



V tomto čísle:

TN Obnova bežeckej dráhy

Dobrá správa pre žiakov Základnej školy Pribinova a zlatomoravských bežcov. Bežeckú dráhu na Pribinke čaká rozsiahla rekonštrukcia. Mesto získalo na tento projekt nenávratný finančný príspevok.

Čítajte na strane 2

TN Rekonštrukcia MŠ Štúrova

V Materskej škole Štúrova v Zlatých Moravciach v týchto dňoch prebieha rozsiahla rekonštrukcia. Opravuje sa kotolňa, strecha a vymieňajú sa okná.

Čítajte na strane 3

TN Odvedenie dažďových vôd

Mesto Zlaté Moravce bolo úspešné so svojou žiadosťou o nenávratný finančný príspevok z Environmentálneho fondu. Dostane viac ako 180-tisíc eur určených na odvedenie dažďových vôd na Ulici Janka Kráľa.

Čítajte na strane 5

TN Slovo kňaza

Vstúpili sme do adventného času. Pri tejto príležitosti uverejňujeme vianočný príhovor farára Zlatých Moraviec Petra Štálnika.

Čítajte na strane 10



Technické služby Zlatých Moraviec sú na zimu pripravené

O zimnú údržbu ciest a chodníkov v uliciach Zlatých Moraviec sa pravidelne starajú Technické služby mesta. Tie hlásia pripravenosť na tohtoročný boj so snehom.

Režim zimnej údržby trvá v Zlatých Moravciach z pravidla od novembra do marca. Naplno sa však rozbieha až v období intenzívnejšieho sneženia, ktoré sa do našich končín zvykne dostaviť v mesiacoch december, január a február.

Na bielu zimu sú Technické

služby mesta plne pripravené. Podľa ich menovaného riaditeľa Branislava Vargu má podnik k dispozícii niekoľko ton posypového materiálu. „Štrku máme pripraveného 50 ton a okrem toho je k dispozícii aj päť ton soli,“ povedal.

Na zimu sú pripravené aj stroje. „K dispozícii máme

LIAZ-ku – odhŕňač/posýpač, traktor – odhŕňač, potom máme malé stroje určené na údržbu chodníkov – malotraktory a posypovú multikáru,“ vymenoval Varga.

Plán odhŕňania ostáva rovnaký ako po minulé roky. V prípade sneženia budú ako prvé odrhnuté prioritné úseky, kde je najväčší pohyb chodcov. Spadá sem centrum mesta, okolie nemocnice a polikliniky, okolie nákupných centier a fabrík. Nasledujú sídliská a okolie domovej zástavby.

Technické služby majú počas zimného obdobia funkčnú aj takzvanú zimnú pohotovosť. V rámci nej sú pracovníci podniku nepretržite 24-hodin denne na telefóne, pripravení vyraziť do terénu a odhŕňať.



Peter Klimant

Bežeckú dráhu Základnej školy Pribinova čaká rekonštrukcia

Dobrá správa pre žiakov Základnej školy (ZŠ) Pribinova a zlatomoraveckých bežcov. Bežeckú dráhu na Pribinke čaká rozsiahla rekonštrukcia. Mesto získalo na tento projekt nenávratný finančný príspevok.

Mesto Zlaté Moravce získalo dotáciu z Okresného úradu Nitra, odboru školstva vo výške 104 653 eur určenú na rekonštrukciu bežeckej dráhy ZŠ Pribinova. Na rekonštrukcii sa bude finančne podieľať aj mesto Zlaté Moravce, konkrétne zaplatí zo svojho rozpočtu rovných 15-tisíc eur.

Existujúca bežecká dráha v areáli základnej školy je podľa vyjadrenia mesta už na hranici životnosti a použiteľnosti. „Jej užívanie je výrazne podmienené počasím,

nakoľko má hlinito-piesčitý povrch a pieskovo-antukový povrch. To spôsobuje, že prevažnú časť roka je existujúca bežecká dráha blatistá alebo naopak prašná. Dôvodom zámeru je vymeniť existujúci nevyhovujúci športový povrch za novodobý s lepšími vlastnosťami a trvanlivosťou. Tým sa zlepšia technické vlastnosti povrchov bežeckej dráhy a bude ju možné intenzívnejšie využívať,“ povedala Miroslava Kováčová, vedúca Oddelenia strategických činností



Foto: ilustračné

na Mestskom úrade v Zlatých Moravciach.

Aktuálne podľa jej slov prebieha verejné obstarávanie

na projekt. Akonáhle bude ukončené, začne sa s realizáciou projektu.

Peter Klimant

Vážení Zlatomoravčania,
v mene celého kolektívu mestského úradu,
všetkých zamestnancov mesta a poslancov mestského zastupiteľstva
Vám prajem príjemné prežitie
vianočných sviatkov, v novom roku 2022
želám najmä pevné zdravie, šťastie, veľa Božieho požehnaní
a nech sa Vám darí v pracovnom aj osobnom živote.

Požehnané a veselé Vianoce!

PaedDr. Dušan Husár,
primátor mesta Zlaté Moravce



Rekonštrukcia Materskej školy Štúrova

V Materskej škole (MŠ) Štúrova v Zlatých Moravciach v týchto dňoch prebieha rozsiahla rekonštrukcia. Opravuje sa kotolňa, strecha a vymieňajú sa okná.

O rekonštrukcii informovala Miroslava Kováčová, vedúca Oddelenia strategických činností na Mestskom úrade v Zlatých Moravciach. „Účelom rekonštrukcie MŠ Štúrova bolo zrekonštruovať kotolňu, vymeniť okná a dvere (aj na časti Anglickej škôlky), vymeniť sklobetón za okná a zrekonštruovať strechu na budove takým spôsobom, aby sa zaistilo účelové využitie a funkčnosť tejto budovy,“ povedala.

„Strecha na materskej škôlke bola v havarijnom stave na viacerých miestach, na dvoch podlažných budovách, kde bolo značné poškodenie, čo spôsobovalo zatekanie do budovy. V rámci rekonštrukcie kotolne prebehla demontáž dvoch technologických zariadení, z dôvodu nefunkčnosti a následne montáž nových plynových kotlov,“ dodala Kováčová.



Rekonštrukcia škôlky je hračená z rozpočtu mesta v hodnote 167 997,24 eur. Práce stále prebiehajú, predpokladaný

čas ukončenia práce je stanovený na polovicu mesiaca december.

Peter Klimant

Samospráva plánuje zmodernizovať Mestské stredisko kultúry a športu

Mesto Zlaté Moravce chce zmodernizovať Mestské stredisko kultúry a športu. Projekt chce zrealizovať vďaka nenávratným finančným prostriedkom z fondov Európskej únie, o ktoré si samospráva podala žiadosť.



O podaní žiadosti rozhodli mestskí poslanci na 22. zasadnutí Mestského zastupiteľstva v Zlatých Moravciach.

Celkové oprávnené výdavky projektu sú 210 526 eur. Požadovaná výška dotácie je rovných 200-tisíc eur. Rozdiel vo

výške 10 526 eur by doplatilo mesto z vlastných zdrojov.

Samotná modernizácia má podľa radnice spočívať predovšetkým v zlepšení ozvučenia a scénického osvetlenia divadelnej sály. Okrem toho má dôjsť aj k zakúpeniu nového materiálo-technického vybavenia slúžiaceho na ochranu

zdravia v boji proti ochoreniu Covid-19.

Projekt sa zrealizuje len v prípade, ak bude žiadosť mesta o nenávratný finančný príspevok schválená. O tom, či sa tak stane, vás budeme informovať.

Peter Klimant



Obnova sociálno-hygienických priestorov v Základnej škole Robotnícka

Sociálno-hygienické priestory pre prvý stupeň Základnej školy (ZŠ) Robotnícka sú v havarijnom stave. Čoskoro sa ale zrekonštruujú. Mesto Zlaté Moravce získalo dotáciu na ich opravu.

O dotácii informovala Miroslava Kováčová, vedúca Oddelenia strategických činností na Mestskom úrade v Zlatých Moravciach. Nenávratný finančný príspevok určený na odstránenie havarijného stavu sociálno-hygienických priestorov pre prvý stupeň ZŠ Robotnícka bol poskytnutý z Okresného úradu Nitra, odboru školstva. Jeho výška je 56 243 eur.

Hygienické zariadenia sa nachádzajú v priestoroch tried prvého stupňa základnej školy na 1. poschodí a vo

vstupnej časti vestibulu na prízemí.

„Obe zariadenia sa týkajú dievčenských a chlapčenských záchodov a na 1. stupni tiež sociálnych zariadení pre učiteľov. Obe zariadenia sú v nevyhovujúcom technickom stave. Vplyvom zatekania a vyplavením podzemných vôd vznikli v záchodoch a na niektorých častiach umývadiel trhliny, mokré múry, popraskané kachličky a korózia dvier. Dané sociálne zariadenia v súčasnosti nespĺňajú štandardné hygienické



požiadavky. Vyriešenie havarijného stavu a následných porúch sa dá iba kompletnou obnovou sociálno-hygienických priestorov," vyjadrila sa Kováčová. Rekonštrukcia by

sa mala udiť v najbližších mesiacoch, presný termín zatiaľ stanovený nie je.

Peter Klimant

V Chyzerovciach pribudnú výdajné stojany na pitnú vodu

Mesto Zlaté Moravce získalo nenávratný finančný príspevok určený na projekt Podpora prístupu k pitnej vode v Zlatých Moravciach. V rámci projektu dôjde k vybudovaniu výdajných stojanov na vodu v mestskej časti Chyzerovce.



Foto: ilustračné

Zlatomoravecká samospráva získala dotáciu z Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR, v zastúpení Ministerstva vnútra SR vo výške 36 480 eur. Celkové oprávnené výdavky na realizáciu aktivít projektu predstavujú sumu 38 400 eur a spolufinancovanie mesta vo výške 5% predstavuje sumu 1 920 eur.

„Primárnym výsledkom projektu bude trvalo udržateľné zabezpečenie pitnej vody pre obyvateľov marginalizovaných rómskych komunit (MRK) v meste Zlaté Moravce v mestskej časti Chyzerovce s následnými

pozitívnymi vplyvmi na hygienu a na zlepšenie zdravotného stavu príslušníkov MRK. A to riešením zásobovania pitnou vodou s výdajnými stojanmi vybavenými technickým zariadením s predplatným vydaním vody s použitím čipových kariet," informovala Miroslava Kováčová, vedúca Oddelenia strategických činností na Mestskom úrade v Zlatých Moravciach. Ako ďalej povedala, mesto pristúpi k realizácii projektu po ukončení verejného obstarávania.

Peter Klimant

Odvedenie dažďových vôd na Ulici Janka Kráľa

Mesto Zlaté Moravce bolo úspešné so svojou žiadosťou o nenávratný finančný príspevok z Environmentálneho fondu. Dostane viac ako 180-tisíc eur určených na odvedenie dažďových vôd na Ulici Janka Kráľa.

Mestu Zlaté Moravce bola poskytnutá dotácia z Environmentálneho fondu vo výške 186 793 eur. Určená je na odvedenie dažďových vôd na Ulici Janka Kráľa. Projekt bude spolufinancovať aj mesto Zlaté Moravce vo výške 5%, čo činí 9 831,22 eur.

„Projekt rieši odvodnenie dažďových vôd z komunikácie Ulica J. Kráľa a bude zabezpečené pozdĺžnym a priečnym sklonom a v najnižšom bode

budú osadené navrhované uličné vpusty, ktoré budú napojené do existujúcej kanalizácie,“ povedala Miroslava Kováčová, vedúca Oddelenia strategických činností na Mestskom úrade v Zlatých Moravciach.

Aktuálne podľa jej slov prebieha verejné obstarávanie na projekt. Ten sa začne realizovať až po ukončení verejného obstarávania.

Peter Klimant



Vodič šiel v Zlatých Moravciach rýchlosťou takmer 150 km/h, ďalší skoro zrazil policajta

V novembri informovala polícia o dvoch kuriózných dopravných prípadoch. V tom prvom jazdil vodič Maserati po uliciach Zlatých Moraviec rýchlosťou 149 km/h. V druhom prípade iný vodič takmer zrazil policajta.



Zdroj: facebook Polícia SR - Nitriansky kraj

Dopravní policajti z Nitry merali v novembri najvyššiu povolenú rýchlosť v meste Zlaté Moravce. Podarilo sa im pritom zaznamenať cestného „rekordéra“. „Na povolenej

päťdesiatke namerali vodičovi Maserati rýchlosť 149 km/h, čím prekročil maximálne povolenú rýchlosť o 99 km/h,“ informovala polícia SR – Nitriansky kraj na svojom oficiálnom

facebooku. Muži zákona označili takéto prekročenie rýchlosti v obci za „absolútne šialenstvo“.

