ISSN 2454-0501

Ľubietovské noviny

Ročník VIII. • Číslo 3 • September 2024

ŠTVRŤROČNÍK VYDÁVANÝ OBCOU ĽUBIETOVÁ PRE LEPŠIU INFORMOVANOSŤ OBČANOV

Priniesli sme históriu na miesto, kde vznikla

Pri príležitosti 80. výročia vypuknutia SNP sa dňa 25. 8. 2024 konala spomienková slávnosť na evanjelického kňaza **Ctibora Jána Handza,** ktorý pôsobil v ev. cirkevnom zbore v čase SNP. V rámci oslavy bol pred evanjelickým kostolom otvorený **Parčík C. J. Handza** s odhalením **spomienkovej tabule** a s **pamätníkom C. J. Handza**. Celú akciu pripravili a realizovali: *Obec Ľubietová v spolupráci so ZO SZPB, evanjelickým cirkevným zborom, OZ Libetha a dobrovoľní aktivisti.* Architektonický návrh Parčíka a pamätníka vytvoril Ing. Pavol Zajac, záhradný architekt a starosta Ľubietovej v spolupráci s OZ Libetha a záhradnou architektkou Ing. Dagmar Zajacovou. Kamenný podstavec pamätníka v rekordne krátkej dobe postavili pracovníci firmy ROCK-Build, s. r. o., Banská Bystrica, s konateľom Ing. T. Bartom, obyvateľom Ľubietovej. Ústredný kameň na pamätník bol privezený z kameňolomu v obci Pliešovce. Text na pamätnú tabuľu v slovenskom a anglickom jazyku napísal miestny aktivista a rodák Dušan Kordík. Pamätnú tabuľu vyhotovila firma LETREO, s. r. o. z Banskej Bystrice s osobným prispením p. Petra Kováča, zamestnanca firmy a poslanca OZ Ľubietová.



Parčík C. J. Handza


Odhalenie pomníka C. J. Handza – poslankyňa NR SR Mária Kolíková

Spomienkovú oslavu 80. výročia a program organizovala ZO SZPB pod vedením Mgr. Mileny Vachovej a ekumenickú pobožnosť v evanjelickom kostole v Ľubietovej zorganizoval za účasti konseniora Zvolenského seniorátu Mgr. Daniela Koštiaľa cirkevný zbor ECAV v Ľubietovej, p. farárka Mgr. Renáta Rényeiová, p. Martin Vrlík, dozorca CZ a p. Martin Uhrík farár rím. kat. farnosti v Medzibrode. V závere ekumenickej pobožnosti vystúpil s príhovorom *C. J. Handzo – majster slova a muž činu* p. Dušan Kordík (text príhovoru je uvedený na inom mieste). Pani Milena Vachová vo svojom príhovore priblížila udalosti, ktoré sa odohrali počas SNP v obci a uviedla mená martýrov, ktorí zahynuli počas národnooslobodzovacích bojov.

Po ekumenickej bohoslužbe pokračovala slávnosť pred evanjelickým kostolom krátkym umeleckým programom, v rámci ktorého Rastislav Vacho predniesol báseň slovenskej poetky Márie Rázusovej Martákovej: *Všetkým, čo vojnu chcú* (je uvedená na inom mieste). V jeho závere bol slávnostne otvorený **Parčík Ctibora Jána Handza** s **pamätnou tabuľou** a **pamätníkom C. J. Handza**. Pamätnú tabuľu v Parčíku po krátkom príhovore odhalil konsenior Mgr. D. Koštiaľ. Po spomienke na svojho starého otca Hyneka Kolíka, aktívneho účastníka SNP a obyvateľa Ľubietovej, pamätník C. J. Handza slávnostne odhalila pani poslankyňa NR SR Mária Kolíková. Na záver v Parčíku C. J. Handza zasadili žiaci zo ZŠ T. G. Masaryka mladý pagaštan ako spomienku na troch nevinne popravených obyvateľov Šajby a jedného vojaka z Bratislavy nemeckými vojakmi v januári 1945.

Slávnosť venovaná 80. výročiu SNP pokračovala v miestnom parku ▶


Ing. Dušan Kordík, PhD.


Mgr. Milena Vachová


Konsenior Zvolenského seniorátu Mgr. Daniel Koštiaľ



Rastislav Vacho

kladením vencov vďaky k historickým pomníkom obetí obidvoch svetových vojen. Tu prítomných pozdravila žiačka základnej školy Kristína Kútna básňou o rodnom kraji.

Bohatá účasť na podujatí bola vyjadrením úcty k osobnosti C. J. Handza, Slovenskému národnému povstaniu a všetkým obetiam svetových vojen. Na záver osláv boli účastníci pozvaní na slávnostnú členskú schôdzu do Pizzerie Grajciar.

Mgr. Milena Vachová
Ing. Dušan Kordík, PhD.



Mária Rázusová-Martáková: Všetkým, čo vojnu chcú

Sa spýtajte, ó, spýtajte sa materí,
či túžia za vojnou, keď deti uspávajú,
či túžia zas blúdiť od dverí do dverí
s batôžkom perín - k tým, čo strechu dajú!

Otcov sa spýtajte!
Tých otcov skúpej reči, čo s tajnou pýchou rast synov sledujú-
či sa im chce do múk, hrôz a nebezpečí
rozbíjať svet, čo sami tak budujú!

Detí sa spýtajte! Ich očiek ako studne...
Nuž?... kto si trúfa ich zavaliť pohromou?
Kto túži zbaviť ich matiek ruky vľúdnej, priniesť im hlad a strach -
dať trosky za domov!

Milencov tážte sa! Cítia sa soľou zeme a
vlastná sila ich naplňa úžasom...
Bojovať? Oj, áno - lenže za mier chceme,
za dom a záhradku s oblohou belasou!

Zvierat sa pýtajte! Smutných radov koní,
čo v paľbe zúrivej šli krotko po svoj diel;
vtákov sa pýtajte, spálených jabloní,
mostov sa pýtajte, kto z nich by vojnu chcel!

Zeme sa pýtajte! Zbitého jej tela,
rozrytých chotárov, vypálených miest...
Ó, tej sa pýtajte, či by vojnu chcela,
či chce piť našu krv, naše telá jesť...

A všetci skríknu: Mier!
A všetci skríknu: Nie!
Svet túži skvitnúť už radostnou obnovou.

Kto požiar zapáli, nech v ohni zahynie! -
Mier musí vyhrať boj na slávu domovov!

Služby Božie vo Valkovni

28. júl 2024

Členovia a členky ev. zboru v Ľubietovej sa 28. júla zúčastnili na misijných službách Božích vo Valkovni.

Boli to prvé služby Božie, kedy po prvýkrát rozozvučal po viac ako dvadsiatich rokoch novo opravený organ. V malom skromnom chráme Božom sa stretlo takmer sto ľudí. Služby Božie konal brat farár Radim Pačmár spolu so sestrou farárkou Renátou Reneyiovou. V úvode služieb Božích zaznela kresťanská pieseň v podaní detí z Ľubietovej pod vedením B. Holubovej. Po službách Božích organári Peter Macejka a Andrej Hujsa porozprávali o priebehu prác na oprave organu, na ktorú prispeli milodarom aj ľubietovskí cirkevníci. Tento požehnaný deň sa skončil návštevou breznianskej fary, prehliadkou kostola a zvonice.

A nakoniec ešte jedna zaujímavá informácia. V tomto kostole prvým krsteným dieťaťom bol Ctibor Ján Handzo – budúci evanjelický kňaz, ktorý pôsobil v ev. cirkevnom zbore aj v Ľubietovej.

Foto: M. Pivovarči







Mission Ride

Odštartované 1. júla 2024 v Ľubietovej

Prvá etapa Ľubietová – Púchov 146 km / 1 268 m

Šport je jedným z mnohých nástrojov pomoci pre spoločnosť, osobitne pre tých, ktorí to skutočne potrebujú. Len zdraví majú to šťastie, že môžu slobodne športovať. No mnohí šťastie byť zdravým nemajú a prekážky v živote zvládajú ťažšie. Úlohou športu je v takom prípade liečiť, zabávať, vytvárať pozitívne pocity a emócie, či učiť zodpovednosti nielen za seba, ale aj za kolektív. V prípade týchto unikátnych ***športovcov*** ide o posun ich spoločenskej zodpovednosti ešte hlbšie. Finančné zbierky títo nadšenci organizujú „len" kvôli tomu, že sa môžu hýbať, že môžu robiť to, čo majú radi. Je to to najmenej, čo môžu pre podobných ľudí v núdzi urobiť.

