



## V tomto čísle:

### TN **Nové vozidlo pre TS**

*Technické služby mesta Zlaté Moravce pokračujú v rozširovaní svojho vozového parku. Tentokrát pribudlo nákladné vozidlo značky Mercedes Benz.*

Čítajte na strane 2

### TN **Inkluzívne detské ihrisko**

*Dobrá správa pre deti a ich rodičov. V Zlatých Moravciach čoskoro vyrastie nové inkluzívne detské ihrisko. Samospráva získala na tento projekt dotáciu v hodnote 45-tisíc eur.*

Čítajte na strane 3

### TN **Premnožené komáre**

*V Parku mládeže (bývalý Park miliónárov) sa nachádzajú dve jazierka. Tie majú byť miestom, z ktorého sa šíria do okolia komáre. Najväčší problém hlási Tekovská ulica.*

Čítajte na strane 3

### TN **Rozprávkový deň**

*Deti a ich rodičia si prišli v Zlatých Moravciach na svoje. V nedeľu 20. júna 2021 sa v areáli zlatomoraveckého amfiteátra konal veselý interaktívny program pod názvom Rozprávkový deň.*

Čítajte na strane 7



Ocenené osobnosti.

## Mesto ocenilo zdravotníkov, športovcov a osobnosti kultúry

**Za úspechy, ktoré dosiahli v roku 2020, dostali ocenenie. Mesto Zlaté Moravce odovzdalo diplomy pre najlepších zdravotníkov, športovcov a osobnosti, ktoré sa pričínili o rozvoj kultúry v našom meste.**

Slávnostný akt odovzdania ocenení sa uskutočnil v stredu 9. júna 2021 o 16.00 hodine v priestoroch obradnej sály Mestského strediska kultúry a športu v Zlatých Moravciach.

Ceny odovzdal primátor Zlatých Moraviec Dušan Husár spoločne s vedúcou Oddelenia školstva a sociálnych vecí na Mestskom úrade v Zlatých Moravciach Danušou Hollou.

„Blahoželám a ďakujem všetkým – zdravotníkom, športovcom a ľuďom z oblasti kultúry, ktorí v tejto ťažkej dobe dosiahli úspechy, ktoré si zaslúžia ocenenie,“ povedal primátor Dušan Husár.

Ceny pre športovcov a osobnosti kultúry boli odovzdané

na základe ankety. Zlatomoravčania zaslali nominácie so svojimi favoritmi priamo na radnicu. Z týchto nominácií boli vybratí tí najlepší, ktorí dostali ocenenie. Pri zdravotníkoch nominácie poskytla

napríklad zlatomoravecká nemocnica či Slovenská komora sestier a pôrodných asistentiek.

Súčasnou slávnosti bol i krátky kultúrny program. Vystúpili žiaci Základnej umeleckej školy v Zlatých Moravciach.

**Zoznam ocenených na strane 2.**

Peter Klimant



Gejza Hlavatý, Dušan Husár

## Zoznam ocenených osobností

### Zdravotníci

- Lekár: MUDr. Mária Končálová
- Sestra: Mgr. Karol Szendrei
- Sociálny pracovník: Mgr. Jana Bošiaková
- Ost. zdravot. pracovník: Elena Nosálová
- MUDr. Alfréd Galovič, CSc. – za celoživotný prínos pre zdravotníctvo v meste Zlaté Moravce
- Mgr. Beáta Králiková – za vysoký prínos a riadiacu prácu pri vakcinácii a testovaní v meste Zlaté Moravce

### Športovci

#### Jednotlivec senior:

- Natália Líšková - Klub pozemného hokeja HOKO Zlaté Moravce, Slovenský zväz pozemného hokeja
- Filip Balaj - FC ViOn Zlaté Moravce – Vráble
- Alexandra Budovcová - FC ViOn Zlaté Moravce – Vráble

#### Jednotlivec junior:

- Ana Šabíková – Tenisový klub Zlaté Moravce

#### Kolektívny junior:

- Futbalový tím PFA FC ViOn U14

#### Kolektívny senior:

- Šípkarský klub Zlaté Moravce

#### Tréner:

- Tomáš Segiň - Športový klub Polície BA, Slovenská Ženská hokejová reprezentácia



#### Ocenenie primátora mesta za celoživotný prínos v oblasti športu:

- Jaroslav Solčiansky - dlhoročný futbalový tréner

### Osobnosti kultúry

- Mgr. Monika Klučiarová, DiS. – projekt Krojované bábätká
- Marián Tomajko – za prípravu podujatí pri rôznych výročiach, príprava známky

#### Ocenenie primátora za celoživotný prínos v oblasti kultúry:

- Gejza Hlavatý
- Ing. Cyril Lazúr
- Ing. Štefan Chrobák
- Ing. Ladislav Ondriš
- akad. sochár Štefan Partl
- Viliam Tonkovič
- MUDr. Rastislav Řeháček – In memoriam

## Technické služby dostali nové vozidlo a vaňové kontajnery

**Technické služby mesta Zlaté Moravce pokračujú v rozširovaní svojho vozového parku. Tentokrát pribudlo nákladné vozidlo značky Mercedes Benz.**

Mesto Zlaté Moravce zakúpilo pre potreby Technických služieb nákladné vozidlo Mercedes Benz a päť kusov vaňových kontajnerov. Urobilo tak prostredníctvom projektu „Podpora triedeného zberu v meste Zlaté Moravce“.

Na tento projekt bol mes- tu poskytnutý nenávratný finančný príspevok v hodnote 350 350,12 eur z Ministerstva životného prostredia SR v z- stúpení Slovenskej agentúry

životného prostredia. Oprá- vené výdavky projektu sú vo výške 368 789,60 eur. Rozdiel v sume 18 439,48 eur doplati- lo mesto v rámci povinného spolufinancovania.

„Realizácia projektu prisp- eje k dobudovaniu už exist-ujúceho systému zberu a triedenia komunálneho odpadu v meste a k zefek- tívneniu zberu odpadov formou zvýšenia úrovne kapacity vybavenia mesta.



Týmto projektom zabezpečí- me technické vybavenie po- trebné pre efektívnejší zber a triedenie komunálneho od- padu, najmä drobný staveb- ný odpad a objemný odpad,“

uviedla Miroslava Kováčová, vedúca Oddelenia strategic- kých činností na Mestskom úrade v Zlatých Moravciach.

**Peter Klimant**



Vizualizácia pripravovaného ihriska.

## V meste vyrastie nové inkluzívne detské ihrisko

**Dobrá správa pre deti a ich rodičov. V Zlatých Moravciach čoskoro vyrastie nové inkluzívne detské ihrisko. Samospráva získala na tento projekt dotáciu v hodnote 45-tisíc eur.**

Mesto Zlaté Moravce získalo na základe žiadosti nenávratný finančný príspevok z Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR

v celkovej výške 45 000 eur. Na projekte sa bude mesto finančne podieľať desiatimi percentami z celkových oprávnených výdavkov.

Nové inkluzívne ihrisko bude vybudované na Hviezdoslavovej ulici, na verejnom priestranstve pri Materskej škole Žitavské nábřeží.

Termín začatia stavebných prác zatiaľ známy nie je. Predpokladá sa ale, že ihrisko bude postavené ešte v tomto roku.

Jeho súčasťou budú viaceré hracie prvky. Konkrétne bude obsahovať - pieskovisko, kolotoč, hojdačku, altánok, veľkú loď, menšiu loď, reťazové hojdačky a fit dráhu.

Peter Klimant

## Komáre znepríjemňujú život obyvateľom Tekovskej ulice

**V Parku mládeže (bývalý Park milicionárov) sa nachádzajú dve jazierka. Tie majú byť miestom, z ktorého sa šíria do okolia komáre. Najväčší problém hlási Tekovská ulica.**



Na problém s komármi nás upozornila naša čitatelka. „Neviem, na koho sa obrátiť, tak píšem vám. Bývam pri Parku

mládeže a v tom parku sú dve jazierka so smradľavou, špinavou, nechutnou vodou, kde je domov asi všetkých komárov

a pakomárov zo Zlatých Moraviec. Po 19. hodine nemôžeme vôbec vyjsť von, pretože sú nad nami roje komárov,“ sťažuje sa pani Kováčová.

„Neviem, komu patria tie jazierka a kto je zodpovedný za ich údržbu, ale nestará sa o ne vôbec a nám obyvateľom, ktorí tam žijeme v domoch a činžiakoch a firmám, čo sú na Tekovskej ulici, ničia život,“ dodala.

