ZDRAVOTNÝ OSVETÁR OBCE BZINY

VEDECKO-POPULARIZAČNÝ ČASOPIS &
OBECNÝ SPRAVODAJ

OBEC BZINY

ŠTVRTÉ VYDANIE - JANUÁR

ÚVODNÉ SLOVO ...

V*ážení občania a čitatelia nášho časopisu,*

dovoľte mi, aby som sa vám v mene obecného a redakčného tímu prihovoril z miesta starostu. Nový rok nie je len údaj v kalendári, pre každého z nás znamená aj začiatok nových plánov, predsavzatí a určenie si cieľov v súkromnom i pracovnom živote. Je to však aj čas obzretia sa späť a zhodnotenia toho, čo sme uplynulý rok zažili, vykonali či nestihli urobiť. Život človeka je sám o sebe pestrý, každého z nás postretli zlé dni naplnené trápením, smútkom a nezdarom ako aj dni dobré, veselé, radostné a šťastné. A na tom dobrom je potrebné ďalej stavať, rozvíjať veci započaté a nebáť sa prekážok, ktoré určite počas nastúpenej cesty prídu. Aj naša obec počas uplynulého roka prekonávala prekážky, no tešila sa aj z dokončených diel a úspechov. Dúfam, že aj vy, občania, ste prežívali úspechy obce a všetky pozitívne udalosti s radosťou a záujmom. Pretože všetko sa to urobilo pre zlepšenie a skvalitnenie života nás všetkých.

Keď som minulý rok v novembri získal čestným spôsobom znovu vašu podporu, predsavzal som si, že sa pousilujem urobiť pre Bziny čo najviac. Vaša vôľa je pre mňa otázkou cti a starostovského sľubu, ktorý budem plniť, ako najlepšie viem. Vaša podpora ma ešte viac povzbudila v práci pre obec. Aj v tomto roku budeme s redakčným tímom pripravovať časopis, ktorý sa nebude týkať len zrealizovaných akcií, bude vám prinášať aj novinky a dôležité informácie z verejného, spoločenského a sociálneho diania nielen z domova, ale i zo sveta. Verím, že s pomocou vás a poslancov obecného zastupiteľstva vyriešime nejeden problem.

Nechcem sa rozpisovať o jednotlivých akciách, ktoré sme v obci vlani uskutočnili, to všetko musia posúdiť občania. Nie vždy je situácia ľahká, v spoločnosti, v dedine či v rodine, niekedy si myslíme, že sme urobili pre danú vec všetko, ale nakoniec sa stretáme i s nepochopením a nevôľou, no aj takéto veci prináša skutočný život. Avšak práve teraz, začiatkom roka, bilancujeme a zamýšľame sa nad vecami, ktoré sa stávajú postupne minulosťou.

Rovnako zvedavo hľadíme dopredu, na dni, ktoré sú pred nami a môžeme ich urobiť lešpie. Na rok 2015 má obec naplánované nemalé úlohy. Ako všetci dobre viete, v Bzinách sa rekonštruuje kultúrny dom, ktorý bude skvostom obce. A my, občania Bzín, budeme hrdí na dielo, ktoré prinesie úžitok nám všetkým. Je to investícia, ktorá si vyžiada veľa času, námahy a hlavne veľký objem finančných prostriedkov a vašej trpezlivosti.

