

Celoplošné testovanie

bude 30. októbra
až 1. novembra,
druhé kolo
6. až 8. novembra,
vždy od piatku
do nedele

BÁNOVSKÉ NOVINY

regionálne noviny občanov mesta a okresu Bánovce nad Bebravou

Ročník XV.

26. október 2020

Číslo 41

Nepredajné

Veľké srdce pre starkých

„Človek je krásny nielen vtedy, keď má pružný krok. Človek je krásny podľa múdrosti, čo zračiť sa mu v oku, podľa vrások a bielych vlasov, podľa slov, keď ponára sa v hovore s deťmi do rokov, keď aj on bol mladý. Človek je krásny vtedy, keď ho ľudia majú radi...“ S deťmi ZŠ Školská sme si aj tento rok pripomenuli významný sviatok, ktorý patrí do každej rodiny, do každej spoločnosti. Mesiac október by mal byť pre nás všetkých aj pripomienkou, ako si uctiť starších ľudí v našom okolí. Úcta k starším ľuďom

by mala byť prirodzenou súčasťou nášho života, spontánna a nenásilná. Starší ľudia si ju zaslúžia, pretože vekom nadobudli rôzne skúsenosti, ktoré odovzdávajú nám mladším. Úcta k našim otcom, k našim mamičkam, k našim prarodičom. Človek sa učí celý život a najlepším učiteľom sú jeho najbližší, rodina, rodičia, či starí rodičia. Keďže nemôžeme osobne pozdraviť starkých, vyrobili sme pre nich srdce plné odkazov. Srdce darujeme Domovu sociálnych služieb v Bánovciach nad Bebravou.

Andrea Dvončová



Plánované
mestské
zastupiteľstvo
nebude



Obyvatelia ulice
K nemocnici
v karanténe



S Jankou Vnučkou
Danišovou
o pomoci seniorom



Pandémia
poznačila
aj stredné školy

Zákaz vychádzania zatiaľ do nedele

Od soboty 24. októbra do nedele 1. novembra platí na celom Slovensku zákaz vychádzania s niektorými výnimkami. Zároveň sa od 26. októbra do 27. novembra zatvárajú školy okrem detských jaslí, materských škôl a prvého stupňa základných škôl.

Zákaz vychádzania od soboty 24. októbra do nedele 1. novembra 2020 (zatiaľ, môže sa to tento týždeň zmeniť podľa vývoja epidemiologickej situácie) platí pre celú Slovenskú republiku, prísnejšie podmienky sú na Orave a v okrese Bardejov. Výnimky zo zákazu vychádzania

mimo bydliska bez testu: v čase od 1.00 do 5.00 h, cesta na testovanie, cesta do zamestnania, sprievod dieťaťa do školy, najbližšie potraviny, lekáreň, lekár, starostlivosť o blízku osobu, starostlivosť o vlastné hospodárske zvieratá, venčenie spoločenských zvierat do 100

metrov od bydliska, pohreby, cesta na poštu, do banky, do poisťovne, čistiarne, autoservisu, na čerpaciu stanicu pohonných hmôt, pobyt v prírode v okrese bydliska.

Nasledujúce dva víkendy nás čaká celoplošné bezplatné testovanie na COVID-19 na celom území SR.

Viac informácií na www.somzodpovedny.sk.

Epidemiologická situácia sa veľmi zhoršila aj v našom okrese. Od 3. októbra do 24. októbra pribudlo v Bánovskom okrese, t.j. za 21 dní, ďalších nových 334 prípadov ochorenia COVID-19! (ab)

Príhovor a výzva primátorky mesta k spoluobčanom

Vážení spoluobčania, chcem Vám oznámiť, že zažívam osobnú tvrdú skúsenosť s infekciou COVID-19. Z Regionálneho úradu verejného zdravotníctva v Trenčíne

mi 20. októbra oznámili, že môj test je pozitívny. Priebeh nie je ľahký...

Prosím Vás o zodpovednosť voči ostatným ľuďom. Chodte sa tento víkend otestovať, aby ste vedeli, či aj

Vy nie ste nositeľom koronavírusu, hoci nemáte žiadne príznaky. Dajte sa otestovať nielen kvôli sebe samému, ale najmä kvôli svojej rodine, blízkym a kolegom v práci. Verím,

že pochopíte, aká je situácia v republike i vo svete vážna. Ďakujem, že ste zodpovední.

Rudolf Novotná,
primátorka mesta

Na margo

Ach... Vzdycháme posledné dni viac ako inokedy, keď sa na nás z médií valia strašne veľké čísla v tisícach o každodenných prírastkoch nakazených koronavírusom na Slovensku. Ach, ach... Ešte silnejšie sme si povzdychli, keď vláda rozhodla o celoplošnom testovaní a nakoniec aj o čiastočnom lockdowne – zákaze vychádzania. Nemôžeme vraj ani na cintoríny... Aj v našom meste je situácia viac ako dramatická. Nákaza sa objavila vo viacerých bánovských firmách, ale aj na SOŠ strojníckej, aj v špeciálnej základnej škole, ktorú museli uzavrieť. Testovali sa študenti „strojáři“ a testovať by sa vraj mali v utorok aj všetci obyvatelia ulice K nemocnici, ktorí sú pod dozorom policajtov v karanténe. Vírus „úradoval“ aj na mestskom úrade. Testovali sa aj všetci pracovníci radnice, lebo na koronavírus ochorela, žiaľ, aj prvá dáma mesta. Počet pozitívnych na radnici sme sa do uzávierky novín oficiálne nedozvedeli. A záklusné počty nakazených uvádzať nebudeme.

Pani primátorku prajeme veľa síl a skoré uzdravenie...

Alena Borszéková
šéfredaktorka

ekodiel
tvár betónu

VY OBJEDNÁTE



MY DOVEZIEME AŽ K VÁM



Zákaznícka linka
0908 24 97 97

Zákaznícka linka
0902 62 34 74

Zákaznícka linka
0902 62 34 84

beton@ekodiel.sk

info@ekodiel.sk

odbyt@ekodiel.sk



100 %
Slovenský produkt

Bánovskí dobrovoľní hasiči si sami opravili terénne vozidlo od záchranárov

Dobrovoľný hasičský zbor mesta Bánovce nad Bebravou prebral ešte v lete tohto roka od Horskej záchranej služby špeciálne terénne vozidlo Land Rover Defender 110 SW TD5. Keďže dobrovoľný hasičský zbor disponuje dvoma vozidlami - cisternovou automobilovou striekačkou CAS 15 Iveco Daily, ktorá bola zboru pridelená v roku 2016, a dopravným automobilom DA 12 Avia A 31, ktoré bolo zboru pridelené ešte v osemdesiatych rokoch. Keďže dopravný automobil už nespĺňal požiadavky dnešnej doby a mal neustále technické problémy, bolo potrebné toto vozidlo vymeniť za novší typ. Výber nástupcu vysluženého vozidla nebol jednoduchý, pretože sme chceli, aby vozidlo spĺňalo požiadavky ako dopravné vozidlo, ktoré odvezie posádku minimálne 1+8 čiže veliteľ vozidla a osem hasičov, a taktiež, aby vozidlo mohlo mať univerzálne využitie a bolo čo najviac nápomocné občanom mesta Bánovce nad Bebravou a celého Bánovského okresu. Keďže okolie Bánoviec je obklopené hornatým terénom, rozhodnutie bolo jasné, bude to terénne vozidlo, ktoré môže odviezť ako posádku tak aj potrebný zásahový materiál do ťažko dostupného terénu. Neváhali sme, v zápatí sme požiadali Horskú záchrannú službu o dosluhujúce vozidlo, keďže na kúpu nového neboli dostatočne finančné prostriedky. V odpovedi na žiadosť nám bolo ponúknuté už spomínané vozidlo Land Rover Defender 110 SW TD5, ktoré bolo v Horskej službe



nahradené novším modelom. Neváhali sme a spoločne s vedením mesta sme na ponuku pristúpili, aj keď sme vedeli, že vozidlo bude potrebovať kompletnú generálnu opravu, po ktorej však bude občanom slúžiť niekoľko ďalších rokov. Po privezení vozidla sme sa okamžite pustili do generálnej opravy, počas ktorej bolo vozidlo kompletne rozobrané a postupne skladané s novými dielmi, ktoré bolo treba na vozidle vymeniť miesto starých prehrdzavených alebo opotrebovaných dielov. Generálna oprava vozidla trvala tri mesiace. Opravu členovia vykonávali svojpomocne v garážach DHZ, za čo patrí všetkým členom veľká vďaka, pretože obetovali svoj vlastný čas a aj finančné prostriedky. Po úspešnej oprave vozidlo dostalo označenie TA - technický automobil, čiže TA Land Rover 110 SW TD5, čo značí jeho univerzálne využitie. Vozidlo môže byť vybavené tromi typmi výbavy. Základnú výbavu, ktorá je vo vozidle umiestnená stále, tvoria prostriedky na znášanie zranených osôb

z hôr, ktoré sa zrania pri páde na turistike alebo práci v lese a taktiež vybavenie na spilovanie vývrátov stromov. Ďalším typom výbavy, o ktorú môže byť vozidlo doplnené, je výbava pre likvidáciu lesných požiarov. Vozidlo dokáže zasahujúcim hasičom do viesť do neprístupného terénu umelé gumové jazierko, ktoré môže vytvoriť v kopcoch 1000 litrovú zásobu vody, hadicové vedenie, hasiace vaky a rôzne ručné náradie ako sú lopaty, tlmnice, či motykosekery. Posledným typom výbavy môže byť výbava na záchranné práce pri povodniach a vodnú záchranu na vodnej hladine. Pre tieto udalosti môže vozidlo ťahať protipovodňový vozík alebo môže byť doplnené člnom. Veríme, že vozidlo bude tak dlho slúžiť ako vyslužil DA 12 Avia A 31 a k zásahom bude využité čo najmenšom počte a viac bude slúžiť k výcvikom členom dobrovoľného hasičského zboru. Za odvedenú prácu členom patrí ešte raz veľká vďaka, ako aj vedeniu mesta, ktoré schválilo užívanie vozidla.