Park mládeže nepatrí pod mesto Zlaté Moravce. Nachádza sa v správe zlatomoraveckej rímskokatolíckej farnosti. S problémom sme sa preto obrátili na farára Zlatých Moraviec Petra Štálnika. Vyjadril sa, že o premnožených

komároch v parku nič nevedel, dozvedel sa o nich až od nás.

Kňaza sme sa pýtali, či bude farnosť problém nejakým spôsobom riešiť, napríklad postrekom proti komárom. „Budem sa snažiť v rámci možností, hľadať dostupné riešenie,“ znela jeho nejasná odpoveď. Žiadne bližšie informácie neuviedol.

Ako sa bude problém s komármi v Parku mládeže riešiť, tak ostáva nateraz záhadou. Obyvatelia si budú musieť počkať na to, s akým riešením príde zlatomoravecká farnosť. Celú vec budeme sledovať aj naďalej.

Peter Klimant



## Mesto chce zachovať Miestnu občiansku poriadkovú službu

**Miestna občianska poriadková služba (MOPS) v súčasnosti v Zlatých Moravciach už funguje. Samospráva ju chce zachovať aj do budúcnosti. Zastupiteľstvo na svojom 20. zasadnutí, konanom 24. júna 2021, schválilo podanie žiadosti o nenávratný finančný príspevok na jej ďalší chod.**

Mesto Zlaté Moravce už v minulosti dostalo na chod MOPS nenávratné finančné príspevky z Operačného programu Ľudské zdroje. Tieto peniaze sa ale postupne vyčerpávajú. Samospráva preto chce z toho istého programu získať ďalší príspevok, ktorý by predĺžil fungovanie Miestnej občianskej poriadkovej služby na ďalších 15 mesiacov.

Celkové oprávnené výdavky projektu sú 67 530,96 eur. Požadovaná výška dotácie je 64 154,41 eur. Rozdiel 3 376,55 eur by doplatilo mesto

v rámci povinného spolufinancovania.

„V rámci projektu zamestnáme 4 členov miestnej občianskej poriadkovej služby, prostredníctvom ktorých zabezpečíme poskytovanie sociálnych a asistenčných služieb v súčinnosti s Policajným zborom SR a mestskou políciou. Dvaja členovia MOPS budú príslušníkmi marginalizovanej rómskej komunity. 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, degetonizácie a destigmatizácie,“ informuje mestský úrad.

Štvorčlenná hliadka MOPS, ktorá bola zložená z dlhodobou

nezamestnaných občanov, funguje v Zlatých Moravciach od decembra 2017. Spadá pod priame riadenie náčelníka zlatomoravskej mestskej polície.

**Peter Klimant**

## Na verejných toaletách si priplatíme

**V Zlatých Moravciach sa nachádzajú jedny verejné toalety. Nájde ich na mestskej tržnici, na Ulici Sama Chalupku. Doteraz bola výška poplatku za použitie týchto WC stanovená na sumu 20 centov. To sa po novom mení.**



Zlatomoraveckí poslanci na 20. zasadnutí Mestského zastupiteľstva v Zlatých Moravciach okrem iného schválili aj navýšenie poplatku za použitie verejného WC pre ženy i mužov z pôvodných 20 centov na 50 centov.

Toalety prevádzkujú Technické služby mesta Zlaté Moravce. Práve ich vedenie navrhlo predmetný poplatok zvýšiť na 50 centov. Ako dôvody tohto návrhu uviedli, že poplatok nebol menený od roku 2018; došlo k zvýšeniu prevádzkových nákladov – ceny energií, vodného a stočného; sú evidované

novovzniknuté náklady, ako zvýšenie potreby čistiacich a dezinfekčných prostriedkov spojených s pandemiou Covid-19 a ďalej je tu snaha, udržať úroveň kvality doteraz poskytovaných služieb. Poslanci návrh schválili jednohlasne.

Verejné toalety na mestskej tržnici sú pre ľudí prístupné v pracovné dni od 7.00 hodiny do 16.00 hodiny a v sobotu od 7.00 hodiny do 12.00 hodiny. Okrem WC pre ženy a mužov tu nechýba ani WC pre telesne postihnutých.

**Peter Klimant**

# Poslanci znížili nájomné pre Nemocnicu AGEL Zlaté Moravce

**Nemocnica AGEL Zlaté Moravce bude mať po novom znížené svoje ročné nájomné za stavby o 50 percent. Rozhodli o tom mestskí poslanci na 20. rokovaní Mestského zastupiteľstva v Zlatých Moravciach, konaného dňa 24. júna 2021.**

O zníženie ročného nájomu za stavby požiadala samotná nemocnica. „Žiadosť je zdôvodnená zvýšenými nákladmi na zabezpečenie

materiálno-technických kapacít, na zdravotnícky personál, materiál a pomôcky, lieky a kyslík, dezinfekčné prostriedky, stavebné úpravy



20. rokovanie mestského zastupiteľstva.



a prispôbenie poskytovania zdravotnej starostlivosti všetkým opatreniam a nariadeniam zo strany Ministerstva zdravotníctva SR, Úradu verejného zdravotníctva SR a Hlavného hygienika počas mimoriadnej situácie spôsobenej pandémiou koronavírusu, ktorá viedla k zvýšeným nárokom na nepretržité poskytovanie služieb a opatreniam

zavedenými na zamedzenie rizika šírenia vírusového ochorenia COVID-19,“ informuje vedenie mesta.

Pôvodne bola výška ročného nájomu za stavby nemocnice takmer 30-tisíc eur. Po schválení návrhu je nájomné upravené na sumu 14 086 eur ročne. Zníženie nájomu platí už pre rok 2021.

**Peter Klimant**

## V Nemocnici Zlaté Moravce sa uskutočnilo ďalšie úspešné darovanie krvi

**Nemocnica AGEL Zlaté Moravce avizovala, že potrebuje vo zvýšenej miere najzväčnejšiu tekutinu – krv. Dňa 23. júna 2021 v spolupráci s Nemocnicou AGEL Komárno zorganizovala ďalší úspešný odber krvi, pacienti tak v prípade potreby budú mať krv k dispozícii.**

„S účasťou dobrovoľníkov sme aj teraz spokojní, zároveň sme veľmi vďační, že si vždy počas darovania krvi nájdu obyvatelia Zlatých Moraviec a okolitých obcí čas a takýmto spôsobom nemocnici a jej pacientom pomôžu. Každý jeden darca je pre nás dôležitý, celkovo v tento odber darovali takmer 5 litrov krvi,“ hovorí Nina Horniaková, riaditeľka Nemocnice AGEL Zlaté Moravce. Táto nenahraditeľná tekutina sa spracuje v Nemocnici AGEL Komárno a následne bude podľa potreby presunutá pre pacientov zlatomoraveckej nemocnice.

Plán vedenia Nemocnice AGEL Komárno a vedenia Nemocnice Zlaté Moravce je usporadúvať odber krvi na pravidelnej báze, a to minimálne jedenkrát mesačne „Darcovia si tak zvyknú a my veríme, že účasť bude z mesiaca na mesiac narastať,“ dodáva Nina Horniaková.

**Mgr. Martina Pavliková,  
hovorkyňa skupiny AGEL SK**

## Bezplatné antigénové testovanie pri zlatomoraveckej nemocnici skončilo

**Bezplatné antigénové testovanie v mobilnom odberovom mieste v Nemocnici AGEL Zlaté Moravce je od 23. júna 2021 zrušené.**

Zrušenie bezplatného antigénového testovania súvisí s rozhodnutím Ministerstva zdravotníctva SR o ukončení činnosti bezplatného antigénového testovania v mobilných odberových miestach a v neposlednom rade aj s priaznivo sa vyvíjajúcou situáciou s pandémiou. K tomuto pozitívnemu vývoju výrazne prispievajú zvyšujúce sa čísla zaočkovaných proti koronavírusu.

V mobilnom odberovom mieste aj naďalej prebieha testovanie pre samoplatcov. „Od stredy 23. júna mobilné odberové miesto prevádzkujeme iba počas pracovných dní od pondelka do piatka. Pokračujeme v činnosti komerčných antigénových a PCR vyšetrení, ktoré vykonávame v pracovných dňoch od 9:00 do 11:00 hodiny a v utorok a štvrtok vykonávame PCR vyšetrenia pacientom s COVID PASSOM,“ vysvetlila riaditeľka nemocnice Nina Horniaková.