PRETO POMÁHAJÚ!

Druhá etapa: Púchov – Otrokovice 116 km/717 m
Tretia etapa: Otrokovice – Česká Třebová 160 km/830 m
Štvrtá etapa: Česká Třebová – Čihošť 136 km/1 717 m

Charitatívna finančná zbierka pre OSA CHARITY FOND, zameraného na pomoc a podporu deťom s fyzickým či duševným handicapom, ktorý im bráni slobodne športovať a často i len sa pohybovať. Cieľom pre rok 2024 je vyzbierať sumu minimálne 5 000 € pre Matejka Musila. ***J. M.***

Foto: S. Pupalová





FSk Debnár

20. jún 2024

Folklórna skupina reprezentovala našu obec na Dni obce Povrazník pri príležitosti osláv 600. výročia vzniku obce.

Foto: S. Pupalová



Vojenský táborový deň

4. júl 2024

OZ Libetha, UN Veteran Slovakia a obec Ľubietová aj tento rok zorganizovali pre deti a dospelých Vojenský táborový deň.

Počas krásneho slnečného dňa si mohli návštevníci podujatia užiť športové súťaže, prezentáciu vojenských uniforiem, či ukážky z činnosti ozbrojených síl.

Foto: S. Pupalová









Výpis z uznesení z 15. zasadania obecného zastupiteľstva dňa 20. júna 2024

Prítomní poslanci: Peter Černák, Ing. Pavol Čuba, Bc. Jana Majerová, Peter Kováč, Ing. Peter Sedláček, Bc. Zdenko Urva, Pavel Zajac
Ospravedlnení: Ing. Marián Benka, Miloš Sauka
Hlavný kontrolór: Pavol Šimun
Za občanov: 0

OcZ 15 – 1/2024 Obecné zastupiteľstvo obce Ľubietová schvaľuje program zasadnutia obecného zastupiteľstva podľa pozvánky. Za: všetci. Uznesenie bolo jednomyseľne prijaté.
OcZ 15 – 2/2024 Obecné zastupiteľstvo obce Ľubietová určuje Zuzanu Kútnu za zapisovateľku zápisnice, Ing. Pavla Čubu a Petra Kováča za overovateľov zápisnice. Za: všetci. Uznesenie bolo jednomyseľne prijaté.
OcZ 15 – 3/2024 Obecné zastupiteľstvo obce Ľubietová volí návrhovú komisiu v zložení: Ing. Peter Sedláček - predseda, Bc. Zdenko Urva - člen, Peter Kováč - člen. Za: všetci. Uznesenie bolo jednomyseľne prijaté.
OcZ 15 – 4/2024 Obecné zastupiteľstvo obce Ľubietová berie na vedomie správu o plnení uznesení predloženú hlavným kontrolórom obce. Za: všetci. Uznesenie bolo jednomyseľne prijaté.
OcZ 15 – 5/2024 Obecné zastupiteľstvo obce
I/ **berie na vedomie** stanovisko hlavného kontrolóra k Záverečnému účtu obce Ľubietová za rok 2023
II/ **schvaľuje**
a) Záverečný účet obce Ľubietová za rok 2023
b) Celoročné hospodárenie za rok 2023 bez výhrad
c) Použitie prebytku rozpočtového hospodárenia na tvorbu rezervného fondu vo výške 49 359,40 € a na tvorbu fondu rozvoja a opráv 49 359,40 €
III/ **potvrdzuje** prebytok hospodárenia obce za rok 2023 vo výške 98 718,80 €
Za: všetci. Uznesenie bolo jednomyseľne prijaté.
OcZ 15 – 6/2024 Obecné zastupiteľstvo obce Ľubietová schvaľuje použitie 40 000 € z rezervného fondu na poskytnutie návratnej finančnej výpomoci obchodnej spoločnosti vo vlastníctve Obce Ľubietová – Obecná píla Ľubietová, spol. s r. o; IČO: 31605397, so sídlom ul. Zábava 442/44, Ľubietová. Za: všetci. Uznesenie bolo jednomyseľne prijaté.
OcZ 15 – 7/2024 Obecné zastupiteľstvo obce **I/ berie na vedomie** zmenu rozpočtu obce Ľubietová vykonanú rozpočtovým opatrením č. 5/2024 podľa § 14 ods. 2 písm. a), b), c) a d) zákona č. 583/2004 Z. z., konkrétne povolené prekročenie príjmov a výdavkov, ktorou sa upravili prenesené kompetencie.

	Úprava príjmov o:	Úprava výdavkov o:
Bežné	1 343,00	1 343,00
Kapitálové	0,00	0,00
Finančné operácie	0,00	0,00

Za: všetci. Uznesenie bolo jednomyseľne prijaté.
OcZ 15 – 8/2024 Obecné zastupiteľstvo obce Ľubietová **I/ berie na vedomie** návrh na zmenu rozpočtu obce Ľubietová vykonaním rozpočtového opatrenia č. 6/2024 podľa § 14 ods. 2 písm. a), b), c) a d) zákona č. 583/2004 Z. z., konkrétne presun rozpočtovaných prostriedkov v rámci schváleného rozpočtu, povolené prekročenie príjmov a výdavkov a povolené prekročenie a viazanie finančných operácií podľa predloženého návrhu:

	Úprava príjmov o:	Úprava výdavkov o:
Bežné	1 200,00	2 915,00
Kapitálové	0,00	1 375,00
Finančné operácie	54 455,00	40 000,00

II/ schvaľuje
zmenu rozpočtu obce Ľubietová vykonaním rozpočtového opatrenia č. 3/2024 podľa § 14 ods. 2 písm. a), b), c) a d) zákona č. 583/2004 Z. z., konkrétne presun rozpočtovaných prostriedkov v rámci schváleného rozpočtu, povolené prekročenie príjmov a výdavkov a povolené prekročenie a viazanie finančných operácií podľa predloženého návrhu:

	Úprava príjmov o:	Úprava výdavkov o:
Bežné	1 200,00	2 915,00
Kapitálové	0,00	1 375,00
Finančné operácie	54 455,00	40 000,00

