



TEKOVSKÉ

noviny

Mesačník mesta Zlaté Moravce

ročník XXXII • číslo 2 • február 2022 • cena: zdarma • web: zlatemoravce.eu

V tomto čísle:

TN Nová aplikácia

Technologická novinka poteší majiteľov smartfónov. Zlatomoravecká radnica zaviedla novú mobilnú aplikáciu - Muniopolis, ktorá bude občanov informovať o všetkom dôležitom, čo sa deje v našom meste.

Čítajte na strane 2

TN Protipovodňová bariéra

Problémový úsek pri rieke Žitava v Zlatých Moravciach, kde počas veľkých dažďov častokrát hrozí vyliatie rieky, dostal trvalú protipovodňovú bariéru.

Čítajte na strane 3

TN Požiarne cvičenie

V piatok 21. januára 2022 bolo v zlatomoraveckom Dome opatrovateľskej služby rušno. Konalo sa tu požiarne cvičenie. Seniori boli z budovy evakuovaní.

Čítajte na strane 4

TN Mestské múzeum

Ponitrianske múzeum v Nitre otvorilo vo štvrtok 13. januára 2022 v Múzeu v Zlatých Moravciach výstavu archeologických nálezov materiálnej a dekoratívnej germánskej kultúry z osady v Párovských Hájoch v Nitre pod názvom Germáni a ich kultúra.

Čítajte na strane 7



Počet obyvateľov Zlatých Moraviec opäť klesol

Počet obyvateľov Zlatých Moraviec vlani klesol o desiatky čísiel. Vyplýva to zo štatistík poskytnutých z referátu evidencie obyvateľstva zlatomoraveckého mestského úradu.

Mestský úrad v Zlatých Moravciach evidoval ku dňu 31. decembra 2021 presne 11 800 obyvateľov. Z toho 779 z mestskej časti Chyzerovce a 413 z mestskej časti Prílepy. Pre porovnanie, koncom roka 2020 žilo v Moravciach 11 933 ľudí, z toho 711 v Chyzerovciach a 407 v Prílepoch.

Niekoľkoročný trend poklesu nášho obyvateľstva sa tak vlani nezastavil. Pre lepšie znázornenie tohto postupného poklesu ponúkame štatistické údaje aj z ďalších rokov. V závere roka 2019 žilo v Zlatých Moravciach 12 076 ľudí, koncom roka 2018 ich bolo 12 161, v roku 2017 zas 12 290 ľudí.

V roku 2016 - 12 371, v roku 2015 - 12 491, v roku 2014 - 12 559, v roku 2013 - 12 713 a v závere roka 2012 - 12 843 občanov.

Vlani v Zlatých Moravciach zomrelo 171 občanov, z toho 11 bolo z Chyzeroviec a 2 z Prílepu. Narodilo sa celkovo 131 detí, ktoré sú evidované v našom meste. Čo sa týka mestských častí, v Chyzerovciach bolo 16 novorodencov a v Prílepoch 5.

Odstáhovalo sa viac, ako sa prisťahovalo

Ďaleko výraznejší rozdiel bol medzi prisťahovanými

a odsťahovanými ľuďmi. Zo Zlatých Moraviec v roku 2021 odišlo až 251 občanov. Svoj nový domov si tu naopak našlo len 153 osôb. Počet odsťahovaných každý rok vysoko preyšuje počet tých, ktorí sa k nám nasťahujú. Ide o hlavný faktor, ktorý stojí za poklesom celkového počtu obyvateľstva z dlhodobého hľadiska.

Zaujímavým číslom z minuloročných štatistík je údaj o presťahovaných. Jedná sa o ľudí, ktorí zmenili svoj trvalý pobyt v rámci mesta. Napríklad, keď sa niekto presťahoval z bytu do rodinného domu v Zlatých Moravciach. Takýchto ľudí radnica eviduje 153.

Peter Klimant

Mesto Zlaté Moravce zavádza informačnú mobilnú aplikáciu

Technologická novinka poteší majiteľov smartfónov. Zlatomoravecká radnica zaviedla novú mobilnú aplikáciu - Muniopolis, ktorá bude občanov informovať o všetkom dôležitom, čo sa deje v našom meste.

Aplikácia bola spustená do prevádzky začiatkom februára 2022. „Občania, ktorí si aplikáciu Muniopolis stiahnu do svojich mobilov, v nej nájdu všetky dôležité informácie týkajúce sa nášho mesta. Nájdú tu všetky mestské oznamy, kultúrne pozvánky či články zo života mesta. Chýbať nebudú

napríklad i ankety, podnety od občanov, ktorí si tu budú môcť vytvárať aj vlastné debatné skupiny,“ povedal Marek Horvát, vedúci oddelenia vnútornej správy a služieb občanom na Mestskom úrade v Zlatých Moravciach.

Mesačné náklady na prevádzku aplikácie by podľa



Horváta nemali byť pre samosprávu vysoké. „Mesačne bude mesto Zlaté Moravce za chod aplikácie platiť 250 eur zo svojho rozpočtu,“ uviedol.

Občania, ktorých aplikácia Muniopolis oslovila, si ju môžu stiahnuť za pomoci dole

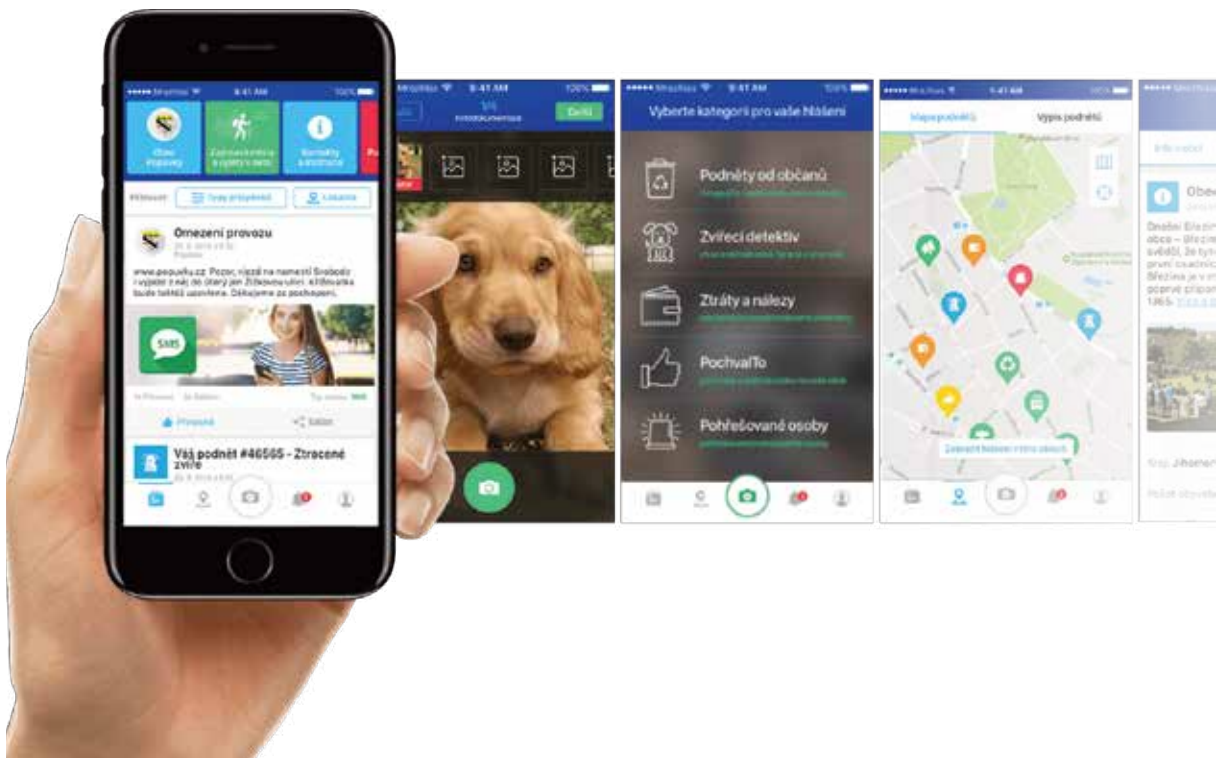
vedených QR kódov. Stiahnutie aplikácie i registrácia a následne využívanie aplikácie sú pre užívateľov zdarma.

Peter Klimant

Verzia
pre iOS



Verzia
pre android



Žitavské nábřeží dostalo trvalú protipovodňovú bariéru

Problémový úsek pri rieke Žitava, kde počas veľkých dažďov častokrát hrozí vyliatie rieky, dostal trvalú protipovodňovú bariéru.

