



KOKAVSKÉ AKTUALITY

Vydané dňa: 18. 7. 2018

VYDÁVA: Obecný úrad Liptovská Kokava
ROČNÍK: XX.

ČÍSLO: 2
APRÍL - MÁJ - JÚN 2018

V tomto čísle nájdete:

- Z činnosti OcÚ a z rokovania OZ
- Roľnícke družstvo
- Urbariát
- Dobrovoľný hasičský zbor
- Školské okienko
- Jubilanti
- ZO SZPB
- JDS Liptovská Kokava
- Niečo pre gazdinky
- Kultúrna a športová rubrika
- Oznamy



• Stavanie mája

Z činnosti OcÚ a z rokovania OZ

Apríl

- účasť starostu obce na zasadnutí sekcie ekonomiky Združenia miest a obcí Slovenska v Predajnej
- vyhodnotenie verejného obstarávania na rekonštrukciu hasičskej zbrojnice, v ktorej najvýhodnejšiu ponuku podala firma Služby Liptov s.r.o. Liptovský Hrádok



- *Hasičská zbrojnica prejde rozsiahlou rekonštrukciou z dotácie z Ministerstva vnútra a z vlastných zdrojov obce*

- vyhodnotenie zimnej sezóny s priaznivcami hokeja, bežeckého a zjazdového lyžovania, na stretnutí starosta obce poďakoval našim spoluobčanom za brigády na lyžiarskom svahu, prípravu lyžiarskych bežeckých tratí a ľadovej plochy v areáli Základnej školy pre všetkých priaznivcov zimných športov
- schválenie záverečného účtu obce za rok 2017

Máj

- organizácia a osвета podujatia cyklomaratónu Od Tatier k Dunaju s privítaním účastníkov v našej obci, našu obec v peletóne zastupovali Ivan Rúčka s otcom.



- kúpa pozemku parc. č. KN E 1217 o výmere 5137 m²
- časť cesty do Pribyliny - od LDG s.r.o. so sídlom Liptovská Kokava č. 390 v pôvodnej nadobúdacej cene 0,73 €/m² (22 Sk/m²) od Roľníckeho družstva po pozemky PSBU v Stryčkove, uvedenou parcelou je pre Urbariát zabezpečený prístup na pozemky v ich vlastníctve
- ľudové tradície v obci, sadenie májov pri hudbe a speve
- jarné práce v obci, čistenie obce a jej okolia



• *Kosenie cintorína našimi hasičmi*



• *Sadenie kvetov*

Jún

- výročná správa hlavného kontrolóra obce k záverečnému účtu obce za rok 2017
- návrh plánu kontrolnej činnosti za II. polrok 2018
- návrh zmeny rozpočtu na rok 2018
- informácia Správy a údržby ciest Liptovský Mikuláš o výsledku diagnostiky mosta cez Belú, diagnostika potvrdila, že súčasné poškodenie mosta

ťažkými lesnými dopravnými vozidlami bude do jeho opravy zabezpečené súčasným dopravným značením s obmedzením nosnosti a výšky vozidiel



- predaj pozemku parc. č. 1419/22 v lokalite Krúhy na základe Obchodnej verejnej súťaže zverejnenej na internetovej stránke obce a na úradnej tabuli. Do súťaže sa prihlásil jeden účastník, uvedený pozemok bol obci vrátený predchádzajúcim majiteľom

Roľnícke družstvo

Na jar sme zasiali 31 ha jarného jačmeňa, 28 ha jarnej repky a 50 ha kukurice na siláž. Urobili sme obnovu trávnych porastov na výmere 42 ha. Na konci mája sme začali s kosbou tráv a ďatelinovín. Výroba senáže v porovnaní s výrobou sena nevyžaduje letné teploty a slnečné počasie, stačí keď cez deň neprší.

Ale zrážky prišli v poobedných búrkach a prerušili práce viac dní po sebe. Okrem 30 ha na ktorých chceme dorobiť seno máme zelenú žatvu k 22. júnu ukončenú.

V decembri a januári dosiahla výkupná cena mlieka vrchol. Od februára padala a zastala na májovej cene 0,295 €/l bez DPH.

Ing. Jaroslav Staroň
predseda Roľníckeho družstva



• *V súčasnosti RD prevádza rekonštrukciu rozvodu vody v areáli družstva*

Urbariát



Vážení podielníci, občania.