Za: všetci. Uznesenie bolo jednomyseľne prijaté.
OcZ 15 – 9/2024 Obecné zastupiteľstvo obce Ľubietová ***schvaľuje*** **odpredaj** novovytvorenej parcely KN C 168/5, zastavané plochy a nádvoria, o výmere 14 m², oddelený od parcely KN C 168/4, geometrickým plánom č. 45308381-065/2024, zo dňa 26. 4. 2024, vypracovaným firmou GEOTECH, Banská Bystrica, intravilán obce, katastrálne územie Ľubietová, Obec Ľubietová, okres Banská Bystrica. Za cenu stanovenú uznesením Obecného zastupiteľstva obce Ľubietová č. OcZ 11 – 11/2023 zo dňa 28. 12. 2023, a to vo výške 25 €/m², všeobecná hodnota pozemku predstavuje 350 €. Parcela bezprostredne hraničí s nehnuteľným majetkom vo vlastníctve kupujúceho, čo sa považuje za dôvody osobitného zreteľa podľa § 9a ods. 8 písm. e) zákona č. 138/1991 Zb. o majetku obcí v znení neskorších predpisov. Kupujúci Adrián Ján Lokša, trvale bytom ulica J. J. Kmeťa 37/22, Ľubietová, zaplatí kúpnu cenu 350 €, 100 € poplatok za návrh na vklad a 310 € za vypracovanie geometrického plánu. Zámer odpredaja predmetných pozemkov bol schválený Uznesením OcZ 11 – 11/2023 zo dňa 28. 12. 2023 a bol následne zverejnený. Za: všetci. Uznesenie bolo jednomyseľne prijaté.
OcZ 15 – 10/2024 Obecné zastupiteľstvo obce Ľubietová ***schvaľuje*** 1) zámenu pozemkov, a to :
Novovytvorený pozemok, oddelený od parcely E-KN 1106/2, parcela evidovaná na LV 1670, vo výlučnom vlastníctve obce Ľubietová, katastrálne územie Ľubietová, obec Ľubietová; C KN 1106/3 o výmere 30 m², ostatná plocha. Parcela oddelená geometrickým plánom zo dňa 27. 3. 2024, vyhotoveným firmou Geodet SK, s. r. o., Brusno, úradne overeným Okresným úradom odborom katastra v Banskej Bystrici pod číslom G1 – 340/2024 dňa 3. 4. 2024 vo výlučnom vlastníctve obce Ľubietová, **celková výmera parcely 30 m².** Za nehnuteľnosť novovytvorený pozemok, oddelený od parcely C-KN 266, parcela evidovaná na LV 3038, vo výlučnom vlastníctve Ing. Róberta Jančíka, katastrálne územie Ľubietová, obec Ľubietová; C KN 266/4 o výmere 30 m², ostatná plocha. Parcela oddelená geometrickým plánom zo dňa 27. 3. 2024, vyhotoveným firmou Geodet SK, s. r. o., Brusno, úradne overeným Okresným úradom odborom katastra v Banskej Bystrici pod číslom G1 – 340/2024 dňa 3. 4. 2024 vo výlučnom vlastníctve Ing. Róberta Jančíka, celková výmera parciel 30 m².
2) Účel zámeny: Uvedená zámena zhodnotí a zlepší využiteľnosť pozemkov obce Ľubietová a vysporiada parcelu pod miestnou komunikáciou. Výmera zamieňaných parciel je rovnaká, preto nie je potrebné finančné vyrovnanie.
3) Uvedená zámena nehnuteľností bola po schválení obecným zastupiteľstvom obce Ľubietová uznesením OcZ 13 – 7/2024 zo dňa 20. 3. 2024, zverejnená na webovom sídle Obce Ľubietová. Za: všetci. Uznesenie bolo jednomyseľne prijaté.
OcZ 15 – 11/2024 Obecné zastupiteľstvo obce **schvaľuje** úpravu uznesenia č. OcZ 23-12/2013 zo dňa 20. septembra 2013 nasledovne:
Obecné zastupiteľstvo obce Ľubietová **schvaľuje** odpredaj parciel: KN – C 1269/4, zastavané plochy a nádvoria, o výmere 61 m², KN – C 1269/5, zastavané plochy a nádvoria o výmere 27 m², KN – C 1269/7, zastavané plochy a nádvoria, o výmere 40 m², KN – C 1269/11, zastavané plochy a nádvoria, o výmere 418 m², KN – C 1270/3, trvalo trávny porast, o výmere 5070 m². Spolu výmera parciel 5616 m², za cenu stanovenú znaleckým posudkom č. 86/2013 vo výške 13 000 €, kupujúcej Ľubici Beličkovej, rod. Šurinovej, trvale bytom Ľubietová, č. 457, PSČ 976 55. Parcely sú pod stavbami alebo bezprostredne hraničia s nehnuteľným majetkom vo vlastníctve kupujúcej, čo sa považuje za dôvody osobitného zreteľa podľa § 9a ods. 8 písm. e) zákona č. 138/1991 Zb. o majetku obcí v znení neskorších predpisov. Kupujúca zaplatí kúpnu cenu 13 000 €, 100 € poplatok za návrh na vklad, 100 € za znalecký posudok a 100 € za vypracovanie geometrického plánu. Odpredaj predmetných pozemkov bol schválený Uznesením OcZ 23-12/2013 zo dňa 20. septembra 2013 a bol následne zverejnený. Za: všetci. Uznesenie bolo jednomyseľne prijaté.
OcZ 15 – 12/2024 Obecné zastupiteľstvo obce Ľubietová trojpätinovou väčšinou všetkých poslancov **schvaľuje** v zmysle ustanovenia § 9a ods. 8 písm. e) zákona č. 138/1991 Zb. o majetku obcí v znení neskorších predpisov, prevod vlastníctva nehnuteľnosti - bytu č. 5 nachádzajúcom sa na prvom poschodí bytového domu v strede, číslo vchodu 1, súpisné číslo 468, na ulici Podlipa, postaveného na pozemku parcela registra C KN č. 560 o výmere 205 m², druh pozemku zastavaná plocha a nádvorie a spoluvlastníckeho podielu 6641/40756 k celku na spoločných častiach a spoločných ▶

zariadeniach bytového domu číslo vchodu 1, súpisné číslo 468, na ulici Podlipa, postaveného na parcele registra C KN č. 560 o výmere 205 m², druh pozemku zastavaná plocha a nádvorie.
Júliusovi Grofčíkovi, nar. 23. 1. 1993, trvale bytom ulica Podlipa 468/1, 976 55 Ľubietová ako kupujúcom za kúpnu cenu vo výške 1200 € (slovom: tisícdvesto eur), ktorá bola uhradená do pokladne obce v plnej výške a splnenie nasledovných podmienok:
Peňažné plnenie (1200 €), ktoré bolo uhradené kupujúcim, sa započítava oproti pohľadávke predávajúceho na zaplatenie kúpnej ceny. Predmetom prevodu nie je spoluvlastnícky podiel na pozemku zastavanom bytovým domom, predmetná nehnuteľnosť nie je vo výlučnom vlastníctve predávajúceho. Právny vzťah k parcele registra C KN č. 560 o výmere 205 m², druh pozemku zastavaná plocha a nádvorie, nie je evidovaný na liste vlastníctva. Prevod je prípadom hodným osobitného zreteľa z dôvodu, že ide o prevod bytu jeho doterajšiemu užívateľovi, ktorý predmetný byt užíva dlhodobo, vykonával nevyhnutnú údržbu a opravy majetku vo vlastníctve obce, ako aj dôvodmi sociálneho charakteru na strane kupujúceho – užívateľa bytu, u ktorého obec ako vlastník bytu neeviduje nedoplatky na platbách spojených s užívaním bytu. Uvedený prevod je zároveň v súlade so zámermi obce Ľubietová v oblasti bytovej politiky.
Zámer prevodu bol odsúhlasený Uznesením č. OcZ 9 - 16/2023 zo dňa 19. októbra 2023 a následne bol zverejnený po dobu najmenej 15 dní pred schvaľovaním prevodu obecným zastupiteľstvom podľa § 9a ods. 8 písm. e) zákona č. 138/1991 Zb. o majetku obcí v znení neskorších predpisov. Za: všetci. Uznesenie bolo jednomyseľne prijaté
OcZ 15 – 13/2024 Obecné zastupiteľstvo schvaľuje predĺženie nájomnej zmluvy na byt č. 2, v budove Nám. V. Dunajského č. 2/2, Ľubietová, pre Martina Kútneho, trvale bytom ul. Podlipa 585/51, Ľubietová do 30. 4. 2025 za nezmenených podmienok. Za: všetci. Uznesenie bolo jednomyseľne prijaté.
OcZ 15 – 14/2024 Obecné zastupiteľstvo obce Ľubietová
A. berie na vedomie žiadosť, podanú Michaelou Kukurovou, trvale bytom ul. Vôdka 215/5 Ľubietová, o odpredaj časti pozemku v k. ú. Ľubietová parc. KN E 7100/1, zastavané plochy a nádvoria, o výmere 1902 m². Novým zameraním nehnuteľnosti – garáž, geometrickým plánom č. 10829628-002/2024, vznikla nová parcela KN C 1149/3, zastavaná plocha a nádvoria, o výmere 2 m², ktorá je v majetku obce Ľubietová a je pod garážou žiadateľky.
B. konštatuje, že pozemok je pod nehnuteľným majetkom vo vlastníctve žiadateľky - garáž
C. súhlasí so zverejnením zámeru na odpredaj pozemku v k. ú. Ľubietová, a to parcely KN C 1149/3, zastavaná plocha a nádvoria, o výmere 4 m², podľa § 9a ods. 8 písm. e) zákona č. 138/1991 Zb. o majetku obcí v znení neskorších predpisov, ako dôvody hodné osobitného zreteľa, za cenu 25 € za m². Žiadosť bude opätovne prerokovaná po zverejnení zámeru obce na odpredaj. Za: všetci. Uznesenie bolo jednomyseľne prijaté.
OcZ 15 – 15/2024 Obecné zastupiteľstvo obce Ľubietová
A. berie na vedomie žiadosť, Stanfarm, s. r. o., so sídlom ul. Hrnčiarska 497/41 Ľubietová, o ukončenie prenájmu objektu Plavárne, súp. č. 447, časti určenej na chov rýb, od 30. 6. 2024. B. schvaľuje Prenájom objektu Plavárne, súp. č. 447, časti určenej na chov rýb, žiadateľovi Acemont, s. r. o., so sídlom M. Falešníka 6, Prievidza, IČO: 52 759 822, na dobu neurčitú od 1. 7. 2024, za cenu 300 € ročne a úhradu elektrickej energie a vody podľa nameranej spotreby. Za: všetci. Uznesenie bolo jednomyseľne prijaté.
OcZ 15 – 16/2024 Obecné zastupiteľstvo obce Ľubietová
A. berie na vedomie žiadosť Lampera Štefana, trvale bytom J. J. Kmeťa 133/67, Ľubietová o prehodnotenie nájmu na budovu Bowlingu.
B. schvaľuje odpustenie nájmu za budovu Bowlingu vo výške 400 € pre Lampera Štefana, trvale bytom J. J. Kmeťa 133/67, Ľubietová. Za: všetci. Uznesenie bolo jednomyseľne prijaté.
OcZ 15 – 17/2024 Obecné zastupiteľstvo obce Ľubietová konštatuje, že má záujem odkúpiť poľnohospodársku pôdu od občanov, majiteľov pôdy, za vopred dohodnutých podmienok medzi obcou a predávajúcim. Za: všetci. Uznesenie bolo jednomyseľne prijaté.
OcZ 15 – 18/2024 Obecné zastupiteľstvo obce Ľubietová
A. berie na vedomie žiadosť o dotáciu z rozpočtu obce od DANCE STUDIO BY ANETA, so sídlom Vôdka 211/12, Ľubietová.
B. konštatuje, že v zmysle VZN obce Ľubietová č. 3/2021 o podmienkach poskytovania dotácií z rozpočtu obce Ľubietová, bude žiadosť zaradená medzi žiadosti pre rozpočtový rok 2025. Za: všetci. Uznesenie bolo jednomyseľne prijaté.
OcZ 15 – 19/2024 Obecné zastupiteľstvo obce Ľubietová berie na vedomie správu o činnosti hlavného kontrolóra obce za I. polrok 2024. Za: všetci. Uznesenie bolo jednomyseľne prijaté.

