

BLAHOŽELANIA



Hodiny života krútia sa dokola, kto sa raz narodil, musí ísť do boja. Ide cez bolesti, ide cez nádeje, dúfa, že život mu kus šťastia naleje.

A život nalieval, na čo mal kto cit, chuť, každý si usmernil osudu ťažkú púť. Hodiny postáli, práve dnes, na sviatok, prednášam k slávnosti srdečný prípitok: Vďaka Ti, Bože náš, za rokov šesťdesiat, majme sa radi vždy, tak ako sestra, brat.

Vy Kročme zvesela na ďalšiu žitia púť, život aj v zrelosti môže mať sladkú chuť.

Dňa 9. októbra 2010 sa dožíva krásneho životného jubilea 60 - rokov milovaný manžel, otec, zať, brat a švager **ŠTEFAN ČAJKOVSKÝ** z Veľkého Krtíša.

Do ďalších rokov mu predovšetkým veľa zdravia, šťastia a lásky želá manželka Gitka, synovia Marek a Števo, svokra, švagriné Ružena a Jana s rodinami. K blahoželaniu sa pripája sestra Mária a brat Jozef s rodinami.



Krásnou kyticou je vhodné dnes priat, aspoň maličkú radosť k sviatku dať.

Najkrajšie naše pranie k Tebe ako meteorit leť, nech poskladá Ti z lásky, zdravia, šťastia tie najkrajšie vety. Do roka je veľa dní,

do týždňa len sedem, ale takých ako dnes, taký je len jeden.

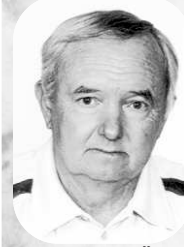
Veľa ďalších rokov, veľa šťastných krokov, veľa dobrých vecí, želáme Ti všetci.

Je mi veľkým potešením, želať Ti v deň narodenín, veľa zdravia, šťastia veľa, všetko, čo si srdce želá: veľa lásky, spokojnosti, v celej ďalšej budúcnosti, úsmev v tvári, radosť v oku, úspech v každom žitia kroku. Všetko najlepšie k šesťdesiatinám nášmu milovanému **JÁNOVI BÁŠTIMU**, ktoré oslávi 9. októbra 2010 žela manželka Aranka, syn Ján a dcéra Eva s rodinami a celá ostatná rodina.

Presne v ten istý deň ako ja, 9.10.2010, sa narodil aj môj najlepší kamarát Ján Bášti, s ktorým som prežil detstvo aj mladosť v Opatovskej Novej Vsi. Popriat šťastie, slnko v duši, to sa k sviatku ozaj sluší. Nech je aj telo zdravé, preto si treba pripíť na oslave. Dobré víno, pekné dary, nech sa ti vždy dobre darí. Prajem Ti veľa zdravia, lebo je vzácne, veľa šťastia, lebo je krásne, veľa lásky, lebo je jej málo a všetko naj... aby žiť za to stálo. Prajem Ti všetko, čo Ti môžem priat, nech máš stále svoju lásku komu dať, nech Ťa má stále niekto veľmi rád, to Ti želá verný kamarát

- Štefan Čajkovský, tiež jubilant.

BLAHOŽELANIE



Vo štvrtok 7.10. 2010 sa dožíva krásneho jubilea 60 rokov náš drahý **PAVEL PAVLOV** z D. Plachtiniec. Dnes krásny sviatok máš, už 60 rokov život spoznávaš. Život Ti dal, čo posiaľ dať Ti mal,

niekto Ťa potešil, niekto oklamal.

Len to najkrajšie, čo život môže dať, chceme Ti pri Tvojom jubileu zaželať. Nech slza bolesti tvár Ti nikdy nezmača, žiaľ a smútok nech sa Ti chrbtom otáča, nech len zdravie, šťastie, láska a dobrota, sú náplňou ďalších rokov Tvojho života.

Dospelý muž sa z Teba stal, ešte si 60 bozkov nedostal. Čakajú Ťa, dnes ich dostaneš, keď v náručíach blízkych pristaneš.

Nech Ti stále slnko svieti v oknách Tvojho domova, aj keď mráčik zastrie ho, zažiari Ti odznova. Ticho prišiel, ako sen, Tvoj narodeninový deň. Osláv si ho, jedz a pi, potom dlho šťastne ži!

Veľa pohody, šťastné náhody, žiadne nehody, významné dohody, úžasné príhody, duchovné hody, partnerské zhody a ďalšie výhody!

Kyticu ruží v tento krásny deň, darujeme zo srdca Tebe len. A už iba jedno pranie v srdci máme: Všetko najlepšie k 60-tinám Ti želá celá rodina.

NARODILI SA

22.9. Liliána z V. Čalomije, 23.9. Laura z V. Krtíša, 26.9. Filip z M. Stracín, 28.9. Jaroslav z H. Plachtiniec

NEZABUDNITE BLAHOŽELAŤ:

4.10. Františkom, 5.10. Vieram, 6.10. Natáliam, 7.10. Eliškám, 8.10. Brigitám, 9.10. Dionýzom, 10.10. Slavomíram

POZDVIHNIME ČAŠE NA ICH ZDRAVIE

1.10. Július Hajtman, 7.10. Agnesa Chovancová, 8.10. Edita Fančalová, 9.10. Pavlína Šišková, Emília Fusanová, 10.10. Marta Zakuľanská

BLAHOŽELANIE



"V knihe života Tvojho 75. strana sa otvára. Pripijame si s Tebou, drahá mama, perlivým vínom z pohára. Na Tvoju lásku spomíname s vďakou a v tichom dojať. Kto z nás a kedy, drahej mame, všetku tú lásku odplatí? Iste len

Pán Boh dobrotví vo svojej veľkej milosti... A preto nech Ťa dlho živi v šťastí a zdraví, v radosť! Dnes Tvoje ruky ťažké od práce, už majú právo na oddych. Zostaň tu s nami mamička a nikdy od nás neodíď."

Dňa 7. októbra oslávi svoje 75. narodeniny naša mamka, starká a prastarká **MARGITA BOJTOŠOVÁ** zo Želoviec.

K jej sviatku všetko najlepšie prajú: syn a dcéry s rodinami, vnúčatá a právnučik za všetkých posielajú vrúcny božtek.

Kocky vo V. Krtíši zostávajú

O prebiehajúcej rekonštrukcii centra mesta V. Krtíši sme vás už informovali.

Na základe tlačovej správy sme sa asistentky primátora V. Krtíša Mgr. E. Lavčokovej spýtali aj na ďalšie podrobnosti rekonštrukcie, ktoré nás zaujímali. Z jej odpovedí vyplynulo, že povrch ulice M.R. Štefánika bude po rekonštrukcii pôvodný, teda kamenná dlažba. Súčasne sa kladie aj nové potrubie dažďovej kanalizácie a robia sa nové chodníky. Aby sa dotvorila celková koncepcia rekonštrukcie tejto ulice, vysadí sa tu aj nová verejná zeleň. Nové chodníky pribudnú na Nám. A.H. Škultétyho, kde sa bude obnovovať aj povrch miestnych komunikácií a príslušných parkovísk. Zámková dlažba, ktorá sa tu obnovovala asi pred 10 rokmi, sa meniť nebude. Nový koberec ale dostane Komenského ul., kde sa takisto obnovia aj chodníky a príslušné parkoviská. S takýmito zásahmi do komunikácií prichádzajú aj obmedzenia v doprave, ktoré sa budú robiť podľa potreby a s ohľadom na čo najväčšiu bezpečnosť v doprave. Keď sa budú jednotlivé rekonštrukčné práce realizovať, záleží (aj s ohľadom na blížiacu sa zimu) na poveternostných podmienkach. Podľa časového plánu by sa celá revitalizácia centra V. Krtíša, ktorá bude stáť 1 300 000,- eur, mala skončiť v júni 2011. -pg-



"Kockatá" cesta na Štefánikovej v smere od hlavného nástupištia sa na čas zmenila na poľnú cestu... Po obnove si naďalej zachová "kockatý" ráz

BLAHOŽELANIE

"Narodeniny sú znova tu, osláviť ich treba, nič krajšie ako spomienka, darovať sa nedá." Deviateho októbra oslávi 70 rokov naša milovaná manželka, maminka, starká a sestra **HELENA DANKOVÁ** z Trebušoviec.

