



TEKOVSKÉ

noviny

Mesačník mesta Zlaté Moravce

ročník XXXII • číslo 1 • január 2022 • cena: zdarma • web: zlatemoravce.eu

V tomto čísle:

TN **Odpredaj pozemkov**

Mesto Zlaté Moravce odpredalo pozemky na Nábřeží za majerom za sumu 513 500 eur. Súkromný investor plánuje na mieste zrealizovať individuálnu bytovú výstavbu.

Čítajte na strane 2

TN **Novinky na cintoríne**

Novinka na cintoríne v mestskej časti Chyzerovce. V týchto dňoch sa realizovala rekonštrukcia chodníka a pribudlo i nové oplotenie.

Čítajte na strane 3

TN **Rekonštrukcia kúrenia**

Kultúrny dom v mestskej časti Chyzerovce sa môže pochváliť novým kúrením. Radiátory s novým kotlom boli namontované v mesiaci november.

Čítajte na strane 3

TN **Odstavná plocha**

Dobrá správa pre vodičov. Na Kalinčikovej ulici v Zlatých Moravciach pribudla nová odstavná plocha. Zaparkuje tu osem automobilov.

Čítajte na strane 4



Foto: ilustračné

V roku 2022 bude mesto hospodáriť s vyrovnaným rozpočtom

Zlatomoraveckí mestskí poslanci schválili vo štvrtok 2. decembra 2021 rozpočet Mesta Zlaté Moravce na rok 2022 s výhľadom na roky 2023 a 2024.

Rozpočet mesta Zlaté Moravce na rok 2022 bol schválený ako vyrovnaný, kde príjmy i výdavky budú vo výške 20 589 741 eur. Rozpočet tvoria bežné príjmy a výdavky, kapitálové príjmy a výdavky, príjmové a výdavkové finančné operácie.

Bežné príjmy sú navrhnuté vo výške 10 301 960 eur, z toho príjmy mesta vo výške 10 116 158 eur a príjmy rozpočtových organizácií vo výške 185 802 eur. Bežné výdavky sú navrhnuté vo výške 10 284 260 eur, z toho výdavky mesta vo výške 7 097 228 eur a výdavky rozpoč-

tových organizácií vo výške 3 187 032 eur. „Prebytok bežného rozpočtu mesta vo výške 17 700 eur je na krytie splácania istiny z úveru Štátneho fondu rozvoja bývania,“ informuje magistrát.

Kapitálové príjmy sú navrhnuté vo výške 0 eur, kapitálové výdavky sú odhadované vo výške 9 130 341 eur. „Schodok kapitálového rozpočtu vo výške -9 130 341 eur je krytý príjmovými finančnými operáciami v celkovej výške 9 130 341 eur, z toho zo zostatku prostriedkov z predchádzajúceho roka na kapitálové

výdavky vo výške 397 161 eur a z bankových úverov vo výške 8 733 180 eur,“ uvádza mesto.

Príjmové finančné operácie sú na rok 2022 uvedené vo výške 10 287 781 eur. Zložené sú z Rezervného fondu mesta, z prijatých a plánovaných úverov, ako aj zo zostatku prostriedkov z predchádzajúceho roka. Výdavkové finančné operácie sa odhadujú na 1 175 140 eur. Poslúžia napríklad na splácanie istín z bankových úverov. „Prebytok finančných operácií vo výške +9 112 641 eur bude použitý na krytie kapitálového rozpočtu,“ vysvetľuje magistrát.

Peter Klimannt

Mesto odpredalo pozemky na Nábreží za majerom za viac ako pol milióna eur

Mesto Zlaté Moravce odpredalo pozemky na Nábreží za majerom za sumu 513 500 eur. Súkromný investor plánuje na mieste zrealizovať individuálnu bytovú výstavbu.

Lokalita Nábrežie za majerom bola v minulosti vo veľkom využívaná súkromnými podnikateľskými subjektmi, ktoré mali danú pôdu v prenájme od mesta. Na tieto podnikateľské aktivity, ktoré tu pretrvávali od 90. rokov minulého storočia, sa pravidelne sťažovali občania žijúci v tesnej blízkosti Nábrežia za majerom.

„Na základe sťažností občanov a dohody s podnikateľom došlo k ukončeniu nájomnej zmluvy k 30. júnu 2018. Tieto pozemky následne zostali voľné, neprebíhala tam

podnikateľská činnosť a mesto Zlaté Moravce začalo postupovať v zmysle zákona o majetku obcí a v roku 2021 predložilo návrh na odpredaj týchto pozemkov do Komisie správy mestského majetku, podnikateľskej činnosti, obchodu a služieb, ktorá tento návrh prerokovala a tento zámer odporučila schváliť v mestskom zastupiteľstve,“ povedal primátor Zlatých Moraviec Dušan Husár.

Zastupiteľstvom bola následne schválená obchodná verejná súťaž. Prihlásili sa



do nej dvaja záujemcovia, no ani jeden nespĺňal minimálnu cenu v súlade so znaleckým posudkom, ktorý odhadoval cenu pozemku na 513 000 eur. Bola vyhlásená nová obchodná verejná súťaž, kde sa prihlásil záujemca s ponukou 513 500 eur. Keďže jeho ponuka bola nad úrovňou znaleckého posudku, pozemky mu boli predané.

Občania žijúci v tesnej blízkosti danej lokality sa podľa primátora Husára už nemusia obávať dlhodobej hlučnej podnikateľskej aktivity. Na mieste majú vyrásť rodinné domy. „V súčasnej dobe

v zmysle nového územného plánu, ktorý sa pripravuje, môže tam byť iba výstavba rodinných domov, teda individuálnej bytovej výstavby,“ ubezpečil primátor. Súkromný investor má už pripravený aj projekt s vizualizáciou individuálnej bytovej výstavby Nábrežia za majerom.

Mesto Zlaté Moravce týmto predajom získalo viac ako pol milióna eur. Na čo konkrétne sa tieto peniaze využijú ešte známe nie je. „O využití tejto čiastky rozhodnú mestskí poslanci,“ povedal Dušan Husár.

Peter Klimant



Časť prízemnia Kaštieľa Migazziovcov dostalo nové okná

Nové okná boli inštalované v mesiaci december 2021. Celkovo pribudlo šesť nových okien, ktoré spĺňajú požiadavky Pamiatkového úradu v Nitre. Projekt finančne podporil Nitriansky samosprávny kraj.

Mestské stredisko kultúry a športu Zlaté Moravce, ktoré sa nachádza v Kaštieľi Migazziovcov, pokračuje vo výmene okien na svojom sídle.

Tentokrát sa menili okná na prízemnej časti. Celkovo bolo vymenených šesť okien. „Pôvodné okná boli

v nevyhovujúcom technickom stave, ich výmena bola už nutná. Okná boli vymenené za nové drevené, ktoré spĺňajú požiadavky stanovené Pamiatkovým úradom v Nitre,“ informovalo vedenie Mestského strediska kultúry a športu. Projekt výmeny šiestich



okien vyšiel na sumu 23-tisíc eur. Čiastku 20-tisíc zaplatilo mesto zo svojho vlastného rozpočtu, sumou 3 000 eur

prispeľ na projekt Nitriansky samosprávny kraj.

Peter Klimant

Cintorín v Chyzerovciach s novým chodníkom a oplotením

Novinka na cintoríne v mestskej časti Chyzerovce. V týchto dňoch sa realizovala rekonštrukcia chodníka a pribudlo i nové oplotenie.

Zrekonštruovaný chodník sa nachádza v severnej časti chyzeroveckého cintorína. Pôvodný chodník bol už v nevyhovujúcom stave. „Na viacerých miestach bol poškodený, popraskaný a napadnutý zeleňou. Nový chodník je dláždený zo zámkovej dlažby a lemovaný existujúcimi betónovými záhonovými obrubníkmi. Chodník je široký 1,80 m, jeho dĺžka je 107,60 m,“ informovala

Miroslava Kováčová, vedúca Oddelenia strategických činností na Mestskom úrade v Zlatých Moravciach, podľa ktorej stála táto rekonštrukcia 6 925,91 eur, hradená bola z mestského rozpočtu.

Nové oplotenie bolo inštalované z východnej časti cintorína. „Ide o 80,0 m dlhý úsek oplotenia. Nové oplotenie je riešené z prefabrikovaných panelov. Tým bude oddeľovať a izolovať priestor



cintorína od okolitých komunikácií. Výška oplotenia je 2,0 m,“ povedala Kováčová.

Cena nového oplotenia vyšla

samosprávu na 24 414,37 eur. Takisto šlo o peniaze z mestského rozpočtu.

Peter Klimant

Kultúrny dom Chyzerovce dostal nové kúrenie

Kultúrny dom v mestskej časti Chyzerovce sa môže pochváliť novým kúrením. Radiátory s novým kotlom boli namontované v mesiaci november 2021.



Pred rekonštrukciou bolo vykurovanie sály zabezpečené dvomi nástennými teplovzdušnými plynovými súpravami, ktoré vykazovali značnú hlučnosť a spôsobovali prašnosť prostredia. „Ostatné miestnosti

kultúrneho domu sú vykurované plynovými kachľami a tie boli ponechané,“ povedala Miroslava Kováčová, vedúca Oddelenia strategických činností na Mestskom úrade v Zlatých Moravciach.

Ako ďalej uviedla, staré teplovzdušné súpravy boli zdemontované aj s prívodnými potrubiami a boli nahradené novým zdrojom tepla pre vykurovanie sály kultúrneho domu, kondenzačným plynovým teplovodným kotlom.

Rekonštrukcia kúrenia kultúrneho domu bola hradená z rozpočtu mesta Zlaté Moravce. Celkovo vyšla na sumu 14 978,80 eur.

Peter Klimant



Zlaté Moravce zaviedli sociálny taxík

Seniori či osoby s ťažkým zdravotným postihnutím môžu v Zlatých Moravciach využívať služby sociálneho taxíka, ktorý jazdí po meste za zvýhodnené ceny.

O zriadení sociálneho taxíka rozhodli zlatomoraveckí mestskí poslanci na 22. zasadnutí Mestského zastupiteľstva v Zlatých Moravciach, konaného dňa 7. októbra 2021, kde bolo prijaté Všeobecne záväzné nariadenie k tejto službe.

