

Lučivjanske novinky

udalosti zo života obce



Ročník: 5 Číslo: 1 / 2018 noviny sa vydávajú 2x ročne

Dátum vydania: 6. 7. 2018 nepredajné

Pozvánka na OSLAVY

Pri príležitosti 720. výročia prvej písomnej zmienky obce Lučivná a 130. výročia dobrovoľného hasičského zboru sa budú konať dňa 9. septembra 2018 (nedeľa) od 13. hodiny oslavy obce Lučivná.

Týmto Vás všetkých Obecný úrad v Lučivnej pozýva na príjemné stretnutie, posedenie a zabavenie sa. Oslavy sa budú konať v miestnom parku a ihrisku.

Oslavy začnú slávnostným sprievodom hasičov, ocenením zaslúžilých členov, ukážkou útoku s historickou motorovou striekačkou Flader, súťaž v hasičskom útoku o Pohár výro-

čia DHZ, výzbroje a výstroje pre deti a výborný hasičský guláš.

Popoludnie nám spríjemní vystúpenie Juraja Buriana, DFS Štrbianček, Ľudová hudba Bystrianka, Country kapela Tennessee a Pavla Hammela. Programom Vás bude sprevádzať moderátor Milan Špiner.

Pre deti pripravujeme nafukovacie skákadlá

a šmýkačky, lukostreľbu, šmýkadla, elektrické autíčka, paintballovú strelbu a iné zábavné hry. Veríme, že aj naši dôchodcovia prispejú svojimi aktivitami k priebehu osláv. Necháme sa prekvapiť. Športový klub Lučivná poskytne priestory a zaujímavý futbalový zápas.

Týmto aj Vás naši občania chceme osloviť ak máte nejaký dobrý nápad a chuť môžete sa k nám pridať.

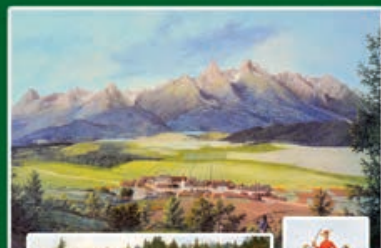
Veríme že spoločnými silami to zvládneme a budeme mať na čo spomínať.

rr



9. 9. 2018
nedeľa

OBEC LUČIVNÁ
OSLAVUJE 720. VÝROČIE
PRVEJ PÍSMONEJ
ZMIENKY



1888-2018

130. VÝROČIE
DOBROVOĽNÉHO
HASIČSKÉHO ZBORU





Duchovné okienko

Biblia začína príbehom stvorenia: „Na počiatku stvoril Boh nebo a zem.“ Gen 1,1

Mojžiš pri opise stvorenia niekoľkokrát povie, že keď sa Boh pozrel na svoje dielo skonštatoval, že je dobré. Príbeh stvorenia končí slovami: „A Boh videl všetko, čo urobil, a hľa bolo to veľmi dobré.“ Gn 1,31. Problém je však v tom, že svet, v ktorom žijeme nie je dobrý.

Čo sa teda stalo?

Prečo náš svet nie je dobrý?

Ďalšie kapitoly Biblie nám to prezradia. Človek prestal dôverovať Božímu slovu, porušil Boží príkaz a jedol zo stromu poznania dobra a zla. Jednoducho prestal dôverovať Bohu a uveril klamlivým slovám bytosti, ktorú nazývame satan. Inými slovami človek prestúpením Božieho príkazu zhrrel a svet ako ho poznáme dnes je dôsledkom tohto činu.

Zvyšok Biblie je o tom, čo Boh robí preto, aby táto stratená dôvera bola obnovená. Už v raji Eva dostáva prísľub, že Boh tento stav napraví. Starý zákon používa niekoľko obrazov, ktoré nám pomáhajú pochopiť stav, v ktorom sa nachádzame po páde do hriechu. Jedným z nich je otroctvo. Je to stav, kedy človek nie je slobodný, patrí niekomu, kto nad ním vládne neobmedzenou mocou a môže si s ním robiť, čo sa mu zachce. V staroveku existovali tri spôsoby, ako sa človek mohol stať otrokom. Mnohí sa ako otroci už narodili. Iní sa stali otrokmi po dobytí územia, na ktorom žili a boli súčasťou vojnovnej koristi. A posledný spôsob bol, že sa človek zadlžil to takej mieri, že nebol schopný svoj dlh splatiť a preto bol predaný do otroctva.

Biblia to povie priamo, všetci sme svojimi hriechmi upadli do zúfaleho otroctva. Hriechom sme držaní v otroctve, ako krutým tyranom, no Kristus nás z tohto beznádejného stavu vykúpil. „Veď viete, že zo svojho márneho spôsobu života zdedeného po otcach boli ste vykúpení nie pominuteľnými vecami, striebrom alebo zlatom, ale drahou krvou Krista.“ 1 Pt 1,18-19. Jeden zo silných príbehov, ktorý opisuje naše vykúpenie je príbeh proroka Ozeáša. Tento pro-

rok nehovorí o Bohu len slovami, ale vydáva svedectvo o jeho láske celým svojím životom. A poviem vám milí čitatelia, je to naozaj silný príbeh. Veď od

