú hospodársky význam – sú producentom drevnej hmoty, ktorá má široké využitie (nábytkárstvo, stavebný materiál, surovina na výrobu papiera,...). Sú dôležité, až nevyhnutné pre zdravie a pohodu človeka, sú častým cieľom nedeľných prechádzok celých rodín.

Ďakujem konateľovi OPL za užitočné informácie.

**Spracovala eg**

## Veľkonočný recept

**Prichádza Veľká noc – čas, keď je dobré vyskúšať aj nejaký ten nový recept. Jeden nám ponúkla aj naša stála dopisovateľka pani Evka Horská:**

**Recept na prípravu vypráženého mäsa aj dva dni dopredu:** 1 kyslá smotana, 2 vajcia, 2 čajové lyžičky GYROS, 2 čajové lyžičky VEGETA, 3 strúčiky cesnaku – pretlačiť, 1 zlatý klas

Všetky ingrediencie rozmiešať, naložiť mäso – každý kus vyobracať – a nechať postáť. Pred vyprážením mäso obaliť v strúhanke a klást na zohriaty olej. Kuracie mäso netreba pred vyprážením vyklepať, len ho pokrájať na tenšie rezne.

# Brána do raja

Takto nazvala autorka fotografiu, na ktorej je zachytená hra prírody za našim zámkom /hradom/. Konáre košatých stromov, nakláňajúce sa k sebe, vytvárajú akoby bránu. Stačí ju len prekonať a ocitneme sa vo svete ticha voňavej jarnej prírody, v ríši plnej nie celkom a nie vždy viditeľného vtáctva a zvierat. Najkrajší obraz, ktorý namalovala sama príroda, je ona sama, najkrajšia hudba – spev vtákov a bzukot včiel v korunách rozkvitnutých stromov. Ako nádherne vonia vlhká zem, premiešaná s listím v lese alebo materina dúška na lúkach. Aký upokojujúci je pohľad na líšku uprostred rozkvitnutej lúky a v pozadí nádherne kopce našich hôr. Relax a oddych, ktorý nám denne ponúka na dlani, a je len na nás, či ho dokážeme prijať. Či dokážeme vnímať túto najobyčajnejšiu, ale zároveň najvzácnejšiu krásu nášho každodenného života, ktorá nestojí ani cent. Iba našu pozornosť, cit a starostli-



vosť. Prírodu neoklameme. Príroda sa nám odvdáči v dobrom aj v zlom. Nad prírodou nezmôžeme, môžeme byť v jej lone šťastní, ale aj porazení. No za bránou do raja nemusí byť len

príroda. Skutočné hodnoty, ktoré v našich životoch sme schopní pri troche chcenia nájsť, vnášajú do našich uponáhľaných životov vnútorný pokoj a pohodu. Je na každom z nás, čo si vyberie-

me, čomu dáme prednosť. Je ťažké sa zastaviť a zamyslieť sa. Vystúpiť z pomyselného kolotoča pracovných povinností, konzumu a častotných intríg, ktoré zraňujú každého z nás, je veľmi ťažké,

ale nie nemožné. Skúsme sa teda v čase sviatkov jari a najkrajších kresťanských sviatkov zastaviť a zamyslieť sa, kam v našom živote smerujeme.

/id/

## Jarné ošetrovanie

### Radím záhradkárom

V apríli od posledného týždňa až do konca mája pri dobrej miazge vrúbľujeme jadrovinu za kôru. Vrúbľovací materiál, ak bola teplá jeseň, sme si prichystali už v minulom roku v decembri. Broskyňové stromy, určené na preštiepenie, orežeme na krátke kýpte. Očkujeme ich až v auguste do nových letorastov. Ohniská glejotoku na kôstkovinách vyrežeme až do zdravého dreva, vytrieme roztokom, zriedeného octu na polovicu s vodou. Handru namočíme do pripraveného roztoku a obviažeme napadnuté miesta. Aby sa ocot z obväzu neodparoval, obviažeme octový obväz ešte igelitom. Tento úkon opakujeme niekoľkokrát za sebou.

Pri ovocných stromoch,

napadnutých krvavou voškou, očistíme koreňové krčky a posypeme ich mletým vápnom. Americká múčnatka egrešová je vážnou chorobou egrešov. Znižuje odolnosť proti mrazu a ovplyvňuje úrodnosť. Ako preventívne opatrenie musíme zabezpečiť správnu výživu draslíkom a fosforom, neprehnojujeme dusíkom. Egrešové kríky a stromkové korunky udržiavame neprehustené, mladé výhonky odstraňujeme v máji, tým zabránime chorobám egrešov.

Každoročne striekame egreše pri nalievaní púčikov 5 % Sulkou alebo 3 % Polybaritom. Asi v 10-denných intervaloch striekame 0,1 % Karathanom alebo Fundazónom, ochrana je 21 dní. Antraknóza čiernych ríbezlí je vážnou cho-

robou, spôsobenou hubou pačiaškou. Preventívne opatrenia sú zhrabávanie lístia na jeseň a kompostovanie. Predjarný postrek robíme 0,7 % Kuprikolom 50 alebo 0,2 % Dithanom. Za vlhkého počasia postrekujeme proti voške ríbezlovej – jej vajíčka úspešne ničíme zimnými postrekmi 0,7 % Kuprikolom 50 alebo počas vegetácie 0,05 % Pirimorom. Jej výskyt sa môže ničiť hnojivom draselným. Neosetrené ríbezľové kríky sú zdrojom stáleho ohrozovania jabloní a hrušiek týmto škodcom.

Letné štiepenie egrešov a ríbezlí za zelena nezdrevnatenými vrúbľami sa robí v máji a v júni. Podpník je zo zlatej ríbezle, je mäkký v zelenom štádiu, ako vrúbľ sa používa časť zelené-

ho výhonku egreša alebo ríbezlí v dĺžke asi 3 cm.

Štiepenie za vlhkého zamračeného počasia podvečer. Tým sa vyhneme nadmernej teplote pri štiepení. Podľa mojej metódy podpník neskracujeme. Vrúbľ na vhodnom mieste vo výške podpníka provizórne uviažeme na jeden uzol na podpník pod zárezom páskou z PVC širokou 7 – 8 mm v dĺžke 30 cm. Vo výške podpníka za listom asi 1 cm nad listom urobíme zárez dlhý asi 3 cm. Na vrúbli koncového výhonku urobíme z oboch strán 2,5 cm dlhý klinový zárez. Tento vrúbľ režeme na vrube lista zlatej ríbezle. Vrúbľa sa nesmieme dotýkať holou rukou, preto pri práci používame pinzetu a žiletku. Upravený vrúbľ vložíme do zárezu na pod-

pníku za list, ktorý nesmie byť porušený, musí sa držať pevne na zarezanom štítku. Ak by sa list narušil pri uväzovaní vrúbľa, ten by uvädol skôr, ako by sa stačil ujať. Pri zväzovaní pásky je pomer – 1/3 pásky od spodného a 2/3 od horného konca. Pri uväzovaní spodný koniec pridržíme palcom ľavej ruky, horný koniec obrútime okolo zaštiepeného vrúbľa a zaviazeme.

