



KOKAVSKÉ AKTUALITY

Vydané dňa 20.7.2020

VYDÁVA: Obecný úrad Liptovská Kokava
Ročník: XXI.

ČÍSLO: 3-4
DECEMBER

V tomto čísle nájdete:

- Z činnosti OcU a z rokovania OZ
- Cirkevná rubrika
- Urbariát
- DHZ
- Školske okienko
- Jubilanti
- Základná organizácia SZPB
- JDS Liptovská Kokava
- Červený kríž
- Niečo pre gazdinky
- Športová rubrika
- Oznamy



Z činnosti obecného úradu a z rokovania obecného zastupiteľstva

Aj druhý polrok 2020 bol poznačený pandémiou Covid 19, čo sa prejavilo útlomom pôvodne plánovaných spoločenských, kultúrnych a športových podujatií v našej obci.

Okrem vybavovania bežnej agendy pracovníkmi obecného úradu poslanci na troch obecných zastupiteľstvách prerokovali a schválili:

- Správu o úrovni výchovno-vzdelávacej činnosti, jej výsledky v podmienkach materskej školy v školskom roku 2019/2020
- Správu o výsledkoch a podmienkach výchovno-vzdelávacej činnosti ZŠ s MŠ Liptovská Kokava za školský rok 2019/2020
- prijatie rozpočtového opatrenia č. 8
- vyhlásenie verejnej obchodnej súťaže na nehnuteľnosti rodinný dom č. 316 s prislúchajúcimi pozemkami a humnom a schválenie predaja uvedenej nehnuteľnosti za sumu 31 200 €
- schválenie plánu kontrolnej činnosti hlavného kontrolóra obce na 2. polrok 2020

- schválenie rozpočtu na rok 2021
- schválenie Všeobecno záväzného nariadenia o nákladaní z komunálnymi odpadmi a drobnými stavebnými odpadmi na území Obce Liptovská Kokava
- prerokovanie a schválenie Dodatku č. 2/2020, ktorým sa mení VZN č. 2/2014 o miestnych daniach a poplatku na území našej obce
- schválenie nového Štatútu obce a aktualizovaného Rokovacieho poriadku Obce Liptovská Kokava

V mesiaci október-november a december sa uskutočnili v našej obci tri kolá plošného testovania obyvateľov na ochorenie Covid 19. Vedenie obce zabezpečilo pre našich administratívnych pracovníkov, hasičov a ostatných dobrovoľníkov ochranné obleky, rukavice, materiál na dezinfekciu priestorov testovania a skladovania biologického odpadu.

Členom odberových tímov obec zabezpečila stratovanie a občerstvenie počas prestávok.

Všetky tri kolá plošného testovania sa uskutočnili

li v kultúrnom dome, priestory v objekte boli schválené okresným hygienikom a pracovníkmi okresného krízového štátu ako aj veliteľmi jednotlivých kôl testovania z ministerstva obrany.

Pochvala a podčakovanie našich občanov všetkým členom odberových tímov, ktorí zabezpečili plošné testovanie bez akýchkoľvek komplikácií, svedčí o ich zodpovednom a profesionálnom prístupe počas všetkých troch kôl plošného testovania na ochorenie Covid 19.

Ing. Július Porubán
starosta obce



• Odberový tím pred začatím testovania v sále kultúrneho domu

Cirkevná rubrika

„Radujte sa v Pánovi vždy! Opakujem: radujte sa! 5Vaša dobrotirosť nech je známa všetkým ľuďom. Pán blízko! „O nič nebudete ustarostení, ale vo všetkom s vďakou predkladajte Bohu svoje žiadosti vo všetkých svojich modlitbách a prosbách. „A pokoj Boží, ktorý prevyšuje každý rozum, bude chrániť vaše srdcia a vaše myслe v Kristovi Ježišovi. 8Napokon premyšľajte, bratia, o všetkom, čo je pravdivé, čo čestné, čo spravodlivé, čo čisté, čo Púbezne, čo prijednné, o všetkom, čo je cnostné a čo chválitebné! „Čomu ste sa naučili, čo ste aj prijali, počuli a videli na mne, to činte. A Boh pokoja bude s vami.“ (Biblia, List Filipským 4,4–9)

Pánu Bohu milí členovia Cirkevného zboru ECAV na Slovensku Liptovská Kokava a občania Liptovskej Kokavy!

Počas štyroch týždňov cez štyri nedele sa v adventnom čase ako kresťania schádzame vo veľmi vzácnnej dobe. V tomto čase si spríjemňujeme to, čo sa dá vierou uchopíť a do srdca vložiť, čo prichádzajúci Pán prináša tým, ktorí Ho milujú. Všetky Jeho dary nás majú posilniť k radostnému svedectvu: Pán je blízko, berme vážne Jeho milosť spôsobí v nás veľkú radosť.

Kresťanská viera vychádza z toho, že všemohúci Boh zostupuje na zem, prichádza do našej ľudskej biedy a nadväzuje s nami osobný vzťah. Úprimný kresťan s pokorou berie vážne tento dar Božej milosti, ako zázračný prejav Božej lásky, že Boh prišiel do tohto sveta v Ježišovi z Nazareta, prichádza a znova príde na tento svet. Adventná doba nás napĺňuje očakávaním na druhý príchod Kristov.

Bežný ľudský život je naplnený aj inými očakávaniami. Ľudia majú dôvod vždy sa na niečo tešiť.

Nezamestnaní sa tešia, keď sa im naskytne práca. Študenti sa tešia na záver štúdia a nové skúsenosti. Mladí ľudia sa tešia, že sa našli a tešia sa aj z toho, že sa majú radi. Rodičia sa tešíme zo zdarných detí. Sú starí ľudia, ktorí trpia, umierajú ale zároveň sa tešia, že si ich Pán povoláva k sebe. Nádej takých nespocívá v sebe samých, ale v očakávaní na splnenie Božích zaslužení.