Mesto Zlaté Moravce dalo v mesiaci január 2022 vybudovať trvalú protipovodňovú bariéru na Žitavskom nábřeží v Zlatých Moravciach. Služiť bude pri zvýšenej hladine rieky Žitava a v kombinácii s hrádzami z pieskových vriec sa bude vďaka nej eliminovať zaplavovanie Ulice Žitavské nábřeží.

„Protipovodňová bariéra je vybudovaná od miesta prestupu teplovodu ponad rieku Žitavu a pozdĺž asfaltovej komunikácie v min. vzdialenosti 1,0 m. Vybudovaná je zo železobetónových

prefabrikovaných panelov 695x1000x4000mm,“ povedala Miroslava Kováčová, vedúca oddelenia strategických činností na Mestskom úrade v Zlatých Moravciach.

Dielo bolo vybudované v cene 11 997,13 eur. Hradené bolo z rozpočtu mesta Zlaté Moravce.

V predmetnej lokalite v minulosti častokrát dochádzalo počas intenzívnych dažďov k riziku vyliatia rieky Žitavy. Veľká voda narobila problémy na Žitavskom nábřeží napríklad koncom mája 2021. Vtedy boli na miesto



privolaní hasiči, ktorí tu osadili protipovodňové vaky plnené vodou. Aj vďaka nim

nedošlo k zaplaveniu danej lokality.

Peter Klimant

Zmena ceny tepla pre obdobie r. 2022 v Zlatých Moravciach

Zmenou cenového rozhodnutia ceny tepla Úradom pre reguláciu sieťových odvetví č. 0183/2022/T zo dňa 13.01.2022, bola zvýšená variabilná zložka ceny tepla z 0,0459 €/kWh bez DPH za obdobie od r. 2014 do r. 2021 na variabilnú zložku ceny tepla 0,0493 €/kWh bez DPH pre obdobie r. 2022, pre odberné miesta v meste Zlaté Moravce, z dôvodu zvýšenia vstupných nákladov na energie pri výrobe tepla.



Foto: ilustračné, pixabay.com

Zároveň Úrad pre reguláciu sieťových odvetví znížil fixnú zložku ceny tepla s primeraným ziskom z 215,2073 €/kW bez DPH na fixnú zložku maximálnej ceny tepla s primeraným ziskom 212,5676 €/kW bez DPH pre odberné miesta v meste Zlaté Moravce.

Výsledná cena tepla v meste Zlaté Moravce bude vyššia iba o 1,2 % v porovnaní s predchádzajúcimi obdobiami. Náklady na domácnosť tak stúpnu priemerne o 0,61 eura za mesiac oproti roku 2021.

Bytové domy, ktoré nie sú napojené na plynové

systémy CZT zaplatia o 10% až 50% viac. Bytové domy, ktoré nie sú napojené na žiadne CZT, teda majú vlastné kotolne, zaplatia aj o 300% viac.

Zanedbateľný dopad zvýšenia ceny tepla pre odberateľov v Zlatých Moravciach je hlavne z dôvodu zrušenia plynových kotolní a vybudovanie účinného CZT na biomasu.

**Ing. René Vereský,
Konateľ spoločnosti
Teplárne ZM, s.r.o.**

Požiarne cvičenie v Dome opatrovateľskej služby v Zlatých Moravciach

V piatok 21. januára 2022 bolo v zlatomoraveckom Dome opatrovateľskej služby rušno. Konalo sa tu požiarne cvičenie. Seniori boli z budovy evakuovaní.

Simulácia požiaru v Dome opatrovateľskej služby (DOS) a v Zariadení opatrovateľskej služby v Zlatých Moravciach sa uskutočnila na základe usmernenia z Nitrianskeho samosprávneho kraja.

„Do konca januára bolo potrebné spraviť simuláciu požiaru, spraviť z toho záznam, fotodokumentáciu a evakuovať obyvateľov Domu opatrovateľskej služby, aj

lôžkovej časti Zariadenia opatrovateľskej služby,“ povedala Jana Bošiaková, vedúca DOS Zlaté Moravce.

Celkovo boli evakuovaní dvaja ľudia zo zariadenia z lôžkovej časti a pätnásť ľudí z DOS na Rovňanovej ulici 1. Evakuácia prebiehala hladko. Seniori boli zhromaždení pred DOS, kde na nich čakala i praktická ukážka toho, ako správne používať hasiaci prístroj.



Podľa slov Bošiakovej, ak nastane skutočná krízová situácia spojená s požiarom a v DOS-ke bude dostatočný počet zamestnancov i riadna

evakuácia by mala prebehnúť bez problémov.

Peter Klimant

Mesto chce dať vypracovať zameranie skutkového stavu a architektonickú štúdiu Župného domu

Zameranie skutkového stavu a architektonická štúdiá by v budúcnosti poslúžili napríklad pri rôznych žiadostiach o dotácie na rekonštrukciu Župného domu.

Zlatomoravecká samospráva sa uchádza o nenávratný finančný príspevok

z Ministerstva kultúry SR, ktorá by pokryla náklady na vypracovanie zamerania

skutkového stavu a architektonickej štúdie Župného domu v Zlatých Moravciach.

Celkový rozpočet tohto projektu je stanovený na sumu 30 500 eur, požadovaná dotácia je vo výške 28 975 eur. Zvyšných 1 525 eur by v prípade schválenia žiadosti zaplatilo mesto zo svojho vlastného rozpočtu.

„Cieľom podaného projektu je spracovanie prípravnej projektovej dokumentácie, ktorej súčasťou bude zameranie skutkového stavu a spracovanie architektonickej štúdie. Zameranie bude pozostávať z pôdorysov, rezov a pohľadov s pôdorysným a výškopisným okótovaním. Zámer skutkového stavu je potrebný k spracovaniu architektonickej štúdie, vykonaniu

pamiatkových výskumov, projektovej dokumentácie k stavebnému povoleniu, realizačnej projektovej dokumentácie a samotnému uskutočneniu stavebných prác. Architektonická štúdiá je potrebná k spracovaniu projektovej dokumentácie a predkladá sa ako príloha k žiadostiam o nenávratný finančný príspevok,“ informuje Miroslava Kováčová, vedúca oddelenia Strategických činností na Mestskom úrade v Zlatých Moravciach.

Ako ďalej dodala, mesto Zlaté Moravce má záujem obnoviť kultúrnu pamiatku Župný dom a podniknúť potrebné kroky na záchranu tejto národnej kultúrnej pamiatky.

Peter Klimant



Riaditeľka nemocnice v Zlatých Moravciach: „Je pre nás zadostučinením, že si ľudia našu vyčerpávajúcu prácu z hĺbky srdca vážia“

Nemocnica AGEL Zlaté Moravce má za sebou najťažší rok svojej novodobej histórie. Tentokrát však nešlo o to, či nemocnica bude alebo nebude existovať, svoje nezastupiteľné miesto v regióne práve svojim najťažším rokom potvrdila.

Bez nej a bez jej obetavých zdravotníkov, by pandémia v meste bola oveľa tragickejšia, preočkovanosť ľudí oveľa menšia a nádej na zmenu by sa hľadala oveľa ťažšie. Ako pri zhodnotení roka priznala riaditeľka nemocnice, ich každodennou súčasťou sa stal urputný boj s extrémne silným nepriateľom. Zdravotníci dokázali a dokazujú takmer každý deň nemožné a naučili sa tešiť z úplne obyčajných vecí či maličkostí.

„Rok 2021 bol pre nás všetkých náročný, poznačený pandemiou COVID - 19. Preveril naše nielen odborné, ale i ľudské hodnoty, hoci každý z nás berie svoje povolanie ako poslanie. Tých 365 dní prinieslo veľmi veľa zmien, obrovský tlak a nepredvídateľné situácie, nekonečnú obetavosť a sebazaprenie, ale aj neurčitý koniec tohto šialeného obdobia,“ priznáva úprimne riaditeľka Nemocnice AGEL Zlaté Moravce Nina Horniaková.