Ak túto prácu urobíte tak, ako som ju opísal, výsledok bude úspešný. Tento môj spôsob je oveľa lepší preto, lebo podpník sa neskracuje, a tak nie sú narušené rastové asimiláty a rastové cievy, čiže zaštiepený vrúbľ je vyživovaný z oboch strán na zaštiepenom podpníku.

M. Mazúch



# Tajomstvo chotárneho kameňa

Pri nespočetných potulkách po lupčianskom, ľubietovskom a šajbianskom chotári ma oddávna zaujali čudné kamene, do ktorých naši predkovia vyryli tajomné znaky a nápisy, z ktorých vyžaruje priam magická sila. Vráťalo mi to v hlave, vrátilo, a keď ma priatelia z Ľubietovej upozornili na zvláštny kameň, ktorý leží v mieste, zvanom Chotárne – na hranici lupčianskeho a ľubietovského chotára, začal som sa o tieto artefakty doby dávno minulej bližšie zaujímať.

Keď v dávnej minulosti dostávali mestecká, obce a osady Uhorska od panovníka výsady a privilégiá, nemohlo v nich chýbať chotárne ohraničenie. Spôsob tohto ohraničenia však nebol jednoduchý a rozhodujúcu úlohu pri ňom zohrávali svedectvá tam žijúcich obyvateľov, ako aj osôb zo širšieho okolia. Vážnosť ich svedectiev závisela od ich spoločenského postavenia a veku. No a keď chýbali akékoľvek písomné doklady, rozhodujúcu rolu zohrali výpovede najstarších svedkov. Hranice chotárov



Obrovský kameň so znakom kríža na vrchole Ľubietovskej (Šajbianskej) Bukoviny

zväčša tvorili potoky, rieky, cesty, rázcestia, ale aj mohutné stromy a veľké kamene. Do týchto stromov a kameňov boli pri vytyčovaní hraníc vyryté rôzne znaky, v drvivej väčšine kríže rôznych podôb a smerovaní ako trvalé a nedotknuteľné označenie chotára. Hranice chotára mestečiek

a obcí mali totiž obrovský význam a neustále museli odolávať pokušeniu nenásytných susedov. Preto najmä na výročné sviatky vykonávali vybraní obyvatelia obhliadku a kontrolu týchto hraníc. No a táto obhliadka a kontrola hraníc chotára mala veľký význam, pretože bola väčšinou spo-

jená s omšou, kňazovým požehnaním, spievaním, modlitbami a občerstvením zúčastnených.

Slovenská Lupča tej doby tiež nebola výnimkou, a keď v roku 1340 dostala od kráľa Karola Róberta výsady, nemohlo v nich chýbať ani chotárne ohraničenie. Hranice chotára však museli odolávať neustálemu tlaku susedov a boli predmetom nespočetných sporov, preto vždy s nástupom nového panovníka na uhorský trón si ich Lupčania dávali potvrdiť nanovo.

Dnes je už veľmi ťažké určiť, kade viedli dávne hranice lupčianskeho chotára, ale viaceré pamiatok je ešte na svete. Stromy s chotárnymi znakmi už síce dávno vyhynuli, prípadne padli pod rukami drevorubačov, mnohé hraničné kamene však zubu času predsa len odolali. Niekoľko z nich som na hranici lupčianskeho a ľubietovského chotára aj vypátral, no a jeden z nich, naozajstný historický skvost, na ktorý, ako som už spomenul, ma upozornili priatelia z Ľubietovej, si zasluhuje podrobnejší popis. Hoci bol kameň obrastený machom

a lišajníkmi, našiel som ho poľahky, pretože aj cez vegetáciu na ňom presvitali rôzne znaky a písmená. Kameň som čo najšetrnejšie očistil a nešiel si oči vyočiť. Na kameni z Ľupčianskej strany sa objavili písmená ZL, nad nimi vyrytý lipový list a v ňom kríž. No a po bokoch prednej strany letopočet 1682. Vyše tristo-tridsaťročná história a ja sa jej môžem dotknúť! Z ľubietovskej strany je vyryté písmeno L, do neho je vložené písmeno B a na boku kameňa kríž. A čo skratky ZL a LB v skutočnosti znamenajú? S určitosťou sú to názvy oboch miest, pretože Slovenská Lupča tej doby bola Zólyom Lipcse a Ľubietová zas Libeth Bányá.

Je veľmi dobré, že naša súčasnosť dýcha históriou vari ako ešte nikdy a zaneptenci z obcí a mestečiek regiónu v čoraz väčšom rozsahu odkrývajú pramene života svojich predkov a sú hladní po bohatstve minulosti. Minulosti, bez ktorej nespoznáme dnešok, ba ani našu nastávajúcu budúcnosť. To som však už nevymyslel ja, ale múdri bardi nášho maličkého sveta...

Ján Balkovíc



Vzácný kameň s nápismi v lokalite Chotárne – na hranici lupčianskeho a ľubietovského chotára

# Niečo o bryndzi

Na Slovensku sa začala po domácky vyrábať po príchode Valachov, t. j. asi od 15. stor. V 18. storočí vo viacerých mestách vznikli bryndziarske manufaktúry (1787 v Detve). V súčasnosti najznámejšia a stále funkčná bryndziareň vo Zvolenskej Slatine bola ako druhá na Slovensku založená Jánom Vagačom v roku 1797. V 19. storočí bola veľmi vyhľadávaná aj breznianska bryndza, známa aj pod pomenovaním brezniansky syr. Zvolenský bryndziar Teodor Wallo upravil výrobný postup bryndze tak, že namiesto soli po dlhých pokusoch pridal do bryndze špeciálne pripravený solný roztok a po zomletí syra s týmto roztokom dostal mäkkú mazľavú bryndzu. Teda bryndzu, ako ju poznáme dnes. Je historicky doložené, že v 19. storočí aj staroturianski obchodníci, ktorých volali Brinzjáři, či Burendári, okrem obchodu s ovčím črevami obchodovali s bryndzou z Liptovskej, Oravskej, Turčianskej, Gemerskej či Zvolenskej stolice na syrovom trhu na Dominikánskom námestí vo Viedni. Tam sa zrejme udomácnil i názov dovozovej pochúťky na známy Liptauer ako bryndzovú lahôdku, pochádzajúcu z Liptova. Bryndza dnes spolu s parenicou patrí medzi tradičné slovenské syrárske výrobky a má štatút chráneného výrobku. Je základným prvkom v typicky slovenskom jedle, v bryndzových haluškách, taktiež v tradičnej polievke demikát. Bryndza sa často konzumuje aj ako nátierka – šmirkáš, čo pochádza z nem. Schmierkase (roz-tierateľný syr).