Snáď všetci poznáme príslovie „ako sa do hory volá, tak sa z hory ozýva“. Poznáme, ale nedbáme! V škole sme sa učili, že sú štyri ročné obdobia – jar, leto, jeseň, zima. Dokonca si spomínam, že na základnej škole sme písali sloh na tému „predjarie“. Odvtedy ubehlo len pár desaťročí a zo štyroch ročných období máme v posledných rokoch prakticky dve – leto a zimu! No aj v rámci týchto dvoch ročných období sa nám striedajú extrémne výkyvy počasia. Uprostred zimy pučia stromy a o leto ani nehovoriac – extrémne lejaky, tropické teploty, suchá, ale aj sneh na Kriváni.

Z „hory sa nám ozýva“, ale počúvame sotva na jedno ucho a častokrát len to, čo chceme. Ornú pôdu a lesy meníme na nákupné centrá, zábavné parky, továrne, slnečné elektrárne, veľkolepé developerské projekty a kadečo iné – „potrebné“. Rieky častujeme malými vodnými elektrárnami – veď nech sa ryby „nerozťahujú“.

A prečo? Lebo EURO je teraz naše „náboženstvo“! Treba si však uvedomiť, že toto všetko sa raz pomíne a developeri a investori sa raz zbalia a nám ostane len tá pôda. A možno nám neostane ani tá, lebo ju zameníme za „euráče“ na niečo veľmi hodnotné – napr. nové auto. A tak sa môže stať, že ako sme k pôde za Márie Terézie prišli, tak o ňu zasa prideme a opäť budeme „nevoľníkmi“ v krajine, kde žijeme.

Otázka môže znieť „a čo robíme my“ – napr. urbárnici? Snažíme sa z lesa zachrániť čo sa dá. Lykožrút je, zdá sa, nezastaviteľný. Asanujeme (spracúvame) poškodené drevo a v súčasných ťažkých podmienkach na trhu s drevom sa snažíme dosiahnuť čo najlepšie ceny za jeho predaj. Časť z takýchto výnosov za predaj kalamitného dreva dostávajú podielníci – veď je to ich majetok. No myslíme aj na budúcnosť. Na plochách, z ktorých bol v dôsledku spracovania kalamitného dreva odstránený les, vysádzame mladé lesné stromčeky, ako základ nového lesa. Ochránari hovoria, že to treba nechať na prírodu, že tá si poradí - tým myslia drevo nechať zhníť a za niekoľko desaťročí tam bude aj les. No hospodársky les, v ktorom hospodárime aj my, je aj o tom, že jeho hlavnou funkciou podľa Zákona o lesoch je produkcia drevnej hmoty popri zachovaní ostatných funkcií lesa (pôdoochrannej, vodohospodárskej, ...). A čím skôr dokážeme na takýchto plochách, kde bola spracovaná kalamita, obnoviť les, o to skôr môže tento les produkovať nielen drevnú hmotu, ale aj zabezpečovať ostatné svoje funkcie o ktorých neustále „točia“ tzv. ochranari.

Náš Urbariát aj v túto jar vysadil viac ako 381 000 ks sadeníc rôznych druhov drevín na ploche 127,14 ha (smrek obyčajný, jedľa biela, smrekovec opadavý, borovica lesná, buk lesný, jelša sivá, jaseň štíhly,...).

Čo všetko sa na pôde PSBU obce Liptovská Kokava udialo za posledné obdobie (rok 2017) sa mohli podielníci dozvedieť na Zhromaždení vlastníkov lesov, ktoré sa konalo 24. 3. 2018. Fyzicky bolo prítomných 171 vlastníkov a zástupcov vlastníkov, ktorí zároveň zastupovali aj 134 vlastníkov na splnomocnenie, čo spolu predstavovalo 8 135,5 hlasov. Týchto 8 135,5 hlasov bolo 59,14 % z celkového počtu hlasov, na základe čoho mohla mandátová komisia konštatovať, že Zhromaždenie vlastníkov lesov bolo uznášaniaschopné. Oproti roku 2017 to bolo o 7,54 % viac prítomných vlastníkov aj v zastúpení, čo je potešiteľné a za čo im ďakujem. Možno zabral aj môj apel na všetkých podielníkov, ktorí sa v budúcnosti z rôznych dôvodov nebudú môcť zúčastniť na zhromaždení, aby splnomocnili ostatných podielníkov, resp. príbuzných, alebo aj členov výboru, a tak umožnili naplňať ciele pozemkového spoločenstva. Podrobnejšie informácie o zhromaždení sú uverejnené na webovej stránke PSBU (www.urbarkokava.sk) v podobe tlačových materiálov zo zhromaždenia.

Na záver mi dovoľte vysloviť myšlienku, že „jeden meter štvorcový ornej pôdy či lesa je mnohonásobne hodnotnejší, ako meter štvorcový betónu“ a podľa tohto sa aj správajme!