Vzhľadom nato, že dopravní policajti mali v tom čase zastavené iné vozidlo, nestihli toto auto zastaviť. „Vodič si možno myslí, že dobre dopadol a že ho už nečaká žiaden postih, no je na omyl! Polícia tento priestupok rieši v rámci tzv. objektívnej zodpovednosti a majiteľovi auta tak bola zaslaná pokuta vo výške 798,-eur,“ informovala polícia.

„Jazdiť v obci takouto rýchlosťou je úplne absurdné. Je potrebné si uvedomiť, že na tej ceste nie ste sami! Ohrozujete svojou bezohľadnosťou chodcov, cyklistov a tiež ostatných nevinných vodičov. Jazdite zodpovedne!“ Vyzývajú policajti.

Policajtovi ukázal hanlivé gesto

November priniesol i ďalší kuriózný dopravný prípad, ktorý sa odohral taktiež v uliciach Zlatých Moraviec. Ako informovali muži zákona, tento vodič na výzvu policajtov, aby zastavil vozidlo, vôbec nereagoval a nerešpektoval ani pokyn STOJ! dávany policajtom prostredníctvom výstražného znamenia na vozidle.

„Policajt mu musel z cesty doslova odskočiť. Vodič ešte predtým ako šliapol na plyn, stihol policajtovi ukázať hanlivé gesto. Tento vodič prekročil rýchlosť v obci o 83 km/h. Keďže ušiel, bude vec riešená v ďalšom konaní. Vodičovi hrozí pokuta a trest zákazu činnosti viesť motorové vozidlá,“ informuje polícia.

Peter Klimant

Darcovia krvi pomáhajú zachraňovať životy aj počas pandémie, nemocnica má nové prístroje na odbery krvi

Nemocnica AGEL Zlaté Moravce intenzívne spolupracuje s darcami krvi aj počas pandémie koronavírusu. Odber zo dňa 18. novembra 2021 bol úspešný a na odberové miesto prišli takmer tri desiatky dobrovoľníkov, pre ktorých pomoc pri záchrane života nie je len frárou. Nemocnica si každého jedného darcu nesmierne váži. V priebehu novembra tak zlatomoraveckí zdravotníci získali 13 litrov najvzácnejšej tekutiny.

„Hoci sa pandemická situácia prudko zhoršuje a covidoví pacienti zaplňajú nemocnice, nepretržitú zdravotnú starostlivosť poskytujeme aj pacientom, ktorí nemajú koronavírus, ale iné, rovnako vážne diagnózy. Aj v týchto prípadoch je krv nenahraditeľná a bez darcov krvi

sa nevieme zaobísť. Preto musíme, samozrejme, za prísnych opatrení, v darovstve kontinuálne pokračovať,“ vysvetľuje riaditeľka Nemocnice AGEL Zlaté Moravce Nina Horniaková.

S obrovským poďakovaním sa obracia na všetkých darcov i tých, ktorí o darovaní krvi ešte

len uvažujú, aby túto nezištnú pomoc iným zväžili, keďže nikto z nás nikdy nevie, či krv iného človeka nebude potrebovať. „Vďaka skvelej spolupráci s Hematologicko-transfuziologickým oddelením Nemocnice AGEL Komárno už máme organizáciu a celú logistiku plánovaných odberov nacvičenú. Všetci chápeme, o akú dôležitú dobrú vec ide,“ dodala Horniaková.

Nemocnica AGEL Zlaté Moravce práve kvôli darovaniu krvi obstarala aj novú zdravotnú techniku. „Máme k dispozícii zväračku hadičiek odberových setov, odberové váhy

s príslušenstvom, čítačku čiarových kódov, transportné kufríky a nabíjateľné batérie,“ hovorí riaditeľka nemocnice.

V aktuálnej pandemickej situácii musí každý záujemca o darovanie krvi splniť stanovené podmienky, aby sa predišlo akémukoľvek riziku. Vo všeobecnosti platí, že darovať krv môže človek vo veku 18 až 65 rokov, v aktuálnej dobe sa však prísnejšie posudzuje práve pandemická anamnéza.

Mgr. Martina Pavliková,
hovorkyňa skupiny
AGEL SK

Nemocnica v Zlatých Moravciach má nové prístroje na diagnostiku

Nemocnica AGEL Zlaté Moravce v posledných dňoch dostala do svojej výbavy nové diagnostické prístroje, ktoré výrazným spôsobom prispievajú k skvalitneniu poskytovaných zdravotníckych služieb. Nemocnica má nový pojazdný RTG prístroj a celotelový sonograf. Prístroje zakúpila nemocnica v rámci projektu spolufinancovaného z fondov EÚ pod názvom: Posilnenie materiálo-technických kapacít Nemocnice AGEL Zlaté Moravce v súvislosti s výskytom ochorenia COVID-19 v celkovej hodnote 200 tisíc eur a využili ich už prví pacienti.

Rýchla, presná a spoľahlivá diagnostika je v rámci zdravotníckeho zariadenia aj menšieho typu dnes už nevyhnutnosťou. Zlatomoravecká nemocnica v tomto nezaostáva a už niekoľko dní disponuje úplne novým pojazdným RTG prístrojom, ako aj celotelovým sonografom. „Je to pre nás obrovský posun

v kvalite diagnostiky, nové prístroje sú síce náročné na obsluhu, ale to súvisí s ich veľkou škálou činností a vyšetrení, ktoré poskytujú. Sú rýchle, presné, mobilné, takže šetríme čas pri diagnostike našich pacientov. Všetky výsledky sa automaticky prenášajú do nemocničného informačného systému a sú k dispozícii aj iným lekárom,“ vysvetľuje riaditeľka Nemocnice AGEL Zlaté Moravce Nina Horniaková. „Už sme zrealizovali potrebné zaškolenie personálu, ako aj skúšobnú prevádzku prístrojov. Táto moderná prístrojová technika bude vyčlenená pre pacientov s ochorením COVID v červenej zóne, na reprofilizovanom COVID oddelení a na izolovanom JIS lôžku. Je to nevyhnutné z dôvodu zabránenia potenciálneho prenosu ochorenia COVID-19 používaním identickej prístrojovej techniky pre neinfekčných pacientov. Vyčlenené diagnostické prístroje

nám umožnia realizovať akútne vyšetrenia aj v čase, keď je potrebné realizovať časovo náročnú dezinfekciu zariadení a priestorov,“ vysvetlila dôvody a použitie novínok riaditeľka nemocnice.

Diagnostické ultrazvukové vyšetrenie je neinvazívna metóda, založená na fyzikálnom princípe, ktorá má veľmi nízke potenciálne riziko poškodenia živých tkanív. „Celotelovým ultrazvukovým prístrojom vykonávame celotelové vyšetrenie, najmä diagnostiku ochorení brušných orgánov, tráviaceho, urogenitálneho, muskuloskeletálneho traktu, diagnostiku povrchových orgánov, vrátane doplerovského vyšetrenie ciev. Umožňuje nám vykonávanie cieľovej drenáže a punkcie. Výhodou ultrazvukového vyšetrenia je jeho neinvazívnosť a ľahká dostupnosť,“ hovorí Horniaková, čo všetko nové prístroje

pacientom v rámci diagnostiky ochorení umožňujú. Ultrazvukové vyšetrenie je jedna z diagnostických metód aj pri diagnostike ochorení COVID pozitívneho aj suspektného pacienta. Vyšetrenie pľúc pomocou USG je indikované pre nenáročnosť a dostupnosť na denné vyhodnocovanie pľúcneho nálezu.

Druhá novinka, pojazdný digitálny RTG prístroj je moderný, kompaktný, bezbariérový prístroj, ktorý umožňuje vykonávať rádiologické vyšetrenia priamo pri lôžku pacienta. Vyšetrenie je rýchle a bezbolestné. Toto zariadenie je ideálne pre snímkovanie v priestorovo obťažných podmienkach. Prístroj je plne digitalizovaný, jeho výkon je nižšie radiačné zaťaženie pre pacienta aj pre obsluhu.

Mgr. Martina Pavliková,
hovorkyňa skupiny
AGEL SK

Výskyt cukrovky dlhodobostúpa, môže za to zlý životný štýl

Cukrovka, teda diabetes mellitus, je ochorenie rozmanitého pôvodu, pre ktoré je príznačné dlhodobé zvýšenie glukózy v krvi s poruchou látkovej premeny cukrov, tukov a bielkovín. Je spôsobená poruchou vylučovania inzulínu, pôsobenia inzulínu alebo oboch porúch súčasne. S cieľom zvýšiť povedomie o tejto chorobe a o prevencii bol 14. november vyhlásený za Svetový deň diabetu.

Poznáme niekoľko typov cukrovky, ale najčastejšie sa vyskytuje diabetes mellitus 2. typu, ktorý vzniká v dospelom až staršom veku. „Pacienti ho často nazývajú starecký, pri tomto type cukrovky je pacient liečený diétou a liekmi, po dlhšom trvaní ochorenia aj inzulínom, menej často sa stretávame s diabetes mellitus 1. typu, ktorý postihuje prevažne deti a pri ktorom je pacient od začiatku ochorenia závislý na inzulíne. Zriedkavo nachádzame pacientov s cukrovkou, ktorá vzniká pri chronickom ochorení pankreasu alebo u tých, ktorí užívajú hormonálne lieky - kortikoidy a samostatnú kapitolu predstavuje diabetes, ktorý vzniká počas tehotenstva, tzv. gestačný,“ vysvetľuje Magdaléna Smatanová, diabetologička z Nemocnice AGEL Zlaté Moravce.

Výskyt cukrovky podľa jej slov nielen na Slovensku, ale celosvetovo dlhodobostúpa, predovšetkým 2. typu, čo je dané nesprávnym životným štýlom, prejedaním sa vysokokalorickou stravou, nedostatkom bežného denného pohybu a vyššou mierou stresu v každodennom živote. „Vďaka tomuto trendu sa objavuje cukrovka v čoraz mladších vekových skupinách. Kým v minulosti to boli prevažne šesťdesiatnici, dnes k nám prichádzajú aj tridsiatnici,“ uviedla odborníčka.

V posledných desiatich rokoch zažívame v diabetológii

revolúciu, čo sa týka nových liekov. „Je to dané tým, že pozornosť sa zamerala nielen na cukrovku ako takú, ale predovšetkým na jej následky, ktoré spôsobuje na kardiovaskulárnom aparáte. Stále zomiera na srdcovo-cievne príhody 65% našich pacientov. Každý nový liek sa vždy testuje, ako vplýva práve na kardiovaskulárny aparát a v liečbe sa uprednostňujú tie lieky, ktoré dokážu spomaliť aterosklerózu alebo ju čiastočne zvrátiť,“ hovorí o dôsledkoch cukrovky lekárka.

Veľmi dôležité je podľa nej pritom, aby bol pacient dobre a účinne liečený od začiatku ochorenia, keďže existuje niečo, čomu sa hovorí metabolická pamäť. Ak na začiatku ochorenia má pacient niekoľko rokov zlých výsledkov a zmení svoj prístup k chorobe až v momente, keď sa objavia komplikácie, poškodenie orgánov, ktoré do tej doby vzniklo, už nie je možné zvrátiť. „Môžeme ho iba spomaliť, a to aj v tom prípade, ak bude pacient od tej doby dodržiavať všetko, čo je potrebné. Včasná liečba a dodržiavanie režimových opatrení zo strany pacienta tak dokážu predĺžiť pacientovi kvalitný život bez komplikácií,“ uviedla.

Spýtali sme sa jej aj na prvé príznaky, pri ktorých by mali pacienti vyhľadať odborníka. „Cukrovka prebieha u mnohých pacientov zo začiatku nepozorovane, môže to byť len pocit



Magdaléna Smatanová

suchosti v ústach, trochu častejšie močenie a mierne zvýšený príjem tekutín. Veľakrát, keď sa pacientov pýtam na tieto príznaky pri zistení cukrovky, mnohí si až vtedy uvedomia, že sa u nich niečo podobné vyskytlo. Týchto pacientov k nám odosielajú najčastejšie praktickí lekári, ktorí zistia zvýšenú hladinu cukru nalačno pri preventívnej prehliadke. Menšia časť pacientov vyhľadá lekára aktívne práve preto, že majú výrazné smädenie, časté močenie, hlavne v nočných hodinách, to už ide často o rozvinutý diabetes a hodnoty glukózy v krvi presahujú 10 mmol/l. Preto by som pacientom veľmi odporúčala, aby nezanedbávali preventívne prehliadky, pretože práve vďaka nim máme možnosť zachytiť cukrovku vo včasnom štádiu a úspešne ju liečiť,“ informuje Magdaléna Smatanová zo zlatomoraveckej nemocnice.