Taxík môžu využívať konkrétne skupiny ľudí. Časť nákladov platí radnica. „Túto službu mesto Zlaté Moravce zabezpečuje prostredníctvom spol. Eko-drive s.r.o., ktoré v meste Zlaté Moravce zabezpečuje prepravu prostredníctvom EKO taxi,“ informuje magistrát.

Služba sa poskytuje každý deň v čase od 6.00 hodiny do 15.00 hodiny iba na území mesta Zlaté Moravce, vrátane mestských častí Prílepy a Chyzerovce, za účelom návštevy zdravotníckeho zariadenia; zakúpenia liekov alebo zdravotníckych pomôcok v lekární; návštevy orgánu verejnej správy a orgánu územnej samosprávy, banky a pošty;

nákupu základných potravín, alebo sa bude môcť taxík využiť ako prípoj k vlaku alebo k autobusu.

Pre koho je služba určená

Služba je určená pre štyri skupiny ľudí – fyzické osoby s ťažkým zdravotným postihnutím, ktoré sú odkázané na individuálnu prepravu osobným motorovým vozidlom; fyzické osoby s nepriaznivým zdravotným stavom s obmedzenou schopnosťou pohybu po rovine alebo po schodoch a obmedzenou schopnosťou orientácie; prijímatelia domácej opatrovateľskej služby poskytovanej mestom Zlaté Moravce a dôchodcom nad 65 rokov.

Využívatelia služby musia mať trvalý pobyt v meste Zlaté Moravce, nemôžu mať dlhy voči mestu a ich príjem musí byť nižší ako výška dvojnásobku životného minima. Počet jazd do mesiaca je obmedzený maximálne na šesť.



Foto: ilustračné

Pokiaľ spadáte do vyššie uvedených skupín a máte záujem o sociálny taxík, môžete si na radnici podať žiadosť o získanie karty „sociálny taxík“, s ktorou budete môcť službu využívať. Jej platnosť je dva roky a cena za jej vydanie je päť eur.

Zóny a poplatky

V rámci služby je mesto Zlaté Moravce rozdelené do štyroch zón. Podľa týchto zón sa odvíja cena jazdy taxíkom. Zóna 1 (cena: 0,90 eur) zahŕňa centrum mesta, Ulicu SNP po tabuľu mesta, Sládkovičovu ulicu po tabuľu mesta, Hviezdoslavovu ulicu po vlakovú stanicu

a Továrenskú ulicu po čerpaciu stanicu Slovnaft. Zóna 2 (cena: 1,50 eur) zahŕňa Chyzeroveckú ulicu po začiatok Palárikovej, Martinský breh, Tehelnú ulicu po tabuľu mesta, Viničnú ulicu, Továrenskú ulicu od čerpacej stanice Slovnaft po hotel ViOn, bývalý školský majetok. Zóna 3 (cena: 1,49 eur) zahŕňa reštauráciu Fáro, Palárikovu ulicu po koniec Chyzeroviec, Penzión pod kalváriou, Vionovce, Pneuservis Swing a Dolné Viničné. Zóna 4 (cena: 2,00 eur) zahŕňa ulice v mestskej časti Prílepy.

Peter Klimant

Nová odstavňá plocha pre autá na Kalinčiakovej ulici

Dobrá správa pre vodičov. Na Kalinčiakovej ulici v Zlatých Moravciach pribudla nová odstavňá plocha. Zaparkuje tu osem automobilov.



Nová odstavňá plocha bola vybudovaná koncom roka 2021. Určená je pre osem osobných automobilov.

Podľa vyjadrenia mesta je v danej lokalite už dlhšie problém s parkovaním. Po novej odstavnej ploche tu bol veľký dopyt, čo bol dôvod realizácie tohto projektu.

Samospráva však priznáva, že problém s parkovaním na tomto mieste ani po vybudovaní novej odstavnej

plochy úplne nevymizne. „S problematikou parkovania v danej lokalite sa budeme zaoberať aj v roku 2022,“ sľubuje vedenie mesta.

Vybudovanie osemmiestnej parkovacej plochy na Kalinčiakovej ulici vyšiel samosprávu na 25 051,19 eur, výstavba bola hrazená z mestského rozpočtu.

Peter Klimant

Činnosť Miestnej občianskej poriadkovej služby sa predĺži

Miestna občianska poriadková služba (MOPS) bude v Zlatých Moravciach fungovať aj naďalej. Samospráva na jej chod získala nenávratný finančný príspevok vo výške viac ako 60-tisíc eur.

Mesto Zlaté Moravce už v minulosti dostalo na chod MOPS nenávratné finančné príspevky, ktoré sa ale postupne vyčerpali. Mesto si preto podalo žiadosť o ďalšiu dotáciu a tá mu bola schválená.

„Sprostredkovateľský orgán Ministerstva vnútra SR konajúci v mene riadiaceho orgánu Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR rozhodol o schválení nenávratného finančného príspevku pre mesto Zlaté Moravce na projekt: Miestna občianska poriadková služba v meste Zlaté Moravce III, vo výške 64 154,41 eur, pričom celkové oprávnené výdavky projektu boli

schválené vo výške 67 530,96 eur, spolufinancovanie mesta je 3 376,55 eur,“ informovala Miroslava Kováčová, vedúca oddelenia Strategických činností na Mestskom úrade v Zlatých Moravciach.

Ako ďalej povedala, projekt bol schválený na dobu 15 mesiacov. „Naďalej zostanú vytvorené štyri pracovné miesta členov MOPS, z čoho dve z nich budú obsadené Rómami,“ dodala. Prostredníctvom príslušníkov MOPS má dochádzať k zabezpečeniu poskytovania sociálnych a asistenčných služieb v súčinnosti s Policajným zborom SR a mestskou políciou.



„Realizáciou projektu podporíme procesy smerujúce k sociálnemu a ekonomickému začleňovaniu rómskych komunit k ich nediskriminácii a zmene postoja našich obyvateľov voči rómskej menšine. Projekt je v súlade s princípmi desegregácie, degetoizácie a destigmácie,“ informuje mestský úrad.

Štvorčlenná hliadka MOPS, ktorá bola zložená z dlhodo- bo nezamestnaných občanov, funguje v Zlatých Moravciach od decembra 2017. Spadá pod priame riadenie náčelníka zlatomoravskej mestskej polície.

Peter Klimant

Pred mestským úradom pribudne digitálna úradná tabuľa

Technologická novinka prinesie zjednodušenie prehliadania úradných dokumentov. Občania v nej nájdu okrem úradných písomností napríklad aj informácie o kultúrnych podujatiach.



Digitálna úradná tabuľa by mala byť inštalovaná pred vchodom do Mestského úradu v Zlatých Moravciach v najbližších mesiacoch. Občania v nej nájdu všetko, na čo boli zvyknutí pri klasickej tabuli a mnoho ďalšieho.

„Budú tam všetky veci, ktoré zverejňujeme v súčasnosti písomne v papierovej podobe. Budú tam aj informácie zo zastupiteľstiev a kultúrne pozvánky,“ povedal Marek Horvát, vedúci Oddelenia vnútornej správy a služieb občanom na Mestskom úrade v Zlatých Moravciach.

Veľkou výhodou digitálnej úradnej tabule bude možnosť sťahovania dokumentov. „Každý dokument bude mať svoj unikátny QR kód, pomocou ktorého si ho občania budú môcť stiahnuť do svojho mobilu,“ vysvetľuje Horvát.

Mesto Zlaté Moravce vyčlenilo zo svojho rozpočtu na digitálnu úradnú tabuľu 20-tisíc eur. Tabuľa bude ekologická, na svoj chod bude využívať solárnu energiu.

Peter Klimant

Chodník na Hviezdoslavovej ulici bude obnovený

Viac ako 60 metrov dlhý úsek chodníka na Hviezdoslavovej ulici v Zlatých Moravciach bude obnovený. Rekonštrukcia prebieha v týchto dňoch.

O rekonštrukcii informovala Miroslava Kováčová, vedúca Oddelenia strategických činností na Mestskom úrade v Zlatých Moravciach.

Podľa jej slov ide o chodník, ktorý sa nachádza na Hviezdoslavovej ulici pred Kostolom Božského Srdca Ježišovho, medzi existujúcim parkoviskom zo zámkovej dlažby a spevnenej plochy pred kostolom. Obnovený bude aj vstupný priestor do kláštora.

„Dĺžka chodníka je 61,22 m. Ide o chodník široký 1,8 – 2,2

m a spevnenú plochu pred kláštrom 15,7 x 9,0-9,9m. Celá plocha asfaltového chodníka bude nahradená betónovou zámkovou dlažbou. Existujúce parkové obrubníky lemujúce parkovisko budú zachované,“ povedala Kováčová.

Rekonštrukcia chodníka bude hradená z rozpočtu mesta Zlaté Moravce. Samospráva konkrétne za renováciu chodníka zaplatí 23 618,60 eur. Rekonštrukcia bude prebiehať v prvých týždňoch roku 2022.

Peter Klimant



Rekonštrukcia chodníka na Prílepskej ulici sa odkladá

Obnova chodníka na Prílepskej ulici v Zlatých Moravciach sa odkladá. Dôvodom je zimná údržba ciest. Chodník bude zrekonštruovaný až po 31. marci 2022.

Zlatomoravecká samospráva plánovala zrekonštruovať chodník na Prílepskej ulici v zimných mesiacoch, svoj zámer však musela presunúť

pre zimnú údržbu ciest.

„Nakoľko od 11. novembra 2021 do 31. marca 2022 je vyhlásená zimná údržba na cestách 2. a 3. triedy

Nitrianskeho samosprávneho kraja, musíme s rekonštrukciou chodníka počkať. Pri zimnej údržbe je zakázaný akýkoľvek zásah do pozemnej komunikácie a pri rekonštrukcii chodníka na Prílepskej je plánovaný zásah do komunikácie kvôli osádzaniu

nových obrubníkov. Tak preto stavebné práce môžu byť uskutočnené až po 31. marci,“ vysvetľuje Emil Hudák, referent dopravy a technickej infraštruktúry Mestského úradu v Zlatých Moravciach.

Dôvodom rekonštrukcie dláždeneho chodníka o dĺžke 62 metrov je jeho nevyhovujúci technický stav. „Stavba sa bude realizovať z dôvodu „utopeného chodníka“ voči ceste, ku ktorému došlo po viacerých preasfaltovaniach existujúcej vozovky a z dôvodu vytápania susedných pozemkov rodinných domov dažďovou vodou z vozovky regionálnej cesty. Obrubníky sú nízko osadené a keď sú veľké dažde, voda z komunikácie steká do susedných obydlí,“ povedal Hudák.