"Prajeťme Ti veľa zdravia, lebo je vzácne, veľa šťastia, lebo je krásne, veľa lásky, lebo jej je málo a všetko naj, aby žiť za to stálo." Všetko najlepšie oslávenkyni želajú: manžel, syn a dcéra s rodinami, vnuci a ostatní príbuzní.

Organizátor bol iba jeden

V článku o seminári zubných technikov sme ne správne uviedli, že ho pripravila Slovenská komora zubných technikov (SKZT) na čele s jej prezidentom Mgr. Jaroslavom Šaárom, dipl.z.t. v spolupráci so SNM Múzeom bábkarských kultúr a hračiek hrad M. Kameň, zastúpenom riaditeľkou Mgr. Helenou Ferencovou. Na žiadosť konateľa firmy Šaárdent, s.r.o., Veľký Krtíš Gity Šaárovovej uvádzame, že seminár pripravila a celý dvojdnový program organizácie a finančne zabezpečila firma ŠAÁRDENT, s.r.o. - zubná technika ul. Nemocničná 1, 990 01 Veľký Krtíš ako akreditované pracovisko pre vzdelávanie zubných technikov. Expozícia zubnej techniky a zubného lekárstva na hrade v Modrom Kameni patrí Slovenskej komore zubných technikov, ale prehliadka tu umiestnených exponátov bola len časťou vzdelávacej aktivity. Organizátorovi tohto podujatia sa za nepresné údaje ospravedľujeme.

-REDAKCIA-

SMÚTOČNÉ OZNÁMENIA



"Mala som Vás všetkých veľmi rada, chcela som ešte žiť, ale prišla chvíľa, keď musela som do večnosti odísť. Neplačte, nechajte ma ticho spať, čo mi bolo súdené, muselo sa stať."

So žiaľom v srdci oznamujeme, že nás 23.9.2010 vo veku 35 rokov navždy opustila po ťažkej chorobe naša milovaná maminka a dcéra **MIROSLAVA KNAPEKOVÁ** z Veľkého Krtíša.

Úprimne ďakujeme príbuzným, priateľom, známym, ktorí ju odprevadili na jej poslednej ceste. Ďakujeme za kvetinové dary a prejavy sústrastí. Smútiaca rodina.

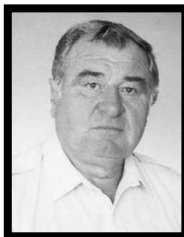


"Ako ticho žila, tak ticho odišla. Skromná vo svojom živote, ale veľká v láske a dobrote. Tak, ako jej z očí žiarila láska a dobrota, tak nám bude chýbať do konca života."

So zármutkom Vám oznamujeme, že 17.9.2010 nás navždy opustila naša milovaná mamička, starká a prastarká **MÁRIA KOVÁČOVÁ**

z H.Plachtiniec, vo veku 82 rokov. Lúčia sa syn Ján s manželkou, vnučka Danka, vnuk Ján s manželkou, pravnučka Laura a ostatná rodina.

SMÚTOČNÉ OZNÁMENIE



"Spustla už záhrada, spustol aj dvor, ticho je v dome, nepočuť Tvoje kroky v ňom. Tíško si trpel, ubolené srdce prestalo Ti biť, ale zaspal si, hoci si chcel ešte žiť. Keby tak mŕtvych vzkriesil náš hlas a láska by divy robila, nikdy by Ťa zem čierna nebola prikryla."

So žiaľom prosíme o tichú spomienku pre zosnulého **JÁNA HROMADU** zo Záhoriec, ktorý nás náhle opustil 20.9.2010, vo veku 63 rokov.

Ďakujeme všetkým, ktorí sa s ním prišli rozlúčiť na jeho poslednej ceste, rodine, priateľom a susedom. Ďakujeme za sústrasť a kvetinové dary.

Smútiaca manželka Mária, milovaná vnučka Bianka, syn Peter s priateľkou Jelkou a Marcelkom, dcéra Soňa a ostatná smútiaca rodina.



SPOMIENKA

So žiaľom v srdci si 8.10.2010 pripomíname 5.výročie úmrtia nášho milovaného manžela a ocinka **Ing. ŠTEFANA RICHTÁRECHA** z Kamenných Kosíh.

"Kto žije v srdci, nikdy nezomrie."

S láskou spomínajú manželka Jolika a syn Pitko.

SPOMIENKY



"Už ubehol rok ako tu nie si s nami, miesto ostalo po Tebe prázdne. Cítíme sa sami. V našich srdciach si však stále, s láskou na Teba spomíname. Čas plynie ako tichej rieky prúd, kto Ťa mal rád, nemôže zabudnúť. Tak ako voda svojim tokom plynie, krásna spomienka na Teba nikdy nepominie." Rok uplynul 3.októbra, kedy nás navždy opustil náš drahý manžel, otec, starý, syn a zať **TIBOR ŠUJAN** z Veľkého Krtíša. S láskou a úctou spomína celá smútiaca rodina.



"Do večnosti odišiel si spať, zaplakal každý, kto Ťa pre Tvoju dobrotu a lásku mal rád. My s tichou spomienkou k Tvojmu hrobu chodíme, kvety položíme a pri plamienku sviečky za Teba sa modlíme."

Dňa 9.10.2010

uplynú tri roky, kedy sme sa navždy rozlúčili s našim milovaným manželom, otcom a starým otcom **LADISLAVOM GAJANOM** z V. Krtíša. S láskou v srdci spomíname: manželka, syn a dcéra s rodinami, vnuk, vnučky a všetci, ktorí ho milovali.

OPUSTILI NÁS

20.9. Ján Hromada, nar. v r. 1947 zo Záhoriec, 21.9. Elza Trnková, nar. v r. 1927 z V. Krtíša, 22.9. Vincent Veslák, nar. v r. 1917 z V. Krtíša, 23.9. Ján Orem, nar. v r. 1936 z Kolár, 24.9. Apolónia Lísková, nar. v r. 1944 z V. Lomu.

NÁJDITE SVOJE UPLATNENIE V ROZVÍJAJÚCEJ SA MEDZINÁRODNEJ SPOLOČNOSTI

Pracovná pozícia:

VŠEOBECNÝ OPERÁTOR ODDELENIA: MONTÁŽE, LAKOVNE, BRÚSIARNE, KOVOVÝROBY

NÁPLŇ PRÁCE, INFORMÁCIE O PRACOVNOM MIESTE:

- dodržiavanie BOZP
- dodržiavanie pracovných inštrukcií, disciplíny a pravidiel
- manipulácia s materiálom
- výrobné aktivity podľa prideleného oddelenia
- záverečná kolaudácia vyrobených strojov
- dodržiavanie poriadku a bežnej údržby na svojom pracovisku

VÝHODY:

- stabilná práca v rozvíjajúcej sa medzinárodnej spoločnosti
- odborné vzdelávanie a možnosti profesijného rastu
- bohatý sociálny program

POŽIADAVKY NA ZAMESTNANCA:

Požadované vzdelanie:

- stredoškolské bez maturity
- stredoškolské s maturitou
- nadstavbové/vyššie odborné vzdelanie

Zameranie, odbor:

- technické, strojársky

Osobnostné predpoklady, ďalšie požiadavky:

- manuálna zručnosť
- zodpovedný a pozitívny prístup k práci





Terénna sociálna práca v obci Hrušov

Projekt Terénna sociálna práca v obci Hrušov - Operačný program zamestnanosť a sociálna inklúzia sa skončil 31.7.2010. Prijímateľom finančnej pomoci bola Obec Hrušov. Projekt sa realizoval vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu vo výške 44 696,14 €, z toho nenávratný finančný príspevok bol vo výške 42 461,33 eur - 95% a vlastné zdroje vo výške 5% predstavovali 2 234,81 eur.

Cieľovými skupinami boli: občania rómskeho pôvodu, ťažko zdravotne postihnutí občania, dlhodobo nezamestnaní a seniori žijúci na lazoch.



Bc. Erika Kušická, terénna pracovníčka, radí jednej z klientiek.