DHZ Bánovce nad Bebravou

Naplavený odpad čistili dobrovoľníci z DHZ

Výdatné dažde v strede októbra spôsobili zvýšenie všetkých vodných tokov aj na území Bánovského okresu a všade bolo zvýšené nebezpečenstvo z povodní. Kritické to bolo najmä na rieke Bebrava, kvôli ktorej „nespali“ najmä obyvatelia Biskupíc, kde sa zlieva s potokom Radiša a kde dlhodobo dochádza ku kritickým situáciám. Potok Svinica pretekajúci prímestskými časťami Horné a Dolné Ozorovce a vlievajúci sa do Bebravy v Malých Chlievanoch priniesol so sebou aj množstvo naplaveného odpadu a kmeňov stromov... „Oslovila má naša obyvateľka s prosbou o pomoc, kontaktovala som mestskú políciu, promptne zareagovali a boli sme sa spolu pozrieť na tento problém po povodni. Následne mestská polícia vyhodnotila situáciu tak, že sme boli s fotkami u profesionálnych hasičov. Potok Svinica ešte v ten večer čistili dobrovoľní hasiči z DHZ Horné Ozorovce a prišli im pomôcť aj kolegovia z DHZ Dolné Ozorovce, za čo sme im veľmi vďační. Naši muži z DHZ Horné Ozorovce čistili aj na druhý deň,“ informuje Martina Balážová, poslankyňa MsZ za mestskú časť Horné Ozorovce.



My už len dodávame, že určite to nebola len Svinica, ktorá splavila odpad, ktorý k nej vyhadzovali ľudia z obcí, kadial preteká. Viete si predstaviť, koľko odpadu takto tečie našimi riekami a ničí prírodu? A nás...

Alena Borszeková

Foto: Marián Reško



SOM poslanec, mám názor...

K voľbe hlavného kontrolóra mesta

Proces kontroly ako takej je pre náš život dôležitý. Pracovní i osobný. Keby sme nemali spätnú väzbu od iných - od čias detstva od rodičov, počas dospievania od priateľov, v dospelosti od partnera a rodiny - možno by sa nám ťažšie vyhodnocovalo, čo robíme dobre a čo zle. Rovnako, ak nie ešte vyššej váhy je sebakontrola, pretože bez nej by nastala v spoločnosti anarchia. Zásady kvalitnej kontroly v akomkoľvek smere sú objektivita, profesionálna zdatnosť kontrolujúceho, spôsob komunikácie výsledkov kontroly a na druhej strane schopnosť kontrolovaného prijať hodnotenie i kritiku.

Keď sa zo sféry osobnej a pracovnej presunieme na úroveň mesta, kraja, štátu, kontrola funguje na všetkých týchto úrovniach. Je pravdou, že mestá a obce podliehajú štátnej kontrole hospodárenia, a to Najvyššiemu kontrolnému úradu Slovenskej republiky. Tiež je pravdou, že tento štátny úrad nemá dostatočnú personálnu kapacitu na pravidelnú kontrolu činnosti každého mesta a každej obce osobitne. Preto je v každom z nich určený hlavný kontrolór.

Aj v našich Bánovciach nad Bebravou bude prebiehať voľba hlavného kontrolóra mesta. Je to pre mesto, a najmä pre mestské zastupiteľstvo, ktoré ho volí na obdo-

bie 6 rokov, vážny krok, keďže ide o dôležitý inštitút vnútornej kontroly v mestskej samospráve. Keďže mesto nakladá s verejným majetkom a verejnými prostriedkami, je teda v záujme nás všetkých - občanov mesta i členov mestského zastupiteľstva, mať efektívny kontrolný mechanizmus nad takýmto nakladaním.

Zároveň nemožno opomenúť, že podľa zákona musí byť hlavný kontrolór od primátora alebo mestského zastupiteľstva nezávislý. Odôvodnenie je, myslím si, samozrejmé - jeho kontrolnej činnosti podlieha veľká časť činnosti mesta a aj ďalších súvisiacich osôb. Podľa zákona SNR č. 369/1990

Zb. o obecnom zriadení v znení neskorších predpisov - pod pôsobnosť kontrolóra mesta spadá kontrola zákonnosti, účinnosti, hospodárnosti a efektívnosti pri hospodárení a nakladaní s majetkom a majetkovými právami mesta, ako aj s majetkom, ktorý mesto užíva podľa osobitných predpisov.

Komisia určená pre voľbu hlavného kontrolóra mesta na svojom zasadnutí zistila, že do termínu doručenia návrhov bolo doručených 6 obálok kandidátov na funkciu hlavného kontrolóra mesta Bánovce nad Bebravou. V zmysle Poriadku vykonania voľby hlavného kontrolóra mesta Bánovce nad Bebravou, čl. II,

ods. 2 budú kandidáti, ktorí splnili podmienky, pozvaní na rokovanie mestského zastupiteľstva, kedy bude voľba hlavného kontrolóra mesta v programe.

Myslím si, že profil hlavného kontrolóra mesta okrem právnej bezúhonnosti by mal byť aj povahy morálnej bezúhonnosti - ide najmä o také osobnostné črty ako sú česťnosť, zodpovednosť, nekorpúcnosť, odvaha a schopnosť objektívnej argumentácie. Dobrý kontrolór je podľa mňa ten, kto má, ako spomínam v úvode článku, v prvom rade zvládnutú sebakontrolu, vtedy môže kvalitne kontrolovať iných.

Ján Kšiňan, poslanec MsZ

Prípravy na celoplošné testovanie na COVID-19 v Bánovciach nad Bebravou

Odborné miesta nie sú totožné s volebnými okrskami

Vzhľadom na skutočnosť, že termín plošného testovania občanov na COVID-19 sa blíži, v krátkosti vás budem informovať, čo v tejto chvíli je nutné zo strany mesta pripraviť a čo v rámci súčasných dostupných informácií z úrovne štátnych orgánov zabezpečujeme.

Vláda SR, uznesením č. 665 z 18. októbra 2020, rozhodla o príprave a vykonaní celoplošného testovania obyvateľstva. Nadväzne na uvedené je úlohou mesta zabezpečiť k testovaniu vyhovujúce priestory, v ktorých bude testovanie prebiehať, a administratívne sily, ktoré budú zabezpečovať evidenciu priebehu testovania a vypisovanie certifikátov. (Zabezpečenie zdravotníckeho personálu, príslušníkov polície a príslušníkov ozbrojených síl je úlohou rezortných ministerstiev.)

V stredu 21.10.2020 nám boli Okresným úradom v Trenčíne predložené podmienky, ktoré všeobecne popisujú požiadavky na priestory odborných miest. Vzhľadom na nedostatok konkrétnych informácií k zabezpečeniu týchto podmienok ako aj celého procesu a priebehu testovania, sme celý predchádzajúci týždeň komunikovali s primátormi iných miest, aj prostredníctvom telomestu, ktorý organizovala Únia miest Slovenska, aby sme zodpovedne pripravili, čo sa od samosprávy očakáva.

Podľa prvej myšlienky celoplošného testovania bolo odkomunikované, že odborné miesta na testovanie budú kopírovať volebné okrsky a ich počet v každom meste bude rovnaký, teda ako keby sme zabezpečovali proces volieb. Vzhľadom ale na skutočnosť, že sme museli rešpektovať niekoľko dôležitých podmienok

pre odborného miesta, ako aj to, že nám bolo odporúčané vylúčiť materské a základné školy z okruhu odborných miest, museli sme väčšinu odborných miest naplánovať v iných objektoch. (V našom meste pri posledných voľbách bolo z 18 volebných okrskov, 10 okrskov v základných školách.)

V sobotu 24.10.2020 sme mali od rána stretnutie so zástupcami armády, v rámci ktorého sme vykonávali obhliadku vytipovaných objektov na zriadenie odborných miest. Na stretnutí nám bolo oznámené, že počet odborných miest, nadväzne na ľudské kapacitné možnosti rezortných ministerstiev, bude v našom meste len 15. V tejto chvíli ešte rokujeme o možnosti zriadenia ďalšieho odborného miesta, kde by bolo možné zabezpečiť odbory aspoň v jeden deň. Podľa informácií veliteľa regionálneho

veliteľstva v Trenčíne zo sobotňajšieho stretnutia, ešte čakáme na kontrolu RÚVZ, ktorí by mali posudzovať vhodnosť priestoru plánovaného odborného miesta z hygienického a protiepidemiologického hľadiska.