Ďakujem

Ing. Vladimír Zubček
predseda PSBU obce Liptovská Kokava

Pranostiky

- Aký júl, taký január.
- V júli do košele obleč sa, v decembri po uši odej sa.
- Chladný júl celé leto ochladí.
- Svätá Margita vopchá kosák do žita.
- Keď na deň svätej Anny prší, bývajú lieskovce červivé.
- Dážď na deň Ignáca /Inocenca, pápeža/ znamená lahodnú zimu.

Zrnko múdrosti

... Skutočným umením života je úsmev vo chvíli, keď ti je do plaču. ...

... Múdrost musíš hľadať, hlúposť príde sama. ...

... Najväčším umením je byť človekom. ...



Dobrovoľný hasičský zbor

Začalo leto a pre nás obdobie, kedy máme každý víkend nejakú akciu alebo súťaž. Posledná veľká a k tomu naša akcia bolo Pálenie Jánskeho ohňa. Tento rok sa uskutočnil druhý ročník už tradične na mieste zvanom Buchlová. Dva týždne priprav pri stavaní vaty, sa premenilo na peknú akciu pod holým nebom. Sobota 23. júna, deň pred Jánom nevestila nič dobré, od rána bolo chladno a fúkal silný severný vietor. Poobede sa pridružil dážď a nám v hlavách kolovala myšlienka či akciu zrušiť a presunúť na iný dátum, ale pred večerom sa na nás usmialo slniečko, dievčatá nám zaspievali a zatancovali tradičné pesničky a tance, ktoré sa tradovali k tomuto sviatku. O pol deviatej, kedy sme za pomoci pána starostu Ing. Júliusa Porubäna spolu s predsedom Úv DPO SR v Liptovskom Mikuláši pánom Ing. Martinom Lehártom a našou tajomníčkou zboru Ľubicou Šuňavcovou zapálili Jánsku vatru pri prítomnosti viac ako sto obyvateľov našej obce. Dovoľím si aj touto cestou poďakovať hlavne všetkých členom, ktorí sa podieľali na príprave tejto akcie. Patrí im veľké ĎAKUJEM. Poďakovanie vyslovujem aj sponzorom tejto akcie a to konkrétne Urbariátu, Roľníckemu družstvu, Obecnému úradu Liptovská Kokava, Jánovi Bolvanskému a Alenke Porubänovej.



Rok 2018 je rokom, kedy si pripomíname už 90. výročie založenia nášho dobrovoľného zboru v Liptovskej Kokave, preto sme na 11. augusta 2018

pripravili celodennú slávnosť, tejto významnej udalosti. Začneme už od 10.00 hod v sále kultúrneho domu slávnostnou časťou a potom od 13.00 hod na športovom ihrisku, kde sme pre Vás pripravili bohatý program, nie len pre deti ale aj dospelých. Pripravené máme rôzne atrakcie, súťaže a ukážky. O hudbu a zábavu sa postará známi spevák Martin Jakubec a večer nám zahrá hudobná skupina Leona spolu s DJ.

Dovoľte mi, aby som Vás už teraz pozval dňa 11. augusta 2018 na túto veľkú akciu. Tešíme sa na Vás. Súčasťou akcie bude aj III. ročník Memoriál Jaroslava Majera st. a III. ročník kokavského jarmoku.

Dňa 16. 6. 2018 sme sa spoločne na pozvanie zúčastnili v Liptovskej Porúbke 140. výročia založenia DHZ. Odovzdali sme im, za náš zbor, pozdravný list. Naši chlapi si zmerali sily v súťaži Železný hasič.

V sobotu 9. 6. 2018 sa naši najmenší zúčastnili v Žiari súťaže Plameň. Domov nám priniesli vybojované 3. miesto. Bianka Grunvaldska v súťaži jednotlivca obsadila tak isto krásne tretie miesto. Gratulujeme!

Medzinárodný deň detí sme oslávili v Liptovskej Porúbke, kde sa už tradične konala súťaž mini Železný hasič pre našich najmenších. Naše šikovné deti obsadili druhé a tretie miesto.



Čaká nás veľmi, na aktivity bohaté leto. Pevne verím, že na konci roka aj toto leto budeme hodnotiť ako jedno z úspešných. Držím súťažiacim palce, aby sa z každej súťaže vrátili domov zdraví a šťastní a s dobrým pocitom, že vzorne reprezentovali svoj zbor a svoju krásnu obec Liptovská Kokava. Deťom prajem krásne prázdniny.

Richard Šopor
predseda DHZ Liptovská Kokava





Školské okienko

S príchodom leta sa pomaly končí školský rok, deti absolvujú výlety, exkurzie, lúčia sa s predškólakmi. Všetci sa tešíme na prázdniny, dovolenky, aby sme načerpali sily do nového školského roka. Od septembra nám pribudne šesť nových detí, ktorým by sme chceli pomôcť zvládnuť adaptáciu na nové prostredie. Využite dva mesiace na cielenú prípravu, ktorá uľahčí nástup do materskej školy, aby ste zbavili dieťaťa neistoty, čo ho v škôlke čaká.