Rok 2021 si navždy zapamätajú všetci, ktorí v zdravotníctve pracujú a je jedno na akej pozícii. Tony rúšok, respirátorov, rukavíc a ochranných odevov, tisíce testov a vakcín, nezvyčajne časté výstrahy pípajúcich prístrojov pri životo ohrozujúcich stavoch priniesli mnohým nové či hlbšie vrásky a šediny. „Tento rok poukázal na to, že je viac než inokedy

dôležitá vzájomná pomoc a podpora. Plynulé zabezpečenie bežného chodu nemocnice sme zvládli len vďaka vysokému nasadeniu všetkých našich zamestnancov. Iba tímovou prácou sa nám podarilo prekonať toto extrémne náročné obdobie. Touto cestou by som chcela poďakovať všetkým zdravotníkom aj nezdravotníckym pracovníkom za obetavú prácu, odbornosť, vládny ľudský prístup a za oddanosť k povolaniu, hoci sa to od nás očakáva. Pri tejto pandémie je to to najdôležitejšie. Lebo nás presvedčili, že sú profesionáli s veľkým srdcom,“ neskrýva dojatie dlhoročná skúsená lekárka a manažérka. O jej slovách svedčí aj nespočetne veľa doručených poďakovaní pacientov, ktorí žijú len vďaka zdravotníkom. „Dáva nám to vieru v to, že našu prácu vykonávame profesionálne, oddane, s ľudským prístupom. Pre nás zdravotníkov je zadostučinením, že i v dnešnej hektickej a uponáhľanej dobe sú ľudia, ktorí si z hĺbky srdca vážia vyčerpávajúcu prácu zdravotníkov,“ hovorí Horniaková.

V Nemocnici AGEL Zlaté Moravce však mali vlni aj dôvod na radosť, ktorá sa netýkala pandémie. „Nesmierne ma teší, že aj napriek náročným a zložitým podmienkam sme v uplynulom roku mohli modernizovať materiálno



Nina Horniaková (vpravo)

- technické vybavenie nemocnice, postupne sme revitalizovali naše priestory JIS oddelenia vnútorného lekárstva či chirurgie.“ Nemocnica zakúpila anestéziologický prístroj, sterilizátory, celotelový ultrasonograf, mobilný röntgen, germicídne žiariče, AED defibrilátor, lehátka, dezinfikovateľné lavice. Rýchla, presná a spoľahlivá diagnostika je v rámci zdravotníckeho zariadenia aj menšieho typu dnes už nevyhnutnosťou. „Nové prístroje sú síce náročné na obsluhu, ale to súvisí s ich veľkou škálou činností a vyšetrení, ktoré poskytujú. Je to pre nás obrovský posun v kvalite diagnostiky. V neposlednom rade úspechom minulého roka je aj zazmluvnenie lôžkového oddelenia fyziatrie, balneológie a liečebnej rehabilitácie pre potreby doliečenia pacientov predovšetkým po akútnych cievnych mozgových príhodách, po totálnych endoprotézach ramena, kolena, bedra a poúrazových stavov. To ocenia hlavne pacienti priamo v meste a blízkom okolí,“ dodáva riaditeľka nemocnice.

Plánom vedenia nemocnice

pre rok 2022 je predovšetkým modernizácia priestorov chirurgického oddelenia, jeho lôžkovej a dennej časti ako aj centrálnych operačných sál. Potom bude možné rozšíriť operačné výkony v odbore všeobecná chirurgia, úrazová chirurgia, ortopédia a gynekológia a pôrodníctvo, s čím súvisí zriadenie pracoviska jednodňovej zdravotnej starostlivosti. „Boli by sme radi, ak by sa nám v tomto roku podarilo rozšíriť špecializovanú ambulantnú starostlivosť o geriatrickú ambulanciu, prípadne o dočasne pozastavenú kardiologickú ambulanciu. Nemocnica AGEL Zlaté Moravce poskytne maximálnu súčinnosť Senior centru Sv. Kataríny Handlová pri vybudovaní pracoviska domova sociálnych služieb na komunite úrovni v areáli našej nemocnice. Všetci tiež dúfame, že už nebude na prvom mieste covid, ale bežná medicína a návrat do denného života,“ prezradila plány na rok 2022 Nina Horniaková.

Mgr. Martina Pavliková,
hovorkyňa skupiny
AGEL SK

Nemocnica AGEL Zlaté Moravce podala za minulý rok takmer 25 500 dávok vakcíny proti koronavírusu

Takmer 25 500 podaných dávok vakcíny proti koronavírusu, z toho tisícka deťom, intenzívna a precízna práca zdravotníkov vo vakcinačnom mieste, veľmi dobrá organizácia, administrácia a osвета.

To sú výsledky práce vakcinačného miesta Nemocnice AGEL Zlaté Moravce za rok 2021. Rovnako pozitívne prácu zdravotníkov počas očkovania hodnotia aj klienti.

Nemocnica AGEL Zlaté Moravce začala prevádzkovať svoje vakcinačné miesto 11. marca 2021. Za takmer rok činnosti tak výrazne prispela k preočkovaniu obyvateľov regiónu a k prevencii ťažkého priebehu nákazy Covid-19. „Počet podaných dávok za celý minulý rok 2021 a prvých 17 dní roka 2022 bol takmer 25 500. Z toho presne 999 boli deti vo veku 12 – 18 rokov,“ hovorí riaditeľka Nemocnice AGEL Zlaté Moravce

Nina Horniaková. Nemocnica vakcinuje látkou Corminaty od spoločnosti Pfizer/Biontech. „Začiatky boli ťažšie, kým sme si zautomatizovali procesy, ale pomerne rýchlo sme si organizačne všetko zabezpečili. Samotní klienti hodnotia u nás priebeh očkovania ako bezproblémový, s príjemnou atmosférou a organizáciou, o čom svedčí aj množstvo doručených ďakovných listov zo strany očkovaných. To nás teší najviac,“ dodala riaditeľka nemocnice.

Dôležitosť očkovania, ako jednej z najspoľahlivejších metód boja proti koronavírusu, zdravotníci v Zlatých Moravciach prezentujú aj



vlastným príkladom. „Počet našich plne zaočkovaných zamestnancov dosiahol 81%,“ hovorí riaditeľka nemocnice. Z plne zaočkovaných zamestnancov absolvovalo posilňujúcu 3. booster dávku už 62% zamestnancov. „Medzi plne zaočkované úseky patrí riaditeľstvo, technický úsek, oddelenie laboratórnej medicíny, rádiológia a oddelenie anestézie a intenzívnej medicíny.

Aktuálne nemocnica prevádzkuje vakcinačné miesto počas pracovných dní, vždy v pondelok od 8:00 do 14:30 hodiny a vo štvrtok a piatok od 8:00 do 15:00 hodiny, a to pre registrovaných aj neregistrovaných, ktorých nemocnica vybavuje priebežne do výšky vopred objednaných vakcín.

Mgr. Martina Pavliková,
hovorkyňa skupiny
AGEL SK

Nemocnica AGEL Zlaté Moravce bude odbery krvi organizovať dvakrát mesačne

Je jedno, či je piatok alebo sviatok, krv je v nemocniciach potrebná každý deň, 24 hodín denne. Bez ohľadu na krvnú skupinu, bez ohľadu na to, či sa o najzávažnejšiu tekutinu podelil mladý či seniorský darca. V januári prebehol v zlatomoraveckej nemocnici prvý hromadný odber krvi v roku 2022. Obrovská vďaka patrí takmer dvadsiatke darcov, pre ktorých je darovanie krvi poslaním.

Vzhľadom na veľký ohlas odberov krvi počas vlašajška sa nemocnica rozhodla odbery krvi zintenzívniť. Potreba krvi totiž narastá, každodenne sa realizujú nepredvídané

urgentné zákroky, krv je však potrebná pri rôznych ďalších úkonoch. „Nemocnica AGEL Zlaté Moravce bude odbery krvi robiť dvakrát mesačne, predbežne by to malo byť každý druhý štvrtok,“ hovorí riaditeľka nemocnice Nina Horniaková. Odbery sa uskutočňujú v súčinnosti s Hematologicko-transfuziologickým oddelením Nemocnice AGEL Komárno a vďaka vlašajška sa slušne rozšírila aj stabilná darcovská základňa. „Radi by sme vyšli našim darcom v ústrety, aby sa u nás cítili príjemne, a tak v blízkej dobe uskutočníme aj úpravu priestorov, kde

sa odber vykonáva. V rámci úpravy plánujeme celkovú zmenu rozmiestnenia jednotlivých miestností, zväčšenie odberovej miestnosti, prídubne čajová kuchynka pre darcov ako aj denná miestnosť pre personál. Účelom úpravy priestorov je zvýšiť pohodlie pre samotných darcov, personál, ale predovšetkým zlepšiť plynulosť odberov,“ vysvetlila MUDr. Horniaková.

Za rok 2021 prišlo do nemocnice v Zlatých Moravciach darovať krv celkovo 225 darcov, rekordom v počte darovanej krvi bol zaznamenaný práve pilotný, májový odber v rámci

projektu „Som tvoja krv“, kedy sa odberu zúčastnilo takmer 60 darcov počas piatich hodín odberu. Potešujúce je aj prvodarčovstvo 27 darcov. Pre darovanie krvi naďalej platí dodržiavanie prísnych protiepidemiologických pravidiel. Darcom, ktorí nemajú potvrdenie o očkovaní, prekonaní covidu, nemocnica zdarma zabezpečí antigénové vyšetrenie, ktoré bude vykonané v mobilnom odberovom mieste zlatomoraveckej nemocnice.

