



Helpianske zvesti

ROČNÍK XIII.

ČÍSLO 5 - OKTÓBER 2024

Milí seniori.

Október je mesiacom, keď sa s vďačnosťou obraciame práve k vám. Mesiac úcty k starším, je oslavou jesene života, oslavou úcty, ktorú Vám preukazujú blízki i obec Helpa. Váš život je ako rozsiahla knižnica, naplnená múdrosťou, skúsenosťami a príbehmi. Každý z vás je pre nás inšpiráciou, učiteľom a priateľom. Vďaka vám je náš svet krajším a lepším miestom. Vaša obetavosť, pracovitosť a láska k blízkym sú príkladom pre nás všetkých. Vy ste tí, ktorí stavali základy našej spoločnosti a vytvárali jej pevné korene. Aj našej obci záleží na Vás, na tom, aby ste sa vo svojom domove cítili príjemne a nemali pocit, že už nie ste dôležití. Kredit každej obce rastie úmerne s vytváraním dôstojných a kvalitných podmienok pre občanov a dôchodkovom veku, ktorí si zaslúžia

pozornosť. Preto prosím prijmite na znak vďaky a úcty podakovanie za všetko, čo ste urobili, aby sa nám v Helpe dobre a príjemne žilo, a za to, čím ste pre nás. Prajeme vám pevné zdravie, veľa šťastia a radosti v kruhu vašich najbližších. Na záver si pripomínajme, že každý z nás bude jedného dňa starší. Pamätajme, že úcta k starším nie je len povinnosťou, ale aj cnosťou. Môžeme im prejavovať našu vďačnosť nielen slovami, ale aj činmi. Venovaním času, počúvaním ich príbehov, pomocou v bežných činnostiach, to všetko sú spôsoby, ako môžeme ukázať, že si ich vážime. Starší ľudia sú pre nás zdrojom inšpirácie. Ich príbehy, hodnoty a tradície formovali našu spoločnosť a ovplyvnili naše životy. Vďaka nim sme



sa naučili, čo znamená vytrvalosť a láska. Nezabúdajme, že aj v starobe sa dá žiť plnohodnotný život. Dajme im preto pocit dôležitosti. Spoločne môžeme našim seniorom vytvárať prostredie, kde budú cítiť lásku a rešpekt.
S úctou Miroslav Lilko

Zo zasadnutia Obecného zastupiteľstva v Helpe

21. zasadnutie

Schválili

Žiadosť spoločnosti Slovak Parcel Service, s.r.o. IČO: 31329217 o prenájom pozemku č. 348/1 vo výmere 1m², zapísanom na LV č. 701 vo vlastníctve obce Helpa pre účely umiestnenia samoobslužných boxov

Zmluvu o poskytnutí nenávratného finančného príspevku s Ministerstvom investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie Slovenskej republiky, ku projektu Obnova budovy základnej školy v obci Helpa, kód projektu: 401201FCZ3, kód výzvy: PSK-SIEA-002-2023-DV-EFRR z programu Slovensko, spolufinancované Európskym fondom regionálneho rozvoja vo výške 1.147.684,69 eur.

Dodatok č.1 k zmluve o dielo č. 18/2022 – technologický servis pre Čističku odpadových vôd v Helpe so spoločnosťou SEVIS ČOV SK s.r.o., Žnatínska 771/1, 972 46 Čereňany, IČO: 50626698

Dodatok č.1 k Zmluve o nájme nebytových priestorov uzatvorenej dňa 4.6.2019 so spoločnosťou Slovak Telekom, a.s., Bajkalská 28, 817 62 Bratislava, IČO: 35763469

nákup osobného viacmiestneho motorového vozidla do maximálnej výšky 7.000,- Eur z peňažného fondu obce Helpa

Poverujú

starostu podpísaním zmluvy a ďalšími krokmi nevyhnutnými pre nadobudnutie motorového vozidla.