Rady pre rodičov:

- Rozprávajte sa o tom, prečo je škôlka dôležitá a dobrá, že sa tam naučia množstvo nových vecí, spoznajú nových kamarátov, môžu sa hrať s cudzími hračkami.
- Hovorte a aplikujte vopred režim, ktorý bude škôlka vyžadovať – vstávanie, stravovanie, hygiena.
- Navštívte v letných mesiacoch aspoň vonkajší areál školy, zoznámte sa s deťmi, ktoré už do škôlky chodia.
- Rozlúčka s dieťaťom nech je veľmi rýchla, i napriek tomu, že ste v šoku a že ste takýto záchvat plaču u svojho dieťaťa nezažili.
- Neprerušujte bezdôvodne dochádzku do škôlky, lebo sa ocitnete na úplnom začiatku.
- Umožnite svojmu dieťaťu vziať do škôlky jeho najobľúbenejšiu hračku, dá mu pocit istoty, bezpečia, pokiaľ sa nevrátite.
- Majte na zreteli, že napriek maximálnej snahe učiteliek, dieťa nemôže pociťovať rovnaký komfort v porovnaní so starostlivosťou, ktorú mu poskytne matka. Učiteľky sú druhými rodičmi pre 10 – 20 detí a ich pozornosť práve tomu vášmu dieťaťu je pochopiteľne obmedzená. V spolupráci s rodičmi urobíme všetko pre to, aby deti zvládli adaptačné ťažkosti a s radosťou navštevovali materskú školu.

Ivana Janeková
učiteľka MŠ

uskutočnilo sa 4. mája 2018. Zúčastnilo sa ho 9 117 štvrtákov z 312 škôl. Testovanie organizuje EXAM testing, spol.s.r.o. Žiaci vypracovali testy z Matematiky, Slovenského jazyka a literatúry, Vlastivedy, Prírodovedy a Všeobecných študijných predpokladov. Testy sa otvárajú ráno – v dni ich písania. Výsledkami našich žiakov v MAT, SJL, VLA sa **naša škola zaradila medzi 25 % najúspešnejších škôl.**

V tabuľke si môžete porovnať výsledky našich štvrtákov s celoslovenským priemerom.

| PREDMET | Celoslovenský priemer v % | Priemer našich štvrtákov v % | Koľko % škôl dosiahlo horší výsledok ako naša škola |
|--------------------------------|---------------------------|------------------------------|---|
| MATEMATIKA | 57,4 | 74,3 | 93 |
| SLOVENSKÝ JAZYK A LITERATÚRA | 48,6 | 57,1 | 78,7 |
| VLASTIVEDA | 63,9 | 74,3 | 84,1 |
| PRÍRODOVEDA | 59,7 | 50,0 | 14,3 |
| VŠEOBECNÉ ŠTUDIJNÉ PREDPOKLADY | 53,7 | 57,1 | 66,3 |

Zapájaním sa do celoslovenských súťaží ako napr.: Všetkovedko, Komparo 4 i medzinárodných testovaní – Matematický klokan, umožňujeme našim žiakom preveriť si svoje vedomosti a získať skúsenosti s vyplňaním rôznych testov. Je to aj v podstate príprava na Testovanie 5, ktoré sa robí v 5. ročníku. A kde ho budú robiť naši žiaci? Tento školský rok ukončí primárne vzdelávanie v našej škole 7 štvrtákov. Päť z nich nastúpi na sekundárne vzdelávanie na ZŠ Hradná v Lipt. Hrádku a dvaja na ZŠ J. D. Matejovie Liptovský Hrádok.

Prajeme im veľa dobrých kamarátov, výborných pedagógov a chuti do učenia a získavania nových vedomostí.

Mgr. Mária Diková
riaditeľka ZŠ s MŠ



• Deň matiek v podaní našich žiakov Základnej a materskej školy

Výsledky našich štvrtákov v KOMPARE 4.

Aj v tomto školskom roku sme prihlásili našich žiakov na celoslovenské testovanie žiakov 4. ročníka pod názvom KOMPARE 4. Testovanie je dobrovoľné a

Dňa 1. júna - v piatok popoludní o 15.30 hod. zorganizovala Rada rodičov pri ZŠ s MŠ Liptovská Kokava „Oslavu MD.“ Bolo to popoludnie plné hier, súťaží s darčekom a s občerstvením nielen pre deti, ale aj



• Výlet na Deň detí

pre rodičov. Nápadité súťaže, výborné občerstvenie, hudba a tanec spestrili piatkové popoludnie, ktoré bolo venované len a len našim deťom. Ďakujeme!

