



Kotmanovské oko

Štvrťročník obce Kotmanová

Cena: nepredajné

NAVŠTÍVIL NÁS MIKULÁŠ

decembra okolo roku 330. Jeho telo bolo uložené do sarkofágu a namočené do myrhy. Dodnes je v Myre zachovaný pôvodný sarkofág.



Z úcty k tomuto dobrotivému mužovi si práve 6. decembra každoročne pripomíname jeho osobu ako aj jeho skutky zdomácneným a milým spôsobom blízkym všetkým deťom. Tento sviatok v decembri uplynulého roka vyčaril úsmev na tvári aj deťom z Kotmanovej. V utorok podvečer 6. decembra sa v parku pod vianočným stromčekom stretol milý Mikuláš s neposedným čertom a poslušným anjelom a s veľkou radosťou rozdával sladké dobroty všetkým deťom a bolo ich veru dosť. Aj keď po snehu vtedy ešte nebolo ani chýru, priviezol sa Mikuláš spolu s čertom a anjelom namiesto na saniach na voze. Na tejto malej akcii sa potešili a pobavili nie len malé detičky, ale aj ich rodičia. Dobrú náladu bolo cítiť z každého prítomného a my si preto dovoľujeme poďakovať všetkým zúčastneným za pomoc a podporu.

LP

SVÄTÝ MIKULÁŠ sa narodil v gréckom meste Patara, čo je dnes neďaleko tureckého mesta Demre. Podľa legendy Mikuláš (Nikolaos) študoval v Alexandrii, pričom cestou z Alexandrie do gréckeho mesta Myre údajne zachránil muža, ktorý padol pri plavbe cez palubu. Keď potom loď dorazila do cieľa, v meste práve vyberali nového biskupa, pretože predošlý zomrel. Chceli vybrať

„muža, ktorý víťazi“ (Niki = víťazstvo). Keď sa to dopočul človek, ktorého Mikuláš zachránil, navrhol, aby bol za biskupa vybraný obetavý Nikolaos, ktorý nosí aj meno víťaza (niki = víťazstvo, laos = ľud). Ako biskup pomáhal Mikuláš kresťanom, ktorí boli prenasledovaní počas vlády Diokleciána a vďaka svojmu bohatstvu dal postaviť aj nemocnicu. Svätý Mikuláš zomrel pokojnou smrťou 6.

Vážení občania,

uplynulý rok 2011, ktorý sme prežili v každodenných radoch i starostiach, zostane už len v našich spomienkach a v našich činoch. Rok 2012, do ktorého sme vstúpili, bude opäť náročný po každej stránke.

Prognózy naznačujú, že finančná situácia nebude lepšia, preto budeme musieť svoju pozornosť sústrediť na projekty zamerané na rozvoj obce a vynakladať maximálne úsilie na využitie všetkých možných zdrojov financovania. K tomu, aby sme dokázali plniť náročné ciele, ktoré sme si spolu s ostatnými poslancami obecného zastupiteľstva vytýčili, budeme nevyhnutne potrebovať Vašu dôveru a spoluprácu. Je to základný predpoklad pre ďalšie smerovanie našej obce.

Som presvedčená, že sa každý z nás chce podieľať na skvalitňovaní života nás všetkých.

Zástupkyňa starostu obce

Viete aké dane a poplatky máte platiť?

Nový rok prináša pravidelné povinnosti, ktoré máme voči obci. Sú to predovšetkým miestne dane a poplatky, ktoré každoročne platíme podľa zásad schválených obecným zastupiteľstvom. V decembri minulého roka obecné zastupiteľstvo na svojom zasadnutí rozhodlo o tom, že dane a poplatky pre rok 2012 zostanú na rovnakej úrovni ako v roku 2011. Prinášame niekoľko základných informácií o najdôležitejších daniach a poplatkoch, ktoré v tomto roku musíme uhradiť. Jedná sa predovšetkým o daň z nehnuteľností, daň za psa a poplatok za komunálne odpady a drobné stavebné odpady.