Ďalej chceme budovať sociálne programy. Nakoľko sme obcou, ktorú ja osobne považujem za svoju širšiu rodinu, chcem podporovať programy, ktoré sa týkajú zamestnanosti. Samozrejme, okrem tejto akcie budeme robiť i ďalšie činnosti, ktoré si vyžiadajú bežné potreby obce. Veľa vecí ešte treba v obci urobiť, vylepšiť a skrášliť. Ale treba sa do budúcna pozerať reálne, uprednostniť také projekty, ktoré sme schopní zvládnuť. Mojím osobným želaním je neustála spolupráca s vami, občanmi, vždy si budem vážiť vaše dobré a povzbudzujúce rady, vašu spoluprácu, ochotu a toleranciu. Chcel by som sa úprimne poďakovať všetkým, ktorí svojou prácou a snahou v uplynulom roku prispeli k rozvoju a zveľadeniu Bzín. Ďakujem členom všetkých spoločenských organizácií, členom občianskeho združenia Chuť Žiť, ktoré bolo vždy nápomocné pri akciách, súkromným organizáciám, jednotlivcom, ktorí dennodenne dokazujú, že im osud našej obce nie je ľahostajný. V novom roku vám v mene svojom, v mene spolupracovníkov a poslancov obecného zastupiteľstva prajem veľa sily a šťastia v každodennom živote. Prijmite, prosím, aj želanie pevného zdravia, vzájomného pokoja a harmónie, zlepšenia medziľudských vzťahov. Rozdávajme okolo seba dobrú náladu, usilujme sa prekonať zlo dobrom, znášajme nedorozumenia a ceňme si to, čo má naozaj hodnotu.

PhDr. Ján Beňuš
starosta obce Bziny
benusjan1@gmail.com

SLOVENSKO AKO ELDORÁDO INOVÁCIÍ?

Európski aj slovenskí politici mali ešte pred pár rokmi plné ústa rečí o budovaní znalostnej ekonomiky. Skutočný život však maľuje iný obraz. Štatistiky totiž ukazujú, že nie sme kontinentom inovácie. Ba práve naopak, novinky sa v Európe skôr dusia. A Slovensko sa v tomto nelichotivom stave ani neblíži k priemeru. Slovensku budujú imidž inovátorského eldoráda najmä firmy ako Eset či Sygic. Realita je však oveľa všednejšia, ako sa môže na prvý pohľad zdať. Inovácie sú podľa štatistík pre väčšinu našich firiem cudzím slovom.

S tým súhlasí aj Róbert Kičina z Podnikateľskej aliancie Slovenska (PAS). "Niektoré firmy sú možno mediálne známe, a tak môže vznikať klamlivý pocit, že sme inovátormi. Ale na výskum a vývoj dávame najmenej v podiele HDP z celej EÚ," odhaduje.

Dôvodom je podľa Kičinu najmä zadrhnutá európska ekonomika, v dôsledku konfliktu na Ukrajine. Stále sa však ešte prejavuje aj oslabenie hospodárstva po kríze, ktoré podnikateľov núti k opatrnosti, a aj osekávaniu výdavkov na vývoj a výskum. To potvrdzujú aj výsledky Eurostatu, ktorý si posvietil na podiel firiem s desiatimi a viac zamestnancami investujúcimi do vývoja a výskumu v rokoch 2010 až 2012. U nás ich našiel len tretinu z celkového počtu (34 percent).

"Na Slovensku v posledných rokoch rozbehlo svoju činnosť niekoľko veľmi úspešných podnikateľských subjektov, ktoré sú známe svojou inovačnou aktivitou. Celkový pohľad na podnikateľské prostredie na Slovensku ale napovedá, že väčšinu našich podnikov nálepkou „inovatívny subjekt" označiť nemôžeme," hovorí analytička Poštovej Banky Jana Glasová.

Investície do vedy a výskumu sú pritom podľa nej základným kameňom v prípade, že chceme budovať znalostnú ekonomiku. Technologický pokrok a moderné výrobky zároveň môžu znamenať najväčšiu konkurenčnú výhodu aj pre celú ekonomiku. Ani európsky priemer ale nie je nijako slávny. Ukazuje totiž, že pre polovicu firiem starého kontinentu sú inovácie neznámym pojmom. A čísla sa od posledného merania zhoršili.

Ešte v rokoch 2008 až 2010 bol vývoj a výskum atraktívny pre 52,8 percenta podnikov, o dva roky neskôr sa už záujem prepadol na 48,9 percenta. Najčastejšie pritom idú peniaze do vylepšení vo vnútornej organizácii (27,5 percenta podnikov), marketingu (24,3 percenta), vývoja lepších produktov (23,7 percenta) a procesov (21,4 percenta).