## Kupujte slovenskú

Bryndza je prírodný syr, vyrábaný z ovčieho a kravského hrudkového syra. Podľa slovenského potravinového kódexu sa za bryndzu môže označiť výrobok, v ktorom je obsah ovčie



zložky minimálne 50 %, vyrábajú sa však aj stopercentné ovčie výrobky, ktoré sú drahšie, lebo ovčie mlieko má vyššiu cenu. Najchutnejšia je bryndza, vyrábaná začiatkom leta, aj preto sa jej hovoria májová alebo letná. „Tráva na horách, na ktorej sa pasú ovce a kravy, je svieža a šťavnatá. A poznať to aj na mlieku, ktoré zvieratá produkujú, a potom aj na bryndzi. V tomto čase má naozaj príjemnú vôňu a chuť,“ vraví slovenský výrobca bryndze. Ak má vaše dieťa viac ako rok, najlepšie je dať mu ochutnať bryndzu májovú.

## Na zdravie

Baktérie bryndze majú kľúčový význam z hľadiska dozrievania a regulácie imunitného systému a prevencie alergických ochorení. Na stavbu vlastných buniek využívajú cholesterol a viacerými spôsobmi ho zneškodňujú. Spektrum

prítomných mastných kyselín v tuhu optimalizuje pomer dobrého HDL a zlého LDL cholesterolu. Hladinu zlého cholesterolu v krvi tým znižuje. Baktérie bryndze majú aj antioxidačné účinky, keď vychytávajú reaktívne formy kyslíka, poškodzujúce dôležité štruktúry buniek, čo môže viesť k vzniku rôznych degeneratívnych ochorení, vrátane Alzheimerovej choroby. Túto našu pochúťku dnes ospevujú lekári i odborníci na výživu. Má rad vlastností, ktoré prospievajú zdraviu. Bryndza znižuje hladinu nevhodného cholesterolu v krvi. Zlepšuje pomer „zlého“ LDL a „dobrého“ HDL cholesterolu. Priaznivé účinky pravej slovenskej bryndze potvrdili aj klinické pokusy. Má priaznivý vplyv na trávenie, srdcovú činnosť, osteoporózu, zvyšuje obrannú schopnosť organizmu, pôsobí ako prevencia alergických ochorení, rakoviny

hrubého čreva, ale aj Alzheimerovej či Parkinsonovej choroby.

## A ako ju vyrábali voľakedy?

„Čerstvo nadojené ovčie mlieko precedia cez cedidlo do putery a vlejú do neho kľag. Je to vlastne kyselina žalúdočná. Voľakedy sa robila z telacích žalúdkov, dala sa tam soľ a tam pekne vykvasila kyselina soľná so žalúdočnou. Teraz sa to volá syridlo. Potom sa mlieko nechalo kľagať, čiže vykysnúť, za dve – tri hodiny bača podložil pod puteru trojnožku, vyhrnul si rukávy a urobil hrudku syra. Dal ju do plachticky vycediť. Kvapkala z neho tekutina, ktorá sa volá srvátka. To, čo zostalo v putere, keď bača vybral hrudu syra, sa nalialo do medeneho kotla, uvarilo sa a bola z toho žinčica. Keď syr odkvapkal, vybrali ho z plachticky, položili ovčí syr na dosku,

prikryli čistým obrúskom a nechali ešte dva – tri dni dozrievať. Dozrieva tak, že vypúšťa srvátku a robia sa na ňom diery ako na špongii. Je veľmi dôležité vystihnúť pravý čas, keď syr dozrel. Keď sa zomelie ešte nedozretý, je bryndza horká a nedá sa jesť. Či už dozrel, sa skúša tak, že sa do hrudy strčí palička, keď sa syr na ňu nelepí, znamená to, že dozrel.

Keď sa rozreže na polovicu, má mať diery ako ementál. Zvrchu sa oškriabe, odváži a podľa váhy pridá soľ. Pomelie sa na mäsom mlynčeku s najmenšími dierkami, ešte sa ručne miesi až dovtedy, kým sa nelepí. Zakryje sa plachtickou a uloží sa na 24 až 48 hodín postáť. Znova ho pomelú na mäsom mlynčeku, premiesia a bryndza je hotová,“ povedal J. Hlavienka a dodal: „Kedysi sa bryndza dávala do drevených geliet.“

## Ovčie je zdravšie ako kravské

Aké sú prednosti ovčieho mlieka: Je oveľa zdravšie ako kravské alebo kozie, pretože má vitamín C dokonca štyrikrát viac ako kozie či kravské. Obsahuje aj viac bielkovín, vápnika, fosforu či železa. Preto ovčie mlieko považovali naši predkovia aj za liek.

Výskumy dokázali, že tradičná tepelne neupravovaná bryndza obsahuje látky, ktoré podporujú trávenie, posilňujú imunitný systém a pôsobia preventívne proti rôznym alergiám, astme, cukrovke, obezite, infarktu, rakovine a ďalším chorobám. Pasterizáciou, čiže tepelným spracovaním, sa mnohé užitočné baktérie a vitamíny zničia.

Bryndza z pasterizovaného mlieka teda už nie je aj liekom, ale iba potravou. Neobsahuje žiadne živé mliečne baktérie. Je iba obyčajným syrom, chuťovo imitujúcim slovenskú bryndzu.

zdroj internet, eg



# Svetom hudby vo dvojici



**Nápad, ktorý sa v našich hlavách zrodil už dávnejšie, sme v jedno štvrtkové dopoludnie oživilí. Nové priestory ZUŠ a s nimi spojená nová chuť tvoriť nás našartovali, a tak sme zorganizovali súťaž.**

**Súťaž klavírneho oddelenia „Svetom hudby vo dvojici“ sa konala 20. marca o 10:00 hodine a súťažilo sa v štyroch kategóriách:**

- kat.: štvorročný klavír – žiaci 1. – 4. roč. prvej časti
  - kat.: štvorročný klavír – žiaci 1. – 4. roč. druhej časti
  - kat.: štvorročný klavír – žiak a učiteľ
  - kat.: komorná hra – klavír + iný nástroj
- Celú súťaž sledovala od-

borným okom 3-členná porota: Dáša Kochelková, ktorá vyučuje hru na klavíri v Selciach, náš bývalý žiak, momentálne študujúci na konzervatóriu, Viktor Svetlík, tretím členom a zároveň aj predsedom poroty bol náš pán riaditeľ Ivo Petřík.

Hodnotili výber, prevedenie, náročnosť skladieb a, samozrejme, súhru. Porota nakoniec rozhodla a každú zúčastnenú dvojicu umiestnila do bronzového, strieborného alebo zlatého pásma. Všetci si tak odniesli diplom a drobné darčeky. V každej kategórii rozhodli aj o úplných víťazoch, ktorí boli odmenení knihami.