Reakčná rada



• V historickej triede v skanzene Pribylina



• Zápis žiakov do 1. ročníka

Jubilanti

V mesiacoch apríl – jún 2018 sa dožili významných jubileí títo občania:

65 rokov:

- Viera Taragel'ová, č.d.42
- Ľubomír Fronko, č.d.293
- Ing. Ľubomír Rúčka, č.d.489
- Viera Niňajová, č.d.280
- Albert Barányi, č.d. 423
- Marta Mihalovičová, č.d.39
- Emília Ambrózová, č.d.313
- Darina Zuzaniaková, č.d.492
- Matej Haluška, č.d.368

70 rokov:

- Dušan Jančuška, č.d. 112
- Božena Fáberová, č.d. 181
- Viera Nudzíková, č.d. 14
- Jana Chomová, č.d. 492

75 rokov:

- Eva Chomová, č.d. 154

85 rokov:

- Martin Uličný, č.d. 294
- Mária Durišová, č.d. 248

Nech sú dni Vášho zrelého veku preteplené vďačnosťou nás všetkých. Nech je vaša jeseň plná plodov, krásna, pokojná a slnečná!



Narodili sa

- Matej Glos, č.d. 24
- Natália Hrabinská, č.d. 159

*Dnes Vaše dieťa núka náruč svetu,
hoc ešte plače, chcelo by sa smieť,
a vypovedať jednu prostú vetu
s ktorou chce všetkým čistou lásku odovzdať.*



Promócie

- Mgr. Filip Gašparovič
Univerzita Komenského Bratislava



*Konečne sa splnil vytúžený sen...
V rukách držíš diplom a srdce máš plné očakávania.
Tak neváhaj a vykroč správnym smerom do sveta, ktorý
sa nazýva ŽIVOT.*



Opustili nás

- Marta Porubänová, č.d. 309
- Petronela Porubänová, č.d. 38

*Posledný pozdrav tu šepkáme
do ticha ...*



Zo života Základnej organizácie Slovenského zväzu protifašistických bojovníkov

Naša ZO SZPB je pod vedením Ing. Jána Nemsilu aktívna počas celého roka. Výnimkou nebolo ani toto obdobie, keď sme zorganizovali brigádu na miestnom PSBU aj za výdatnej pomoci našich rodinných príslušníkov. Taktiež sme sa v hojnom počte zúčastnili brigády na miestnom cintoríne, kde sme čistili jeho okolie a vyhrabávali pokosenú trávu.

Celoročne sa staráme o partizánsky hrob na cintoríne a kvetinový záhon pri pomníku padlých hrdinov pred OÚ.

Dňa 8. mája sme oslávili historický Deň víťazstva nad fašizmom, a to položením spomienkového venca pri pomníku, reláciou v miestnom rozhlase a slávnostnou schôdzou v priestoroch kultúrneho domu. Tu sme si pripomenuli aj životné jubileum nášho člena Milana Valenta. Srdečne mu aj touto cestou blahoželáme.

Vyslovujeme poďakovanie našim rodinným príslušníkom za nezištnú pomoc našej ZO, taktiež Obecnému úradu a PSBU Liptovská Kokava za dobrú spoluprácu.

Emília Fronková
tajomníčka ZO



Základná organizácia Jednoty dôchodcov Slovenska Liptovská Kokava

Dňa 10. 5. 2018 sa konala mimoriadna členská schôdza ZO JDS, na ktorej bola zvolená nová predsedníčka a nový výbor základnej organizácie. Predsedníčkou sa stala Mgr. Božena Ďurišová. Do nového výboru boli zvolené: Anna Gajdošová, Zdenka Uličná, Ružena Fronková, Oľga Oravcová, Emília Oravcová a Anna Nemsilová.

Ako hostia sa tejto schôdze zúčastnili: starosta obce Ing. Július Porubän a predseda Okresnej organizácie JDS Dr. Michal Kotian. Na jeho návrh bol doterajšej predsedníčke pani Eve Porubänovej udelený titul „Čestná predsedníčka ZO JDS Liptovská Kokava“.

Dňa 28. 5. 2018 sa stretli bývalý a nový výbor ZO JDS, kde došlo k odovzdaniu a prevzatíu agendy.

Nový výbor sa hneď pustil do práce. Ako prioritu si určil získanie nových členov.

Zároveň pripravil plán práce do konca roka. Predsedníčka mala pracovné stretnutia so starostom obce, predsedom Urbáru a predsedom Roľníckeho družstva. Dohodnuté aktivity boli zapracované do plánu práce v tomto roku.