**Mgr. Martina Pavliková,  
hovorkyňa skupiny AGEL SK**

# Námestníčka zo zlatomoravskej nemocnici o pandémii koronavírusu: „Neraz som siahala na dno svojich síl“

**Po 34 rokoch práce v nemocnici prijala funkciu námestníčky práve počas pandémie koronavírusu. Celý režim práce sa potom kvôli Covidu úplne zmenil. Vlastne až po roku nasadenia v prvej línii v boji s koronavírusom a až na prvé výročie svojho pôsobenia vo funkcii námestníčky sa Beáta Králiková z Nemocnice AGEL Zlaté Moravce dostáva k normálnemu výkonu svojej práce. Ako sama hovorí, všetci zdravotníci si zaslúžia obdiv, úctu a poďakovanie za to, čo dokázali.**

Vždy chcela pomáhať ľuďom a cítiť sa užitočná, už ako malé dievča túžila pomáhať a starať sa o niekoho. Práve to bolo dôvodom, prečo sa prihlásila na strednú zdravotnícku školu. Do nemocnice v Zlatých Moravciach nastúpila Beáta Králiková v roku 1986 na pozíciu sestra pri lôžku. „Do dnešného dňa si spomínam na ten pocit, keď som prvýkrát prekročila prah zlatomoravskej nemocnice a s veľkým odhodlaním, ale aj strachom, som sa pustila do práce. Podobný pocit som znovu pocítila aj 15. júna 2020, kedy som bola ustanovená na pozíciu námestníčky úseku ošetrovateľskej starostlivosti. K svojmu menovaniu som pristupovala s veľkým rešpektom,“ úprimne sa vyznáva B. Králiková, ktorá je aj čerstvou laureátkou ocenenia primátora mesta pre vybraných zdravotníkov za ich obrovský prínos počas pandémie.

Jej výkon funkcie námestníčky však začal úplne nečakane. „Do našich životov bez ohlásenia vstúpila pandémia. Tak, ako zasiahla životy ľudí, zasiahla aj fungovanie celej nemocnice. Ani som sa nestihla obzrieť a už sme reprofelizovali lôžka, vyčleňovali priestory pre červenú zónu

nemocnice a zriaďovali covidové ambulancie. Do nemocnice sme začali prijímať veľké množstvo pacientov vo veľmi pokročilom veku, ba dokonca častokrát aj zahraničných pacientov,“ spomína skúsená zdravotníčka na udalosti pred roka.

Jej pracoviskom sa namiesto kancelárie stalo mobilné odberové miesto. Každý deň v ňom odetá v pracovnom „skafandri“ testovala stovky a stovky ľudí. „Neustále som prichádzala do kontaktu s ľuďmi, počúvala ich názory a ľudské príbehy v čase pandémie. Nebolo to ľahké. Neraz som siahala až na hranice mojich síl. Koordinácia personálu v čase pandémie a neustála snaha o to, aby všetko fungovalo, mi kradlo veľa energie,“ priznáva B. Králiková úprimne a jedným dychom dodáva: „O to viac som pyšná na sestry, ktoré pracovali na covid oddeleniach a ani jeden jedinýkrát sa nestažovali na neľahké podmienky pri výkone svojej pracovnej činnosti. Spoločne sme to zvládli, aj keď to bolo na hranici toho, čo človek môže uniesť a zvládnuť.“

Dnes už je situácia v Nemocnici AGEL Zlaté Moravce úplne iná. Bez covid pacientov,



Beáta Králiková

už v normálnom režime sa nemocnica sústreďuje na odložené plánované operácie. „Moje vízie do budúcnosti sú jasné. Jednoznačne chceme navrátiť sestry k lôžkam pacientov. Dnes totiž sestry majú na starosti obrovské množstvo vecí, na ktoré nie je potrebné ich odborné vzdelanie. Riešiť, či prišla bielizeň, alebo že v izbe kvapká vodovodný kohútik, im jednoducho nepri náleží. Strácajú tým množstvo času, ktorý by mohli venovať pacientovi. Práve preto je nevyhnutné oddeliť zdravotnú starostlivosť od prevádzkových záležitostí, pacient vždy musí byť na prvom mieste.“

Ďalšou veľkou záťažou sestier je ošetrovateľská dokumentácia. V tejto oblasti má nemocnica novinku.

„Pracujeme v novom informačnom systéme, ktorý nám uľahčuje vedenie dokumentácie pri zachovaní všetkých legislatívnych požiadaviek. V zásade nám ide o to, aby sestram systém pomáhal, systém bude pracovným nástrojom, ktorý ich bude správdzať procesmi a automaticky navádzať k jednoduchému potvrdeniu realizácie jednotlivých činností. Navyše sa plánuje používať aj mobilná aplikácia, takže sestry budú robiť záznamy priamo pri lôžku chorého,“ teší sa B. Králiková na nový rozmer svojej práce.

Ona sama má v tejto oblasti aj ďalšie veľké ciele. „Chcela by som dosiahnuť to, aby sa práca sestier v niečom odlišovala oproti bežným zvyklostiam.

**(pokračovanie na str. 07)**



**(pokračovanie zo str. 06)**

Lepšia organizácia práce, zdieľanie vedomostí a dôraz na celoživotné vzdelávanie. Sestry by mali byť flexibilnejšie, aby si vedeli rýchlo osvojiť nové poznatky a prispôbiť sa mnohým inováciám a technologickým vylepšeniam.

Veľkú dôležitosť prikladám tiež komunikácii s pacientami a ich blízkym. Nie nadarmo sa predsa hovorí, že pacient môže zabudnúť meno sestry, ale nikdy nezabudne, aké pocity v ňom jej prístup k starostlivosti o neho zanechal.“ Verí, že cieľ, aby boli rovnako

spokojní pacienti aj zamestnanci, sa dá aj v tejto ťažkej dobe dosiahnuť.

„Za najkrajšie považujem radosť v očiach ľudí, ktorým môžeme nezištne pomôcť. Je to naša práca, naše poslanie. Naopak, najťažším krokom, ktorým si musí každý

zdravotník prejsť, je odosobnenie sa. Nikdy to nie je ľahké. Každý sme ľudská bytosť plná citov a emócií,“ uzatvára Beáta Králiková.

**Mgr. Martina Pavliková,**  
*hovorkyňa skupiny*  
**AGEL SK**

## Rozprávkový deň

**Deti a ich rodičia si prišli v Zlatých Moravciach na svoje. V nedeľu 20. júna 2021 sa v areáli zlatomoraveckého amfiteátra konal veselý interaktívny program pod názvom Rozprávkový deň.**

Podujatie bolo oneskorenou oslavou Dňa detí a zároveň oslavou Dňa otcov. „Pre pandémiu koronavírusu sme na Deň detí nemohli usporiadať žiadne veľké podujatie. Po uvoľnení pravidiel sme sa však rozhodli dodatočne usporiadať oslavu pre deti, ktorá padla práve na Deň otcov. Oba tieto sviatky sme tak oslávili v jeden deň,“ povedala riaditeľka Mestského strediska kultúry a športu (MSKŠ) Simona Holubová.

Deti si mohli vychutnať bohatý program. Vystúpil šašo Jaro a jeho kamaráti a pripravená bola i rozprávka Máša a medveď. Okrem toho

nechýbali rôzne súťaže, o ktoré sa postarala Požitavská futbalová akadémia (PFA), maľovanie na tvár v réžii Základnej umeleckej školy a kopec stánkov s dobrotami.

Podujatie si v peknom slnečnom počasí prišli vychutnať desiatky detí so svojimi rodičmi. Vstup bol pre všetkých voľný. „Ďakujem všetkým účinkujúcim, ktorí predviedli vynikajúci program. Rovnako ďakujem PFA a Základnej umeleckej škole za sprievodný program. V neposlednom rade ďakujem všetkým zúčastneným ľuďom, ktorí prišli a vytvorili skvelú atmosféru,“ poďakovala Simona Holubová.



### Záchrana mačiatka

Ešte pred samotným začiatkom programu sa udiala záchranná akcia malého kocúrka, ktorý uviazol v dutom stĺpe na bočnej bráne amfiteátra.

Účinkujúci najskôr v zákulisí počuli vystrašené mravčanie, po ktorom sa začalo pátranie po zdroji týchto zvukov. Mačiatko bolo lokalizované vo vnútri stĺpu zapusteného do zeme, približne v 60 cm hĺbke. Na pomoc bol privolaný pracovník MSKŠ Michal Klučiar, ktorý za pomoci karbo-brúsky mačiatko vyslobodil. To nakoniec skončilo v rukách jednej z účinkujúcich, ktorá si

ho adoptovala. Kocúrik bol bez zranení.