Horšie ako Slováci dopadli štáty ako Španielsko, Grécko, Rumunsko či Bulharsko, no aj naši regionálni susedia z Maďarska a Poľska.

Chcete si zarobiť 4500 eur? Navrhnite logo slovenského predsedníctva v EÚ

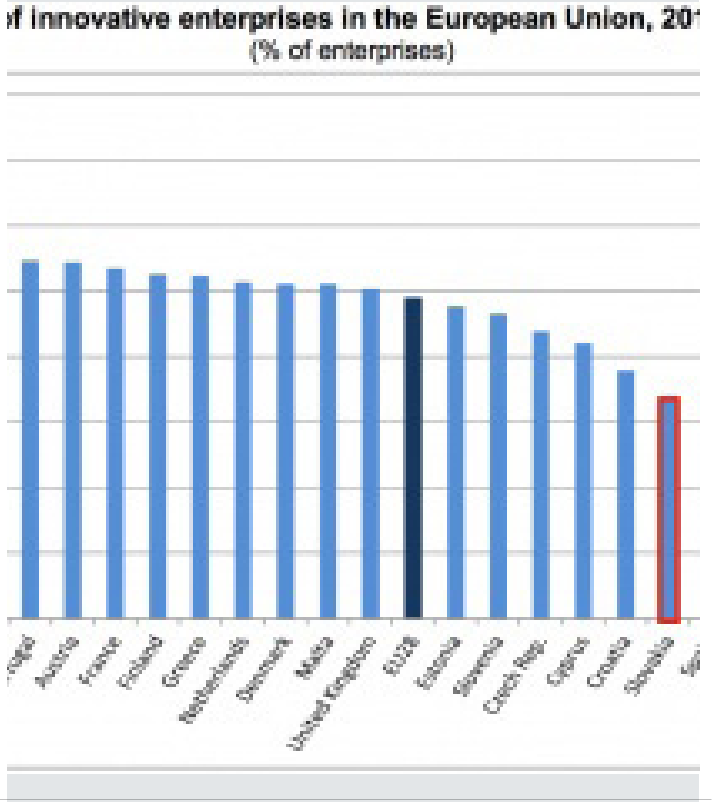
Situáciu príliš nevylepšujú ani inovačné programy Európskej únie. "Sú často administratívne náročné na spravovanie a získanie. Nie je preto jednoduché ich využívať a dovoliť si to môžu len tí, ktorí s tým majú skúsenosti. Môže to odrádzať firmy s dobrým nápadom," myslí si Kičina.

Ani podpora vlády podľa šéfa PAS nemusí byť úplne adresná. Možnosť superodpočtu na výskum a vývoj síce môže namotivovať firmy dať na oblasť vývoja viac peňazí, no môže znížiť efektívnosť ich využitia. Očakávaná pridaná hodnota sa tak nedostaví.

A kde sú teda naše vzory? V Nemecku a Luxembursku inovujú dva z troch z troch podnikov. Vysoko sú ale čísla aj v Írsku, kde do noviniek investuje 59 percent firiem. Ako sa však ukazuje aj Berlín bojuje s krízou a neochotou inovovať. Nemecké podniky totiž od roku 2010 osekali práve výskum a vývoj o viac ako 12 percent.

zdroj: TASR

PhDr. Ján Beňuš



KOLORTERAPIA

Už starí Egypťania nechávali prenikať slnečné lúče cez sklíčka rozličných farieb a sledovali ich účinok. V starých medicínskych systémoch z Indie a Číny sa každá farba spája s fungovaním určitého orgánu. Farby na nás pôsobia rôznymi spôsobmi:
- Ovplyvňujú našu náladu a emócie.
- Majú vplyv na naše pocity pohody alebo naopak nepohody
- Vyhnutie sa určitej farbe je spôsob sebavyjadrenia, vrhá svetlo našej osobnosti.
- Farby ovplyvňujú náš spôsob vnímania.
- Farby majú symbolický význam, ktorý je okamžite rozpoznaný naším podvedomím. Je potrebné povedať, že nie všetky farby majú rovnaké významy pre všetky osoby a všetky kultúry.
- Majú vplyv na tok a množstvo energie v našom tele.