Ak nám v pondelok 26.10.2020 potvrdí Regionálne veliteľstvo MO SR počet odborných miest a dostaneme súhlas od RÚVZ, budeme vás obratom informovať, v ktorých objektoch budú v našom meste zriadené odborné miesta. Následne sa budeme snažiť zabezpečiť aj logistiku usmernenia občanov. Dúfame, že tieto informácie dostaneme od kompetentných čo najskôr, aby sme logistické usmernenie občanov stihli. Ďalšie informácie poskytneme priebežne, pokiaľ nastanú úplne nové skutočnosti. Ďakujeme za pochopenie.

Mária Hajšová,
zástupkyňa primátorky



Plánované odborné miesta (zatiaľ neschválené RÚVZ)

- Kaviareň kina, Farská ulica
- Centrum voľného času
- Stredná odborná škola strojnica – 2 odborné miesta
- Mestské kultúrne stredisko na ulici J. Matušku – 2 odborné miesta
- Základná škola Školská
- Základná umelecká škola – 2 odborné miesta
- Športová hala – 2 odborné miesta
- Gymnázium Janka Jesenského
- Kultúrny dom Dolné Ozorovce
- Kultúrny dom Biskupice
- Ihrisko Horné Ozorovce

Prípadné zmeny v odborných miestach sledujte na webovej stránke mesta, na sociálnych sieťach a vo vysielaní mestského rozhlasu a BTV. (r)

Plánované zastupiteľstvo v stredu nebude

Vzhľadom na súčasnú situáciu v našom meste, ako aj prípravu plošného testovania občanov na COVID-19, sme nútení zasadať mestského zastupiteľstva, naplánované na stredu 28. októbra, zrušiť. O novom termíne budeme včas informovať.

Mária Hajšová, zástupkyňa primátorky

Podakovanie mesta za pomoc pri povodni

Vedenie mesta vyjadruje podakovanie dobrovoľným hasičom z DHZ Bánovce nad Bebravou a mestských častí, všetkým zasahujúcim jednotkám, zamestnancom mesta a dobrovoľníkom za prejavenu ochotu a obetavú pomoc v nepriaznivom počasí

pri uskutočňovaní protipovodňových opatrení, ako aj odstraňovaní následkov po rozvodnených tokoch v dňoch od 14. do 17. októbra 2020. Všetci svojou prácou potvrdili platnosť hesla hasičov: „Bohu na slávu - blížnemu na pomoc.“

Tlačová správa mesta

Karanténa na ulici K nemocnici

Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Trenčíne nariadil vyhláškou zo dňa 21. októbra 2020 Mestu Bánovce nad Bebravou povinnosť:

- zabezpečiť kontrolu dodržiavania karanténnych opatrení, izolácie v domácom prostredí osôb pozitívnych na ochorenie COVID-19 ako aj osôb, ktoré boli s nimi v úzkom kontakte u obyvateľov bytových domov č. 782, 783, 784 a 785/39 na ulici K nemocnici za asistencie mestskej a štátnej polície.

- zabezpečiť dezinfekciu verejných priestranstiev v bezprostrednej blízkosti vyššie uvedených bytových domov.

Mesto pristúpilo bezodkladne k vytýčeniu karanténneho priestoru. Čiastočné dopravné obmedzenia sa dotkli ulice K nemocnici so zachovaním prízjazdu k ostat-



ným bytovým domom. Pravidelná dezinfekcia vchodov a priestranstiev bola nariadená krízovým štábom mesta už v utorok 20. októbra. Mesto ďalej pripravilo pre obyvateľov dotknutých bytových domov manuál so zásadami dodržiavania karantény a krokmi, ako postupovať v rôznych prípadoch, napríklad i pri zhoršení zdravotného stavu osôb. S komuniká-

ciou zvnútra sú nápomocní najmä členovia miestnej občianskej poriadkovej služby (MOPS) a asistentka zdravia pre rómsku komunitu, ktorá pomáha pri kontaktovaní lekárov alebo potreby zabezpečenia liekov. Nákup potravín a drogérie zabezpečujú zamestnanci mesta v spolupráci s miestnym územným spolkom Slovenského Červeného kríža.

RÚVZ so sídlom v Trenčíne sa vzhľadom na dostupnosť možnosti snaží zorganizovať v čo najkratšom čase celoplošné testovanie komunity na ulici K nemocnici. V lokalite boli zatiaľ potvrdené len 4 prípady ochorenia COVID-19, ale k vyššie uvedeným opatreniam bolo nutné pristúpiť najmä z dôvodu ťažkej dohľadateľnosti kontaktov nakazených.

Tlačová správa mesta

Na hlavnej pošte v novom režime

Slovenská pošta oznamuje občanom, že od 21. októbra 2020 až do odvolania bude pošta Bánovce nad Bebravou 1, J. Jesenského 70/2 z dôvodu opatrení proti šíreniu ochorenia COVID-19 otvorená v obmedzenom režime. Otváracie hodiny pre verejnosť

- Bánovce nad Bebravou 1: Pondelok až piatok od 8:00 do 12:00 a od 13:00 do 17:00 h. V sobotu a nedeľu bude zatvorená. Otváracie hodiny pošty Bánovce nad Bebravou 3 a Bánovce nad Bebravou 4 nie sú obmedzené. Ďakujeme za pochopenie. (sp)

Nezamestnanosť v okrese je 5,21 %

Miera evidovanej nezamestnanosti za mesiac september v okrese Bánovce nad Bebravou je 5,21 %, kým na Slovensku je to 7,43 %. Ako nám potvrdila Gabriela Ďurinová, riaditeľka Úradu práce, sociálnych vecí a rodiny v Partizánskom, pod ktorý patrí aj Bánovský okres, najviac prepustených zamestnancov je zo spoločnosti Hella Slovakia Signal Lighting so sídlom

v Bánovciach nad Bebravou. Ide o zamestnancov prepustených v rámci hromadného prepúšťania, ktoré zamestnávateľ nahlásil na miestne príslušnom úrade práce. Z celkového počtu 1135 uchádzačov o zamestnanie v okrese je 34 absolventov vysokých škôl a 64 absolventov stredných škôl. „Aktuálne je pre uchádzačov o zamestnanie možnosť predkladať žiadosť o poskytnutie

finančného príspevku na podporu vytvorenia pracovného miesta prostredníctvom samozamestnania. V rámci projektu „Pracuj, zmeň svoj život“ je to podpora SZČO. Uchádzači o zamestnanie majú naďalej možnosť absolvovať rekvalifikačné kurzy na zlepšenie ich uplatnenia na trhu práce,“ potvrdila riaditeľka aktuálne možnosti pomoci nezamestnaným. (ab)

Rozhovor s Jankou Danišovou, autorkou oceneného projektu Vnučka.sk

Jeseň v prírode je ako jeseň v živote. Napríklad také stromy ostanú bez lístia, starí ľudia bez rodiny. Vonku je menej slnka a viac dažďa, u našich seniorov menej radosti a viac slz. Z osamelosti... Už tretím rokom sa snaží rozjasniť deň mnohým seniorom Bánovčanka Janka Danišová, ktorá stála pri zrode občianskeho združenia a projektu Vnučka.sk. Za rok 2018 bol ocenený Krištáľovým krídlom v oblasti filantropie a ministerstvom ako Sociálny čin roka 2018. O tom, že projekt je stále živý, sme sa presvedčili v rozhovore s jeho zakladateľkou Jankou Vnučkou Danišovou.

• Čo sa za tie dva roky zmenilo v živote Vnučky?

Rok 2018 ako aj 2019 boli veľmi aktívne, chodili sme do domovov pre seniorov, navštevovali sme deduškov a babičky a zrazu akoby mávnutím nejakého čarovného prútika zaklopal na dvere rok 2020. Začiatok bol veľmi náročný, všetci sme boli vystrašení, nikto nevedel, aký bude ďalší vývoj celosvetovej pandémie, ktorá najviac ohrozuje seniorov. Hoci došlo v lete k miernemu uvoľneniu, opäť sme sa ocitli v zlom sne. Ako všetci, aj my v projekte Vnučka.sk sme sa museli prispôsobiť novým pravidlám. Verím, že prísne opatrenia sú dočasné, seniori ich všeobecne veľmi zle znášajú, čoraz viac pociťujú frustráciu. Zintenzívnili sme hlavne telefonáty, realizujeme nákupy a mnohých som stihla naučiť pracovať s internetom, tak využívajú aj tieto možnosti. Zháňame dezinfekcie, rúška, ktoré aj s niektorými šijeme pre vyplnenie času a zdarma rozdáame opäť do seniorskej komunity. Osobné návštevy DSS a naplánované akcie pre seniorov v nich som po dohode s vedením musela značne obmedziť aj z dôvodu ochrany samotných seniorov. Rátame spoločne dni, hodiny aj sekundy, kedy sa opäť uvidíme opäť naživo.

• Pred rokom ste vydali knihu príbehov o senioroch, s ktorými komunikujete... Výťažok z predaja knihy ide stále na projekt. Ako sa k nej

môžu ľudia dostať? Uvažujete aj o ďalšej knihe?

Kniha zaznamenala úspech, čo ma veľmi teší. V podstate je to jediný titul na knižnom trhu, ktorý sa nebojí priblížiť aj citlivé témy, o ktorých doteraz nikto nepísal a pred ktorými všetci prirodzene utekáme – svet

akúkoľvek pomoc pre naše občianske združenie. A ďalšia kniha? Nuž priznám sa, už sú prvé riadky rukopisu. Nebude to však voľné pokračovanie na tému seniorov, ale téma, ktorá rezonuje našou spoločnosťou a o ktorej sa bolestivo mlčí. Téma zničenných životov bezbranných

• Pred asi mesiacom ste spustili zbierku a hľadáte 333 dobrých srdiečok... Na čo všetko budú získané peniaze použité?