Najväčší problém majú pacienti so zmenou životného štýlu. „Často im vysvetľujem, že kompenzácia ich cukrovky závisí z 80% od toho, ako dodržiavajú režimové opatrenia, 15% predstavuje to, akú majú liečbu a musím zdôrazniť, že na Slovensku bežne používame najmodernejšiu liečbu, ktorú si v iných krajinách musí pacient často doplácať, no a posledných 5% predstavuje

dedičnosť, teda, či sa ochorenie vyskytlo v rodine,“ hovorí. Zmeniť životný štýl rozhodne nie je jednoduché, niektorí to dokážu ihneď, ale väčšina pacientov s tým bojuje. Keď chcú niečo v živote zmeniť, musia prijať určité obmedzenia, v tomto prípade musia z jedálnička vynechať cukry, takže koniec sladkostiam, zákuskom, cukríkom, sladkým nápojom, ale musia premýšľať aj nad tým, čo pravidelne jedia, regulovať príjem pečiva, chleba, príloh a aj ovocia. „Už len toto všetko zvládnuť každý deň, si žiada snahu a pevnú vôľu. Okrem toho by si mali plánovať svoj deň tak, aby zvýšili mieru bežného pohybu a pokiaľ potrebujú znížiť hmotnosť, mali by sa 3x do týždňa 45-60 minút venovať fyzickej aktivite, napríklad svižnej prechádzke alebo inej aktivite, ktorá je v ich možnostiach. Mnohí pacienti sa spočiatku aj snažia, ale po čase zlyhávajú, mnohokrát preto, že chcú zmeniť všetko naraz. Oveľa rozumnejšie je robiť malé zmeny postupne a natrvalo, tešiť sa aj z drobných pokrokov, neklásť na seba neprimerané požiadavky, ale ani nekapitulovať pri zlyhaní, poučiť sa z neúspechu a pokúsiť sa veci ďalej meniť,“ dodala na záver.

Mgr. Martina Pavliková,
hovorkyňa skupiny
AGEL SK

Nemocnica v Zlatých Moravciach má dva nové sterilizátory

Nemocnica AGEL Zlaté Moravce má vo svojej výbave dva úplne nové sterilizátory. Tieto nové zariadenia sa podarilo získať vďaka spolufinancovaniu z eurofondov. Slúžiť budú v operačných sálach nemocnice.



„Parné sterilizátory zn. Azteca majú objem 70 a 150 litrov. Obstarali sme ich v rámci projektov spolufinancovaných z EÚ fondov v rámci projektu zameraného na posilnenie materiálo-technických kapacít Nemocnice AGEL Zlaté Moravce v súvislosti s výskytom ochorenia COVID-19, uviedla riaditeľka Nemocnice AGEL Zlaté Moravce Nina Horníková.

Sterilizátory budú zabezpečovať dôkladnú sterilizáciu všetkých nástrojov, ako hovorí ich názov, pracujú na princípe sterilizácie parou, sú moderné a výkonné pre použitie v centrálnych

operačných sálach nemocnice. „Hneď po ich doručení bude nasledovať odborné zaškolenie nášho personálu, aby čo najskôr mohli byť zaradené do prevádzky,“ objasňuje riaditeľka nemocnice s tým, že ide o veľkú pomoc práve v tomto období pandémie. Celková suma obstaranej zdravotnej techniky predstavuje vyše 71 000 eur.

Mgr. Martina Pavliková,
hovorkyňa skupiny
AGEL SK

Na podnet občana samospráva zabezpečila zrkadlo na neprehľadnú križovatku

Križovatka medzi ulicami Štúrova a Vajanského v Zlatých Moravciach sa stala prehľadnejšou a bezpečnejšou vďaka dopravnému zrkadlu.

Prejsť z ulice Štúrovej na Vajanského, robilo problém aj Ľubošovi, ktorý prišiel s návrhom na umiestnenie dopravného zrkadla medzi tieto ulice. Svoj podnet napísal na online službe Odkaz pre starostu. „Poprosil by som umiestniť zrkadlo, pretože ak vychádzate z ulice Štúrovej na Vajanského, nevidíte tam úplne nič, čudujem sa, že sa tam ešte nestala nehoda,“ sťažoval sa Ľuboš.

Jeho podnet mesto zaregistrovalo. Dalo vypracovať dopravno-inžiniersku dokumentáciu na posúdenie rozhládových pomerov a návrhu

použitia dopravných značiek a dopravných zariadení v uvedenej križovatke.

Na základe dokumentácie došlo k umiestneniu dopravného zrkadla i nových dopravných značiek. „V križovatke Štúrova-Vajanského dopravné zariadenie - dopravné zrkadlo bolo osadené a ešte bolo doplnené (osadené) trvalé dopravné značenie DZ č. 302 „Hlavná cesta“ z oboch strán na križovatke ulíc Vajanská-Štúrova,“ vyjadril sa Emil Hudák, referát dopravy a technickej infraštruktúry mesta Zlaté Moravce.

Andrej Nipča





Krása v dreve ukrytá

Drevo v rukách šikovných majstrov oživa krásou umeleckých diel. Stáva sa inšpiráciou objavovať nové námety do ďalšej tvorby.

Ponitrianske múzeum v Nitre usporiadalo v závere roka od 8. októbra do 31. decembra 2021 v Múzeu v Zlatých Moravciach autorskú výstavu rezbárskeho ľudového umenia Jozefa Gregása, Jána Valáška a Martina Píša pod názvom Krása v dreve ukrytá.

Jozef Gregás (1915-1989)

z Čaradíc patril k významným drevorezbárom, ktorého diela zdobili vo Východnej Folklórny festival. Jeho umeleckú tvorbu nájdeme aj v zbierkach Historického ústavu Slovenského národného múzea v Nitre, Slovenskej národnej galérii, Ponitrianskom múzeu v Nitre a Západoslovenskom múzeu v Trnave.

Celý svoj život prežil v obci Čaradice pod Veľkým Inovcom. Pracoval ako drevársky robotník na Lúpačke v Žarnovici a neskôr pri hutných peciach v Žiari nad Hronom. Už ako chlapec so záľuby stružlikal vrbové píšťalky, varešky a v dospelosti jeho prvou prácou bolo zhotovenie koníka ako detskú hračku pre

svojho syna. Rád vyrezával malé sošky z lipového dreva a neskôr reliéfne obrazy s ľudovými dedinskými a vojnovými námety. Prvými rezbárskymi úspechmi autora bolo vyhotovenie plastiky Jánošíka v nadživotnej veľkosti, Betlehemu, sochy Lurdskej Panny Márie pre kostol v Čaradiciach a do kostola v Koválove zhotovenie celého oltára. Socha Jánošíka bola natoľko vydarená, že o ňu prejavila záujem jedna americká turistka. K ďalším autorovým veľkoformátovým drevorezbárskym prácam patrili, Krojovaná matka s dieťaťom na rukách a skupinová plastika Tancujúci mládenec a deva. Posledným rezbárskym dielom autora bol jeho vlastný drevený pomník na hrob osadený dvoma obrazovými biblickými výjavmi s plastikou hlavy ukrižovaného Ježiša Krista.

Ján Valášek (1926-2006)

z Veľkých Janíkoviec s obľubou maľoval krajinky, venoval sa drobným reštaurátorským prácam v kostole, oprave sôch

a križov. Šikovné ruky majstra stvárňovali Jánošíka, dedinské ženy, dievčatá v ručníku a pod.

V Nitrianskych mlynoch zastával funkciu majstra, kde počas víkendov vyrezával prvé malé plastiky. Pravdepodobne neabsolvoval žiadne výtvarné vzdelanie, až na možnosť rozvíjať svoj talent na maliarskom kurze v Prahe a pri návštevách Tibora Bártfaya v Nitre. S obľubou navštevoval Nitriansku galériu a zaujímal sa o diela umeleckých majstrov. Jeho inšpiráciou v tvorbe boli krajinky Martina Benku a iných výtvarných umelcov. Prvé sošky vytváral z lipového, topolového dreva a z pieskovca. Valášekova tvorba sa vyznačovala figurálnou precíznosťou, modeláciou tváre s výstižnou mimikou a gestami.

Martin Píš (1912-1991)

z Koša sa vyznačoval drevorezbárskou tvorbou s dokonalým vyjadrením emócie mimiky tváre. Jeho rezbárske práce sú dodnes zastúpené v zbierkovom fonde Hornonitrianskeho múzea v Prievidzi, v múzeu Bojniciach a Ponitrianskom múzeu v Nitre. Väčšina jeho prác je uchovaná v rodinnom archíve.

Ako najstarší spomedzi deviatich detí chodieval pást kravy, pričom sa zabával strúhaním jelšového dreva, z ktorého dokázal vyrobiť fajky, pre súrodencov vtáčiky a iné hračky. V šestnástich rokoch začal pracovať ako poľnohospodársky robotník na Morave a neskôr v Rakúsku. Po návraťe do svojej rodnej obce sa venoval tesárskemu remeslu. Po druhej svetovej vojne až do starobného dôchodku bol zamestnancom bane Nováky. V roku 1968 sa opäť začal venovať rezbárskej tvorbe. Prvé drevené plastiky vyrobil z brezového dreva, ktoré boli pomerne vysoké, plné tvarov a prepracované až do detailov. Typickými námety boli postavy kosca, baču, pastiera, drotára, tkáčky, hrabačky, hlásnika, gajdoša a v kompozičnej tvorbe tkanie kobercov, kosenie, trepanie konope, záprah s rebrinákem a iné.

Kurátorom výstavy boli Ján Hamaj a Patrícia Žáčiková. Výstavu podporil Nitriansky samosprávny kraj.

Farár Zlatých Moraviec Peter Štálnik: Aj ty chceš byť šťastný?

Ak by sa nás niekto spýtal, či chceme byť šťastní, zrejme by sme odpovedali: A kto by nechcel? Múdrosť sveta sa nás snaží presvedčiť, že šťastie k nám prichádza spolu s úspechom alebo s dosiahnutím výnimočnosti v našom odbore, s bohatstvom získaným podnikavosťou alebo v lotérii, prípadne s dosiahnutím statusu celebrity, hoci aj v podobe prchavej slávy. Hovorí nám, že šťastie spočíva v tom, ako nás vníma spoločnosť. No v našom vnútri vieme, že to tak nie je, že naše šťastie je omnoho bližšie k nášmu domovu: v stabilných vzťahoch priateľstva a lásky: v našich rodinách a spoločenstvách. Maštal v Betleheme vyžaruje toto ponaučenie ako jasná hviezda, ktorá presvecuje chladný nočný vzduch. Je to naozaj ľudská rodina – Mária, Jozef a dieťa Ježiš – milujúca dvojica odhodlaná spoločne zdieľať nepriazeň okolia aj okamih radosti. Toto je prvý zdroj šťastia: verná, trvalá láska muža a ženy, ktorá prináša ovocie v podobe sebaobetovania.

A potom je tu dieťa. Ono je v srdci tohto zjavenia, v srdci

nášho šťastia, lebo v každom jeho slove a čine zjavuje pravdu, nielen o Bohu, ale aj o nás, ľuďoch. Ono stojí v centre týchto osláv, je to Jeho narodenie, ktoré slávime a Jeho poslanstvo, ktoré znovu a znovu ohlasujeme. Ale je tu ešte niečo, čo potrebujeme pochopiť pri pohľade na Dieťa, ktoré jediné dokáže odomknúť dvere k pravému šťastiu: Ono je, vo svojej osobe, pravým Bohom aj pravým človekom. To je kľúč. Bez pevného uchopenia tejto pravdy stratíme najväčší zo všetkých darov. Bez tejto pravdy nepochopíme skutočný význam tohto poslanstva. Ak by bol Ježiš skutočný Boh, ale nebol by plne človekom – čiže akýmsi „Bohom v prestrojení“ – potom by poslanstvo milujúceho a odpúšťajúceho Boha bolo vskutku očarujúce, avšak pre nás nedosiahnuteľné. Ak by nebol vskutku človekom, nenašiel by domov v našom tele. Ak by bol Ježiš skutočne jedným z nás, pravým človekom, ale nie pravým Bohom, jeho poslanstvo pokoja a odpustenia by mohlo byť ľudsky inšpirujúce, avšak chýbala by mu sila meniť naše životy. To dokáže iba Boh. Len ak



Peter Štálnik

pochopíme, že Ježiš je pravý Boh a pravý človek, priepasť medzi nami a Bohom sa preklenie, a potom už nebudeme ponechaní sami na seba. To je dôvod, prečo nebesá plesajú a anjeli spievajú pri Ježišovom narodení!