Dobu adventu vnímame aj ako obdobie príprav a veľkých upratovaní v našich domácnostiach. Je to presne tak v advente, ako keď očakávame vzácných hostí kedykoľvek. Všetko robíme vtedy preto, aby atmosféra bola radostná a spokojná. To je však iba vonkajšia stránka adventu. Pozrime sa, čo sa deje v ľudskom srdci. Nachádzajú sa v ňom rôzne očakávania. Okrem iného i srdce človeka čaká na zmenu k lepšiemu. Mali by sme na to myslieť, najmä ako kresťania a mali by sme naše srdce vystaviť účinkom Božieho slova. V ňom – v Božom slóve sa nám zvestuje, že Pán je blízko a ponúka nám seba. Advent – Pánov príchod k nám, je zároveň časom poükania, je zároveň časom obnovy nášho zmysľania a z toho vyplývajúcej úprimnej radosti.

Premena ľudskej bytosti v zmysľaní a konaní nie je ľahký proces a sami od seba túto zmene nedokážeme urobiť. Každodenný život nás stavia pred mnohé znepokojenia o budúcnosť a kazí v nás radosť. Preto nás apoštol Pavel v citovanom biblickom teste pozýva k opakovanej radosti v Pánovi, ktorý nám pri snáhe o zmene nášho srdca chce pomôcť. Toto pozvanie k úprimnej radosti nie je adresované iba kresťanom v Cirkevnom zbere vo Filipis. Platí aj pre nás. Pre tých, ktorí sme našli zmysel života v Kristovi.

Povrchná radosť je závislá na šťastí a nálade. Prirodzený človek sa raduje, keď má šťastie a úspech.

Ked' na neho však doľahne neúspech a smola, potom je sklamaný. Apoštol Pavel nám v citovanom biblickom texte odkazuje, čo sám prežil a vie, že byť naplnený radosťou z blízkosti Pánovej znamená, že Boh bude stále s nami, napriek všetkým okolnostiam života. Taká je naša istota viery a z nej vyplýva veľká radosť. Preto aj my potrebujeme počuť práve dnes takéto povzbudenie k radosti, o akom písal apoštol Pavel.

Prajem nám všetkým, aby sme nastávajúce Vianočné sviatky prežili v pokoji, Božej milosti a najmä radosť z narodeného Spasiteľa sveta, Pána Ježiša Krista. V ňom sa splnili všetky proroctvá, v ňom prišla záchrana pre hrievného človeka. Každý jeden z nás totiž v tejto neistej dobe súrne potrebuje tohto zasluženého a narodeného Záchrancu a Spasiteľa.

Mgr. Mario Činčurák – náimestný farár

Rozpis evanjelických a.v. služieb Božích počas Vianočných sviatkov roku Pána 2020

Tohtoročný Advent a Vianoce sú poznačené koronakrízou rovnako, ako bol poznačený tohtoročný Pôst a Veľká noc. Ked' písem tieto riadky, nikto z nás ešte presne nevie, ako budú tohtoročné Vianoce vyzeráť a aké opatrenia počas Vianočných sviatkov budú platiť. Je preto naozaj veľmi ľažké urobiť čo i len rozpis služieb Božích na Vianočné sviatky tak, aby zohľadňoval prichádzajúcnu nepredvídateľnú situáciu. Spolu s bratom dozorcом sme zvažovali rôzne alternatívny a možnosti, ako umožniť Vám, členom nášho Cirkevného zboru, prísť na Vianočné sviatky do chrámu Božieho a pritom dodržať všetky platné obmedzenia a nariadenia.

Od soboty 19. decembra 2020 vstúpili do platnosti nové, sprísnené protiepidemiologické opatrenia, ktoré sa vzťahujú aj na konanie služieb Božích. Ak sa v nasledujúcich dňoch opäť nezmienia nateraz platné nové pravidlá pre služby Božie, tak služby Božie na Štedrý večer budú dvakrát a rovnako tak aj služby Božie na Závierku občianskeho roka – Silvester. Prosíme Vás preto, aby ste na Štedrý večer (24. decembra) a na Silvestra (31. decembra) dodržali stanovený rozpis podľa čísla domu, **nakoľko na službách Božích môže byť obsadená len každá druhá lavica s odstupmi medzi sediacimi, čo je pre nás kokavský chrám Boží len 120 veriacich, a nikto z prítomných nesmie v chráme Božom stáť**. Rozdeliť služby Božie podľa čísla domu sme sa rozhodli aj preto, aby mohli ísť členovia jednej domácnosti spolu na jedný služby Božie. Dvojhodinový odstup medzi službami Božími bol zvolený zámerne, aby sa mohol priestor chrámu Božieho medzi jednotlivými službami Božími vydezinfikovať a vyvetrať. Zároveň si uvedomujeme, že mnogí z Vás sa na služby

Božie za týchto sprísnených protiepidemiologických opatrení nedostanú, preto budú služby Božie nahrávané a s určitým oneskorením sprístupnené na internete cez webovú stránku nášho Cirkevného zboru: <https://liptkokava.ecavlos.sk> v sekciu „Kázne“. Pri príhode na služby Božie Vás prosíme, aby ste sa riadili usmerneniami službukanajúcich presbyterov a ak sa z kapacitných dôvodov do chrámu Božieho nedostanete, aby ste zachovali pokoj a nezhrubaďovali sa pred chrámom Božím, nakoľko od soboty 19. decembra 2020 platí zákaz akéhokoľvek zhromažďovania sa a kontrolnými úradmi to môže byť vyhodnotené ako porušenie platného nariadenia, za čo hrozí udelenie vysokej pokuty až do výšky 20.000 Eur.