Zmluvu na odpredaj pozemku

z dôvodu hodného osobitného zreteľa v zmysle § 9a ods.15 písm. f) zákona č. 138/1991 Zb. o majetku obcí v znení neskorších predpisov, a to: pozemok na novovzniknutej parcele KNC č. 948/3, ktorá bola odčlenená z parcely KNC č. 948/1, tak ako je uvedené v priloženom geometrickom pláne, o výmere 54 m², druh pozemku – záhrada, nachádzajúci sa v intraviláne obce Helpa, zapísaný na LV č. 701 vo vlastníctve obce Helpa za cenu 24,97 Eur/m² t.j. 54 m² x 24,97 Eur = 1.348,38 Eur do vlastníctva: Miloša a Mgr. Márie Bošeľovej.

Nákup mostovej váhy do maximálnej výšky 3.400,- Eur z peňažného fondu obce Helpa poveruje starostu a ďalšími krokmi nevyhnutnými pre nadobudnutie mostovej váhy

Vypracovanie a predloženie žiadosti o poskytnutie dotácie za účelom realizácie projektu „Zníženie svetelného znečistenia, zvýšenie energetickej efektívnosti verejného osvetlenia, zlepšenie kvality života a zvýšenie bezpečnosti obyvateľov obce Helpa“, realizovaného v rámci činnosti NP1: Ochrana a starostlivosť o životné prostredie na území národných parkov vo výške 100.000,- Eur

Zabezpečenie finančných prostriedkov na spolufinancovanie realizácie projektu v súlade s podmienkami poskytnutia NFP vo výške min. 1 % z predpokladanej celkovej výšky oprávnených výdavkov projektu 111.238,48 Eur a ostatných nákladov na vzniknuté neoprávnené výdavky t.j. max. 12.000,- Eur z peňažného fondu obce.

Implementáciu projektu po schválení žiadosti o NFP v súlade s podmienkami projektu.

Vypracovanie a predloženie žiadosti o poskytnutie NFP za účelom realizácie projektu „Turistická infraštruktúra v obci Helpa“, realizovaného v rámci výzvy „Ministerstva investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie SR zastúpená miestnou akčnou skupinou Verejno-súkromné partnerstvo Horehron z Programu rozvoja vidieka 2014-2020 s názvom „ Podpora na investície do rekreačnej infraštruktúry, turistických informácií a do turistickej infraštruktúry malých rozmerov na verejné využitie“

Zmenu rozpočtu obce Helpa na rok 2024 podľa ekonomickej aj programovej štruktúry **rozpočtovým opatrením č.7/2024** v súlade s ustanovením §14 ods.2 písm. b), c), zákona č. 583/2004 Z.z. o rozpočtových pravidlách územnej samosprávy a o zmene a doplnení niektorých zákonov v z.n.p. a **povoľuje prekročenie a viazanie príjmov, výdavkov** na príslušných položkách rozpočtu uvedených v priloženej tabuľke, ktorá tvorí súčasť tohto opatrenia.

Poverili

starostu obce výberom dodávateľa a podpisom zmluvy na poskytnutie služby stavebného dozoru na stavbe „Helpa, Teplica 1 a 2 - vybudovanie verejného vodovodu“.

Volí

Annu Koreňovú – za členku Rady školy pri Materskej škole v Helpe

Neschválili

Žiadosť p. Tomáša Klimka, bytom Poľná, Helpa o predbežný súhlas k odpredaju pozemku na parcele č. 2085/1 o výmere 261 m² na LV 701 vo vlastníctve obce Helpa

Berú na vedomie

Monitorovaciu správu obce Helpa za 1.polrok 2024

OBCENÁ KNIŽNICA

Vďaka podpore projektu z Fondu na podporu umenia, naša knižnica získala 1 000,- € na nákup kníh do obecnej knižnice.

Srdečne pozývame všetkých milovníkov čítania na návštevu a zapožičaniu si kníh pre jesenné a zimné večery.

Ďalšia podpora z FPU je projekt, zameraný na aktivity v obecnej knižnici. V mesiacoch október a december budú čakať pre deti, mládež ale aj dospelých zaujímavé podujatia.