To dieťa je vskutku jedinečné a jeho príchod je premieňajúcim okamihom. Toto je Boh s nami, Boh v našom tele a jeho poslanstvo je pravdivé a silné zároveň. Je tu pre nás a môže naozaj zmeniť náš život. Toto dieťa, Ježiš, musí rásť. Rovnako ako jeho poslanstvo v nás, v našom svete. Vyzyva každého z nás, aby sme postupne dozrievali a rástli, od detskej viery až k zreleému odhodlaniu stať sa – tak ako Mária – nástrojom nie našich vlastných ambícií, ale nástrojom Božej vôle. Hoci túžime po pokoji, vo vnútri, v našich srdciach aj v našom svete, pretrvávajú konflikty. Konflikty zaplňajú stránky novín a spôsobujú zranenia aj smrť tých, ktorí bojujú. Hoci túžime po

úprimnosti, stále je v nás a v našej spoločnosti mnoho podvodu a pokrytectva. Hoci túžime po uzmiernení, stále koluje v našej krvi priveľa zatrpknutosti. No i tak, navzdory všetkému, ten dar je tu pre nás: dar Kristovej lásky a odpustenia, ktorý čaká, aby sme ho prijali, lebo ak ho prijmem, môžeme opäť rásť. V tomto raste spočíva naše pravé šťastie: Šťastie z úprimnej služby druhým, šťastie z oslavy spoločných snažení a radostných okamihov, šťastie zo schopnosti odpustenie ponúkať aj prijať, šťastie trvalej lásky, ktorá sa nebojí sebaobetovania. Je to šťastie, ktoré sa nám otvára uprostred tejto tmavej noci. Radujme sa z tohto daru, prijmime ho nanovo a s vďakou, a zažalajme si navzájom naozaj šťastné a požehnané Vianoce.

Peter Štálnik,
farár Zlatých Moraviec



Učitelia Gymnázia Janka Kráľa na kurze projektového manažmentu programov Erasmus+

Učitelia Gymnázia Janka Kráľa v Zlatých Moravciach sa zúčastnili štruktúrovaného kurzu, ktorý bol zameraný na nadobudnutie kompetencií v oblasti projektového manažmentu programov Erasmus+. Kurz bol organizovaný hamburským Inštitútom European Teacher Training UG na gréckom ostrove Kréta. Mobilita bola presunutá na október 2021 a prebiehala v dvoch termínoch, od 3. októbra do 8. októbra 2021 (mobilita v nemeckom jazyku) a od 10. októbra do 17. októbra 2021 (mobilita v anglickom jazyku). Spolu sa jej zúčastnili traja naši pedagógovia.

Program kurzu bol intenzívny a časovo náročný. Počas šiestich dní sme si rozšírili svoje zručnosti v oblasti rozvoja, plánovania,

riadenia a realizácie európskych projektov a získali prehľad o európskych podporných programoch a informačných zdrojoch. V priebehu projektu Erasmus+ sme si osvojili stratégie vyhľadávania partnerov, rozdelenie úloh v rámci partnerstva, finančný manažment, sledovanie a dokumentovanie pokroku v projekte, stratégie šírenia informácií o projekte a evalvačné stratégie, spôsoby riešenia vzniknutých problémov ako aj interkultúrne komunikačné stratégie. Počas kurzu sa striedali teoretické a praktické aktivity s využitím rôznych metód ako rollové úlohy, práca v pléne, diskusie vo dvojiciach či v malých skupinách a workshopy.

Počas pobytu sme mali možnosť prezrieť si kultúrne pamiatky, vypovedajúce o bohatosti histórii tohto ostrova



- od vyspelej minojskej kultúry až po dnešok. Prehliadka historických pamiatok mesta so sprievodkyňou archeologického múzea a tiež návšteva Knossosu doplnili náš prehľad o tomto nádhernom ostrove.

Kurz bol zároveň úžasnou príležitosťou nadviazať kontakty so školami v zahraničí, vyhľadať si adekvátneho partnera na job shadowing,

alebo priamu spoluprácu na projekte Erasmus+ v novom programovom období 2021-2027. A to sa nám aj podarilo. Prezentáciou našej krajiny, našej školy a okolia s možnosťami, ktoré poskytuje návštevníkom, sme oslovili viacero zahraničných škôl.

Mgr. Viera Mihalková

Cesty za poznaním minulosti



Žiaci našej Pribinky sa aj v tomto roku zapojili do 13. ročníka celoslovenskej literárnej a výtvarnej súťaže vyhlásenej pri príležitosti 77. výročia Slovenského národného povstania a 76. výročia ukončenia 2. svetovej vojny – Cesty za poznaním minulosti 2021.

Poslaním súťaže bola podpora kreativity detí a mládeže tak, aby pretransformovali svoje pocity, sny, túžby do výtvarnej a literárnej podoby. Súťaž tiež prehĺbila pozitívny vzťah mladej generácie k národným dejinám.

Z veľkého množstva prác

porota ocenila i výtvarnú prácu našej žiačky Adelky Šalínovej, žiačky 4.B triedy. Tá si spomedzi tém vybrala tému Zvierat je živý tvor, nie hračka. Má svoje práva.

Adelka pod vedením svojej pani učiteľky PaedDr. Kataríny Šustákovéj vytvorila originálny obrázok s technikou grafika. Za svoju kreativitu získala krásne 3. miesto, diplom i zaujímavé ceny. Víťazke zo srdca blahoželáme a prajeme jej ešte veľa úspechov.

PaedDr. Katarína Šustáková

Stromy mali svoj deň na ZŠ Mojmirova

„Stromy, to sú z dreva básne o tom, ako treba žiť.“ Boris Filan, slovenský spisovateľ a textár.

V živote človeka zohrávali stromy odjakživa veľkú úlohu. V mnohých kultúrach a dávnych civilizáciách boli stromy mytologickými symbolmi a boli im prisudzované liečivé účinky. Boli zosobnením večného života, obnovy a poznania. Strom je dnes, bohužiaľ, často degradovaný iba na zdroj suroviny, pričom sa zabúda na jeho ďalšie funkcie – ochranná, ozdravovacia, spoločenská, symbolická a v neposlednom rade estetická.

Areál našej Základnej školy na Mojmirovej ulici má na svojej ploche značný počet rôznych drevín – stromov, kríkov. V septembri sme preto do areálu pozvali dendrológov z Ústavu krajiny architektúry Fakulty záhradníctva a krajinného inžinierstva, SPU v Nitre: Ing. J. Černú, PhD., doc. Ing. K. Miklášovou, PhD. a doc. Ing. J. Kollára, PhD. Spolu s nimi sme

prešli celý areál, prezreli, determinovali dreviny a zhodnotili ich stav, za čo im veľmi pekne ďakujeme. Na návštevu dendrológov sme nadviazali v októbri aktivitami pri príležitosti Stredoeurópskeho dňa stromov. Prvá aktivita bola zameraná na označenie vybraných druhov drevín nášho areálu. So žiakmi piateho ročníka sme pripravili stručný opis – charakteristiku dvanástich drevín. Opis je umiestnený na týchto drevinách v podobe malých zalaminovaných stromov a môže si ho ktokoľvek prečítať. Ide o spôsob označenia, aký sa používa v arborétach. Postupne chceme označiť aj zvyšné dreviny areálu a vytvoriť si naše vlastné arborétum. Žiaci deviateho ročníka natočili taktiež krátke video, v ktorom piatáci prezentovali tieto vybrané dreviny. Tréma piatakov pred kamerou neubrala nič z krásnej akcie, doplnenej



úžasnými fotkami detí a stromov. Drevinám sme sa venovali aj na hodinách biológie v rámci Praktických aktivít. Žiaci sa učili spoznávať rôzne druhy drevín, tentoraz nielen z nášho areálu. Na hodine sme mali aj zaujímavé dreviny ako ginko dvojlaločné, katalpa bignóniovitá, ľaliovník tulipánokvetý, sekvojovec mamučí...ale žiakov najviac zaujala šiška borovice – pinus coulteri, ktorá ich ohromila svojou veľkosťou a hmotnosťou. Nezabudli sme si samozrejme

pripomenúť dôvody, pre ktoré sú stromy také dôležité: tvoria kyslík, zmierňujú hluk a veternosť, zadržávajú vlahu, filtrujú ovzdušie, zmierňujú horúčavy...a tiež majú liečivé účinky a dodávajú energiu. Práve preto treba stromy objímať a my sme ich so žiakmi v škole objali. A čo vy? Nezabudnite v lese objasť strom a získať tak úžasnú energiu.

**PaedDr. Hana Verešpejová,
ZŠ Mojmirova**

Halloweenské učenie na Základnej škole Robotnícka

Viete, čo je Halloween? Väčšina z nás ho pozná najmä z filmov anglickej či americkej produkcie, no pôvodný význam tohto sviatku nepozná.



My v našej škole (ZŠ Robotnícka 25, Zlaté Moravce), keďže Halloween máme radi, aj napriek tomu, že sa k nám dostal až po

revolúcií a niektorí ho zatracujú ako americký sviatok, sme si na hodinách angličtiny vytvorili tzv. Hallowenskú atmosféru.

Určite mnohí nevedia, že skôr ako v Amerike oslavovali tento sviatok naši predkovia a nazývali ho Samhain. Halloween (skrátene z All-hallow-even) bol pôvodne pohanský keltský sviatok konca leta Samhain slávený za prvého mesačného splnu v znamení Škorpióna. Kelti verili, že vtedy sa duše mŕtvych vracajú na zem a snažia sa ovládnuť všetko živé. Ochrannou proti týmto duchom bolo svetlo, najskôr v podobe ohnivých uhlíkov, neskôr sa premiestnilo do tekvíc. Žiaci 2. až 5. ročníka si hodiny

anglického jazyka posledný deň pred prázdninami spestrili „Halloweenským učením“. Počas hodín sa rozprávali o zvykoch a tradíciách, ktoré sa počas Halloweenu dodržiavajú. Získané informácie následne spracovali formou projektov. Žiaci sa tešili najmä z masiek, ktoré si vlastnoručne vyrobili. Sme radi, že z hodín odchádzali šťastní a toto netradičné vyučovanie sa im veľmi páčilo.

**Mgr. Lenka Krchňavá,
ZŠ Robotnícka 25,
Zlaté Moravce**

Iba 8-ročný Matej dosiahol veľké úspechy v lyžovaní na tráve

Matej Vitek (8) zo Zlatých Moraviec má za sebou úspešnú sezónu v lyžovaní na tráve. Doma i v zahraničí obsadzoval prvé miesta.

Mladý zlatomoravecký talent, ktorý preteká za športový tím DUVI Sport, sa toto leto zúčastnil troch sérií pretekov v grasski - lyžovaní na tráve. „Prvou sériou bol FIS Children Cup, ktorý sa konal v Rakúsku, Nemecku, Taliansku a Čechách. V týchto pretekoch vyhral bezkonkurenčne prvé miesto. Druhou sériou bol Český pohár na rôznych miestach v Čechách. Ten jazdil aj minulý rok. Tento rok sa mu však podarilo získať prvenstvo a domov si doniesol obrovský pohár. Veľmi sa z toho tešil, pretože tento pohár mu kvôli opatreniam minulý rok o vlások unikol. Okrem jedných pretekov sa mu podarilo vo všetkých ostatných obsadiť prvé miesto,“ povedala

Matejova mama Zuzana Viteková.

Poslednou sériou bol Slovenský pohár, avšak tu sa uskutočnil len jeden pretekový víkend, ale aj v tom sa mu podarilo vyhrať. „Radi by sme sa poďakovali sponzorom, aj vďaka ktorým to ide občas ľahšie. Nie je ich veľa, ale o to viac si to ceníme,“ poďakovala Viteková.

Matej sa okrem lyžovaniu na tráve venuje aj lyžovaniu na snehu. Podľa slov jeho mamy, pokiaľ to opatrenia dovoľia, v zime by si rád porovnal svoje sily s inými pretekármi v obľúbenej lyžiarskej lige a v Lesy Cup (Horehronskej lige).

Matej Vitek sa narodil v rakúskom Innsbrucku. Ako dvojročný sa s rodičmi presťahoval



do Zlatých Moraviec, rodného mesta jeho otca. Ako prezradila Matejova mama Zuzana, od jeho narodenia ho viedli k športu. Obaja rodičia pochádzajú z lyžiarskych rodín, bolo preto prirodzené, že aj on sa ubral týmto smerom.

Do začiatku roka 2020 lyžoval len rekreačne. Svoj úplne prvý pretek absolvoval v Mýte pod Ďumbierom, kde hneď skončil na prvom mieste.