Výpis z uznesení zo 16. zasadania obecného zastupiteľstva dňa 16. júla 2024

Prítomní poslanci: Ing. Marián Benka, Bc. Jana Majerová, Peter Kováč, Miloš Sauka, Ing. Peter Sedláček, Pavel Zajac
Ospravedlnení: Peter Černák, Ing. Pavol Čuba, Bc. Zdenko Urva
Hlavný kontrolór: Pavol Šimun
Za občanov: 3

OcZ 16 – 1/2024 Obecné zastupiteľstvo obce Ľubietová schvaľuje program zasadnutia obecného zastupiteľstva podľa pozvánky. Za: všetci. Uznesenie bolo jednomyseľne prijaté.
OcZ 16 – 2/2024 Obecné zastupiteľstvo obce Ľubietová určuje Zuzanu Kútnu za zapisovateľku zápisnice, Miloš Sauka a Petra Kováča za overovateľov zápisnice. Za: všetci. Uznesenie bolo jednomyseľne prijaté.
OcZ 16 – 3/2024 Obecné zastupiteľstvo obce Ľubietová volí návrhovú komisiu v zložení: Bc. Jana Majerová - predsedkyňa, Miloš Sauka - člen, Ing. Peter Sedláček - člen. Za: všetci. Uznesenie bolo jednomyseľne prijaté.
OcZ 16 – 4/2024 Obecné zastupiteľstvo obce Ľubietová berie na vedomie návrh na zmenu rozpočtu obce Ľubietová vykonaním rozpočtového opatrenia č. 7/2024 podľa § 14 ods. 2 písm. a), b), c) a d) zákona č. 583/2004 Z. z., konkrétne presun rozpočtovaných prostriedkov v rámci schváleného rozpočtu, povolené prekročenie príjmov a výdavkov a povolené prekročenie a viazanie finančných operácií podľa predloženého návrhu:

	Úprava príjmov o:	Úprava výdavkov o:
Bežné	2 664,00	-3 160,00
Kapitálové	0,00	15 971,00
Finančné operácie	11 840,00	0,00

II/ schvaľuje zmenu rozpočtu obce Ľubietová vykonaním rozpočtového opatrenia č. 7/2024 podľa § 14 ods. 2 písm. a), b), c) a d) zákona č. 583/2004 Z. z., konkrétne presun rozpočtovaných prostriedkov v rámci schváleného rozpočtu, povolené prekročenie príjmov a výdavkov a povolené prekročenie a viazanie finančných operácií podľa predloženého návrhu:

	Úprava príjmov o:	Úprava výdavkov o:
Bežné	2 664,00	-3 160,00
Kapitálové	0,00	15 971,00
Finančné operácie	11 840,00	0,00

Za: všetci. Uznesenie bolo jednomyseľne prijaté.
OcZ 16 – 5/2024 Obecné zastupiteľstvo obce Ľubietová **schvaľuje** odpredaj novovytvorenej parcely KN C 1149/3, zastavané plochy a nádvoria, o výmere 2 m², oddelený od parcely KN E 7100/1, geometrickým plánom č. 10829628-002/2024, zo dňa 8. 5. 2024, ktorý bol overený Okresným úradom Banská Bystrica, odborom katastra pod č. G1-516/2024, zo dňa 16. 5. 2024, intravilán obce, katastrálne územie Ľubietová, Obec Ľubietová, okres Banská Bystrica. Za cenu stanovenú uznesením Obecného zastupiteľstva obce Ľubietová č. OcZ 15 – 14/2024 zo dňa 20. 6. 2024, a to vo výške 25 €/m², všeobecná hodnota pozemku predstavuje 50 €. Na parcele je postavený nehnuteľný majetok vo vlastníctve kupujúcej, čo sa považuje za dôvody osobitného zreteľa podľa § 9a ods. 8 písm. e) zákona č. 138/1991 Zb. o majetku obcí v znení neskorších predpisov. Kupujúca Michaela Kukurová, trvale bytom ulica Vôdka 215/5, Ľubietová, zaplatí kúpnu cenu 50 € a 100 € poplatok za návrh na vklad.
Zámer odpredaja predmetných pozemkov bol schválený Uznesením OcZ 15 – 14/2024 zo dňa 20. 6. 2024 a bol následne zverejnený. Za: všetci. Uznesenie bolo jednomyseľne prijaté.

Školstvo

Začiatok školského roka v číslach

1.septembra 2024 nám začal školský rok. Slávnostné otvorenie školského roka bolo v pondelok 2. septembra. V materskej škole máme 37 detí, ku ktorým pribudne 1 kamarát v januári 2025. Výchovu a vzdelávanie v zmysle Školského vzdelávacieho programu Moje krôčiky k poznaniu realizujú 4 pani učiteľky. O chutné celodenné stravovanie sa stará 1 pani kuchárka a o čistotu aj výzdobu v škôlke 1 pani upratovačka.



3 pani kuchárky a o nákupy potravín sa stará 1 pani vedúca. V kancelárii úraduje 1 pani ekonómka.

A ďalšie čísla ? Stovky zošitov a učebníc, lavíc, stoličiek, ceruziek, štetcov, skúmaviek, mikroskopov, lôpt, švihadiel, desiatky tabúľ, máp, násteniek a ostatných pomôcok na vyučovanie, ale aj hry a zábavu.

Prajeme všetkým úspešný školský rok 2024/2025.

Termíny školských prázdnin v školskom roku 2024/2025

Prázdniny	Posledný deň vyučovania pred začiatkom prázdnin	Termín prázdnin	Začiatok vyučovania po prázdninách
jesenné	29. október 2024 (utorok)	30. október – 31. október 2024	4. november 2024 (pondelok)
vianočné	20. december 2024 (piatok)	23. december 2024 – 7. január 2025	8. január 2025 (streda)
jarné BB kraj	28. február 2025 (piatok)	3. marec 2025 – 7. marec 2025	10. marec 2025 (pondelok)
veľkonočné	16. apríl 2025 (streda)	17. apríl 2025 – 22. apríl 2025	23. apríl 2025 (streda)
letné	27. jún 2025 (piatok	30. jún 2025 – 31. august 2025	1. september 2025 (pondelok)

Prevádzka materskej školy a školského klubu detí:

Materská škola

- prevádzka od 6,00 hod. do 16,30 hod.