Peter Klimant

Samospráva chce opraviť kino a zriadiť v ňom sociálno-rehabilitačné stredisko

Mesto Zlaté Moravce má záujem zrekonštruovať starú budovu Kina Tekov a zriadiť v ňom sociálno-rehabilitačné stredisko. Na projekt žiada dotáciu z Ministerstva investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie Slovenskej republiky vo výške viac ako 700-tisíc eur. O podaní žiadosti o dotáciu rozhodli zlatomoraveckí mestskí poslanci na 23. zasadnutí Mestského zastupiteľstva v Zlatých Moravciach.

Celkové oprávnené výdavky projektu sú vo výške 744 646,58 eur. Požadovaná výška dotácie je 707 414,25 eur. Rozdiel vo výške 37 232,33 eur by zaplatilo mesto v rámci povinného spolufinancovania z vlastných zdrojov.

„V záujme mesta je zrekonštruovať budovu bývalého Kina Tekov, ktorá je situovaná v centrálnej časti mesta ako súčasť pamiatkovej zóny mesta Zlaté Moravce. V rámci projektovej dokumentácie je

riešená stavebná časť, zdravotníctvo, ústredné kúrenie, elektroinštalácia a bleskovod,“ informuje magistrát.

Vedenie mesta uviedlo, že sociálno-rehabilitačné stredisko bude slúžiť pre poskytovanie sociálnej podpory a služieb občanom. „Poskytovanie sociálnej rehabilitácie bude orientované na rozvoj individuálnych zručností, schopností a kompetencií. Bude sa jednať o dennú podporu, ktorú bude zabezpečovať



trojčlenný personál pracujúci v jednosmennej prevádzke,“ uzatvára radnica.

Projekt sa zrealizuje len v prípade, ak bude mesto so svojou žiadosťou o dotáciu

úspešné. Pokiaľ samospráva tieto peniaze získa, budeme vás o tom informovať.

Peter Klimant

Telocvičňa Základnej školy Mojmirova sa možno dočká rekonštrukcie

Mesto Zlaté Moravce chce zrekonštruovať telocvičňu Základnej školy Mojmirova. Urobiť tak chce za pomoci dotačných peňazí z Fondu na podporu športu.



Areál Základnej školy Mojmirova

O podaní žiadosti o nenávratný finančný príspevok z Fondu na podporu športu rozhodli zlatomoraveckí mestskí poslanci na 23. zasadnutí Mestského zastupiteľstva v Zlatých Moravciach, konaného dňa 2. decembra 2021.

„Mesto Zlaté Moravce plánuje prostredníctvom poskytnutia finančného príspevku realizovať modernizáciu telocvične na Základnej škole Mojmirova,“ informuje magistrát.

Rekonštrukcia telocvične by mala spočívať v stavebných prácach – výmene otvorových konštrukcií,

rekonštrukcia osvetlenia, vykurovania, rekonštrukcia šatní a sociálnych zariadení.

Celkové oprávnené výdavky projektu sú 210 000 eur. Požadovaná výška dotácie je 126 000 eur. Povinné spolufinancovanie zo strany samosprávy je nastavené na minimálne 40 percent, čo činí 84 000 eur.

Plánovaná rekonštrukcia sa uskutoční v prípade, ak bude žiadosť mesta o dotáciu schválená. O úspešnosti žiadosti mesta vás budeme informovať.

Peter Klimant

Terénna sociálna práca má dve nové pracovníčky

V Zlatých Moravciach už niekoľko rokov funguje projekt Terénnej sociálnej práce. Dopusiaľ zamestnával dve terénne pracovníčky, ich rady sa však podarilo rozšíriť o ďalšie dve zamestnankyne.

O prijatí dvoch nových terénnych pracovníčok informovala Dagmar Chrenková, vedúca Oddelenia školstva a sociálnych vecí na Mestskom úrade v Zlatých Moravciach.

„Mesto Zlaté Moravce sa rozhodlo zapojiť do národného projektu Podpora

a zvyšovanie kvality terénnej sociálnej práce kvôli zvýšeniu stavu terénnych pracovníčok, ktoré doposiaľ boli v Zlatých Moravciach len dve. Výberové konanie prebehlo v októbri na Mestskom úrade v Zlatých Moravciach. V rámci výberového konania boli vybrané dve nové terénne

pracovníčky – jedna terénna sociálna pracovníčka a jedna terénna pracovníčka. Celkovo tak v Zlatých Moravciach máme aktuálne v Terénnej sociálnej práci štyri pracovníčky,“ povedala Chrenková.

Ako ďalej povedala, úlohou týchto pracovníčok je napríklad poskytovanie základného sociálneho poradenstva a pomoci pre sociálne vylúčené komunity, osobitne pre marginalizované rómske komunity, či organizácia rôznych

charitatívnych zbierok pre tieto komunity.

„Nápomocné sú aj pri riešení rôznych problémov ohľadom zanedbanej školskej dochádzky, zanedbaného zdravotného stavu detí a podobne,“ uviedla Chrenková. „Veríme, že ich práca bude mať určite veľký prínos pre mesto Zlaté Moravce,“ dodala.

Peter Klimant



Zdroj: asu.cas.cz

Nebo nad Zlatými Moravcami rozžiaril jasný meteor

V utorok 7. decembra 2021 okolo 18.30 hodine rozžiaril oblohu nad Zlatými Moravcami meteor. Podľa odborníkov šlo o takzvaný bolid – veľmi jasný meteor.

Žiarivý bolid pozorovali obyvatelia západného a južného Slovenska. Jasne viditeľný bol aj v Zlatých Moravciach. Padajúcemu objektu sa podrobnejšie venoval Astronomický ústav Akadémie vied Českej republiky (AV ČR), ktorý bolid zaznamenal pomocou vlastnej aparatury.

„Presne o 18.29 hodine stredoeurópskeho času vstúpilo do zemskej atmosféry pod relatívne malým uhlom malé medziplanetárne teleso o hmotnosti 25 kg a priemere necelých 30 cm. V dôsledku trenia s atmosférou sa jeho povrch nahrial a začal svietiť natoľko, že bol detekovaný našimi prístrojmi,“ píše sa v správe

Astronomického ústavu AV ČR. Teleso sa podľa astronómov jednu chvíľu pohybovalo rýchlosťou až 21,5 km za sekundu. „Jeho jasnosť rýchlo narastala a po dobu asi 2 sekúnd dokonca dosahovala jasnosť Mesiaca v splne,“ informujú českí vedci, podľa ktorých 43 kilometrov nad povrchom zeme – v záverečnej časti letu, dokonca jeho jas niekoľkonásobne prevyšoval jas Mesiaca v splne.

„Celú svetelnú dráhu dlhú

115 km uletel za 5,6 sekundy a zhasol vo výške 35,4 km pri rýchlosti necelých 5 km za sekundu neďaleko od Malaciek. Počas preletu atmosférou sa prakticky celá pôvodná hmota tohto pomerne málo súdržného telesa spotrebovala, a teda žiadny makroskopicky významný úlomok pôvodného meteoroidu na zem s najväčšou pravdepodobnosťou nedopadol,“ myslia si českí astronómovia.

Peter Klimant

Požehnanie adventného venca Zlatých Moraviec

V prvú adventnú nedeľu, 28. novembra 2021, sa uskutočnilo slávnostné požehnanie adventného venca Zlatých Moraviec, ktorý sa nachádzal na Námestí Andreja Hlinku. Okrem toho bola zapálená prvá adventná sviečka.

Pôvodne sa malo požehnanie venca a zapálenie sviece uskutočniť za prítomnosti ľudí a bohatého kultúrneho programu. Pandemické nariadenia to ale neumožnili. Podujatie sa muselo uskutočniť bez spevu a tanca, a najmä bez prítomnosti Zlatomoravčanov.

Akcie sa zúčastnili len zástupcovia mesta – primátor Dušan Husár, prednosta radnice Marián Kováč, poverený riaditeľ MSKŠ Ivan Horvát a poslankyňa mesta Klaudia Ivanovičová, okrem toho prišiel kaplán Zlatých Moraviec Michal Zajac, ktorý vykonal obrad posvätenia venca a zároveň zapálil jeho prvú

sviečku.

„Stalo sa už peknou tradíciou, že advent začíname posvätením adventného venca na Námestí Andreja Hlinku. Bohužiaľ, situácia a núdzový stav, ktorý v našej krajine nastal, neumožňuje nám organizovať kultúrne podujatia na námestí pri adventnom venci – takzvané Adventné nedele. Zrušené boli aj ďalšie podujatia, ktoré sme plánovali,“ skonštatoval primátor Zlatých Moraviec Dušan Husár, ktorý všetkým Zlatomoravčanom poprial najmä pevné zdravie a pekné prežitie vianočných sviatkov. Celý akt svätenia venca bol vysielaný online na internete



a mohol si ho pozrieť každý, kto mal záujem.

Adventné nedele v Zlatých Moravciach bola plánovaná séria kultúrnych vystúpení, ktoré sa mali konať každú adventnú nedeľu počas zapalovania sviečok na adventnom venci. Vystúpiť tu mali

domáce umelecké súbory ako FS Inovec, FS Tribeč, DFS Zlatňanka, spevácky súbor Zlatomoravčianka a spevácky zbor Carmina Vocum.

Peter Klimant

Mikuláš rozsvietil vianočný stromček

V druhú adventnú nedeľu, 5. decembra 2021, zavítal do Zlatých Moraviec Mikuláš. Rozsvietil stromček a zapálil druhú sviecu na adventnom venci Zlatých Moraviec.

Pre pandemickú situáciu sa nemohlo na Námestí Andreja Hlinku uskutočniť

tradičné stretnutie s Mikulášom, ktorého sa každoročne zúčastňujú desiatky detí.



Mikuláš napriek tomu na námestie prišiel, bez účasti verejnosti. Mal tu totiž povinnosť – úderom svojej palice rozsvietil vianočný stromček Zlatých Moraviec a zároveň zapálil druhú adventnú sviecu.