Peter Klimant

Box Club Zlaté Moravce



Dňa 13. – 14. novembra 2021 sa konali v Holíči Majstrovstvá Slovenska žiakov mladších dorastencov, kde náš klub úspešne reprezentoval talentovaný boxer Juraj Bóna. Už v semifinále si hravo poradil so súperom a vyhral 5:0 na body. Vo finále sa stretol s borcom z Komárna, ktoré jednoznačne vyhral. Po výborných výkonoch sa náš boxer stal majstrom Slovenska za rok 2021.

Jeho tréningová príprava sa zúročila na najväčšej udalosti jeho vekovej kategórii v Slovenskej republike. Počas leta sa zúčastnil

na dvoch medzinárodných sústrediach v Rakúsku a Nemecku, kde mal možnosť boxovať v Rakúskom drese a svoju príležitosť využil a svoj zápas vyhral RSC. O týždeň na to boxoval v nemeckom Ingolstadte, kde tiež potvrdil svoje kvality a zvíťazil nad skúseným súperom. Na októbrovej lige v Leviciach mal zápas s úradujúcim MSR, ktorého porazil a pripísal si dôležité víťazstvo. Jeho terajšia bilancia je 7:0 a tešíme sa na jeho ďalšie zápasy.

Box Club Zlaté Moravce

Šípkarský klub v Zlatých Moravciach

Šport, ktorý sa stáva vo svete čoraz populárnejší, sa v Zlatých Moravciach hráva pravidelne už 22 rokov.

V Zlatých Moravciach sa začalo pravidelne hrať v roku 1999 v podniku Trend. Hráčov bolo približne sedem. Trénovali a hrali na jednom hracom automate. Postupom času sa začalo hrať aj mimo mesta. Hráči pribúdali a menili sa tiež miesta, kde klub pôsobil. Z podniku Trend sa hra presunula do reštaurácie U Štefanca. V roku 2012 klub začal hrať v bare Oceán na Robotníckej ulici. Momentálne klub pôsobí na Ulici Sládkovičovej 411/1, ako uvádza internetová stránka klubu.

„V klube hráme šípky na elektronických terčoch

(softy) a na sisalových terčoch (steely). Softy sú šípky s umelými hrotmi. Hra s nimi je u nás rozdelená na 4 ligy. Hrávajú sa každú sobotu, štvrtá liga je otvorená širokej verejnosti so začiatkom turnaja o 17.30 hodine. Koniec registrácie do turnaja je o 17.15 hodine. Steely sú šípky s kovovými hrotmi. Hru s nimi máme rozdelenú na 2 ligy, ktoré hrávame každú stredu, druhá liga je otvorená pre verejnosť so začiatkom turnaja o 18.00 hodine. Koniec registrácie je o 17.45 hodine. Každá liga sa hrá 13 kôl. Na konci sa odovzdávajú trofeje trom najúspešnejším,“



vyjadril sa Oliver Novotný zo zlatomoraveckého šípkarskeho klubu.

„V našom klube máme aj úspešných hráčov, ktorí dosiahli veľa úspechov, ale najviac musím vyzdvihnúť 3. miesto Juraja Hlavatého v softových šípkach a 3. miesto Romana Merčiaka, tiež v softových šípkach na Majstrovstvách Slovenska. Za klub máme dvakrát

tretie a raz druhé miesto na Majstrovstvách Slovenska v družstvách. Okrem toho, sme ako klub boli ocenení za naše úspechy v roku 2020 mestom Zlaté Moravce,“ dodal.

Viac sa o klube môžete dozvedieť na jeho internetovej stránke: <https://zm-darts.sk/>

Andrej Nipča

Horolezecký klub Zlaté Moravce ukončil pretekársku sezónu za rok 2021

Šestnásť lezcov zo Zlatých Moraviec a okolia reprezentovalo mesto a klub (na) celkovo na 11. kolách Slovenského pohára po celom Slovensku. Do sezóny išiel klub bez nejakých veľkých očakávaní, keďže športovci prišli o pretekársku sezónu v roku 2020 a navyše túto sezónu boli lezecké steny prvé štyri mesiace zavreté, čím sme prišli aj o zimnú prípravu.

Klub však urobil maximum, aby sa deti vrátili do tréningového procesu čo najskôr

a motivačne sme pre nich zorganizovali preteky Zlatomoravecká lezecká liga. Celé leto sa



trénovalo, absolvovali sme sústredenia na stenách v Žiline a dvojdnový lezecký kemp v Šamoríne, ktorý organizoval zväz. Vďaka všetkým týmto aktivitám, zostal náš pretekový tím motivovaný a zapálený pre lezecký šport, za čo sme veľmi vďační.

Z jednotlivých kôl naši športovci priviezli 2x zlato (Laura Balážová U16), 3x striebro (Krisťína Šteklóvá U10, Viktória Sališová U14, Laura Balážová U16) a 10x bronz (Viktória Sališová U14, Marcela Sališová U10, Timotej Ondrejka U14, Laura Balážová za ženy). Aj na Majstrovstvách Slovenska sme nezostali bez medailí, v lezení na rýchlosť si bronz odniesol Timotej Ondrejka, v boulderingu najlepší úspech dosiahla Viktória Sališová, ktorá sa tešila zo

striebra. Obaja pretekári Timotej a Viktória boli navyše úspešní aj na Majstrovstvách Slovenska v kombinácii, kde si svojimi výsledkami na všetkých MSR, čiže v obtiažnosti, bouldri a rýchlosti vybojovali obaja fantastické 3. miesta, čím si obhájili bronzové umiestnenie z roku 2019 a úspešne sa tak lúčia s detskými kategóriami a prechádzajú do mládežníckych. Ako klub chceme poďakovať mestu Zlaté Moravce za podporu projektu Zlatomoravecká lezecká liga, ktorý lezcov do pretekania motivoval a našim športovcom za skvelé výkony a vzornú reprezentáciu.

**Horolezecký klub
Zlaté Moravce**

Ponuka na prenájom nebytových priestorov, budovy a pozemku vo vlastníctve mesta Zlaté Moravce formou priameho prenájmu

Mesto Zlaté Moravce v súlade so zákonom SNR č. 138/1991 Zb. o majetku obcí v znení neskorších predpisov a podľa Zásad hospodárenia a nakladania s majetkom Mesta Zlaté Moravce SM_001/2017, účinných od 01.01.2017 v znení neskorších dodatkov vyhlasuje ponuku na prenájom nasledovných nebytových priestorov, budovy a pozemku vo vlastníctve mesta formou priameho prenájmu:

■ nebytové priestory o výmere 22,20 m² nachádzajúce sa na 1. poschodí v budove so súpisným číslom 1330 (Daňový úrad - kancelária č. 107) na Hviezdoslavovej ulici č. 183 v Zlatých Moravciach, postavenej na pozemku - parcele KN registra „C“, č. parcely 1129/2 o výmere 1211 m² (druh pozemku: zastavané plochy a nádvorí) zapísanej na LV č. 3453, pre katastrálne územie Zlaté Moravce, účel využitia prenajímaných nebytových priestorov: služby,

■ nebytové priestory o výmere 22,20 m² nachádzajúce sa na 1. poschodí v budove so súpisným číslom 1330 (Daňový úrad - kancelária č. 103) na Hviezdoslavovej ulici č. 183 v Zlatých Moravciach, postavenej na pozemku - parcele KN registra „C“, č. parcely 1129/2 o výmere 1211 m² (druh pozemku: zastavané plochy a nádvorí) zapísanej na LV č. 3453, pre katastrálne územie Zlaté Moravce, účel využitia prenajímaných nebytových priestorov: služby, maloobchod, kancelária,

■ nebytové priestory o výmere 84,84 m² nachádzajúce sa na 1. poschodí v budove so súpisným číslom 1572 („Stredisko občianskej vybavenosti“) na Ul. Duklianskej 2/A v Zlatých Moravciach, postavenej

na pozemku - parcele KN registra „C“, č. parcely 2490/2 o výmere 849 m² (druh pozemku: zastavané plochy a nádvorí) zapísanej na LV č. 3453, pre katastrálne územie Zlaté Moravce, účel využitia prenajímaných nebytových priestorov: služby, maloobchod, kancelárske priestory, pohostinské a reštauračné zariadenia, skladové priestory, priestory na výrobné účely,

■ nebytové priestory o výmere 80,83 m² nachádzajúce sa na 1. poschodí v budove so súpisným číslom 1572 („Stredisko občianskej vybavenosti“) na Ul. Duklianskej 2/A v Zlatých Moravciach, postavenej na pozemku - parcele KN registra „C“, č. parcely 2490/2 o výmere 849 m² (druh pozemku: zastavané plochy a nádvorí) zapísanej na LV č. 3453, pre katastrálne územie Zlaté Moravce, účel využitia prenajímaných nebytových priestorov: služby, maloobchod, kancelárske priestory, pohostinské a reštauračné zariadenia, skladové priestory, priestory na výrobné účely,

■ nebytové priestory o výmere 53m² nachádzajúce sa na 1. poschodí v budove so súpisným číslom 1572 („Stredisko občianskej vybavenosti“) na Ul. Duklianskej 2/B v Zlatých Moravciach, postavenej

na pozemku - parcele KN registra „C“, č. parcely 2490/2 o výmere 849 m² (druh pozemku: zastavané plochy a nádvorí) zapísanej na LV č. 3453, pre katastrálne územie Zlaté Moravce, účel využitia prenajímaných nebytových priestorov: služby, maloobchod, kancelárske priestory,

■ budovu so súpisným číslom 3286, v ktorej sa nachádzajú nebytové priestory o celkovej výmere 318,75 m² nachádzajúce sa v areáli na Vinickej ulici č. 1 v Zlatých Moravciach, postavenej na pozemku - parcele KN reg. „C“, č. parcely 2606/8 (druh pozemku: zastavané plochy a nádvorí), zapísanej na LV č. 3453 pre k.ú. Zlaté Moravce a časť pozemku parcely KN reg. „C“, č.p. 2606/1 o výmere 471,43 m²/podiel na pozemku (prístupovej ceste), ktorý pripadá na nájomníka/ zapísaný v katastrálnom území Zlaté Moravce na LV č. 3453, účel využitia prenajímaných nebytových priestorov: skladové priestory,

Lehota na predkladanie ponúk končí dňa 20.12.2021 o 13.00 hod.

Bližšie informácie o prenájme vyššie uvedeného nebytového priestoru získate na úradnej tabuli a webovej stránke mesta Zlaté Moravce www.zlatemoravce.eu, /Mestský úrad; Predaj, prenájom/, prípadne na č. telefónu 037/69 239 22 (Oddelenie majetkovo – právne MsÚ Zlaté Moravce).

PaedDr. Dušan Husár,
primátor mesta



V novembri nás navždy opustili títo Zlatomoravčania

Margita Adamcová

† vo veku 81 rokov

Mária Bucheňová

† vo veku 77 rokov

Ján Drahoš

† vo veku 71 rokov

Alžbeta Eliášová

† vo veku 84 rokov

Matúš Kašuba

† vo veku 40 rokov

Margita Laurincová

† vo veku 99 rokov

Mária Lutková

† vo veku 83 rokov

Ján Merčiak

† vo veku 73 rokov

Ján Pintér

† vo veku 89 rokov

Helena Rapavá

vo veku 78 rokov

Nikoleta Sečkárová

† vo veku 48 rokov

Anton Sendrey

† vo veku 85 rokov

Jozef Starovič

† vo veku 63 rokov

Laurinec Šabík

† vo veku 71 rokov

Lenka Šimeková

† vo veku 43 rokov

Alena Šinková

† vo veku 56 rokov

Augustín Tomajko

† vo veku 72 rokov

ČO KAM PATRÍ



ENVIPAK

Radíme, ako správne triediť odpad

Na to, aby mohol byť odpad recyklovaný, je potrebné ho pred vyhodením správne vytriediť.



Čo patrí do triedeného zberu papiera:

noviny, časopisy, zošity, reklamné letáky, plagáty, kartóny a papierové obaly, kancelársky a skartovaný papier a pod.



Čo patrí do triedeného zberu skla:

nevrátne obaly zo skla z alkoholických a nealkoholických nápojov, sklenené nádoby, tabuľové sklo z okien a dverí (väčšie množstvo patrí na zberný dvor), sklenené črepy a pod.



Čo patrí do triedeného zberu plastov, kovových obalov a nápojových kartónov:


- ◆ stlačené alebo zošliapnuté plastové obaly z potravín, igelitové a mikroténové vrecká, baliace fólie, obalový polystyrén, obaly z pracích prostriedkov, kozmetiky, kelímky z jogurtov, obaly z CD,
- ◆ kovové obaly, konzervy, alobal,
- ◆ stlačené nápojové kartóny z mliečnych výrobkov a nápojov.