Červená

Je to farba energie a aktivity. Zrýchľuje dych a metabolizmus, zvyšuje tlak a svalové napätie. Ak máte problémy s chudokrvnosťou, astmou, kašľom, ak vám chýba sexuálna energia a kreativita, noste červené doplnky, na stenu si zaveste červené obrázky, prikrývajte sa červenou dekou. Červená sa odporúča pri zápchach a žalúdočných problémoch, hemoroidoch, apatii a nedostatku energie. Nadbytok červenej zvyšuje agresivitu.

Oranžová

Je to farba s kladnou energiou, magnet úspechu, radosti a spokojnosti. Na okolie pôsobí mimoriadne pozitívne. Ak máte depresiu, ste nespokojní a neviete sa z ničoho tešiť, oblečte si niečo oranžové, jedzte pomaranče, zapáľte si oranžovú sviečku. Oranžová pôsobí pozitívne na tráviaci systém aj pokožku, pomáha pri anorexii, pretože zvyšuje chuť do jedla. Prekrvuje bez zvyšovania tlaku. Obnovuje sexuálnu silu a dodáva sebavedomie. Prebytok oranžovej môže v ľuďoch vyvolať stavy zmätenosti a únavy.

Žltá

Pôsobí priamo na nervovú sústavu a intelekt. Ak sa neviete realizovať, určite vám pomôže. Je výborná do pracovne. Účinkuje proti ochoreniam lymfatického systému, zlepšuje metabolizmus, pôsobí na vnútorné orgány žlčník a slinivku. Odporúča sa pri nervových problémoch, bulímii, anorexii a problémoch s drogami. Jej výnimočné vibrácie vás nakopnú pri syndróme vyhorenia. Nadbytok žltej sťažuje koncentráciu a vyvoláva náladovosť.

Zelená

Farba prírody harmonizuje a upokojuje. Pomôže vám znovu objaviť zmysel života. Má neutrálny náboj, preto zmierňuje pocity závisti a žiarlivosti. Zelená podporuje pamäť, tvorivosť, znižuje bolesť. Pomáha pri bronchitíde, virózach, dráždivom kašli a detoxikácii organizmu, pomáha relaxovať. Jej nadbytok spôsobuje letargiu, stratu motivácie a neschopnosť postarať sa o svoje záujmy.

Modrá

Považuje sa za farbu pokoja, harmónie a nekonečna. Ak ste nervózny, cítite vnútorný chaos a máte problém komunikovať, skúste to s ňou. Zaháňa strach a temné myšlienky. Hodí sa do obývačky či detskej izby. Je vhodná pri zápalových ochoreniach, astme, bolestiach hlavy a migrénach, poruchách štítnej žľazy, sluchu, depresii zo straty blízkej osoby. Nadbytok spôsobuje melanchóliu a nedôverčivosť.

Fialová

Meditácia, uvoľnenie a zmierenie patria medzi najdôležitejšie vlastnosti fialovej. Podnecuje záujem o seba aj okolie, podporuje utajený potenciál, rozjasňuje myseľ. Súvisí s predstavivosťou, jasnozrivosťou a intuíciou. Upokojuje a odháňa stres, uvoľňuje svalstvo. Je výborná po operáciách a pri regenerácii organizmu. Vyrovnáva hormonálnu hladinu a pomáha pri prechladnutí. Jej prebytok vedie k fanatizmu.

Zlatá

Pomáha vyvolať prirodzenú múdrosť, harmonizuje telo, navodzuje rovnováhu a odháňa zmätok a chaos. Jej nedostatok znamená málo sebadôvery a energie. Ak jej je však priveľa, človeku chýba pokora a láska.

Čierna

Táto farba vás účinne ochráni pred myšlienkami a vibráciami okolia a neoslabuje vaše telo. Je považovaná za smútočnú.