Janko Riapoš – zlatý paralympionik, náš rodák, čestný občan a hlavne priateľ

Je jedným z najznámejších slovenských paralympionikov, významná osobnosť v oblasti paralympijského športu na Slovensku. Jeho životný príbeh a úspechy vo svete športu sú nesmiernou inšpiráciou. Na svojom športovom konte má množstvo medzinárodných úspechov vrátane piatich zlatých medailí na Paralympijských hrách. Je vlastne jedným z najlepších stolných tenistov na vozíku na svete. Je prezidentom Slovenského paralympijského výboru a neúnavne sa usiluje o zlepšenie podmienok pre športovcom so zdravotným znevýhodnením.

Po ťažkej autonehode zostal na vozíku, ale napriek tomu sa nevzdal a v športe našiel novú vášeň a hlavne spôsob s vyrovnaním sa s fyzickým postihnutím a prekonávaním životných prekážok.



Na pozvanie nášho dekana Kosturka, prišiel medzi nás do helpianskeho svätostánku nanebovzatej Panny

Márie, zúčastnil sa sv. omše, po ktorej farníkom predstavil celý svoj život a hlavne svoju vieru v Boha a Panne Márii. Z jeho slov a hlbokých myšlienok sme všetci cítili, že jeho láska pramení z presvedčenia, že Mária je starostlivou matkou, ktorá sa prihovára za svoje deti pred Bohom a pomáha im v životných ťažkostiach. Na záver nás pozval do národnej svätyne – Mariánskej Baziliky v Šaštíne, kde na znak lásky, úcty a pokory, venuje svoju zlatú medailu z Paríža, Sedembolestnej Panne Márii.

Pútnici z Helpy s radosťou pozvanie prijali a organizácie púte sa zhostil p. dekan helpianskej farnosti – Štefan Kosturko, za čo mu patrí veľká vďaka. Slávnostnú ďakovnú svätú omšu za účasti olympijských a paralympijských medailistov celebrol bratislavský arcibiskup metropolita J.E. Mons. Stanislav Zvolenský. Prítomnosť prezidenta SR – Petra Pellegriniho podčiarkla túto významnú udalosť, ktorá spojila šport, náboženstvo a vďaka. Vďaka nielen za najvyššie ocenenia, ale aj za prekonanie svojich osobných výziev a reprezentáciu krajiny.

Slová vďaka Janka po ukončení omše patrili všetkým. Osobne sa prihovril metropolitovi J.E.Mons. Stanislavovi Zvolenskému, prezidentovi republiky, všetkým koncelebrantom. Jeho úprimné slová vďaka patrili aj Milanovi Filovi, známemu svojimi filantropickými aktivitami, podporou rôznych charitatívnych, športových a kultúrnych projektov, vrátane obnovy historických pamiatok a vzdelávacích iniciatív.

Prítomnosť na tejto slávnostnej ďakovnej sv. omši bolo neopakovateľným zážitkom pre všetkých, ktorí sme sa jej zúčastnili. Uvedomili sme si, že okrem fyzickej sily a tréningu u našich vrcholových športovcov je v ich úspechoch prítomná aj duchovná dimenzia v podobe viery, lásky, vnútorného pokoja a aj podpora svojich najbližších a svojej komunity.

Panna Mária je pre nás vzorom viery, oddanosti a poslušnosti voči Bohu. Je našou ochrankyňou najmä v čase nebezpečenstva, choroby či životných ťažkostí. Aj preto nachádzame príklad a každodenne sa modlíme – „Pod tvoju ochranu...“

Aj náš Janko to tak vnútorne cíti, práve preto venoval svoj úspech v podobe zlatej medaily Sedembolestnej Panne Márii.

/MK/



OBHLIADNUTIE SA ZA LETOM

11. august

Odpustová slávnosť v našej farnosti spojená s oslavami 475. výročia prvej písomnej zmienky o obci a posvätením Kaplnky s. Cyrila, Metoda a spoločníkov.