„Rok ubehol strašne rýchlo a Mikuláš sa do Zlatých Moraviec opäť vracia. Tentoraz je trochu smutný, pretože nemôže vidieť tie krásne rozžiarené očka detí, ktoré sú šťastné, keď vidia Mikuláša, ale napriek tomu sme pre vás pripravili jedno malé prekvapenie, ktoré ma teší“ prezradil Mikuláš, ktorého aj tento rok stvárnil Stanislav Ivanovič, vedúci Kina Tekov.

Prekvapením, ktoré Mikuláš spomenul, bola takzvaná Mikulášska výzva. Od prvej adventnej nedele do 5. decembra mohli deti zo Zlatých Moraviec zaslať cez internet svoje videá s básničkami a pesničkami pre Mikuláša. Každé jedno, ktoré tak urobilo, navštívili Mikulášovi pomocníci a odmenili ho sladkosťami.

„Pevne verím, že o rok sa s deťmi už stretne na námestí. Už teraz sa teším a pripravujem pre ne sladké darčeky,“ povedal na záver Mikuláš.

Peter Klimant

Umenie je večné, život krátky

Frederika Rose, vlastným menom Olga Grečnárová - Rafajová z Topoľčianok je známou profesionálnou výtvarníčkou. V Zlatých Moravciach prežila 24 rokov svojho najkrajšieho tvorivého života.

„Umenie je skutočne krásne, dodáva mi silu a radosť do života. Priam omladzuje. Je ako malé dieťa, ktoré ja osobne nerada opúšťam. V mojom prípade je za ním kus energie, proste niečo, čo ma naplňa pocitom lásky a obetavosti. Každé vytvorené dielo ma osvieži nielen na tele ale aj na duchu...“

Členka rôznych umeleckých organizácií sa výtvarnému umeniu venuje od roku 1982 a viac ako 20 rokov literárnej tvorbe. Od roku 2021 je Individuálnou členkou SVU/IAA v Bratislave a v novom vydaní Oxfordskej encyklopédie slovenských a českých osobností, s členstvom od roku 2015, v oblasti Arts Culture and Museums.

Umelecká tvorba Frederiky Rose sa začala písať v roku 1995 prijatím do členstva ZVU ZS pod vedením akademického maliara Róberta Almášiho, kde pôsobila 25 rokov a v roku 1997 do SVU v Bratislave a o dva roky neskôr do FPU. Členkou ARTEM Bratislava sa stala v roku 2010, v roku 2012 talianskej spoločnosti La tavolozza – ITALIA, NOVUMBASEL Švajčiarsko - Basel a od roku 2019 WAG CROATIA. V Pálffyho paláci v roku 2014 jej autorskú výstavu otváral kurátor - PhDr. Ľuboslav Moza PhD. za účasti soprany slovenskej filharmónie Elišky Hornej, rodáčky z Topoľčianok a profesorky Blanky Juhaňákovskej ArtD., zbormajsterky slovenskej filharmónie.

V zahraničí vystavovala najmä v spoločnosti WAG CROATIA, v digitálnej forme WAG – v Mexiko a prezentáciou vlastnej tvorby v knihe WAG - Nórsko.

Veľký obdiv našla hlavne v Taliansku, kde si z každej výstavy odniesla nejaké ocenenie. V Čechách na medzinárodnej putovnej výstave uspela v súťaži z veľkého množstva výtvarníkov ako jedna zo 4 Slovákov, ktorých výtvarné diela boli hodnotené porotou na pozitívne ladenú energiu. Svoju výtvarnú tvorbu prezentovala aj na mnohých kolektívnych a medzinárodných výstavách. V roku 1994 na Putovnej výstave VOX Humana / III. internationale Biennale mladých výtvarníkov do 35 rokov/. V Ostrave vo výtvarnom Centre Chagall, v Novom Jičíne v Starej pošte, v Havířove v sieni W, v Brne v galérii Lužánky, v Galérii u Reřických. K významnejším výtvarným aktivitám patrila účasť na medzinárodnej súťaži výtvarnej tvorby na Arte Lagúna v Benátkach roku 2011, kde sa svojimi dielami dostala medzi 25-tich najúspešnejších autorov súťaže. Rok 2012 autorke priniesol ďalší úspech a to účasťou na súťažnom festivale výtvarného umenia PREMIO INTERNATIONALE D' ARTE San Crispino v Porto Sant' Elpidio, konaného umeleckou spoločnosťou ARTEM, ktoré sa konalo pod záštitou talianskeho prezidenta, kde získala významné



Frederika Rose

ocenenie - špeciálnu cenu poroty GIOVANI EMERGENTI. V roku 2013 sa zúčastnila na Medzinárodnom festivale výtvarného umenia Porto Sant' Elpidio Villa Baruchello v talianskom meste Porto Sant' Elpidio, kde získala OCENENIE PARLAMENTU MESTA PORTO SANT'ELPIDIO, tiež na súťaži Perla Adrié - Perla dell' Adriatico ŠPECIÁLNU CENU. V roku 2015 v talianskom Miláne na Expo 2015 a v Bratislave na umeleckom festivale hier a slova - WAG Croatia, www. World Art Games, kde sa zúčastnili 3 slovenskí umelci. Svoju tvorbu sa predstavila aj vo švajčiarskom Bazileji v roku 2015 v Art Gallery Center, Gift 4 You a o rok na výstave FAIR ART tiež vo Switzerland v Bazileji. V roku 2016 sa prezentovala na medzinárodnej výstave v Prachaticiach a v roku 2017 v nemeckom Passau (ARTEM).

V literárnej a vizuálnej tvorbe prezentuje Slovensko cez umeleckú chorvátsku spoločnosť WAG CROATIA, kde v rokoch 2020-2021 v celosvetovej súťaži (9 Monts) získala 1. cenu za báseň

Úspech a 2. cenu za báseň Sen (v anglickom preklade).

Veľkú motiváciu k tvorbe našla najmä u Františka Hermana zo Zlatých Moraviec Přílep, ale aj u spisovateľa Andreja Zábredského - Širockého z Nitry a neskôr spisovateľa Jána Maršáleka z Trenčína. Vo svojej výtvarnej a literárnej tvorbe sa orientuje na život, lásku, dobro, zlo a medziľudské vzťahy. Svoju literárnu tvorbu začala prezentovať aj v novovzniknutom časopise Instacks, kde prvé dva autorkine články vyšli v roku 2020 a o rok neskôr aj tretí na jeho internetovej stránke pod názvom Vizuálne umenie a literatúra majú liečivú energiu...

Autobiografická digitálna knižná publikácia Frederiky Rose.

Pri príležitosti svojho životného jubilea autorka vydala za spolupráce svojho syna PhDr. Petra Grečnára knižnú publikáciu, ktorá obsahuje životopis autorky a bohatý výber výtvarnej a literárnej tvorby z rokov 1982 - 2019.

Pôsobenie americkej asistentky výučby anglického jazyka na Obchodnej akadémii v Zlatých Moravciach

Od 1. septembra 2021 pôsobí v našej škole mladá asistentka výučby anglického jazyka (ETA) zo Spojených štátov amerických v rámci programu Fulbrightovej komisie v Slovenskej republike.

Volá sa Elisabeth Logan Petkosek a pochádza z Alexandrie, Virginia, Washington D.C.. Pred príchodom na Slovensko ukončila bakalárske štúdium, ktoré bolo zamerané na ekonomiku a zahraničné veci. Po návrate domov zo Slovenska bude pokračovať v magisterskom štúdiu, v ktorom sa špecializuje na zahraničné služby so zameraním na medzinárodné vzťahy.

Ako je všeobecne známe, Američania sa neradi učia cudzie jazyky. Logan je však svetlou výnimkou – okrem

svojho materinského jazyka sa dohovoria nemecky a španielsky.

Hlavnou náplňou práce asistentky výučby anglického jazyka, ako vyplýva z názvu, je asistovať slovenskému učiteľovi pri vyučovaní. Jej prítomnosť v našej škole pozitívne ovplyvnila postoj žiakov k učeniu sa anglického jazyka, pretože majú možnosť využiť svoje vedomosti a komunikačné zručnosti v každodennom styku s rodenou Američankou a prínosom jej pobytu je nielen zlepšenie úrovne jazyka, ale aj obohatenie o znalosť kultúrnych rozdielov medzi Američanmi a Slovákmi.

Okrem priamej výučby anglického jazyka vedie Logan dva mimoškolské krúžky – „Četujeme s Logan“, ktorý je



určený pre všetkých žiakov školy a „Konverzácia k maturitám“, ktorý je zameraný na rozvoj jazykových zručností maturantov.

Aktívne sa zúčastňuje všetkých podujatí, ktoré sú organizované školou. Svojou priateľskou povahou, otvorenosťou a rešpektom si za krátky čas strávený v Zlatých Moravciach dokázala nájsť

priateľov nielen medzi učiteľmi obchodnej akadémie, ale tiež aj medzi našimi žiakmi.

Veríme, že sa jej bude u nás páčiť a odnesie si domov veľa dobrých spomienok na našu krajinu, mesto, školu a ľudí, s ktorými sa počas školského roka stretne.

PK cudzích jazykov

Deti pred násilím ticho neochráni

Aj žiaci Pribinky sa 19. novembra 2021 pripojili k tisíckam detí a dospelých na celom Slovensku, čím podporili akciu s názvom Bubnujeme, aby bolo deti

lepšie počuť. Akciu, ktorá symbolicky upozorňuje na dôležitosť ochrany detí pred násilím.

Pre každé jedno dieťa je dôležité, aby bolo

vypočuté, aby bolo v bezpečí chránené blízkymi, rodinou a spoločnosťou. Násilie nepatrí ani do výchovy, ani do života detí. Musíme otvorene hovoriť o tom, čo je potrebné urobiť, aby násilie na deťoch bolo čo najskôr odhalené. Aby sa deti dokázali a mali komu zdôveriť, aby dostali adekvátnu pomoc a podporu.

O tom, že práva detí sa menili počas celej histórie ľudstva, že špeciálny prístup k deťom môžeme pozorovať už v pravekých jaskyniach a ešte oveľa viac, sme sa dozvedeli pri počúvaní podcastu so Zuzanou

Čačovou z Nadácie otvorenej spoločnosti. Veľa sme sa rozprávali o snoch detí a o ich plánoch do budúcnosti. A, samozrejme, sme si s chuťou a poriadne nahlas zabubnovali.

Deň, kedy by malo byť hlas detí lepšie počuť, sme si náramne užili. Nielen deti, ale aj rodičia.