4. adventná nedeľa, 20.12.2020	
09:00	– Služby Božie
	
	Štedrý večer, 24.12.2020
16:00	– Štedrovečerné služby Božie
	– čísla domov 1 až 240
18:00	– Štedrovečerné služby Božie
	– čísla domov 241 až 542
	1. slávnosť Vianočná narodenie Krista Pána, 25. 12. 2020
09:00	– Slávnostné služby Božie
	2. slávnosť Vianočná pamiatka mučeníka Štefana, 26.12.2020
09:00	– Služby Božie so spovedou a Večerou Pánovou
	Nedeľa po Vianociach, 27.12.2020
09:00	– Služby Božie
	Silvester – závierka občianskeho roka, 31.12.2020
16:00	– Služby Božie na závierku občianskeho roka 2020 – čísla domov 1 až 240
18:00	– Služby Božie na závierku občianskeho roka 2020 – čísla domov 241 až 542
	Polnočná rozlúčka so starým rokom a víтанie Nového roka 2021 kvôli nepriaznivej pandemickej situácii nebude!!!
	Nový rok, 1.1.2021
10:00	– Slávnostné novoročné služby Božie
	Nedeľa po Novom roku, 3.1.2021
09:00	– Služby Božie
	Zjavenie Krista Pána mudrcom, 6.1.2020
09:00	– Služby Božie
	!!! Zmena rozpisu služieb Božích vyhradená!!!
	Radostné a pokojné Vianočné sviatky, naplnené prítomnosťou narodeného Mesiáša, nášho Pána a Spasiteľa Ježiša Krista, v celom nastávajúcom roku 2021 hojnosť všetkých duchovných aj telesných darov Vám praje predsedníctvo Cirkevného zboru ECAV na Slovensku Liptovská

URBARIÁT

Vážení podielníci, spoluobčania.

V mojom príspevku z júna 2020 som okrem iného písal o zákaze spracovania vetrovej kalamity v lokalite Pálenice zo strany štátnej ochrany prírody v čase od 1.3. do 31.8. Pustili sme sa do nej hned' začiatkom septembra a v čase, keď písem tento článok (9.12.2020), môžem s úľavou konštatovať, že kalamita je spracovaná v objeme cca 3 000 m³. Naďastie, vďaka počasiu, ale aj opatreniam z minulých rokov (spracovanie smrekov napadnutých lykožrútom), nedošlo k premnoženiu lykožrúta smrekového.

Pomerne rozsiahle povinnosti nás na jeseň očakávali aj v pestovnej činnosti. Vysadili sme 62 000 ks sadeníc jedle bielej, smrekovca opadavého, borovice lesnej, smreka obyčajného, ale aj buka lesného, brezy previsutej. Bolo vybudované 900 bm oplôtkov na ochranu drevín pred poškodzovaním zverou. Venovali sme sa aj výchove mladých lesných porastov formou prerezávok - 23,13 ha, ale aj opravám a údržbe lesných chodníkov - 4 956 bm, ktoré nám zabezpečujú sprístupnenie rozsiahlych kalamity plôch.

Prichádza čas vianočných sviatkov. Posielame si pohľadnice, ale častejšie esemesky, maily, statusy na sociálnych sieťach s prianím príjemných sviatkov a do nového roku všetkého dobrého. No najúprimnejšie je, keď stretneme priateľa či známeho, podať mu ruku a osobne mu popriať. No nastala doba, keď je

takýto kontakt nevhodný a dokonca kvôli rúšku toho známeho, či priateľa prehliadneme. Na „osobný“ kontakt nám ostávajú oči. Hovorí sa, že „oči sú oknom do duše“. A niečo na tom bude. Keď toho známeho, či priateľa stretnete a spoznáme sa :), tak sa na vás „usmejú“ jeho oči. „Usmievajme“ sa na seba keď len očami, budme k sebe milí a úprimní a vianočné sviatky prežijeme v pokoji a mieri.

V mojom mene, ale aj v mene PSBU obce Liptovská Kokava Vám prajem všetko dobré a do nového roku nádej, aby sme si zasa mohli bez obáv podať ruku a úsmev moli vidieť aj na perách našich rozžiarených tvári.

Ing. Vladimír Zubček,
predseda PSBU L. Kokava



Dobrovoľný hasičský zbor

Vážení spoluobčania, hasiči, hasičky

Prichádza koniec roka a je čas, na krátke zhrnutie nášho hasičského polroku. Tento rok bol chudobnejší na akcie, avšak aj tak sme mali veľa aktivít, ktoré stoja za spomenutie. Počas letnej súťažnej sezóny, sa naše súťažné družstvá mužov a žien, ako aj miestny rok, zúčastnili Regionálnej hasičskej ligy Spiš, kde naše ženy obsadili pekné 4. miesto. Kvôli pandemickej situácii sa súťaže pre našich najmenších nekonali. Taktiež sa nám v tejto situácii nepodarilo zorganizovať ani naše už tradičné akcie a to Pálenie Jánskej vatre a Memoriál Jaroslava Majera st., ktorý mal byť tento rok už V. ročník.

Zášahovú činnosť pandémia nezastavila a ku dnešnému dni sme mali 15 výjazdov. Prevažovali technické výjazdy. Dvakrát sme sa zúčastnili pátraj-

cej akcie po nezvestnej žene z Jamníka, ktorá sa stratila v lesoch pod Barancom. Absolvovali sme aj taktické cvičenie v Liptovskej Ondrašovej.

Našlo sa aj párs brigád v našej obci a to konkrétnie júnové kosenie trávy na cintoríne, či čistenie obecného kanála.

Naša pomoc smerovala aj do karanténneho strediska MV SR Bystrá, ale aj ku celoplošnému testovaniu na vírus COVID-19, ktoré sa u nás v obci konalo trikrát.

Spoločná zodpovednosť v číslach : počas troch víkendov sme spolu otestovali 1569 obyvateľov. Zachytili sme 14 pozitívnych. Spoločne sme za tie dny odpracovali 816 hodín dobrovoľníckej práce. Chcem sa aj touto cestou veľmi pekne podčakovať Vám, obyvateľom našej obce, za Vašu disciplinovanosť počas týchto dní. Všetkým Vám, ktorí ste nám

priniesli občerstvenie a nebolo Vás málo. **ĎAKUJEME.**

V mesiaci december 2020 sme na žiadosť pani riaditeľky našej ZŠ s MŠ vydezinfikovali celú budovu našej školy novým prístrojom na dezinfikovanie, ktorý sme si zakúpili z externých zdrojov. S týmto prístrojom budeme chodiť dezinfikovať aj Nemocnicu s poliklinikou v Liptovskom Mikuláši, mikulášsku a hrádockú polikliniku a iné objekty. O túto službu má záujem aj náš evanjelický zbor, pri dezinfekcii kostola.