DAŇ Z NEHNUTEĽNOSTÍ

Daň z nehnuteľností zahŕňa daň z pozemkov, daň zo stavieb a daň z bytov. Povinnosť platiť daň z nehnuteľností má predovšetkým vlastník nehnuteľnosti, ak však nehnuteľnosť vlastní štát, obec alebo vyšší územný celok prechádza táto povinnosť na správcu, ktorý je zapísaný v katastri nehnuteľností. Zákon definuje aj prípady, kedy daň platí nájomca, prípadne iná osoba. V prípade, že nie je možné určiť daňovníka podľa už spomenutých kritérií, je ním osoba, ktorá pozemok alebo nehnuteľnosť skutočne užíva.

Rozhodujúcim obdobím pre stanovenie daňovej povinnosti je vlastníctvo nehnuteľnosti k 1. januáru príslušného roka. Daňové priznanie k dani z nehnuteľností sa podáva do 31. januára pri vzniku daňovej povinnosti alebo jej zmene, t.j. ak nadobudnete nehnuteľnosť, zmeníte účel jej využívania alebo ju prevediete na inú osobu a pod.

Ak je nehnuteľnosť vo vlastníctve viacerých osôb priznanie podá každá osoba samostatne, ak sa spoluvlastníci nedohodnú inak. To sa nevzťahuje na manželov, ktorí majú nehnuteľnosť v bezpodielovom spoluvlastníctve manželov, v tomto prípade pokračovanie na 2. strane

Viete kedy a aké dane a poplatky máte platiť?

pokračovanie z 1. strany

podáva daňové priznanie jeden z manželov. Pokiaľ daňové priznanie podáva jeden spoluvlastník, ostatní spoluvlastníci za daň ručia do výšky svojho podielu na dani.

Daň z pozemkov

Predmetom dane z pozemkov sú všetky pozemky nachádzajúce sa na území obce v tomto členení:

- orná pôda, chmeľnice, vinice, ovocné sady (ďalej len "orná pôda")
- trvalé trávne porasty
- záhrady
- lesné pozemky, na ktorých sú hospodárske lesy
- zastavané plochy a nádvorja
- stavebné pozemky
- ostatné plochy okrem stavebných pozemkov (ďalej len "ostatné plochy")

Základom dane je hodnota pozemku, z ktorej sa platí daň. Daň sa vypočítava na základe sadzby, ktorú stanovila obec vo všeobecne záväznom nariadení. V tabuľke je uvedený výpočet dane za 1 m² plochy pozemku podľa ročných sadzieb v súčasnosti platných v našej obci:

Druh pôdy	Hodnota 1 m ²	Sadzba v %	Daň za 1 m ²
orná pôda	0,1570	1,25	0,0020
trvalé trávne porasty	0,0232	1,75	0,0406
záhrady	1,32	0,25	0,3300
zastavané plochy a nádvorja	1,32	0,25	0,3300
stavebné pozemky	13,27	0,50	6,6350
ostatné plochy	1,32	0,25	0,3300

Daň zo stavieb

Predmetom dane zo stavieb sú všetky stavby nachádzajúce sa na území obce a základom dane je výmera zastavanej plochy v m². V súčasnosti uplatňuje obec štyri rôzne sadzby. Pre stavby na bývanie a stavby na poľnohospodársku produkciu sa uplatňuje sadzba 0,03 EUR, pre rekreačné a záhradkárské chaty a domčeky na individuálnu rekreáciu je to sadzba 0,10 EUR, pre samostatne stojace garáže a ostatné stavby sadzba 0,17 EUR a pre stavby na podnikateľskú činnosť sa uplatňuje sadzba 0,66 EUR. Pri viacpodlažných budovách určených na bývanie sa základná sadzba zvyšuje o 0,03 EUR za každé ďalšie nadzemné podlažie.

DAŇ ZA PSA

Predmetom dane za psa je pes starší ako 6 mesiacov. Daňová povinnosť vzniká prvým dňom kalendárneho mesiaca po nadobudnutí psa a zaniká prvým dňom mesiaca zániku držania psa. Sadzba dane je stanovená vo výške 4,98 EUR ročne za jedného psa. Majiteľ psa je povinný oznámiť nadobudnutie psa v lehote 30 dní. Prvýkrát sa daň vyrubuje platobným výmerom a je splatná v lehote uvedenej v doručenom výmere. V ďalších rokoch je daň splatná do 31. januára príslušného roka bez vyrubenia.