Vzhľadom na veľkosť, rôznorodosť a geografickú rozmiestnenosť cieľových skupín si projekt vyžiadala obsadenie troch pracovných pozícií - terénny sociálny pracovník a dvaja asistenti terénneho sociálneho pracovníka. Sociálna práca je zaradená medzi pomáhajúce profesie - je to profesionálne konanie sociálnych pracovníkov, ktoré je orientované na poskytovanie pomoci, sprevádzanie a obnovovanie prirodzených sociálnych kompetencií jednotlivcov, rodiny, skupiny či komunity.

Rómska komunita

Cieľom našej práce v rómskej komunite bola pomoc pre zlepšenie životnej situácie ľudí koncentrovaných v rómskej osade, pričom sme akceptovali ich biologické, etnické, sociálne, ekonomické, kultúrne a iné osobitosti obyvateľov komunity, pretože úspešnosť sociálnej práce je podmienená: znalosťou pomerov v komunite - poznania potrieb a problémov komunity, schopnosťou zaangažovať členov komunity do riešenia problémov, schopnosťou oslovit' a získať formálnych a



Spolupráca s políciou sa osvedčila - policajt nadporučík Tibor Zolczer na besede.

neformálnych lídrov komunity, schopnosťou odolávať tlaku a nápatiú problémov, zručnosťou pri riešení konfliktov. Preto je práca terénneho sociálneho pracovníka zameraná na individuálnu prácu s jednotlivcom, ale i s rodinami. Pri pravidelných návštevách rómskej osady sme mapovali ich každodenné problémy. Našich klientov sme doprevádzali do inštitúcií, k lekárom, poskytovali terapeutické rozhovory a poradenstvo. Pri našej práci sme mali veľkú oporu a pomoc aj zo strany polície. S rómskymi špecialistami PZ vo Vinici sme organizovali besedy napr. o kriminalite, drogách, ochrane práv dieťaťa. Aj toto v značnej miere prispelo k zníženiu výskytu sociálne patologických javov v miestnej komunite. Veľmi dobrá bola spolupráca sa vyvinula s miestnou základnou školou, čím sa dosledovala dochádzka a lepšia pripravenosť detí na vyučovanie. Deti predškolského veku začali navštevovať materskú školu. Našou veľkou snahou bolo presvedčiť rodičov detí, ktoré končia povinnú školskú dochádzku, aby tieto pokračovali v ďalšom štúdiu, čo sa nám aj podarilo. Taktiež sa nám podarilo presvedčiť obyvateľov osady na zvyšovanie svojej kvalifikácie, o čom svedčí fakt, že sa na diaľkové štúdium prihlásili traja občania rómskeho pôvodu. Nezanedbateľným faktorom výkonu sociálnej práce v teréne je morálna

podpora občanov, zvyšovanie ich sebavedomia, získavanie sociálnych a komunikačných zručností, čím sa zvyšuje ich participácia na riešení svojej sociálnej situácie.

Seniori a ťažko zdravotne postihnutí

Ďalšou cieľovou skupinou v našej obci boli seniori a ťažko zdravotne postihnutí občania, ktorí žijú roztrúsení po lazoch. Kancelária terénnej sociálnej práce poskytuje zriadenie "Vyťažovacieho strediska a sociálneho taxíka" - ako špecializovanú činnosť zameranú na riešenie sociálnej núdze.

Služby sociálneho taxíka využívali a naďalej využívajú občania s ťažkými zdravotnými postihnutím, dôchodcovia, tiež zemepisne izolované skupiny obyvateľstva aj rómski spoluobčania.

V prípade záujmu o bližšie informácie týkajúce sa projektu TSP je možné kontaktovať terénneho sociálneho pracovníka Bc. Eriku Kušickú na Obecnom úrade v Hrušove, tel.: 0948021124, prípadne emailom:

erikakusicka@centrum.sk,
obechrusov@slovanet.sk.

Riadiacim orgánom zodpovedným za realizáciu projektu je MPSVaR SR (www.employment.gov.sk), sprostredkovateľským orgánom pod riadiacim orgánom je FSR (www.fsr.gov.sk)

"Projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a v rámci Operačného programu Zamestnanosť a sociálna inklúzia"

Dobří ľudia stále existujú

"Zlo existuje, pretože dobrí ľudia nerobia nič. Zlo to má však omnoho ťažšie, keď sú čestní ľudia aktívni." (Martin Luther King Jr.)

Každý deň nás situácia nakoľko presvedča, že zlo a závišť pretrváva v ľudských dušiach, ba dokonca sa neustále stupňuje. Čakáme na niečo veľké, zázrak, ktorý nás presvedčí o opačnom. Zázrak však neprichádza. Je to naozaj také zlé? Nie sme to my ľudia, ktorí zaslepení očakávaním veľkých vecí, nevidíme malé zárodoky dobra a šliapeme po nich?

V spleti rýchlo plynúcich dní

som však náhodou nestúpil na rodiace sa semienko tohto zázraku. Dňa 20.9.2010 som si zabudol peňaženku na kapote svojho auta. Ani som si to neuvedomil, až kým mi niekto nezazvonil pred dvermi môjho bytu. Bol to mladý muž, ktorý mi s úsmevom na tvári podával moju peňaženku. Podotýkam, s celým obsahom, s ktorým som ju nechal na aute. Mladík podľa adresy na občianskom preukaze

si ma vyhľadal a čestne ju vrátil.

Myslíte si, že je to normálne?

Možno a možno nie. Možno je to práve príležitosť otvoriť oči a byť aktívny v konaní dobra, aby zlo a závišť to nemali jednoduché. Ja som sa rozhodol aspoň týmto verejným poďakovaním mladému mužovi Krahulecovi z B. Nemcovej vo V. Krtíši učiniť dobrú zadosť. Verím, že nebudem jediný...

Tomuto mladému mužovi patrí moje veľké ĎAKUJEM! Nielen preto, že mi ochránil majetok, ale aj preto, lebo mi dal nádej, že dobro medzi ľuďmi stále existuje.

- Mgr. JOZEF SABÓ, V. Krtíš -

Pozn. red. Keď sme upresňovali niektoré detaily v tomto poďakovaní od Mgr. J. Sabóa sme sa dozvedeli, že len pár dní predtým je jeho dcéra ukradla v jednom z obchodných reťazcov v B. Bystrici peňaženku so 40 eurami a všetkými dokladmi. Údajne v tento deň mali v tomto supermarkete "dlho-prstí" raj, pretože bolo nahlásených 40 krádeží. A hoci dcéra Mgr. J. Sabóa denne do obchodu volala, či sa náhodou práve jej peňaženka nenašla, vždy dostala, žiaľ, zápornú odpoveď. O to viac teší, že sa práve v našom okresnom meste našiel mladík, ktorého konanie si naozaj zaslúži verejnú poďakovanie.

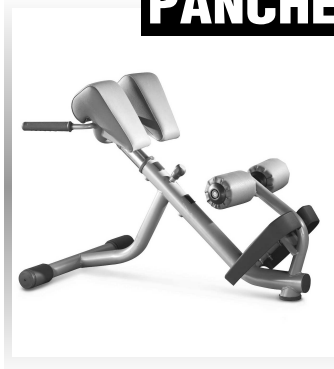
END-USER FIRST!
If Technogym grows,
you grow too!