Boha dostáva príkaz, aby si vzal za manželku smilnú ženu. Táto žena predstavuje neverný Boží ľud a teda aj nás dnes. Čím viac Gomera (Ozeášova manželka) upadala do hriechu – smilnila, tým viac ju mal prorok milovať. Zašlo to tak ďaleko, že Gomera sa svojim smilstvom dostala do otroctva. Tu prichádza vrchol, pretože Boh opäť prehovoriť k prorokovi slovami: „Pán mi znova riekol: „Chod' a miluj ženu, ktorá má milencov a cudzoloží, ako Pán miluje synov Izraela, hoci sa oni obracajú k iným bohom a majú radi hroznové koláče.“ Tak som si ju kúpil za pätnásť strieborných, za chomer a letek jačmeňa.“

Gomera teda bola daná na predaj, ako otrokyňa. Tu sa trochu zastavme. V staroveku boli otroci predávaní nahí. Aké potupné a neprijateľné pre nás, ľudí 21. st. Už len pri pomyslení, že človek bol na predaj ako nejaká vec. A aby toho nebolo dosť, stojte tam pred všetkými úplne nahí. Gomera bola pravdepodobne krásna žena. Krásna aj v padlom stave, a tak prichádzali potenciálni kupci a vykrikovali svoje ponuky. Desať strieborných, zaznela prvá ponuka. Ozeáš pridala – trinásť. Niekoľko zakričal pätnásť. A ak Ozeáš chcel splniť Boží príkaz, musel ísť s cenou hore. Pätnásť strieborných, chomer a letek jačmeňa. Dá niekto viac.

Po prvé, po druhé, po tretie... Gomera bola predaná svojmu manželovi. Ozeáš si kúpil svoju manželku späť ako otrokyňu. Teraz si s ňou mohol robiť, čo chcel. Kludne jej mohol dať na krk lano a ťahať ju po námestí a vykrikovať: „To je tá neverná žena, ktorá si nevážila svojho manžela....“ Lenže on to neurobil. Vzal ju niekde o ústrania, obliekol

jej pekné nové šaty a ponúkol jej svoju lásku, nový začiatok. Silné však? Takto nás všetkých miluje Boh, ktorý svoju lásku dokázal vo svojom synovi Ježišovi Kristovi. „Veď viete, že zo svojho márneho spôsobu života zdedeného po otcach boli ste vykúpení nie pominuteľnými vecami, striebrom alebo zlatom, ale drahou krvou Krista.“ 1 Pt 1,18-19. Boli sme stворení pre úzke, intímne spoločenstvo s Bohom. Z tohto spoločenstva sme vypadli svojou neverou, voči Bohu. Stali sme sa otrokmi hriechu, ako to nazve Biblia. Podobne ako Gomera, no Ježiš nás z tohto bezútešného stavu – otroctva – vykúpil. Na rozdiel od Ozeáša za nás zaplatil tu najväčšiu cenu – zaplatil svojou krvou, svojím životom. Vyššia ponuka neexistuje v celom vesmíre.

Milí čitatelia chcel som s vami podeliť s týmto krásnym príbehom Božej lásky. Prajem vám, aby ste deň, čo deň prežívali túto lásku a mali na pamäti, akú veľkú cenu máte v Božích očiach.

Ing. Jozef Pist

kazateľ Cirkvi adventistov siedmeho dňa.



Nástup novej legislatívy v oblasti ochrany osobných údajov zákon č. 18/2018 Z. z. o ochrane osobných údajov.

Prevádzkovateľ môže spracúvať osobné údaje len na základe osobitného zákona alebo medzinárodnej zmluvy, ktorou je SR viazaná, alebo na základe súhlasu dotknutej osoby.

Osobné údaje sú údaje týkajúce sa identifikovanej fyzickej osoby, ktorú možno identifikovať priamo alebo nepriamo ako je napríklad meno, priezvisko, identifikačné číslo, lokalizačné údaje, fyziologická identita, genetická, psychická, mentálna, ekonomická, kultúrna, sociálna identita.

Osobné údaje sa môžu poskytnúť tretej osobe len ak existuje osobitný zákon, ktorý

ustanovuje a) zoznam osobných údajov, b) účel ich spracovania, c) príjemcu OÚ.

Ochrana osobnosti v občianskom práve:

Fyzická osoba má právo na ochranu svojej osobnosti, najmä života a zdravia, občianskej cti a ľudskej dôstojnosti, ako aj súkromia, svojho mena a prejavov osobnej povahy.

Písomnosti osobnej povahy, podobizne, obrazové snímky a obrazové a zvukové záznamy týkajúcej sa fyzickej osoby alebo jej prejavov osobnej povahy sa smú vyhotoviť alebo použiť **len s jej privolením.**

Privolenie nie je potrebné, ak sa vyhotovia alebo použijú písomnosti osobnej povahy, podobizne, obrazové snímky, zvukové alebo obrazové a zvukové záznamy na **úradné účely na základe zákona.** Podobizne, obrazové snímky a obrazové a zvukové záznamy sa môžu bez privolenia fyzickej osoby vyhotoviť alebo použiť primeraným spôsobom tiež na **vedecké a umelecké účely a pre tlačové, filmové, rozhlasové a televízne spravodajstvo.** Ani také použitie však nesmie byť v rozpore s oprávnenými záujmami fyzickej osoby.