Nebojme sa chodiť po svete s otvorenými očami, ušami a srdcom. Nielen dnes, ale každý deň.



PaedDr. Sylvia Halgašová

Gymnazisti zo Zlatých Moraviec zvíťazili v česko-slovenskom finále jazykovej súťaže

Žiaci 3.B z Gymnázia Janka Kráľa v Zlatých Moravciach zvíťazili v celoslovenskom, ako aj v česko-slovenskom kole online súťaže Jazykový WocaBee šampionát. Tretí ročník súťaže prebiehal pod záštitou Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR. Titul česko-slovenských šampiónov získali študenti zo Zlatých Moraviec v konkurencii takmer 60-tisíc žiakov z 3671 tried z celej Slovenskej a Českej republiky. Počas celého trvania šampionátu sa žiaci naučili stovky nových slovíčok.

Súťaž Jazykový WocaBee šampionát sa na našich základných a stredných školách uskutočnila v termíne od 20. októbra do 15. decembra 2021. Súťaž prebiehala výhradne online v aplikácii WocaBee na učenie cudzích slovíčok a kritériom hodnotenia v jednotlivých kolách súťaže bola usilovnosť žiakov v učení sa novej slovnej zásoby. O tej vypovedajú body získané za precvičovanie slovíčok v aplikácii, tzv. WocaPoints. Víťazia triedy, ktoré získajú najvyšší priemerný počet WocaPoints na jedného žiaka. V šampionáte tak trieda súťaží ako tím a v jazykoch sa zlepšujú všetci žiaci.

Do tretieho ročníka Jazykového WocaBee šampionátu sa v celej Slovenskej a Českej republike zapojilo spolu 60 000 žiakov z 3671 tried základných a stredných škôl. Po víťazstve v okresnom, krajskom aj celoslovenskom kole súťaže sa absolútnymi víťazmi šampionátu v učení cudzích jazykov na Slovensku a v Českej republike stali žiaci 3.B z Gymnázia Janka Kráľa v Zlatých Moravciach

pod vedením svojej pani učiteľky anglického jazyka Mgr. Ivany Šovčíkovej.

Každý zo študentov víťaznej triedy dosiahol v záverečnom česko-slovenskom finále priemerný denný počet 24-tisíc WocaPoints. Pre lepšiu predstavu – každá správna odpoveď pri precvičovaní slovíčok znamená zisk približne 2 WocaPoints. Pani učiteľka Mgr. Ivana Šovčíková hodnotí výkon a motiváciu svojich žiakov v súťaži nasledovne: „Svojich študentov by som chcela pochváliť za ich vytrvalosť a usilovnosť v súťaži. Každé víťazstvo v jednotlivých kolách bolo pre nich veľkou motiváciou súťažiť ďalej.“

Slávnostné vyhodnotenie celoštátneho kola šampionátu sa uskutočnilo online za účasti PaedDr. Dušana Husára, primátora mesta Zlaté Moravce, Mgr. Ivety Verešovej z odboru školstva Nitrianskeho samosprávneho kraja, organizátorov súťaže a vedenia školy vo štvrtok 16.12. 2021 o 10.30 hodine. Riaditeľka Gymnázia Janka Kráľa v Zlatých Moravciach RNDr. Renáta Kunová o úspechu svojej školy v celoštátnom a záverečnom česko-slovenskom kole jazykovej súťaže povedala: „Máme veľkú radosť z úspechu našich tretiaikov, patrí im vďaka za prezentáciu nášho gymnázia v rámci Slovenska a Českej republiky. Sme radi, že ich máme a prajeme im ďalšie úspechy v škole a v iných vedomostných súťažiach.“

V záverečnom česko-slovenskom finále súťaže, ktoré sa uskutočnilo v termíne od 13. decembra do 15. decembra 2021, sa študenti zo Zlatých Moraviec stretli s víťazmi



celoštátneho šampionátu v Českej republike. Tými sa stali študenti kvinty na Gymnázium Ladislava Jaroše v Holešove, o niečo väčšiu motiváciu v učení slovnej zásoby však v súťaži preukázali študenti zo Slovenska.

Víťazom súťaže jednotlivcov sa v rámci Jazykového WocaBee šampionátu stal študent víťaznej triedy 3.B. z Gymnázia Janka Kráľa v Zlatých Moravciach Tomáš Zölder. V záverečnom kole súťaže jednotlivcov získal neuveriteľný výsledok – denný priemerný počet 31 250 WocaPoints.

Organizátor súťaže a autor aplikácie WocaBee Ing. Michal Ošvát hodnotí tretí ročník súťaže nasledovne: „Víťazom celoštátneho aj záverečného česko-slovenského kola Jazykového WocaBee šampionátu srdečne blahoželáme, podali skutočne skvelý výkon. Vo WocaBee však máme dobrý pocit nielen z víťazstva najlepších, ale najmä z toho, že vďaka šampionátu sme motivovali tisíce detí k učeniu cudzieho jazyka moderným spôsobom. Veríme, že ich to posunie ďalej v znalosti jazykov, ktoré sú pre ich budúcnosť také dôležité.“

Celkové výsledky súťaže sú dostupné na: <https://www.wocabee.app/sutaz/>

[wocabee.app/sutaz/](https://www.wocabee.app/sutaz/)

WocaBee je webová online aplikácia na učenie cudzích slovíčok, ktorá je dostupná na www.wocabee.app. Učiteľ priebežne zadáva do aplikácie balíky slovíčok, ktoré sa majú žiaci naučiť. Zadávanie je vďaka funkcii inteligentnej predikcie ako aj predpripraveným balíkom pre učebnice veľmi rýchle a pohodlné. Žiaci si slovíčka precvičia rôznymi metódami, a taktiež pomocou obrázkov. Dokáže im slovíčka aj prečítať, či overiť u žiaka výslovnosť. Na precvičovanie je použitých 8 rôznych metód a aplikácia sa každému individuálne prispôbuje podľa toho, v ktorých slovíčkach robí žiak chyby - využíva tzv. umelú inteligenciu. Okrem toho má učiteľ možnosť spustiť písomky, ktoré sú ihneď automaticky vyhodnotené, alebo spustiť pre žiakov zo slovíčok online hru. WocaBee sa na slovenských školách používa od jesene 2018. Aplikáciu už využilo takmer 300 000 žiakov a učiteľov na Slovensku aj v zahraničí, pričom priemerné hodnotenie predstavuje 5 z 5-tich hviezdíček

Krajšie Vianoce pre seniorov od detí a rodičov ZŠ Mojmirova

Vianoce! Najkrajší sviatok v roku. Kto by sa na ne netešil? Každý z nás určite. Všetci sa vždy tešíme na vianočnú atmosféru – krásne vyzdobený stromček, blikajúce svetielka, vôňu ihličia a medovníkov, nádherne sviatočne prestretý stôl... ale samozrejme sa vždy tešíme aj na darčeky. Možno nás aj tento rok potešila zaujímavá kniha, nový teplý šál, spoločenská hra, keramická šálka na čaj... Nie každý má ale toľko šťastia a dostane darček. Práve preto vznikla idea obdarúvania osamelých seniorov s názvom „Koľko lásky sa zmestí do krabice od topánok?“. Tento rok sa zbierka uskutočnila už po štvrtýkrát a celé Slovensko sa zapojilo do predvianočnej akcie. Krabice od topánok naplnené niečím sladkým, slaným, voňavým... niečím od srdca putovali

kosamelým seniorom, pre ktorých to bol možno jediný darček, ktorý dostali. Aj my sme sa preto v škole opätovne, ako vlni, rozhodli zapojiť do tejto zbierky a zaregistrovali sme sa na portáli kolkolasky.sk. Podľa nových pokynov sme vyzvali žiakov a rodičov, aby pripravili Mikulášske balíčky naplnené niečím sladkým, niečím na zahriatie a niečím od srdca. Žiaci priniesli balíčky s medovníkmi, koláčikmi, čajíkmi a drobnosťami vyrobenými s láskou. Okrem toho naše deti nakreslili a vytvorili krásne vianočné pozdravy, ktoré sa v zbernom mieste vkladali do krabíčiek. Deti v nich zaželali starým pekné a pokojné sviatky, veľa zdravia a lásky. Kreativita sa prejavila aj v tvorbe zaujímavých vločkových pozdravov a papierových šálčiek s čajom. Určite potešili



mnohých deduškov a babičky. Všetky balíčky, darčeky a pozdravy sme odovzdali v zbernom mieste – zoy cafe. Sme radi, že sme sa zapojili do pekej akcie a ukázali našim deťom, že darček nemusí byť veľký, ani drahý... a že aj krabica od topánok naplnená vecami s láskou môže urobiť niekomu nesmiernu radosť.

Chceme sa aj touto cestou

poďakovať všetkým našim žiakom a hlavne ich rodičom, že sa zapojili do tejto krásnej zbierky a pripravili balíčky. Taktiež pani učiteľkám, pani vychovávateľkám v škole, ktoré tvorili s našimi žiakmi. Pevne veríme, že darčeky vyčarovali na tvárach seniorov úsmev a že ich Vianoce boli také krásne, ako tie vaše.

PaedDr. Hana Verešpejová,
Základná škola, Mojmirova

Inovatívne vyučovanie v ZŠ Robotnícka



V našej základnej škole sú vytvorené triedy tzv. Novoskoly, v ktorých sa žiaci učia inovatívnymi metódami. Základným princípom je rešpektujúci prístup založený na rovnocennosti a rešpektovaní dôstojnosti druhého človeka. Deťom umožňuje

uspokojenie ich potrieb a rozvoj sebaúcty, a to všetko s láskavým určením hraníc. Cieľom tohto prístupu je samostatnosť a zodpovednosť.

V triedach na vyučovanie nezvoní zvonček. Učí sa pomocou blokového vyučovania. Každý žiak má dostatok

priestoru na to, aby preberanú látku pochopil a zapojil svoje doterajšie schopnosti. Jednotlivé predmety sú prepájané do jednej témy. Využívajú sa poznatky z reálneho života a samotná činnosť žiakov. Výsledkom je práca na spoločnom projekte, ktorý dáva deťom pocit vlastného úspechu, vieru vo svoje schopnosti a pozitívny vzťah k učeniu.

U detí sa podporuje vnútorná motivácia, ktorá nie je závislá od okolia, od hodnotenia, od známok. Slovným hodnotením bez známok je uspokojená túžba učiť sa, zvedavosť aj radosť z objavu. Deti pracujú aj s Montessori pomôckami, čo im umožňuje učiť sa

pomocou zmyslov a rozvíjať ich potenciál.