Vzhľadom k narastajúcim výdavkom – doprava, telefonáty, nákupy, správa projektu, technika, zdravotné a ochranné pomôcky – hľadá-



Janka Vnučka Danišová so seniorkami na septembrovom výlete pri Oponickom kaštieli

Samota môže byť znesiteľná, ak je nablízku niekto, s kým sa môžeme o nej porozprávať

Staňte sa aj Vy jedným z 333 dobrých srdiečok

ktoré podporia

3,- €

jedinečný projekt
www.vnucka.sk

IBAN účtu projektu: SK 838330000002401332830

ako
Sociálny
čin roka
získal
Krištáľové
krídlo

obetí vydaných napospas agresorom a násilníkom. Viac by som v tomto okamihu nechcela prezrádzať, možno len naznačím, že naše občianske združenie plánuje rozšíriť svoj záber aj práve týmto smerom. Autentickeho materiálu, z ktorého sa tisnú slzy do očí z reálneho života, je viac ako na jednu knihu...

me stále možnosti financovania projektu, keďže služby Vnučka.sk sú pre seniorov bezplatné a vždy budú. Náklady vykrývame z členských príspevkov, 2 % a darov. Zamysleli sme sa a trochu inšpirovali aj vo svete ako sponzorovať naše aktivity, teda nejedná sa o zbierku – ak by sa našlo 333 dobrých srdiečok, ktoré pošlú raz za mesiac, alebo aj jednorázovo na účet občianskeho združenia tri eurá, pomôžu nám takto trochu zachrániť svet. Aj tri eurá dokážu zmeniť svet, ak ich pošlete Vy sami a poviete o takom nápadе napríklad ďalším trom priateľom, známym a oni urobia to isté. Veľmi ma potešilo, že aj cudzí ľudia nám takto poslali rôzne sumy, nielen tri eurá, ale aj 5, 7, 10 eur, najvyšší dar podpory zatiaľ evidujeme vo výške 20 eur. Budeme vďační za akúkoľvek sumu podporujúcu dobrú vec Vnučka.sk.

• Projekt je teda stále živý a aktívny, ale osobné stretnutia ste, samozrejme, museli odložiť... Vraj ste niektorých seniorov naučili používať aj moderné technológie, takže komunikujete nielen cez

mobil, ale aj cez internet. Ako to funguje?

Seniorov v podstate od začiatku vzniku projektu zasväcujem do moderných technológií, aby vedeli ovládať internet, sociálne siete, skype telefonovanie a boli tak v kontakte so svetom. Vďaka tomu sa samota a izolácia, či nebudaj karanténa lepšie zvláda. Mnohí sú už doslova tvrdí profíci. Denne surfujú, posielajú recepty, či telefonujú aj do zámoria deťom alebo ďaleko žijúcej rodine. Výhodou takejto komunikácie je, že sa v podstate vidíme, počujeme, akurát nie sme spolu osobne. V lete pred vypuknutím tzv. druhej vlny pandémie nám spoločnosť TPD tovar pre domácnosť darovala notebook, čo ma veľmi potešilo. Ten, ktorý sme používali na učenie a školenia, sa po 15 rokoch služby porúčal na trvalý odpočinok so zlomenými úchytmi displeja a niekoľko sto eur za nový sme si jednoducho nemohli dovoliť zaplatiť. Aktuálne by sa nám ešte hodilo 2 - 3 tablety s tým väčším displejom, tak skúsime oslovovať firmy, sponzorov.

• Ako vnímate osamelosť seniorov, najmä v tejto dobe, keď sa musel obmedziť sociálny kontakt?

Je to veľmi náročné. Nielen pre nich, ale aj pre mňa mladého človeka. Smútok v hlase, rezignácia či plač duše sú najčastejšie emócie, ktoré takto zachytávam a vnímam. Snažím sa ich povzbudiť, potešiť dobrým slovom. Situácia je veľmi vážna a aj mne sa často trasie hlas, keď spolu hovoríme. Myslím, že takouto náročnou skúškou dlhé desaťročia predtým

žiadna sociálna skupina nemusela prechádzať, čím si teraz prechádzajú seniori a je úplne jedno či žijú sami na byte, v dome alebo v domove pre seniorov. Šťastlivci, ktorí žijú so svojimi rodinami, majú o kúsok viac šťastia, čo sa týka izolácie od vonkajšieho sveta, tých je však podstatne menej. Samota môže byť znesiteľná, ak je nablízku niekto, s kým sa môžu o nej porozprávať.

• Stíhate sa kontaktovať so všetkými seniormi, ktorí využívajú „služby“ projektu Vnučka.sk? Alebo máte viac „pomocníčok“?

Áno aj nie. Požiadaviek ako takých, čo sa týka množstva, ubudlo, na druhej strane sa zintenzívnili niektoré činnosti, potrebné pre úspešnú pomoc osamelým. Pomocníčky - vnučky sa veru prihlásili, aj si mnohé túto činnosť vyskúšali, veľkou prekážkou je, že im nemôžeme dať nateraz trvalý pracovný pomer a mzdu, takže radšej volia napríklad opatrovanie v Rakúsku. Na druhej strane, všetci nemôžeme ísť tam, kde je viac peňazí, kto by tu potom zostal pre našich seniorov?

• Ako môžu pomôcť ostatní ľudia osamelým seniorom? Môžu samostatnou iniciatívou alebo aj cez projekt Vnučka.sk, napríklad jeho podporou?

Každá pomoc je dobrá a je prejavom ľudskej spolupatričnosti. Je dobré, ak si spomenú ľudia, napr. na suseda, susedu, ktorá žije v blízkosti sama, v dome, na byte, spýtajú sa, či niečo nepotrebuje. Aj obyčajný rozhovor na chodbe, pred domom, bytom, vonku pomôže osamelému človeku rozjasniť deň. Rovnako telefonát, nákup potravín či potrieb je pre týchto ľudí priam vyslobodením. Podporiť náš projekt je možné rôznymi spôsobmi, všetky formy novej pomoci a podpory sú na internetovej stránke www.vnucka.sk.

Alena Borszéková

Malá časť dobrozdania knihy

...Ak sa rozhodneš prečítať si túto knihu, spoznáš osudy mnohých ľudí, vrátane toho Jankinho. Ja som cez túto knihu a jej riadky (aj medzi nimi) spoznal Janku ako človeka, ktorý napriek mnohým významným oceneniam netuží po nich ako hlavnom celi jej snažení. Spoznal som v nej osobu, ktorá je navonok silná a odvážna, no vo svojom vnútri krehká a zraniteľná. Osobu, ktorá dokáže cielene viesť, no zároveň sa rada viesť aj necháva. Nie však bezhlavo, ale s citom, pochopením a múdrosťou, ktorá nepozná hranice, napriek plynúcemu času, alebo hlbokým vráskam na tvári. Každý človek má v sebe diamant, ktorý sa postupne obrúsi. Niektorý harmonicky a do čirej podoby. Takýto drahokam potom žiari aj v ňom. Nie preto, aby ohúrili. Ale preto, aby zúšlachtení. Mnohí ho majú v sebe a ani o tom nevedia. Janka je jednou z tých, ktorá toto svetlo v druhých

hľadá a keď ho nachádza, ukáže im ich nádheru. Nádheru, ktorá obohatí oboch. O lásku a radosť zo stretnutia.

Jankina kniha je výpoveďou o tom, že nielen medzi mladými navzájom, ale medzi všetkými vekovými generáciami je veľa takýchto pokladov, ktoré čakajú na svoje objavenie. Mnohokrát stačí zotrieť len jemnú vrstvu prachu, ktorú tam mohol zanechať smútok či žiaľ z opustenosti a samoty.

PaedDr. Ľuboš Ďurdiak, PhD., AFIAP,
autor a konzultant v oblasti psychológie
a osobnostného rozvoja, www.DiscoveryTrend.eu



Spoločenská kronika

Uzavreli manželstvo

Marek Dúcky a Mgr. Jarmila Ďuráková
Michal Gálus a Dana Kováčiková

Opustili nás

Jozef Šarina *1950
Miroslav Štefánik *1944

Bánovské kultúrne centrum,
Mestská knižnica Ľ. Štúra a
Ži:VA činnosť priestor
uvádzajú

**Dorota
NVOTOVÁ**

ŽIVÁ KNIŽNICA
...rozhovory (nielen) o knihách

12.11.2020 o 16:30 h
Ži:VA, Námestie Ľ. Štúra,
Bánovce nad Bebravou
alebo online

Slovenská herečka a
hudobníčka, ktorá
v minulosti koketovala
s novinárčinou, má na konte
dve autobiografické knihy
Fulmaya a Fulmaya
na rázcestí. V súčasnosti
prevádzkuje svoju
dobrodružnú cestovnú
kanceláriu, robí hudbu
a píše knihy.