• Dezinfekcia tried ZŠ s MŠ

Na záver vám v týchto časoch želáme hlavne veľa zdravia a radosti, a veríme, že v roku 2021 bude situácia lepšia a stremene sa aj pri tých zábavných príležitostach.

Vážení spoluobčania,
vykurovacia sezóna začala, a tak zabráňme požiaru, ktorý môže spôsobiť komín zanedbaný čistením a kontrolou.

Ak je na komín pripojený spotrebič s celkovým tepelným výkonom do 50 kW:

1. spotrebič je na plyn, kontrola a čistenie komína bez vložky sa vykonáva raz za 6 mesiacov
2. spotrebič je na plyn, kontrola a čistenie komína s vložkou sa vykonáva raz za 12 mesiacov
3. spotrebič na tuhé palivo alebo kvapalné palivo, kontrola a čistenie komína sa vykonáva raz za 4 mesiace.

**Romana Porubánová,
tajomníčka DHZo**



Školské okienko - Základná škola

Čas letí rýchlo ako blesk a už je tu mesiac december. V septembri sme vyučovanie rozbehli naplno. Všetci dodržiavame opatrenia, príkazy, zákazy a nariadenia ministra školstva a pandemickej komisie. Žiaci i zamestnanci školy si zvykli na každodenné nosenie rúška, rodičia detí MŠ na dezinfekciu rúk a všetci na predkladanie potvrdení o bezinfekčnosti. Ale aj napriek prísnym hygienickým opatreniam sme šťastní, že môžeme vzdelávať žiakov prezenčne. Každý deň v škole a osobný kontakt s učiteľom a spolužiakmi nenahradí počítačová obrazovka. Naše deti sú v súčasnej situácii ochudobnené o rôzne kultúrne akcie, napr.: návštevu divadla, galérie, múzea,...

V rámci školy alebo tried robíme so žiakmi projektové práce z jednotlivých predmetov, skrašľujeme si prieskory školy jesennými výtvarnými prácammi. Do projektovej práce sme zapojili aj rodičov. Pri príležitosti Dňa stromov dostali žiaci za úlohu vytvoriť v spolupráci s rodičmi knihu o ľubovoľnom strome, ktorú potom spolužiakom prezentovali. Tak sme sa dozvedeli veľa zaujímavostí napr. o dube, jabloni, lipe, breze,... Fotografické ukážky kníh si môžete pozrieť na školskej webovej stránke. Žiaci

boli za aktivitu odmenení chutnou tortou v tvare stromu, ktorú nám upiekla paní Karina Slabejová.



Teplé jesenné dni sme využili na organizovanie už v poradí 5. ročníka cezpoľného behu v lokalite bývalého sadu. V ŠKD chodili žiaci často na vychádzky do prírody, napr.. na Vlčiu jamu a využívali multifunkčné ihrisko. V októbri sme sa zapojili do zberu papiera. Paní učiteľky pripravili pre žiakov v rámci týždňa finančnej gramotnosti aktivitu o sporeni. Žia-

ci sa oboznámili s pojмami ako sporenie, úrok, investovanie a finančné výdavky. Spolu sa zahráli hry, v ktorých dostali určité sumy peňazí a ich úlohou bolo navrhnuť, ako ich investujú a čo si za ne kúpia.



Navrhli, ako je možné sporíť v domácnosti energiou, potravinami a aj pri nákupoch.

V novembri prebehla aj pasovačka prvákov. Zvolená kráľovná a kráľ školy oznamili našim prvákom, že budú pasovaní do praváckeho cechu. Znamená to,

že sa tak stamú ozajstnými žiakmi našej školy, a teda aj spolužiakmi. Nebolo to však také jednoduché. Prváci museli splniť niekoľko úloh, v ktorých preukázali svoju pozornosť, šikovnosť, zručnosť i um! Po slávnostnom pasovaní dostali „Pasovací dekrét“. Koncom novembra sa naša škola ocitla v oranžovej zóne semaforu. Na základe rozhodnutia RÚVZ v Lipt. Mikuláši sme zatvorili prevádzku školy do 7. decembra. Vyučovanie všetkých žiakov prebiehalo online.

Ďakujem rodičom, že sa zodpovedne pripravili aj na túto situáciu. V súčasnosti prežívame náročné obdobie, preto chráňme seba aj svoje okolie a vzájomne si pomáhajme.

**Mgr. Mária Díková,
riaditeľka školy**

Školské okienko – Materská škola

Školský rok sa v našej materskej škole začal napriek mimoriadnej situácii tradične a bez komplikácií dňa 2.9.2020 uvítacím príhovorom pani riaditeľky Mgr. Márie Díkovej. Pani riaditeľka zároveň privítala a predstavila rodičom i deťom novú pani učiteľku v MŠ Bc. Elenu Jurčovú. Slávnostne sme uvítali nielen školákov, ale aj všetky deti z materskej školy.

V materskej škole sme privítali 18 detí - z toho 4 detičky, ktoré prah materskej školy prekročili prvý krát. V kolektíve sa nachádza 7 budúcich školákov, ktorých usilovne pripravujeme na vstup do základnej školy.

Vstup do materskej školy je prvým krokom do spoločnosti. Táto udalosť môže priniesť problémy ako pre dieťa, tak i pre rodičov. Sú deti, ktoré si v novom prostredí zvykajú ľahšie, tešia sa a s ľahkosťou nadvážajú kontakty s osobami pre ne doposiaľ neznámymi. Iné sa tešia tiež, ale po prvých skúsenostach odmietajú vstup do kolektívu, potrebujú na adaptáciu viac času.

Sociálne skúsenosti, ktoré dieťa získa v materskej škole, určujú v budúcnosti jeho vzťahy v skupine a majú rozhodujúci podiel na utváranie osobnosti. Pobyt v materskej škole prináša množstvo zmien : iný režim dňa, prítomnosť ďalších detí, akceptovanie cudzej osoby ako osoby kľúčovej. Deti si musia uvedomiť, že každý má nárok na všetko rovnakou mierou i na pozornosť učiteľky. Niektoré ich priania nie sú hned a rýchlo splnené alebo nie sú splnené vôbec. Sú aj také prípady, že si niektoré deti na materskú školu – na kolektív a nový denný program ne-

zvyknú vôbec. Aj to sa stáva. Ale skutočne len výnimčne. Mnohé z takzvaných beznádejných prípadov sú riesiteľné.