Podporujeme zážitkové učenie formou pravidelných pobytov v prírode (výprav), návštevou a vzdelávaním na ekofarme, arteterapiou, hipoterapiou a rôznymi inými školskými a mimoškolskými akciami.

Veríme, že deti si zaslúžia dostávať vzdelávanie, ktoré odradkaľuje ich súčasné potreby. Chceme im odovzdať zručnosti potrebné pre život, ako je emocionálna rovnováha, prijatie chyby a poučenie sa z nej, konštruktívne riešenie problémov a zdravý sebaúctu.

Základná škola Robotnícka

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 nádvorie) 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 nádvorie) 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 nádvorie) 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 53 m² 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 nádvorie) zapísanej na LV č. 3453, pre katastrálne územie Zlaté Moravce, účel využitia prenajímaných



nebytových priestorov: služby, maloobchod, kancelárske priestory,

■ nebytové priestory o výmere 54,47 m² nachádzajúce sa na 1. poschodí 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 nádvorie), zapísanej na LV č. 3453 pre katastrálne územie Zlaté Moravce, účel využitia prenajímaných nebytových priestorov: služby,

■ 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 nádvorie), zapísanej na LV č. 3453 pre katastrálne územie Zlaté Moravce, účel využitia prenajímaných nebytových priestorov: obchodné, kancelárske priestory, skladové priestory,

Lehota na predkladanie ponúk končí dňa 21.01.2022o 13.00 hod.

Bližšie informácie o prenájme vyššie uvedeneho 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 decembri nás navždy opustili títo Zlatomoravčania

Lubomír Benč
† vo veku 56 rokov

Mária Benčíková
† vo veku 94 rokov

Peter Horák
† vo veku 43 rokov

Marián Hostovecký
† vo veku 61 rokov

Miroslav Kereš
† vo veku 31 rokov

Katarína Molnárová
† vo veku 92 rokov

Alžbeta Nagyová
† vo veku 70 rokov

Pavol Palček
† vo veku 58 rokov

Viliam Pecho
† vo veku 81 rokov



MÁTE STRACH Z OCHORENIA COVID-19?

Všeobecní lekári sú tu pre vás. Splňme si všetci svoju časť povinností a pomáhajme tým predísť šíreniu nákazy.

DODRŽUJTE NASLEDOVNÉ POKYNY:

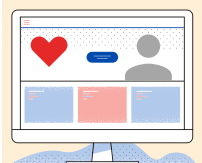


VYUŽÍVAJTE TELEMEDICÍNU

Mnohí všeobecní lekári sa s vami vedú spojiť telefonicky, mailom, či videohovorom.

ZOSTAŇTE DOMA

Ostaňte doma ak máte čo i len slabé respiračné symptómy. Väčšine ľudí sa polepší aj bez pomoci lekára, ak sa ostanú liečiť doma.



ZOSTAŇTE V BLÍZKOM KONTAKTE ... NA DIAĽKU

Využívajte virtuálne spôsoby na spojenie sa s vašimi priateľmi a drahými.

NESTRESUJTE BEZ TESTU

Nie každý potrebuje COVID-19 test. Znovu zdôrazňujeme, väčšine sa polepší bez pomoci lekára.



POUŽÍVAJTE MYDLO A RUKÁVY

- Umývajte si ruky.
- Kýchajte do vreckovky, alebo do rukávu v laktovej jamke.
- Nechytajte sa tváre.



TU SÚ KROKY, KTORÉ MÔŽEME VŠETCI PODNIKNUŤ NA POTLAČENIE VÍRUSU SARS-COV-2.

Spomalme šírenie tohto vírusu a spoločne sa cez to dostaneme.

VYUŽÍVAJTE TELEMEDICÍNU

Všeobecní lekári vedia poskytnúť bezpečnú starostlivosť, ktorá nemusí vyžadovať osobnú návštevu ich ambulancie, a preto povzbudzujeme našich pacientov k tomu, aby nás kontaktovali telefonicky či elektronicky. Týmto spôsobom chránite seba, ostatných pacientov i náš personál. Ak by sme mali obavy, uistíme sa, že sa vám dostane potrebnej starostlivosti.

ZOSTAŇTE DOMA

Lekári chcú spraviť všetko, čo je v ich silách na podporu svojich pacientov. Jedným z kľúčových spôsobov, ako toto dosiahnuť, je žiadať tých, ktorí vykazujú mierne symptómy, aby ostali doma. Doterajšie skúsenosti ukazujú, že väčšina ľudí sa polepší doma aj bez pomoci lekára.

ZOSTAŇTE V BLÍZKOM KONTAKTE... NA DIAĽKU

Ak máme spomaliť šírenie vírusu, všetci z nás sa musia vyhýbať zhromaždeniam a veľkým skupinám. Sociálne dištančovanie sa môže byť náročné a rozrušujúce, využite preto možnosti virtuálneho kontaktu s priateľmi a drahými, zatelefonujte si, dohodnite si namiesto stretnutia videočtet, alebo im napíšte mail. Netreba panikáriť, len v týchto dňoch treba byť rozumný ohľadom našich spoločenských interakcií a treba nasledovať rady Verejného zdravotníctva.

NESTRESUJTE BEZ TESTU

Nie každý potrebuje test na COVID-19. Otvárajú sa centrá na hodnotenie pacientov, ktorí sú chorí a môžu vyžadovať testovanie, ako napríklad tých s vysokou teplotou, zhoršujúcim sa kašľom či ťažkosťami pri dýchaní, alebo vekom nad 60 rokov. Je dokázané, že väčšina ľudí sa vylieči aj sama.

POUŽÍVAJTE MYDLO A RUKÁVY

Správne umývanie rúk, používanie rukávov na kýchanie (v prípade, že nemáte vreckovku) a nechytanie sa tváre, sú stále najlepšimi opatreniami pred infekciou.

Ďalšie informácie:
www.korona.gov.sk
www.standardnepostupy.sk



Psychologička: Potrebujeme sa naučiť žiť aktívne aj počas pandémie

Máme za sebou tretiu vlnu pandémie a plynulým krokom prechádzame do ďalšej. Ako spoločnosť prežívame pocit absolútneho vyčerpania a upíname sa na pomyselný koniec.

Psychologička EVA ČERNIČKOVÁ tvrdí, že vkladať nádej do konca, ktorý je v nedohľadne, už viac nemá zmysel.

Kým na začiatku pandémie to pomáhalo, dnes je to skôr stresujúce. Cesta k plnohodnotnému životu je naučiť sa žiť aktívne v rámci opatrení.

Aký je rozdiel medzi vyčerpaním z pandémie a tým, ktoré sme prežívali pred krízovým obdobím?

Špecifikom pandémie koronavírusu je jej trvanie. Ide o dlhotrvajúcu záťaž na psychiku. Bežné záťaže bývajú kratšie.

Druhý špecifický znak je, že ide o globálnu záťaž. Kamkoľvek sa pozrieme, tam na nás vyskočí pandémia. Nevieime si nájsť miesto na oddych.

Dnes si už zrejme vieme porovnať vplyv jednotlivých vln pandémie na ľudskú psychiku. Čo o nás napovedá zvládanie prvej vlny a ako je to teraz, po tretej vlne?

S viacerými kolegami sme viedli rozhovory o tom, ako vnímame nálady v spoločnosti počas pandémie. Rozdiely v správaní medzi jednotlivými vlnami sú veľké.

V prvej vlne bol vírus pre ľudí niečo nové, desivé. Nikto nevedel, čo to vlastne je. Opatrenia sprevádzal veľký strach z nepoznaného. Do prvej vlny sme však išli v dobrej duševnej kondícii. Ako spoločnosť sme sa zomkli voči "nepriateľovi", snažili sme sa to prekonať spolu.

Šli sme rúška a nosili si navzájom nákupy.

Presne tak, pomáhali sme si. Druhá vlna bola smutnejšia. Väčšina ľudí sa s covidom stretla zoči voči alebo prostredníctvom svojich blízkych. Zažívali sme prvé úmrtia.

Prišla vakcína, ktorá jednak ľuďom dodala nádej, na druhej strane však začala polarizovať spoločnosť. Ľudia začínali byť unavení z pandémie a začali sme pozorovať jeden veľký problém. Už to nebol covid, kto bol zlý, ale ľudia, ktorí covid doniesli, ktorí sa dali alebo nedali zaočkovať. Začali sme sa obracať jeden proti druhému.

Tretia vlna je už o výdrži?

Tretia vlna je o únave a, bohužiaľ, najmä o agresii. Ľudia sú vyčerpaní a nahnevaní. Svoj hnev smerujú na istú skupinu ľudí, na opatrenia. Nedbajú na seba, nemajú kapacitu na toleranciu. To je to absolútne vyčerpanie.

Každý sa snaží dostať do nejakého konca, je to akoby sme šliapali na veľkú horu, ale vrchol je v nedohľadne.

Mysleli sme si, že koniec príde po delta variante, teraz tu máme



Eva Černíčková: archív EČ

omikron. Čo urobí s ľudskou psychikou falošná nádej?

Keď sa človek spofahne na jednu bezpečnostnú kotvu a tá nepomôže, prípadne sa pozitívna predikcia nesplní, môže sa stať, že jednoducho stratí nádej. Prestane veriť, že vôbec existuje možnosť bezpečne pandémie prežiť.

Vystraší sa, že už nemá nič, na čo by sa zameral a stratí to pomyselné brnenie. Takto utrápený človek je najťažšia práca aj pre nás psychologov.

Ako postupujete u človeka, ktorý stratil nádej?

Snažíme sa nájsť niečo, čo ho potiahne. Svoje sny alebo predstavy človek v beznádeji často prehliada, no cieľom je upriamiť jeho pozornosť práve na ne. Možno to už teraz nie je o tom, aby nám niekto povedal, že v apríli, v máji už

bude koniec a my budeme môcť normálne žiť.

Je čas, aby sme opustili ilúzie, že raz pandémie nadobro skončí a naučili sa žiť v prítomnosti?

Čiastočne. Pretože niekde v hlave stále musíme mať, že ten koniec príde. Aj to je to, čo nás drží nad vodou.

No dnes je už veľmi dôležitá neodkladáť sny alebo život ako také na obdobie, keď pandémie skončí.