Mgr. Martina Pavliková,
hovorkyňa skupiny
AGEL SK



Vzácné archeologické objavy germánskej kultúry

Ponitrianske múzeum v Nitre otvorilo vo štvrtok 13. januára 2022 v Múzeu v Zlatých Moravciach výstavu archeologických nálezov materiálnej a dekoratívnej germánskej kultúry z osady v Párovských Hájoch v Nitre pod názvom Germáni a ich kultúra.

Expozícia výstavy dokumentuje obdobie pred príchodom Slovanov na naše územie so zameraním sa na archeologickú lokalitu v Nitre - Párovských Hájoch. Práve tu v dobe rímskej a sťahovania národov v údolí Valy - Dolina sa nachádzala v 3. - 5. storočí najväčšia osada Germánov. Podľa historických písomných prameňov v tomto období žili na území západného Slovenska kmene Kvádov. Vzácnu lokalitu z mladšej doby rímskej objavili archeológovia Karol Pieta a Matej Ruttkay z Archeologického ústavu SAV v Nitre. Odkryli rozsiahlu kvádsku osadu s 90 objektmi na ploche 3 500 metroch štvorcových. Po opustení osady Germánmi dlhý čas ľudoprázdnu osadu osídlili v 9. storočí Slovania.

Pád rímskeho impéria na Podunajsku

Rimania za vlády cisára Augusta posunuli hranice svojho

impéria až k Dunaju, prekročili Rýn za účelom podmanenia si západných Germánov. Bojovnosť a rozpínavosť germánskych kmeňov napokon vyústila za vlády cisára Marca Aurélia v 2. storočí do tzv. markomanských vojen. Rimanom sa v tom čase napokon podarilo poraziť Germánov a ich spojencov, uzavrieť mier, ale zadunajskí Germáni naďalej ohrozovali stabilitu ríše občasnými útokmi. Intenzívnejšie útoky podnikali za vlády Constantina II. a Valentiniana I. v 2. polovici 4. storočia. Napokon po hlbokoj hospodárskej a sociálnej kríze sa podarilo Germánom za pomoci ďalších kmeňov, hlavne Gótv a Hunov, poraziť rímske impérium na strednom Dunaji a stať sa pánmi Podunajska.

Materiálna kultúra Germánov a Kvádov

Povojnovým osídľovaním nášho územia Germánmi došlo k rozkvetu materiálnej

kultúry kvádskeho obyvateľstva poznávaním a získavaním výdobytkov antickej civilizácie, čo sa prejavilo aj v myslení Germánov, ich kultúre a spôsobe života. Výroba užitočných predmetov Germánov sa v tomto období vyznačovala jednoduchou ručnou výrobou. Až v 3. storočí pri osídľovaní stredného Dunaja prišli Kvádi s výrobou hlinených nádob remeselníckou výrobou keramiky na kruhu. Na juhozápadnom Slovensku sa neskôr začali objavovať luxusnejšie hrnčiarske výrobky dovážané z rímskych provincií Talianska. Popri tehlovej a sivej keramike predstavovali významný sortiment dovážaných výrobkov hlinené kahance, kovové a sklenené nádoby, zdobená keramika, šperky, zbrane a iné užitočné predmety.

Dekoratívna a ozdobná výroba predmetov

K najobľúbenejším dekoratívnym ozdobám kvádskeho žien patrili náhrdelníky zo sklenených korálikov. Na úpravu vlasov sa používali bronzové, železné spony, kostené ihlice a hrebene. Prsteň bol

u Germánov výnimočným šperkom. Do výbavy ženských hrobov sa vkladali ihly na šitie, kostené ihelníky aj s puzdrami na ihly, hlinené prasleny so súčasťami vretienok pri pradení. Výrobu tkanín dokumentujú nálezy hlineného tkáčskeho závažia. Pre bežnú súčasť výstroja sa používali kožené opasky, z ktorých sa zachovali najmä pracky, rôzne druhy kovania a často používaný predmet dennej potreby železný nôž. Výnimočné, ale vzácné boli aj nálezy rímskych mincí. K zbraniam prejavovali Germáni veľkú úctu a meč, ktorým boli mladí jazdci vyzbrojení na znak dospelosti, znamenal aj spoločensky vyššie postavenie.

Partnermi výstavy sú Nitriansky samosprávny kraj a Archeologický ústav SAV v Nitre. Autorkou a kurátorkou výstavy je Jaroslava Ruttkayová. Expozícia výstavy Germáni a ich kultúra potrvá do 29. marca 2022.

Anton Kaiser
Zdroj: Tlačová správa
Ponitrianskeho múzea
v Nitre

Klaňanie troch kráľov zo Zlatých Moraviec (okolo roku 1450)

Zlatomoravčania majú možnosť po 111 rokoch znovu uvidieť obraz Klaňanie troch kráľov, už síce nie originálny obraz, ale ako známku. Známka bola k dispozícii na Pošte 1 v Zlatých Moravciach od 1.12.2021 do 14.12.2021. Známku vyhotovil majster rytec poštových známok František Horniak.

Známku vytlačili v Prahe a na pošte v Zlatých Moravciach bude pre zberateľov aj príležitostná pečiatka s obálkou. Známku vydala Slovenská pošta a.s. POFIS a Spolok pre záchranu kultúrneho dedičstva našich predkov Zlaté Moravce. Známka vychádza v edícii UMENIE.

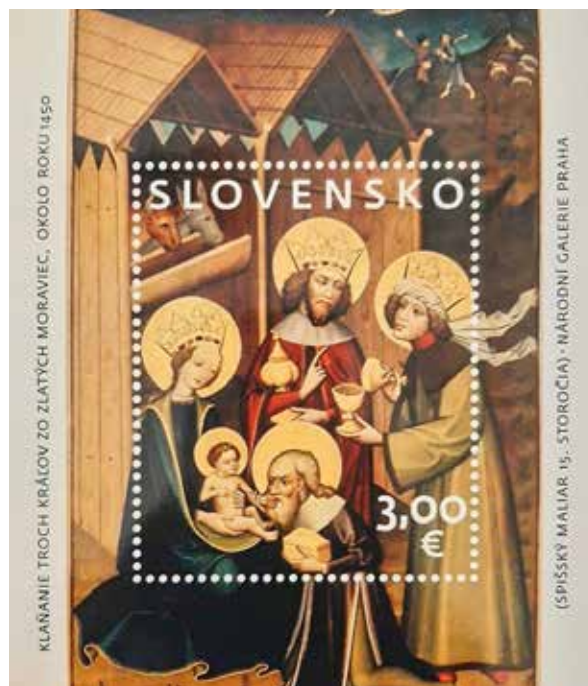
Pri príležitosti vydania známky sa mala uskutočniť jej prezentácia v Mestskom stredisku kultúry a športu a jej požehnanie J.E. Viliamom Judákom, nitrianskym biskupom, ale pre pandemickú situáciu sme prezentáciu a výstavu zrušili.

Známka už stihla získať aj významné ocenenia, konkrétne - Krištáľová známka od Generálneho riaditeľa Slovenskej pošty a Najkrajšia známka v roku 2021 od Ministra dopravy a výstavby SR.

Z histórie

Obraz Klaňanie troch kráľov má pohnutú históriu. Do roku 1910 bol súčasťou gotického oltára vo farskom Kostole sv. Michala Archanjela v Zlatých Moravciach. V tomto roku bol rozobraný a miesto neho bol postavený oltár Lurdskej Panny Márie, tiež z dreva. Oltár vyhotovil banskoštiavnický rezbár Jozef Krause. Pôvodný gotický oltár pochádzal z obdobia rokov 1440 až 1450.