Detičky v našej materskej škole sa adaptovali bez problémov, každé z nich si našlo nových kamarátov a svoje miesto v kolektíve. Napriek prísnym opatreniam materská škola funguje v riadnom režime. Snažíme sa, aby pobyt detí v materskej škole bol pre deti zaujímavý a plný zážitkov.

V materskej škole dodržiavame nasledovný denný režim, ktorý je bežnou súčasťou dňa detí v našom zariadení.

6.30 – 8.30 - príchod detí do MŠ, privítanie a ranný filter

- hry a hrové činnosti (podľa želania a predstáv detí, navodené, priamo i nepriamo usmernené), plánovanie, navrhovanie aktivít, individuálne, skupinové alebo frontálne činnosti a aktivity, edukačné aktivity, osobná hygiena, ranný kruh-rozhovory...
- pohybové a relaxačné cvičenia

8.30 – 9.00 – činnosti zabezpečujúce životosprávu,

- osobná hygiena, desíata

9.00 – 10.00 – dopoludňajšie cielené vzdelávacie aktivity

- edukačné aktivity: hudobné, rečové, pohybové výtvarné, hudobno-pohybové, grafomotorické, dramatické, atď., aktivity realizované formou hry, osobná hygiena, príprava na pobyt vonku

10.00 – 11.30 – pobyt vonku, vychádzky, pohybové a vzdelávacie aktivity

- pobyt vonku spojený s vychádzkou do blízkeho okolia so získavaním poznatkov o prírode, dooprave, prípadne realizovaný na školskom dvore s rôznym zameraním (polybovým, environmentálnym, dopravným, ekologickým...), hry na školskom dvore (polybové, so spevom, využitie záhradného náradia a náčinia, pieskoviska, hry s hračkami, voľné hry)

11.30 – 12.30 – činnosti zabezpečujúce životosprávu

- osobná hygiena, obed,

12.30 – 14.30 – odpočinok

- príprava na odpočinok – literárne, hudobné chvíľky a rozhovory, spánok

14.30 – 15.00 – činnosti zabezpečujúce životosprávu

- osobná hygiena, olovrant

15.00 – 16.15 – hry a činnosti podľa výberu detí

- hry a hrové činnosti do postupného odchodu detí

domov (podľa priania a predstáv detí, navodené, priamo i nepriamo usmernené), individuálne, skupinové alebo frontálne činnosti a aktivity, edukačné aktivity, v jarných a letných mesiacoch aj pobyt

- individuálna práca s predškolákmami zameraná na zlepšenie grafomotorických zručností a edukačné aktivity zamerané na rozvoj kompetencií dieťaťa potrebných pri vstupe do ZŠ

16.15 – ukončenie prevádzky materskej školy

Aj touto cestou by sme sa chceli podčakovať všetkým rodičom za trpežlivosť v situácii s Covid 19. Podčakovanie patrí aj paní riaditeľke Mgr. Márii Díkovej za dobrú každodennú spoluprácu ZŠ s MŠ.

Petra Mudroňová,
zástupkyňa ZŠ s MŠ Lipt. Kokava pre MŠ

Jubilanti

V mesiacoch júl-december 2020 sa dožili významných jubileí títo občania:

65 rokov:

- Vladimír Belopotocký
- Milan Benček
- Blanka Fronkoviá
- Ing. Ivan Jurčo
- Emília Majerová
- Anna Nemšílová
- Martin Oravec
- Ludovít Vrbičan

70 rokov:

- Mária Bartková
- Dušan Bartoš
- Anna Nudzíková

75 rokov:

- JUDr. Vladimír Fáber

80 rokov:

- Emilia Lehotská
- Ján Malata
- Žofia Palajová
- Ivan Porubän
- Mária Šuňavcová



*Veľa šťastia, veľa zdravia prajeme vám.
Nech jeseň vášho života len šťastím a láskou prekvitá !*

Praje obecné zastupiteľstvo.

Narodili sa

- Jakub Marek Hrabinský



*Dnes najšťastnejší spev k nám prilieta,
ked pozeráme s pýchou na dieťa,
ktoré tu spieva do celého sveta.*

Opustili nás

- Martin Uličný
- Božena Šuňavcová
- Eudmila Tarageľová
- Emilia Sermeková
- Ján Čatloš
- Margita Šoporová
- Tomáš Kubica
- Zdeno Tarageľ
- Milan Gút
- Miloš Porubän
- Martin Tarageľ
- Ján Majstrák



*Lesknú sa slzy, na dno hrobu s kvetmi padnú,
stávaš sa zemou, ktorá t'a objíme...*

Z činnosti Základnej organizácie Jednoty dôchodcov na Slovensku

Končí sa rok 2020. Pre generáciu, ktorá nezažila vojnú, bol to vari najťažší rok aký si z nás väčšina pamäta. Bol poznačený korona križou ktorá ovplyvnila životy mnohých z nás. Najviac ich pocitili ľudia v „prvej límii“ – lekári, zdravotné sestry, personál v sociálnych zariadeniach, turizmus a gastrorezort. Ale aj policajti, vojaci, dopraváci, vlastne všetci. Po uplynutí prvej vlny sme si trocha vydýchli a aj my seniori sme sa potešili že budeme realizovať plánované akcie. Počas leta – v mesiacoch júl, august sme predsa stihli zorganizovať niektoré pekné akcie:

- 22.6. sme navštívili Rázusov dom vo Vrbici
- 9.7. sa uskutočnila prehliadka hradu a kaštieľa v Lipt. Hrádku
- 5.8. sme zorganizovali členskú schôdzku s posedením pri guláši
- 23.9. navštívili sme Galériu Bohúňa a expozíciu spolku Tatríni kde sa nachádzajú Žiadosti slovenského národa v Lipt. Mikuláši.