Toto pomáhalo na začiatku, dnes je to však už skôr stresujúce. Dva roky odkladáme svoje plány a sny.

Niektorí majú starších starých rodičov a tam už dva roky

**LIKVIDÁCIA
AZBESTU**

✉ likvidacia.azbestu9@gmail.com

☎ 0917 269 530

môžu urobiť veľa. Osobne už nevidím priestor, aby sme sa duševne vypínali a hibernovali. Je na mieste zistiť, ktoré z tých našich snov a plánov môžeme uskutočniť teraz.

Potrebuje sa naučiť plniť si sny a žiť aktívne v rámci opatrení, ktoré sú prijaté. To nás môže zároveň viesť k tvorivosti.

Aký bude rok 2022 v oblasti duševného zdravia?

Zjednodušene povedané, taký, aký si ho spravíme. To, čo je vonku, pramálo vplýva na to, ako sa človek cíti. My sami môžeme ovplyvniť, na čo sa budeme chcieť sústrediť. Buď upriamime pozornosť na to, čo nemôžeme robiť, alebo na to, čo môžeme. Je to veľmi jednoduchá rovnica. Problémom však môže byť aj možný koniec pandémie.

V akom zmysle?

Je veľmi nepravdepodobné, že príde deň, kedy niekto predstúpi a povie, že odteraz už pandémia nie je. Možno je, že koniec bude splývavý. To môže niektorým ľuďom brániť ukončiť pandémiu vo svojom vnútri.

Budeme mať pred sebou úlohu nájsť hranicu, kedy sa už prestaneme báť. Môže sa stať, že niektorí to nebudú vedieť urobiť a bude im dlhšie trvať odčítať to z uvoľňujúcich opatrení.

Aké môže mať pandémia následky na duševné zdravie?

Na začiatku sme si mysleli, že krátkodobé uskomnenie sa a prevrátenie hodnôt spôsobí, že ľudia sa dostanú k nejakej svojej podstate či spiritalite. Niektorým sa to podarilo. Iní to zase vnímali ako frustráciu.

Predpokladáme však, že väčšina ľudí sa dostane do svojho predkrízového stavu. Možno

si v sebe zachováme nejaké drobné zmeny, no len malé percento ľudí zmení svoj život dramaticky.

Takisto máme tendenciu si myslieť, že po pandémie bude me ako ľudstvo lepší, ale nie, zrejme budeme takí, akí sme boli predtým.

Niž nás teda táto pandémia nenaučí? Z pohľadu duševného naplnenia, starostlivosti o seba a iných...

Ťažké situácie vnímame ako niečo zlé, čo sa nám deje. To, či bude mať pandémia nejaký pozitívny vplyv na náš život, záleží od toho, aký zmysel tomu "zlému" dáme. Myslím tým, či si to upravíme v sebe, že síce to bolo zlé obdobie, ale prežili sme to – ponecháme si teda pre seba pozitívnu správu, že vieme prežiť ťažké veci.

Iný zmysel môže dať pandémia v spoznaní potreby vzťahov. Práve na základe

poznaného nedostatku možnosti kontaktov a izolácie. Každý z nás môže nájsť a dať zažitému zlému nejaký pozitívny zmysel.

Budeme mať problém so socializáciou?

Záleží to od toho, kto je ako veľmi vystrašený a ako prežíval tieto dva roky. Inak bude do davu bez rúšok vstupovať človek, ktorý bol dva roky na homeoffice, izolovaný, a inak človek, ktorý musel chodiť do práce a stretávať sa s ľuďmi.

Zanechá v nás pandémia traumu?

Trauma ako taká vzniká vždy z niečoho extrémneho a deštruktívneho. Väčšinou netrvá tak dlho ako chronická záťaž, ale v prípade pandémie môže ísť o niekoľko traumatických udalostí za sebou.

Prvá záležitosť, ktorá mala traumatický potenciál, bolo



Ilustračné foto: Fotolia

Päť mýtov, ktorým veríme, keď sa snažíme schudnúť

Je to ľahké - ak chceme schudnúť, treba menej jesť a viac cvičiť. Ukazuje sa však, že žiadne usmernenia nefungujú pre každého rovnako.

Mnohé odporúčania týkajúce sa stravovania, ktorými sa ešte vždy často riadime pri snahe zhodiť zopár kíľ, sú založené na nedostatočnej, zastaranej alebo neobjektívnej vede (v tom lepšom prípade), no častejšie na neoverených informáciách. Veď určite ste už aj vy podľahli módnemu diéte, ktorú ste započuli v telocvičnici alebo si o nej prečítali v časopise.

"Asi najčastejším odporúčaním, o ktorom sa dočíta každý chudnutiachtivý človek, je, že má prestať jesť pečivo a sacharidové prílohy a hmotnosť zaručene pôjde zázračne dolu," hovorí pre SME nutričná poradkyňa Jana Guráňová.

Vybrali sme niekoľko častých mýtov o chudnutí a racionálnom stravovaní:

1. Rozhodujúce je počítanie kalórií

Väčšina ľudí sa naučila, že

chudnutie je otázkou jednoduchšej matematiky - keď budete jesť menej kalórií ako spálite, určite schudnete. Odborníci však zisťujú, že táto desaťročia stará stratégia je v skutočnosti dosť nepresná a nedostačujúca.

Ani starostlivé výpočty kalórií nemusia prinášať rovnaké výsledky. Harvardská lekárska škola uvádza tri hlavné faktory, ktoré najviac ovplyvňujú to, ako telo spracováva kalórie - črevný mikrobióm, metabolizmus a strava, ktorú prijímame.

Ak dvaja ľudia zjedia rovnaké jedlo, pre každého má inú kalorickú hodnotu, pretože organizmus vyťaží z rovnakého jedla vplyvom viacerých faktorov rôzne množstvo energie.

Podľa Healthline ľudia, ktorí sa pri chudnutí sústredia len na počítanie kalórií, zabúdajú sledovať nutričnú hodnotu potravín a tak sa ľahko stáva,

že siahajú po nízkokalorických potravinách chudobných na živiny, čo nie je najlepšie pre celkové zdravie.

Ak sa teda rozhodnete počítať kalórie, mali by ste to robiť v rámci zdravej a vyváženej stravy.

2. Vynechanie sacharidov mi pomôže schudnúť

Za veľké tajomstvo chudnutia je vo všeobecnosti považované zrieknutie sa čo najväčšieho množstva sacharidov.

Nutričná poradkyňa Jana Guráňová pripúšťa, že vynechanie sacharidov v podobe bieleho pečiva, múčnych jedál, sladkostí či ovocia má preukázateľný vplyv na pokles hmotnosti, no len krátkodobý.

"Je to spôsobené tým, že sacharidy sú zložka, ktorá na seba viaže určité množstvo vody, a ich vynechaním zo stravy sa uvoľní viazaná voda. Čo my vnímame ako úbytok na hmotnosti na začiatku nie je reálne chudnutie, ale skôr krátkodobé odvodnenie.

K redukcii tukových zásob dochádza až po nejakom čase," hovorí.

Typ stravovania so zníženým príjmom sacharidov a vyšším podielom bielkovín však so sebou prináša aj isté trávacie riziká, napríklad v podobe nadúvania a zápchy, upozorňuje špecialistka.

"Zároveň predstavuje veľkú záťaž pre naše obličky, preto by sa ho mali vyvarovať ľudia s ochoreniami vylučovacej sústavy alebo s dnou," dodáva.

Potreba sacharidov sa navyše u každého človeka líši v závislosti od veku, pohlavia, postavy a úrovne fyzickej aktivity.

Vo vyváženej strave ostávajú dôležité a ponúkajú množstvo zdravotných výhod - vláknina v sacharidoch napríklad zlepšuje trávenie a udržuje stabilnú hladinu cukru v krvi.

Snaha zaplniť medzeru, ktorá po nich v strave ostane, často vedie k tomu, že sa ľudia obrátia na potraviny s vysokým obsahom tuku.

Výskum navyše zistil, že mladí a zdraví dospelí, ktorí dodržiavali diétu s nízkym obsahom sacharidov a vysokým obsahom tukov, mali o 44 percent zvýšený LDL, teda "zlý" cholesterol.

Rozumné však môže byť jesť menej rafinovaných sacharidov (cukry a spracované obilniny), ktoré majú vysoký glykemický index. Ak sa však ochudobníte aj o sacharidy z ovocia či celých zŕn, prídete o primárny zdroj paliva pre telo.

3. Pri chudnutí pomôže prejsť na bezlepkovú diétu



Diéta bez lepku je určená primárne pre celiatikov - ľudí, ktorým lepok v strave spôsobuje spektrum problémov, od nadúvania až po poškodenie čriev. Mala by byť predpísaná lekárom alebo dietológom.

Využívanie tejto diéty na chudnutie je však v súčasnosti veľmi populárne, odporúčajú ho rôzne celebrity a podporujú ho aj osobné svedectvá ľudí, ktorí vraj vďaka nej rýchlo zhodili kilá, zvýšila sa im energia, zlepšilo sa trávenie a vyčistila pokožka.

Podľa nezávislej vzdelávacej organizácie Examine, ktorá sa venuje výskumu výživy a analýze vedeckých dôkazov, dosiaľ neexistujú dostatočné dôkazy, ktoré by podporovali bezpečnosť diéty ako pomocníka na ulahčenie chudnutia a ktoré by ukazovali jasnú súvislosť medzi konzumáciou lepku a prírastkom hmotnosti.

Ľudia, ktorí nemajú celiakiu alebo citlivosť na lepok, preto konzumáciu lepku nemusia obmedzovať.

Dokonalý diétny plán by mal byť taký, ktorý zapadá do vášho životného štýlu a ktorého sa môžete držať aj dlhodobo. Akýkoľvek stravovací program, ktorý eliminuje celú skupinu potravín, vás ukráti o životne dôležité živiny.

4. Keď prestanem jesť sladké, nebudem mať na naň chuť

"Častým problémom, s ktorým zápasí veľa ľudí, je chuť na sladké," hovorí Guráňová. Upozorňuje, že nelogická rovnica - menší príjem = väčší úbytok - by z dlhodobého hľadiska viedla k podvýžive a nepríjemným zdravotným problémom.