Podľa starej uhorskej históriografie ho vyhotovil neznámy moravecký rezbár alebo majster zlatomoraveckého okruhu, ktorého dielňa mohla sídlieť v kláštore v Hronskom Beňadiku, čo potvrdzuje aj kanonická vizitácia z roku 1559, že kostol bol vypálený Turkami, ale znovu postavený Forgáčom a sú v ňom 3 oltáre. Obrazy pred Turkami a husitskými vpádmi schovali obyvatelia, zvonky boli ukryté na Gýmešskom hrade. To, že obraz namaloval moravecký majster potvrdzuje aj literatúra – Művészeti lexikon 1912, Radocsay 1955, Kramar 1938, Rakovský 1969, Hunka 1998. Publikácia Gotické umenie v SNG, 1983, dáva maľbu do súvisu s Matejovským oltárom. Tabuľové obrazy sa roztrhali po roku 1910. Tabuľový obraz Klaňanie troch kráľov sa dostal do súkromných zbierok. Státni sbírka starého umění v Prahe ho v roku 1938 získala kúpou od M.von Scharnitzera z Viedne. Prostredníctvom Slovenského národného múzea ho v roku 1950 prevzala SNG v Bratislave a do inventára ho zapísali ako dielo Majstra zlatomoraveckého okruhu z druhej polovice 15. storočia pod číslom 0333. Tu ale osud obrazu nekončí. Dňa 27. augusta 1933 z Bojnického zámku ukradli oltár Narda di Cione, stredoveký skvost. Zlodejov vypátrali. V roku 1934 oltár previezli na reštaurovanie do Prahy. Oltár viac nevrátili. Slovenská vláda žiadala oltár vrátiť, stalo sa tak až v roku 1995, ale Praha podmienila vrátenie oltáru výmenou za 10 gotických obrazov Slovacík (vyhotovených na Slovensku), ktoré zakúpila NG



v Prahe. Dňa 15. decembra 1995 z Prahy priviezlo vojenské lietadlo oltár do Bratislavy a z Bratislavy do Bojníc ho doviezlo špeciálne klimatizované auto viedenskej firmy Kunsttrans. Oltár bol poistený 1 750 000 dolárov. Odviezli si 10 obrazov, medzi nimi aj náš tabuľový obraz Klaňanie troch kráľov s rozmermi 167 cm v a š 97 cm. Na obraze okrem kráľov a sv. Rodiny vidieť pastierov a anjela a nápis Gloria in excelsis deo et in terra ... (Sláva Bohu na výsošti a na zemi). Na rube je maľba sv. Petra a Pavla. Obraz už viac nevidíme na Slovensku.

Jedno je však isté, že nikdy oltárny obraz ako súčasť krídlového oltára, na ktorom boli pravdepodobne ešte umiestené maľby Zosnutie Panny Márie, Dvanásťročný Ježiš v chráme, Státie sv. Jakuba mladšieho, Státie sv. Jána Krstiteľa, Predstavenie malého Ježiša v Jeruzalemskom

chráme a Dišputa sv. Štefana nevidíme. Obrazy sú maľované temperou na dreve na kriedovom podklade. Nemali opustiť farský Chrám sv. Michala Archanjela v Zlatých Moravciach, lebo boli dedičstvom našich predkov, ktorí po stáročia s bážňou stáli pred oltárom, mnohí z nich nevedeli čítať ani písať, ale dej zobrazený na obrazoch sa im hlboko vryl do ich srdca. Zvlášť obraz Klaňanie troch kráľov im ukazoval práve v adventnom čase, že Boží syn prišiel na svet ako bezmocné dieťa podobné nám vo všetkom a v chudobe, aby spasil tento svet. My si tento krásny a vzácny obraz pripomenieme známku, ktorá by nás mala utvrdiť v tom, aby sme si vážili naše dedičstvo a nedovolili ho zašantročiť tak, ako sa to stalo s gotickým oltárom, ktorého časti už nie sú na Slovensku.

Spisovateľ a historik Miroslav Pius oslávi okrúhle životné jubileum

Regionálny spisovateľ a historik Miroslav Pius, ktorý pochádza z Nemčian, okres Zlaté Moravce, oslávi v mesiaci február okrúhle životné jubileum – 80 rokov.

Miroslav Pius sa narodil 16. februára 1942 v dedinke Nová Ves nad Žitavou. V roku 1960 ukončil štúdium na Pedagogickej škole v Leviciach. Pôsobil ako učiteľ Základnej školy v Starom Tekove. V rokoch 1963–1968 študoval na Filozofickej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave. Počas štúdia sa aktívne zapojil do boja „za socializmus s ľudskou tvárou“, čo sa prejavilo založením tajného „Historického krúžku“ a článkami v študentskom časopise Echo. Po skončení štúdia nastúpil ako redaktor do literárnej redakcie Československého rozhlasu v Bratislave. Tu ho zastihol aj 21. august 1968, kedy začala okupácia Československa.

Aktívne sa podieľal na ilegálnom vysielaní proti okupačným vojskám v improvizovaných štúdiách „Mesto na Dunaji“ a „Mesto obilia.“

V roku 1970, počas normalizácie, bol prinútený ako „protisocialistický, protistranícky a protisovietsky živel“ z rozhlasu nedobrovoľne odísť. Mal zákaz publikovania a zákaz vykonávať prácu podľa svojej nadobudnutej kvalifikácie. V roku 1976 vydal samizdat „Ľarcha a milosť“, ako dar pre svojich priateľov – disidentov. Po 17. novembri 1989 sa aktívne zapojil do hnutia VPN. V roku 1990 bol plne rehabilitovaný. Od roku 1990 vykonával funkciu riaditeľa Školskej správy Bratislava VII. Od roku



1996 funkciu generálneho riaditeľa Národného osvetového centra v Bratislave a funkciu vrchného radcu Ministerstva kultúry (MK) SR.

Za knihy Pyrománia, Dobrodružstvá obra zubra a Chlapec na bielom koni obdržal ceny vydavateľstiev. V roku 2002 mu MK SR udelilo Medailu D.G. Licharda, v roku 2010 mu Ministerstvo školstva SR udelilo Veľkú medailu sv.

Gorazda, v roku 2008 dostal Pamätný list predsedu vlády SR, v roku 2012 zas Ďakovný list prezidenta SR, okrem toho získal medailu predsedu Nitrianskeho samosprávneho kraja za rozvoj regionálnej kultúry a Pamätnú medailu Spolku slovenských spisovateľov. Aktuálne žije a tvorí v Nemčiňanoch, pri Zlatých Moravciach.

Peter Klimant

Najpopulárnejšie mená detí v roku 2021



Foto: ilustračné, pixabay.com

Vlani sa v Zlatých Moravciach narodilo viacero detí. Pozreli sme sa na to, aké mená si rodičia pre svoje ratolesti vybrali najčastejšie, no všimli sme si aj tie menej tradičné.

V Zlatých Moravciach sa od začiatku roka 2021 až do 31. decembra 2021 narodilo 131 detí. Títo drobci dostali od svojich rodičov rôzne mená. Podľa Mgr. Natálie Hornej z referátu evidencie obyvateľstva na Mestskom úrade v Zlatých Moravciach boli u dievčat najpopulárnejšie mená Natália a Kristína, za nimi nasledovala Vivien, Jasmina a Sára.

U chlapcov vlani najviac bodovalo meno Sebastian, no populárne boli aj mená - Adam, Valentino, Alexander a Dávid.

Ide o pomerne bežné mená. Niektorí rodičia zo Zlatých Moraviec však svojim ratolestiam dávali aj menej tradičné pomenovania. V roku 2021 tak v našom meste pribudli malé slečny s menami ako El-lie, Lara, Merci, Mia, Ronja, Selesína alebo Xénia. Čo sa týka chlapcov, tak radnica eviduje napríklad aj mená - Andreas, Arthur, Elias, Ezel, Joseph, Kasiano, Miran, Noel a Selim.

Peter Klimant

Relaxačný kútik na Pribinke

V školskom roku 2021/2022 bol v škole zriadený tvorivý projektový tím, ktorý v spolupráci s vedením školy a združením rodičov pracuje na tom, aby sa naša škola stala modernejšou.

Hlavným cieľom však nie je len modernizácia školských priestorov, ale predovšetkým to, aby sa naši žiaci cítili v škole čo najpríjemnejšie. Chceme, aby bola pre nich škola miestom, kde radi trávia čas a aby sa do nej vracali s úsmevom na tvári. Zároveň sme im chceli urobiť aj malú radosť v čase pandémie, ktorá v mnohom ovplyvnila ich životy. Toto všetko sú dôvody, pre ktoré sme sa rozhodli skrášliť školské priestory

a vytvorili sme pre žiakov relaxačný kútik, v ktorom môžu tráviť čas nielen počas prestávok, ale i niektorých vyučovacích hodín.

O tom, že zámer potešiť našich žiakov, splnil svoj účel, svedčí ich záujem, tráviť v relaxačnom kútiku čas. Je zaujímavé sledovať, ako sa snažia byť všetci prví, aby práve oni boli tí, ktorí budú môcť prestávku stráviť na tomto mieste. Z ich úst zaznievajú pozitívne ohlasy. Ich úsmevy hovoria



za všetko. V ich tvárach vidieť spokojnosť. A to je presne to, o čo nám išlo. Tešíme sa, že aj takýto krok dokázal urobiť tak veľa.