**Vítazkami v 1. kategórii boli Ema Soláriková a Ivona Petříková so skladbou Ragtime od**

**E. Hradeckého, v 2. kat. Tamara Procháčzková a Alexandra Laštiaková, ktoré si spolu zahrli skladbu od A. Dvořáka Slovan-ský tanec č. 8. Víťazmi 3. kat. žiak – učiteľ sa stali Timotej Mrva a p. uč. Sedliaková so skladbou La Cucaracha, vo 4. kat. Timotej Mrva a Štefan Cíh s džezovou skladbou Monty.**

Zvláštnu cenu poroty za prevedenie skladby Kukulienka získali sestry Ema a Hannah Solárikové.

Okrem dospeláckej poroty mali možnosť rozhodovať aj žiaci. Tichým hlasom rozhodli o víťazoch, a tak si **cenu detského poslucháča odniesli Adam Solárik a Zuzana Patrášová** za skladbu od E. Johna – Leví kráľ.

Súťažiacim i hosťom spríjemnili dopoludnie husľisti pod vedením p. uč. Mušukovej (T. Soláriková a ľudová hudba „zuškárskeho“ súboru Drienka). A, samozrejme, všetkým padlo vhod aj zaslúžené občerstvenie.

Nástroje dozneli, ceny boli rozdané, ostáva dúfať, že súťaž Svetom hudby vo dvojici zostane nielen príjemnou spomienkou, ale aj odrazovým mostíkom k tomu, aby sa z nej stala tradícia.

Na záver chceme poďakovať všetkým zainteresovaným – učiteľom i sponzorom (drogéria ADVIK, lekárňu NÁDEJ) za milé darčeky.

**Učiteľia ZUŠ (Petříková, Sedliaková)**

## Vynášanie Moreny



Už pár rokov je zvykom, že na našej škole sa koncom marca vynáša Morena. Táto tradícia vychádza z obyčajov našich predkov. Vynášanie Moreny pre nich znamenalo odchod zla a smrti a príchod jari. Na sklonku zimy sme sa teda my, školáci, stretli spolu s učiteľmi pred školou. Dievčatá, oblečené v krojoch, niesli Morenu, ktorú vytvorili žiačky v rámci krúžku Spoznaj Lupčiansky chotár. Všetci sme sa vybrali na púť popri Hrone, aby sme sa zbavili všetkého zlého, čo zima prináša. Tam sme za spevu dievčat Morenu podpálili a hodili do vody. Spolu s jej odchodom sme privítali jar.

Za účastníkov členovia krúžku Spoznaj Lupčiansky chotár

## Pozvánka

**Pod'ťe s nami storociami... – slávnostná akadémia**

Pozývame vás na stretnutie s históriou našej obce. Vďaka cestovaniu časom spolu s našimi žiakmi nazriete do minulosti od najstarších čias až po súčasnosť. Príďte sa medzi nás nielen zabaviť, ale možno sa aj niečo naučiť.

Tešíme sa na vás v nedeľu 27. apríla 2014 v Miestnom kultúrnom stredisku o 16.00 hod.

**Žiaci a učiteľia ZŠ Sama Cambela**

# ACES – Projektové stretnutie v Senci

V dňoch od 1. do 4. apríla 2014 sa v slovenskom Senci konala záverečná konferencia medzinárodného projektu ACES (Akadémia škôl strednej Európy), kde svoju účasť potvrdila aj naša škola Sama Cambela, ktorá mala v tomto projekte partnera z českej Ostravy – Poruby.

V priebehu štyroch dní sme mali možnosť odprezentovať svoje skúsenosti z predošlých stretnutí a porovnať ich so skúsenosťami spolupráce iných študentov z Bulharska, Chorvátska, Rumunska, Čiernej Hory či Macedónska.

Stali sme sa účastníkmi vzdelávania rôznych školení, workshopov a mali sme možnosť odviazať sa v stolnom tenise, plávaní alebo iných voľnočasových



aktivitách – Leisure and Pleasure („lážo – plážo“).

Na slávnostnom ceremoniáli, spojenom s vyhodnotením všetkých projektov v piatich kategóriách, sme si vypočuli príhovory viacerých zainteresovaných v tomto projekte a prevzali sme si plaketu, symbolizujúcu účasť v duchu „Odlíšnosť, a predsa rovnakosť“, ktorý sa niesol počas celého stretnutia.

Neopakovateľné zážitky priniesli množstvo inšpirácií, kontaktov a priestor pre ďalšiu spoluprácu, ktorá ma význam nielen pre prehĺbenie doterajších kontaktov, ale aj pre celoeurópsku komunitu, kde odlišnosť neznamená rozdielnosť.

Michal Bacík



## Vychádzka na Mackov bok

Vychádzka na Mackov bok, ktorú absolvovali žiaci v rámci regionálnej výchovy, okrem maľovania krásy, ktorú videli na lúke, posiatej krásnym kvetom ponikleca, inšpirovala žiakov aj knapísaniu krátkych povestí o tom, ako mohol vzniknúť názov Mackov bok. (jj)

### Poniklec na Mackovom boku

Nedaleko Slovenskej Ľupče na malebnom kopci sa usadili štyri medvede. Mama, otec a dve medvediatá.

Medvediatá sa neraz hrali na obrovskom košatom strome, čo rástol pri brloh. V strome bol aj včelí úl a v ňom sladučký med. Raz, keď sa medvediatá hrali na strome, staršie sa nachahlo, aby si zobralo med.

A vtom prask. Konár sa zlomil a medvediatá spadli na zem. Vtedy sa obe premenili na dve malé semiačky. Z tých malých semiačok vyrástli dva poniklece. Po čase sa poniklece rozmnožili. A doteraz je to jedno z mála miest, kde rastie tak veľa poniklecov.

A čo sa týka kopca, Ľupčania ho nazvali „Mackov bok“, aby sa nikdy nezabudlo na túto zvláštnu udalosť.

Žofka Milovská, 5.A

### Poveš o Mackovom boku

V kráľovskom meste Slovenská Ľupča žil pastier oviec Jano. Nebolo dňa, žeby nebol býval Jano so svojimi ovcami na paši. Pásť chodil na lúky okolo Slovenskej Ľupče.

Bol zaľúbený do krásnej dievčiny z bohatej rodiny. Dlhú dobu rozmýšľal, ako by sa jej zapáčil. Rozhodol sa, že jej nazbiera kyticu najkrajších kvetov, ktoré rastú v Ľupčianskom chotári. V jeden slnečný deň, keď išiel Jano s ovcami na pašu, zarezal na lúke krásne fialové kvety. Chcel vyzbierať celú lúku. Ako zbieral, zrazu tam prišla medvedica aj s mládatami. Jano sa tak vylakal, že zabudol na ovce, zobral nohy na plecia a utekal rovno domov. Na druhý deň išiel Jano dievčine zaniest kyticu, ktorú nazbieral. Dievčina sa potešila a do mládenca sa zaľúbila.