Organizovali sme aj brigády a to hlavne na Roľníckom družstve pri likvidácii starého ostnatého drôtu, celoročne sme sa starali o okolie urbárskeho domu a garáži. Zabezpečovali sme čistotu autobusových zastávok a cyklistické odpočívadlo. Vyhralovali sme cintorín. Príchodom druhej vlny začal platiť zákaz organizovania verejných akcií, stretnúť sa mohlo len obmedzený počet za prísnych hygienických podmienok. Nemohli sme uskutočniť plánovaný výlet do Bachledovej doliny a besedu s pánom Beránkom. Taktiež sme nemohli navštiviť spoločanov umiestnených v sociálnych zariadeniach v Mesiaci úcty k starším. No mysmeli sme na nich

Základná organizácia SZPB

ZO SZPB v Liptovskej Kokave oslavovala

Členovia ZO SZPB v Liptovskej Kokave si každoročne pripomínajú historickú udalosť -SNP. Bolo tomu tak aj tento rok, keď si 29. augusta pri pomníku padlých partizánov uctili ich pamiatku pred obecným úradom položením spomienkového vencu a reláciou v miestnom rozhlase. Vo veľkom počte sa zúčastnili aj tradičných osláv 76. výročia SNP na Podbanskej, ktoré boli pod záštitou obce Východná na vysokej úrovni- pekné počasie, veľa účastníkov, dôstojné príhovory, krásny program a chutný guláš. Oslavy vyvrcholili zapálením partizánskej vatry a položením spomienkových vencov a kytic na Partizánskej lúke a pri pomníku na rázcestí Tichej a Kôprovej doliny.

Osobitne nás teší, že v hlavnom príhovore bol spomenutý aj nás rodák, Daniel Vrbičan, ktorý bol v mi-

a pozornosť sme pre nich odovzdali pracovníkom zariadení.

Nemôžeme zorganizovať tradičné posedenie pri kapustnici, kde sme jubilantom, ktorí sa v danom roku dožili životného jubilea venovali malý darček. Vyriešili sme to osobným doručením.

Ide o týchto jubilantov: 85r. Hermína Fronková, Miloš Choma, Mária Porubáňová, 80 r. Ivan Porubán, 75 r. Ján Fronko, Judr. Vladimír Fáber, 70 r. Milan Bačík, Martin Uličný, PhDr. Ida Soukupová, Kvetoslava Bačíková, Mária Bartková, Anna Nudzíková, 65 r. Jana Tatkovská, Iveta Oravcová, Anna Žišková, Emília Majerová, Ing. Ivan Jurčo, Anna Nemsilová, Milan Benček.

Aj touto cestou im chceme v mene celého výboru ZO JDS popriať hlavne pevné zdravie, pozornosť a vďačnosť od najbližších, potešenie z vnúčat a veľa, veľa šťastia, aby sa im koronavírus vyhol. Zároveň blažoželáme aj ostatným Kokavským jubilantom.

Bližia sa najkrajšie sviatky roku - Vianoce. Aj tie budeme mnohí prežívať trocha inak ako sme zvyknutí. Nebudú nás môcť navštíviť rodinní príslušníci, ktorí žijú v zahraničí alebo na vzdialenejších miestach Slovenska. Napriek tomu Vám všetkým želám krásne, pokojné a požehnané Vianoce a v Novom roku 2021 veľa šťastia, zdravia a rodinnej pohody.

Na záver mi dovoľte podakovať za spoluprácu obecnému úradu, vedeniu urbáru, vedeniu Roľnícke-ho družstva a riaditeľstvu ZŠ a MŠ v Lipt. Kokave.

**Mgr. Božena Ďurišová
predsedníčka ZO JDS**

nulosť nielen hlavným organizátorom výročí SNP na Podbanskej, ale mal aj veľký podiel na vybudovaní 52 pamätníkov v celej podtatranskej oblasti.

11. 11. 2020, symbolicky o 11. 00 hod., sme si pri-pomenuli Deň ukončenia 1. svetovej vojny zapálením sviečky pri pamätníku pred obecným úradom.

**Emília Fronková
tajomníčka ZO SZPB v Liptovskej Kokave**





Červený kríž

Zdravotnícke okienko

Pijete citrónovú vodu?

Vymeníte ju za cesnakovú!

Predchádzanie chrípke, prechladnutiu, na posilnenie imunity je konzumácia cesnaku bezpochybne jednou z najsilnejších potravín, ktoré dokážu zoceliť obranyschopnosť ľudského organizmu. Hoci si mnohí jeho moc uvedomujú, iné je to v prípade cesnakovej vody, vďaka ktorej bude telo vitálne a získa ochranný štít pred chorobami.

Príprava cesnakovej vody je jednoduchá :

- stričik cesnaku očistíme a prelisujeme do pohára s vodou z vodovodu. Následne dobre premiešame a máme k dispozícii nápoj na posilnenie imunitného systému.

Pijeme ráno na prázdnny žalúdok.

Ak chceme z cesnaku získať maximum:

- ráno rozrežeme očistený cesnakový struk priečne na polovicu a zalejeme litrom vody.

Večer môžeme vypíť jeden, dva, najviac tri poháre cesnakovej vody tri hodiny po poslednom jedle pred tým, než si ľahmete do posteľ.

Účinky cesnakovej vody:

- bojuje proti zápalom v tele
- posilňuje imunitný systém
- ničí vírusy a baktérie v tenkom čreve
- odstraňuje škodlivé látky z tela
- znižuje krvný tlak
- zlepšuje metabolismus
- dá do poriadku srdcovo - cievny systém.

V prípade, že máte nízky krvný tlak užívanie cesnakovej vody môžete konzultovať aj so svojim lekárom.

Janka Uličná

Ktoré vitamíny a minerály najviac chýbajú seniorom?

Šest' základných živín, ktorých nedostatok sa podpisuje pod kvalitu zdravia starších generácií. Vedci tvrdia, že s pribúdajúcim vekom chýba ľuďom najmä vitamín D, vitamíny skupiny B1 a B2, mine-

rály horčík, vápnik a stopový prvok selén. Telo bez nich volá o pomoc.