Pamätný deň sa začal slávnostnou odpustovou svätou omšou pod krásnym a slnečným nebom v starej fare, ktorú celebrol J.E. košický arcibiskup, metropolita Bernard Bober. Po sv. omši otec biskup posvätil novú Kaplnku sv. Cyrila a Metoda.



Poobede sa pre návštevníkov otvorili brány prírodného amfiteátra, kde sa predstavili folklórne zoskupenia obce Helpa. Členovia Klubu dôchodcov a pracovníkov Ocu pripravili pre návštevníkov chutné helpianske jedlá a guláš na občerstvenie.

Aj tento deň bol náročný na prípravu, organizáciu a financie. Vďaka nášmu dekanovi a jeho spolupráci s obcou, sa môžu realizovať takéto výnimočné príležitosti pre nás všetkých. Nápad

s obnovením a zrekonštruovaním schátraného objektu v miestnom cintoríne za pomoci aktívnych helpianov priniesol ovocie v podobe nového svätostánku v obci. Vďaka jeho pozvaniu našu obec navštívil košický arcibiskup – metropolita Bernard Bober, ktorý mal možnosť spoznať našu farnosť. Vďaka nášmu rodákovi a čestnému občanovi Milanovi Filovi môžeme realizovať podujatia pre všetkých zaujímavejšie a atraktívnejšie.

/MK/

1. september – Slovenský Deň kroja

Súbory z Helpy – FS Helpan a Chlopi z Helpy dostali príležitosť zúčastniť sa podujatia na Slovenskom dni kroja v Banskej Bystrici. Chlopi z Helpy vystúpili v hlavnom večernom programe.



Nový školský rok v Základnej umeleckej škole

2. septembra 2024 sa začal nový školský rok v Základnej umeleckej škole v Helpe pre 206 žiakov v hudobnom, výtvarnom a literárno-dramatickom odbore. Žiakov aj učiteľov privítali novo vymalované triedy a koncertná sála. V triedach hudobného odboru boli nainštalované akustické panely a na výtvarníkov čakali skrine plné pomôcok a farieb. Prvý týždeň si žiaci okrem rozvrhu hodín prevzali aj nové žiacke knižky, na obale ktorých je víťazný motív spod rúk našej žiačky výtvarného odboru Sofie Grigelovej, ktorý získal v hlasovaní na facebooku najviac „lajkov“. Takto slávnostne sme začali školský rok a už sa aj ozývajú tóny nových skladieb a piesní, vo výtvarnej sa už miešajú farby, biele výkresy sa menia na umelecké diela a v literárno-dramatickom odbore sa žiaci oboznamujú s novými technikami práce s textom a slovom. Kolektív pedagógov sa rozrástol o dve pani učiteľky: Mgr. Alenu Sekelskú v hudobnom odbore a Mgr. art. Luciu Katreniak Rakúsovú, ArtD. v literárno-dramatickom odbore. Medzi nepedagogickými zamestnancami sme privítali pani Annu Martincovú. Všetkým našim žiakom, pedagogickým aj nepedagogickým zamestnancom želáme krásny a úspešný školský rok 2024/2025 plný tvorivosti, výborných výkonov a dobrej spolupráce!

Z činnosti našich organizácií



Klub dôchodcov v Helpe

„Ničoho sa staroba nesmie vystríhať väčšmi ako nečinnosti.“

/ Marcus Tullius Cicero /

... aj naše počínanie sa riadi týmito starodávnymi múdrosťami. Snažíme sa našim pokračovateľom prinášať naše skúsenosti, múdrosti a vedomosti, ktoré sú výsledkami rokov práce a života. História a ľudové tradície je to, čo nosíme vo svojich srdciach, myšliach a rukách. Počas roka sme sa snažili sprítomniť na kultúrnych akciách naše zachovalé remeslá a aj našu kuchyňu. Helpianska kuchyňa žala úspechy aj na festivale v Detve,

kde si už získala stálych návštevníkov. Okrem týchto podujatí sa naši členovia zúčastnili aj dvoch oddychových zájazdov na kúpaliská a spoločne sme si posedeli pri guľášoch. Ďalším zmyslom trávenia voľného času sa nám stali pravidelné návštevy v dome dôchodcov vo Valkovni. Klientom prinášame do ich nového domova kúsok radosti, šťastia a hlavne poznania, že v cudzom svete neostávajú sami, ale prichádzajú medzi nich ich rodáci.