Školský klub detí

- prevádzka ranného klubu od 6,30 hod. do 7,45 hod.
- popoludní od skončenia vyučovania do 16,30 hod.

Do základnej školy nastúpilo 147 žiakov, ktorí sa vzdelávajú v samostatných 9 triedach. Najviac žiakov je v 5. triede - 25, najmenej v 3. triede - 9. V 2 oddeleniach školského klubu detí je 52 žiakov I. stupňa. V škole vyučuje 13 učiteľov, 2 páni farári, 3 pedagogickí asistenti, 1 školský psychológ, 2 vychovávateľky. O čistotu a bezpečnosť školských priestorov sa starajú 2 pani upratovačky a pán školník. Chutné obedy v základnej škole pripravujú





Zoznám sa so školou

Deti z materskej školy spoznávali prostredie základnej školy. Páčili sa im odborné učebne fyziky, biológie, kde sa zaujímali o rôzne modely, prístroje, mapy a obrazy. Boli aj v učebni informatiky, v školských dielňach a jedálni.

V triedach sa zahrali na veľkých žiakov. Pani učiteľky budú počas roka chodiť s deťmi do učební, aby sa naučili pribiť klinec, zasadiť rastlinku, odmerať teplotu, urobiť roztok a podobne.

Tešíme sa kamaráti !







Školstvo

Happy Day alebo koniec prázdnin

24. august 2024

Priatelia Ľubietovej usporiadali 24. augusta 2024 v parku rozlúčkový deň s prázdninami. Na deti čakal v tento veselý deň bohatý program, tombola, či odmeny za súťaže a samozrejme chutné občerstvenie. Program skončil vo večerných hodinách diskotékou pre malých i veľkých.

Foto: S. Pupalová











Zraz veteránov

7. september 2024

Zraz veteránov odštartoval v túto krásnu septembrovú sobotu v Špania Doline a pokračoval do Brezna so zastávkou v Ľubietovej, kde na veteránov, ako aj na návštevníkov podujatia, ktorých zaujímajú historické vozidlá čakal zaujímavý sprievodný program. Počas výstavy vozidiel v parku na námestí si mohli pozrieť ukážky pravekej tavby medi, výstavu minerálov a vyskúšať si ryžovanie zlata.

Foto: S. Pupalová











Čo sa píše o Ľubietovej

v publikácii Z histórie a súčasnosti Banskobystrického okresu



Obr. Ľubietová – známa v stredoveku ako banské mesto. Symbol znázorňuje sv. Klimenta

V čase povýšenia Brezna na mesto boli v okolí Ľubietovej výnosné bane na meď, ktorých prevádzku svojimi pôžičkami a investíciami umožňovali banskobystrickí mešťania. Výnosnosť baní viac určovali možnosti povrchovej ťažby, než kvalita rudy. Všetko nasvedčovalo, že nastane veľkorysejší vývoj. Mesto Ľubietová získavalo ďalšie ekonomické a sociálne zdroje - mlyn, kúpele, oslobodenie od cirkevného desiatku, poddanské obce. Začiatkom 16. storočia aj ľubietovské bane ovládli Thurzovci. Podľa výkazu tajovskej huty v ľubietovských baniach (na Kolbe) sa ťažila len druhoradá meď.

V nasledujúcom období je banská a hutná prevádzka zdokumentovaná natoľko torzovito, že si nemôžeme urobiť obraz ani o tom, kto, kde a vlastne čo ťažil. Hoci, neťažila sa iba meď, ale aj olovo a železo. V roku 1563 celý banský revír prehliadla odborná komisia a zistila, že ľubietovské bane sú zanedbané, okolité lesy zdevastované uhliarmi a pastiermi a bane na Ponikách málo perspektívne. V ľubietovských baniach sa po odchode Thurzovcov uplatňovali predovšetkým banskobystrickí ťažiari. Finančne im pomáhali obchodníci a nepriamo aj banská komora, ktorá mala monopol na výrobu medi a trh s ňou. V roku 1629 sa pracovalo v dvoch baniach, v jednej bola hrubšia žila a v druhej len na 2 až 3 prsty.

Podnikateľskú aktivitu podporovala predovšetkým samotná Ľubietová. Pri obnove ďalších baní bola ochotná poskytnúť ťažiarom zadarmo drevo v hodnote 300 zlatých. Na lúke zvanej Peklo postavila taviacu pec. Keď komora odmietla zvýhodňovať ľubietovských ťažiarov pri preberaní medi, prevádzka začala byť pre nich stratová. Komisia, ktorá navštívila ľubietovský revír v roku 1634, našla väčšinu baní mimo prevádzky, dokonca zavalených. Keď bane opustil posledný ťažiar, Ľubietová ich ponúkla Banskej Bystrici Tá v roku 1675 odkúpila za 600 zlatých polovicu dvoch baní (Trojičnej a Helenbach) a zaviazala sa investovať na obnovenie ich prevádzky ďalších 600 zlatých. Ľubietová sa na prevádzke baní zúčastňovala iba vďaka finančnej podpore Banskej Bystrice, ale keďže ani napriek tomu nevedela dlhy splatiť, odstúpila veriteľovi aj svoje banské podiely. Po málo efektívnych rokoch a pokusoch Banská Bystrica vrátila koncom roku 1720 bane Ľubietovej.

Ľubietová si našla nového partnera – banskú komoru, ktorej záujem však trval len asi dve desaťročia. Po roku 1746 sa už mesto s baňami iba trápilo, bolo to však pre mesto nevyhnutné, aby zánikom ťažby nestratilo politicko-spoločenské postavenie banského mesta, člena Zväzu stredoslovenských banských miest.

V decembri roku 1810 prevzal napokon všetky bane štát a ťažil tu meď ešte asi štyridsať rokov.

Aj Ľubietová mala v zálohe bane na železo.

Z prvých písomných správ o ťažbe železa, pochádzajúcich z prelomu 16. a 17. storočia, sa dozvedáme o starých opustených baniach. V priebehu 17. storočia sa nafáralo niekoľko sľubných železnorudných žíl a lokalít, napríklad Jamešná na svahoch Vepra. Vysoká pec v Ľubietovej, postavená miestnymi ťažiarmi, patrila k prevratným technickým novinkám v hutníctve železa a ľubietovské ťažiarstvo malo ambície prevziať aj jarabský revír, ktorý predčasne vyčerpal Brezňanov. Stačilo však necelé storočie a Ľubietová zostala zastúpená aj v tomto nádejnom ťažiarstve iba symbolicky. Ani železo-hutníctvo sa teda nestalo základňou ďalšieho ekonomického a spoločenského rozvoja mesta. Komora, reprezentujúca existujúci feudálny štát, ani tu nikdy neprihliadala na regionálne potreby, hoci ťažila z prírodného bohatstva tohto kraja a z jeho fyzických zdrojov. Poľnohospodárstvo na teritóriu mesta poskytovalo jeho obyvateľom šance iba na každodenné prežitie.

Mestu Ľubietová patrili dve poddanské obce – v čase tereziánskej reformy bolo v Strelníkoch 43 domácností (z toho 10 želiarskych) a na Povrazníku 12. Podaní obrábali mestské polia a lúky. Do Ľubietovej vozili potrebný stavebný materiál, na mestskú pílu pravidelne kláty a z píly dosky do mesta, k vápenici vápenec a drevo a späť odvážali vápno, tiež do Ľubietovej vozili mlynské kamene a soľ z Banskej Bystrice. Okrem toho boli povinní voziť mestských pánov po služobných cestách a mestskému notárovi deputátne drevo. Vozili aj drevo do pivovaru, ale za to ich mesto platilo. Celé Strelníky platili mestu nájomné 69 zlatých a 2 grajciarov (od niektorých polí a lúk duplicitne – aj mestským „pátrom" 17 zlatých) a Povrazník 10 zlatých a 30 grajciarov.