Vitamín D je účinnou prevenciou pred vírusovými infekciami a dôležitým faktorom udržania dostačnej imunity, dokonca aj v rámci prevencie onkologických ochorení. Hovorí sa tomu mimokostné účinky vitamínu D. Veď už od polovice 19. storočia sa vie o pozitívnom vplyve slnečného žiarenia na prevenciu aj liečbu tuberkulózy!

Vitamínu D sa hovorí teda aj „slnečný vitamín“. Je to preto, že zatiaľ čo potrava je schopná zabezpečiť nám len 5 až 10 % vitamínu D, hlavným zdrojom dečka by malo byť dostatočné vystavovanie sa slnku. Potravou prijímaný vitamín D2 sa z čreva vstrebáva pomocou žľcových kyselín a odtiaľ putuje do pečene. Hlavný, až 90 % príslušného vitamínu je však zabezpečený pôsobením UV žiarenia na našu kožu. Vzniká tak vitamín D3, ktorý sa následne v krvi nadviaže na špeciálnu bielkovinu a tiež sa transportuje do pečene. Aktívna forma vitamínu D vzniká až v obličkách.

Déčko je kľúčové pri ochrane kostí, svalov a zubov. Spolu s minerálnou látkou vápnikom spevňuje kosti, čo je dôležité najmä u seniorov, ktorých trápi choroba rednúcich kostí. Vitamín D posilňuje rovnako imunitný systém a chráni telo pred rozvojom zápalov a infekčnými ochoreniami vrátane tých chrípkových. Nachádza sa v živočisných ako aj v rastlinných potravinách. Výborným zdrojom tohto vitamínu je rybí olej, ale aj mastné morské ryby, trešnia pečen. Zabúdať však netreba ani na vaječný žltok, mliečne výrobky, kvasnice a rastlinné oleje.

Denná definovaná dávka odporúčaná Svetovou zdravotníckou organizáciou je 800 IU = 20 µg (mikrogramov) v prípade, že má človek hladinu vitamínu D v poriadku a chce si doplniť len to, čo jeho telo za deň spotrebuje. Bohužiaľ, väčšina súčasnej populácie má nízku až veľmi nízku hladinu vitamínu D v krvi. Je to dané našim životným štýlom.

Na slovenskom trhu sú dostupné voľnopredajné prípravky s obsahom vitamínu D3 od 200 IU do 2 000 IU. Najlepšie je dať si u svojho lekára zmerať hladinu vitamínu D v krvi (napríklad v rámci iného odberu krvi pridať aj stanovenie déčka). Potom sa podľa nameraných hladín môže denná dávka na obmedzenú dobu (napríklad na tri mesiace) nastaviť aj na oveľa vyššiu dávku, ako je definovaná.

Déčko v skutočnosti nie je vitamín, ale vzhľadom na jeho vlastnosti je to tzv. prohormón. V poslednom období sa čoraz častejšie hovorí o vplyve dostatočnej hladiny déčka v organizme a schopnosti organiz-

mu ubrániť sa ochoreniu COVID-19. Keďže vitamín D má pozitívny vplyv na imunitu a považuje sa za prevenciu pred vírusmi, takéto odvodenie jeho účinku je logické.

Podľa Národného inštitútu zdravia a Svetovej zdravotníckej organizácie zatiaľ nie je dostatok údajov na jednoznačné odporúčanie použitia vitamínu D na prevenciu infekcie vírusom, ktorý spôsobuje COVID-19, alebo na liečbu tohto ochorenia. Jedna štúdia so 489 ľudími zistila, že u tých, ktorí mali nedostatok vitamínu D, bola vyššia pravdepodobnosť, že ich test na vírus bude pozitívny v porovnaní s ľudmi, čo majú normálne hladiny vitamínu D. Iný výskum pozoroval vysokú mieru nedostatku vitamínu D u ľudí s COVID-19, u ktorých došlo k akútnejmu respiračnému zlyhamu. Títo ľudia mali výrazne vyššie riziko úmrtia. A malá, randomizovaná štúdia zistila, že u 50 ľudí hospitalizovaných s covidom, ktorým bola podaná vysoká dávka vitamínu D, bolo iba u jediného potrebné umiestnenie na jednotke intenzívnej

starostlivosti. Naopak, z 26 ľudí nakazených novým koronavírusom, ktorým déčko podané nebolo, bolo treba až trinásť liečiť na jednotke intenzívnej starostlivosti. Je však potrebný ďalší výskum.

Zásluhou úspešnej osvetky rakoviny kože, zniženému vystavovaniu sa slnečným lúčom používaním UV faktora, sedavému spôsobu života, trávením väčšiny času v uzavorených priestoroch, ako sú kancelárie a autá, došlo v posledných 20 rokoch doslova k pandémii nedostatku vitamínu D. Vo všeobecnosti trpia najväčším nedostatkom starí ľudia, ľudia žijúci v ústavnej starostlivosti a hospitalizovaní pacienti.

Platí, že kam nechodí slnko, tam chodí lekár. V každom prípade je dostatočná hladina vitamínu D jedna z možností, ako si zvýšiť odolnosť organizmu a posilniť imunitný systém. Do toho patrí aj celkový životný štýl, spôsob stravovania či pohybová aktivity na čerstvom vzduchu.

Zdroj: denník Pravda 14.10.2020



Športová rubrika

Futbalový oddiel

Vážení športoví priatelia

Po dlhšej dobe a v čase ukončenia roku 2020 by som Vás chcel v mene FO Liptovská Kokava poinformovať o našej činnosti, ktorá sa udiala v tomto roku.

Rok 2020, ako všetci dobre vieme bol veľmi špecifický. Tak, ako pandémia zasiahla do našich každodenných životov museli sme sa aj mi futbalisti prispôsobiť nariadeniam, ktoré COVID-19 priniesol od marca a pretrváva doteraz.