Biela

Ak ju nosíte rady, ste otvorené všetkým silám vo svojom okolí. Slnečné svetlo je biele a biela farba spája a upokojuje a pôsobí na vás neutrálne. Ak si doprajete denne aspoň desaťminútový pobyt na slnku, vaše telo získa možnosť regenerácie. Aj počas choroby by ste si mali obliekať bielu pyžamu a spať na bielej posteľnej bielizni. Vaše telo bude ľahšie prijímať liečivé vibrácie, potrebné na uzdravenie.

Ivana Dvoršťáková

DRUHÝ DÔCHODKOVÝ PILIER AKO PODVOD

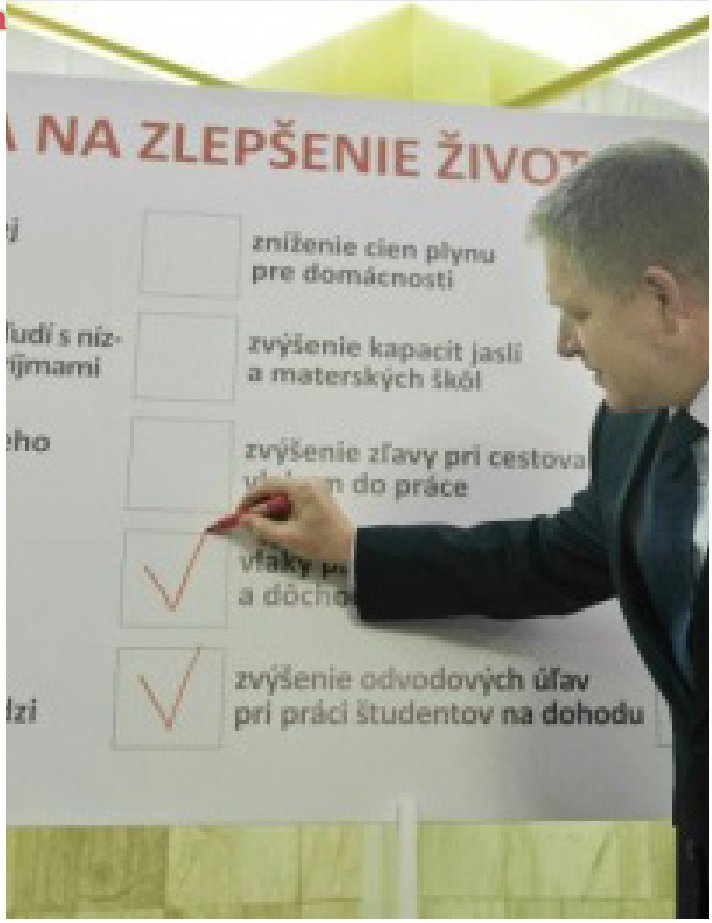
Druhý pilier sa opäť otvorí, zrušiť ho ale socialisti podľa predsedu vlády Robera Fica neplánujú. Napriek tomu ho považuje za podvod na ľuďoch, ktorý im neprinesie nikdy žiadne dôchodky. "Tak ako bol tento systém od prvého dňa v roku 2004 nastavený, my ho odmietame. Je to systém, ktorý je podvodom na ľuďoch a neprinesie ľuďom nikdy žiadne dôchodky," vyhlásil v diskusnej relácii RTVS Sobotné dialógy Fico. Z 1,5 milióna ľudí, ktorí sa doň zapojili, tam podľa neho státisíce nemajú vôbec čo robiť a až milión bude mať nižšie dôchodky, ako keby svoje peniaze odvádzali len do prvého piliera. Fico ale odmieta, že by v podobnom duchu Smer alebo vláda chystali kampaň. Im chce vláda dať opäť možnosť rozhodnúť sa, či ostanú pri tejto forme sporenia si na starobu, alebo sa rozhodnú odísť. V tomto duchu už prebiehajú aj rokovania medzi ministerstvom práce a dôchodcovskými správcovskými spoločnosťami. Ako sa otváral druhý pilier na Slovensku: Tisíce odídencov a milióny do štátnej kasy "Musíme tých ľudí dostať do polohy, ako keby boli stále v prvom pilieri. To znamená, aby neprišli v žiadnom prípade o peniaze," opísal spôsob, akým by sa už nasporené peniaze vystúpilcov z druhého piliera mali presúvať naspäť do rúk štátu.