Je pre nás dôležité, aby naši žiaci vedeli, že nám na nich záleží a že ich spokojnosť je aj našou spokojnosťou. Stále sa riadime mottom: „Čím

my dnes naplníme srdcia detí, tým ony zajtra naplnia svet.“ Veríme, že toto je len začiatok zmien, ktoré sa budú v najbližšom období na Pribinke realizovať. Tešíme sa na všetko, čo nás čaká a čo nám čas priniesie.

Mgr. Marianna Hajková

Úspešní žiaci z Mojmirky v okresnom kole Olympiády z anglického jazyka



„Znalosť jazykov je bránou k múdrosti,“ povedal anglický filozof Roger Bacon. Na Mojmirke si žiaci otvárajú túto bránu pomocou rôznych cudzích jazykov a o tom, že sa im v tom darí, svedčia aj ich umiestnenia na olympiádach.

Dňa 13. januára 2022 sa konalo okresné kolo Olympiády z anglického jazyka, do ktorého mohli školy poslať len dvoch najúspešnejších súťažiacich zo školských kôl.

Za našu školu súťažili Matej Petrik, v kategórii starších žiakov a Oliver Stoila, v kategórii

mladších žiakov. Obaja boli úspešní a umiestnili sa na pomyselnom stupni víťazov. Oliver, ktorý mal v súťaži v okresnom kole premiéru, získal krásne druhé miesto a už skúsenejší Matej, ktorý nás nereprezentoval prvýkrát, toto kolo vyhral.

V silnej konkurencii nadaných žiakov sú tieto umiestnenia skvelým výsledkom a chlapcom gratulujeme. Zároveň Matejovi držíme palce v krajskom kole olympiády, ktoré sa uskutoční začiatkom februára.

PK CJ



Okresné kolo Olympiády z anglického a nemeckého jazyka na Pribinke

Naši žiaci boli mimoriadne úspešní a reprezentovali Pribinku na olympiáde v anglickom aj v nemeckom jazyku. Súťaž prebehla online.

Dňa 13. januára 2022 sa uskutočnilo okresné kolo Olympiády z anglického jazyka. V kategórii 1A sa umiestnil Pavol Šúry na 2. mieste.

Dňa 19. januára 2022 sa uskutočnilo okresné kolo Olympiády z nemeckého jazyka.

V kategórii 1B sa umiestnila Annemarie Rosinská na 1. mieste.

Všetkým zúčastneným žiakom úprimne gratulujeme. Annemarie Rosinskej želáme veľa šťastia v krajskom kole tejto mimoriadne náročnej súťaže.

PhDr. Gabriela Čásová, PhD.
Základná škola,
Pribinova, Zlaté Moravce

Ponuka na prenájom nebytových priestorov 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 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 nádvoría) zapísanej na LV č. 3453, pre katastrálne územie Zlaté Moravce, účel využitia prenajímaných nebytových priestorov: služby,

■ 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 nádvoría) 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 8,00 m² nachádzajúce

sa na prízemí v nehnuteľnosti – stavbe so súpisným číslom 444 (Dom služieb), na Ul. Sládkovičova 1 v Zlatých Moravciach, postavenej na pozemku - parcele KN registra „C“, č. parcely 1885 (druh pozemku: zastavané plochy a nádvoría), zapísanej na LV č. 3453 pre katastrálne územie Zlaté Moravce, účel využitia prenajímaných nebytových priestorov: obchodné, kancelárske priestory, skladové priestory,

■ nebytové priestory o výmere 14,20 m² nachádzajúce sa na prízemí v nehnuteľnosti – stavbe so súpisným číslom 2087 (CENTRUM ŽITAVA), na Hviezdoslavovej č. 64 v Zlatých Moravciach, postavenej na pozemku - parcele KN registra „C“, č. parcely 1078/2 (druh pozemku: zastavané plochy a nádvoría), zapísanej na LV č. 4537 pre katastrálne územie Zlaté Moravce, účel využitia prenajímaných nebytových priestorov: skladové priestory,

■ časť pozemku o výmere 100,65 m² z parcely KN registra „C“, č. parc. 3164/20, druh pozemku: orná pôda o celkovej výmere 6868 m², ktorý sa nachádza na Nitrianskej ulici v Zlatých Moravciach, v k.ú. Zlaté Moravce, vedený Okresným úradom Zlaté Moravce, katastrálnym odborom, na LV č. 3453, účel využitia prenajímaného pozemku: nepodnikateľské účely, v súlade s ÚPN.

■ nebytové priestory o výmere 18,00 m² nachádzajúce sa v nehnuteľnosti – stavbe so súpisným číslom 2069 (budova Materskej školy), na Štúrovej č. 15 v Zlatých Moravciach, postavenej na pozemku - parcele KN registra „C“, č. parcely 233/4

(druh pozemku: zastavané plochy a nádvoría), zapísanej na LV č. 3453 pre katastrálne územie Zlaté Moravce, účel využitia prenajímaných nebytových priestorov: skladové priestory,

Lehota na predkladanie ponúk končí dňa 21.02.2022 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 januári nás navždy opustili títo Zlatomoravčania

Blašková Irmgard,

✚ vo veku 90 rokov

Cigáňová Veronika,

✚ vo veku 72 rokov

Deáková Terézia,

✚ vo veku 88 rokov

Grmanová Darina,

✚ vo veku 59 rokov

Holý Peter,

✚ vo veku 70 rokov

Macko Petr,

✚ vo veku 39 rokov

Pecho Jozef,

✚ vo veku 84 rokov

Sláviková Eva,

✚ vo veku 64 rokov

Sojáková Anna,

✚ vo veku 71 rokov

Šebeňa Ján,

✚ vo veku 74 rokov



Dňa 18. januára 2022 nás navždy opustila naša drahá mama a stará mama

Anna Sojáková.

Ďakujeme všetkým príbuzným, priateľom, bývalým spolupracovníkom, známym a ostatným, ktorí ju prišli odprevať na poslednej ceste a svojimi prejavmi sústrasti sa pokúšali zmierniť náš hlboký žiaľ.

Smútiaca rodina

Výzva na podanie návrhov na ocenenie ŠPORTOVEC ROKA a OSOBNOSŤ KULTÚRY Mesta Zlaté Moravce za rok 2021



Foto: ilustračné, pixabay.com

Napriek tomu, že množstvo športových súťaží a kultúrnych podujatí sa v r. 2021 kvôli pandémie nekonalo sú športové odvetvia a umelecké súťaže, v ktorých boli splnené uvedené kritéria na ocenenie.

Kategórie na ocenenie Športovec roka:

1. Jednotlivci senióri
2. Jednotlivci junióri
3. Kolektívy senióri
4. Kolektívy junióri
5. Zdravotne oslabení športovci (jednotlivci a kolektívy spolu)
6. Združenie technických a športových činností (jednotlivci a kolektívy spolu)
7. Tréneri
8. Ocenenie primátora mesta za celoživotný prínos v oblasti športu

Kritériá pre nomináciu:

Úspešná reprezentácia mesta, umiestnenie na Majstrovstvách Slovenska v roku 2021

Návrh na ocenenie musí obsahovať:

Meno a priezvisko športovca
Vek športovca
Názov TJ alebo športového zväzu
Kontaktná adresa
Telefónny kontakt
E-mail
Dosiahnuté úspechy iba za rok 2021 (kategórie 1 až 7)
Dosiahnuté celoživotné úspechy - v kategórii č. 8

Fotografia v elektronickej podobe (zo športového zápolenia alebo na stupni víťazov)

Kategórie na OSOBNOSŤ KULTÚRY za rok 2021

1. Jednotlivci
2. Kultúrny súbor
3. Vedúci kultúrneho súboru alebo organizácie
4. Ocenenie primátora mesta za celoživotný prínos v oblasti kultúry

Kritériá pre nomináciu:

Úspešná reprezentácia mesta, dosiahnuté úspechy v rámci Slovenska v roku 2021

Návrh na ocenenie musí obsahovať:

Meno a priezvisko
Názov súboru, v ktorom účinkuje, ktorý riadi
Kontaktná adresa
Telefónny kontakt
E-mail
Dosiahnuté úspechy iba za rok 2021 (kategórie 1 – 3)
Dosiahnuté celoživotné úspechy – kategórii č.4

Fotografia v elektronickej podobe (z vystúpenia alebo osobná fotografia)

Návrhy na ocenenie Športovec roka a Osobnosť kultúry Mesta Zlaté Moravce 2021 je potrebné zaslať elektronicky na e-mail: dagmar.chrenkova@zlatemoravce.eu do 23. februára 2022.

Prečo si niektorí v starobe zachovávajú mentálne schopnosti?