Fyzická osoba má právo do-

máhať sa **na súde**, aby sa upustilo od neoprávnených zásahov do práva na ochranu jej osobnosti, aby sa odstránili následky týchto zásahov a aby jej bolo dané primerané zadostučinenie, vrátane náhrady nemajetkovej ujmy v peniazoch. Po smrti fyzickej osoby patrí uplatňovať právo na ochranu jej osobnosti **manželovi a deťom**, a ak ich niet, jeho rodičom. Kto neoprávneným zásahom do práva na ochranu osobnosti spôsobí **škodu**, zodpovedá za ňu podľa ustanovení tohto zákona o zodpovednosti za škodu.

Bc. Gabriela Skokanová



PRÁCE V OBCI



rekonštrukcia chodníkov v miestnom parku

V roku 2016 obec podala žiadosť o nenávratný finančný príspevok z európskych štrukturálnych fondov na rekonštrukciu miestnych komunikácií. Po dvoch rokoch boli žiadosti vyhodnotené a my sme dostali finančné prostriedky z Programu rozvoja vidieka SR na rekonštrukciu dvoch miestnych komunikácií v sume 99 479,50 eur. Celková hodnota diela bude 113 165,96 eur. Zrekonštruovala sa ul. Poľná v dĺžke 193 metrov a ulica Pod hájom v dĺžke 314 metrov.

Nenávratný finančný príspevok vo výške 28 570 eur obec získala od Pôdohospodárskej platobnej agentúry na regeneráciu parku Varády - Szakmáry ako kultúrnej a historickej pamiatky. Z týchto zdrojov budú vybudované nové chodníky a lavičky.

Z vlastných prostriedkov v rámci opráv a údržieb boli opravené výtlky na miestnych komunikáciách, vyasfaltovaná cesta k cintorínu. V súčasnosti už prebieha rekonštrukcia miestneho parku, kde budú zrekonštruované chodníky, vybudova-

né nové osvetlenie a terénne úpravy.

Nevyhodnotené sú doteraz výzvy v ktorých sa obec uchádzala o finančné prostriedky z:

- Úradu vlády Slovenskej republiky na vybudovanie multifunkčných ihrísk,
- Úradu Prešovského samosprávneho kraja na mobiliár v miestnom parku (lavičky, koše),
- Ministerstva vnútra na rekonštrukcie požiarnych zbrojníc - údržby a opravy interiéru požiarnej zbrojnice.

Ing. Monika Kičáková



nový asfaltový koberec na ul. Poľnej



nový asfaltový koberec na ul. Pod Hájom

OPÝTAJME SA STAROSTU

Odpoveď starostu mládežníkom

Milí mládežníci,

Vašu požiadavku na poskytnutie priestorov, ktoré by slúžili na stretávanie sa mladých ľudí vieme vyriešiť poskytnutím priestorov na poschodí v budove obecné-

ho úradu. Sú to priestory, ktoré po dohode vieme vybaviť aj vhodným zariadením, prípadne televíziou či pripojením k internetu. Preto je potrebné prísť na obecný úrad a dohodnúť sa.

Zároveň ďakujeme za pozitívne hodnotenie našej podtatranskej obce v ktorej žijete, trávite tu chvíle prázdnin, či sa tu radi vraciate späť zo všetkých kútov sveta.

Stanislav Gavalier

Výlet na Kežmarský hrad

Dňa 30.5. 2018 sa v materskej škole uskutočnil výlet na Kežmarský hrad. Zúčastnili sa ho deti spolu s rodičmi a pani učiteľkami. Počas prehliadky deti sledovali rozprávku Modrý vták, ktorá sa odohrávala v priestoroch hradu. Počasie sa veľmi vydarilo a deti si

po predstavení ešte mohli vychutnať aj krásu hradného nádvorja s malými stánkami so suvenírmami. Malú zmrzlinovú prestávku sme si urobili aj vo Svite, kde sme sa osviežili kopčekom zmrzliny. Výlet sa nám vydaril a deťom sa veľmi páčil.



KARNEVAL

Do druhého polroka sme už tradične vstúpili karnevalovou zábavou, ktorá sa konala 1. 2. 2018. Vyzdobili sme si triedu balónikmi a konfetami. Do škôlky vchádzali deti v nádherných maskách. V úvode sa všetky masky predstavili a začali sa súťaže - autíčková i v hode do šaša. Tento rok bola našim hosťom na karnevale Dorotka z Fidorkova so svojimi priateľmi - Šašom a Šašulkou. Pripravili si pre nás divadielko i bublinkovú zábavnú diskotéku. Výborne sme sa s nimi zabavili a nasmiali. Dorotka deťom na rozlúčku vyrobila zvieratká a kvietky z balónikov. Na záver karnevalu si deti losovali tombolu.

Libuša Mravová



RÝCHLE KOLESÁ

Športom k zdraviu, povedali sme si s deťmi v materskej škole a začali sme sa pripravovať na dopravnú - športovú súťaž Rýchle kolesá. Každoročne sa na ňu deti tešia a samozrejme, keď zmizne sneh a ulice sú pripravené na jazdu na kolobežkách a bicykloch, tak začnú aj trochu trénovať, aby sa na tejto súťaži umiestnili čo najlepšie. Tento školský rok sme



si súťaž naplánovali na 24. 5. 2018. Už ráno deti prichádzali do MŠ na svojich dopravných prostriedkoch. V triede sme si ešte zopakovali pravidlá cyklistov na ceste, po ktorej strane cesty jazdia cyklisti, že na hlave musia mať prilbu, prípadne aj chrániče na lakte a kole-

ná. Na ceste sme si vyznačili štart a cieľ, rozdelili deti do súťažných dvojíc, či trojíc podľa veku. Deti sa navzájom povzbudzovali, rodičia tleskali. Na záver boli vyhlásené výsledky vo všetkých troch vekových kategóriách, deti dostali diplomy, ceny a samozrejme medaile.