Mária Čupková, predsedníčka



JDS – ZO Helpa

Členky JDS Helpa úspešne zrealizovali projekt „Skrášliť si dedinu“. A že sme ju skrášlili, niet pochyb. Vymalovali sme námestie, tržnicu, lavičky v parku, starú faru, amfiteáter. Vypleli sme celý školský vršok a verte, bola to riadna fuška, 5 dní poctivej práce.

Naša spevácka skupina bola pozvaná do Michalovej. Diváci ocenili náš program potleskom a pridal sa aj do spevu. Oddýchli sme si na rekreačnom liečebnom pobyte v Dudinciach.

A znova brigáda, upravili sme pros-

tredie pri kríži na Holom vrchu. Výborný relax sme si užili na turistickom zraze seniorov v Michalovej. Vybrali sme si trasu na Chlipavicu, zaujali nás kukučkové hodiny, ktoré sú najväčšie na Slovensku.

Poslednou brigádou bolo vysadenie jesenných kvetov – trvaliek. Dúfame, že zostanú natrvalo.

Veľmi by nás potešilo, keby aj mladšie zoskupenia priložili ruky k dielu na skrášlenie našej obce.

Chceme sa poďakovať p. starostovi za poskytnutie mikrobusu na akcie. Naša mobilita je slabšia – predsa sme dôchodkyne.

Anna Babelová, predsedníčka

Dobrovoľný hasičský zbor v Helpe

Už 100 rokov aktívne funguje dobrovoľný hasičský zbor v Helpe. Stal sa oporou v ťažkých časoch, prinášajú nielen pomoc, ale aj nádej a istotu pre obyvateľov Helpy. Členovia zboru sú veľmi aktívni, ich práca je základom úspechov a prežitia. Ich ďalším poslaním je aj vychovávať generáciu, ktorá prevezme po nich štafetu. Len takto môžeme pokračovať v misii, ktorú zbor má a zlepšovať sa každým dňom. Starší a skúsení členovia príkladne vedú mladších, čo prispieva k silnej a zodpovednej generácii dobrovoľných hasičov.



DHZ v Helpe aktívne pomáhala pri hasení požiaru pod Orlovou hoľou pri veľkom lesnom požari.

Členovia venujú svoj voľný čas a energiu aj na účasť v súťažiach, kde si merajú svoje sily s okolitými združeniami. Zodpovedný prístup k práci prináša ovocie v podobe vynikajúcich výsledkov na súťažiach nielen dospelých, ale aj detí a mládeže.

Pohár starostky obce Šumiac 13. júl 2024 – naše družstvo dorastu a mužov nad 35 rokov a mužov, získali dve 1. miesta a jedno 2. miesto

Pohár starostu obce Vernár družstvo mužov – 28. júla 2024 – získali 1. miesto Jesenné okresné kolo – hier Plameň 2024 – 28. september. Súťaže sa zúčastnili 4 družstvá mladých hasičov z Helpy a odniesli sme si 4 poháre - jedno 1. miesto, dve 2. miesta a jedno 3. miesto.

A tu je priestor na poďakovanie sa všetkým aktívnym členom, ktorí sa sebe pracujú, aby sa nám lepšie žilo a starajú sa o to, aby organizácia pracovala aj ďalších 100 rokov.

Helpianski matičiari

Helpianski matičiari v Martine

Naša helpianska matičiarska družina navštívila 1. augusta 2024 Martine. Predsedníčka Miestneho odboru Matice slovenskej v Helpe, Andrea Lilková, podujatie zorganizovala a pripravila bohatý a hodnotný program.

Prvá zastávka bola na Národnom cintoríne, kde sme boli vďaka i zapáliť sviečky Karolovi Plíckovi a Jozefovi Cígerovi Hronskému. Práve tieto osobnosti v 1. pol. 20. stor. zviditeľnili svojimi dielami Helpu a tým ju „poslali do sveta“.