Podujatie z verejných zdrojov podporil:
u. fond na podporu
umenia

www.kulturabn.sk, www.zivabn.sk

Odmeny Osmijanka pre 282 čítajúcich detí

Každý rok sa Mestská knižnica Ľ. Štúra zapája do celoslovenskej čitateľskej súťaže **Čítame s Osmijankou - pridaj sa aj ty!** Tak to bolo aj začiatkom tohto roka, kedy sa do tejto súťaže zapojilo 282 bánovských detí zo všetkých základných škôl v meste a ZŠ Zlatníky. V predchádzajúcich rokoch sa vyhodnotenie Osmijanka konalo v MsKS, kde prebiehalo zberovanie všetkých súťažiacich. Vzhľadom

na to, že sa v súčasnosti nemôžu uskutočňovať hromadné podujatia, sa pracovníčky knižnice rozhodli súťažné kolektívy odmeniť samostatne. V týchto dňoch si zúčastnené triedy preberajú v Mestskej knižnici Ľ. Štúra odmeny pre celý kolektív triedy. Veľké ďakujem patrí aj všetkým učiteľkám, ktoré sa podieľali na príprave detí do celoslovenskej súťaže.

Mestská knižnica Ľ. Štúra



ZŠ Gorazdova

K výročiu narodenia Ľudovíta Štúra

Ľudovít Štúr (29. 10. 1815 Uhrovec – 12. 1. 1856 Modra) sa vyprofiloval na vedúcu osobnosť slovenského národného obrodovania, ideológa, organizátora slovenského národnoslobodzovacieho hnutia v polovici 19. storočia. Bol kodifikátorom spisovnej slovenčiny, ale aj filozof, historik, jazykovedec, spisovateľ, básnik, publicista, pedagóg, redaktor. Všetky tieto postavenia – zaradenia získal vzdelaním či už na základnej škole v rodnom Uhrovci u svojho otca Samuela, na gymnáziu v Rábe, evanjelickom lýceu v Bratislave a univerzite v Halle. Bol redaktorom a vydavateľom slovenských a národných novín.

Ľudovít Štúr veľmi veľa čítal a sledoval diela osvietenecov, encyklopedistov, historikov pesimizmu, senzualizmus – materiály, ktoré ho upozorňovali na ideály slobody a rovnosti ľudí. Spolu s M. M. Hodžom a J. M. Hurbanom založil Spolok Tatrin (1845). V roku 1847 sa zúčastnil na uhorskom sneme, kde okrem iného uviedol, citujem: „A na nás pozerá prísna tvár času a nás napomína“. Ako poslanec mesta Zvolen dôsledne a nekompromisne presadzoval zrušenie poddanstva. V roku 1848 sa zúčastňuje na formulovaní mikulášskych žiadostí slovenského národa. Na slovanskom zjazde v Prahe vystupuje s ostrou kritikou habsburskej monarchie a predstaviteľov austroslavizmu. Zo Záhrebu sa orientuje na juhoslovanský protimaďarský odboj. V roku 1848 – 1849 sa stáva jedným z hlavných predstaviteľov a vodcov Slovenského povstania, vedúcim činiteľom SNR. V roku 1851 sa usádza v Modre z titulu policajného sledovania viedenským dvorom, kde vychováva sirotu po nebohom bratovi Karolovi. Dňa 22. 12. 1855 sa na polovačke nešťastne zraní, a tomuto zraneniu 12. 1. 1856 podľahne.

Po Štúrovi je pomenované množstvo ulíc, mesto Štúrovo, Slovenský jazykovedný ústav v Bratislave, mnoho námestí (aj v Bánovciach nad Bebravou), má postavených viacero pomníkov, sôch, búst (napr. aj v Halle, kde má aj ulicu), veľa pamätných tabúl. Múzeum v Modre sa zaoberá zhromažďovaním, spracovaním a sprístupňovaním poznatkov o Ľudovítovi Štúrovi. Je zriadená aj pamätná izba, v ktorej zomrel Ľudovít Štúr v tzv. Emrszovskom dome. Nedá mi nespomenúť, že uvedené pamiatky z Modry boli vyhlá-



sené 16. augusta 1994 za národnú kultúrnu pamiatku.

Tohtoročné 205. výročie Štúrovho narodenia zapadá aj do 170. výročia vzniku Orla tatranského, čo predstavuje jedinečnú príležitosť na pripomenutie si jeho pozoruhodného životného príbehu a širokospektrálneho diela nielen na regionálnej úrovni, ale aj s presahom do medzinárodného kontextu. Celkovú prestíž výročia Štúrovho narodenia umocnilo aj jeho zaradenie do reprezentatívneho zoznamu výročí Organizácie spojených národov pre výchovu, vedu a kultúru (UNESCO) na roky 2014 – 2015. Ľudovít Štúr bol hybnou a mnohorozmernou osobnosťou slovenských dejín v prelomových časoch národného obrodovania. Výrazne vytrčal medzi Štúrovcami, ale bez nich by svoje idey nedokázal naplniť činmi. Dalším faktorom aktuálnosti jeho

odkazu je nepochybne krátky návrat na rozhraní prelomu 21. storočia, kedy si ho národ slovenský zvolil za najväčšieho Slováka. Bez neho by neboli moderné dejiny národa slovenského.

V tomto článku o Ľ. Štúrovi sa nedá neuviesť, že v Bánovciach nad Bebravou nášmu veľikánovi bola ako prvá na Slovensku 30. augusta 1936 v rámci celonárodnej oslavy odhalená bronzová socha akademického sochára Jozefa Pospíšila v nadživotnej veľkosti s dvojicou mladých bojovníkov, vrátane vlajky s postavami vytesanými do kameňa. Jeho verný priateľ a spolupracovník J. M. Hurban v Slovenských pohľadoch v roku 1881 dvadsaťpäť rokov po Štúrovej smrti spomína: „Aj keď si odmyslíme istú mieru idealizácie, že Štúr bol charizmatickou osobnosťou a zo svojich súčasníkov bol jediný, kto dokázal inšpirovať a dať do pohybu boj za národné oslobodenie. Aj to, že kdekoľvek sa zjavil, žiadaný bol len v slovensčine rečníť...“

Záverom by som chcel upriamiť pozornosť na rodný kraj, z ktorého náš veľikán Ľudovít Štúr. Jeho meno nesie aj množstvo uhrovských a bánovských inštitúcií, organizácií a spolkov, ale aj viacero celoslovenských súťaží. V prvom rade je to Rodný dom Ľudovíta Štúra a Alexandra Dubčeka v Uhrovci, kde je pomenované po ňom aj námestie, uprostred ktorého stojí jeho busta. A práve tu sa pri príležitosti 200. výročia Štúrovho narodenia konala celonárodná spomienka na Ľudovíta Štúra za prítomnosti najvyšších ústavných predstaviteľov Slovenska. Ďalšie veľkolepé oslavy okrúhleho výročia narodenia boli v tom istom roku aj na Námestí Ľudovíta Štúra v Bánovciach v réžii mesta.

Daniel Ďuračka

Postrehy študentov z online besedy

Minulý týždeň vo štvrtok sa uskutočnila v rámci projektu **Živá knižnica**, financovaného z Fondu na podporu umenia, prvýkrát interaktívna online beseda s Ondrejom Sokolom, autorom dvoch knížiek **Ako som vozil Nórov**. Zúčastnili sa jej študenti Cirkevnej SOŠ, ktorí nám poskytli svoje postrehy z besedy a z nich sme vybrali aspoň časť. Celú besedu **Živej knižnice** si môžete pozrieť na youtube BTV.

Mirka, 2. A: Nevedela som, čo mám od besedy čakať, aká bude, aký bude samotný autor. Na moje prekvapenie, napriek tomu, že ma až tak nezaujalo jeho kniha, ktorú sme čítali na hodine SJL, zaujal ma samotný autor. Páčilo sa mi, že na otázky, ktoré sme mu položili, odpovedal s humorom.

Mária 1.A: Ondrej Sokol bol milý a celkom vtipný, pôsobil ako dobrý človek. Snažil sa o svojej práci a o svojom živote povedať čo najviac. Hovoril o Nórsku, kde je už 12 rokov. Spomínal, že by nikdy nepovedal, že jeho kniha bude taká známa ... a pritom chystá už tretí diel!

Monika 1.A: Mne sa to veľmi páčilo, bolo to celkom zaujímavé a veľmi ma mrzí, že sme nemohli byť priamo tam... Ja som si to zapla skôr a videla som všetky prípravy, takže som sa aj zabavila.

Saša 2.A: Beseda prebiehala netradične – online, ale aj tak bola „živá“. Dozvedela som sa veľa pozitív Nórska, ale aj to, že slovenská kuchyňa ho tromfne. Rozprávanie pána Sokola ma zaujalo, pôsobil na mňa ako vtipný človek – taký, čo má stále úsmev na tvári a ja mám práve takých ľudí rada.

Matúš 2.B: Mne osobne sa najviac páčila prezývka cestujúcich – „sub-

strát“. Potvrdilo sa, že ľudia sú všade rovnakí – aj sympatickí, aj „protivní“. Dozvedel som sa, prečo si všetci šoféri mávajú, to ma zaujímalo už predtým...

Sofia 1.B: Zaujalo ma, že zažil ozajstnú polárnu noc a polárny deň, že na Vianoce si pochutnávajú na pečnom rebierku. Čakala som, že v Nórsku budú mať viac nezvyčajných tradícií...

Karolína 1.A: Snažil sa nám o sebe povedať čo najviac, pôsobil na mňa ako milý, zábavný muž. Rozprával skromne - nikdy mu nenapadlo, že ľudí v jeho okolí zaujme kniha o autobusoch, necíti sa byť výnimočný ani slávny, aj keď podľa mňa je. (msk)

Imunitu treba posilňovať neustále

Správne fungovanie imunitného systému je pre naše telo veľmi dôležité, pretože jeho správne fungovanie ochráni ľudský organizmus pred vnútornými, ale aj vonkajšími negatívnymi vplyvmi. Hovorí sa, že ju treba posilňovať najmä s prichádzajúcou zimou, avšak je to pravda? Odpoveď na túto otázku, ale aj mnoho iných zaujímavostí o imunite, sa dočítate v rozhovore s MUDr. Stanislavom Lányim z Interného oddelenia v Nemocnici AGEL Bánovce.