Dňa 18.6. 2018 sa uskutočnila riadna členská schôdza ZO JDS na ktorej sa zúčastnilo 55 členov.

Členskú základňu tvorí 76 členov. Po nastúpení nového výboru sa členská základňa rozšírila o 41 nových členov.

Na schôdzi bol schválený plán práce a návrh rozpočtu

do konca roka 2018. Zároveň bola zvolená revízná komisia v zložení: Anna Nudzíková, Marko Fronko a Slavomír Oravec. Ako hosť bol prítomný zástupca starostu obce Peter Vrbičan.

Za aktívnej účasti členov ZO JDS boli v mesiaci jún uskutočnené tieto aktivity:

- brigáda na cintoríne
- úprava okolia urbárskeho domu
- upratovanie hájovne Pod Plieškom
- umytie autobusových zástaviek

Prajeme si aj naďalej aktívnu účasť členov na plnení úloh plánu práce a všetkým želáme veľa pevného zdravia.

Mgr. Božena Ďurišová
predsedníčka ZO JDS



Stavanie mája

Jedna z najkrajších a najveselších tradícií na Slovensku sa konala v našej obci za účasti širokej verejnosti krátko popoludní 19. 5. 2018. Máj stavali mládenci narodení v roku 2000, ktorí počas dňa vyzdobili aj naše ploty vetvičkami brezy a pri tom zaspievali pesničku "Sadíme my máje, čo nám dajú za ne?".

Starosta obce na úvod popoludňajšieho programu privítal mladých účastníkov a divákov a pripomenul históriu stavania májov v našej krajine aj obci. Mladé dievčatá uviazali stužky na máj a mládenci ho pomocou lán postavili.

V programe vystúpili naši folkoristi pod vedením Ing. Jána Jurču. Pre všetkých občanov bolo pripravené malé pohostenie.

Ostáva len dúfať, že táto tradícia sa zachová v Liptovskej Kokave aj pre ďalšie generácie.



Fit okienko – Dnes motivuje Maťo

Prichádza leto a s ním spojené aj letné dovolenky, na ktoré sa všetci tešíme. Niektorí z vás pôjdu na dovolenky športového charakteru – cyklistika, turistika, niektorí budú doma v záhrade pri lopate a niektorí si ľahnú do Egypta k moru a preležia a prejdia tam celý týždeň. A to je OK, však? Je to predsa dovolenka. Nie tak celkom. Na začiatku júna som bol na dovolenke aj ja osobne a poradím vám, ako zostať verný tréningu aj počas oddychu. Ak niečo robíte pravidelne, máte už vybudovaný zvyk a tento zvyk netreba vypnúť len preto, že idete na dovolenku. Ak ste fajčiar a fajčíte, prestanete na dovolenke na týždeň aj fajčiť? Asi nie. Viem, hlúpy príklad, ale chcel som podstatu vysvetliť. Preto si každé ráno pri východe slnka vyhradíte 20 min na tréning alebo strečing. Dajte si budík alebo to urobte, keď sa prebudíte a verte, resp. sami dobre viete, že sa vám bude lepšie prebúdať. Počas celej dovolenky nevynechajte ani jeden deň, pretože do tela je najlepšia investícia, či už časová alebo peňažná. A nemusíte sa potom strachovať o nabrané kilá, keď sa vrátite z dovolenky.

A ešte vám dám taký môj go-to tréning, ako stvorený na ranný tréning na pláži:

- 30 horolezcov (každá noha), 20 klikov, 10 angličákov, 3min beh x 4 kolá

Matúš Šuňavec (Šaťo)



Niečo pre gazdinky

Zázvorový sirup

Ingrediencie:

1 liter voda

2 ks chemicky neošetrený citrón

40 dkg čerstvý zázvor

80 dkg kryštálový cukor



1. Citróny aj s kôrou nakrájame na plátky. Vodu s cukrom privedieme do varu, pridáme citróny a varíme a miešame, kým nebolí ruka, minimálne však do doby, než sa konzistencia zmení z "voda" na "sirup".
2. Zázvor olúpeme, nakrájame alebo nastrúhame na plátky. Pridáme k sirupu a varíme cca 10 minút.
3. Po odstavení sirup scedíme a necháme pomaly vychladnúť a naplníme do fľaš. Takto v chladničke vydrží aj 2 mesiace. V prípade, že si chcete urobiť zásobu na celú zimu je možné po odstavení zázvor a citrón scediť a sirup zakonzervovať. Horúci nalejeme do nahriatych fľaš, ideálne v súčinnosti s nejakou kovovou paličkou. Fľaše zavíčkujeme, zabalíme do deky a nechám do druhého dňa postupne chladnúť.

R.r.