**Peter Klimant**



Michal Klučiar



## Druhý ročník Hudobnej jari v Zlatých Moravciach

**V Zlatých Moravciach sme mohli zažiť nemalý umelecký zážitok. Počas víkendu 12. a 13. júna 2021 sa u nás uskutočnil druhý ročník takzvanej Hudobnej jari. Na programe boli dva koncerty.**

Hudobná jar bola zorganizovaná pod záštitou primátora mesta Zlaté Moravce Dušana Husára, spoluorganizátormi boli Mestské stredisko kultúry a športu (MSKŠ) spoločne s hudobným zoskupením Musica Cordis.

Prvý koncert sa uskutočnil v sobotu 12. júna 2021 v priestoroch Kostola Božského srdca Ježišovho v Zlatých Moravciach. Vystúpili tu umelci – Filip Jaro (kontrabas), Xénia Jarová (klavír), Marek Pobuda (barytón) a Ľubica Podolská (klavír), ktorí divákovi priniesli klasickú hudbu od

autorov ako Antonín Dvořák, Vojtěch Kuchynka či Mikuláš Schneider – Trnavský.

Šlo o benefičný koncert pri príležitosti 20. výročia založenia Materského centra (MC) Mami – Oáza. Výťažok z dobrovoľného vstupného bol venovaný materskému centru. „Ďakujeme všetkým vzácnym účinkujúcim - manželom Filipovi a Xénii Jarovým, Marekovi Pobudovi, Ľubke Podolskej za krásny umelecký zážitok počas Benefičného koncertu pre naše MC v rámci 2. ročníka festivalu Hudobná jar. Ďakujeme aj pánovi primátorovi

Dušanovi Husárovi za účasť spolu s pani manželkou, veľká vďaka za odovzdanie vzácného sponzorskému príspevku od anonymného darcu. Ďakujeme ctenému publiku, ktoré podporilo svojimi dobrovoľnými príspevkami naše MC sumou takmer 200 eur. Veríme, že ste si všetci prítomní vychutnali a užili toto krásne popoludnie s klasickou hudbou. Ďakujeme Občianskemu združeniu Musica Cordis za prípravu a zorganizovanie nádherného koncertu,“ vyjadrilo sa vedenie MC Mami – Oáza na svojej oficiálnej facebookovej stránke.

### Piazzolla 100

Druhý koncert pod názvom Piazzolla 100 sa konal v nedeľu

13. júna 2021 v priestoroch MSKŠ Zlaté Moravce.

Ako názov napovedá, venovaný bol stému výročiu narodenia argentínskeho hudobného skladateľa Astora Piazzolla. Na koncerte vystúpilo hudobné zoskupenie Pia Tango Project, ktoré divákovi predstavilo najmä tvorbu Astora Piazzolla.

Astor Piazzolla je považovaný za najdôležitejšieho skladateľa tanga v druhej polovici 20. storočia, tvorcu nového štýlu nazvaného nuevo tango, ktorý v sebe zahŕňa aj prvky džezu a klasickej hudby. V Argentíne je známy ako „El Gran Astor“ („Veľký Astor“).

Peter Klimant

## Slnčné hodiny v Zlatých Moravciach

**Prastarým spôsobom merania času pomocou slnka a rotácie Zeme sa už dnes stretáme zväčša ako s historickou zaujímavosťou alebo turistickou atrakciou.**

Mesto Zlaté Moravce a okolie sú známe bohatými dejinami od vzniku až po súčasnosť. K jeho zaujímavostiam patrí pamiatková zóna s vybudovaným Náučným turistickým chodníkom po kultúrnych pamiatkach, Cyklotrasa po sakrálnych pamiatkach a sieť turistických chodníkov do širokého okolia pre rozvoj turistického ruchu.

### Najstaršie hodiny minulosti

Určovaním času rôznymi technikami sa ľudstvo zaoberalo od pradávna. Najskôr to bolo podľa výšky slnka nad obzorom, neskôr zmenou dĺžky vlastného tieňa, čo nakoniec viedlo k zostrojeniu

a výrobe slnečných hodín. Tento druh hodín sa v histórii považuje za najstarší, ktorý pochádza z Číny a Egypta z obdobia okolo roku 1500 pred našim letopočtom. V Európe sa objavili približne v roku 1450.

### Historická zaujímavosť upútava pozornosť

Staré slnečné hodiny na jednom z rodinných domov v Dolných viniciach boli dlhé roky málo známe až do ich rekonštrukcie, kedy začali pútať pozornosť svojich návštevníkov.

Ako povedal pán Milan Adam, „Obnovením slnečných hodín nadobudla fasáda domu krajší vzhľad. Orientované sú



na juh, čo zaručuje plynulé meranie času od východu až po západ slnka. Nastavené sú na štandardný zimný čas a ich ciahovaním po každej hodine sa mi podarilo dosiahnuť toleranciu presnosti asi 5 minút. K atraktívnemu vzhľadu hodín prispel svojim maliarskym umením René Šurda.“

### Zážitok z krásnych výhľadov

Cesta z Dolných viníc pokračuje do Kratín a cez

vinohrady na rozľahlé polia nad mestom, odkiaľ sú pekné výhľady do širokého okolia. Príroda tu svojich návštevníkov obdarí nemalým zážitkom z krásnych výhľadov nielen na celú panorámu mesta, ale i hrebene hôr Tribeča a Pohronského Inovca.

Anton Kaiser



# Archeologický výskum a obnova Oponického hradu

**Otvorením výstavy o Oponickom hrade v Múzeu v Zlatých Moravciach sa uskutočnila realizácia spoločného projektu medzi Katedrou archeológie UKF v Nitre a Ponitrianskym múzeom v Nitre na základe Memoranda o spolupráci, ktoré podpísali obe inštitúcie vo februári tohto roku. Zároveň je aj prvou výstavou v pripravovanom cykle výstav o hradoch v Nitrianskom regióne.**

## Unikátna výstava vzácných nálezov o stavebnom a historickom vývoji hradu po prvýkrát prezentovaná v Múzeu v Zlatých Moravciach

Po doznení úvodnej atmosféry dobových tancov, ktoré sa kedysi odohrávali na slovenských hradoch a zámkoch, privítala riaditeľka Ponitrianskeho múzea v Nitre Mgr. Patrícia Žáčiková v piatok 18. júna 2021 v priľahlom parku Migazziho kaštieľa odborných garantov, realizátorov a partnerov výstavy Mgr. Dominika Repku, PhD., doc. Mgr. Zuzanu Borzovú, PhD., Mgr. Barboru Jančíovú, Imricha Fintu a všetkých účastníkov kultúrneho podujatia. Iniciátorom celej aktivity je Ponitrianske múzeum v Nitre a UKF v Nitre s podporou Ministerstva kultúry SR cez program Obnovme si svoj dom. Partnermi výstavy sú NSK, Katedra archeológie UKF v Nitre a OZ Apponiana.

## Archeologický výskum a obnova Oponického hradu pod vedením Dr. Dominika Repku

Usporiadanie výstavy sa uskutočnila aj prvá z cyklu prednášok venovaná archeologickému výskumu hradu Katedrou archeológie UKF

v Nitre v rokoch 2015 až 2020.

Ako hovorí Dr. Repka - samotný hrad sa od začiatku výskumu zmenil na nepoznanie a doslova vyrástol z jeho ruín. V jeho prednáške zazneli aj nasledovné informácie o tom, že hrad sa nachádza asi 2,5 km juhovýchodne od obce Oponice v okrese Topoľčany na zalesnenom výbežku hlavného hrebeňa pohoria Tribeč v priemernej nadmorskej výške 332 až 338 m. Hrad býva najčastejšie navštevovaný turistami z Oponíc po zelenej značke, v tzv. trojuholníku medzi Topoľčanmi, Nitrou a Zlatými Moravcami. V rámci pohoria Oponický hrad nie je solitérny, pretože Tribeč je bohatý na ďalšie fortifikácie, ku ktorým patrí hrad Hrušov, Gymeš, Studený, Čierny a Nitriansky hrad. Z opevnení najmä Živánska veža a Michalov vrch.