• Čo je vlastne imunita a čo človeku hrozí, keď je oslabená?

Imunita je funkcia imunitného systému, ktorý možno chápať ako orgán – ten tvoria tkanivá, bunky, molekuly, ktoré cirkulujú krvou a lymfou a následne dokážu organizovane ovplyvňovať procesy, ktoré prebiehajú v našom organizme. Takto sa zabezpečí naša ochrana pred internými aj externými vplyvmi, ktoré sa pokúšajú narušiť našu integritu, teda existenciu. V skratke ide o mechanizmy obranyschopnosti. Keď je imunita oslabená, vyššie uvedené procesy nefungujú, ľahšie dochádza k vzniku napríklad infekčných ochorení, alergií, autoimunitných ochorení, imunodeficiencií, ba dokonca neoplázií. Toto je však veľmi laické vysvetlenie tohto pojmu, v skutočnosti je to omnoho komplikovanejší súbor dejov.

• Ako má človek vedieť, že práve teraz treba imunitu posilniť?

Imunitu treba posilňovať neustále, aj keď si myslíme, že nie je oslabená, nielen so zámerom na určité obdobie v roku, nebudaj ju považovať za príležitostný, ako ľudia hovoria, „detox“. Inak jej oslabenie možno pozorovať jednoducho – prestaneme sa cítiť komfortne. Stane sa to tak, že sa začneme k sebe správať buď ľahostajne a dáme noxám, teda škodlivinám, dôvod a voľný priebeh, aby si s našim organizmom robili, čo chcú. Iným príkladom môže byť napríklad horúčka pri zápale pľúc, ktorú možno považovať za pozitívnu reakciu, pretože vďaka nej vieme, že náš imunitný systém pracuje, ale zároveň sa pri ňom spotrebuje toľko energie, že naša imunita sa tým oslabuje. Príkladov a imunomechanizmov je mnoho, ale v podstate z toho vyplýva, že za jej oslabenie si nemôžeme vždy len sami.

• Treba imunitu posilňovať v určitých obdobiach, aj ak nie je oslabená?

Všetci sme individuálni jedinci a odolnosť sa brániť je u každého iná. Význam to má samozrejme ako prevencia vzniku akýchkoľvek ochorení. Treba však podotknúť, že niekedy aj pri akejkoľvek snahe o prevenciu vzniku ochorení posilňovaním imunity môžeme byť neúspešní.

• Akými spôsobmi si môžeme posilniť imunitu?

Dokážeme to viacerými spôsobmi. Napríklad medikamentózne – môže ísť o kombináciu rôznych minerálov, vitamínov a mnoho ďalších podporných látok. Nemožno však zabúdať na celkovú správnu životosprávu – dostatok spánku a odpočinku, vykonávanie psychohygieny, primeraný pohyb s fyzickou námahou, kvalitnú a pravidelnú stravu, vyhýbanie sa alkoholu či cigaretám. Teda veľkou mierou si dokážeme korigovať imunitu my sami, nie je to však vždy pravidlom. Existujú deficit, pri ktorých si imunitné reakcie už nedokážeme ukontrolovať a nakoniec zlyhá aj farmakoterapia.

• Vraví sa, že základ imunity je v črevách... Naozaj je strava taká dôležitá?

Určite áno. Ide o tzv. slizničný imunitný systém s vysokou produkciou slizničného imunoglobulínu A. Na povrchu slizníc tráviaceho traktu sa nachádzajú lymfocyty (typu T a B), samozrejme aj iné bunky napr. M-bunky. Lymfocyty sa sem dostanú vďaka krvnému obehu. Aby sa vedeli usídliť v čreve, vytvárajú si látky, tzv. integríny. Všeobecne v imunológii je známe, že B-lymfocyty sa vedľa diferencovať do konečnej formy, do tzv. plazmocytov, tieto bunky vedľa vytvárať protilátky. Protilátky IgA sa zúčastňujú na obranných reakciách proti črevným patogé-

nom. Z tohto dôvodu je strava dôležitá, mali by sme nášmu telu dopriať „priateľné antigény“, s ktorými organizmus dokáže pekne spolupracovať. V jednoduchosti – na všetko čo, skonzumujeme, bude náš tráviaci trakt reagovať – v pozitívnom alebo negatívnom zmysle.

• Sú vitamínové doplnky pre človeka potrebné?

Názor na vitamínové doplnky je u každého rozdielny. Z môjho pohľadu sú aj nie sú potrebné. Väčšinu vitamínov dokážeme prijať racionálnym stravovaním a celkovou životosprávu. Dnes už nie je doba „ako za pirátov z Karibiku“, ktorí mali skorbut, pretože trpeli deficitom kyseliny askorbovej (vitamín C). Nie je potrebné sa nadmerne sledovať a premýšľať nad tým, ktorý vitamín nám chýba. To, že sa suplementujeme vitamínmi, je aj určitý placebo efekt. Sú však potrebné u pacientov, ktorí majú nejakú hypovitaminózu dokázanú laboratórne. Ide o doménu možno skôr starších pacientov. Čím sme starší, tým náš metabolizmus pracuje pomalšie, preto nejaký ten vitamín môže chýbať. Asi jeden z najčastejších nedostatkov, ktorý možno pozorovať v praxi, je deficit vitamínu D u staršej populácie. Ten súvisí s metabolizmom vápnika a ochorením zvaným osteoporóza.

• Existujú nejaké špecifiká pre deti, seniorov, čo sa týka užívania týchto vitamínov?

U detí je asi špecifické ochorenie rachitída, teda krivica, spôsobená nedostatkom vitamínu D, napr. nedostatkom vitamínu D, napr. nedostatkom vitamínu D, vápnika, fosforu – často u nedonosených detí. Potom môžu vznikať rôzne endokrinné poruchy. Možno ešte megaloblastová anémia, teda nedostatok kyseliny listovej (vitamínu B9), kobalamínu (vitamínu B12), je ale zried-

kavá, väčšinou asociovaná s ochoreniami tráviaceho traktu. U seniorov je to komplikovanejšie. Uvediem najčastejšie prípady z praxe. Nedostatok vitamínu B12 je na interných oddeleniach často asociovaný s atrofičnou gastritídou – vtedy bunky žalúdočnej sliznice nie sú schopné tvoriť vnútorné faktory, ktoré sa na celom metabolizme B12 podieľajú. Ďalej deficit vitamínu C – najčastejšie spôsobený zníženým príjmom potravy alebo nevhodným výberom surovín, málo ovocia alebo zeleniny – pri jeho nedostatku naši seniori ľahšie podľahnú infekčným ochoreniam. A najvýznamnejší už v predošlej otázke spomenutý deficit vitamínu D a osteoporóza.

• A čo alternatívna medicína – bylinky, čínska medicína, atď, myslíte, že je v tejto oblasti účinná a prospešná?

Ak vychádzame aj z historického pohľadu, aj z toho, že mnoho liekov má pôvod v rastlinách, dalo by sa usúdiť, že účinná a prospešná pravdepodobne bude. Hoci je pravda, že lekári sa skôr prikláňajú k „medicíne dôkazov“ zvanej EBM, teda evidencebased-medicine a všetko sa snažíme riešiť natvrdo liekmi podľa odporúčaní, ale vo svojej podstate to väčšinou má efekt. Ak u pacienta zlyhá liečba odporúčaná lekárom, alebo liečba nemá efekt, aký pacient očakával, je z toho frustrovaný, nešťastný, sklamaný, zo zúfalstva je schopný urobiť čokoľvek. Je to pochopiteľné, lekárska veda nevie všetko vyriešiť, pacient sa snaží si pomôcť, ako dokáže. Dokonca mnohokrát s úspešným koncom. Ja osobne alternatívnu medicínu beriem skôr ako doplnkovú, má aj dobrý psychologický efekt. Keď je zdravotný stav pacienta v dezolátnom stave, už mu bylinky nebudú veľmi nápomocné.

Martina Pavliková

AKO SA CHRÁNIŤ PRED COVID-19 ?



Nezabúdajme na zásadu ROR: **rúško-odstup-ruky** (dezinfekcia).

Rúško **zabráni vírusu**, aby sa šírila ďalej.

Riziko znižuje aj **dostatočný odstup + časté (dôkladne) umývanie rúk**.

Ďakujeme, že ste zodpovední.



ČO ROBIŤ, AK POTREBUJETE LEKÁRA?

- Lekára kontaktujte vždy najskôr telefonicky.
- Väčšina lekárov využíva službu eRecept.
- Ak máte podozrenie na COVID-19, v žiadnom prípade nechoďte k lekárovi!
- Lekár vás telefonicky nasmeruje, čo robiť ďalej.
- Ďakujeme, že ste zodpovední.