Z histórie kokavského futbalu

V dnešných kokavských aktualitách, ako som spomínal v minulých číslach novín, som sa zamerlal na brankárov, ktorí v tej dobe reprezentovali našu obec vo futbale v okrese Liptovský Mikuláš

Zdeno Bartoš



Brankár, ktorý chytal za prvé mužstvo v rokoch 1965 – 1972, keď naše družstvo dosahovalo výborné výsledky v súťaži a figurovalo na čelnom mieste tabuľky, a ako šťuka druhej triedy hralo o postup do I. B triedy Žilinského kraja. V tej dobe bol Zdeno brankár číslo jedna. No nesmiem mu odpustiť zápas s L. Hrád-kom, v ktorom sa hralo o postup do I. B triedy. Vtedy, Zdeno nenastúpil z dôvodu výletu do Poľska,

ktorý organizovala organizácia SZŽ. Uvedený zápas sme prehrali 1:0, aj keď sa nedá povedať, že keby bol nastúpil stretnutie vyhráme. Pri hodnotení športového výkonu počas jeho pôsobenia ho môžeme hodnotiť kladne, za čo mu patrí vďaka.

Eugen Bačík



Pôsobil v rokoch 1965 – 1970. Zaslúžil sa o postup nášho mužstva do II. triedy okresu L. Mikuláš. Nemôžem, nespomenúť jeho športovú činnosť, kde počas základnej vojenskej služby v Ostrave mal ponuku zostať a chytať za uvedený klub II. ligu. Keď, už hovoríme o jeho schopnostiach, môžeme smelo povedať, že to bol brankár, ktorý

mal dar od narodenia chytať futbalové lopty. Keď spomínam brankárov, tak Bačík Eugen a Uličný Vladimír boli športovci, ktorí hájili dobré meno obce L. Kokava a kokavského futbalu v uvedených rokoch.

Dušan Klaučo



Brankár, ktorý pôsobil v rokoch 1972 – 1977, ako brankár číslo 1, aj keď už v tej dobe mal konkurenta, bol to Uličný Vladimír. Pri spomienke na Dušana musím spomenúť jednu ukážkovú akciu, ktorá sa stala, mnohí futbaloví fanúšikovia si asi na to ani nepamätajú - Dušan bol dobrý brankár, no dosť často vybiehal z bránkoviska a v zápase s L. Jánom v jesennej časti (1974 – 1975 zápas sme vyhrali 2:1), no bola to aj zásluha Joža

Prosa, futbalistu, ktorý v tej dobe nemohol hrať a ako fanúšik stál pri dolnej bráne, a hlavičkou zabránil gólu L. Jána, ktorý smeroval do prázdnej brány. Zomlelo sa to tak rýchlo, že ani rozhodca Milan Piovar z Hýb nepostrehol, že loptu vyhlavičkoval fanúšik a zápas sme vyhra-

li.

Vladimír Uličný



Chytal za domáce mužstvo (1976 – 1980). Bol v bráne často neprekonateľný, fanúšikovia hovorili, že to mal dar od narodenia. O jeho kvalitách v bráne sa dá hovoriť len v superlatívoch. Spomeniem jeseň 1979, zápas v Lúčkach, kde chytil aj pokutový kop a fanúšikovia z Lúčok hovorili, že škoda kopat' na bránu, aj tak Kokave gól nedajú. Uvedený brankár mal ponuky aj z nových a vyšších klubov, no on stále hovoril: „že som Kokavec a budem futbal chytať za rodnú obec“.

Ján Malata

Vážení športoví priatelia

Dovoľte mi, aby som vás poinformoval v mene FO L. Kokava o činnosti nášho oddielu a zhodnotil vystúpenie našich mužstiev v ročníku 2017 – 2018.

Po úspešnej minulej sezóne nastalo v našom A. mužstve k veľkej zmene. Opustilo nás viacej hráčov, čo sa prejavilo aj umiestnením v jesennej časti. Úlohou FO bolo nahradiť týchto hráčov, aby sme bojovali o popredné priečky. Každá premena však potrebuje svoj čas, aby sa noví hráči adaptovali v mužstve a prispôsobili svoje futbalové schopnosti hernému systému, ktorý nám v minulosti priniesol úspechy. Môžem s potešením skonštatovať, že už jarná časť nám ukázala vhodné doplnenie mužstva. Teší nás, že sa utvorila výborná partia, čo bolo vidno aj na ihrisku a výsledku. Konečne 5. miesto znovu ukázali, že ideme správnou cestou. Hráči, ktorí prišli nebojujú len za seba, ale aj za našu obec. Mrzí ma, že viac im záleží na Kokavskom futbale ako domácim, ktorí po minuloročnom úspechu prestali na sebe pracovať a začali sa od futbalu postupne dištancovať. Mrzí ma to preto, že majú najlepšie futbalové roky a aj v iných obciach chodia chlapi pracovať po celom Slovensku a reprezentujú svoju obec. Všetko však záleží na každom jednotlivcovi. Ak chceme, aby futbal v Kokave pokračoval, musíme sa obzerať po iných hráčoch, ktorí majú chuť hrať za našu obec. Našou túžbou a úlohou do budúcnosti je udržať súčasný káder a ak sa nám podarí aj posilniť, aby sme aj v budúcnosti mohli pomýšľať na horné priečky.