Odvtedy sa lúka, na ktorej zbieral pastier poniklece, volá Mackov bok.

Laura Fodorová, 5.A

### Mackov bok

Ľupčiansky mládenec Jurko často chodil do lesa po drevo pre svoju rodinu. Jedného dňa však zašiel ďalej ako inokedy, lebo chcel prekvapiť svoju mamičku kyticou kvetov. Ako tak kráčal, narazil na lúku plnú krásnych pestrofarebných kvetov. Pri zbieraní kvetov našiel aj krásny fialový kvietok. Odtrhol ho a zjavila sa mu víla, ktorá sa na neho nahnevala, pretože odtrhol veľmi vzácny kvet ponikleca. Víla na neho uvalila kľatbu, ktorá ho premenila na medvedu. Jurkova rodina ho hľadala, no nikdy ho nenašla. Niektorí ľudia hovoria, že v tých miestach videli veľkého medveda. A od tých čias lúku nazývajú Mackov bok. Petra Patrášová, 5.A

### Vychádzka na Mackov bok

V posledný marcový deň sme boli v rámci regionálnej výchovy na Mackovom boku. Cesta, občas strmá, stála za to a na jej konci sa vypínal krásny, zaujímavý kopec.

Toto miesto je chráneným územím, lebo na ňom rastie zákonom chránený kvet poniklec slovenský. Je to kvietok s fialovými lupienkami a je veľmi krehký.

Museli sme sa dobre dívať pod nohy, aby sme rastlinky nepoškodili. Našou úlohou bolo kvietok nakresliť. Nedá sa povedať, že by to bolo ľahké, ale my sme to hravo zvládli a naše práce budú vystavené na nástenke v škole.

(Žiaci 5. B)

## Pozvánka

Miestny spolok Slovenského červeného kríža v Slovenskej Lupči vás pozýva pri príležitosti 90. výročia založenia organizácie na slávnostné stretnutie, ktoré sa uskutoční dňa 26. apríla o 15.00 hodine v kinosále MKS v Slovenskej Lupči. Po slávnostnom príhovore vystúpi folklórny súbor Partizán.



Materské centrum Kľúčik  
Základná škola Sama Cambela  
Červený kríž v Slovenskej Lupči  
v spolupráci  
s Národnou transfúznou službou z B. Bystrice  
Vás pozývajú na

### 4. ročník mobilného ODBERU KRVI,

ktorý sa uskutoční dňa 19. mája 2014 (pondelok)

v priestoroch ZŠ Sama Cambela  
v čase od 8 00 do 10 00 hod.

Je nutné, aby každý darca krvi pri registrácii predložil občiansky preukaz, preukaz zdravotnej poisťovne, prípadne aj preukaz darcu krvi.

## Oznam

Slovenský červený kríž v Slovenskej Lupči organizuje v dňoch 9. – 11. mája 2014 výstavu ručných prác. Ručné práce sa budú preberať v Slovenskej izbe 9. mája v čase od 17.00 – 19.00 hod. Veríme, že sa nájdú šikovné ruky a podelia sa o krásu, ktorú vytvorili. Tešíme sa na vás.  
Výbor SČK

## Kto môže darovať krv?

- Každá duševne a fyzicky zdravá osoba človek **vo veku 18 – 60 rokov**, s telesnou hmotnosťou min. 50 kg (pri pravidelnom darovaní do 65 r.),
- osoba, ktorá **neprekona la infekčnú žltaku typu B, C** a nebola posledných 6 mesiacov v styku s chorými na toto, ale aj **iné vážne infekčné ochorenie**,
- osoba, ktorá **nie je nosičom HIV**, prípadne **inej pohlavnej choroby**,
- osoba, ktorá **nie je závislá na alkohole a drogách**,
- osoba ktorá je :
- 4 týždne **po doužívaní ATB** (antibiotík),
- 2 týždne **bez hnačky, bez horúčky**,
- 1 týždeň **po zubnom ošetrení** (vrtanie, extrakcia zuba),
- aktuálne **bez herpesu**,
- aktuálne **mimo menzes** (+/- 3 dni), **tehotenstvo, dojčenie**,
- 6 mesiacov **po väčšom chirurgickom zákroku**,
- 6 mesiacov **po akupunktúre**,
- 6 mesiacov **po tetovaní, alebo piercingu**,
- 6 mesiacov **po transfúzii krvi, alebo plazmy**,
- 6 mesiacov **po endoskopickom vyšetrení**,
- 6 mesiacov **po pôrode alebo ukončení tehotenstva a nekoji**,
- osoba, ktorá **neužíva pravidelne dlhodobé lieky**, dovolené sú:
  - vitamíny,
  - hormonálna antikoncepcia,
  - postmenopauzálna a substitučná hormonálna liečba,
  - hypnotiká užívané pred spaním,
  - príležitostne užívané analgetiká.

**Ženy** môžu darovať krv s odstupom **3 mesiacov** po odbere **maximálne 3x do roka**.  
**Muži** môžu darovať krv s odstupom **2 mesiacov** po odbere **maximálne 4x do roka**.

### Ako sa pripraviť na odber?

- **Nejedzte 14 hodín pred odberom žiadne tučné jedlá!** (syr, smotanu, vajcia, masť, masťové jedlá a výrobky, údeniny...).
- Na odber krvi **nechoďte nalačno!** Vhodné je jesť ľahké sacharidové jedlá: ovocie, zeleninu, sucháre,

netukové pečivo, džem, med ...

- **V príjme tekutín sa neobmedzujte!** Je nutné, aby ste boli pred odberom dostatočne hydratovaní. 24 hodín pred odberom vypite dostatok tekutín, minimálne 2 litre (vodu, minerálku, čaje, ovocné šťavy). Ráno pred odberom vypite 500 ml tekutín. Čierna káva je tiež povolená.
- **Doprajte si dostatok spánku a odpočinku!** 24 hodín pred odberom sa nevystavujte prívelkej psychickej a telesnej námahe, vynechajte tréningy a návštevu posilňovne. Dbajte na to, aby ste boli oddýchnutí, čerství, po výdatnom spánku, pretože váš fyzický stav sa odráža na kvalite vašej krvi.
- **Pred odberom krvi nefajčite** (minimálne 6 hodín), **nepite alkohol** (aspoň 12 – 14 hodín)! Alkohol, tučné jedlá, telesná námaha a niektoré lieky môžu prechodne spôsobiť zvýšenú aktivitu pečeneých enzýmov (ALT).