Predstavujeme vám naše ďalšie produkty:

PANCHE ELEMENT

**Keď rastie Technogym,
rastieš aj Ty!**



Aktuálne voľné pracovné pozície:

**KOORDINÁTOR KVALITY
(ODDELENIE KOVOVÝROBA)**

**NÁPLŇ PRÁCE, INFORMÁCIE
O PRACOVNOM MIESTE:**

- riadenie aktivít kvality v oddelení zvárania a mechanickej dielne prostredníctvom aktivít zabezpečovania plánovania a tréningov
- zabezpečovanie nápravných opatrení, ich účinnosť a realizácia
- zabezpečovanie procesov v súlade s normou ISO 9001:2000
- vedenie 5-členného tímu

Výhody:

- stabilná práca v rozvíjajúcej sa medzinárodnej spoločnosti
- odborné vzdelávanie a možnosti profesijného rastu
- bohatý sociálny program

Požiadavky na zamestnanca:

Požadované vzdelanie:

- stredoškolské s maturitou
- nadstavbové/vyššie odborné vzdelanie vysokoškolské I. stupňa, II. stupňa, III. stupňa

Zameranie, odbor:

- technické, strojárské

Počítačové znalosti - používateľ:

- Microsoft Office - pokročilý

Požadovaná prax:

- min. 2 roky

Ďalšie požiadavky:

- znalosť čítania technických výkresov
- znalosť základných výrobných technológií /náklady, limity/
- znalosť zváracieho a ohýbacieho procesu

Osobnostné predpoklady:

- pozitívny a aktívny prístup k práci
- záujem o produkt
- dobrý leadership

**TRAINEE / ABSOLVENT
VYSOKEJ ŠKOLY**

**NÁPLŇ PRÁCE, INFORMÁCIE
O PRACOVNOM MIESTE:**

- táto pozícia je určená pre "čerstvých" absolventov vysokých škôl
- rotácia kandidáta po jednotlivých oddeleniach
- umiestnenie podľa pracovných výsledkov a potenciálu vybraného kandidáta

Výhody:

- stabilná práca v rozvíjajúcej sa medzinárodnej spoločnosti,
- odborné vzdelávanie a možnosti profesijného rastu,
- dynamická práca v mladom kolektíve,
- bohatý sociálny program

Požiadavky na zamestnanca:

Požadované vzdelanie:

- absolvent vysokej školy

Počítačové znalosti

- používateľ:

- Microsoft Office - pokročilý

Osobnostné predpoklady:

ďalšie požiadavky

- ambicióznosť
- pozitívny a aktívny prístup k práci
- orientácia na prácu v tíme
- flexibilita

INDUSTRIAL / PROCESS ENGINEER

**NÁPLŇ PRÁCE, INFORMÁCIE
O PRACOVNOM MIESTE:**

- zabezpečiť neustálu aktualizáciu pracovných cyklov výrobných liniek a skladov,
- študovať, navrhovať a rozbiehať zlepšujúce sa činnosti za účelom zlepšenia produktivity zariadení, kvality finálneho výrobku a bezpečnosti pracovného miesta,
- projektovať pracoviská na základe princípov ergonomie a bezpečnosti pri práci,
- navrhovanie lay-out -u montážnych liniek alebo pracovných ostrovčekov skrz potreby priamej a nepriamej pracovnej sily,
- zaškolovať operátorov na správne vykonávanie procesov a na správne používanie pracovných nástrojov

Výhody :

- stabilná práca v rozvíjajúcej sa medzinárodnej spoločnosti,
- odborné vzdelávanie a možnosti profesijného rastu,
- bohatý sociálny program.

Požiadavky na zamestnanca:

Požadované vzdelanie:

- stredoškolské s maturitou,
- nadstavbové / vyššie odborné vzdelanie,
- vysokoškolské I., II. a III. stupňa.

Zameranie, odbor:

- technické, strojárské.

Počítačové znalosti - používateľ:

- Microsoft Office - pokročilý, AutoCad - pokročilý, Pro/ENGINEER - pokročilý

Požadovaná prax : min. 2 roky

- Osobnostné predpoklady, ďalšie požiadavky: znalosť základných výrobných technológií, /náklady, limity/, používať tieto znalosti v procese projektovania, znalosť hlavných pravidiel projektovania funkčných strojných skupín.

Osobnostné predpoklady:

- pozitívny a aktívny prístup k práci,
- záujem o produkt,
- dobrý leadership

**ZÁUJEMCOVIA
O ZVÁRAČSKÝ
PREUKAZ ZM-1**

**NÁPLŇ PRÁCE, INFORMÁCIE
O PRACOVNOM MIESTE:**

- možnosť získania zväračského preukazu ZM-1
- absolvovanie zväračského kurzu, ponuka stabilného pracovného miesta v spoločnosti Technogym E.E., s.r.o.

**- začiatok kurzu
4.10.2010**

Výhody:

- stabilná práca v rozvíjajúcej sa medzinárodnej spoločnosti
- odborné vzdelávanie a možnosti profesijného rastu
- dynamická práca v mladom kolektíve
- bohatý sociálny program

Požiadavky na zamestnanca:

Požadované vzdelanie:

- stredoškolské bez maturity
- stredoškolské s maturitou
- nadstavbové/vyššie odborné vzdelanie

Osobnostné predpoklady:

ďalšie požiadavky:

- manuálna zručnosť
- zodpovedný a pozitívny prístup k práci

V Želovciach, v krásnu slnečnú septembrovú sobotu opäť ožil kaštieľ Zichyiovcov prostredníctvom miestneho Kultúrneho spolku VICTORIA, ktorý 18. septembra 2010 úspešne začal

UŽ PLATY ROČNÍK DŇA TRADIČNEJ KULTÚRY A REMESIEL

Po dlhej príprave priestorov kaštieľa a organizovania veľkolepého podujatia bola snaha členov kultúrneho spolku odmenená hojným počtom návštevníkov ako aj remeselníkov. Tento rok sme so súhlasom majiteľa sprístupnili i ďalšiu časť kaštieľa, do ktorej doteraz verejnosť nemala prístup. Vo vnútorných priestoroch boli umiestnení remeselníci, ktorých mala na starosti počas celého dňa Mgr. Darina Šurínová. Najväčšia časť remeselníkov prišla k nám až z okolia Novej Bane prostredníctvom neziskovej organizácie Naša domovina. Prezentovali tradičné remeslá, ktoré sa donedávna vyskytovali aj u nás v Želovciach: košíkárstvo, pradenie, rezbárstvo, jemné drotárstvo, výroba bábik z textilu, podmaľba na sklo, perníkárstvo, pletená krajka, vyšívanie, výrobky z krepového papiera, výrobky z kukuričného šúpolia.

Vítame Vás na dni tradičnej kultúry a remesiel - Želovce

Okrem nich sme uvítali aj šikovné ruky z Ludového domu Salka až od Štúrova, ktorí predvádzali tkanie na krosnách, výrobu zo šúpolia, výrobu z kože a navliekanie korálok. Návštevníci si mohli pozrieť krásnu prácu hrnčiarky, ktorou bola tradične Lucia Rados z Balogu nad Ipľom, taktiež zo Šiah boli remeselníci s rezbárstvom a plstením, z Veľkého Kríša to bola L. Kováčová s maľovaním na hodváb a M. Urdová výzdobou perníkov, z Maďarska Orosz Ágnes s maľovaním na sklo a technikou Tiffany a z M. Kameňa rezbárstvom Martin Kukučka. Svojimi tradičnými vý-

robkami sa prezentovali aj deti zo Základnej školy v Želovciach a pani Jánošíková zo Záhoriec. Výstavou vlastných prác a výrobkov zdobila vchod kaštieľa Stredná združená škola v Želovciach a tiež Kvetinárstvo Kataríny Balážovej zo Želoviec.

Deti sa vyšantili pri príprave výrobkov v detskom kútiku, pomáhali im pritom kreatívnymi nápismi Mária a Patrícia Jadroňové, Dominika Košíková a Erika Párišová zo Želoviec. Do súťaže o Naj...zaujímavejší výrobok Dňa remesiel 2010 sa zapojilo mnoho detí s krásnymi výrobkami, ktoré boli vy-

hodnotené v rámci kultúrneho programu za pomoci Mgr. Anasztázie Sedmáčkovej a Mgr. Janky Juchovej. V parku kaštieľa Lukostrelecký klub Victoria predvádzal techniku historickej lukostrelby, ktorú si mohli návštevníci i vyskúšať.

V bohato vyzdobenej veľkej sále kaštieľa svojím spevom otvoril kultúrny program Farský zbor Laetitia pod vedením Mgr. Magdalény Ballovej, predstavila sa nám i Lubka Poliaková - dolnozemska Slovenka zo Srbska. Po jej vystúpení nasledovali talentovaní mladí heligonkári z Hrušova a na záver to bol Citarový súbor z Neniniec, ktorý vystupoval pred želovským publikom po prvýkrát a zožal naozaj veľký úspech! Umelecká časť dňa sa niesla v znamení výstavy obrazov mladého talen-

tovaného Tomáša Páriša z V. Kríša a tiež Štefana Bojtoša zo Želoviec, nádhernú výstavu ručných prác - vyšívanie obrazov prezentovala Evka Bevizová z Opatovskej Novej Vsi.