## Zakladateľ rodu Apponyiovcov

Oponický hrad sa prvý raz spomína v roku 1300, ktorého vlastníkom bol brat Matúša Čáka Trenčianskeho. V roku 1321 hrad nakrátko prešiel do kráľovských rúk až do získania hradného panstva troch dcér Mikuláša z Čeklísa a ich manželov. Syn Tomáša zo Stráží Peter sa na základe delby majetkov v roku 1395 stal jediným majiteľom hradu a okolitých obcí. Stal sa aj zakladateľom rodu Apponyiovcov, ktorému



v Oponiciach patril aj honosný kaštieľ so známou Apponyiovskou knižnicou. V roku 1514 rýchlo vzrastajúce turecké nebezpečenstvo priviedlo Benedikta Apponyiho k rozhodnutiu hrad posilniť. V čase tureckých nepokojov avšak plieneniu podľahol, ako aj obec s kostolom, ktoré Turci vypálili. V prvej polovici 17. storočia osud hradu dovŕšil požiar a na začiatku 18. storočia ho cisárske vojská zbúrali.

Oponický hrad pozostáva z horného a dolného hradu s niekoľkými budovami a palácami. Jeho najstaršia dominantná časť sa vyznačuje valcovitou útočistnou vežou. Dolnú časť hradu charakterizuje hradbový múr s delovou baštou nazývanou Tereš, ktorá bola neskôr prebudovaná na obytný objekt. Do samotného hradu sa vchádza po moste z východnej časti, ktorá je vybavená viacnásobným obranným systémom s predsunutými terasami.

## Prvý známy archeologický výskum na hrade sa uskutočnil v roku 1981 SAV v Nitre

Neskôr v roku 2008 Archeologickým ústavom v Nitre pod vedením doktora Bielika. Pri výskumoch pre záchranu a obnovu hradu bolo rozmiestnených množstvo archeologických sond, ale hrad nie je ani zďaleka preskúmaný, i keď bolo získaných takmer 26 tisíc nálezov. Okrem množstva rôznych vzácných predmetov súčasnými archeologickými nálezmi rôzne druhy a veľké množstvo vyzdobených kachlíc z kachľových pecí potiahnuté glazúrou, najmä zelenej farby. Rôzne vzácne mince, bronzový špendlík, klince, závery, skoby, na výstave aj fragment zámku z truhlice alebo kompletne zachovaný kľúč, podkova a pod. Veľké množstvo hlinených nádob, časť žarova pravdepodobne na prípravu obilia, rôzne druhy zbraní, nášlapný ježko a rôzne tesárske náradie.

Séria odborných prednášok venovaných stavebno-historickému archeologickému výskumu Oponického hradu bude pokračovať v Múzeu v Zlatých Moravciach do 30. septembra 2021.

Anton Kaiser

# Úspechy Základnej školy Pribinova v celoslovenských kolách súťaží

**Situácia v tomto školskom roku nebola priaznivá. Napriek tomu sme sa snažili zapájať so žiakmi do mnohých súťaží, čo nám prinieslo krásne úspechy.**

Dňa 18. mája 2021 sa v Levoči uskutočnilo vyhodnotenie celoslovenského kola výtvarnej súťaže Biblia očami detí. Odborná porota hodnotila 147 prác, medzi ktorými boli aj tri diela z našej Pribinky. Vo svojej kategórii sa umiestila Daniela Koláriková z 3.b na úžasnom 2. mieste. Porotu zaujala výtvarným spracovaním biblického príbehu o odvážnej Rachab.

Druhou súťažou, ktorá nám priniesla úspech na celoslovenskej úrovni, bola literárna časť súťaže Komenský a my, ktorú usporiadalo Ministerstvo školstva, mládeže a telovýchovy Českej republiky v spolupráci

s Národným pedagogickým múzeom a knižnicou J. A. Komenského v Prahe, Základnou školou J. A. Komenského v Brandýse nad Orlicí a Pedagogickou fakultou UKF v Nitre. Cieľom tejto súťaže je prispieť k zvýšeniu historického povedomia našej mladej generácie a podporiť samostatné tvorivé riešenia. Naša deviatačka Ema Šišovská so svojim zamyslením nad témou Škola/neškola alebo Čo mi dala a vzala dištančná výučba obsadila spomedzi množstva hodnotených prác tiež krásne 2. miesto.

Ďalšou významnou súťažou, v ktorej naši žiaci dosahujú



dlhodobo krásne výsledky, je jazykovo-umelecká akreditovaná súťaž pre deti a mládež vo veku od 4 do 19 rokov v prednese a dramatizácii v cudzích jazykoch a v slovenčine pre cudzincov s názvom Jazykový kvet. Tento rok nebol výnimkou, o čom svedčia úžasné 1. miesta v celoslovenskom finále, ktoré získali: Ellie Treacy (1. kategória poézia a próza

anglický jazyk); Mia Treacy (2. kategória poézia a próza anglický jazyk) a Diana Kollárová (monodráma anglický jazyk).

Danielke, Emke, Mii, Ellie a Dianke srdečne blahoželáme. Zároveň im ďakujeme za príkladnú reprezentáciu školy a želáme im veľa ďalších úspechov. Sme na vás právom hrdé, dievčatá!

**Mgr. Marianna Hajková**

## Veľký úspech študentov SOŠ polytechnickej v Zlatých Moravciach v robotickej súťaži „road2FEI“

**V školskom roku 2020/2021 sa dva tímy študentov SOŠ polytechnickej v Zlatých Moravciach Ul. SNP2 zúčastnili druhého ročníka súťaže s názvom „road2FEI“ organizovanej Fakultou elektrotechniky a informatiky STU v Bratislave.**

Súťaž si pod patronát zobral profesor na uvedenej fakulte prof. František Duchoň, ktorý dlhodobo vidí v podobných aktivitách pridanú hodnotu práve pre mladých ľudí študujúcich technické vedy. „Robotika má pred sebou svetlú budúcnosť, čo ukazuje stále narastajúca penetrácia robotov nielen v priemysle, ale aj v oblastiach ako stavebníctvo, zdravotníctvo, poľnohospodárstvo, v domácnostiach alebo aj v súvislosti s ochranou zdravia pri práve doznievajúcej pandémie COVID-19“.

Fakulta elektrotechniky a informatiky STU v Bratislave ako hlavný organizátor sa spoločne so spoločnosťou Humusoft Math Works a s neziskovou organizáciou Inventum rozhodli vziať stredoškóľakov, ale aj žiakov základných škôl viac do poznávania v oblasti robotiky, a tak vymysleli súťaž s názvom road2FEI, v ktorej sa mohli študenti zapojiť do stavby vlastného autonómneho robota.

Do súťaže sa zapojili študenti z „Krúžku robotiky“, ktorý na škole vedie učiteľ odborných

predmetov Ing. Stanislav Chrobák. Členmi víťazného tímu boli študenti druhého ročníka odboru technické lýceum: Adam Pecho a Samuel Škula. V tíme, ktorý obsadil v súťaži celkové druhé miesto, pracovali študenti Ľuboš Valkovič, Matúš Vrták, Marek Tonkovič, Miroslav Valkovič a Jakub Šmondrek, všetci sú študentmi štvrtého ročníka odboru technické lýceum.

Súťaž prebiehala tak, že úlohou každého tímu bolo poskladať, elektricky oživiť a naprogramovať vlastného robota „stopára“ tak, aby prešiel stanovenú dráhu v čo najkratšom čase. Ďalšou samostatnou úlohou bolo pri vývoji riadiaceho algoritmu robota využiť simulačné prostredie Simulink

programu Matlab a vedieť ho aplikovať do praxe. Poslednou hodnotenou disciplínou bola propagačná činnosť tímu s cieľom nazbierať čo najviac „lajkov“ a zdieľaní. Z dôvodu pandémie bola tento rok súťaž presunutá do online priestoru a súťažiaci si zmerali sily iba v simulácii v programe Matlab. To však nijako neznižuje tento významný úspech, v ktorom naše dve družstvá obsadili v celoslovenskej konkurencii prvé dve miesta.

Viac o súťaži, ktorej hlavným mottom bol slogan: „Cesta je cieľ“, sa môžete dozvedieť v priloženej galérii a video reportáži od študentov odboru grafík digitálnych médií.

**Mgr. Dušan Turčan**

# „Príroda bližšie k nám“ – Ekologický projekt Základnej školy Mojmirova

V apríli sme na našej škole rozbehli ekologicky zameraný projekt s názvom „Príroda bližšie k nám“, ktorý smeroval k skrásleniu, obnove nášho areálu a k pritiahnutiu prírody ešte bližšie k žiakom. Nové druhy rastlín, či už bylín alebo drevín, biotopy pre živočíchy a rôzne prírodné prvky, ktoré sme zakomponovali do prostredia areálu, zároveň zvýšili jeho biodiverzitu.