NAŠE MALÉ TALENTY

Od septembra 2017 začali malé tanečníčky z Lučivnej Sárka Sisáková a Emmka Kaprálová navštevovať Súkromnú základnú umeleckú školu Fantázia vo Svite. Svojou húževnatosťou sa dostali už aj na vystúpenia. Ich choreografia sa volá „Perníčky z formičky“ a v Bardejove 2.6.2018 obsadili 2. miesto v kategórii mladších, bol

to 3. ročník celoslovenskej nezávislej tanečnej súťaže AFC DANCE CUP 2018. Vystúpeniami spríjemňujú chvíle ako napr. akcie v rámci 1.májového sprievodu v Tatranskej Lomnici, dni mesta Svätý Jur ako aj vystúpenia pre dôchodcov, seniorov a detí v meste Svätý Jur.

Prajeme im veľa úspechov.



LYŽIARSKÉ PRETEKY

Za krásneho jarného počasia sa dňa 11.3.2018 na vleku v Snowparku Lučivná konali tradičné lyžiarske preteky detí. Súťažili v troch kategóriách. Najmladší lyžiari vôbec neostávali za staršími a sú sľubnou nádejou nielen pre našu obec.

Po zvládnutí náročnej trate, hlavne v dôsledku ťažkého snehu, sa na stupne víťazov postavili a ocenenia a medaily si od starostu obce Stanislava Gavaliera prevzali:

najmladší lyžiari

1. Zara Meleky
2. Adam Lukáč
3. Olívia Ondíková
4. Marko Šišitka
5. Bystrík Rumanovský

mladší žiaci

1. Sofia Ruttkayová
2. Emma Kaprálová
3. Lucia Majerníčková
4. Teo Knut

starší žiaci

1. Laura Ruttkayová
2. Simona Mlynská
3. Lenka Lukáčová
4. Alexandra Hanzelová
5. Alex Knut

Všetkým zúčastneným želáme, aby svoj lyžiarsky potenciál zlepšovali a o rok znovu zabojovali o pódiové umiestnenie.



KÚPELE LUČIVNÁ

Kúpele Lučivná žijú svojim životom a tempom a rozširujú svoje priestory aj ponuku pre svojich malých pacientov. V októbri 2017 bol slávnostne otvorený novozrekonštruovaný Liečebný dom BORIEVKA, ktorý spĺňa požiadavky vyššieho štandardu.

Kúpele sa pripravujú na letnú sezónu aj opravou a obnovou polyfunkčných ihrísk. Pribudli nové pieskoviská a deti sa budú určite tešiť z nových atrakcií, ako je napr. indiánsky tábor ☺

V rámci zvelaďovania lesa a skvalitňovania ovzdušia bolo na jar v areáli Kúpeľov vysadených vyše 500 kusov ihličnatých stromčekov, čo určite pozitívne ovplyvní zdravie a imunitu liečiacich sa detí. Ihličnany po daž-

di totiž produkujú látky riediace hlien, tzv. silice, ktoré napomáhajú vykašliavaniu hlienov a čistia priedušky a pľúca.

V kúpeľoch našli minulý rok zamestnanie aj ďalší obyvatelia našej obce, takže sa pomáha zvyšovať zamestnanosť a uplatnenie ľudí v obci.

Samozrejmosťou sú celoročné kultúrne, spoločenské a športové podujatia, na ktoré sa pacienti tešia asi najviac.



Klub dôchodcov

O pár dní, 11. júla, oslávi Klub dôchodcov prvý rok svojej existencie. Razantné tempo, ktorým začali svoju aktívnu činnosť, nepoľavilo ani v roku 2018 a od januára už absolvovali množstvo výletov a aktivít.

Nezabudnuteľný zážitok si odniesli z Hrebienka, kde si prezreli Tatranský ľadový dóm, ktorý sa niesol v téme POCTA RODINY. Obdobie Fašiangu si spríjemnili posedením pri hudbe v hoteli Končistá. Spestrením večera bola aj speváčka Oľga Baričičová z oblúbenej relácie Šláger. Takže večer sa niesol nielen spevom, ale aj fašiangovou tancovačkou. A dôvod na oslavu mali dôchodcovia vo februári ešte jeden, keď pán Jožko Valentík oslávil 80-te jubileum života. K prianiu zdravia a vitality sa, dodatočne, pripája aj redakčná rada ☺

Predseda klubu p. Ján Meleky, st., nezabudol v marci potešiť členky klubu kvetmi pri príležitosti Medzinárodného dňa žien. A v apríli si prezreli novú expozíciu zrekonštruovaného Podtatranského múzea v Poprade. Stihli aj divadelné predstavenie RIMANKA v Štátnom divadle v Košiciach. Po prehliadke krásneho košického námestia a spoločnom obede si vo vlaku zaspomínali na vlastnú ochotnícku činnosť v mladosti.