Po dlhej prehliadke tradičných remesiel a Národopisného a historického múzea, kde sprevádzal prehliadku (Pokračovanie na str. 9)



AJ takéto dielo sa dá vytvoriť z plodov zeme



Zaspievala aj Lubka Poliaková - dolnozemska Slovenka zo Srbska.



Erb rodiny Zichyiovcov



V programe sa predstavili citaristi z Neniniec aj mladí hrušovskí heligonkári



V miestnom rímsko-katolíckom kostole bola pri príležitosti Roľníckej nedele s požehnaním úrody v roku 2010 pripravená krásna výstava, obrazy, motívy a aranžmány z plodov ovocia, zeleniny a rôznych kvetov



(Dokončenie zo str.6)

predseda združenia Ing. Ondrej Böhml, bola pre návštevníkov pripravená ochutnávka dobrôt želovských gazdiniek v rámci tradičnej želovskej kuchyne. Šikovné gazdinky nám napiekli rôzne chutné koláče, s ktorými sa mohli zapojiť i do súťaže o Naj...chutnejšie želovské jedlo. Okrem týchto dobrôt sa podľa slov žien, ktoré vypomáhali v kuchyni: Gabiky Laukovej, Kristínky Košíkovej, Mgr. Andrei Legényovej, Mariky Paholíkovej, Zdenky Ďuricovej a našej najstaršej a najčiprenejšej členky spolku Mariskanení, veľmi rýchlo minul i chlieb s cibuľou a masťou, zemiakové placky s pečienkou, ako aj chutný guláš, ktorý pripravili členovia spolku Gabriel Oravec, Radoslav Hrebenda a Ing. Ladislav Balla.

V miestnom rímsko-katolíckom kostole bola pri príležitosti Poľníckej nedele s požehnaním úrody v roku 2010 pripravená krásna výstava, obrazy, motívy a aranžmány z plodov ovocia, zeleniny a rôznych kvetov, ktoré návštevníci dňa remesiel mohli tiež obdivovať po celý deň. Výzdobu pripravili šikovné ženy pod vedením Márie Jadroňovej a tiež prispeli svojimi výrobkami deti zo ZŠ Želovce a miestni občania.

Dúfame, že si každý návštevník našiel to svoje, čo ho zaujalo, a že sme jeho očakávania naplnili a všetci si odniesli krásne zážitky. Súčasne ďakujeme všetkým Želovčanom, ktorí sa svojou dobrovoľnou prácou podieľali na príprave dňa. Taktiež ďakujeme gazdinkám, ktoré nám napiekli chutné koláče do tradičnej želovskej kuchyne. Ďakujeme tiež účinkujúcim v rámci kultúrneho programu, všetkým našim sponzorom a v neposlednom rade všetkým členom, pretože bez ich pomoci a podpory by bol tento deň chudobnejší. Vďaka nim sme mohli opäť prežiť spoločne krásny tvorivý deň v Želovciach.

Veľká vďaka patrí i starostovi obce Ing. Júliusovi Makóovi, CSc., a kolektívu obecnej úradu, ktorí nám pomohli pri príprave dňa. Taktiež majiteľovi kaštieľa Mgr. Vladimírovi Pijákovi za možnosť organizovania dňa v priestoroch kaštieľa. Súčasne ďakujeme za finančnú podporu Ministerstvu kultúry a cestovného ruchu SR, ktoré nás prostredníctvom úspešného projektu z programu Kultúra národnostných menšín finančne podporilo.

ANITA GALČIKOVÁ,
hlavná organizátorka podujatia



Piaty ročník podujatia bol osladený aj takouto tortou

SENIORI SI UTUŽOVALI ZDRAVIE ŠPORTOM

Celý rok sa členovia Mestskej organizácie Jednoty dôchodcov na Slovensku tešili, kedy znovu vybehnú na športové ihriská. Už tradične na jeseň, v predvečer mesiaca úcty k starším pripravujú členovia výboru MO JDS vo V. Krťšiš športový deň. Tohtoročnú Športovú olympiádu seniorov otvoril v sobotu 25.9. primátor V. Krťša Ing. Dalibor Surkoš. Potom čo s predsedom MO Ing. Emilom Šiškom i okresnou predsedníčkou JDS Mgr. Máriou Hroncovou zažalali športovým snaživcom z radov dôchodcov veľa športových úspechov, začali trpieť športoviská Gymnázia A. H. Škultétyho závisťou, že aj denní študenti nezápolia pri športovaní s takým zápalom a zanietením ako ich starí, ba aj prastarí rodičia.



Ocenenie si zaslúžil aj najstarší účastník a člen MO JDS 91-ročný Jozef Vanko

Športovanie, zdravý spôsob života a práve aj Športová olympiáda si u dôchodcov získava stále väčšiu obľubu. Svedčí o tom aj stále väčší počet členov JDS, ktorí si prídu zašportovať, zmerať si sily so svojimi rovesníkmi v rôznych disciplínach, ktoré preveria ich obratnosť, rýchlosť i silu. Mnohí sa aj zodpovedne pripravovali, čo bolo vidieť na ich výsledkoch. Veď ich výkony by zatienili aj niektoré mladšie ročníky. Muži i ženy súťažili v streľbe zo vzduchovky, stolnom



Šprint v plnom nasadení



Diplomy najlepším odovzdávali Mgr. M. Hroncová a Ing. E. Šiška

noví. Ten prijal pozvanie Mgr. M. Hroncovej a ako viacnásobný majster republiky veteránov v rôznych atletických disciplínach bol živým príkladom, že aj v pokročilom veku môže človek pri pravidelnom cvičení a zdravom spôsobe života dosahovať výborné výkony.

Dobré výkony sú podporené aj kvalitnou stravou a veru na gulášku, ktorý pripravili kuchárky v jedálni gymnázia si všetci veľmi pochutili. Na prestretých stoloch pri spoločnom obede nechýbali ani koláčiky a zákusky, ktoré napiekli jednotlivé členky JDS. S vydareným dňom boli spokojní všetci zúčastnení a po dobrom obede si aj zaspievali za hudobného sprievodu Jána Dorďa. Svoju obľúbenú pesničku "Keď mi prišla karta narukovať" si nechal zahrať aj najstarší člen MO JDS Jozef Vanko, ktorému to ťahá už na 91. rok.

TEŠIA SA NA SENZUS

Medzi svojimi, aj keď o niečo mladšími kolegami, sa cítil veľmi dobre a sľúbil, že príde aj na ďalšie podobné akcie. A tú najbližšiu si plánujú už o necelých dvoch týždňoch, ako hovoril predseda MO JDS Ing. E. Šiška, ktorý niekoľkými slovami zhodnotil tohtoročnú Športovú olympiádu seniorov. Ing. E. Šiška: "Tento deň sa nám veľmi vydaril. Prišlo veľa ľudí a aj počasie nám prišlo. Som veľmi spokojný, keď vidím ako sa ľudia usmievajú. Sú radi, že sa znovu stretli, že prišli medzi ľudí, a že si mohli zašportovať."

Ludia pookriali, každý sa zapojil do nejakého športu a bolo vidieť, že sú radi medzi svojimi, dalo by sa povedať, rovesníkmi. Bola to vydarená akcia a verím, že podobnou bude aj Deň úcty k starším, ktorý pripravujeme na 15.10. s vystúpením skupiny SENZUS i posedením s hudbou a tancom na slobodárni."

-P. GAŠPAROVIČ-



Aj keď sa súťažilo s vervou, "superky" sa navzájom povzbudzovali.

tenise, hode granátom a kriketovou loptičkou do dialky i na cieľ, muži v behu na 50 m, ženy si zmerali rýchlosť svojej chôdze na 130 m okruhu športovej dráhy a netradičnou ženskou (pre niektoré ženy však možno ani veľmi nie) disciplínou bol hod vankom do dialky.