MIESTNY POPLATOK ZA KOMUNÁLNE ODPADY

Poplatok platí každá osoba, ktorá má v obci trvalý alebo prechodný pobyt, alebo ktorá vlastní alebo užíva nehnuteľnosť (stavba, pozemok a pod.) a podnikateľ, ktorý je oprávnený užívať alebo užíva nehnuteľnosť nachádzajúcu sa na území obce na účel podnikania. V súčasnosti platia v našej obci pre fyzické osoby dve ročné sadzby: 9,96 EUR za osobu s trvalým alebo prechodným pobytom v obci a 4,98 EUR za osobu platia chalupári a osoby, ktoré sa prechodne zdržiavajú mimo obce. Poplatok vyrubuje obec platobným výmerom a je splatný do 30.8. príslušného roka.

Ing. Edita Pekárová

Hammonogram vývozu odpadu v roku 2012

Vývoz komunálneho odpadu pre obec Kotmanová zabezpečuje spoločnosť Brantner Gemer s.r.o. Rimavská Sobota. Komunálny odpad pozostáva z tuhého komunálneho odpadu domácností a separovaného zberu. K separovanému odpadu, ktorého zber sa zabezpečuje samostatne, patrí sklo, plasty a elektroodpad. Tuhý komunálny odpad je odpad z našich domácností, ktorý nepatrí do separovaného zberu a jeho likvidácia nespôsobuje zamorenie životného prostredia.

Tuhý komunálny odpad

Vývoz 1-krát za dva týždne (vždy v stredu):

Január	4.	18.	
Február	1.	15.	29.
Marec	14.	28.	
Apríl	11.	25.	
Máj	9.	23.	
Jún	6.	20.	
Júl	4.	18.	
August	1.	15.	29.
September	12.	26.	
Október	10.	24.	
November	7.	21.	
December	5.	19.	

Sklo

Vývoz 1-krát mesačne:

I. štvrťrok	19.1.	17.2.	19.3.
II. štvrťrok	13.4.	21.5.	11.6.
III. štvrťrok	19.7.	17.8.	19.9.
IV. štvrťrok	15.10.	20.11.	10.12.

Plasty

Vývoz 1-krát za dva mesiace:

I. polrok	2.1.	1.3.	2.5.
II. polrok	2.7.	3.9.	2.11.

Elektroodpad

Vývoz 2-krát ročne:

I. polrok	9.2.	II. polrok	6.9.
-----------	------	------------	------

Zasadnutia obecného zastupiteľstva

V období od vydania nášho tretieho čísla obecných novín v novembri 2011 rokovalo obecné zastupiteľstvo dvakrát.

V piatok 16.12.2011 sa konalo riadne zasadnutie.

Na zasadnutí obecného zastupiteľstva sa zúčastnili traja poslanci. Poslanec Samuel Lojka sa ospravedlnil a poslanec Ondrej Belica pred zasadnutím OZ doručil list, v ktorom sa vzdal mandátu poslanca.

Zástupkyňa starostu informovala o schválení dofinancovania rozpočtu obce na rok 2011 z rezervy predsedníčky vlády Ivety Radičovej vo výške 3 716 EUR, aj o preplatení DPH z "Projektu rekonštrukcie miestnych komunikácií" vo výške 18 121,88 EUR. Preplatená suma bola stiahnutá na úhradu úveru, z ktorého ešte zostatok vo výške 1 140,05 EUR je potrebné uhradiť do konca roka 2012. Boli predložené dve žiadosti VÚC Banská Bystrica o poskytnutie dotácie na rok 2012. Jedna na rekonštrukciu obecnej studne a druhá na kultúrno-sportovú akciu "Dni obce". Vzhľadom

na veľký počet neplatičov, čoho dôsledkom sú nedoplatky na miestnych daniach a poplatkoch za komunálny odpad, ktorý vznikol nevydávaním platobných výmerov, boli vystavené pre všetkých neplatičov platobné výmery za 5 rokov späť. Niektorí z dotknutých občanov požiadali o splátkový kalendár. Ich žiadostiam bolo vyhovieť a dohodnuté splátky mesačne splácajú.