Našli dôvod, prečo si dobre starnúci ľudia zachovávajú lepšiu pamäť.

Pamätáte si čoraz menej vecí. Zhoršenie pamäti jednoducho ide s vekom. Existujú však ľudia, ktorí sa tomuto osudu dokážu čiastočne vyhnúť.

Majú osemdesiat rokov, no vôbec nespĺňajú tradičnú predstavu senilnej staroby. Ich pamäť, pozornosť a iné kognitívne schopnosti sa podobajú tým u päťdesiatnikov.

Vedci ich nazývajú superagers, čo sa dá voľne preložiť ako superstarnúci. Tajomstvo ich starnutia nie je len v prístupe k životu, skrýva sa aj v mozgu.

Zistenia o superstarnúcich ľuďoch prezentovali na stretnutí Americkej asociácie pre rozvoj vedy v Texase.

Stretnutie o piatej

Psychiatrička a neurovedkyňa Emily Rogalskiová sa

venuje výskumu staroby viac ako desať rokov.

Zameriava sa na starších ľudí, ktorých mozog funguje napriek veku prekvapivo dobre. Skúmala ich cez súkromné rozhovory, ukazovalo sa totiž, že superstarnúci ľudia žijú inak.

"Opýtali sme sa ich, prečo si myslia, že superstarnú, ako sa k tomu dostali. Bolo medzi nimi pár zábavných dám a tie nám hovorili, „nuž, je to preto, že som si každý deň o piatej dala martini s mojimi priateľmi,“ hovorí pre denník Guardian Rogalskiová.

Niektorí opýtaní si skutočne počas života dopriali príležitostný pohárik alkoholu, niektorí dokonca fajčili. Ani jedna z týchto činností, samozrejme, na superstarnutie nevplyvala.

Ďalší opýtaní totiž

neholdovali ani cigarete ani pohárik, tí ostatní mali zrejme len lepší genetický základ pre boj s negatívnymi účinkami fajčenia aj pitia.

Druhá časť výpovede zábavných dám bola pre lepšie starnutie omnoho dôležitejšia - pravidelné stretávanie s priateľmi. Minulý rok až dve štúdie ukázali, ako dokážu blízke priateľstvá vylepšiť život v starobe.

Priatelia vo vyššom veku vylepšujú zdravie a celkovú pohodu viac ako rodina. U superstarnúcich ľudí našli vedci dokonca prepojenie aj medzi blízskymi priateľmi a lepšou pamäťou.

Superstarnúci sa tiež v osobnostných testoch ukazujú ako viac extrovertní a menej neurotickí. Pri starnutí, osobnostných črtách a stretávaní s priateľmi je pre vedcov ťažké určiť, čo bolo skôr.

Oveľa ľahšie sa dajú vysvetliť ich telesné a najmä neurologické rozdiely.

Nervový základ lepšej staroby

Medzi mozgom superstarnúcich a normálne starnúcich ľudí v rovnakom veku sú tri rozdiely. Superstarnúci majú:

- Hrubšiu mozgovú kôru, ktorá ovplyvňuje kognitívnu kontrolu, výkonné funkcie, riešenie konfliktov, motiváciu a vytrvalosť, a tým nepriamo vplyva aj na pamäť.
- Menej proteínových zhlukových tkanív, ktoré "škrtia" a nakoniec zabijajú neuróny. Vyšší počet týchto tkanív je spájaný s nástupom Alzheimerovej

choroby.

- Výrazne viac špecifických nervových buniek nazývaných von Economove neuróny po neuroológovi Constantinovi von Economo. Tieto špeciálne bunky sú spájané s vyššou sociálnou inteligenciou.

"Nevieme vysvetliť, prečo majú viac Von Economových neurónov alebo v čom tkvie ich dôležitosť. Ale sú to špeciálne typy neurónov, ktoré sa nachádzajú iba v niektorých centrách mozgu," vysvetľuje Rogalskiová.

V niektorých prípadoch mali superstarnúci dokonca viac neurónov von Economo ako dvadsaťroční.

Von Economove neuróny okrem iného objavili aj v tej časti mozgu, ktorú majú superstarnúci ľudia hrubšiu ako 50- či 60-roční ľudia. Stenčovanie mozgovej kôry je prirodzený sprievodný jav starnutia, superstarnúcim ľuďom sa stenčuje dva- až trikrát pomalšie ako ich rovesníkom.

Väčšina zo superstarnúcich ľudí sa po smrti rozhodne venovať svoje telo na vedecké účely. Ich nervové rozdiely pomôžu ostatným pri odhaľovaní tajomstiev vzniku rôznych ochorení mozgu spájaných so starobou.

"Zlepšujeme sa v predĺžovaní našich životov, ale naše zdravie nedokáže držať krok. Superstarnúci ľudia majú medzi týmito dvoma lepšiu rovnováhu, žijú dlhšie a žijú dobre," uzatvára Rogalskiová.

**Renáta Zelná
foto: Fotolia**



Telo potrebuje pravidelnosť a rytmickosť. Aj pri chronických bolestiach myslite na pohyb

Najčastejším typom chronickej bolesti je bolesť chrbta.

Nie je to tak dávno, čo väčšina lekárov a terapeutov odporúčala ľuďom s chronickou bolesťou najmä odpočinok a nečinnosť. Žiadne pohybové aktivity. Vývoj vedeckých poznatkov a zber skúsenosti konkrétnych ľudí však dokazujú, že pohyb je žiaduci a má terapeutický účinok takmer pre každého, kto podobnými bolesťami trpí. Podľa výskumu z roku 2017 je to až 20 percent celosvetovej dospelaj populácie. Kým akútna bolesť sa dá považovať za symptóm ochorenia alebo poranenia, chronická bolesť je špecifickým zdravotníckym problémom a samostatnou chorobou v plnom význame slova. Stáva sa nepríjemnou dominantou života. "Presne v tom tkvie zákernosť chronickej bolesti, dlhodobo narúša systém a mení správne fungovanie," hovorí pre SME fyzioterapeut Jakub Chalabala, ktorý pôsobí ako hlavný fyzioterapeut na klinike rehabilitácie a fyzioterapie Vitalclinic v Bratislave. Chronická bolesť trvá dlhšie, ako je potrebné na hojenie ochorenia či poranenia, ktoré ju vyvolalo a väčšinou nemá jednoznačne definovanú príčinu. Obyčajne trvá dlhšie ako tri až šesť mesiacov a jej prejavy sa opakovane vracajú. Kľúčom k jej lepšiemu zvládaniu je aj pravidelné cvičenie.

Ako vybrať správny druh cvičenia

Takáto bolesť zvyčajne neovplyvňuje len miesto poškodenia. "Bolesť sídli v hlave, takže nám spúšťa celý rad obranných mechanizmov ako

odpoveď tela na riešenie krízovej situácie. Keď si na lyžovacke zraníte koleno, zmení sa pohyb celého tela. Na nohu sa nepostavíte, stojíte inak, inak kráčate a to, z dlhodobého hľadiska, prináša deštruktívne zmeny aj do iných častí tela," hovorí Chalabala. Po úraze treba najskôr telu dovoliť, aby sa naštartoval hojivý proces. "Doprajeme poranenému kolenu oddych, ľadujeme ho, nohu si šetríme a vykladáme. Keď nám to už stav dovolí, pohyb a cvičenie sa stáva dôležitou súčasťou prinávratia správnej funkcie. Ak odignorujeme fázu rehabilitácie, tak v našom tele bude naďalej pretrvávajúť krízový stav, aj keď jeho pôvodca (štrukturálne poškodenie kolena), už bude absentovať," hovorí fyzioterapeut. Jeden z najväčších problémov však tkvie v tom, že zatiaľ čo niektoré druhy cvičenia pomáhajú takmer každému vyrovnáť sa s chronickou bolesťou, nájdenie presných cvikov na zmiernenie konkrétnej bolesti si často vyžaduje zdĺhavú metódu pokus-omyl a hlavne vytrvalosť. Niektorí ľudia reagujú dobre na jogu, iní na plávanie, chôdzu, bicyklovanie či strečing alebo posilňovacie cviky.

"Pri výbere vhodného cvičenia treba určite zohľadniť individualitu organizmu. V reči terapeutov a lekárov ide o istú typológiu. Aké máme svalové napätie, aké máme voľné či pevné kĺby. Je však viac ako vhodné tieto veci konzultovať s niekým, kto sa danej veci rozumie, inak si môžete aj pri najlepšom vedomí a snahe

cvičiť ešte viac uškodiť," upozorňuje Chalabala. Napriek tomu, že pravidelnosť je dôležitým prvkom terapie, nemenej dôležitá je kvalita pohybu a cvičenia. "Správnym, pravidelným pohybom a cvičením sa upravuje svalové napätie, zlepšuje okysličovanie krvi, čo následne zlepšuje správnu funkciu orgánov, človek sa cíti zdravšie, lepšie spí," dodáva.