POOKRIALI NA TELE I NA DUŠI

Nad regulámostou a správnosťou výsledkov dozerali učiteľia gymnázia Mgr. Branislav Kortiš, Mgr. Dušan Terek i už vekom tiež dôchodkyňa Eva Spryňová a o poriadok na zelených stoloch dbal Ing. Milan Chamula. Sprestrením pre dôchodcov bolo exhibičné stretnutie v stále populárnejšom florbale, ktorý si proti sebe zahráli dve družstvá. Napriek tomu, že to bolo iba priateľské stretnutie, dali do toho súťažiaci celé srdce a o dramatické situácie ne-

bolo núdze. Krátke 5 minútové stretnutie skončilo remízou 1:1 a o víťazovi museli rozhodnúť až pokutové strely. Bokom neostal ani najpopulárnejší šport futbal a muži i ženy súťažili o kráľa strelcov v streľbe pokutových kopov. Najviac sa darilo hostovi z Detvy Ing. Ladislavovi Golia-



Pri hudbe si členovia JDS zaspievali a zahnali únavu zo športovania

AJ JABLKOVÁ JE CHUŤ HONTU

Každý kraj, každý kút našej vlasti má svoju tradičnú chuť. Aby sa tieto chute, ktoré charakterizujú jednotlivé regióny Slovenska už stáročia aj zachovali, o to sa snaží Občianske združenie Tradičná chuť regiónov Slovenska. Viaceré podujatia pripravili aj v Honte a naposledy sa zamerali na tradičné ovocie nášho regiónu - jablko.

V obci s jeho dlhou pestovateľskou tradíciou v Ladzanoch pripravilo OZ v spolupráci s obcou a Regionálnou poľnohospodárskou a potravinárskou komorou v Krupine podujatie s názvom Jablková chuť Hontu, ktoré v Ladzanoch pripravili po prvý raz. Pestovanie ovocia a zvlášť jablko má v tejto obci a jej okolí stáročnú históriu a ladzianske jablká jedávali aj na bohatých stoloch v Pešti i iných mestách vtedajšieho Rakúsko-Uhorska.

Starosta obce Miloš Čmela: **"Chceme nadviazať na históriu ovocinárstva v tomto kraji a prezentovať tradičné spracovanie jablka aj mladej generácii, ktorá pomaly nepozná žiadne iné jablká ako tie "dovozové."**

Rozhodli sa to urobiť prostredníctvom festivalu, kde hlavnú úlohu hralo jablko. Jablko v každej forme, či už čerstvé, pečené, varené, v kombinácii sladkej či slanej, alebo kooxistencii tekutej.

KVALITNÉ MÄSOVÉ, MŪČNE I TEKUTÉ LAHÔDKY Z JABLÍK

Súčasťou festivalu bola súťaž vo varení pokrmov z jablka, do ktorej sa prihlásilo 16 družstiev z Ladzian a okolia. Varili a piekli spolu rodinné tímy, susedia, kolegovia z práce či priatelia. Na chodbách a v ďalších priestoroch obecného úradu sa pieklo, vyváralo, skrátka používalo jablko v receptoch starých materí i fantázii mladých gazdiniek. Jablková vôňa prenikala všade a do toho znela rezká muzika ľudovej hudby zo Sucháňa.

Nefahkú úlohu mala porota, ktorá mala určiť to najlepšie jedlo, ktoré súťažiaci pripravili v priebehu dňa. Porotcovia pri tom prihliadali na originalitu jedla, jeho kvalitu, výzor a chuť. Použitie suroviny museli pochádzať z regiónu. Prvé miesto v kategórii mäsových jedál získala skupina

Recept na jabĺčka plnené orechami naloženými v mede, ktoré pripravila Silvia Ághová zo Zvolena, má pôvod v Medovarciach, kde stále býva jej stará mama.



Zlatý dukát zo Sebechlieb, ktorá varila jeleňa na jablkách. Najlepšie múčne jedlo pripravili Fiony z pošty z Hontianskych Nemiec. Tie robili plnené trubičky s jablkami v červenom víne a v kategórii ovocných jedál zvíťazila skupina Dukátek z Medovariet, robili jablká plnené orechmi a medom. Svoju cenu udeľovali aj diváci, ktorým najviac



Pečené jabĺčka v rôznych variáciách nesmeli na Jablkovej chuti chýbať.



chutili kačacie prsia s jablkami.

Aj keď nám sa nepodarilo okoštovať ani jedno z pripravovaných jedál, aj jablkovica, ktorou nás ponúkol majiteľ pálenice Ing. Jozef Dendiš z Dolného Badína, mala svoju kvalitu. Podobne ako jablká dopestované v okolí Ladzian, ktoré sa pestujú bez chemických prípravkov, sú teda bio. Podľa starostu M. Čmela je v okolí obce približne 34 odrôd jablka. Takými najtypickejšími pre túto oblasť sú Ontáριο a štrúďľovky. Aby sa tieto odrody uchovali a jablká v Ladzanoch pestovali aj v

budúcnosti, pomáha aj obec.

OBEC NEZABÚDA NA BUDÚCNOSŤ JABLÍK

M. Čmelo: **"Tradičia pestovania jablka je v našej oblasti veľmi dlhá. Ale teraz pomaly zaniká. Staré sady sú zarastené a zanedbané. Iba na niekoľkých miestach sa ich darí udržať ako tak v poriadku. Obec zobrala jeden sad do prenájmu a v zimnom období by sme chceli začať s jeho renováciou."**

S tým, ako sa s tradičnou chuťou



Nepečený koláč, ktorý pripravila Anna Vojenčiaková s dcérami, aj keď chutil výborne, neumiestnil sa medzi najlepšími.



Účastníkov podujatia privítali starosta Ladzian Miloš Čmela a členka OZ Tradičná chuť regiónov Slovenska MVDr. Olga Luptáková

domova a navyše zdravou potravinou vysporadúvajú v tejto obci, je spokojná aj členka OZ Tradičná chuť regiónov Slovenska MVDr. Olga Luptáková. Pri súťaži obdivovala šikovnosť kuchárov i pestrosť receptov z jablka.

MVDr. Olga Luptáková: **"Sú to recepty, ktoré sa tu bežne variajú a som prekvapená s akou výživnou hodnotou a jednoduchosťou sa dajú rýchlo pripraviť kompletne hlavné jedlá. Je to alternatíva nedeľného obeda z domácich zdrojov, a aj zdravšia."**

Aj kvôli zdraviu doporučujú odborníci na zdravú výživu konzumovať jablká, ktoré sú dobré pri detoxikácii organizmu. Podľa Dr. Bukovského, by sme mali zjesť najmenej 2 jablká denne. Takže všetkým ich konzumentom želáme dobrú chuť. **-P. GAŠPAROVIČ-**

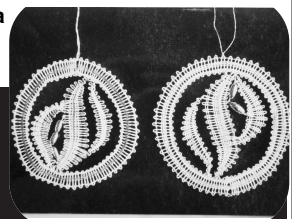
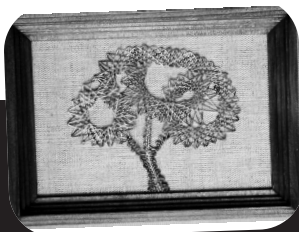
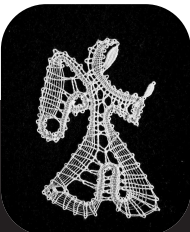
ZÁKLADNÝ KURZ PALIČKOVANEJ ČIPKY

Chcete si sami vyrobiť originálne darčeky pre svojich priateľov a blízkych? Obrázky z paličkovanej čipky určite splnia vaše očakávania. Hontiansko-ipeľské osvetové stredisko vo Veľkom Krtíši plánuje na jeseň tohto roku (október - november, asi 3-4 soboty)

uskutočniť základný kurz paličkovanej čipky.

Jeho účastníčky sa tu naučia základné väzby paličkovania a budú si môcť vyhotoviť malebné obrázky, vianočné či veľkonočné ozdôbky.

Blížšie informácie o základnom kurze paličkovanej čipky získate na č. tel. 483 14 65 alebo osobne u Ivany Leškovej, HIOS, Nám. A. H. Škultétyho 5.



JABLKO - DAR ZDRAVEJ VÝŽIVY

Vari najčastejším ovocím našich záhrad a sádov je jablko. Svedčí o tom nie iba nedávne podujatie v neďalekých Ladzanoch Jablková chuť Hontu, ale aj každoročná súťaž o najkrajšie jablko. Zúčastňujú sa ho aj záhradkári a pestovatelia ovocia z nášho okresu, ktorí najkrajšie jablka prezentujú aj na výstave ovocia a zeleniny vo V. Krtíši.