Obecné zastupiteľstvo schválilo dodatok č. 1 všeobecne záväzného nariadenia č. 1/2011 o miestnych daniach a poplatkoch za komunálny odpad. Tento dodatok nemení výšku miestnych daní a jeho platnosť sa predlžuje na rok 2012.

Vzhľadom na skutočnosť, že boli vyhlásené doplnkové voľby do orgánov samosprávy obce - voľba starostu obce, obecné zastupiteľstvo na základe návrhu poslanca Michala Demanka schválilo pre budúceho starostu plný úväzok.

Ďalšie riadne zasadnutie sa konalo 20.1.2012.

Prvým bodom programu bolo zloženie sľubu nového poslanca, ktorým sa stala Mgr. Lucia Pekárová (ako tretia v poradí zo zostávajúcich náhradníkov). Ďalším bodom programu bolo schválenie rozpočtu na rok 2012 a programového rozpočtu na roky 2013 a 2014. Podľa Zásad o odmeňovaní poslancov boli vypočítané odmeny všetkým poslancom, ktorí sa v roku 2011 zúčastňovali na zasadnutiach obecného zastupiteľstva. Na základe schváleného dodatku k Zásadám odmeňovania poslancov sa všetci prítomní poslanci vzdali nároku na odmenu za rok 2011 v plnej výške. V zmysle uvedeného budú vyplatené odmeny iba odídeným poslancom, a to Jánovi Karmanovi (150,- EUR v hrubom) a Ondrejovi Belicovi (50,- EUR v hrubom). Za zodpovednú redaktorku obecných novín bola schválená Ing. Edita Pekárová a správou internetovej stránky obecných novín bola poverená Mgr. Lucia Pekárová.

Zdroj: zápisnice OZ

VOLIŤ BUDEME V MARCI DVAKRÁT

V marci prístúpia obyvatelia našej obce k volebným urnám dvakrát. Prvýkrát sa otvorí volebná miestnosť 10. marca, kedy sa budú konať predčasné parlamentné voľby a druhýkrát to bude 31. marca, kedy sa uskutočnia voľby starostu obce.

Predčasné parlamentné voľby

Voľby do Národnej rady Slovenskej republiky sa uskutočnia na celom území Slovenska v jeden deň. V sobotu 10. marca 2012 v čase od 7.00 do 22.00 hodiny. Napriek prevládajúcej skeptickej nálahe v spoločnosti si určite každý nájde ten svoj dôvod prečo ísť voliť. Našli sme pre Vás na Internete zopár praktických rád, aby váš hlas nakoniec neprepadol.

Volit' by ste sa mali vybrať v obci, v ktorej máte trvalý pobyt. Ak už dnes viete, že sa v deň volieb nebudete zdržiavať v mieste svojho trvalého pobytu, môžete požiadať o vydanie voličského preukazu. Urobiť tak môžete najneskôr 8. marca 2012. S voličským preukazom už potom môžete v deň volieb hlasovať v ktoromkoľvek okrsku na území republiky. Voliť môžete ak ste plnoletí, najneskôr v deň volieb musíte dovŕšiť 18 rokov.

Pred vstupom do volebnej miestnosti nezabudnite na občiansky preukaz. Volebná komisia vám odovzdá prázdnu obálku a hlasovacie lístky. Hlasovací lístok je vždy iba jeden pre každú politickú stranu, ktorej

kandidátna listina bola zaregistrovaná a nesie na sebe odtlačok pečiatky. Nikto ani rodinný príslušník nemá právo vidieť, ktorý lístok ste do obálky dali, prípadne ako ste ho vyplnili. Ak má byť platný váš hlas, vložte do obálky iba jeden hlasovací lístok. Buď ho iba preložíte na polovicu, alebo na ňom aj zakrúžkujete poradové číslo favoritov. Označiť tak môžete najviac štyroch kandidátov.