Málo výnosné bane na meď, asociálna politika komory, odľahlosť od hlavného komunikačného koridoru, tiesnivé prírodné podmienky – to všetko spôsobilo, že sa mesto dostalo mimo kolonizačného ruchu, že ▶



Ľubietová - námestie

ho vtedajšie výrobno-ekonomické procesy životodarne nezasahovali, bolo odkázané len na vlastné vnútorné sily a tie na sústavný proporcionálny vývoj nestačili. Mesto už v 18. storočí začalo zaostávať a tento trend sa nezmenil ani v nasledujúcom storočí. Banícka kolonizácia nemala však len výrobno-ekonomický, ale aj kultúrno-politický dosah. Banské mestá na území okresu v kontexte s domácim prostredím predstavovali vyšší organizačný a verejno-správny stupeň, boli centrami duchovnej a hmotnej kultúry. Pravda, išlo predovšetkým o cirkevno-meštiacku vzdelanosť. Potomkovia nemeckých osadníkov generačne udržiavali kontakty so svojou pôvodnou vlasťou, s jej vyspelejšou kultúrou. Najmarkantnejšie sa to prejavilo v období reformácie.

Koncom 17. storočia a v priebehu 18. storočia sa v hutníctve železa objavuje a postupne udomácňuje nová technológia – vysoká pec a skujňovanie.

Výroba a spracovanie železa sa rozložilo na dve na seba nadväzujúce, ale časovo a miestne nezávislé operácie. Prvou bola výroba surového železa vo vysokej peci alebo jeho liatie z pece (liatina sa dovtedy neprodukovala). Druhou bolo „čistenie" surového železa v skujňovacích hámroch. V skujňovacích hámroch sa surové železo znovu roztápalo pomocou dreveného uhlia a kladivami – bucharmi, poháňanými vodným kolesom, sa z neho vykúvala troska. Po opätovnom nahriatí sa železo vykúvalo na tyče potrebnej hrúbky. Skujňovanie sa však robilo rôzne. Keď bol nedostatok vody, skujňovací hámor sa musel umiestniť ďalej od vysokej pece, niekedy aj na inom vodnom toku. Nová technológia bola náročná na investície, prevádzku a údržbu výrobných zariadení, a tak prestala byť pre jednotlivcov zaujímavá. Preto začali vznikať ťažiarstvá, v ktorých dominovali bohatí mešťania z banských miest.

Prvá vysoká pec na území okresu (podľa niektorých autorov vôbec prvá naozaj doložená pec v Uhorsku) bola postavená v Ľubietovej v roku 1692 podľa sliezskeho vzoru. Do prevádzky ju spustili sliezski odborníci, po ich odchode však pec stagnovala. Breznianski mešťania spoločne s mestskou komunitou vytvorili ťažiarstvo (1697), ktoré postavilo hutu s príslušenstvom na Jarabej. V roku 1718 vzniklo ťažiarstvo na Ponikách. Nové ťažiarstvo vytvorené ľubietovskými a banskobystrickými mešťanmmi dalo v roku 1723 postaviť v Ľubietovej ďalšiu vysokú pec, tentokrát podľa saského vzoru. Toto ťažiarstvo získalo časom bane aj hutu na Jarabej a postupne preniklo, využijúc spory o rudu, aj do podnikania v Ponikách. Ľubietovské a ponické ťažiarstvo dodávalo surové železo a výrobky z neho komore, ktorá im ako protislužbu poskytovala drevo. V dôsledku pružnosti ich obchodnej politiky ľubietovské ťažiarstvo postavilo skujňovací hámor v Kostiviarskej a ponické v Banskej Bystrici, to znamená v mieste odbytu. Ako posledné vzniklo v roku 1799 ťažiarstvo na postavenie pece na Troch vodách, ktorej produkcia sa potom spracúvala v hámri v Bujakove.

Zdroj: Z histórie a súčasnosti Banskobystrického okresu (1989)
Spracovala J. Majerová

Neprehliadnite

FS Železiar v Ľubietovej

Kde: kultúrny dom
Kedy: 19. októbra 2024 o 18:00 hod.
Vstupné: Dospelí 15 €
Deti do 15 rokov a dôchodcovia 10 €
Rezervácia a predpredaj vstupeniek na obecnom úrade v Ľubietovej u p. Zuzany Majerovej.
Kontakt: obec@lubietova.sk



Mladá kapusta je ZELENÝ liek

11 top šalátov, ktoré vám dajú do poriadku postavu aj zdravie!

Každý vie, že kapusta je nesmierne zdravá. Mladá kapusta je však skutočný zelený zázrak. Obsahuje najviac vitamínov, živín a minerálov, ktoré dokáže s našim telom zázraky. Právom patrí medzi najzdravšie potraviny na svete. Obsahuje množstvo cenných bioaktívnych látok a protirakovinové účinky by jej mohla závidieť aj toľko propagovaná brokolica.



Prečo treba jesť mladú kapustu?

- *posilňuje imunitu a zvyšuje odolnosť proti infekciám*
- *zásobáreň vitamínu C*
- *bič na jarnú únavu*
- *čistí tráviacu sústavu a udržiava zdravú mikroflóru v črevách*
- *zmierňuje napätie, nervozitu a stres, pomáha pri liečbe nespavosti*
- *upravuje činnosť štítnej žľazy, podporuje chudnutie*
- *znižuje riziko rakoviny prsníka, pľúc, pečene, hrubého čreva a konečníka*
- *u mužov zlepšuje potenciu, plodnosť a tvorbu spermií*
- *šťava znižuje krvný tlak a cholesterol, lieči žalúdkové a dvanástnikové vredy*

Šalát z mladej kapusty – na chudnutie a pre zdravie



Potrebujeme:
1 menšia biela kapusta – mladá
2 červené papriky
1 zelená paprika
pol zeleru
2 strúčiky cesnaku
soľ
korenie
olivový olej – kvalitný
ocot, kvapku medu a mletá rasca

Postup:
Kapustu umyte a nakrájajte na rezance do hlbokej misy. Umyte papriky a zbavte ich všetkých semienok. Nakrájajte na tenké rezance. Nakrájajte tiež zeler a pretlačte cesnak. Potom všetku zeleninu premiešame. Pokvapkáme octom a olejom, osolíme a okoreníme – môžeme pridať kvapku medu. Podľa potreby dochutíme. Misu zakryte a pred podávaním nechajte minimálne 3 hodiny chladiť.

Nakladaný šalát z mladej kapusty





Oplatí sa vyskúšať ho, najmä ak máte na obed ťažšie mäso. Po tomto šaláte vám veľmi rýchlo vytrávi a nebude vám ťažko. Vďaka nemu môžete nejaké to kilo i schudnúť, vymeňte ho za bežné prílohy a výsledky na seba nenechajú čakať.

Potrebujeme:
2 väčšie hlávky mladej kapusty
2-3 väčšie mrkvy
1-1,5 lyžice horčičného semienka
1 hlávku cesnaku
1 koreň chrenu – asi 5-7 cm dlhý
zväzok kôpru
soľ
voliteľné (bobkový list, čierne korenie...)

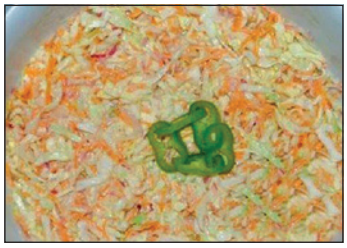
Postup:
Kapustu nakrájame nadrobno, pridáme strúhanú mrkvu, nadrobno nasekaný kôpor, korenie a soľ (môžeme pridať aj bobkový list, nové korenie, čierne korenie). Pridáme nakrájaný chren, cesnak, horčičné semienko a miešame rukami, kým zelenina nepustí šťavu.

Potom preložíme do 5 l čistého pohára na zaváranie a prikryjeme utierkou alebo gázou a gumičkou. Necháme pri izbovej teplote 24 - 48 hodín.

Skladujeme v chladničke, vydrží maximálne 4 - 5 dni.

Šalát je perfektný aj na chudnutie, **nakopne trávenie** a pomôže vám s ťažšími jedlami.