Že jablká sú pekné, ale aj zdravé, nás presviedčajú nielen odborníci na zdravú výživu, ale aj jeho účinky. Pri tom nás to "obyčajne" jablko, ktoré často zaznávame, dokáže stále prekvapiť niečím novým, aj keď to, že je to poklad vo výžive, je možno pre väčšinu z nás už známe.

Jablko obsahuje až 13 rozličných vitamínov - A, B1, B2, B6, B12, C, E, K, kyselinu pantoténovú, niacin, biotín, kyselinu listovú a cholin.

Prevažná časť týchto vitamínov sa nachádza v šupke alebo priamo pod ňou, preto by sme mali jablká konzumovať neošúpané.

JABLKO NÁS EŠTE VIE PREKVAPIŤ

Z vitamínov, ktoré jablko obsahuje, vitamín A posilňuje imunitný systém, vitamíny skupiny B pôsobia proti vypadávaniu vlasov, zaručujú peknú pokožku a pomáhajú pri ťažkostiach so spánkom a koncentráciou. C-čko potrebujeme na tvorbu tkaniva, stavbu zubov a kostí. Jeho nedostatok môže viesť k malátnosti a depresiam. Kyselina listová je dobrá na tvorbu červených krviniek.

Jablká sú mimoriadne bohaté aj na stopové prvky. Majú vysoký obsah draslíka, a ak si chcete dopriať extra dávku jódu, nevyhadzujte ani jadierka - práve v nich je uložený tento stopový prvok. Jablká regenerujú a očisťujú

organizmus, znižujú hladinu cholesterolu a cukru v krvi. Sú účinné aj pri bolestiach hlavy a závratoch.

Proti hnačke pomáhajú sladké jablká, pri zápche zasa kyslé, ktoré povzbudzujú činnosť čriev. Postará sa o to pektín, ktorý brzdí rozvoj škodlivých mikroorganizmov v črevách a zároveň

dokáže viazať a odvádzať z tela aj časť nebezpečných ťažkých kovov. Jablká urýchľujú trávenie a prečisťujú organizmus, preto sú vynikajúcou prevenciou proti vzniku rakoviny hrubého čreva a konečníka. Tým, že podporujú trávenie a vylučovanie škodlivých látok, pomáhajú aj pri problémoch s kĺbmi. Zrejme je to vďaka ovocným kyselinám, antioxidantom pôsobiacim na flavonoidov a schopnosti pektínu zvyšovať vylučovanie. Surové jablká obsahujú veľa tráviacich enzýmov, ktoré sú zase dobrým prostriedkom proti hemoroidom.

Pretože jablká zvyšujú vylučovanie moču a znižujú tvorbu kyseliny močovej, sú prospešné aj pri dne a chorých obličkách. Jablko priaznivo vplyva aj na nervový

systém a je vhodné aj proti nespavosti. Má silné aromatické látky a práve vzhľadom na výskumy možno tvrdiť, že jablková koreninová zložka vyvoláva upokojujúce reakcie v organizme, čo následne znižuje krvný tlak a ochraňuje pred infarktom vznikajúcim z úzkosti.

JABLKO DENNE PRE POKOJNÚ STAROBU

Lahodná aróma by vás preto mala sprevádzať najmä v stresových situáciách. Pred infarktom vás neochráni len vôňa, ale aj denná konzumácia dvoch až troch jablák. Vďaka obsahu pektínu znižuje hladinu cholesterolu v krvi a to je prevencia pred kardiovaskulárnymi chorobami. Pektnín spolu s dostatočným množstvom vitamínu C je jedným z liečebných prostriedkov proti ateroskleróze. Blahodarný vplyv má aj množstvo minerálnych látok, najmä draslík, horčík, fosfor, vápnik, železo, síra a mangán. Pomerne vysoký obsah draslíka môže napríklad znížiť riziko cievnej mozgovej príhody.

Podľa posledného výskumu amerických vedcov z Cornell University v New Yorku stačí, aby človek zjedol len jedno jablko denne a väčšina chorôb vrátane rakovinových ochorení má menšiu šancu ohroziť ho. Profesor Chang Y. Lee tvrdí, že práve dennou konzumáciou jablák je možné zabrániť poklesu kognitívnych funkcií v neskoršom veku a ochrániť telo pred mentálnymi chorobami.

NEZNÁMY QUERCITÍN

Jablká totiž obsahujú množstvo antioxidantov, ktoré ničia škodlivé látky

spôsobujúce poškodenie buniek a sú príčinou mnohých chorôb. Jedným z nich je aj quercitín, ktorý je ešte účinnejší než slávny vitamín C. Práve na jeho konto sa pripisuje vynikajúca schopnosť potláčať neurodegeneratívne choroby u ľudí a patria medzi ne aj obvané choroby ako napríklad Parkinsonova či Alzheimerova choroba. Quercitín patrí do skupiny zvanej flavonoidy. Tie dávajú ovociu špecifické zafarbenie a v organizme človeka pôsobia ako veľmi silné antioxidanty. Neutralizujú totiž radikály kyslíka, ktorý spôsobuje poškodenie buniek. Táto zlučovina pomáha nielen mozgovým bunkám, ale dokonca pomáha obmedzovať aj nádorové bunky. A za to vám už jablčko denne stojí, nie? Ak nemôžete siahnúť po jablku, pochutnajte si na cibuli, čaji, či brusniciach, tiež sú zdrojom quercitínu.

NIE JE JABLKO AKO JABLKO

Obsah vitamínov jablka závisí od viacerých faktorov. Napr. sto gramoch skúmaných vzoriek odrody Červený Delícious našli toľko antioxidantov ako v 1500 -miligramovej tabletky vitamínu C. Jablčka, ktoré dozreli na slnku, obsahujú viac vitamínu C, ako plody, ktoré zlučovali v tieni. V menších jablkách sa nachádza viac vitamínov, pretože podiel šupky k dužine je vyšší. Rozdiely vidieť aj pri dužine. Podľa odrody jablka je raz žltučká, inokedy biela, raz je chrumkavá a inokedy jemná a priam sa rozpadáva v ústach. Každý, kto nie je odborníkom na jablká, sa môže pri výbere riadiť základným pravidlom: čím je jablko zelenšie, tým trpkéjšiu má chuť. Jedinou výnimkou z tohto pravidla sú jablká Golden Delicious, ktoré sú lahodne sladké aj napriek zelenej šupke.

-red- a zdroj internet-



Nová súťaž týždenníka POKROK O NAJSYMPATICKEJŠÍ MLADOMANŽELSKÝ PÁR

tografie z vášho svadobného dňa, prineste ich k nám do redakcie a prihláste sa do súťaže

O NAJSYMPATICKEJŠÍ
MLADOMANŽELSKÝ PÁR

Manželskému páru, ktorý získa najviac čitateľských hlasov - kupónov, venuje redakcia týždenníka Pokrok finančnú poukážku v sume 50 EUR na nákup ľubovoľného tovaru do domácnosti.

V tomto čísle vám predstavujeme ďalší mladomanželský pár - NIKOLETU a MARCELA BAČOVCOV. Sobáš uzavreli tohto roku, 15.mája v kostole Dobrého Pastiera v Neninciach. Hostina sa konala v neninskej reštaurácii U VLKA. Svadobčanom boli podávané

výborné jedlá a hrala im dobrá hudba do rána.

Nikoleta, ktorá sa za slobodna volala Čeriová, má 21 rokov a jej manžel Marcel má 29 rokov. Obaja pochádzajú z Neniniec. Po svadbe sa odsťahovali do spoločného bytu. Nikoleta s Marcelom chodili spolu tri roky a päť mesiacov. Zoznámili sa na Silvestra v roku 2007. Absolvovali svadobnú cestu v Taliansku. Marcel, ktorý pracuje ako pomocná sila v istej firme, je veľmi dobrosrdečný, milý, veselý, rád každému pomôže a rád varí. Nikoleta je vyučená čašníčka, ale momentálne nepracuje. Je dobrosrdečná, tichá, ale vždy si stojí za tým, čo povie. Aj teraz sa jej vynára najväčší zážitok z ich spoločnej svadby. V Neninciach je zvykom, že večer zvyknú niesť nevestu a ženich ju

musí nájsť, a zaplatiť za ňu koláčmi a šampanským. Nikoleta uniesli jej bývalé kolegyně na nezvyčajné miesto - do slepačej triedičky, kde nevesta predtým pracovala. Dievčatá a ženy si v slepačej triedičke dobre zatancovali a perfektne sa zabávali. Medzi spoločné záľuby mladomanželov Bačovcov patria prechádzky v prírode, zbieranie hřibov, rybačka, bicyklovanie a futbal. Ich spoločným prianím je dokončiť si spoločné bývanie a záhradu a neskôr mať dve zdravé detičky.