Nové voľby starostu obce

Nové voľby starostu obce, ktoré sa budú konať 31. marca, budú oveľa jednoduchšie. Každý volič dostane obálku a jeden volebný lístok, na ktorom budú uvedení kandidáti na starostu. Vybrať si môže iba jedného z nich a označí ho zakrúžkovaním podľa pokynov členov volebnej komisie. Tu si tiež treba dať pozor na spôsob označenia, pretože nesprávne označenie volebného lístka môže mať za následok neplatnosť vášho hlasu.

Podľa oznámenia miestnej volebnej komisie na post starostu kandidujú dve ženy:

- * **Andrea Mišíková**, 36 rokov, rehabilitačný pracovník, Kotmanová 106
- * **Mária Oravcová**, 31 rokov, zástupkyňa starostu obce, Kotmanová 14

Využime svoje volebné právo a prevezmeme zodpovednosť za spoločnosť do vlastných rúk.

Redakcia

Reklama ako sa patrí



Obecné auto dostalo vianočný darček. Zástupkyňa starostu siahla do vlastného vrečka a nechala zhotoviť nálepku s erbom obce, ktorou ozdobila naše obecné auto. Je to veľmi pekná reklama a zároveň dobre viditeľné označenie majetku obce. Myslím, že teraz si ho už nikto nepomýli.

EP



Ako sa vysporiadať s nedovolenými skládkami?

Pri obhliadke okolia našej obce sme našli ďalšiu nedovolenú skládku. Ako môžete vidieť na obrázku, nájdete tam všetko možné. Od starých topánok, cez použité obaly, nepotrebný košík, rozbité hračky, kovový odpad a rôzny už neidentifikovateľný odpad.



Na likvidáciu čiernych skládok odpadu, ktoré sa žiaľ nevytvárajú len v rómskej osade, ale aj v okolitých lesoch a jarkoch, budeme musieť vynaložiť značnú časť finančných prostriedkov. Takýmto nezodpovedným počinaním niektorých našich občanov dochádza k znehodnocovaniu životného prostredia a zbytočnému odčerpávaniu tak potrebných financií.

Zmobilizujme svoje sily a urobme poriadok vo svojom okolí. Ak to neurobíme my sami, kto nám

ochráni krásnu prírodu, ktorá nás obklopuje? Už pár rokov v našej obci funguje separovaný zber, tak prečo nachádzame umelé fľaše, gumáky či staré hrnce a veci, ktoré si už nemienime viacej obliecť v neďalekej prírode?

Prečo si dá niekto námahu vyvážať odpad do prírody, keď ho môže naložiť do odpadových nádob alebo do igelitových vriec a tieto budú vyvezené na skládku na to určenú?

Redakcia

Potravinová pomoc rozdaná

V stredu 11. januára 2012 sa do našej obce konečne dostala tak dlho sľubovaná potravinová pomoc Európskej únie. Po mnohých telefonátoch ako aj osobných stretnutiach so zástupcami charitatívnych organizácií, ktoré potravinovú pomoc zabezpečovali, sa vďaka dobrej spolupráci so starostami obce Dobroč a obce Píla podarilo potraviny dopraviť do obce. Poďakovanie patrí aj členovi sociálnej komisie pánovi Jozefovi Bučekovi, ktorý ochotne pomohol pri rozdeľovaní dovezených potravín ako aj ostatným ochotným občanom, ktorí sa dobrovoľne ponúkli a pomohli múku a cestoviny nakladať.

48 občanov našej obce dostalo potravinovú pomoc. Väčšina z nich pomoc prijala s vďakou, čoho dôkazom je aj osobné poďakovanie našim zástupcom obce, ktoré tmočila pani Mária Oravcová (Lajtošová) za seba a jej blízke osoby na zasadnutí obecného zastupiteľstva.

MO

Spoločenská kronika

OPUSTIL NÁS

Peter Demanko

nar. 1959

Češ' jeho pamiatke.
Nech odpočíva v pokoji.