Projekt pozostával z viacerých častí, ktoré nadväzovali na tematické zameranie tohtoročného Dňa Zeme, ktorým bolo – Restore our Earth: Restore, Replenish, Recycle, Reuse, Reduce. K týmto témam sme vytvorili návrh aktivít, ktoré sme postupne od apríla zrealizovali. Každá aktivita mala svoje zameranie prepojené na určitú čiastkovú tému Dňa Zeme, svoj cieľ a materiálne zabezpečenie.

Restore ako obnoviť, ale v preklade aj vysadiť, sme uskutočnili výsadbou nových druhov rastlín, ktoré sme doposiaľ v areáli nemali. Ide o krásnu levanduľu lekársku, ktorá už začína kvitnúť fialovými kvietkami s nezameniteľnou vôňou. Prívitá vás hneď pri vstupe do areálu školy. Levanduľu plánujeme v budúcnosti využiť pri tvorbe voňavých vrecúšok alebo ako krásny doplnok v interiéri. Replenish ako doplniť, sme zrealizovali priamo v Deň Zeme

- doplnením drevín mladých smrekov. Tie nahradili dreviny, ktoré boli z areálu odstránené ako život ohrozujúce. Mladé smrekky nám ako sponzorský dar priviezol pán Ing. Martin Turček zo Škôlkarského strediska Hladomer, Lovce (Odštep-ný závod Semenoles Liptovský Hrádok), za čo mu veľmi pekne ďakujeme. Pán Turček nám veľmi ochotne poradil s výsadbou a starostlivosťou o smrekky. Do výsadby sa zapojili žiaci ôsmeho a deviatego ročníka, ale s obrovským nadšením si prišli zasadiť svoje stromčeky aj tretiaci. Celkovo sme do areálu školy vysadili 75 kusov mladých smrekov. Smrekky majú už svoje mladé výhonky a my sa tešíme, že sa nám vďaka našej starostlivosti ujal. Pojem Recycle, ktorý poznajú všetci naši žiaci, sme využili v ďalšej aktivite projektu. Spolu s piatkami sme vytvorili hmyzie domčeky pre nové druhy hmyzu, ktoré sme tým prilákali do areálu. Pri práci sme využili použité terakotové kvetináče naplnené suchou trávou pre ucholaky a lienky. Ďalšie druhy hmyzu sa určite „nasťahujú“ do zrecyklovaných natretých plechoviek, ktoré piatáci vyplnili šiškami, dutými stonkami tráv a iným prírodným materiálom. Hmyzí domček z použitých drevených dosiek nám ochotne vytvoril pán Peter Vician,



ktorému veľmi pekne ďakujeme. Rovnako aj tento piatáci doplnili prírodným materiálom a všetky domčeky pre hmyz sme umiestnili do blízkosti krmidla, aby tak poskytli potravu pre hmyzožravé druhy vtákov. Prírodný materiál zohrával hlavnú úlohu aj v aktivite Reuse – znovu použiť a my sme ho znovu použili na vytvorenie náučného – zmyslového chodníka. Náš náučný chodník sa nachádza pri vstupe do areálu. Obsahuje množstvo prírodného materiálu: niekoľko druhov šišiek, rôzne druhy prírodného kameňa, kôru stromov, kruhové a štvorcové drevá, plody stromov a dokonca aj ulity. Tento prírodný materiál sme zozbierali z prírody okolia Zlatých Moraviec. Kameň sme získali ako sponzorský dar od firmy Kameň Slovakia, za čo im veľmi pekne ďakujeme. Chodník je možné variabilne dopĺňať a prírodniny obmieňať podľa našej fantázie. K chodníku sme vytvorili aj návrh aktivít, ktoré sa tu môžu realizovať na hodinách biológie, prírodovedy, ale napr. aj matematiky – poznávanie druhov šišiek, poznávanie hornín, porovnávanie tvarov, sčítanie a odčítanie ulít a pod..Svoje využitie bude mať určite pre

žiacov Školského klubu, ktorí sa už teraz tešia na hry na ňom. Žiaci 1.stupňa si ho už vyskúšali a zabavili sa na ňom. Takmer všetkými aktivitami sa prelínala posledná téma – Reduce - redukovať. Opätovným využitím materiálov v jednotlivých aktivitách sme aspoň trochu znížili množstvo odpadu. Ukázali sme tak žiakom, že veciam môžeme dať nový život. Zároveň sme prírodninám dali novú, nevšednú podobu. Náš areál sme taktiež doplnili o pnie stromov, z ktorých sme vytvorili eko - učebňu v prírode, v ktorej sa žiaci učia s veľkou obľubou. Kto by nemal rád vyučovanie na slniečku a čerstvom vzduchu?

Ak sa nám podarilo pritiahnúť prírodu bližšie k nám, spestriť, oživiť a skrásliť náš areál, sme radi. Projekt, ktorý sme vytvorili a zrealizovali, určite nebol posledný. Úpravy areálu budú pokračovať, aby sme vytvorili pre naše deti krásny priestor nielen na učenie, ale aj na objavovanie prírody. Pretože ako povedal Albert Einstein: „Pozrite sa hlboko do prírody a potom všetkému lepšie porozumiete.“

**PaedDr. Hana Verešpejová,  
ZŠ Mojmirova**





## Deň detí v Materskej škole Štúrova

Dňa 1. júna 2021 si užili svoj deň aj deti z Materskej školy na Štúrovej ulici. Deň detí oslávili súťažami na školskom dvore, pohybom, športom.

Za spríjemnenie tohto špeciálneho dňa ĎAKUJEME Policajnému zboru Zlaté Moravce, ktorý prekvapil deti svojou milou návštevou na školskom dvore.

Ďakujeme Ing. Petrovi Lacovi a Ing. Andrejovi Horniakovi, ktorí deťom umožnili nahliadnuť do policajného sveta. Škôlkari dostali ako pamiatku na tento zážitok pexeso.

Aj za svoje úsilie v súťažiach boli odmenení milou hračkou a diplomom.

Ivana Micheličová,  
MŠ Štúrova



## Záchrana sovičiat v Základnej škole J. V. Šimka Žitavany



V spolupráci so Štátnou ochranou prírody SR, školníkom zo ZŠ p. Štefanom Chrenom a pedagogickými pracovníkmi sa 7. júna 2021 podarilo zachrániť dve malé sovičatá, ktoré nečakane vypadli zo svojho hniezda na strome. Vytvorením „nového domova“ sme pomohli nielen prírode, ale aj ich mamke sove. Každý deň s našimi žiakmi obdivujeme, ako sa im spolu darí. Sme hrdí a vďační za ich milú spoločnosť.

SOVA je symbolom múdrosti, a preto nás neprekvapilo, že práve u nás, v našom areáli, našli svoj domov.

ZŠ J. V. Šimka Žitavany

## Okresné kolo Hviezdoslavovho Kubína

**Dňa 11. júna 2021 sa v priestoroch Základnej školy na Pribinovej ulici v Zlatých Moravciach konalo okresné kolo 67. ročníka recitačnej súťaže Hviezdoslavov Kubín.**

Našu školu reprezentovali štyria žiaci – Alexandra Sečkárová, Ivana Mravíková, Rastislav Szeredy a Tamara Marková. Všetci podali krásne výkony a môžu byť so sebou spokojní. Dvaja sa však umiestnili na popredných miestach, z čoho máme veľkú radosť.

- Alexandra Sečkárová obsadila v I. kategórii, kde recitovala prózu, krásne 1. miesto.
- Rastislav Szeredy sa umiestnil v II. kategórii, kde recitoval poéziu, tiež na 1. mieste.

Vítazom blahoželáme a držíme im palce v krajskom kole súťaže, ktoré sa uskutoční v septembri v Nových Zámkoch. Ivanke a Tamarke ďakujeme za reprezentáciu školy. Tešíme sa na ďalší ročník!