Výborný kapustový šalát s extra chutnou zálievkou



Potrebujeme:
1 menšiu hlávku mladej kapusty
1 červenú cibuľu
2 mrkvy

Zálievka:
300 ml bieleho jogurtu
2 lyžičky medu
Štipka bieleho mletého korenia
1 lyžica horčice
1 lyžička Worcesterskej omáčky
1 lyžičku soli
2 lyžice červeného vínneho octu

Postup:
Zeleninu očistíme, nastrúhame alebo nakrájame nadrobno. Premiešame vo väčšej šalátovej mise. V malej miske zmiešame všetky prísady na zálievku okrem octu. Zálievku zmiešame so zeleninou a až nakoniec prelejeme octom. Vložíme do chladničky aspoň na 1 hodinu vychladnúť.

Tukožrútsky šalát na prečistenie čriev



Potrebujeme:
¼ hlávky kapusty
550 g červenej repy
400 g mrkvy
1 jablko – voliteľné
2 lyžice citrónovej šťavy
2 lyžice strúhaného chrenu

Postup:
Zeleninu očistíme a nastrúhame na čo najjemnejšie. Možno pridať aj postrúhané jabĺčko. Zalejeme zmesou citrónovej šťavy a chrenu – podľa chuti. Pár dní namiesto klasických príloh, sem-tam aj na večeru s celozrnným pečivom. Asi za 3 týždne sú 4 kilá dole.

Šalát z chladničky na dobré trávenie

Potrebujeme:
1 väčšiu hlávku novej kapusty
3 väčšie cibule
3 mrkvy
2 pl soli

Nálev:
1,8 l vody
100 ml octu
3-4 lyžice medu
½ lyžičku čierneho korenia
1 a ½ lyžičky celej rasce

Postup:
Kapustu nakrájame a posypeme soľou. Premiešame a necháme odležať, kým pustí šťavu. Medzitým nakrájame mrkvu aj cibuľu a pripravíme si nálev: vodu zmiešame s octom a medom a privedieme do varu. Pridáme rascu, korenie, necháme prevariť a zložíme z plameňa.

Keď kapusta pustí šťavu, vymačkáme ju (nemusí byť v soli dlho, tj., aby bola ešte chrumkavá) a premiešame s mrkvou a cibuľkou. Zalejeme ešte horúcim nálevom a necháme úplne vychladnúť. Šalát navrstvíme do čistých zavárаninových pohárov a uzavrieme, skladujeme v chladničke 3 – 4 týždne.

Polievka z mladej kapusty



Potrebujeme:
550 g mladej bielej kapusty
60 g cibule (jedna stredná)
130 g mrkvy
150 g zelenej papriky
40 g stonkového zeleru
230 g zemiakov
Olivový olej
Voda alebo zeleninový vývar
Soľ podľa chuti
Čierne celé korenie
Mletá rasca

Postup:
Kapustu a cibuľku nakrájame na jemno, na drobno mrkvu a zeler, zemiaky klasicky na kocky. V hrnci si rozpálime trochu oleja a cibuľu, mrkvu a zeler restujeme za stále-

ho miešania asi 2 minúty. Pridáme papriku a restujeme ďalšie 2 minúty. Potom pridáme zemiaky a kapustu. Premiešame, osolíme, pridáme korenie podľa chuti a zalejeme vývarom. Varíme do mäkka asi 20 minút.

Kapustový šalát na chudnutie a proti nafukovaniu

Potrebujeme:
500 g hlávkovej kapusty nastrúhanej alebo nakrájanej nadrobno
Kúsok póru – bielu časť nakrájanú na kolieska (môžeme nahradiť aj cibuľou, alebo jarnou cibuľkou ak pór nemáme)
4 lyžice jablčného octu
1-2 lyžičky medu
1 lyžičku morskej soli
Celá rasca
¼ lyžičky čerstvo namletého čierneho korenia
Voliteľné – štipka zázvoru

Postup:
Kapustu zmiešame s pórom. V samostatnej nádobe zmiešame ocot, med, korenie a soľ (aj nastrúhaný kúsok zázvoru, ak ho použijete). Zmes nalejeme na šalát a premiešame. Na chvíľu ho dáme vychladiť do chladničky, môžeme však podávať aj hneď.

Ľahký šalát ako z KFC



Potrebujeme:
1/2 hlávku bielej kapusty
1 ks mrkvy
1 malú cibuľku
200 g bieleho jogurtu
40 ml vínneho octu
1 lyžicu citrónovej šťavy
2 lyžice kryštálového cukru
1 lyžičku soli
Štipku čierneho mletého korenia

Postup:
Kapustu nakrájame aj cibuľu nakrájame nadrobno, mrkvu očistíme a nastrúhame.

Majonézu zmiešame s cukrom, soľou, korením, citrónovou šťavou a octom.

Potom zálievku jednoducho zmiešame so zeleninou a necháme odstáť hodinku-dve v chladničke.

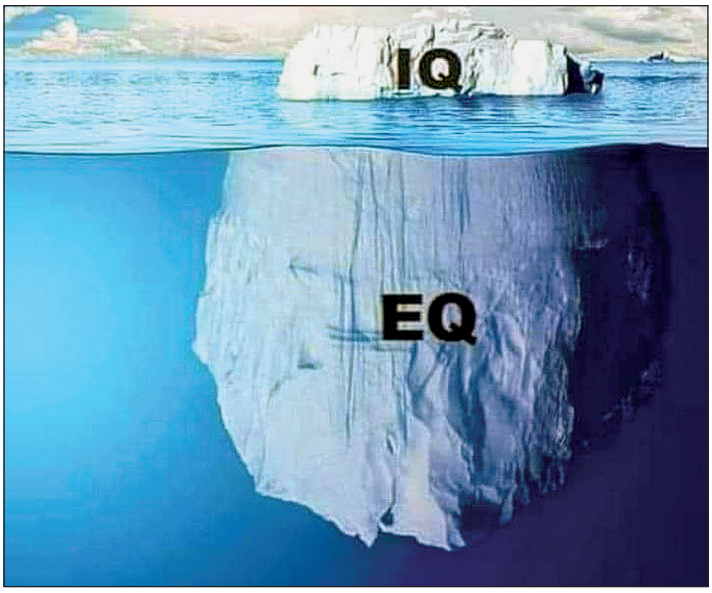
Kapustový šalát s červenou cviklou na chudnutie a dávku vitamínov

Potrebujeme:
100 g hlávkovej kapusty
1 stredne veľkú červenú repu (uvarenú)
1 mrkvu
1 jablko
citrónovú šťavu
(bylinky a koreniny podľa chuti)
aby vás šalát viac zasýtil, môžete ho podávať s uvareným vajíčkom
Postup:
Zeleninu aj jablko pokrájajte na tenšie prúžky, prípadne použite strúhadlo. Premiešajte v miske a pokvapkajte citrónovou šťavou. Pred podávaním nechajte šalát chvíľku odpočívať v chladničke. Ak si pripravíte šalát na večeru, môžete ho podávať s uvareným vajíčkom pokrájaným na kúsky.

IQ podľa psychológov

Podľa psychológov existujú štyri typy inteligencie:

1) (IQ)
2) (EQ)
3) (SQ)
4) (AQ)



1. Inteligenčný kvocient (IQ)

Toto je miera vašej úrovne porozumenia. IQ potrebujete na riešenie matematiky, zapamätanie si vecí a zapamätanie si lekcií.

2. Emocionálny kvocient (EQ)

Toto je miera vašej schopnosti udržiavať mier s ostatnými, udržiavať svoj čas, byť zodpovedný, byť čestný, rešpektovať hranice, byť skromný, čestný a ohľaduplný.

3. Sociálny kvocient (SQ)

Toto je miera vašej schopnosti vybudovať sieť priateľov a udržiavať ju po dlhú dobu. Ľudia, ktorí majú vyššie EQ a SQ, majú tendenciu ísť v živote ďalej ako ľudia s vysokým IQ, ale nízkym EQ a SQ. Väčšina škôl profituje zo zlepšeného IQ, zatiaľ čo EQ a SQ sú znížené. Muž s vysokým IQ môže skončiť v práci najatý mužom s vysokým EQ a SQ, aj keď ten má „iba" priemerné IQ.

Vaše EQ predstavuje váš charakter, zatiaľ čo vaše SQ predstavuje vašu charizmu. Vytvorte si návyky, ktoré zlepšia tieto tri Q, najmä vaše EQ a SQ.