FLL –FIRST LEGO LEAGUE

FLL je najväčšia robotická súťaž pre základné školy. Zúčastňujú sa jej desiatitisíce detí na celom svete a najlepšie tímy postupujú do ďalších - semifinálových a finálových kôl, prípadne až na celosvetový festival.

Každý rok sú zadané nové úlohy a deti sa vo svojich kluboch pripravujú v tímoch - postavajú a naprogramujú roboty a trénujú na súťaž. Roboty musia byť postavené výlučne zo stavebníc LEGO, použitím iba základných senzorov a naprogramované štandardným softvérom, aby súťaž mala jednotnú úroveň technických možností a výsledky tímov boli porovnateľné.



Súťaž spočíva v turnaji, kde deti štartujú svoje prinesené a vopred naprogramované roboty na ihrisku FLL. Roboty plnia na ihrisku rôzne úlohy, za ktoré zbierajú body. Okrem súťažného turnaja na ihrisku tímy vždy riešia aj tzv. výskumnú úlohu vo svojom prostredí, ktorú konzultujú s odborníkmi z praxe a túto následne prezentujú pred rozhodcami na turnaji. Všetky tieto aktivity vedú mladých ľudí ku vzdelávaniu hrou a vlastnou skúsenosťou.

Aj v tomto školskom roku sa, dňa 25. novembra 2011, 9 žiakov Základnej školy v Lovinobani zúčastnilo regionálneho kola FLL (First Lego League) pre stredné Slovensko, ktoré sa konalo na Univerzite Mateja Bella v Banskej



Bystrici. Prihlásené družstvá žiakov súťažili v jednej kategórii, preto sa stretli žiaci od 10 do 16 rokov. Súťaž bola rozdelená do štyroch častí: Robot - Game, Robot - Design, prezentácia výskumného projektu a tímová práca, ktorá bola zameraná na bezpečné potraviny. Súťaže sa zúčastnilo 18 družstiev.

Na súťaž sa žiaci pripravovali v rámci záujmového krúžku „Robotické programovanie“. Pod vedením svojich učiteľiek Mgr. Petry Komárovej a Mgr. Renaty Halajovej mali na prípravu súťaže takmer tri mesiace. V celkovom hodnotení skončili na 5. mieste a povzbudení atmosférou zo súťaže, pokračujú s prípravou na ďalší ročník súťaže.

Radi by sme sa touto cestou poďakovali našim sponzorom, vďaka ktorým sme mohli zaplatiť štartovné, dokúpiť si stavebnicu a zúčastniť sa súťaže. Jedným z našich sponzorov bola aj Obec Kotmanová, ktorá nám v júni 2011 poskytla finálny príspevok vo výške 35 EUR.

Riaditeľstvo ZŠ Lovinobaňa

Chceli by sme sa touto cestou poďakovať pánovi **Edovi Kanátovi z Kanady**, ktorý svojim finančným príspevkom vo výške 60 EUR, prispel na náklady spojené s tlačou našich novín a s jeho pričinením sa Kotmanovské oko rozširuje aj v ďalekej cudzine.

Vaša redakcia

Za hrst' vtipov

Stupne zimy

0°C Destilovaná voda zamrzá.
-1°C Dych sa stáva viditeľným.
-4°C Pes sa ti snaží napchať do posteľ.
-12°C Politici začínajú rozprávať o bezdomovcoch.
-18°C Obyvatelia Havaja zamrzli.
-20°C Dych sa stáva počuteľným.
-30°C Žiadne normálne, ani ruské autá neštartujú.
-39°C Rusi si zapínajú horný gombík na košeli.
-60°C Tulene opúšťajú Grónsko a sťahujú sa na juh.
-70°C Zamrzlo peklo.
-75°C Santa opúšťa polárny kruh.
-120°C Alkohol zamrzol, Rus je poriadne nahnevaný.
-268°C Hélium zkvapnelo.
-273,15°C Absolútna nula. Elementárne častice sa prestávajú hýbať - Rus líže zmrznutú vodku a uznáva, že je naozaj kosa.