"Predstavte si náš organizmus ako auto. Aby dobre fungovalo, potrebuje pravidelnú starostlivosť a údržbu. No najdôležitejšie je, samozrejme, palivo. Ak si natankujeme menej paliva, ako potrebujeme

doslova sa s ňou už narodíme. Sladké totiž náš mozog vníma ako zdroj energie a zároveň spúšťač pocitu šťastia a pohody," vysvetľuje.

Čo nám však určite neprosieva, je konzumácia priemyselne vyrábaných sladkostí s nadmerným množstvom cukru. K prehnanej konzumácii sa však často uchylujeme skôr pri tzv. "zajedení problémov". Vtedy nám sladkosti neslúžia na uspokojenie energetických potrieb, ale ako kompenzácia na vyrovnanie sa s nadmerným stresom alebo emóciami, ktoré nedokážeme spracovať.

"V takých prípadoch nám nepomôže, ak sa rozhodneme, že už nebudeme jesť sladké, pretože v krízovej situácii to aj tak nedodržíme. Vhodnejšie je naučiť sa pracovať so stresom a emóciami a ventilovať ich inak ako utiekáním sa k jedlu," dodáva.

5. Keď vynechám jedlo alebo budem jesť menej, schudnem rýchlejšie

Raz a navždy - nárazové diéty či vynechávanie jedál nevedú k dlhodobému úbytku hmotnosti. V skutočnosti nimi dosiahnete opačný efekt - dlhodobejšie príberanie.

Vynechávanie jedla pri chudnutí je azda najčastejší mýtus, s ktorým prichádza u svojich klientov do styku aj Guráňová. Upozorňuje, že nelogická rovnica - menší príjem = väčší úbytok - by z dlhodobého hľadiska viedla k podvýžive a nepríjemným zdravotným problémom.

"Predstavte si náš organizmus ako auto. Aby dobre fungovalo, potrebuje pravidelnú starostlivosť a údržbu. No najdôležitejšie je, samozrejme, palivo. Ak si natankujeme menej paliva, ako potrebujeme



na dojazd, tak nám nebude slúžiť tak, ako očakávame. Podobne to funguje aj v našom tele. Ak mu nedodáme adekvátne množstvo energie a potraviny na prevádzku, nemôžeme očakávať, že bude fungovať bez problémov," hovorí.

Pravidelný príjem stravy je dôležitý aj pre následnú regeneráciu, čiže opravy poškodených systémov, dodáva.

Úplné vynechávanie jedál môže viesť aj k nedostatku základných živín, "očistné" pôsty, počas ktorých určitý počet dní nejete, zase môžu spôsobiť

dehydratáciu, závraty a únavu.

Aj keď na začiatku môžete zaznamenať výrazný úbytok hmotnosti, môže byť pre vás ťažké udržať tento trend z dlhodobého hľadiska.


Hladovka môže navyše oslabiť imunitný systém, poškodiť reguláciu trávenia, zhoršiť reprodukčné zdravie či zdravie pokožky a kostí. Hladovať v mene chudnutia teda naozaj nie je zdravé ani udržateľné.

Monika Moravčíková
ilustračné foto: Pexels

Tipy na úspešnú kontrolu hmotnosti:

- zamerajte sa na kvalitu stravy,
- cvičte pravidelne,
- dbajte na kvalitný a zdravý spánok,
- skontrolujte lieky, ktoré užívate (niektoré lieky spôsobujú zvýšenie telesnej hmotnosti),
- ovládajte stres,
- poraďte sa s odborníkom.

zdroj: health.harvard.edu

							kruhovitý predmet	inakšia, odlišná	ročné obdobie	bývalý jednotkový obchod	Česká televízie (skr.)	1	odstráni chybu	
Turkménske príslovie						obec v okrese Partizánske								
						spoločenský tanec zospodu								
	mužské meno (5.12.)	3	poľské mesto	mužské meno (9.5.)	drahý kov						hlavná redakcia sťahovalo z kože			
ozruta					dekagram (hovor.) odznova					podľa (kniž.) laba, dlaba				
majúca tupý nos									Travel (skr.) kaprovitá ryba					
nepodfahlo								mládež (hovor.) časť tváre						
	poľské vlákno výrastok na stonke						chytala rukami ošipaná						záloha, preddavok	
prosové zmo						prepnú typická pre osla								
značka kozmetiky			veľká sieň liehovina								pátracie vozidlo plášť bez rukávov			
lepidlo				kolónia+geometrické telesá						zábava zaradom, postupne				
Abrahamov syn					Local Service Area+skrz (lat.)				dážď, po anglicky riedke bahno					
stvorila							turecký strážnik druh klobásy							
určená na trenie						námorný dôstojník cestný poplatok							vysádzala	
	viádca Inkov ropný produkt					malý les (odb.) chlapec (hovor.)								
polné kvetiny					3 tropická rastlina				škodlivý hmyz francúzsky herec					
ait-to-ait				zápal sliznice+značka kilonitu						čmud cesta lietadlom				
česká predložka			druh písma argón (zn.)								udieraj grécke písmeno			
mestská časť Banskej Bystrice							stratil reč							
povrch atletickej dráhy							urážka, hrubosť (zast.)							

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 vkladané darčeky 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 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



Vyhýbate sa tofu? To, že spôsobuje rakovinu, sú len mýty

Tofu je tradičný produkt vyrobený prevažne zo sójových bôbov, ktorý sa stal celosvetovo populárnym vďaka jeho začleneniu do vegetariánskej, vegánskej a hypokalorickej diéty.

Jeho výroba (podobná výroba syra) zahŕňa viacero komplikovaných krokov, akými sú výber surových sójových semien, namáčanie, mletie, zahrievanie sójového mlieka, filtrovanie, pridávanie koagulantov, lisovanie aj samotné balenie.

Prvý záznam o výrobe tofu v Číne siaha viac ako 2000 rokov späť a vďaka relatívne veľkému obsahu bielkovín, lipidov, vitamínov a minerálov je dnes súčasťou vyváženej stravy na celom svete.

Tofu je prirodzene bezlepkové a nízkoenergetické, neobsahuje cholesterol a je výborným zdrojom železa a vápnika.

Treba mať obavy z rakoviny?

O sóji a výrobkoch z nej stále koluje veľa protichodných informácií. Možno ste už čítali alebo počuli mýtus, že ich konzumácia môže zvýšiť riziko rakoviny prsníka.

Vyplynulo to pravdepodobne z poznania, že niektoré typy rakoviny využívajú na rast a šírenie ľudský estrogén.

Z tohto dôvodu sa niektorí ľudia začali obávať, že konzumácia fytoestrogénov nachádzajúcich v sóji môže zvýšiť estrogén v ich tele a podporiť napríklad aj rast rakoviny prsníka.

Fytoestrogény sú však štruktúrne odlišné a výrazne slabšie ako ľudský estrogén.

Pravda je, že spotrebe sóje sa

dnes venuje značná pozornosť pre jej potenciálnu úlohu práve pri znižovaní výskytu rakoviny a úmrtnosti. Žiadne štúdie u ľudí zatiaľ nepreukázali súvislosť medzi konzumáciou sóje a rakovinou prsníka, uvádza aj portál Cancer.net.

Niektoré štúdie dokonca naznačujú, že pred rakovinou môže sója skôr chrániť a rovnako môže znižovať riziko jej recidívy.

Zlúčeniny zvané izoflavóny môžu navyše pomáhať udržiavať zdravie srdca a znižovať „zlý“ LDL cholesterol v krvi.

Vyplyva to aj zo štúdie z roku 2020, kde vedci skúmali údaje od viac ako 200-tisíc ľudí. Zistilo sa, že ľudia, ktorí si dopriali aspoň jednu porciu tofu týždenne, mali až o 18 percent nižšie riziko ischemickej choroby srdca v porovnaní s tými, ktorí ho jedli menej ako raz za mesiac.

V ázijských krajinách, kde je spotreba sóje obzvlášť vysoká, je v porovnaní so západnými krajinami menej prípadov rakoviny prsníka a čriev, osteoporózy a srdcových problémov.

Zdroj bielkovín, vápnika aj železa

Tofu je skvelý spôsob, ako pridať do stravy bielkoviny a zároveň v nej zachovať pomerne nízky obsah tukov a sacharidov. Typická stolokalická porcia nefermentovaného tofu obsahuje približne 11 gramov bielkovín, zatiaľ čo stolokalická porcia

bežného mletého hovädzieho mäsa obsahuje iba 8,9 gramu bielkovín.

Vďaka tomu je tofu obľúbenou voľbou aj pre ľudí, ktorí sa snažia maximalizovať spotrebu rastlinných bielkovín.

Sto gramov tofu obsahuje tiež okolo 5,4 gramu železa a 350 mg vápnika, ktorý je kľúčovou zložkou pri tvorbe kostí. Práve sójové izoflavóny môžu pomôcť znížiť úbytok kostnej hmoty a zvýšiť minerálnu hustotu kostí, najmä po menopauze. Sójové produkty pri menopauze navyše zmiernujú niektoré jej príznaky ako navalý horúčavy.

Tofu je tiež dobrým zdrojom horčíka a fosforu a obsahuje aj malé množstvá zinku, kyseliny listovej, vitamínu B6, riboflavínu, tiamínu, draslíka a vitamínu K.

Niektorí sa však tofu vyhýbajú aj pre ďalší známy mýtus, že ide o geneticky modifikovaný jed.



Ilustračné foto: Pexels

Väčšina svetovej sóje sa v súčasnosti pestuje v USA a je pravdou, že veľmi veľká časť je geneticky modifikovaná (GMO). Hoci sú GMO potraviny kontroverzné, výskum zatiaľ nezistil, že by boli škodlivé pre ľudské zdravie.

Či už je tofu vyrobené z GMO sójových bôbov, alebo z tých v bio kvalite, pre ľudskú spotrebu je vo všeobecnosti považované za zdraviu prospešné. Ak nemáte na sóju alergiu, nie je dôvod sa mu vyhýbať.

Monika Moravčíková

**VÝKUP AUTOVRAKOV
RECYKLÁCIA AUTOMOBILOV**
Autorizovaný spracovateľ – Piec auto s.r.o.
PLATÍME 30 € / auto
**Odvoz auta zadarmo z okresov:
GA, HC, LV, NR, TT, ZH, SA, ZM, ZC, BS.**
Už nemusíte chodiť na dopravný inšpektorát, my všetko odhlásime za Vás.
0915 261 120

TFP22020001

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 očiam 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: msk.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