**STE SRDEČNE VÍTANÍ!**

## Zákaz fajčenia



Tak takýto oznam môžete nájsť na prechádzkach v okolitej prírode Slovenskej Lupče. Žiaľ veľa ľudí ich buď nečíta, alebo jednoducho ignoruje. Práve v blízkosti tohto oznamu sme našli pri obhliadke terénu vybudované ohnisko priamo pod stromami. Nielen že sa tam nachádzajú stromy, kríky ale v okolí je množstvo vysokej suchej trávy, ktorá vzbĺkne okamžite. Stačí vietor a sme len kúsok od požiaru. A požiar v takom nedostupnom teréne dokážu byť zvlášť zákerné a zničujúce. Je zarážajúce čo všetko nosia opekačiek chytiví ľudia so sebou do lesa. Okrem počutok, ktoré tak radi otáčame na ražňoch k výbave



niektorých patria aj rôzne iné veci napr. pet fľaše, sklo, plastové vedrá atď. Ak neveríte choďte sa prejsť po časti zvanej Sobovo a presvedčte sa na vlastné oči.

eg



# Z historického kalendára

**Tibor Andrašovan**



**Narodil sa 3. apríla 1917, zomrel v Bratislave 14. júna 2001.**

Narodil sa ako jeden z deviatich detí Kováča v Slovenskej Lupči. V roku 1920 sa rodina presťahovala do Banskej Bystrice a otec zmenil svoje povolanie na mäsiara.

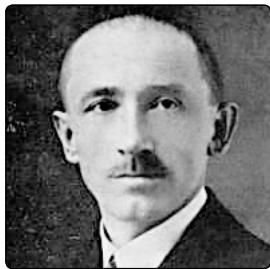
Tibor Andrašovan sa už vo svojom 15. roku života musel sám živiť tým, že popri škole hrával ako klavirista v tanečných školách, kaviarňach a počas prázdnin i v baroch.

V roku 1937 zmaturoval na Učiteľskom ústave v Banskej Bystrici, v štúdiu pokračoval na Filozofickej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave, odbor hudobná veda, kde získal aprobáciu pedagóga pre učiteľské akadémie a na profesiu skladateľa a dirigenta sa pripravoval na Konzervatóriu v Bratislave, kde boli jeho učiteľmi aj Eugen Suchoň, Alexander Moyzes, Kornel Schimpl.

Andrašovan sa ako organizátor, dirigent a skladateľ angažoval takmer vo všetkých oblastiach slovenskej hudobnej kultúry, dominantou v jeho umeleckom životopise je však oblasť slovenskej ľudovej kultúry. Bol dramaturgom opery Slovenského národného divadla v Bratislave, v rokoch 1955 – 1957 bol umeleckým riaditeľom Slovenského ľudového umeleckého kolektívu, taktiež aj počas rokov 1968 – 1972. Tibor Andrašovan sa pokladá za zakladateľa slovenskej baletnej tvorby, bol autorom oper, scénickej

hudby, zborovej a symfonickej hudby, skladieb pre slovenské súbory. Známe sú jeho úpravy ľudových piesní pre zbory. Napísal hudbu k filmom Rodná zem, Drevená dedina, Štvorylka, Statočný zlodej, Prerušená pieseň, Rok na dedine, Očovské pastorále, Sebechlebskí hudci, Roztrhla sa hudáčkovi struna a k mnohým ďalším. V roku 2007 mu prezident Ivan Gašparovič prepožičal štátne vyznamenanie Rad Ľudovíta Štúra I. triedy, in memoriam.

**Samo Danielovič Cambel** (pseudonym Števo Kosorkin)



**Narodil sa 25. apríla 1882, zomrel 8. júla 1935 v Martine.**

Autor viacerých básní a realistických poviedok s vplyvom slovenskej moderny, bol však významnejší ako prozaik. Bol zberateľom folklórnych prejavov slovenského ľudu, ktoré uverejňoval v Slovenských pohľadoch.

**Prof. Oto Lupták**

**Narodil sa 22. apríla 1935.**

Akademický maliar, pedagóg, zaslúžilý umelec. Vysokú školu výtvarných umení v Bratislave absolvoval v roku 1962. Pôsobil ako prorektor VŠVU, zároveň ako vedúci Katedry užitočného umenia, neskôr vedúci Katedry dizajnu. Venuje sa kresbe, malbe, grafike, knižnej ilustrácii. V knihe Rysavá jalovica sú jeho ilustrácie, inšpirované rodnou Lupčou.

*Spracovala ED*

# Významní rodáci

**Emil Belluš**

**Narodil sa 19. septembra 1899 v Slovenskej Lupči, zomrel 14. decembra 1979 v Bratislave.**

Bol architekt, akademik SAV, národný umelec, nositeľ Radu práce. V 3. a 4. triede ľudovej školy bol jeho triednym učiteľom Viliam Figuš Bystrý, ktorý ho viedol k chápaniu umenia a ku kresleniu.

Študoval na Gymnáziu v Banskej Bystrici, architektúru na Technickej univerzite v Bratislave a na ČVUT v Prahe.

Od roku 1923 do roku 1925 pôsobil v Bratislave na Ministerstve verejných prác, neskôr do roku 1939 viedol vlastný projektový ateliér. Od roku 1939 do roku 1970 prednášal na Stavebnej fakulte SVŠT, kde vykonával rôzne funkcie. Po roku 1970 sa venoval problematike tvorby životného prostredia. Mal veľký podiel aj na založení spolkovéj činnosti architektov. V rokoch 1935 – 1953 sa venoval scénografickej tvorbe. Navrhol scénickú výpravu pre 12 hier, ktoré uviedlo Slovenské národné divadlo.



**Niektoré architekt. diela:**

- Národný dom v B. Bystrici
- Kolonádový most v Piešťanoch
- Kino Slovan v Bratislave
- Slovenská sporiteľňa v Banskej Bystrici
- Študentský domov Mladá garda v Bratislave

**Urbanistické štúdie:**

- Podmienky rozvoja mesta Bratislavy
- Kúpeľný ostrov v Piešťanoch
- Typológia budov
- Budovanie slovenského mlynárskeho priemyslu

*Spracovala: Eva Horšká*



Národný dom v Banskej Bystrici

# APRÍL – mesiac géniov a bláznov

Názvy mesiacov v roku zväčša spájame s nejakým prívlastkom, podtitulom. Mesiac marec je napríklad mesiacom knihy tak ako máj mesiacom lásky. A s čím sa spája mesiac apríl? Ako prvý vám asi napadne Apríl – mesiac bláznov. Ľudia, narodení v tomto mesiaci, často predbiehajú svoju dobu a stávajú sa terčom poznámok. Asi žiaden mesiac v roku nemá toľko prívlastkov ako apríl.

Hneď jeho prvý deň je venovaný vtákom, pretože práve v tomto období sa k nám v celých krdloch vracajú z ďalekých zimovísk. Ale je to aj deň žartovného uvádzania ľahkoverných ľudí do omylu, čo je zas vraj pripomienka narodenín zradcu Judáša. Apríl je známy aj tým, že sa v tomto mesiaci narodili mnohé známe, ba dokonca slávne a silné osobnosti. A to, že je to mesiac rozmanitý,

naznačujú aj jeho ďalšie dni, z ktorých sme pre vás vybrali tie najzaujímavejšie.