Následne sme navštívili Dom J. C. Hronského, v ktorom je múzeum o jeho živote, práci a v priateľskej debaťe so sprievodkyňou sme si okrem nových poznatkov odniesli aj silný umelecký zážitok.

Naša cesta ďalej viedla do múzea slovenskej dediny – skanzenu v neďalekom Jahodníckom háji bola to pekná a príjemná prechádzka históriou.

Chvíľou ticha a spomienkou pri pamätníku Memorandum národa slovenského sme si pripomenuli udalosť národovcov, keď bol tento programový dokument štátoprávných, politických a kultúrnych požiadaviek prijatý na slovenskom národnom zhromaždení „pod lipami“ v júni 1861.

Posledným, ale veľmi dôležitým bodom programu bola naša účasť na odhalení busty prvej sloven-

skej herečky a národovkyne Aničky Jurkovičovej Hurbanovej. Tento dôstojný akt sa konal v sídle Matice slovenskej v parku sv. Cyrila a Metoda v aleji národných dejateľov.

Celý program dňa bol pre nás účastníkov obohatením po stránke kultúrnej, duchovnej a historickej.

Mária Fedorová, účastníčka



Matica slovenská v Helpe má za sebou bohatú históriu, na ktorú chceme aj naďalej nadviazať. Už od svojho založenia plní dôležitú úlohu pri ochrane a šírení slovenského jazyka, kultúry a národného povedomia. V dnešnej dobe globalizácie je Matica slovenská potrebná viac ako kedykoľvek predtým. Svet sa rýchlo

mení a my musíme čeliť novým výzvam. Našou úlohou je chrániť hodnoty a šíriť ich medzi mladými ľuďmi. Musíme im ukázať, aké dôležité je poznať naše korene a rozvíjať národné dedičstvo. Miestny odbor Matice v Helpe postupne obnovuje svoju činnosť.

Helpianske matičiarky navštívili obec Muráň, kde si v budove starej rímskokatolíckej fary prehliadli priestory obecného múzea, ktoré prezentuje históriu a kultúru obce a okolia. Múzeum tiež vystavuje predmety súvisiace s históriou obce, napríklad historické dokumenty, fotografie, zbrane, keramiky či nábytok. Svoju prehliadku zakončili ochutnávkou tradičných Muránskych buchiet a posezením v penzióne u Sysla.

V auguste sa okrem návštevy mesta Martine, matičiarky rozhodli prispieť svojou „troškou do mlyna“ a spoločne sa podieľali na pohostení účastníkov odpustovej slávnosti Nanebovzatia Panny Márie.

Prvý september, Slovenský deň kroja, ojedinelé podujatie zamerané na šírenie tradícií, prezentáciu slovenských ľudových krojov a ani tu nechýbali helpianske matičiarky, ktoré v sprievode reprezentovali svoju obec v nádhernom kroji.

Toto je iba pár podujatí, do ktorých sme sa od júna ako matičiarky zapojili. Miestny odbor Matice slovenskej v Helpe má pred sebou ešte veľa práce, aby sa posunul vpred, a preto radi medzi sebou vítame nových členov, zaujímavé nápady, aby sa Matica slovenská stala opäť dôležitou inštitúciou v obci. AL

49. ročník výstupu na Veľký Bok



3. augusta na námestí Helpe privítali vyše 50 turistov z celého Slovenska Iveta Filová a pôvodný zakladateľ tejto skvelej akcie Jozef Pupiš. Napriek nepriaznivým predpovediam počasia, sa takmer všetkým účastníkom podarilo vystúpiť až na vrchol.

Tento krát síce bez okolitých výhľadov, no všetkých nás veľmi potešilo, že sme sa mohli ukryť pred hmlistým a veterným počasím v chate pod Veľkým Bokom.

Naša veľká vďaka patrí pánovi Michalovi Miškovovi z Polomky, ktorý nám so svojimi kamarátmi upravil chodník zo Zadnej Holey až na vrchol Veľkého Boku. Sme radi, že do spoluorganizácie sa tento rok zapojili aj noví, mladí ľudia a to Iveta Filová, Andrej Mak a Andrea Demecs.