Odvetná časť súťažného ročníka 2019 – 2020 bola zrušená. Netrpezlivo sme čakali, kedy krízový štáb uvoľní opatrenia pre amatérské športové podujatia v 1. vlne. Dočkali sme sa v júni, keď sme ihneď nabehlí do tréningového procesu, lebo nám futbal veľmi chýbal. Okresný Futbalový Zväz v meziacoch jún – júl striktne zareagoval a zorganizoval kompenzáciu za jarnú časť – Letný pohár. Mohli

sa prihlásiť mužstvá zo všetkých okresných súťaží. V konkurencii 16 mužstiev naši futbalisti zvíťazili, keď vo finále na domácom ihrisku zdolali mužstvo Dúbravy na pokutové kopy 4 : 3, keď v normálnom hracom čase zápas skončil 1 : 1. Chlapcom patrí poděkovanie za vzornú reprezentaciu našej obce.

Začiatkom augusta sa rozbehli majstrovské zápasy ročníka 2020 – 2021. Naše mužstvo malo ľahké rozlosovanie, čo sa zo začiatku odzrkadlilo aj v počte bodov a umiestnení. Ukázalo sa, že treba mať široký káder, aby pri zraneniach a chorobách, ktoré sa nám začali innožiť sme mali adekvátnu náhradu. Hra bola dobrá, ale trpeli sme na neefektívite v útočnej fáze, kde nám chýbali góly a z toho pramenili aj body v tabuľke. Situácia sa zlepšila v polovici jesennej časti, keď sa vyhlásilo zo súťaže družstvo z obce Pribylina. Chlapci, ktorí mali chut hrať futbal prešli k nám, čím sa zvýšila kvalita, ale aj kvantita v našom mužstve. Chvíľu trvalo, kým sa etablovali do systému našej hry, ale postupom času sa ukázalo, že sú učenliví. Naša hra začala prinášať aj bodový efekt a je len škoda, že pre 2. vlnu sa musela jesenná časť prerušiť.

Dúfajme, že COVID-19 všetci na svete spoločne porazíme a v roku 2021 nabehneme do normálneho spôsobu života.

Na záver môjho príspevku a na koniec roka 2020 Vám chcem v mene FO popriat veľa zdravia, šťastia, úspechov v osobnom, ale aj pracovnom živote. Prajeme Vám príjemné prežitie Vianočných sviatkov a úspešný vstup do Nového roka 2021.

Libor Porubän

Pripravenosť bežeckých tratí

Vďaka dostatočnej účasti na jesennej brigáde sa nám podarilo vytvoriť trasu bežeckej trate a vyzbierať z nej všetky kamene. Osadili sme aj zemné vruty, na ktorých sú informačné banery a mapy. Novinkou túto zimu budú snehové bariéry - účel je podobný ako to poznáme z okolia ciest t.j. aby nám na trate navialo väčšie množstvo snehu. Toto chceme odskúšať najskôr na miestach kde býva snehu najmenej a ak sa to osvedčí pribudne ich viac.

Aj touto cestou sa chceme podakovať za úspech vo verejnej zbierke vyhlásenej na FB. Podarilo sa nám takto vyzbierať dostatok finančí chýbajúcich na kúpu nového snežného skútra, technický stav tých starých už totiž nie je najlepší. Ďakujeme darcom ešte raz a tešíme sa na poriadnu nádielku snehu.

Výbor Lyžiarskeho bežeckého klubu



OZNAMY

Vážení občania, (vlastníci rodinných domov)

na základe rozhodnutia č. 0031/2020/V
z 11. decembra 2020

Úrad pre reguláciu sietových odvetví stanovil cenu za odvádzanie a čistenie odpadovej vody verejnou kanalizáciou s účinnosťou od 15. decembra 2020 na 1,2398 eur za m³ bez DPH, t. j. 1,4878 eur s DPH.

Z tohto dôvodu si Vás dovolujeme požiadat o nahlásenie stavu vodomeru.

Nahlásený stav vodomeru použije Liptovská vodárenská spoločnosť, a. s., ako podklad pre vystavenie ročnej vyúčtovacej faktúry za vodné alebo stočné.

Stav vodomeru nahláste po 4. januári 2021, najneskôr do 15. januára 2021:

- telefonicky na bezplatné číslo 0800 162 334,
- e-mailom na adresu odpocty@lvsas.sk
- formulárom stav vodomeru, ktorý nájdete na webovej stránke Liptovskej vodárenskej spoločnosti www.lvsas.sk.

V prípade, ak Liptovská vodárenská spoločnosť nebude mať k dispozícii stav Vášho vodomeru do 15. januára 2021, množstvo vodného alebo stočného Vám stanoví a vyfakturuje priemerom. Pre výpočet množstva vodného alebo stočného použije údaj o priemernej dennej spotrebe vody.



Pri úradom určenej cene bude zvýšenie ceny za odvádzanie a čistenie odpadovej vody verejnou kanalizáciou predstavovať nárast nákladov priemernej trojčlennej rodiny 4,28 eur bez DPH za rok, t. j. 5,14 eur s DPH za rok.

Liptovská vodárenská spoločnosť

Kolaudácia hasičskej zbrojnice

Dňa 10.12.2020 prebehla kolaudácia hasičskej zbrojnice. Konala sa za prítomnosti dodávateľa stavby, pracovníkov technickej inšpekcie, hasičského a záchranného zboru, za dodržania všetkých predpísaných hygienických podmienok.

Objekt našej hasičskej zbrojnice postavený v roku 1933 si po rokoch zaslúžil rekonštrukciu, ktorá bude využívaná násim dobrovoľným hasičským zborom ďalšie roky.



Kokavské aktuality vydáva obec Liptovská Kokava, Stará ul., č. 390, číslo tel.: 044/52 97 100, IČO: 00315389, ISSN 1339-2115.
Redakčná rada: Ing. J. Porubán, E. Slivková, P. Vrbčan. Fotografie: MUDr. A. Porubán. Stanovisko redakcie sa nemusí stotožňovať s obsahom a názornou uverejnených príspievkov. Vzhľadom k počítačovému spracovaniu KA nezodpovedá redakcia za gramatickú úpravu dodaných príspievkov. **Grafické spracovanie a tlač:** Grafic Color, Družstevná 5, 031 01 Lipt. Mikuláš, tel.: 0907 882 298. Vychádzajú každé tri mesiace. **Náklad:** 350 ks. EV 3369/09.