- 1. 4. – Medzinárodný deň vtáctva
- 2. 4. – Medzinárodný deň detskej knihy
- 7. 4. – Svetový deň zdravia
- 12. 4. – Svetový deň letectva a kozmonautiky
- 11. 4. – Deň narcisov – deň boja proti rakovine
- 13. 4. – Medzinárodný deň boja proti hluku

- 18. 4. – Svetový deň kultúrneho dedičstva – Medzinárodný deň pamiatok a sídiel
- 22. 4. – Deň Zeme
- 23. 4. – Svetový deň knihy a autorského práva
- 29. 4. – Medzinárodný deň tanca
- 29. 4. – Deň stromov – Zasad strom

Apríl je mesiacom lesov i bezpečnosti na cestách, ale z hľadiska emočného vplyvu na citlivých ľudí aj obdobím skutočného bláznenia,

čiže často neovládateľných zmien v našej psychike. Aprílu však nesporne patrí ešte jeden primát. Narodilo sa v ňom toľko historicky významných osobností, že všetky ostatné mesiace v roku dokopy mu môžu iba ticho závidieť. Pravda, nie všetci boli géniami, ale nájdú sa medzi nimi aj monštrá, ktoré si postavili piedestál na miliónoch ľudských obetí.

## Čo prospieva zdraviu po zimnej sezóne

Stravovanie v zime býva bohaté na kalórie, ale už menej na vitamíny, najmä vitamín C, ktorého denne potrebujeme 50 až 100 mg. Ak ho nemáme dostatok, v našom organizme dochádza k zníženiu tvorby protilátok a telo je náchylnejšie na infekcie. U človeka sa tak viac prejavuje únava, ktorá nesie prívlastok „jarná“. Už v minulosti sa na jej odstránenie používali tzv. jarné bylinné kúry konzumáciou rôznych rastlín v čerstvom stave. Naš organizmus očistí a ozdraví len správne zvolená kúra, lenže po jej skončení treba ďalej pokračovať v dodržiavaní zdravého stravovania. Účelom jarných bylinných kúr bolo a napokon stále je

zbaviť organizmus nežiaducich produktov látkovej výmeny, dodať mu väčšie množstvo prírodných vitamínov, minerálnych látok a stopových prvkov a súčasne obmedziť prísun kalórií dodržiavaním prísnej diéty. Na jar nám príroda posielala pestrú paletu takýchto očis-

ných poslov. Stačí ich len zaradiť do jedálneho lístka. Medzi najznámejšie patrí zihlava dvojdomá, o ktorej sme písali v marcovom vydaní Lupčianskych zvestí. Mladé listy majú vysoký obsah vitamínu C, železa a vlákniny a sú vhodné ako súčasť rôznych zeleninových šalátov.

udržať zdravú črevnú mikroflóru. Citróny obsahujú antioxidanty, ktoré podporujú vylučovanie toxických látok. Prospievajú pečeni a zároveň obsahujú i látky, ktoré urýchľujú látkovú výmenu a pomôžu telu pri detoxikácii. Pri všetkých týchto zdravých bylinkách, zelenine a ovocí netreba zabúdať na pitie čistej vody. Každý deň vypite minimálne dva litre tejto zdraviu prospešnej tekutiny! Už aj krátka, cez víkend uskutočnená, detoxikácia môže mať vplyv na to, ako sa cítite. Ovocné šťavy vďaka svojmu vysokému obsahu vody rýchlo premyjú črevný trakt. Veľmi dôležitý je obsah minerálnych látok a vlákniny, nachádzajúcich sa v zelenine. Počas detoxikácie sa odporúča piť tekutiny každých 90 minút. Voda zasýti, preto aj pocit hladu bude oveľa miernejší. Telo sa už aj počas jedného víkendového odpočívania zbaví nahromadených toxických usadenín.

### Spomienka a poďakovanie



Žijeme život, ako nám pán Boh zadelí – sme šťastní zo svojich úspechov, ale čo tí – čo sa im zrazu zrúti celý svet. Nám sa to stalo 17.3.2012, keď nám odišlo naše všetko – náš syn, brat, krstňa a vnuk **Lukáš Luidži Šatura**. Rany po jeho odchode stále nie sú zahojené. Chýba nielen rodine, ale aj priateľom a známym, čo bolo vidieť v nedeľu 16.3.2014 v Evanjelickom kostole, kde sa prišli pomodliť a na Lukáša zaspomínať všetci, čo ho mali radi a stále je v ich srdciach.

Ďakujem každému, čo na nášho Lukyho nezabudol, ďakujem aj p. farárovi Jánovi Jakušovi za jeho krásny príhovor a spomienky, ako keby bol Luidži stále s nami. Ďakujem všetkým, čo sa za nášho Lukyho modlili. Ďakujem za každú zapálenú sviečku a kvietky, ktoré nepotešili len Lukáša.

Už sú to dlhé dva roky a bolesť neútlacha: „Chýbaš nám, zlatko, si stále v našich srdciach.“

**Maminka Ingrid, sestrička Zuzanka, mamí Anka, opa Janko a krstný Raško**



Antioxidačnými účinkami a vysokým podielom vlákniny ľudskému organizmu prospieva kapusta, kel a šalátová zelenina. Jogurty zasa obsahujú probiotické kultúry, ktoré podporujú zdravé trávenie. Ich pravidelná konzumácia pomáha

eg

*Čas plynie a nevráti, čo vzal, zostali len spomienky. Žijú v srdciach tých, ktorí ich milovali.*

Vo februári 2014 sme si pripomenuli rok od odchodu do večnosti našej drahej mamy, starkej a príbuznej **Anny Kožiakovej**, v apríli je to už 10 rokov, čo nás opustil náš drahý otec, starý otec a príbuzný **Martin Kožiak**. Za tichú spomienku ďakuje dcéra s rodinou

### Spomienka na otca

Zavrela kniha života sa 10.4.2009 **Ľudovítovi Šarovi**. Písaná srdcom, krvou zo žíl. Stratil sa úsmev, čo si mal na perách, láska v duši, добрota v srdci. Ostalo ticho po bolesti. Spi sladko ocko! Spi sladko, tvoj duch neumiera. Spomienkou na Teba končí deň, anjel z neba zatvára mi oči, a ja si želim, aby si navždy ostal v našom srdci. S láskou na Teba spomína celá rodina, priatelia a známi.



### Naši jubilanti

*V apríli sa významných jubileí dožívajú:*

**Marta Javorková, Emília Majerová, Aurélia Franeková, Etela Kočanová, Ľubomír Bulla, Michal Gula**

*K vzácnym narodeninám blahoželáme pani Viole Polónyovej*

# O pohár starostu obce Slovenská Ľupča

Na druhom ročníku nohejbalového turnaja trojíc „O pohár starostu obce Slovenská Ľupča“ sa zúčastnilo 19 družstiev (18 zo Slovenska a 1 z Českej republiky), čím sa turnaj vlastne posunul do pozície medzinárodných. Turnaj otvoril starosta obce Slovenská Ľupča Ing. Miroslav Macák, ktorý privítal hráčov a vyslovil želanie, aby sa takto športovci stretávali častejšie a z turnaja sa stala tak tradícia.