Dnes píše Zuza.nka

Sedeli sme predpisovo. Dvaja v čakárni u lekára – špecialistu. „Čo poviete pani, kedy budeme nosiť toto?“ pýta sa ma spolučakárnik a napráva si rúško. „Nechcem Vám kaziť deň, ale možno už stále,“ neubránim sa náhlejšie pesimizmu. „Ach jaj, veď som si bol ešte prikúpiť,“ ukazuje mi zásobu rúšok z lekárne. „Nič mi doteraz nebolo. Po doktoroch som nechodil. Až po tej osemdesiatke sa to na mňa sype.“ „Tak to ste šťastný muž, keď až po osemdesiatke.“ „Veru, taký Fero – mladý učeň bol, keď do Tatrovky prišiel... a už tam, na tabuli visí. A ja som ešte tu. Osemdesiat rokov mám... a ešte som sa aj takejto pliahy dožil,“ popravyje znovu rúško. „Nikto nevieme, čo nás na staré kolená počká.“ „Hlavne, aby to zdravie bolo... ešteže sme stále dvaja... už sa nejako s tou mojou opatrim,“ zavzdychá si môj spolubesedník. Lúčim sa so slovami: „Bodaj by ste ešte dlho boli dvaja... a veľa toho zdravička.“ „Ďakujem paňulka, zašanujem aj pre Vás.“ (zb)

Vyhodnotenie súťaže Do práce na bicykli

Z 85 registrovaných samospráv sa Bánovce nad Bebravou umiestnili v polovici na 43. mieste. Celkom 38 súťažiacich v 12 tímoch z nášho mesta spolu najazdilo 3 844,30 km. Tým, že si zvolili nemotorový spôsob dopravy, v konečnom dôsledku ušetrili takmer tonu CO₂ (995,2 kg). V lokálnej súťaži sa vyhodnocuje počet najazdených kilometrov a počet jzd. Obe kategórie tento rok ovládli Logisti so 146 jazdami a 1421,35 km. Súčasťou tímu je aj najlepší jednotlivec v počte najazdených kilometrov Daniel Valent, najviac jzd však absolvoval Ľubomír Šurik z tímu Hodinári. Zo všetkých súťa-

žiacich, ktorí absolvovali aspoň 26 jzd alebo 500 km bol vylosovaný náhodný výherca – Ivan Jakubócy z tímu IVJAMALE. Výhercom lokálnej súťaže gratulujeme a budeme ich individuálne kontaktovať, aby si prevzali vecné ceny. Výsledky celoslovenskej súťaže, vrátane vyžrebovaných šťastlivcov, je možné nájsť na stránke a facebooku súťaže **Do práce na bicykli**. Ani tento rok nebola v súťaži núdza o kreativitu a tak sme na cestách mohli stretnúť tímy ako Sami škaredí chlpatí chlapi, Idzem pridzem bicigelka či Traja z ústavu. Na bicykli sa vozili i Surikaty, Kuriatka a Akčné slimáky.

Tlačová správa mesta

INZERCIA V NOVINÁCH NAJ REKLAMA V REGIÓNE

NA CELOROČNÚ REKLAMU
do 9000 domácností

30%
zľava

NEZÁVÄZNÉ INFO: 0948 602 422, noviny@kulturabn.sk



Pandémia poznačila aj vyučovanie na bánovských stredných školách

Od 2. septembra do 12. októbra sa študenti stredných a základných škôl vzdelávali v škole v rámci prezenčnej výučby. Od 12. októbra sú stredoškôláci doma, s výnimkou žiakov prvého až štvrtého ročníka osemročných gymnázií a stredoškôlakov vzdelávajúcich sa na odbornej praxi. V základných školách prebiehalo vzdelávanie riadnou prezenčnou formou, pozastavené boli a sú krúžky, výlety a exkurzie, aj činnosť Centra voľného času, v Základnej umeleckej škole sa vyučovalo jednotlivo, nie v skupinách. Na základe nového rozhodnutia vlády a ústredného krízového štábu koncom minulého týždňa, od pondelka 26. októbra ostávajú doma už aj žiaci vyšších ročníkov základných škôl aj mladší žiaci osemročného gymnázia. Ako sa s opatreniami popasovali stredné školy na území mesta Bánovce nad Bebravou, sme zisťovali priamo u riaditeľiek.

Stredná odborná škola strojnícka má v súčasnosti 320 žiakov v režime online dištančného vzdelávania. Oproti marcu 2020 sa na druhú vlnu pandémie pripravili. Hovorí Zuzana Janíková, riaditeľka školy: „Škola využíva vo vzdelávacom procese platformu Discord, ktorú nám sprevádzkovali dvaja naši šikovní študenti - Ľuboš Koníček zo študijného odboru Technické lýceum a Ivan Kyselica zo študijného odboru Obchod a podnikanie. Naši študenti vytvorili cez discord vlastný školský server, cez ktorý beží online vyučovanie pre našich študentov. Pre študentov a učiteľov pripravili prehľadný manuál ako pracovať s danou platformou. Študenti študujú väčšinu predmetov online a tak sú kvalitne pripravovaní vo väčšine odborných ako aj všeobecnovzdelávacích predmetoch. Nakolko sme stredná odborná škola s rozšíreným vyučovaním odborného výcviku, škola na odporúčania ministerstva školstva uprednostila vyučovanie odborného výcviku v teoretickej forme, ako napríklad práca s tabuľkami, s technickými výkresmi, v strojnotechnologickom zameraní.“ Študenti zapojení do duálneho vzdelávania pravidelne, pokiaľ

to epidemiologická situácia dovoľí vykonávajú odborný výcvik priamo vo firme. Sú naďalej pripravovaní na nemecké skúšky AP1 a AP2, vykonaním ktorých môžu získať certifikát, ktorý platí v celej Európskej únii. Odborný výcvik podlieha pravidlám nastavených vo firmách. „Žiaľ, ani nás, ako aj iné firmy v meste Bánovce nad Bebravou, neobišiel COVID-19. Naši zamestnanci boli pozitívne testovaní na COVID-19. Aj napriek dodržiavaniu nariadených opatrení sme museli začať pracovať z homeoffice a dodržiavať prísne nariadenia RÚVZ Trenčín. Otestovali sme 50 študentov a 18 zamestnancov. Vďaka veľkej podpore regionálnej hygieny v Trenčíne sme svojim konaním zabránili šíreniu vírusu medzi ďalších obyvateľov. Za nás kolegov, ktorí sme boli priamo v kontakte s pozitívne testovanými ľuďmi, môžeme povedať, že správne nosenie rúška celý čas v kolektíve má veľké opodstatnenie, pretože veľa kolegov, ktorí dôsledne používali rúško, boli po testovaní na COVID-19 negatívni. Pevne verím, že spoločnosť zvládne súčasnú epidémiu, aby sa mohol vyu-

čovací proces dostať do normálu,“ vyjadrila presvedčenie riaditeľka.

Aj v Cirkevnej strednej odbornej škole sv. Terézie z Lisieux prebieha vyučovanie všetkých študentov prvého a druhého ročníka dištančnou formou podľa online rozvrhu, tzn. študenti sa učia formou online hodín. Viac informácií nám poskytla riaditeľka Jana Virgovičová: „Súvislú prax študenti druhého ročníka odboru sociálno-výchovný pracovník absolvovali na Úrade práce, sociálnych vecí a rodiny v Bánovciach nad Bebravou a v Partizánskom a na obecných úradoch v mieste ich bydliska. Táto prax prebiehala v dňoch od 7. do 16. septembra. Ďalšiu časť súvislej praxe budú študenti absolvovať až v júni 2021 v zmysle Školského vzdelávacieho programu. Študenti učebného odboru biochemik - mliekarská výroba z dôvodu zhoršenej pandemickej situácie a v zmysle interného predpisu firmy Milsy nemohli nastúpiť na duálne vzdelávanie.“

Študenti Gymnázia Jána Jesenského boli od 12. do 23. októbra doma aj v škole. Celkom 289 sa ich vzdelávalo počas dvoch týždňov dištančne. A ďalších 75 žiakov primy až kvarty - nižších ro-

čníkov osemročného gymnázia chodilo do školy a vzdelávalo sa do 23. októbra prezenčne, aj keď sa museli zrušiť spoločné hodiny etickej a náboženskej výchovy, kde sa spájali triedy. A na telesnej výchove sa učili teoreticky o zdravom životnom štýle a chodili viac na prechádzky. Ešte koncom minulého týždňa radosť z prítomnosti žiakov na škole neskrývala ani riaditeľka Elena Kacvinská: „Sme veľmi radi, že ich máme v škole a robíme všetko pre to, aby to tak zostalo čo najdlhšie. Učitelia pracujú z pracoviska, vzdelávajú zo školy aj dištančne, aj prezenčne. A tiež dúfame, že to nebude potrebné zmeniť. Je oveľa lepšie, keď sme v škole, vzájomná komunikácia je promptná, povieme si čo treba, vieme flexibilne reagovať, veľmi veľa si vzájomne radíme v náročnej situácii, v ktorej sme sa opäť ocitli. Keby bol celý národ taký zodpovedný, čo sa týka dodržiavania odporúčaní hygienikov, ako sme v školách, nemusela nastať nedobrá súčasnosť.“ Jej minulotýždňový optimizmus prekázilo nové rozhodnutie vlády. Od pondelka 26. októbra ostáva doma aj tých 75 žiakov osemročného gymnázia.

Alena Borszékóvá



Bánovská záhradkárská liga

V tomto roku sme vyhlásili súťaž až v piatich kategóriách - o najväčšiu rajčinu, cuketu, mrkvu, zemiak a kaleráb. A tak, ako sme sľúbili, na konci októbra priňasame mená najlepších pestovateľov zeleniny.