Na policajnej akadémii prijímajú nových uchádzačov. Pýtajú sa jedného, koľko je 4 plus 4?

- „12.“

- „Výborne, ste prijatý. Povedali ste nám viac, ako sme od vás očakávali.“

Pani učiteľka povedala v druhej triede:

- „Zahráme si takú malú hru. Ja budem niečo popisovať a vy sa budete snažiť uhádnuť, čo to je. Tak prvá vec je ovocie, ktoré je červené a guľaté.“

- „Čerešne?“ skúsi Janka.

- „Nie, mala som na mysli jablko, ale rada vidím, že premýšľaš. Tak skúsime iné ovocie so žltou hrubšou šupkou.“

- „Citrón?“ skúsi Petrik.

- „Nie, myslela som na grapefruit, ale rada vidím, že premýšľaš.“

V tom sa prihlási Paľko a povie:

- „Môžem ja skúsiť dať hádať vám, pani učiteľka?“

- „Prečo nie, môžeš Paľko.“

- „Mám to vo vrecku, je to dlhé, tvrdé a má to ružový koniec.“

- „Paľko, nebuď nechutný!“

- „Je to zápaľka, pani učiteľka, ale som rád, že premýšľate.“

Zázrak menom jablko. Viete o ňom všetko?

Jedno jablko denne má regeneračné a detoxikačné účinky na náš organizmus, pôsobí ako „domáci lekár“. Skúsme ho teda zaradiť do nášho jedálnička každý deň a pozitívne účinky sa určite čoskoro dostavia.

Sladké, voňavé, šťavnaté ... Jablko je jedno z najzdravších druhov ovocia. Aj napriek tomu jeho konzumácia klesá a mnohí uprednostňujú exotické ovocie. Vieme o ňom naozaj všetko? Každý šťavnatý kúsok jablka zásobuje telo energiou, spoľahlivo uhasí smäd vďaka obsahu ovocných kyselín a dobre zasýti. Veľmi veľa výživných látok sa nachádza už v šupke, preto by sa pri konzumácii jablko nemalo šupať.

Bolesti hlavy, závraty, poruchy trávenia, chudokrvnosť: na to všetko zaberá surové, varené, alebo pečené jablko. Chripka, či prechladnutie: prejde rýchlejšie ak denne zjete niekoľko surových jablák, osvedčilo sa pitie jablčného džúsu. Vysokú teplotu zraža opäť nastrúhané jablko a jeho šťava. Odvar z jablkoňových kvetov upokojuje a zmiernuje záchvaty kašľa. Kyslé jablká podporujú činnosť čriev. Nastrúhané jablká pôsobia proti hnačke. Pitie jablčného octu spaľuje tuky, potláča pocit hladu. Na popáleniny, omrzliny, nehojace sa rany, jazvy prikladajte čerstvú kašičku z nastrúhaných jablák.

Aké látky obsahuje jablko?

- * vodu (až 84%)
- * vlákninu, vďaka ktorej má blahodarný účinok na náš metabolizmus
- * veľa pektínu, ktorý na seba viaže škodliviny z tela a odvádza ich von
- * nenasýtené tuky
- * vitamín C
- * minerály: draslík, vápnik, horčík
- * rad antioxidantov, ktoré znižujú riziko ochorenia na rakovinu
- * vysoký obsah fruktózy

Liečivé účinky jablák

- * znižujú krvný tlak a hladinu cholesterolu
- * posilňujú imunitný systém, srdce, krvný obeh
- * stabilizujú hladinu cukru v krvi
- * podporujú trávenie
- * blokujú tvorbu žlčkových a obličkových kameňov
- * povzbudivo pôsobia na nervovú sústavu
- * chránia mozog pred Parkinsonovou a Alzheimerovou chorobou
- * pomáhajú pri málokrvnosti
- * pôsobia močopudne a brzdia tvorbu kyseliny močovej
- * čistia črevá
- * posilňujú dlasná.

Zdroj: Internet

SUDOKU

		3	9	4	7				
1			7						5
		6			3				
9	1				4				
7									8
			1				9	3	
				4			3		
8						9			6
				6	9	7	5		