Nádherný výlet na Oravu a Kysuce zorganizovali 18.mája. V Starej Bystrici si prezreli SLO-

VENSKÝ ORLOJ a preplavili sa loďou po Oravskej priehrade do obce Slanica. Je to ostrov plný ľudových tradícií a umenia, preto sa aj nazýva SLANICKÝ OSTROV UMENIA. Odtiaľ sa autobusom premiestnili do Múzea Oravskej dediny v Zuberi.

Členky Klubu dôchodcov sa tiež pravidelne stretávajú pri cvičení pre zdravie v budove ZŠ v Lučivnej.

Znovu len môžeme konštatovať, že dôchodcovský klub v našej obci ide všetkým príkladom, prekypuje aktivitou, kvalitnými nápadmi a nádhernými zážitkami. K 1. výročí činnosti blahozeláme, prajeme aj naďalej všetkým členom pevné zdravie a vyslovujeme úprimný obdiv k ich entuziazmu a vitalite!



HASIČI

Dobrovolní hasiči v Lučivnej venujú mládeži mimoriadnu pozornosť už niekoľko desiatok rokov. Po kratšej pauze, kedy nebol dostatočný počet detí a možno ani záujem detí na vytvorenie súťažného družstva sa v tomto roku opäť podarilo prilákať mladých hasičov k tomuto krásneho športu a v jarnej časti Podtatranskej olympiáde mladých hasičov reprezentovali našu obec dokonca 2 družstvá.

Družstvo starších dievčat a družstvo mladších chlapcov. Aj napriek tomu, že v mladšom družstve súťažia 4 dievčatá, ale 5. členom je Adamko Lukáč, tak

sú zaradení do chlapčenskej kategórie. V žiadnom prípade sa ale nezľakli konkurencie a bojujú o popredné miesta aj so staršími chlapcami. Od apríla do

júna sa v rámci okresu zúčastnili hneď siedmich súťaží z deviatich, zaradených do Podtatranskej olympiády mladých hasičov (Batizovce, Poprad-Velká, Spišská Teplica, Gerlachov, Štrba, Vikartovce, Lučivná).

Dievčatá dosiahli najlepšie umiestnenie (2.miesto) v Štrbe a v Lučivnej a mladšie družstvo získalo medaily za 3. miesto vo

Vikartovciach.

Po letnej prestávke ešte čaká mladých hasičov 5 súťaží, tak im želáme veľa chuti a síl na tréningoch a želáme veľa úspechov pri reprezentácii našej obce a s radosťou privítame aj ďalšie deti, ktoré si chcú vyskúšať tento atraktívny šport a zasúťažovať si s ostatnými.



V nedeľu 13. mája 2018 sa konala previerka pripravenosti dobrovoľných hasičských jednotiek okresu Poprad v areáli Kubašku v Spišskom Bystrom. Zúčastnilo sa 22 deväťčlenných hasičských družstiev (HD). Tohto roku HD plnili tri disciplíny: určovanie technických prostriedkov a uzlov v požiarnej ochrane – účel, popis a praktické použitie.

V druhej disciplíne požiarneho útoku podľa cvičebného poriadku hasičských jednotiek s použitím vecných prostriedkov používaných pri zásahoch. Treťou disciplínou bola zdravotná príprava – plnenie praktických úloh z oblasti poskytovania prvej pomoci. Na všetky disciplíny boli určené bodové limity 1 až 3, ktoré mali splniť HD. Všetky

zúčastnené HD v celkovom hodnotení splnili stanovené limity a boli im odovzdané osvedčenia o účasti na previerke pripravenosti s dosiahnutým výsledkom. Účelom previerky bolo zvyšovanie odbornej úrovne členov DHZ a zároveň overenie získaných vedomostí, zručností nadobudnutých počas výcvikového roka.

TENISOVÝ LAKEŤ NETRÁPI LEN TENISTOV ZDRAVOTNÉ OKIENKO

Zažili ste, alebo práve zažívate bolesť v lakti, ktorá vám bráni sa obliecť a vykonať aj jednoduché úkony? Zrejme máte zápal šľachy vonkajšieho lakťa laterálnu epicondylitídu, alebo jednoduchšie TENISOVÝ LAKEŤ. Tento zľudovený názov dostala táto diagnóza pre častý výskyt u tenistov, avšak častejšie postihuje ľudí, ktorí nemajú s tenisom nič spoločné. Potrápiť môže ľudí v každom veku a rôznych profesií. Podobne ako „golfový lakeť“, ktorý vzniká a bolí na vnútornej strane lakťového skĺbenia.

Tenisový lakeť je zápal šľachy, bolestivý a obmedzujúci v pohybe, ktorý vzniká preťažením svalov ramena a predlaktia. U tenistov ho vyvoláva backhandový úder pri nepravidelnom hraní, zlej technike alebo nesprávnej výstroji. U nešportovcov vzniká po rôznej opakovanej aktivite, napr. maľovanie bytu, strihanie stromov, skladanie nábytku, ale aj pohybmi počítačovou myšou, perom, či štetcom. Alebo po udretí lakťa, napr. o hranu stola. Vznikne natrhnutie úponu šľachy, pomliaždenie a obranná zápalová reakcia. Môže vzniknúť v každom veku, ale najčastejšie od 35- 50 rokov, u mužov, aj žien. Zápal zhoršujú pridružené ochorenia ako cukrovka, hormonálne ochorenia, ale aj genetické predispozície.