Teraz však existuje už aj štvrtá, nová paradigma:

4. Kvocient odolnosti (AQ)

Miera vašej schopnosti dostať sa cez a von z ťažkého obdobia vo vašom živote bez straty zdravého rozumu. Tvárou v tvár nepriazni osudu sa AQ rozhodne, kto sa vzdá, kto opustí svoju rodinu a kto zváži samovraždu...

Rodičia, vystavte svoje deti iným oblastiam života ako akademickým pracovníkom. Mali by mať radi fyzickú prácu (nikdy nepoužívajte prácu ako formu trestu), šport a umenie. Rozvíjajte ich IQ, ale aj ich EQ, SQ a AQ. Mali by sa stať mnohostrannými ľudskými bytosťami schopnými robiť veci nezávisle od svojich rodičov.

Nakoniec, nepripravujte deťom cestu, ale pripravte ich na cestu!

„Charakter bez inteligencie stojí veľa, ale inteligencia bez charakteru nič nestojí." (Cicero).

Spracovala FP

Ako si predýchať pľúca

- *5 hlbokých nádychov so zadržaním vzduchu na 5 sekúnd*
- *po 6. nádychu s výdychom zakašľať, pričom si zakryť ústa*
- *znovu 5 hlbokých nádychov*
- *znovu po 6. nádychu s výdychom zakašľať*
- *ľahnúť si na brucho s vankúšom pod sebou*
- *10 minút hlbšie dýchanie*
- *ležanie na chrbte znamená/spôsobuje, že sa časť pľúc uzavrie a stav sa môže zhoršiť*

F. P.

Čo všetko neviete

- *Tekutina vo vnútri kokosového orecha môže byť použitá ako náhrada krvnej plazmy.*
- *Žiaden kus papiera nemožno preložiť viac ako sedemkrát.*
- *Somáre zabijú ročne viac ľudí ako letecké havárie.*
- *V spánku spálime viac Joulov, ako pri sledovaní televízie.*
- *Dubové stromy majú žalude, až keď majú aspoň 50 rokov.*
- *Prvý výrobok, ktorý mal bar code na skenovanie, bola žuvačka Wrigley's.*
- *Srdcový kráľ je jediný kráľ, ktorý nemá fúzy.*
- *American Airlines v r. 1987 ušetrili $ 40 000 nedávaním jednej olivy do každého šalátu v prvej triede.*
- *Venuša je jediná planéta, ktorá sa točí v smere hodinových ručičiek.*
- *Jablká, vôbec nie kofeín, sú ráno pri prebúdzaní najúčinnejšie.*
- *Väčšina prachových čiastočiek v našej domácnosti pochádza z MŔTVEJ KOŽE!*
- *Prvý majiteľ tabakovej spoločnosti Marlboro zomrel na rakovinu pľúc.*
- *Walter Disney sa bál MYŠÍ.*
- *Perly sa rozpustia V OCTE.*
- *Kravu možno viesť hore schodmi, ale nie dolu.*
- *Kačkanie kačky nemá ozvenu. Nik nevie prečo.*
- *Korytnačky sú schopné dýchať zadkom!*

F. P.

Dobrý spánok

Viete, že existujú skutočné metódy a zaužívané pravidlá pre dobrý spánok?

Pravidlo 10-3-2-1-0

Ak túžite svoj spánok povýšiť na vyššiu úroveň, toto môže byť jeden zo spôsobov ako na to. Čo jednotlivé čísla znamenajú a ako ich môžete zakomponovať do svojho dňa?

10 hodín pred spánkom nepite nápoje s obsahom kofeínu, či inej podpornej látky. Vaše telo tak ľahšie prejde do stavu oddychu a ak máte problém so zaspávaním, malo by vám to pomôcť.

3 hodiny pred spánkom žiaden alkohol či jedlo. Áno, vieme. Posedenie s priateľmi a príjemný večer, ktorý zakončíme tým, že do postele doslova odpadneme. Je dôležité, aby ste si z alkoholu pred spaním nevytvorili zvyk s klamlivým presvedčením, že sa vám bude lepšie spať. Dajte svojmu telu priestor spomaliť a skutočne sa dostať do štádia pokoja a následne príjemného spánku.

2 hodiny pred spaním by ste nemali pracovať. Rovnako ako vaše telo, aj vaša myseľ potrebuje odpočinok. Doprajte si priestor na spomalenie, dýchajte a upokojte svoju myseľ. 😊

1 hodinu pred spaním by ste mali venovať offline aktivitám. Čo to znamená? Žiadna televízia, seriál, telefón, počítač či tablet. Pozeranie sa do obrazovky unavuje nielen vaše oči, ktoré trpia, ale aj vašu myseľ. Zo žiarenia, ktoré tieto zariadenia vydávajú, je vaša myseľ neustále v strehu. Skúste sa radšej venovať knihe, kreatívnej činnosti, alebo si pripravte jedlo na ďalší deň.

0 – a čo tá nula? Nula reprezentuje počet opakovaní budíka ráno po tom, ako splníte túto metódu. Sviežejšie, energickejšie a lepšie rána, 0x preložený budík. Tak čo, vyskúšate?

Metóda 5-4-3-2-1

Ďalšia zo známych metód, ktoré môžete vyskúšať v prípade, že máte problém s upokojením a zaspávaním. Pred spaním je vždy dôležité upokojiť svoju myseľ a vyfiltrovať nepotrebné starosti a myšlienky. Pravdou je, že večer pred spaním už nič z toho, čo nás máta, nevyriešime.

Určite 5 vecí, ktoré vidíte okolo seba – Sústreďte sa na tie najmenšie detaily. Farby, tvary, či niečo nezvyčajné, čo sa práve nachádza vo vašom okolí a priestore.

Identifikujte 4 veci, ktoré môžete cítiť (dotyk) – Sem spadá čokoľvek, čo cítite okolo seba. Či už je to látka z vášho pyžama, jemná obliečka vankúša, pohodlný matrac, alebo hocičo iné, na čo sa viete sústrediť.

Sústreďte sa na 3 veci, ktoré počujete – Zvuk vášho dychu, ruch cesty, ktorú máte pod oknom, či hluk z chladničky, ktorú počujete až z vedľajšej izby? Berte tieto zvuky ako sprievodné, namiesto rušivých. Spriateľte sa s prostredím, v ktorom zaspávate.

Identifikujte 2 veci, ktorých vôňu cítite – Môžete vyskúšať napríklad aromaterapiu, alebo nastriekať na obliečku vankúša príjemnú vôňu, ktorá sa vám spája s oddychom. Dobrou možnosťou je napríklad levanduľa. A ak sa vám nechce striekať po vankúši vonné oleje, siahnite rovno po ortopedickom vankúši s vôňou levandule.

1 vec, ktorej chuť cítite – Aj keď sa jedlo pred spaním neodporúča, je pravdou, že niektoré potraviny sa odporúčajú v zmysle podpory uvoľnenia látok, ktoré podporujú relaxáciu. Internetové zdroje uvádzajú, že bylinkové čaje, či dokonca niektoré mliečne produkty, môžu podporiť dobrý spánok. Preferencie už necháme na vás.

Spracovala F. P.



ĽUBIETOVSKÉ NOVINY, štvrťročník vydávaný obcou Ľubietová pre lepšiu informovanosť občanov • Vydáva: Obec Ľubietová. EV 5477/17 • IČO vydavateľa: 00313564 Sídlo vydavateľa a adresa redakcie: Obecný úrad Ľubietová, Nám. V. Dunajského 1/1, 976 55 Ľubietová • tel: 048/228 90 10 • e-mail: noviny@lubietova.sk www.lubietova.sk • Poverená vedením redakčnej rady: Bc. Jana Majerová • Redakčná rada: Soňa Pupalová, Mgr. Mária Vidová, Mgr. Florentína Prôčková, CSc. • Grafická úprava a tlač: DALI-BB, s.r.o., Banská Bystrica • NEPREDAJNÉ • Niektoré texty sú bez redakčnej úpravy • REDAKCIA SI VYHRADZUJE PRÁVO KRÁTENIA A ÚPRAVY RUKOPISOV! Zadané do tlače: 24. 9. 2024 • Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť reklamných a inzertných oznamov • ISSN 2454-0501 • **Uzávierka budúceho čísla 6. 12. 2024**