Žiacke mužstvo v súťaži U-15 skončilo na 6. mieste. Po minulom ročníku nastalo určité zlepšenie, ale ja ako tréner musím skonštatovať, že to mohlo byť lepšie, keby

chlapci na sebe viac pracovali. Ak chcú v budúcnosti pomýšľať na vyššie priečky musia zlepšiť prístup a disciplínu a uvedomiť si, že my sme tu pre nich a chceme vychovať vzorných futbalistov ale aj ľudí.

Na záver môjho príspevku chcem poďakovať všetkým ľuďom, ktorí sa starali a pomáhali pri činnosti nášho oddielu. Prajem si, aby v tejto činnosti pokračovali aj v budúcnosti.

Poďakovanie patrí aj rodičom našich detí a aj vám fanúšikom, ktorí ste nám počas celého ročníka fandili. Teším sa, že na nás nezanevriete a budete nás povzbudzovať aj v novej sezóne 2018 – 2019. Ďakujeme.

Libor Porubän



VÝZVA

Vyzývame rodičov mládeže, ktorá vlastní terénne motocykle, aby svoje deti upozornili na nedodržiavanie Zákona č. 543/2002 Z.z. o ochrane prírody a krajiny, ktorý upresňuje pohyb všetkých motorových vozidiel vrátane terénnych motocyklov na možnosti ich premávky a pohybu v II. stupni ochrany prírody. V prípade nedodržiavania zákona bude Obec Liptovská Kokava nahlasovať takéto prípady na políciu, v ktorej kompetencii je dopravné riešenie priestupkov.

Vzhľadom na letné obdobie a množstvo automobilov z blízkeho aj širokého okolia na účelových komunikáciách Obec Liptovská Kokava vyzve vlastníkov a užívateľov okolitých pozemkov (PSBU a RD Liptovská Kokava, Poľovné združenie Machy Liptovská Kokava, prevádzkovateľ salaša) na riešenie tejto situácie umiestnením dopravného značenia na niektoré úseky ciest.

Zároveň vlastníkov a užívateľov ciest upozorňujeme na dodržanie cestného zákona, kde v zmysle ustanovenia § 3 ods. 2 zákona č. 135/1961 Zb. o pozemných komunikáciách (cestný zákon) použitie a inštalovanie dopravných značiek obce v zmysle preneseného výkonu štátnej správy môžu schváliť uznesením obecného zastupiteľstva len so súhlasom dopravného inšpektorátu vydaného na základe dopravného projektu, ktorý môže dať vypracovať kto*rýkoľvek so spomínaných subjektov.

Iné organizácie pôsobiace v katastrálnom území obce nemôžu svojvoľne dopravné značky na miestnych a účelových komunikáciách osadiť (možné sankcie v súlade s § 22c ods. (2) uvedeného zákona).

Ing. Július Porubän
starosta obce

OZNAMY

Obec Liptovská Kokava a DHZ Liptovská Kokava Vás dňa 11.8.2018 pozýva na oslavy 90. výročia založenia DHZ, ktoré budú spojené s Memoriálom Jaroslava Majera st. a Kokavským jarmokom.



Bude pre Vás pripravený bohatý kultúrny program s Martinom Jakubcom a skupinou Leona, ľudové tance a spevy, súťaže atrakcie pre deti, mládež aj dospelých, ukážky hasičskej techniky a pod.

Program začne slávnostnou časťou o 10.00 hod v sále kultúrneho domu, v priebehu dňa a večera bude pokračovať na miestnom futbalovom ihrisku. Všetci ste srdečne vítaní!



• Po troch rokoch opäť na jarmoku vystúpi Martin Jakubec

Čierna stránka obce

Ukážka, ako si naši občania znečisťujú obec. Neseparovanie odpadu a jeho vyhadzovanie do okolia kontajnerov sa stalo tradíciou hlavne pri práčovni v objekte COOP Jednota.

Takto naložený veľkokapacitný kontajner nie je možné odviezť na skládku do L. Hrádku, nezodpovední spoluobčania ignorujú upozornenie o ich nepreplňovaní.