Bolesť môže byť mierna až výrazná pichľavá pri pohybe predlaktia od tela a nahor, ale aj zaťaženie päste, potrasenie ruky, otváranie dverí.

Bolesť môže tiež vystreľovať smerom od lakťa dole alebo hore do paže.

Pri vyšetreniach ho RTG nediodnos-tikuje, potrebné je vyšetrenie ultrazvukom a magnetickou rezonanciou

Pri liečbe je dôležité:

- ▼ šetriť hornú končatinu
- ▼ prikladanie ľadu, gélu, bandáže
- ▼ neaplikovať teplo
- ▼ podávať protizápalové lieky a maste
- ▼ využitie fyzikálnej terapie – laser, bioproto-nová lampa, TENS prúdy,
- ▼ ultrazvuk, magnetoterapia, kryoterapia, röntgenoterapia
- ▼ po ustúpení bolesti je potrebné natiahnuť svaly a šľachy do pôvodného rozsahu a posilniť ich.

Lateral Epicondylitis



Alternatívnou liečbou môže byť akupunktúra, homeopatické krémy, reflexné masáže a zábaly, ortéza alebo tejpovanie.

Ak však bolesť pretrvávajú po 6-8 týždňoch liečby, ide o chronický stav. Potom sa pristupuje k aplikácii kortizonovej injekcie. Je veľmi populárna a aj účinná, avšak opakované použitie injekcie poškodzuje šľachové štruktúry, takže prináša negatívne následky.

Ak konzervatívna liečba nezaberá a bolesti pretrvávajú viac ako 6-12 mesiacov, je vhodná operačná liečba. ňou sa uvoľňuje napätie šľachy a artroskopicky sa odstráni poškodené tkanivo. Rekonvalescencia trvá 3-5 mesiacov a závisí od správnej pooperačnej rehabilitácie.

Prevenciou vzniku tenisového lakťa je dôsledný strečing PRED aj PO cvičení, osvedčil sa aj nordic walking.

JAZVEC LESNÝ



Za posledný mesiac som mala to šťastie stretnúť jazveca pod Bôrikom. Dokonca dvakrát... Jazvec je totižto veľmi plachý živočích, ktorý vychádza za tmy a súmraku.

Je to cicavec z čeľade lasicovitých. Vyskytuje sa až do výšky 2000 m n m, ale najčastejšie do 700 m n m, kam patrí aj oblasť Lučivnej.

Má valcovité telo, váži v priemere 8-10 kg a býva dlhý 60-85 cm s chvostom má meter. Má krátke nohy s piatimi prstami. Nedokáže sa ohnúť v chrbte, ani sa vzpriamiť na zadných nohách. Ale pri dlhom cvale sa dokáže rýchlo pohybovať. Má vynikajúci sluch, priemerný čuch a slabší zrak. Počet mláďat je jeden až päť. Doživa sa 15 rokov. V zime upadá do nepravého zimného spánku.

Je veľmi čistotný, trus ukladá mimo noru a vytvára si tak latrínu. Je všežravec. Obľubuje najmä dážďovky, hmyz, hraboše, vajcia, huby, bobule, lesné plody. Nepohrdne ani zdochlinami.

Zvláštnosťou je, že ak nejaký jazvec zomrie v časti nory, ostatní túto časť zahrabú, alebo ho vynesú von a tam ho zahrabú.

Podľa zákona je chránený do septembra.



Sypaný čerešňovo tvarohový koláč

Ingrediencie

- 400 gramov čerešní
- 80 gramov masla
- 1 kus vanilkový cukor
- 1 1/2 šálka hrubej múky (šálka 200ml)
- 1/2 šálka práškového cukru (šálka cca 200ml)
- 1 čajová lyžička prášok do pečiva
- 2 kusy vajicka
- 1 kus tvaroh (250g)
- 3/4 šálky mlieka (200ml)

Inštrukcie

V miske vymiešame preosiatu múku s cukrom a práškom do pečiva, v druhej miske vyšľaháme vajčka (ak máte radšej sladšiu verziu, môžete ešte pridať cukor), pridáme tvaroh, vanilkový cukor a mlieko. Čerešne odkostkujeme. Maslom vymastíme tortovú formu, alebo menší plech a vysypeme polovicu sypkej zmesi, na ňu vylejeme plnku a do nej poukladáme čerešne. Navrch nasypeme druhú polovicu sypkej zmesi a na ňu poukladáme plátky masla, alebo postrúhame, ak ho dáme predtým na chvíľu do mrazničky. Pečieme pri teplote cca 190°C cca 50 minút.

Voňavá štrúdlä s čerešňami

Suroviny na viac porcií

- 300 g hladkej múky
- 125 g masla
- 1 žltok
- 10 - 12 PL mlieka
- čerešne alebo višne
- 1 - 2 balíčky škoricového cukru
- cukor
- strúhanka
- mleté alebo sekané orechy
- roztopené maslo

Do misy preosejete múku, pridajte na kocky pokrátané maslo, žltok a mlieko. Rukami vypracujte hladké cesto, vytvarujte ho do bochníka, zasypte trochu múky a nechajte asi 20 minút odstáť. Malo by byť pružné, aby sa dalo ľahko vyvalkať. Medzitým umyte, odstopkujte a odkostkujte čerešne alebo višne. Cesto rozkrojíte na polovicu a každú z nich vyvalkajte na pomúčenej doske, naplňte ovocím, posypte škoricovým cukrom a cukrom podľa chuti a kyslosti ovocia. Povrch posypte orechmi a strúhankou, aby do nej vsiakla šťava a zaviňte do tvaru štrúdle. Konce uzatvorte a opatrne preložte na plech vystlaný papierom na pečenie. Povrch potrite roztopeným maslom. Pečte pri teplote 180 stupňov asi 30 - 35 minút. Pred servírovaním posypte práškovým cukrom.