## Účast :

NK CLIMAX Vsetín – účastník extraligy ČR (2. miesto na M – ČR)

NK\*99-Trebišov – účastník interligy SR (2. miesto SP – SR)

NK Trnava, Kysucké Nové Mesto, Banská Bystrica, Sliač, Dobrá Niva – bývalí účastníci I. ligy SR

NK Nitra, Zvolen, Krupina, Tornaľa, Chrenovec, Turzovka, Adamovské Kochanovce, Lipník, Poniky, Veľké Zálužie.

Hralo sa na 3 dopady v štyroch skupinách A, B, C, D (3 skupiny po 5 družstiev, 1 skupina 4 družstiev) každý s každým na dva hrane sety do 11 bodov. Podľa umiestnenia v skupinách

sa ďalej hrala baráž už na dva víťazné sety do 11 bodov o štvrtfinále medzi družstvami, ktoré skončili v skupinách na druhých a tretích miestach (2. – 3.). Víťazi týchto stretnutí sa stretli vo štvrtfinále s víťazmi skupín a klasickým spôsobom PLAY – OFF.

Nakoniec najlepším družstvom, ktoré zvládlo všetky „nástrahy“ turnaja, sa stali zaslužené hráči z Českeho NK CLIMAX Vsetín.

Vysoká účasť mužstiev z celého Slovenska bola odzovom minuloročného úspešného prvého ročníka turnaja „O pohár starostu obce Slovenská Ľupča“. Všetci účastníci po ukončení turnaja vyslovili jednohlasný názor, že tohtoročný 2. ročník nohejbalového turnaja pozdvihol latku ešte vyššie oproti minuloročnému turnaju a zaradil sa tak medzi najkvalitnejšie amatérske turnaje, konané v SR.



## Konečné poradie na prvých 4. miestach:

1. NK CLIMAX Vsetín / Gargulák, Gebel, Zgarba
2. Sliač / Davin, Sorokáč, Zatkovský
3. Trebišov / Bezeg, Danko, Hanik, Kubica
4. Panteri / Gunár, Kováč, Kristeľ I., Kristeľ J. ml.

Organizačný výbor

## Nohejbalový turnaj trojíc o pohár starostu Slovenskej Ľupče 22.3.2014

### Výsledné poradie v skupinách / podľa umiestnenia v nej

A: NK CLIMAX Vsetín, Panteri, Turzovka, Veľké Zálužie, Adamovské Kochanovce

B: Trebišov, Trnava, Banská Bystrica, Chrenovec, Tornaľa

C: Sliač, Lipník, Patrioti, Poniky

D: Nitra, Kysucké nové mesto, Krupina, Ze-kop, Slovenská Ľupča

• základné skupiny v podstate bez väčších prekvapení, snáď len Ze-kop/ťažšia skupina/ a Tornaľa/novozložené družstvo/ zaostali trochu za očakávaniami

**Zápasy (baráž) o postup do štvrtfinále (družstvá z druhých resp. tretích miest v základných skupinách):**  
(2.A – 3.B) Panteri – Banská Bystrica 2 : 0 /8,8  
(2.B – 3.A) Trnava – Turzovka 0 : 2 /-5,-8

(2.C – 3.D) Lipník – **Krupina 0 : 2** /-8,-9

(2.D – 3.C) **K.N.M** – Patrioti 2 : 1 /-9,7,9

• tu sa nečakalo že KNM/vlaňajší víťaz/ sa bude trápiť s Patriotmi tri sety a prekvapením bola asi aj prehra Trnavy s Turzovkou

### Štvrtfinále:

(1.D)Nitra – **Panteri 0 : 2** /-7,-3

(1.C)**Sliač** – Turzovka 2 : 0 /9,10

(1.A)**Vsetín** – Krupina 2 : 0 /9,6

(1.D)**Trebišov** – KNM 2 : 1 /-10,9,10

• Nitra po dobrých výkonoch z asi najsilnejšej skupiny/D/ postupovala ako víťaz, tak ľahké víťazstvo Panterov s ňou vyznelo dosť rozpačito

• Trebišov s trápením „o loptu“ do SF

### Semifinále:

**Sliač** – Panteri 2 : 0 /9,8

**Vsetín** – Trebišov 2 : 1 /9,-9,10

• podľa mnohých „predčasné finále“ Vsetín – Trebišov opäť „o loptu“ ale tentokrát proti Trebišovu

• Panteri si vybrali slabšiu chvíľku a Sliač to dokonale využil

### O 3. miesto:

**Trebišov** – Panteri 2 : 0 /7,10

• zápas dvoch „frustrovaných z nepostupu“ do finále nakoniec lepšie zvládol Trebišov

### Finále:

**Vsetín** – Sliač 2 : 0 /8,9

• aj keď Sliač sa snažil, umnou hrou ich súper zvládol aj posledný zápas turnaja a tak 2.ročník spoznal nového víťaza:

**NK CLIMAX Vsetín** / Gargulák, Gebel, Zgarba

\*najlepší hráči:

smečiar - Maroš Kubica/Trebišov, nahrávač - Petr Gargulák/Vsetín,

poliar - Matúš Davin/Sliač, blokár - Ján Kristeľ ml./Panteri

\*\* cena OV: najlepší fanúšik - Monika Vargová

\*\*\* cena šéfa bufetu: najštamgast - Robert Trubačik/KNM

Vcelku vydarený turnaj – ešte dokonca pri „inventarizácii“ OV zistil prebytky: bundy, čiapky, tepláky, puzdro na okuliare ... – takže zrejme muselo byť dobre a komu chýbajú kontaktujte I.Šajbana/0905 453273/ z OV

## Halový turnaj mládeže

Posledný tohtoročný halový turnaj mládeže sa uskutočnil v nedeľu 23. marca v športovej hale v Slovenskej Ľupči. Bol to už XXI. ročník turnaja mladších žiakov o „Pohár Jána Šutku“. Jeho víťazom sa stali mladší žiaci ŠKM Savon Banská Bystrica pred klubom OFK Slovenská Ľupča, na treťom mieste skončili mladší žiaci ŽP Šport Podbrezová. Na turnaji boli vyhodnotení aj: najlepší strelec Adam Gazdík (Slovenská Ľupča), najlepší brankár Lukáš Pöbiš (Braväcovo), najlepší hráč turnaja Radko Gula (Slovenská Ľupča), najlepšia hráčka Veronika Ždánka (ŠKM Savon), najlepšia strelkyňa Timea Libičová (Braväcovo), najsympatickejší hráč Viktor Polóny (FK Jupie Banská Bystrica) a najperspektívnejší hráč Martin Lupták (Podbrezová).

Zdroj: internet-oblastný futbalový zväz