KUPÓN č. 3
Nikoleta
a Marcel
BAČOVCI

Milí mladomanželia, rozhodli sme sa trošku zmeniť pravidlá súťaže. Môžu sa do nej prihlásiť všetky páry, ktoré uzavreli manželstvo za ostatné tri roky, teda od roku 2007 (keďže sme podobnú súťaž nemali vyhlásenú už niekoľko rokov). Ak ste sobáš uzavreli práve od tohto času až po dnes, zalistujte si vo vašom fotoalbume a vyberte tie najkrajšie fo-



- KUPÓN -
DIEŤA POKROKU Č. 14
NIKOLKA
MIŠKÁROVÁ

DETSKÁ TVÁR POKROKU

Niž nie je krajšie ako detstvo a niet nad spomienky z detstva. Pekná spomienka na detské ročky zostane aj NIKOLKE MIŠKÁROVEJ, ktorú jej najbližší prihlásili do súťaže Detská tvár Pokroku 2010. Veľkokrtíšanka Nikolka sa narodila

vlani, 6. októbra vo Zvolene. Je kludná a zvedavá na všetko, čo sa okolo nej deje. Nikolka sa rada kúpe a zo všetkého najradšej papá mliečko a pudinky. Málokedy sa hnevá a na každého sa usmieva.

Ak radi súťažíte v kupónových súťažiach, stačí vystrihnúť kupón s číslom dieťaťa, ktoré si získalo vaše sympatie, nalepiť ho na korešpondenčný lístok alebo pohľadnicu a poslať alebo osobne priniesť do redakcie Pokrok, SNP 29, 990 01 V. Krtíš.

Ak máte záujem prihlásiť svoje dieťa do súťaže DETSKÁ TVÁR POKROKU 2010, jej pravidlá sú nasledovné: Do redakcie nám prineste čo najkvalitnejšiu fotografiu vášho dieťaťa, jeho meno a vek a jeho krátku charakteristiku - aké je vaše dieťa, čím je výnimočné, čo má rado a čo nie a s čím sa najradšej hráva. Môžete využiť aj elektronickú poštu na všetky údaje spolu s fotografiami pošlite na noviny.pokrok@stonline.sk. Nezapodíajte pripojiť aj telefonický kontakt. Deti budú súťažiť v dvoch kategóriách od 0-3 rokov a od 3-6 rokov. O malých víťazoch rozhodnete vy, svojimi hlasmi, teda počtom zaslaných kupónov. Prvé tri deti v oboch kategóriách, ktorým zašlete najviac kupónov, získajú od redakcie pekné darčeky. Takže rýchlo si pozrite doma rodinný album a vyberte najkrajšiu a najaktuálnejšiu fotku alebo vaše dieťaťo odfoťte a prineste k nám do redakcie. Poplatok za jedno prihlásené dieťa je 5,00 eur. Vysledky súťaže budú vyhlásené začiatkom decembra.

Milí čitatelia, posielajte kupóny svojim ratoľestiam v súťaži Detská tvár Pokroku. Staršie čísla novín s kupónmi vášho favorita si môžete kúpiť v redakcii po 0,25 eur.

Recepty na tento týždeň

Raňajky



SYROVÉ
PIVOVARSKÉ
HRIANKY

Ingrediencie:
* 16 plátkov
sendviča *

100g masla * 3
vajcia * 300 g ementálskeho syra * 1
dl piva 12° * horčica.

Postup: Nakrájaný sendvič po oboch stranách na sucho opečieme. Vychladnutý na jednej strane potrieme maslom a zmesou, ktorú sme pripravili z ušľahaného snehu z bielkov, postrúhaného syra, žltkov, piva a horčice. Takto pripravené hrianky zapечieme v horúcej rúre a horúce podávame.

Obed

SLANÉ
PALACINKY

Ingrediencie

* 2 vajcia * 1 lyžicu oleja * 0,5 až 2 dl piva * 150 g hladkej múky * soľ * tuk na vyprážanie. Na plnku: 150 až 200 g šunky alebo salámy * 150 g syra Niva * horčicu * múku * 2 vajcia a strúhanku na obaľovanie.

Postup: Z prísad urobíme cesto, kto-



SKVELÉ JEDLÁ OD RÁNA DO VEČERA

ré necháme 10 až 15 minút stáť. Na rozohriatom tuku upečieme čo najtenšie palacinky. Na každú položíme plátok šunky, potrieme horčicou a posypeme strúhaným syrom. Palacinku stočíme a obalíme v trojbale - múke, rozšľahanom vajci a v strúhanke, a vypražíme na rozohriatom tuku. Podávame so zemiakmi. Palacinky môžeme plniť rôznymi plnkami, napríklad vajíčkovou, hríbovou, pomletým mäsom opraženým na cibulke.

Večera

OVOCNÝ ŠALÁT
SO ŠLAHAČKOU
A ORECHMI

Ingrediencie * pol žltého melónu * 12 jahôd * trapez hrozna * 1 pomaranč * 1 banán * šľahačka v spreji * drvené vlašské orechy.

Postup: Jahody umyte, dve si nechajte na ozdobu a zvyšok nakrájajte na polovice. Banán nakrájajte na kolieska, pomaranč rozložte na mesiaciky a nakrájajte na menšie časti. Hrozno pokrájajte na polovice. Melónovú dužinu môžete nakrájať na kocky. Všetko ovocie zmiešajte v mise, naaranžujte do menších dezertných misiek a nechajte vychladnúť.



Ako hrať sudoku?

Mriežku vyplňte tak, aby v každom stĺpci, riadku aj vo všetkých deviatich štvorcoch hracieho plánu bolo deväť rôznych čísel a žiadne z nich sa ani raz neopakovalo. Správne riešenie každej sudoku je len jedno jediné.

SUDOKU JEDNODUCHÁ OBTIAŽNOSŤ

5	8							
	4			9				1
		3		7	6	4	5	
			1				9	
4	8						2	3
	7			4				
	5	1	7	9		2		
8			4				1	
						8		9

ZDRAVOTNÍCKY INFOSERVIS

Lekárska pohotovostná služba
(Banícka 35, V. Krtíš, tel. 48 31 111)
Pre dospelých: Po. - Pi. 15.30 - 7.00 h., So. - Ne. 7.00 - 7.00 h.
Pre deti a dorast: Po. - Pi. 15.30 - 22.00 h., So. - Ne. 8.00 - 22.00 h.

LEKÁRENSKÁ POHOTOVOSŤ V MESTE V. KRTÍŠ

Po. - Pi. 16.00 - 20.00 h., So. - Ne., sviatok 9.00 - 12.00 a 16.00 - 20.00 h.
4.10. BIELY LEV (Banícka ul.)
5.10. PANACEA (pri stomatólogii)
6.10. NA POLIKLINIKE (v nemocnici)
7.10. AQUA VIVA (UI. SNP)
8.10. BELLADONNA (UI. SNP)
9. a 10.10. U ČIERNEHO ORLA (UI. Nemocničná)

VESELO ☺

Gynekológ prijíma v pondelok novú sestričku. Okrem bežných otázok sa jej zrazu opýta:

- Koľko ste mala sexuálnych partnerov? Sestrička sa zamyslí a vraví:
- Päť alebo šesť.
- No, to nie je nič moc, vraví lekár.
- Máte pravdu, bol to taký nudný víkend....

Stretnú sa dvaja muži v obchodnom dome: - Počuj, stratila sa mi manželka.

- Aj mne.
- Ako vyzerala tá tvoja?
- Blond vlasy, vysoká 180, prsia štvorky...
- A tá tvoja?
- Na tú sa teraz vykašlime, ideme hľadať tvoju!

V kine leží človek rozvalený na troch sedadlách.

- Príde k nemu uvádzačka a pýta sa:
- Preboha, čo to má znamenať? To predsa nemôžete, kde vás učili takto sa správať. Kto ste, odkiaľ ste prišli?
 - Z balkóna.