Čerešňová limonáda

- Suroviny na 4 - 6 porcií
- 4 šálky vody alebo minerálky
- 2 šálky čerešňového džúsu
- 1/2 šálky citrónovej alebo limetovej šťavy
- 1 - 2 PL medu
- kúsok čerstvého zázvoru
- čerešne
- ľad

Zázvor nastrúhajte do pohára alebo misy a zalejte ho trochu vriacej vody, aby sa vylúhoval. Vo veľkej nádobe zmiešajte čerešňový džús, vodu alebo minerálku, šťavu z citrónov alebo limiet. Do polovychladnutého zázvorového výluhu vmiešajte med, aby sa dôkladne rozpustil. Zmes precedte cez husté sitko a vmiešajte do nápoja. Servírujte dozdobené čerstvými čerešňami a kockami ľadu.

Tip: Ak máte vlastnú bohatú úrodu čerešní alebo višní, odšťavte ich na odšťavovači alebo ich krátko povarte a prepasírujte. Šťavu použite na prípravu nápoja namiesto kúpeného džúsu, nápoj však nebude na pohľad úplne číry, čo mu však neuberie na skvelej chuti. Namiesto čistej vody a sódy môžete použiť perlivé víno alebo kokosovú vodu.

Lučivná » Poprad

od 28.06.2018 0:00

Dátum	Odkiaľ/Prestup/Kam	Prích. Odch.	Pozn.	Spoje
28.6.	Lučivná Poprad-Tatry	> 5:02 5:12		Os 3461 ☺
Celkový čas 10 min, vzdialenosť 11 km, cena 0,68 EUR Dopravca: Železničná spoločnosť Slovensko, a.s.				
Dátum	Odkiaľ/Prestup/Kam	Prích. Odch.	Pozn.	Spoje
28.6.	Lučivná Poprad-Tatry	> 6:10 6:22 6:42		Os 3451 ☺ ☺ ☺
Celkový čas 12 min, vzdialenosť 11 km, cena 0,68 EUR Dopravca: Železničná spoločnosť Slovensko, a.s.				
Dátum	Odkiaľ/Prestup/Kam	Prích. Odch.	Pozn.	Spoje
28.6.	Lučivná Poprad-Tatry	7:07 7:08 7:20		Os 3453 D ☺ ☺
Celkový čas 12 min, vzdialenosť 11 km, cena 0,68 EUR Dopravca: Železničná spoločnosť Slovensko, a.s.				
Dátum	Odkiaľ/Prestup/Kam	Prích. Odch.	Pozn.	Spoje
28.6.	Lučivná Poprad-Tatry	12:59 13:00 13:12 13:42		Os 3417 ☺ ☺ ☺
Celkový čas 12 min, vzdialenosť 11 km, cena 0,68 EUR Dopravca: Železničná spoločnosť Slovensko, a.s.				
Dátum	Odkiaľ/Prestup/Kam	Prích. Odch.	Pozn.	Spoje
28.6.	Lučivná Poprad-Tatry	> 14:15 14:28		Os 3419 ☺ ☺ ☺
Celkový čas 13 min, vzdialenosť 11 km, cena 0,68 EUR Dopravca: Železničná spoločnosť Slovensko, a.s.				
Dátum	Odkiaľ/Prestup/Kam	Prích. Odch.	Pozn.	Spoje
28.6.	Lučivná Poprad-Tatry	> 16:04 16:14		Os 3423 D ☺ ☺
Celkový čas 10 min, vzdialenosť 11 km, cena 0,68 EUR Dopravca: Železničná spoločnosť Slovensko, a.s.				
Dátum	Odkiaľ/Prestup/Kam	Prích. Odch.	Pozn.	Spoje
28.6.	Lučivná Poprad-Tatry	> 17:03 17:16		Os 3425 D ☺ ☺
Celkový čas 13 min, vzdialenosť 11 km, cena 0,68 EUR Dopravca: Železničná spoločnosť Slovensko, a.s.				
Dátum	Odkiaľ/Prestup/Kam	Prích. Odch.	Pozn.	Spoje
28.6.	Lučivná Poprad-Tatry	19:19 19:20 19:33		Os 3431 D ☺ ☺
Celkový čas 13 min, vzdialenosť 11 km, cena 0,68 EUR Dopravca: Železničná spoločnosť Slovensko, a.s.				
Dátum	Odkiaľ/Prestup/Kam	Prích. Odch.	Pozn.	Spoje
28.6.	Lučivná Poprad-Tatry	> 23:30 23:43		Os 3479 ☺ ☺ ☺
Celkový čas 13 min, vzdialenosť 11 km, cena 0,68 EUR Dopravca: Železničná spoločnosť Slovensko, a.s.				