Pokritizoval aj pravicu, ktorá tento systém nastavovala. Dohoda totiž nebola ani pri jeho zavedení a je v nedohľadne aj v súčasnosti, kedy by za "zabetónovanie" súčasných podmienok mohla zahlasovať ústavná väčšina. "Urobili z toho veľkú pravicovú bublinu, že toto je najväčšia penzijná reforma. Nedohodli sa s nami, napriek tomu, že sme boli veľmi silná opozičná strana a takto to potom dopadlo," dodal. Model, keď do systému štyri percentá idú z odvodov a sporiteľ si môže dve percentá dobrovoľne doplácať, by Fico ponechal. Opozícia však premiérovi kontrovala už v priebehu týždňa. Poslanec SDKÚ-DS a bývalý minister sociálnych vecí Ľudovít Kaník pripomenul, že 1,5 milióna bežných ľudí má na svojich účtoch v druhom pilieri asi šesť miliárd eur. Tie by bez tohto systému nemali. Je to v priemere na aktívneho sporiteľa približne 5200 eur. Nie, toto nie je podvod.

Problém s dôchodkovým druhým pilierom otrasie dôverou Slovákov

"Podvod je to, čo arcikniežа podvodu a klamstva Robert Fico niekoľkokrát spravil. Podvodom je to, že trikrát otvoril druhý pilier, klamal ľudí a snažil sa ich z neho vyhnať," hovorí Kaník. Poslanec KDH Július Brocka za týmto postupom Smeru vidí potrebu nájsť zdroje na avizovaný druhý sociálny balíček. "Smeru sa minuli zdroje na ich nezodpovednú populistickú predvolebnú politiku, preto potrebuje úspory sporiteľov," vyhlásil Brocka. "Teraz sa rozhodli znovu siahnuť na úspory sporiteľov, a to tak, že stačí otvoriť druhý pilier, vyhnať z neho časť ľudí a budú mať dosť peňazí aj na svoj druhý sociálny balíček. Ten prvý sociálny balíček zaplatili ľudia z vyšších daní," poznamenal poslanec KDH. Zdroj: TASR

PhDr. Ján Beňuš



8. ROČNÍK PRECHODU BZINSKÝM CHOTÁROM

V sobotu 27. decembra 2014 sme sa zúčastnili 8. ročníka prechodu Bzinským chotárom. Pred obecným úradom sme sa na začiatok rozohriali malým pohárikom. Starosta obce privítal účastníkov prechodu, potom odovzdal slovo Dr. Hunčagovi, ktorý účastníkov oboznámil s trasou prechodu. Prechod si nenechalo ujsť asi 80 účastníkov zo Bzín a blízkeho okolia. Počasie nám prialo. Vonku primrzlo a tak sme sa nemuseli báť blata. Na vrchole bola pripravená vatra, na ktorej si mohli turisti opiecť slaninku alebo klobásku. Po vzájomnej "koštovačke" sme sa posilnení pobrali domov. Všetko dobre dopadlo, po zostupe nás čakalo vynikajúce varené vínko a teplá klobása, o prípravu ktorých sa postarali nové poslankyne Majka Danková a Janka Dulíková. Strávili sme nádherný deň v krásnej prírode a v spoločnosti skvelých ľudí. Vďaka obecnému úradu a všetkým organizátorom za super zvládnutú akciu, a to aj napriek tomu, že kultúrny dom je momentálne mimo prevádzky. Už teraz sa tešíme na ďalší ročník.