Bolesť ovplyvňuje aj psychiku

Každý, kto začína s novým cvičebným programom, by si však mal uvedomiť, že aj fyzická námaha spočiatku často bolí. Niektoré bolesti deň po novom tréningu sú normálne a dokonca žiaduce, pretože signalizujú, že svaly reagujú na cvičenie tak, ako by mali. Ale niekedy môže byť ťažké rozlíšiť, či ide o presilenie po cvičení, alebo sa viac ozýva stará chronická bolesť. "Bez vnímania svojho vlastného tela si nedokážete všimnúť, že sa vám telo snaží niečo povedať. Mnohí žijeme v neustálom napätí bez toho, aby sme vnímali, že niečo s nami nie je v poriadku. Cvičením dostávame telo do záťaže - svalovej, dychovej a srdcovej. Každá z týchto sústav nám dáva informáciu o tom, v akom stave sa práve nachádza. Preťažené svaly sa obranne sťahujú do spazmov, dýchanie je nepriemerane zrýchlené a dochádza k takzvanej hyperventilácii a srdcový tep vyskočí vysoko nad hranicu normy. Po cvičení v správnej miere by však mal ostať dobrý pocit, z ktorého telo čerpá benefity," rozpráva Chalabala. Eva Ďurinová, ktorá vyučuje na katedre

fyzioterapie na Fakulte zdravotníckych vied UCM, hovorí, že treba určite zohľadniť aj intenzitu a dĺžku trvania bolesti, stupeň zápalovej aktivity, ako aj vek a funkčnú zdatnosť, prípadne iné pridružené ochorenia.

Projekt Stabilita postoja v prevencii bolesti chrbta

- projekt bol podporený programom cezhraničnej spolupráce INTERREG V-A Slovenská republika - Česká republika a spolufinancovaný Európskym fondom regionálneho rozvoja „Spoločne bez hraníc“.
- v rámci projektu môžete nájsť aj konkrétne cviky na chrbát na webovej stránke www.co-re.eu.

Najčastejším typom chronickej bolesti je bolesť chrbta, ktorou trpí až osem z desiatich ľudí. Navyše, neustále sa znižuje aj veková hranica ľudí, ktorí sa s ňou denne stretávajú. "Problematike o bolesti chrbta a cvičeniu sme sa venovali na fakulte zdravotníckych vied v Piešťanoch v rámci projektu „Stabilita postoja v prevencii bolesti chrbta“,“ hovorí Ďurinová. U starších ľudí je pravdepodobnejšie, že budú mať aj ďalšie zdravotné problémy, ktoré môžu ich chronické bolesti ešte skomplikovať. "Z psychologického hľadiska spôsobuje bolesť významné rozrušenie, je však manažovateľná. Okrem nej však musíme často liečiť aj ďalšie komorbídne poruchy, akými sú depresia, úzkostné poruchy či zneužívanie a závislosť od liekov," hovorí

(pokračovanie na str. 16)

Veľká predplatiteľská súťaž

Pre nových, aj verných predplatiteľov

POZOR
súťaž končí
28.2.2022

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 ušetríte viac ako 25 eur oproti bežnej cene v stánku

ISTOTA - za vkladanie darčeka 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 kávovar Tchibo

3 x Darčekový pk na fotoobraz podľa vlastného výberu RHGRAFIKA
3 x svietidlo IMAO - Predajca svietidiel a elektroinštalačného materiálu

25 x degustačný balíček piva Kaltenecker

3 x ročná permenatka 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



aj Michaela Šimonová z katedry fyzioterapie na Fakulte zdravotníckych vied UCM. Pacienti ďalej trpia aj poruchami spánku (tie sú diagnostikované takmer každému štvrtému človeku), nadmerným užívaním alkoholu a iných návykových látok, pridružuje sa celková únava a frustrácia, znížená koncentrácia pozornosti, oslabenie pamäťových funkcií. Ruka v ruke idú s nimi často aj ďalšie problémy - úbytok telesnej hmotnosti, sociálna izolácia, manželské či rodinné problémy alebo strata sexuálnej túžby. Dôležitú súčasť komplexnej liečby tvorí práve pravidelné cvičenie. "Vie priaznivo ovplyvniť kvalitu spánku, depresívne ladenie, stavy úzkosti či zvládanie stresu. Pozitívne vplýva na kondíciu, ako aj kardiovaskulárnu výkonnosť a tým celkovo prispieva k zvýšeniu kvality života," uvádza Šimonová.

Koľko cvikov treba cvičiť?

Na zlepšenie funkcie a zmiernenie bolesti nám väčšinou stačia jeden, dva cviky, tvrdí fyzioterapeut Chalabala. "Je mylné domnievať sa, že celé zostavy cvikov, pričom zväčša ide o umelé pohybové vzory, nám urýchlia dobu zotavenia. Cvičenie má byť jednoduché a zrozumiteľné, inak sa nám môže stať, že cvičíme kvôli cvičeniu," upozorňuje.

Hlavným cieľom cvičenia by malo byť najmä to, aby sme sa vrátili do normálu a zlepšili svoje stratené funkcie. "Nemýľme si cvičenie s posilňovaním. Človek by mal mať každý deň aspoň pol hodiny

pohybu. Aj chôdza je výborným cvičením a zlepšuje celkový zdravotný stav," dodáva fyzioterapeut. Treba však mať na zreteli, že chronická bolesť sa nelieči primárne cvičením, je to len sekundárny prvok celej terapie, ktorá je prísne individuálna a u každého by mala byť nastavená presne na mieru. "Preto je dôležité naučiť pacienta cviky, aby ich postupne zvládol sám v domácom prostredí," dodáva Šimonová. Častou dilemou je aj to, či by sme mali cvičiť cez bolesť. Takéto cvičenie je však podľa Chalabalu mýtus, ktorý v spoločnosti stále pretrváva.

"Hlavne u ľudí s akoukoľvek chronickou bolesťou spúšťa znovu celý rad obranných mechanizmov, čo znemožňuje ďalšiu terapiu. Žiaľ, stále sa prezentujú názory, že cez bolesť treba ísť, a keď to nebolí, tak to robíte zle. Bolesťou sa nám telo snaží povedať, že môže dôjsť, alebo už dochádza k poškodeniu," dodáva fyzioterapeut.

Šesť najčastejších mýtov o chronickej bolesti:

- 1. Chronická bolesť sa nedá liečiť, musíte sa s ňou naučiť žiť.** Aj keď nie vždy môže byť úplne eliminovaná, sú liečebné postupy, ktoré pomáhajú zredukovať ju a držať pod kontrolou.
- 2. Ak sa sťažujete na bolesť alebo hľadáte liečbu, je to znak vašej slabosti.** Bolesť je reálny problém. Devastuje fyzické, sociálne aj duševné blaho, no s pomocou rôznych

terapií sa s ňou dá pracovať.

- 3. Keď lekárske vyšetrenia nenájdu možnú príčinu bolesti, zdroj je zvyčajne psychický.** Chronická bolesť je komplexný medicínsky problém a často vzdoruje štandardným diagnostickým nástrojom. Presné určenie príčiny môže byť zložité a nie vždy je možné.
- 4. Ak budete bolesť ignorovať, zmizne.** Zvyčajne je opak pravda. Ignorovaná chronická bolesť nielen že nezmizne, ale často sa ešte zhorší.

5. Ľudia sa dokážu naučiť fungovať cez bolesť.

Každý, kto trpí bolesťami, má svoje limity. Ich prekročenie môže bolesť zhoršiť.

6. Liečba chronickej bolesti si vyžaduje dlhodobú medikáciu, ktorá vedie k závislosti.

Veľa liekov proti bolesti a špeciálne opioidy vedia tlmieť chronickú bolesť. No nie všetci ľudia s chronickými bolesťami ich potrebujú a ani tí, ktorí áno, sa nestanú závislými.

Monika Moravčíková



Zdroj foto: Pexels.com

CarBax® výroba, montáž a servis
technológie pre umývacie centrá

voľná pozícia

ELEKTROMONTÉR

- stabilná práca dlhodobo na ŽI
- vyhláška samostatný elektrotechnik \$21, \$21 alebo \$23

V prípade záujmu
zašlite žiadosť
s CV na
matejbusova@carbax.com

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 novinkách, ktoré sú s nákladom 4 500 výtlačkov distribuované raz mesačne do všetkých domácností v Zlatých Moravciach. Majú tradíciu i serióznosť, sú rozváňané 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