Mgr. Marianna Hajková



# Nordic walking – zdravá chôdza pre telo aj dušu

**Nordic walking je zdravá športová pohybová aktivita, vhodná pre každého, bez rozdielu veku, pohlavia, zdravotného stavu a aktuálnej kondície. Chôdza je jedna z tých najprirodzenejších ľudských činností, chodiť sa učíme už ako malé deti. Nordic walking je zdravá chôdza s paličkami a zároveň dokonalý tréning celého tela.**

Pri Nordic walkingu (inak aj Severskej chôdzi) je dôležité, že chodiť môžeme celoročne, v zime, v lete, na snehu, v daždi, je to skrátka ideálna športová aktivita pre všetkých a zároveň je vhodná do každého počasia. Chodiť môžeme skoro všade, v horách, v parkoch, vo viniciach, popri jazerách, aj na pláži. Náš imunitný systém a jeho funkcie sa postupne zlepšujú, naše telo sa prispôsobuje rôznym poveternostným podmienkam, postupne sa stávame odolnejšími. Je dôležité, že chôdzou zároveň bojujeme aj proti nadváhe, nakoľko ide o aeróbnu aktivitu strednej intenzity. Technika správnej chôdze vychádza z práce rúk z ramena, horná polovica tela pri pohybe rotuje a ruky sa pohybujú prirodzene, popri bedrách. Takýmto spôsobom si dokonale precvičíme celé telo.

Fyzický pohyb reguluje naše emócie, uvoľňuje myseľ, znižuje stres, depresie a nahromadené psychické napätie. Kráčame svižne, postupne sa dostávame „do formy“, spevňujeme telo a zároveň znižujeme hmotnosť. Chôdza s paličkami pomáha aj pri liečbe srdcovo-cievnych a kardiovaskulárnych ochorení, pri prevencii osteoporózy, vysokej hladine cholesterolu, astme a alergiách. Pravidelné lekcie napomáhajú pri liečbe diabetes 2 typu, rehabilitácii pooperačných stavov

pohybového aparátu, pri rekonvalescencii po liečení karcinómu prsníkov a neurologických chorobách.

Vďaka špeciálnym nordic walkingovým paličiam, ktoré nám pri chôdzi pomáhajú udržiavať tempo a stabilitu, naše telo odľahčujeme a zároveň nenásilne poháňame vpred. Nordic walking je športová aktivita vhodná aj pre starších ľudí, ktorí môžu mať už problémy s udrжанím rovnováhy alebo iné zdravotné obmedzenia, pre tehotné ženy, deti a mládež. Pre aktívnych športovcov je to vhodná doplnková celoročná aktivita so špeciálnou kondičnou prípravou, ktorá je ideálna na odstránenie nerovnomerného zataženia svalov a zároveň slúži aj ako regenerácia.

Správna technika chôdze je pri Nordic walkingu veľmi dôležitá. Intenzívny pohyb rúk spôsobuje, že naraz pracujú aj svaly nôh, chrbta, brucha a hrude. Horná polovica tela rotuje, posilňujeme vnútorné svaly, zlepšujeme krvný obeh a kapacitu pľúc. Paličky však nepoužívame len pri chôdzi. Súčasťou prechádzok a Nordic walking tréningov môžu byť aj mnohé cvičenia, ktoré sú zamerané na techniku, koordináciu, stabilizáciu a posilňovanie celého tela. Pre deti a mládež sú vhodné rôzne zábavné hry s paličkami, ktoré sú bezpečné, rozvíjajú koordináciu a jemnú motoriku, pohyblivosť a vytrvalosť.

Nemusíme byť najlepší, ale máme zdravý pohyb, a to je predsa najdôležitejšie!

Aktuálne je Nordic walking najrýchlejšie sa rozvíjajúca športová aktivita na svete. Chôdzu odporúča aj Svetová zdravotnícka organizácia ako aktivitu, ktorou si vieme dlhodobo udržiavať zdravie a postupne zlepšovať kondíciu. Nesporné sú rôzne zdravotné prínosy chôdze, ale zároveň je nevyhnutná správna technika, ktorou dokážeme aktívne zapojiť až 650 svalov tela (90 %). Správnu chôdzu s paličkami, oproti bežnej chôdzi, zvyšujeme príjem kyslíka a kalorický výdaj o viac ako 20 %. Zároveň zvyšujeme srdcovú frekvenciu, toleranciu záťaže a celkovú výkonnosť nášho kardiovaskulárneho systému. Pohybom v prírode a prispôbovaním sa rôznym poveternostným podmienkam si postupne zvyšujeme imunitu. Správnu technikou chôdze odstraňujeme bolesti nôh, chrbtice a naše telo sa postupne spevňuje. Prijemné zážitky a pobyt v prírode sú dôležité a zmysluplne nám naplňujú život. Kráčať môžeme sami, keď si potrebujeme vyvetrať hlavu a prísť na iné myšlienky. A inokedy sme zase radi v spoločnosti podobne naladených ľudí, ktorí na pár hodín zabudnú na každodenné starosti a pokorejú v prírode, usmievajú sa a majú výbornú náladu.

Hoci všetci chodíme od malička, postupom času a vekom si osvojujeme rôzne zlozvyky a tie nám vedú skomplikovať zdravotný stav a celkovú pohodu. Ideálne je osvojiť si správnu techniku

chôdze s paličkami čo najskôr a postupne sa v nej zdokonaľovať. Všetci sme radi v prírode, určite poznáme veľa pekných zákutí a miest, tak prečo ich znovu neobjaviť aj s paličkami? Dýchame pritom čistý vzduch, zvyšujeme si kondíciu a imunitu a popri tom nasávame všetku tú krásu a energiu, ktorú nám ponúka príroda. Nezanedbateľným plusom pohybu v prírode je aj možnosť byť vonku a športovať aj v dnešnej neľahkej dobe, keď môžu byť mnohé iné aktivity obmedzené. Pohyb v prírode však bol, je a bude stále odporúčaný.

Slovenská asociácia Nordic walking, ktorej som členkou a zároveň inštruktorkou, organizuje množstvo kurzov a rôznych akcií po celom Slovensku. Kurzy sú určené pre širokú verejnosť, mladých, starších, dôchodcov, deti a mládež, pacientov, mamičky na materskej dovolenke, aj pre aktívnych športovcov. Zároveň môžeme zorganizovať aj individuálne lekcie, rodinné akcie, tréningy, tzv. „dolaďovačky“ správnej techniky, firemné akcie, team buildingy.

Počas leta máme všetci ideálne podmienky na chôdzu, ktorou si zlepšíme kondíciu a náš celkový zdravotný stav, nájdeme si nových priateľov, aj v tomto nie úplne jednoduchom období. Ak sa vám Nordic walking zapáčil, viac info nájdete na: <https://snwa.sk/podujatia/kategoria/topolciany>

**Magdaléna Divincová,**  
**akreditovaná inštruktorka**  
**Nordic Walking**

## Mesto Zlaté Moravce vypisuje výberové konanie na funkciu riaditeľ: Technické služby mesta Zlaté Moravce,

príspevková organizácia, Bernolákova 59, 95301 Zlaté Moravce, IČO: 00587168 (TSmZM)

### Podmienky účasti vo výberovom konaní:

V prípade záujmu o účasť vo výberovom konaní je nevyhnutné zaslať vyhlasovateľom požadované podklady na adresu: Mesto Zlaté Moravce, Mestský úrad, Ul. 1. mája 2, 953 01 Zlaté Moravce. Na titulnú stranu obálky je potrebné uviesť: „Výberové konanie – riaditeľ TSmZM“. Prípadné otázky adresujte výhradne elektronicky na sekretariat@zlatemoravce.eu.

### Náležitosti písomnej prihlášky

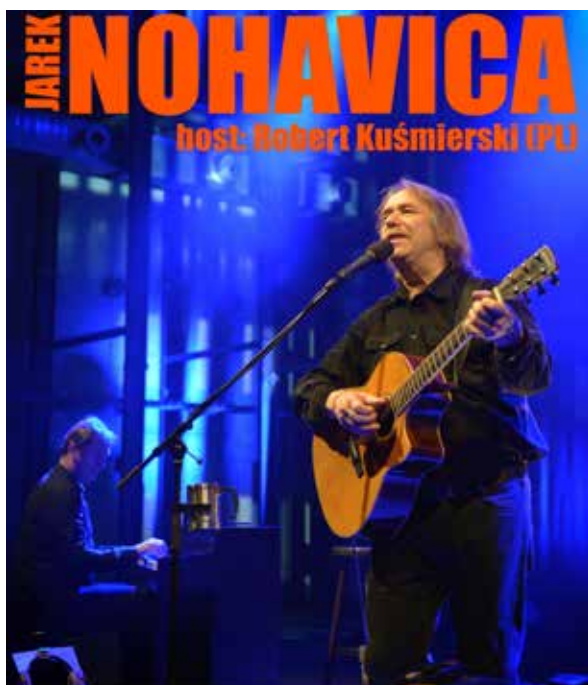
- žiadosť o zaradenie do výberového konania podpísaná uchádzačom;
- motivačný list naviazaný na pracovnú pozíciu podpísaný uchádzačom;
- overená fotokópia dokladu o najvyššom dosiahnutom vzdelaní,
- overená fotokópia dokladov o prípadnom ďalšom vzdelaní alebo odbornej spôsobilosti;
- štruktúrovaný životopis, s uvedením doterajšej praxe podpísaný uchádzačom;
- zoznam referencií od predchádzajúcich zamestnávateľov, s uvedením kontaktu na konkrétnu osobu za účelom overenia referencie;
- čestné vyhlásenie o spôsobilosti na právne úkony v plnom rozsahu /úradne osvedčené/,
- potvrdenie od lekára o zdravotnej spôsobilosti na výkon funkcie /originál/,
- údaje potrebné k výpisu z registra trestov,
- súhlas so spracovaním osobných údajov v zmysle zákona č. 18/2018 Z. z. o ochrane osobných údajov so spracovaním svojich osobných údajov uvedených v predložených dokumentoch pre účely vykonania výberového konania – podpisuje uchádzač vo svojom mene,