Ing. Valéria Uhorskaiová

DETI SÚ ČORAZ DRAHŠÍ „ŠPÁS". POZRITE SA, KOĽKO STOJA, KÝM VYRASTÚ

Jedlo, bývanie, oblečenie, školské potreby a mnoho ďalších položiek. Účet za dieťa sa rok čo rok zvyšuje. Podľa prepočtov britského inštitútu CEBR (Centre for Economic and Business Research) nás výchova dieťaťa do 21 rokov vyjde na viac ako 230-tisíc libier, čo je približne 300-tisíc eur. Oproti minulému roku sa „cena dieťaťa" zvýšila podľa prepočtov inštitútu o takmer 2 000 libier, teda o približne 2 600 eur. Najviac pritom dajú britskí rodičia na babysitting a zabezpečenie starostlivosti o dieťa v predškolskom veku. Ďalšou nemenej nákladnou položkou je pre nich vzdelanie. Do tejto položky pritom CEBR nezapočítala školné pri súkromných školách. V prepočte až okolo 97-tisíc eur vraj ide iba na oblečenie do školy, obedy, desiate, vreckové, školské výlety, poplatky spojené so štúdiom na vysokej škole a podobne.

Viera Durajová a Mgr. Jozef Záhora

VÝSLEDKY 6. ROČNÍKA ŠACHOVÉHO TURNAJA

Dňa 6. 1. 2015 sa už tradične v našej obci konal šachový turnaj. Tento rok sa uskutočnil 6. ročník Memoriálu Floriána Kozáka. Aj keď v provizórnych podmienkach, účastníci podali výkony na hraniciach svojich najlepších možností a a snažili sa dosiahnuť, čo najlepší výsledok. Patrí im za to naše poďakovanie.
Výsledky šachového turnaja 2015

1. Konfala 4 body
2. Grznár 4 body
3. Laurinčík 3 body
4. Petrovič 3 body
5. Kuna 1 bod
6. Danko 0 bodov

Pri rovnakom počte bodov rozhodoval o poradí vzájomný zápas.
Víťazom srdečne blahoželáme a tešíme sa na ďalší ročník.

Ing. Milan Duraj

PIVOVÉ KOLÁČIKY PODĽA STAREJ MAMY

Ingrediencie:
250 dkg hladkej múky
250 dkg Palmarin (alebo Heru)
7 PL piva
práškový cukor na obalenie
1 vanilkový cukor

Palmarin (Heru), múku a pivo spracujeme na hladké cesto, ktoré necháme 12 hodín odstáť v chlade. Po 12 hodinách cesto vyvaľkáme na hrúbku asi 1/2cm a vykrajujeme drobné tvary. Drobné preto, lebo po upečení sú veľmi krehučké. Pečieme na papieri na pečenie cca 8-12minút na 190°C. Ešte horúce obaľujeme v zmesi práškového a vanilkového cukru. Z jednej dávky urobíme veľa koláčikov. Dajú sa upiecť dopredu, je to trvanlivé pečivo.

Lenka Matláková

NAŠI JUBILANTI

50 rokov

Daniel Feja
Vratislav Maretta
Ján Duraj

60 rokov

Daniela Sporková
František Poláčik

85 rokov

Viliam Záhora

ZO SRDCA IM BLAHOŽELÁME

ZDRAVOTNÝ OSVETÁR OBCE BZINY
mesačník/3 číslo - december/2014

Redakčná rada: PhDr. Ján Beňuš - šéfredaktor, Viera Durajová, Mgr. Jozef Záhora, Ivana Dvoršťáková, Ľubomíra Tomašáková, Marína Marettová
Redakcia: PhDr. Ján Beňuš, Viera Durajová
Obec Bziny, Brezovecká 96/8, 026 01 Bziny
zdravotnyosvetarobcebziny@gmail.com

Recezenti: doc. PhDr. Zlata Ondrušová, PhD. - Vysoká škola zdravontíctva a sociálnej práce sv. Alžbety
RNDr. Mária Varmusová - občan obce Bziny

Garant časopisu: PhDr. Ján Beňuš
Počet výtlačkov: 130
Počet strán: 13
Registračné číslo MK: EV 5072/14 ISSN 1339-8083