Aj pri spoločnom zbere plastov, kovových obalov a nápojových kartónov je potrebné, ak je to možné, oddeliť od seba rôzne materiály. Napríklad hliníkové viečko z plastového kelímka v prípade obalu z jogurtu.



AK SPRÁVNE TRIEDIME, SVET JE KRAJŠÍ.

MAJTE NA PAMÄTI NASLEDOVNÉ PRAVIDLÁ:

- ◆ Snažte sa odpad netvorit vôbec.
- ◆ Len vytriedený odpad sa dá zhodnotiť a recyklovať.
- ◆ Triedte odpad, oplatí sa to. Za vytriedený odpad občan neplatí, jeho zber hradia výrobcovia prostredníctvom OZV ENVI - PAK.
- ◆ Obal označený  patrí do triedeného zberu.

www.triedime.sk

www.envipak.sk

www.vezmisi.ma

Únava nemusí byť len fyzická, bolieť môže aj každodenné rozhodovanie sa

Variť alebo radšej objednať hotové jedlo? Ísť do práce autobusom alebo autom? Pozrieť si večer seriál alebo ten nový film?

Niektoré z každodenných rozhodnutí sú zdanlivo neškodné a je možné, že niektoré robíme automaticky, bez väčšej námahy. Veda však naznačuje, že neustála a opakovaná potreba rozhodovania môže mať negatívne dôsledky na sebakontrolu a aj kvalitu rozhodnutí.

Tento jav známy ako "decision fatigue" - únava z rozhodovania, je stav duševného preťaženia, ktorý môže brániť našej schopnosti prijímať ďalšie rozhodnutia, nech už sú akokoľvek banálne. Horšie však je, ak ovplyvnia aj tie kľúčové rozhodnutia. Podobnej únave podliehajú všetci - na profesii pritom vôbec nezáleží.

V článku sa dozviete:

- ako zistiť, či aj vy trpíte únavou z rozhodovania,
- ako to môže ovplyvniť vaše každodenné fungovanie či produktivitu práce,
- ako tento fenomén ovplyvnila pandémia,
- tipy, čo pomáha, aby ste si rozhodovanie uľahčili.

Vyčerpaný mozog stráca schopnosť úsudku

Vyčerpanie prichádza najmä vtedy, ak realizujeme príliš veľa rozhodnutí v krátkom čase.

"Predstavme si, že môžeme denne urobiť sto rozhodnutí. S každým jedným sa naše rozhodovacie schopnosti vyčerpávajú. Náš mentálny potenciál je v tomto smere

obmedzený. Ak si ho mýňame na jednoduché rozhodnutia, v závere dňa, týždňa alebo mesiaca nemusíme mať energiu na vyhodnotenie zložitejších úloh alebo urobenie strategických rozhodnutí. Sme príliš unavení na to, aby to bolo možné," vysvetľuje psychológ a lektor Karol Kováč z Inštitútu stresu.

Podľa neho sa únava z rozhodovania ťažko identifikuje. Často sa totiž prejavuje pocitom hlbokoj únavy, no od bežnej fyzickej únavy sa líši a na rozdiel od nej, nemusí pominúť do pár dní. Často býva navyše zosilnená aj vnútorným tlakom, ktorý cítime, aby sme urobili to "najlepšie" možné rozhodnutie.

"Keď máme kapacitu, sme schopní nadhľadu. Starostlivo zvažovať, vidieť perspektívy dôsledkov našich rozhodnutí, zvažovať kompromisy. Len čo je mentálna energia vyčerpaná, mozog začne vykonávať nelogické skratky, na základe ktorých sa v danej chvíli rozhodujeme. Stávame sa akýmiś "kognitívnymi lakomcami". Nemám energiu, vydám sa preto cestou najmenšieho odporu," vysvetľuje tento fenomén Kováč.

Doma sa preto často môže stať, že ak sme unavení, prikývneme partnerovi na niečo, čo nám vôbec nevyhovuje, no v danom okamihu nemáme kapacitu to riešiť.

"To isté sa môže diať aj v pracovnom kontexte. Vyčerpaný mozog stráca schopnosť úsudku, prichádzajú problémy

s pamäťou alebo s koncentráciou pozornosti. Musíme venovať oveľa viac času tomu, aby sme robili veci správne, nerobili chyby, dokázali sa sústrediť. Vo výsledku to negatívne ovplyvňuje produktivitu práce," upozorňuje odborník.

Racionálne konanie často nahradí to impulzívne. Vtedy aj bežne rozumní ľudia vybuchujú od zlosti na kolegov a rodinu, kupujú si nezdravé jedlo v supermarkete a nevedia odolať ponuke online zliav, hoci inak dbajú na ekológiu a rozmyšľajú ekonomicky.

"Konať impulzívne nemusí byť pri rozhodovaní vždy tou najvhodnejšou voľbou. Unikajú nám dôsledky takýchto rozhodnutí," upozorňuje Kováč.

Alebo nastane ešte druhá možnosť. Tá horšia. Nie sú schopní robiť nič, ani len myslieť. Na chvíľu to síce zmierni psychickú záťaž, no v dlhodobej perspektíve to veci môže ešte viac skomplikovať.

Únava z rozhodovania je spojená aj s "paradoxom voľby", ktorý preslávil výskumný projekt Kolumbijskej univerzity, hovorí Kováč.

"Dokazuje, že viac možností nevedie k vyššiemu konverznému pomeru. Keď

bolo k dispozícii šesť príchutí džemu, 30 percent tých, ktorí ochutnali vzorky, urobilo nákup. Keď bolo kupujúcim k dispozícii 24 príchutí vzoriek džemu, iba tri percentá z tých, ktorí ochutnali vzorky džemu, pokračovali v nákupe. V skutočnosti ľudia zavalení príliš veľkým množstvom voľieb môžu zostať paralyzovaní, neurobia nič," dodáva.

Pandémia priniesla neisté rozhodnutia

Možno ste o tomto fenoméne ešte nikdy nepočuli, no pravdepodobne ste niečo podobné už zažili. Obzvlášť v čase pandémie. Aj tie najjednoduchšie rozhodnutia boli zrazu zaťažené rizikom.

"Extrémny nárast únavy z rozhodovania sme výskumne sledovali najmä v prvej vlne pandémie. Zrazu sme sa ocitli v novej situácii. Nepoznali sme, s čím bojujeme, nevedeli sme si predstaviť čo robiť a nerobiť, nemali sme dáta a tým sme si nevedeli postaviť stratégiu, ako sa správať, ako to celé prežiť," rozpráva Kováč.

Stratégie nebolo možné nastavovať na viac ako týždeň či mesiac, pokračuje.

PROBLÉMY S VLASMI

Kvôli mnohým otázkam čitateľov znovu zverejňujeme adresu firmy KVATROFIN s. r. o., ktorá sa úspešne zaoberá predajom vlasovej kúry SALON TEXTURES. Je to KVATROFIN s. r. o., ul. Lichardova 10, 909 01 Skalica, 034/664 74 35, www.vlasovakura.sk

Prednedávnom sme priniesli rozhovor s vedením tejto firmy o problematike vypadávania vlasov a o výrobkoch SALON TEXTURES, ktoré táto firma veľmi úspešne uviedla na tuzemský trh. Dozvedeli sme sa o prípravkoch, ktoré vyvinuli podľa najnovšej technológie špičkoví odborníci z USA. Kompletná vlasová kúra sa skladá z terapeutického vlasového

šampóna za 23 € a kondicionéra za 16 €. Podľa obrovského ohlasu spokojných zákazníkov sa konečne osvedčil preparát, ktorý skutočne zastaví padanie vlasov a obnoví ich nový rast. Zároveň nás zástupcovia firmy ubezpečili, že tieto prípravky je možné získať nielen v mieste firmy, ale veľmi rýchlo vybavujú písomne aj telefonické objednávky, a to zaslaním tovaru na dobierku.



"To vyvíjalo tlak a stres na nás samých, ale aj na naše rozhodovacie procesy. Neustále rozhodovanie sa a vyhodnocovanie situácií viedlo k únave z rozhodovania. Rezervoár energie sa vyčerpal a my sme často siahali po kognitívnych skratkách," dodáva odborník.

Ako príklad uvádza nálety ľudí v hypermarketoch, keď sa zrazu múka, droždie či toaletný papier stali nedostatkovým tovarom. Rozhodnutie bolo veľa a museli sme ich robiť s veľkou neistotou, pretože situácia sa stále vyvíjala

a to, čo platilo včera, už zajtra mohlo byť bezpredmetné.

Mnohí aj dnes denne riešia, či je vhodné ísť na obed do preplnenej reštaurácie, či je bezpečné ísť do divadla, alebo či konečne vymeniť domácu podložku na cvičenie za stroje v posilňovni.

Veci, ktoré pred pandémiou nevyžadovali veľa premýšľania ani úsilia, sa teraz môžu zdať neisté, akokoľvek sa rozhodnete, hovorí pre Washington Post aj psychológ Barry Schwartz.

"Neexistuje žiadny aspekt

pandémie, ktorý by na nás nevrhal rozhodnutia, ktoré sme predtým nemuseli robiť," hovorí.

Z prieskumu, ktorý Inštitút stresu realizoval v októbri a novembri minulého roka,

vyplývalo, že z 9500 účastníkov sa až 68 percent cíti vyčerpaných, 60 percent emocionálne vyčerpaných a 79 percent ľudí na konci pracovného dňa prežíva pocit úplnej vyčerpanosti.

Znaky, že trpíte únavou z rozhodovania:

- **Prokrastinácia** - odkladáte povinnosti na neskôr.
- **Impulzivita** - rozhodujete sa na základe hodenia si mincou.
- **Vyhýbanie sa** - "Teraz to nemôžem vyriešiť."
- **Nerohodnosť** - ak máte pochybnosti o niečom a nevíete to vyhodnotiť, radšej poviete iba nie.

RECYKLÁCIA AUTOMOBILOV

Vaše vozidlá odhlásime priamo u Vás doma! Už nemusíte čakať v radoch na polícii

Predaj náhradných dielov

Autorizovaný spracovateľ

Pre auto si prideme k Vám!



Ďakujeme za spoluprácu a želáme úspešný nový rok 2022.

AUTOVRAKOVISKO
Bernolákovo, Sládkovičovo

0902 45 77 77
0948 30 02 88



"Najmä posledný údaj napovedá o tom, že prídem domov a už nemám takmer žiadnu energiu na rodinu, partnera, deti. Chýbajúca kapacita a vyčerpanosť sa môžu prejavovať nielen v rozhodovaní, ale aj v náchylnosti na ochorenia na psychickej, ako aj fyzickej úrovni," dodáva Kováč.

Ráno tak, večer inak

Známy príkladom, v ktorom sa odrazila únava z rozhodnutia u profesionálov, je jeden americký deň na súde,

ktorý pred pár rokmi pri tejto téme spomenul aj denník The New York Times. Trojica mužov - sudca, kriminalista a sociálny pracovník - mala spoločne rozhodnúť o podmienenom prepustení troch väzňov.

Dvaja z nich si odpýkali rovnaký 30-mesačný trest za podvod - prvý z nich si mal rozhodnutie vypočítať ráno o deviatej, ten druhý sa dostal na rad až o pol piatej poobede.

Hoci ich prípady boli úplne totožné, na slobodu sa s podmienkou dostal len ranný

odsúdenec. Bolo to správne? Mali prepustiť oboch alebo radšej ani jedného? Rozhodnutie vyvolalo polemiku, no zistilo sa, že nebolo zlomyseľné ani neobjektívne. Všetko bolo len o načasovaní, ako neskôr potvrdili vedci, ktorí uskutočnili analýzu viac ako 1100 rozhodnutí súdu v priebehu roka.

Mentálna námaha, ktorej boli sudcovia pri posudzovaní prípadu za prípadom vystavovaní, ich veľmi opotrebovala, aj preto robili iné rozhodnutia ráno a iné večer. Aj keď išlo

v princípe o rovnakú vec. Ukázalo sa, že kvalita rozhodnutí vie počas dňa veľmi utrpieť.

To, že únava z rozhodovania sa častejšie prejavuje na konci ťažkých dní v dôsledku sérií rozhodnutí, ktorým človek v tom dni musel čeliť, potvrdzuje aj Kováč.

"Preto dôležité a strategické rozhodnutia by sme mali robiť v ranných alebo v predpoludňajších hodinách, kým sme kapacitne spôsobilejší," dodáva.