Vysvetlivky značiek

☺ - v označených vozňoch je v cene cestovného bezdrôtové pripojenie k internetu ☺ - vo vlaku je plánované zaradenie vozidla s bezdrôtovým pripojením k internetu ☺ - vo vlaku je zaradený vozeň s prípojkou 230 V ☺ - vo vlaku je zaradený vozeň s prípojkou 230 V ☺ - vozeň alebo kupé vo vozni vyhradené pre cestujúcich s deťmi do 10 rokov ☺ - pojazdná úschovňa batožín ☺ - zjednodušená preprava batožín, rozšírená preprava bicyklov - pod dohľadom cestujúceho ☺ - vlak vieze priamy vozeň Žilina - Poprad-Tatry - Košice

Odporúčame:

Zistíte si prípadné meškanie vlaku formou SMS - odošlite SMS v tvare MES číslo vlaku napr. "MES 603" na telefónne číslo 7036 (platí v sieti všetkých troch operátorov)!

Tlačené z aplikácie CP, © INPROP, s.r.o., 28.06.2018 12:27

1 / 1

PLÁN PODUJATÍ

1.7.2018 - **Majster a Margaréta** – divadlo – Kaštieľ Strážky 20,00

6.-8.7.2018 - **ELRO Kežmarok**

7.7.2018 - **Tatranský Oldtimer 2018**

– III.ročník zrazu historických vozidiel

Námestie sv. Egídia Poprad od 12,00

7.7.2018 - **IMT SMILE** – koncert hudobnej skupiny – Amfiteáter Východná 18,00

7.7.2018 - **Tatranský pohár v Street**

workoute – športové, adrenalínové podujatie

Liptovská Teplička

7.7.,21.7.,11.8.2018 - **Letný ZOO krúžok** – zábav-

no vzdelávacie stretnutia pre deti, ZOO Spišská

Nová Ves – od 9,00-12,00

8.7.2018 - **Malý štrbský maratón** – Štrba

8.7.2018 - **Ander z Košíc** – vystúpenie zabávača

– námestie sv. Egídia Poprad 15,00

12.-15.7.2018 - **Spišské trhy – SPIŠ EXPO** –

Spišská Nová Ves

14.7.,28.7.,4.8.,18.8.2018 - **75 Tajomstiev**

lanovky – nočné výlety lanovkou s unikátnou

prehliadkou strojomne - Skalnaté Pleso

15.7.2018 - **Športová situačná strelba** – verej-

ná strelecká súťaž – Spišská Nová Ves

21.-22.7.2018 - **Ludové remeslá** – Štrbské pleso

28.-29.7.2018 - **Folklórne slávnosti Liptovská**

Teplička – amfiteáter Liptovská Teplička

4.8.2018 - **Mengusovské RÓDEO** – športové

podujatie na koňoch od 10,00 Mengusovce

4.8.2018 - **KUBO – muzikál pod skokan-**

skými mostíkmi – Štrbské Pleso

11.8.2018 - **Cyklomaratón Horal** – Svit

18.8.2018 - **Stretnutie Goralov**, folklórne

stretnutie – Červený Kláštor

24.-25.8.2018 - **Živé sochy** – festival statického

umenia – Spišská Nová Ves – Park

25.-26.8.2018 - **Svište na Plese** – zábavné pod-

ujatie pre deti a rodičov – Štrbské Pleso

1.9.2018 - **Výstup na Kráľovú hoľu** z Lip-

tovskej Tepličky

10.9.2018 - **FÍHA TRALALA** – pesničkovo-di-

vadelná šou pre deti – Dom kultúry Poprad

9.9.2018 - **Oslava 720 výročia OBCE**

LUČIVNÁ a 130 výročie založenia DHZ

27.9.2018 - **KUBO** – muzikál Aréna Poprad

7.10.2018 - **J.Bohdalová a M.Dejdar** Od

A po Z s Jiřinou- Dom kultúry Poprad,19,00

12.10.2018 - **Tublatanka** – Súboj rebelov –

Aréna Poprad, 19,00

16.10.2018 - **Šašek a syn** – Divadlo Bolka

Polivky- Dom kultúry Poprad

2.11.2018 - **VENGABOYS** – vystúpenie –

Aréna Poprad 21,30

16.11.2018 - **STROM** – Ján Ďurovčík – taneč-

né divadlo, návrat k folklóru, Aréna Poprad

23.11.2018 - **Horýže slíže** – koncert – Aréna

Poprad, 19,00

3.12.2018 - **PRÚDY** – Pavol Hamel Tour 2018

– koncert Dom Kultúry Poprad



BEZ KOMENTÁRA

Redakčná rada sa týmto ospravedľňuje Športovému klubu za to, že v čísle 2/2017 našich novín, boli nimi poskytnuté fotografie nevýrazné.



Vydáva: Obec Lučivná, Redakčná rada: Ing. Monika Kičáková, p. Zuzana Majerníčková, Mgr. Henrieta Papcunová, Bc. Gabriela Skokanová. Foto: Ing. Monika Kičáková, Mgr. Henrieta Papcunová, archív obec Lučivná, DHZ, Bc. Zdenka Kaprálová, Silvia Sisáková. Obecný úrad Lučivná, Hlavná 208/33, 059 31 Lučivná, tel.: 052 / 7754133, 052 / 7754153, e-mail: obec@lucivna.sk, IČO 00326356, Reg. MK SR EV 5087/14, **nepredajné**

OZNAM

Ak chcete dostávať informácie z Obecného úradu v Lučivnej e-mailom, zaregistrujte sa na stránke obce Lučivná www.lucivna.sk