Vítazi BZL za rok 2020

Naj kaleráb		
1. 11850 g	Ludovít Turek	Horné Naštice
2. 3880 g	Lubomír Košina	Malé Chlievany
Naj cuketa		
1. 7300 g	Mária Žitňanová	Partizánska ulica
2. 4970 g	Miroslav Kondra	Murgašova ulica
Naj zemiak		
1. 1357 g	Jozef Križan	za Zornicou BN
2. 671 g	Mária Žitňanová	Partizánska ulica
3. 654 g	Branislav Grznár	Malé Chlievany
Naj mrkva		
1. 705 g	Mária Žitňanová	Partizánska ulica
Naj rajčina		
1. 810 g	Mária Tipnerová	Dolné Ozorovce

Vítanom blahoželáme, najmä dvojnásobnej víťazke Márii Žitňanovej, a pozývame ich do redakcie prevziať si malý darček. V posledných rokoch sme darčeky odovzdávali osobne, na sviatočnom spoločnom stretnutí záhradkárov - účastníkov BZL, ale tento rok sa stretnutia neodporúčajú. Čo nám je obzvlášť ľúto, nakolko sme na spoločných besedách záhradkárov rozoberali veľa rôznych tém.

Redakcii sa však ku koncu súťaže „ohlásili“ ešte tri „okresné“ rekordné zeleniny. Prvú dopestovala Bánovčanka Lubomíra Mikulášová, ale v záhradke vo Veľkých Hostiach. A podľa pravidiel súťaže (zelenina musela byť dopestovaná v meste a v obciach, ktoré odoberajú Bánovské noviny) ju do vyhodnotenia BZL zaradiť nemôžeme. Môžeme sa však potešiť pohľadom na 1194 gramového mrkového valibuka (na foto)... Druhým unikátom bol 11850 gramový gigant kaleráb zo záhradky Ludovíta Tureka z Horných Naštíc. Vraj sa o kaleráby nikdy nestarajú, len zasadia planty, ktoré kúpia na bánovskej tržnici, a nechajú ich „v pokoji“ rásť. V tomto roku boli obzvlášť veľké, takých sedem a osemkilových majú viacero. Pani Tureková z nich robí čerstvý šalát a tieto vitamínové „bomby“ im vydržia až do jari. Treťou rekordnou zeleninou bola rajčina Márie Tipnerovej, ktorá sa urodila do krásy 810g v záhradke pri rodinnom dome. Ako prezradila pestovateľka, planty dostala od susedy...

Ďakujem všetkým účastníkom BZL, aj tým záhradkárom, ktorých zelenina sa do súťaže nedostala, ale podelili sa s našimi čitateľmi so svojimi úspechmi. Veď vitamínov v podobe doma dopestovanej zeleniny nikdy nie je dosť. Obzvlášť v tejto dobe pandémie.

Alena Borszékóvá,
šéfredaktorka a tiež záhradkárka



Nové plagátky na kontajneroch

Vzduch sa dnes nenosí - je názov udalosti v režii iniciatívy ODPADni z Bánoviec, ktorou reaguje na situáciu nestláčania separovaného odpadu pred jeho vyhodnením do kontajnerov. Hovoríme hlavne o plastových fľašiach, plechovkách a kartónoch. Je dôležité odpad triediť, aby sme neprispievali k zvyšovaniu objemu skládok. Myslím si, že je v záujme každého jedného z nás, aby sa množstvo odpadu znižovalo. Keď už odpad vznikne, teraz hovorím hlavne o obaloch, treba ho správne umiestniť do farebných kontajnerov, aby sa znova zužitkoval. Je to cenný zdroj, surovina, ktorú vieme ešte použiť a ne-



musíme ju nanovo získavať z prírody. Problémom bolo aj „nerozumne“ využitý objem kontajnerov. Nestlačené fľaše, plechovky, viacvrstvové kombinované materiály tzv. tetra-paky, ale aj kartóny zaberajú v kontajneroch miesto.

A potom sa vyváža vzduch, namiesto spomínaných materiálov. Takéto poloprázdne prevozy znečisťujú ovzdušie a zároveň nepriaznivo vplyvajú na životné prostredie.

Iniciatíva ODPADni z Bánoviec v spolupráci s firmou

TEDOS vytvorili dve série plagátov, ktoré majú ľudí upozorniť, ale hlavne motivovať odpady stlačiť. Zmestí sa ich tam oveľa viac a v maximálnej miere sa využije objem nádob. Občania Bánoviec mohli po dobu jedného týždňa hlasovať v ankete na facebooku. Víťazná séria plagátov bude umiestnená na kontajneroch so separovaným odpadom. Jedného hlasujúceho odmeníme krásnym adventným vencom zo živého ihličia.

Chráňme prírodu, separujme odpad, ktorý pred vyhodnením stlačíme! Vzduch sa dnes nenosí.

Magdaléna Kalabová,
ODPADni z Bánoviec



PNEUSERVIS

**Pri KOMPLETNOM
prezuti a vyvážení
všetkých 4 kolies**



**OSOBNÉ
NÁKLADNÉ
ÚŽITKOVÉ**



**BONUS
ZADARMO**
zimná zmes do ostrekovačov

sparex@sparexsk.sk, 038-7463 800

SPAREX SK, spol. s r.o., Horné Ozorovce 298, 957 03 Bánovce nad Bebravou, www.sparexsk.sk

**PIATKY
PRE DETI**

Mestské kultúrne stredisko
a Divadlo na hojdačke uvádzajú

Strašiak Tomáš

27. november 2020 o 16:30 h



v Mestskom kultúrnom stredisku
Bánovce nad Bebravou
alebo online



Strašiak z pola sa jedného dňa rozhodne,
že už nechce ďalej strašiť a pôjde spoznávať
svet. Čo ho tam však čaká, vôbec netuší...

SPOMIENKA NA NEŽNÚ

Koncert venovaný
31. výročiu Nežnej revolúcie



**17. NOVEMBER 2020
18:00 H**

**S PROGRAMOM
ZÁKLADNEJ UMELECKEJ ŠKOLY
DEZIDERA KARDOŠA**

vo vysielaní BTv a na Youtube BTv

Mesto Bánovce nad Bebravou
Mestské kultúrne stredisko
Základná umelecká škola D. Kardoša

výroba pečiatky **výroba do 10 minút**

**pečiatky
vizitky
nálepky**

Peter Bačko www.cosmos.sk
tel.: 038 760 4960
Partizánska 44, Bánovce n/B.



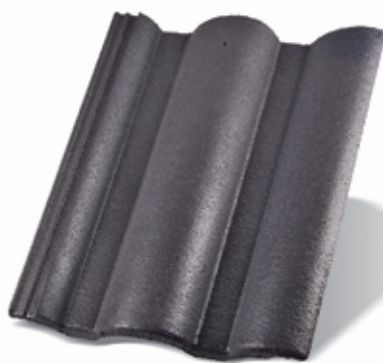
Informačné centrum
na námestí ponúka
kopírovanie
dokumentov

SIPA STREŠNÉ CENTRUM

038/768 2227 www.sipa.sk

REGIONÁLNY PREDAJCA

TERRAN
FAREBNÝ SVET STRIECH



SLUŽBY PREDAJOM NEKONČIA

- VÝPOČET
- PREDAJ STREŠNEJ KRYTINY
- SKLADOVÉ ZÁSoby
- DOVOZ AŽ K VÁM DOMOV

Jesenná deratizácia do 15. novembra

Mesto Bánovce nad Bebravou na základe odporúčania Regionálneho úradu verejného zdravotníctva v Trenčíne touto cestou vyzýva všetky povinné subjekty: fyzické osoby – občania, fyzické osoby – podnikatelia, právnické osoby na vykonanie celoplošnej jesennej deratizácie (regulácie živočíšnych škodcov) v termíne **od 23. októbra do 15. novembra 2020**. Viac informácií na www.banovce.sk. (MsÚ)

TEXTOVÁ INZERCIA

- Predám jablká jonatánky, chemicky neošetrené, 1 kg/0,40 eur. Tel. 038/760 34 23, 0902 830 022.
- Predám všetky druhy ovocných stromkov. Kus od 5 eur. Nie je potrebná chémia. Tel. 0917 276 758.
- Predám digitálny klavír s kladivkovou mechanikou. Parametre 1 pedál + príslušenstvo, slúchadlá. Málo používaný, ako nový. Tel. 0907 717 625.
- Kúpim SIMSON alebo JAWU, aj nepojazdnú. Tel. 0949 505 827.
- Predám pascu na líšky. Tel. 0949 282 417.

- PD Uhrovec prijme do zamestnania manželský pár, práca v živočíšnej výrobe, mzda 800 eur + odmeny k dispozícii 1 - izbový byt. Tel. 0907 525 723.
- Kvalitné ruské uhlie, doprava k Vám domov. Tel. 0948 343 530.
- Výkup parožia. Tel. 0904 834 937.
- Výrub rizikových stromov, štiepkovanie. Tel. 0908 151 235.
- Kúpim byt v BN – hotovosť. Tel. 0915 845 925.
- Predám 3 – izbový byt v BN. Tel. 0905 439 857.

Sme tu pre vás
v najťažších chvíľach

POHREBNÁ SLUŽBA

tedos

Zabezpečujeme komplet
pohrebné služby

non-stop
0911 132 630

vlastná výroba
živých vencov a kytic
0914 327 411
pohrebnictvo@tedos.sk