Monika Moravčíková

Tipy, čo robiť, ak na vás doľahne únava z rozhodovania

Najlepším spôsobom, ako sa jej vyhnúť, je minimalizovať počet rozhodnutí, ktoré musíme urobiť, alebo ich strategicky rozložiť, hovorí psychológ Karol Kováč. Ponúka niekoľko tipov, ako si rozhodovanie uľahčiť:

1. Vybudujte si návyky

V našich životoch máme niekoľko vecí, ktoré robíme každý deň bez premýšľania - vstávame z postele, osprchujeme sa a raňajkuje. Pravdepodobne príliš neuvažujete o tom, ako tieto veci vykonať, len ich urobíme. Steve Jobs nosil každý deň rovnaký čierny rolák, modré rifle a tenisky rovnakej značky. To sa rýchlo stalo jeho charakteristickým vzhľadom a súčasťou celkovej značky Apple. Steve tiež pochopil, že má konečnú kapacitu mozgových schopností na to, aby sa mohol dobre rozhodnúť. Náš mozog miluje stereotypy a rituály. Ak dokážeme udržiavať každodenné rutiny, mozog vie automatizovať rozhodnutia a používať štruktúry, ktoré nie sú energeticky náročné.

2. Obmedzte svoje možnosti

Ak sa stretne s príliš veľkým počtom možností, môže to zvýšiť úroveň nášho stresu. Jedným zo spôsobov, ako môžete tento zdroj stresu minimalizovať, je jednoducho obmedzenie našich možností. Začnite najskôr rozčlenením svojich možností, aby ste si mali z čoho vybrať, potom nastavte kritériá a zamerajte svoje možnosti. Ak napríklad kupujete košeľu - obmedzte výber na jeden alebo dva obchody. Ďalej zúžte výber tým, že vyberiete iba možnosti, ktoré sú pod konkrétnym cenovým bodom.

3. Obráťte sa na expertov

Existujú ľudia, ktorí úspešne robia to, čo by ste chceli. Sledovanie a učenie sa z nich môže byť veľkým zdrojom znalostí a inšpirácie. Ak teda začínate s niečím novým alebo sa pýtate, či existuje lepší spôsob, ako niečo urobiť, jednoducho sa skúste opýtať. Veľa ľudí je viac ako šťastných, že môžu hovoriť o tom, čo im robí dobre, a dokonca sa cítia poctení, keď sa opýtate. Pre každého funguje niečo iné, preto sa pozrite a preskúmajte rôzne tipy a stratégie, ale implementujte len tie, ktoré sa zdajú funkčné pre váš život.

4. Naučte sa povedať "nie"

Ak nie ste ochotní odmietnuť žiadosti iných ľudí, vaše plány môžu narušať zmeny v poslednej chvíli alebo prehnane nabitý rozvrh a tým ešte viac rozhodnutí, ako to všetko skombinovať. Nastavenie limitov pre vaše možnosti znamená, že nebudete zavalení skúmaním a porovnávaním všetkých možností, ktoré sú k dispozícii. To znamená, že si musíte pamätať, čo je potrebné, čo bolo vykonané, čo treba naplánovať, kto musí byť kde v akom čase a podobne. To všetko môže hrať úlohu pri únave z rozhodovania. Ľahšie sa to hovorí, ako robí, ale musíte mať v hlave jasnú predstavu o tom, čo môžete a čo zvládnete - a stojte si za tým!

5. Držte sa svojich rozhodnutí

Jeden z naozaj unavujúcich aspektov rozhodovania je pocit, že rozhodnutie, ktoré ste urobili, nemusí byť správne, čo nás vedie k tomu, aby sme sa k nemu vrátili. Spochybňovanie rozhodnutia si môže vyžiadať oveľa väčšiu daň, ako by ste si mohli uvedomovať. Každé rozhodnutie má svoje za a proti. Hneď ako sa rozhodnete, zamerajte sa predovšetkým na výhody a nemyslite na nevýhody. Každá situácia má svoje nevýhody a ak by negatíva, ktoré ste vybrali, boli skutočne také zlé, pravdepodobne by ste sa v prvom rade rozhodli inak. Majte na pamäti, že prijaté rozhodnutie bolo v danej chvíli vzhľadom na tieto okolnosti správne.

Mačky a psy majú konkurenciu. Izbové rastliny už dávno nie sú len dekoráciou

Nemohli vychádzať z domu, tiesnili sa v malom priestore, prišli o obľúbené aktivity a nemali sa o koho starať. A tak sa začali obklopuvať izbovými rastlinami. Najskôr zhrňali iba tie bežné, také, ktoré už roky čupia v kúte na skrini starej mamy a má ich aj ktorákoľvek suseda.

Onedlho im to prestalo stačiť a nová záľuba ich hnala ešte ďalej. Túžili vlastniť druhy, ktoré sú vzácne a nemá ich len tak hocikto, začali experimentovať s ich pestovaním aj množením.

Ak ste sa v tomto opise našli, verte, že nie ste sami. Väšeň pre izbové rastliny vzplanula minulý rok počas obmedzených možností sociálneho života u množstva ľudí.

Pestovanie zaujímavých izbových rastlín je síce novodobým trendom, no vedci už dlho poukazujú na to, že táto záľuba má množstvo výhod.

Čo vraví veda o vplyvoch izbových rastlín na ľudské zdravie?

To, že izbové kvety zlepšujú celkovú náladu človeka, potvrdila aj štúdia z roku 2016. Prítomnosť izbových rastlín v domácnostiach a podnikoch pozitívne vplyva na ich citové rozpoloženie pričom platí - čím viac rastlín v miestnosti je, tým je človek lepšie naladený.

Zlepšujú koncentráciu a výkon

Ak patríte medzi ľudí s kreatívnym typom zamestnania,

určite ste už zažili dni, keď ste strávili hodiny pozeraním na blikajúci kurzor či prázdny papier s pocitom, že nevíete nič zmysluplné vytvoriť. Aj v takýchto prípadoch vám mohla pomôcť rastlinná terapia.

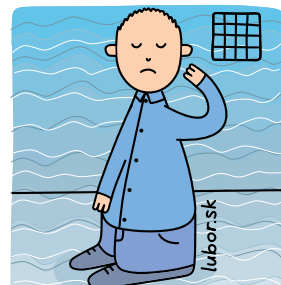
Je dokázané, že prítomnosť rastlín má pozitívny vplyv na kreatívne myslenie či priestorovú predstavivosť a zlepšuje sústredenosť na akúkoľvek úlohu.

Za takéto efekty vďačíme stimulačným farbám rastlín, ich energizujúcim arómam aj oksylčovacej schopnosti. Správna rovnováha medzi kyslíkom a oxidom uhličitým je totiž kľúčom k optimálnej funkcii mozgu.

A keďže veľa ľudí trávi niekoľko hodín denne v interiéri, kde je prirodzene vyššia hladina CO₂, práve to často spôsobuje ťažkosti v koncentrácii či rozhodovaní. Kyslík generovaný izbovými rastlinami pomáha vyrovnávať hladiny oxidu uhličitého v našom tele.

Výskumná štúdia vykonaná na Exeter University vo Veľkej Británii zistila, že izbové rastliny môžu zvýšiť koncentráciu a produktivitu zamestnancov až o 47 percent.

Mnohé štúdie ukazujú aj to, že úlohy vykonávané pod upokojujúcim vplyvom prírody dokážeme zvládnuť lepšie a s vyššou presnosťou, čím sa dosiahne aj kvalitnejší



VRÁVĚLI MI S NAMI KRADNI DNES VRÁJ PADNI KOTU PADNI

výsledok.

Svojou prítomnosťou eliminujú stres

"Zelenému koníčku" v posledných mesiacoch podľahli najmä mileniáli - generácia ľudí, ktorí prekročili prah dospelosti na prelome 21. storočia. Životný priestor moderných ľudí sa presťahoval z exteriéru do interiéru.

Práve táto generácia sa upína k pestovaniu izbových rastlín najdynamickejšie a najhltavejšie zo všetkých. Rastliny im ponúkajú príležitosť starať sa o niečo, čo si vyžaduje menej pozornosti, času a peňazí ako domáce zviera alebo dieťa.

A keďže títo ľudia dospievali vo svete, ktorý sa dramaticky mení každým dňom, návrat k prírode je pre nich útočiskom pred stresom spôsobeným rýchlymi zmenami (napr. klimatické či technologické zmeny), na ktoré je táto generácia obzvlášť citlivá.

Ak sa obklopite rastlinami aj v pracovnom prostredí, preukázateľne to môže znížiť mieru



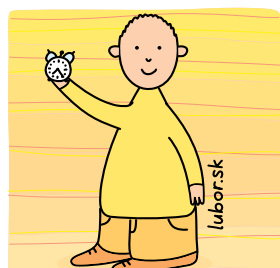
Od 11.12.2021 PREDÁVAME ŽIVÉ RYBY KAPRE A TOLSTOLOBÍKY

v Rekreačnom zariadení Chaty pod Gýmešom v Jelenci Remitáži.

Predaj DENNE od 8,00 do 18,00



RYBY AJ ČISTÍME
BLIŽŠIE INFORMÁCIE 0905 334 432



PO POLROKU SLÁVA ZAS SA NESKÔR VSTÁVA

stresu a napätia, tvrdia japonskí vedci.

V rámci svojej štúdie nariadili 63 účastníkom, ktorí pracovali na plný úväzok, aby si urobili trojminútovú prestávku vždy, keď sa cítili unavení a pod stresom. Počas tejto prestávky sa mali starať, polievať alebo jednoducho len pozorovať rastlinu, ktorú mali položenú na svojom pracovnom stole.

V priebehu štyroch týždňov účastníci zaznamenávali svoj pulz pred a po pohľade na rastliny a vyplňali dotazníky, ktoré merali ich psychický stav a úroveň úzkosti.

U ľudí, ktorí mali na stole malú rastlinu, sa na konci štvrtýždňového obdobia

zaznamenala nižšiu úroveň úzkosti a stresu.

Rastliny ako terapeuti aj čistiare vzduchu

Rastliny v byte sú viac než len estetická ozdoba. V podstate robia pravý opak toho, čo robíme pri dýchaní: uvoľňujú kyslík a absorbujú oxid uhličitý. To nielenže osviežuje vzduch, ale tiež odstraňuje škodlivé toxíny.

Rozsiahly výskum NASA odhalil, že izbové rastliny môžu odstrániť až 87 percent toxínov zo vzduchu za 24 hodín.

Medzi najlepšie rastlinné čistíčky vzduchu je radený napríklad zelenec chochlatý, ktorý vďaka dlhým tenkým listom dostal prezývku pavúčia rastlina, ďalej aj dracéna lemovaná, fikus malolistý, potosovec zlatý, rôzne druhy filodendronov či svokrine jazyky (lat. Sansevieria).

Ďalšie výskumy tiež naznačili, že ľudia sa v skutočnosti v prítomnosti rastlín rýchlejšie zotavujú z chorôb.

Predstavte si chodby

nemocníc a zotavovní - takmer vždy na nich nájdete obriu zelenú rastlinu. Nevypĺňajú iba prázdny priestor, majú schopnosť upútať a udržať pozornosť zotavujúcich sa pacientov, čo na nich pôsobí upokojujúco a môže urýchliť ich rekonvalescenciu.

Využívanou technikou na skrátenie času zotavenia je napríklad aj záhradnícka terapia, kde sa pacienti o rastliny sami starajú.

Monika Moravčíková
ilustračné foto:
Pexels, Pixabay

Najvyhľadávanejšie izbové rastliny podľa Googlu v roku 2020:

1. Figovník lýrovitolistý
2. Pilea peperomioides
3. Senecio rowleyanus (starček)
4. Strelícia kráľovská
5. Aloe vera
6. Lampášik Woodov
7. Maranta rebernatá
8. Calathea makoyana
9. Kaktus
10. Svokrine jazyky

Cesnak v nose a slepačia polievka. Aké sú najväčšie mýty o liečbe prechladnutia?

Na sociálnej sieti Tik Tok sa stalo virálnym video, v ktorom si autori strčili do nosa cesnak. Chceli tak demonštrovať, že na liečbu prechladnutia existuje jednoduché, rýchle a lacné riešenie.

Na video zareagovali vedci Duane Mellor a James Brown, ktorí pracujú na Lekárskej fakulte Aston University vo Veľkej Británii.

V texte pre portál The Conversation čitateľov upozorňujú, že vkladanie cesnaku do nosa nielenže nepomáha vyliečiť prechladnutie, ale dokonca môže byť aj nebezpečné.

Obdobných tvrdení o liečbe prechladnutia je však omnoho viac. Pomáha napríklad vitamín C a D alebo konzumácia horúceho vývaru? Odpovede na tieto otázky už hľadal ne jeden výskumný tím.

Odborníci preto zhrnuli šesť najčastejších mýtov o prechladnutí, s ktorými sa stretávajú.