Tešíme sa na Vás o rok, na okružlom 50. ročníku Výstupu na Veľký Bok, ktorý bude, veríme, výnimočným.

Jozef Filo

Okienko zdravia



Čo je rakytník rešetliakový?

Rakytník je rastlina, ktorá má **najbohatšie zastúpenie minerálnych látok a vitamínov** na svete. Aj to z neho robí jednotku hneď vo viacerých smeroch a **skvelé pozitíva a účinky**, ktoré sú neodolateľné. Vo svojich plodoch rastlina ukrýva tú **najlepšiu výživovú hodnotu. Perfektné zloženie a vysoká koncentrácia telu prospešných látok** sú tou najlepšou kombináciou. V plodoch môžete nájsť **viac ako 190 látok**, ktoré sú pre organizmus prospešné.

Toto zloženie je výnimočné aj vďaka tomu, že len samotné plody obsahujú **10 rôznych vitamínov, 24 minerálov a stopových prvkov, 18 aminokyselín, vysoký obsah fytoosterolov a nenasýtených esenciálnych mastných kyselín omega 3, omega 6, omega 7 a omega 9**. Aj vďaka takémuto zloženiu sa z neho stáva doslova **záračná rastlina**.

Zloženie

Rakytník je vzácny najmä **pre svoje zloženie**, ktoré je viac ako **pozoruhodné**. Obsah **minerálnych látok a vitamínov** je tak pestrý, že sa dostáva do vedenia medzi ostatnými rastlinami a má dokonca aj náskok. Obsahuje až **15 násobok vitamínu C ako citrusové plody**, o ktorých si mnohí myslia, že obsahujú najviac vitamínu C. **100 gramov rakytníka vám dodá až 400% dennej odporúčanej dávky**.

Aké látky teda rakytník obsahuje a aké sú jeho účinky?

- **Vitamín C** – podporuje celkové zdravie, stará sa o ďasná, zuby a kosti. Je rozpustný vo vode.
- **Vitamín B1T** – je nevyhnutný pre správnu funkciu srdca, svalov a nervov
- **Vitamín B2** – podporuje rast, zdravú pokožku, vlasy a nechty.
- **Vitamín B3** – je významný pri srdcovej, nervovej a svalovej činnosti
- **Vitamín B6** – hrá dôležitú úlohu v metabolizme červených krviniek,
- **Vitamín B9** – Je dôležitý pre tvorbu červených krviniek,
- **Vitamín D** – jeho známym zdrojom je slnko, keď chýba, treba ho nahrádzať. Tento vitamín podporuje vstrebávanie vápnika, čo je základom pre zdravý vývoj zubov a kostí
- **Vitamín A** – regeneruje pokožku, udržuje ju jasnú a čistú a prispieva k dobrému stavu vlasov, zmiernuje proces starnutia a redukuje jemné vrásky, je silným antioxidantom a má protizápalové účinky
- **Vitamín K** – upravuje zrážanlivosť krvi,
- **Mangán** – je dôležitý pre uskladnenie vápnika, fosforu, železa a vitamínu E a C.
- **Železo** – je dôležitou zložkou v tele
- **Bór** – zabraňuje vápniku unikať z krvi a tak kosti odvápní.
- **Beta-karotén** – vplýva na zrak a chráni pokožku
- **Flavonoidy** – chránia pred predčasným starnutím
- **Omega 3 mastné kyseliny** – pomáhajú pokožke regulovať produkciu mazu, udržiavať jej pružnosť a takisto ju udržiavať hydratovanú.
- **Omega 6 mastné kyseliny** – zvlhčujú pokožku hlavy, podporujú rast vlasov,

Mnohých z vás zaujímajú určite aj vedľajšie účinky. Rakytník je **netoxický a neodráždivý**, čo znamená, že je vhodný v správnom dávkovaní **pre úplne každého**.

Mgr. Bošellová Anna