1. Prechladnutie ide ruka v ruku s chladným počasím

Ľudia sú prechladnutí väčšinou na jeseň a v zime, keď klesnú vonkajšie teploty. Za väčšinu infekcií dýchacích ciest sú zodpovedné vírusy.

Odborníci hovoria, že teória, podľa ktorej vystavenie tela nízkym teplotám spôsobuje prechladnutie, však môže byť čiastočne pravdivá.

Zmeny teplôt totiž môžu ovplyvniť výstelku hrdla a priechodnice, vďaka čomu sa vírus ľahšie dostane do buniek.

Ale hlavným dôvodom, prečo sme počas zimy častejšie prechladnutí je fakt, že trávim viac času v interiéroch - doma, v reštaurácii alebo kaviarňach, pričom sme bližšie k iným ľuďom a tak sa vírusy ľahko

prenášajú z jedného hostiteľa na druhého.

2. Cesnak zablokuje tok hlienu

Autori populárneho "cesnakového videa" na Tik Toku tvrdia, že cesnak pôsobí ako dekonjestant, teda liek, ktorý dokáže odstrániť zdurenie nosovej sliznice.

Preto považujú za dobrý nápad vložiť si strúčiky do nosnej dierky. Cesnak v nose blokuje tok hlienu, takže keď ho odstránia, tok sa spustí a hlien kvapká alebo dokonca až tečie z nosa.

Vedci upozorňujú, že aj hlien má svoje opodstatnenie. Pomáha zachytávať patogény, vrátane vírusových častíc, obsahuje aj protilátky, môže znižovať infekčnosť a šírenie vírusov.

Okrem toho cesnak obsahuje celý rad zlúčenín, ktoré môžu nos dráždiť.

Odborníci tiež dodávajú, že strkať si do nosa čokoľvek nie je dobrý nápad. Predmet môže poškodiť výstelku nosa, viesť ku krvácaniu alebo sa v nosnej dierke zaseknúť. Úkon preto hodnotia nielen ako neúčinný, ale považujú ho dokonca za škodlivý.

3. Echinacea a kurkuma vyliečia prechladnutie

Odborníci odporúčajú

- na prechladnutie neexistujú žiadne zázračné recepty
- najlepšia vec, ktorú podľa odborníkov môžete urobiť keď ste prechladnutí, je oddychovať a piť veľa

tekutín, aby ste boli hydratovaní

Výrobcovia rôznych bylinných prípravkov tvrdia, že môžu byť pri prechladnutí užitočné. V tejto súvislosti je často spomínaná napríklad echinacea alebo kurkuma.

Echinacea je bylina, ktorá rastie v Severnej Amerike, avšak bez problémov sa dá vypestovať aj v našich končinách.

Niekoľko malých štúdií ukázalo, že bylina mohla mať drobný preventívny účinok, ale výsledky neukazujú žiadne štatisticky významné zníženie ochorenia.

Kurkumu často výrobcovia rozličných prípravkov propagujú ako preventívny liek na prechladnutie, o jej účinnosti však doposiaľ neexistujú žiadne spoľahlivé dôkazy.

4. Vitamín C zabráni nachladnutiu

Nositel Nobelovej ceny Linus Pauling naznačil, že vitamín C vo vysokých dávkach môže výrazne liečiť vírusové infekcie.

Avšak Cochranov prehľad, pomerne robustný systém, v ktorom výskumníci hodnotia výsledky, uvádza, že vitamín C v skutočnosti nedokáže zabrániť prechladnutiu, ale u niektorých ľudí dokáže skrátiť jeho trvanie.

Niektorí odborníci hovoria, že užívanie vitamínu C v bezpečnom množstve (približne 200 miligramov na deň) môže byť rozumnou stratégiou na skrátenie doby prechladnutia.

5. Vitamín D ako univerzálny doplnok

Kedysi bol vitamín D známy najmä vďaka tomu, že ho získavame zo slnečného žiarenia.

Ľudia ho spájali nielen so zdravotnými problémami, ale aj so znižovaním rizík, ktoré súvisia takmer s hocičím. Od srdcovo-cievnych chorôb, cukrovky až po vírusové ochorenia.

Na začiatku pandémie bol preto o vitamín D veľký záujem, pretože mnohí predpokladali, že by mohol byť účinným aj proti ochoreniu covid-19.

Laboratórne experimenty ukázali, že vitamín D je dôležitý pre podporu imunity a tiež, že je významný v boji proti vírusom.

Problémom môže byť, ak človek trpí jeho nedostatkom. Naše telo si vitamín D dokáže vytvárať vďaka slnečným lúčom, jeho nízke hladiny máme najmä počas jesene a zimy.

Odborníci preto považujú za rozumné užívať v tomto období doplnky s vitamínom D. Dodávajú, že tým sčasti môžete predísť prechladnutiu.

6. Horúci vývar vyženie z tela infekcie

Slepačia polievka sa od pradávna používala na liečbu prechladnutia. Hoci vedci uznávajú, že konzumácia teplej polievky môže mať nejaké výhody počas liečby, je podľa nich nepravdepodobné, že by to malo veľký vplyv na potlačenie infekcie v tele.

Voda v polievke pomôže s hydratáciou, čo zvykne byť pri prechladnutí často problém. Ako väčšina horúcich nápojov, aj vývar môže pomôcť zmierniť bolesť dutín.

Odborníci hovoria, že existujú aj štúdie, ktoré skúmajú účinok na bunky imunitného systému, ale dôkazy z nich nie sú ani zďaleka presvedčivé.

Veľká predplatiteľská súťaž

Pre nových, aj verných predplatiteľov 2021/22

Predplatte si MY noviny, získajte zaujímavé benefity a budete zaradení do súťaže o množstvo zaujímavých cien

MY



Volajte:
02/323 77 777

Píšte na e-mail:
predplatne@petitpress.sk

Mať predplatné sa oplatí:

ÚSPORA - za rok **ušetrite viac ako 25 eur** oproti bežnej cene v stánku

ISTOTA - za vkladanie darčiek a špeciálne prílohy **neplatíte zvýšenú cenu**

BONUS - získate špeciálny **kupón so zľavami**, bonusmi v hodnote viac ako 30 eur

POHODLIE - nikam nemusíte chodiť, noviny vám **doručíme priamo domov**

HRA - zaradenie do súťaže o hodnotné ceny

O ČO HRÁTE?

Auto Becchi

1 x automobil KIA STONIC na rok od spoločnosti Auto Becchi

150 x palivová karta v hodnote 30 eur Shell

6 x Darčekový dvojnocový pobyt Classic

- ubytovanie s polpenziou pre 2 osoby Wellness Hotel Patince****

10 x poukážka na nákup v hodnote 30 eur Intersport

5 x kávuvar Tchibo

3 x Darčekový pk na fotoobraz podľa vlastného výberu RHgrafika

3 x svietidlá IMAO - Predajca svietidiel a elektroinštalačného materiálu

25 x degustačný balíček piva Kaltenecker

3 x ročná permanentka Minigolf Prievidza

13 x kniha od vydavateľstva Artforum

10 x voucher na donášku jedla a nákupov

FOODPANDA v hodnote 30 eur

5 x 1 kg kvalitnej zrnkovej kávy

PURO

Ceny budeme priebežne aktualizovať



Akcia je určená pre nových aj verných predplatiteľov. Podmienkou zapojenia sa do súťaže je objednanie a úhrada minimálne ročného predplatného týždenníka MY v období od 15.11.2021 do 28.2.2022. Objednávky predplatného vám vybavíme v redakciách, e-mailom: predplatne@petitpress.sk, alebo telefonicky na čísle 02/323 77 777. Pri objednávke predplatného je žiadateľ povinný uviesť kompletné údaje v tvare meno, priezvisko, bydlisko (doručovacia adresa), telefonický kontakt a email. V opačnom prípade bude objednávka považovaná za neplatnú a nebude zaradený do súťaže. Zrebovanie cien sa uskutoční 9. marca 2022. Štatút súťaže nájdete aj na stránke bit.ly/VPS-MY



Perníčky, ktoré nepokazíte

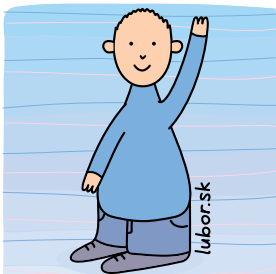
Na tento recept som natrafila pred rokmi a už ani neviem, v ktorom časopise. No jeho autorke som veľmi vďačná. Učila som sa piecť a s medovníkmi som vtedy nemala žiadne skúsenosti.

A pravdupovediac, nepatrím medzi ženy, ktoré začínajú hrkotať plechmi už pred prvým adventom. Vtedy mám ešte hlavu v práci, zoznam s darčekmi nikde, chladnička prázdna, plány na sviatky v nedohľadne. A tak sa mi často stávalo, že na medovníky som si spomenula neskoro.

Recept, ktorý vám ponúkam, tieto obavy škrtá. Rýchle kakaové perníčky vám vrátia status dobrej gazdinky aj keď sa do nich pustíte tri-štyri dni pred sviatkami, nestvrdnú, môžete ich zdobiť, alebo iba potrieť bielkom. Odborníčky by mohli namietajú, že majú viac kakaovú ako medovú chuť, čo je pravda, ale deťom to vôbec pri zdobení či maškrtení neprekáža. A na podnose vyzerajú rovnako exkluzívne, ako tie tradičné.

Potrebujeme (na asi 40 kusov):

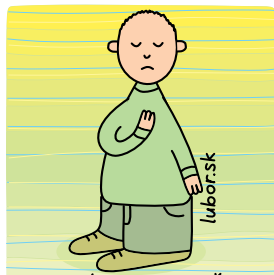
240g hladkej múky, 7g kaka, 140g práškoveho cukru, 1 balíček kypracieho prášku do perníka, 2 PL tekutého medu, 2 vajcia,



**VECI BERIEM S POKOJOM
A IDEM SI PO SVOJOM**

(VL)

Ilustr.foto: Pixabay a TASR



PROBLÉMY A RIEŠENIA SA PODSTATNE NEMENIA

1 bielok na potretie, zdobiace trubičky.

Postup:

Na dosku preosejeme múku s kakaom, pridáme cukor, prášok do perníka, med a vajcia. Vypracujeme hladké cesto a ak sa lepí, pridáme trochu múky. Cesto môžeme na noc odložiť zabalené v potravinárskej fólii do chladničky. Na druhý deň z cesta vyvalkáme plát hrubý asi 5 mm, vykrajujeme z neho rôzne tvary, preložíme na plech vystlaný papierom na pečenie.

Ak nechceme perníčky zdobiť polevou z bielok, môžeme ich pred pečením potrieť vaječným bielkom a ozdobiť kúskom mandle či vlašským alebo lieskovým orieškom.

Pečieme 10 minút v rúre vyhriatej na 180 stupňov Celzia.

Ponúkame vám na inšpiráciu aj niekoľko tipov na zdobenie perníkov polevami.



▲ Hľadám osobného asistenta na prepravu pre 38 ročnú dcéru Lucku, ktorá je postihnutá a navštevuje špecializované zariadenie v Topolčanoch. V pondelok ju treba odviezť zo ZM do TO a v piatok popoludní doviezť do ZM z TO. Auto máme s automatickou prevodkou. Kontakt: 0908 615 708

Zdravím Vás, ak dovoľíte, rád by som Vám ukradol chvíľku času.

Vďaka spolupráci siete MY novín (najčítanejších regionálnych na Slovensku) a mesta Zlaté Moravce Vám ponúkame výhodnú ponuku inzercie v Tekovských novinách, ktoré sú s nákladom 4 500 výtlačkov distribuované raz mesačne do všetkých domácností v Zlatých Moravciach. Majú tradíciu i serióznosť, sú rozvážané Slovenskou poštou v spolupráci s mestom.

Keď teda so svojou spoločnosťou chcete byť na očiach celému nášmu mestu, máte na to ideálnu príležitosť ☺.

Prosím kontaktujte ma na: stefan.korman@petitpress.sk

0907 813 099



- Mesačník mesta Zlaté Moravce ■ Vydavateľ: Mestské stredisko kultúry a športu Zlaté Moravce ■ Schvaľuje redakčná rada
- Šéfredaktor: Mgr. Peter Klimant, mobil: +421 904 560 678, e-mail: mks.tekovskenoviny@gmail.com
- Evidenčné číslo: EV 3148/09 ■ ISSN 1338 – 8800 ■ Adresa vydavateľa a redakcie: Nám. A.Hlinku č.1, 953 01 Zlaté Moravce, IČO: 00308676 ■ Tlač: Tlačiareň Petit Press, a.s. ■ Príspevky dopisovateľov nehonorujeme
- Uzávierka čísla je vždy k 25. dňu v mesiaci ■ Redakcia si vyhradzuje právo výberu a úpravy príspevkov