Uzávierka prihlášok na výberové konanie: 10.08.2021 (do 15,00 hod.)  
Podrobnejšie informácie sa dozviete na adrese: [www.zlatemoravce.eu](http://www.zlatemoravce.eu)



18.07.2021 o 18:00h  
Amfiteáter, Zlaté Moravce



03.08.2021 o 20.00h

Amfiteáter Zlaté Moravce

Predaj: Kancelária MSKS Zlaté Moravce, 037/6423277



## Ponuka na prenájom nebytových priestorov, pozemkov, časti fasády a stĺpov verejného osvetlenia 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, pozemkov, časti fasády a stĺpov verejného osvetlenia vo vlastníctve mesta formou priameho prenájmu:

■ nebytové priestory o výmere 22,20 m<sup>2</sup> 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 m<sup>2</sup> (druh pozemku: zastavané plochy a nádvoria) zapísaná na LV č. 3453, pre katastrálne územie Zlaté Moravce, účel využitia prenajímaných nebytových priestorov: služby.

■ nebytové priestory o výmere 164,83 m<sup>2</sup> nachádzajúce sa v nehnuteľnosti- stavbe so súpisným číslom 3283 /areál Viničná 1/ nachádzajúcej sa na Ul. Viničná č. 1 v Zlatých Moravciach, postavenej na pozemku - parcele KN reg. „C“, č. parcely 2606/4 (druh pozemku: zastavané plochy a nádvoria), zapísanej na LV č. 3453 pre k.ú. Zlaté Moravce a pozemok o výmere 243,78 m<sup>2</sup> /podiel na pozemku (prístupovej ceste), ktorý pripadá na nájomníka/ parcela KN reg. „C“, č.p. 2606/1, zapísaný v katastri nehnuteľností v k.ú. Zlaté Moravce na LV č. 3453, účel využitia prenajímaných nebytových priestorov: skladové priestory, priestory na výrobné účely, servisy a dielne, účel využitia prenajímaného pozemku: nepodnikateľské účely.

■ časť pozemku o výmere 107,16 m<sup>2</sup> z parcely KN registra „C“, č. parcely 2537/1 o celkovej výmere 4476 m<sup>2</sup>, druh pozemku ostatná plocha, ktorý sa nachádza na Ul. 1.mája v Zlatých Moravciach pri Hostianskom potoku, zapísanej na Okresnom úrade Zlaté Moravce, katastrálnom odbore, okres Zlaté Moravce, k.ú. Zlaté Moravce na LV č. 3453, účel využitia prenajímaného pozemku: v súlade s ÚPN.

■ časť fasády nehnuteľnosti Administratívna budova so súp. č. 1330 (Daňový úrad) nachádzajúcej sa na Hviezdoslavovej ulici č. 183 v Zlatých Moravciach, postavenej na pozemku - parcele KN registra „C“, č. parcely 1129/2 (druh pozemku: zastavané plochy a nádvoria), zapísanej na LV č. 3453 pre katastrálne územie Zlaté Moravce, účel využitia prenajímanej časti fasády: umiestnenie reklamnej stavby.

■ stĺpy verejného osvetlenia nachádzajúce sa v k.ú. Zlaté Moravce, za účelom umiestnenia reklamného alebo informačného zariadenia (o rozmere 1200 mm x 300mm), a to konkrétne nasledovné stĺpy:

**Ul. 1. mája:** stĺp č. 11 - 1 ks, č. 15 - 2 ks, č. 19 - 1 ks, č. 28 - 2 ks, č. 56 - 1 ks, č. 58 - 1 ks

**Duklianska ulica:** stĺp č. 5 -2 ks,

**Hviezdoslavova ulica:** stĺp č. 11 - 2 ks, č. 23- 1 ks, č. 82 - 2 ks, č. 85 - 2 ks, č. 88 - 1 ks, č. 136- 2 ks

**Sládkovičova ulica:** stĺp č. 2 - 1 ks,

**Továrenská ulica:** stĺp č. 47 - 1 ks, č. 57 - 1 ks, č. 43- 1 ks

**Župná ulica:** stĺp č. 6 - 3 ks, č. 25 - 1 ks

**Bernolákova ulica:** stĺp č. - 1 ks

Počet RIZ: 29 ks

■ nebytové priestory o výmere 34,50 m<sup>2</sup> nachádzajúce sa v budove so súpisným číslom 1572 („Budova SOV“), na Ul. Duklianskej 2/A v Zlatých Moravciach, postavenej na pozemku - parcele KN registra „C“, č. parcely 2490/2 (druh pozemku: zastavané plochy a nádvoria), zapísanej na LV č. 3453 pre katastrálne územie Zlaté Moravce, účel využitia prenajímaných nebytových priestorov: maloobchod.

■ nebytové priestory o výmere 22,20 m<sup>2</sup> 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 m<sup>2</sup> (druh pozemku: zastavané plochy a nádvoria) zapísaná na LV č. 3453, pre katastrálne územie Zlaté Moravce, účel využitia prenajímaných nebytových priestorov: služby, maloobchod, kancelária.

■ nebytové priestory o výmere 17,40 m<sup>2</sup>- predajný stánok (bývalý TIK) nachádzajúci sa na Ul. Námestí Hrdinov v Zlatých Moravciach, postavený na pozemku - parcele KN registra „C“, č. parcely 1916/8 (druh pozemku: zastavané plochy a nádvoria) o celkovej výmere 602 m<sup>2</sup>, zapísanej na LV č. 3453 pre katastrálne územie Zlaté Moravce, účel využitia prenajímaných nebytových priestorov: skladové priestory, ostatný maloobchod, služby.

**Lehota na predkladanie ponúk končí dňa 22.07.2021**  
o 13.00 hod.

Bližšie informácie o prenájme vyššie uvedeného nebytového priestoru získate na úradnej tabuli a webovej stránke mesta Zlaté Moravce [www.zlatemoravce.eu](http://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*

### OZNAM MESTSKEJ KNIŽNICE

Mestská knižnica v Zlatých Moravciach oznamuje, že od 1. júla 2021 bude otvorená v nasledovnom výpožičnom čase:

- pondelok, streda, piatok: 9.00 – 16.00 hod.

- utorok, štvrtok: 9.00 – 17.00 hod.

# kino TEKOV u v á d z a



# ZLATÉ MORAVCE Júl 2021

1.-2.7.2021 Štvrtok 18.00 Piatok 19.00 vstupné: zľ. 4€ a 5€	<b>15</b>	<b>OČISTA NAVŽDY</b> Očista má jasné a drsné pravidlá. Raz ročne sa na 12 hodín krajina zmení na ľudské jatky, v ktorej sú všetky zločiny legálne.	film USA MN do 15 r. 103 min.
2. a 5. a 12.7.2021 Piatok 17.00 Pondelok 19.00 vstupné: zľ. 4€ a 5€	<b>12</b>	<b>MATKY</b> Nová skvelá česko-slovenská komédia o podobách a úskaliach materstva v 21. storočí. Môžete sa tešiť na naozaj výborný film plný humoru, emócií a skvelých hercov. A na svoje vo filme si tiež určíte prídu aj muži, ktorí sa vo filme spoznajú.	film ČR MN do 12 r. 95 min.
3. - 4. - 5.7.2021 Sobota 17.00 Nedeľa 17.00 Pondelok 17.00 vstupné: zľ. 4€ a 5€	<b>7+</b>	<b>RAYA A POSLEDNÝ DRAK</b> V animovanej rozprávke vás zaujme mladá bojovníčka Raya, ktorá na nebezpečnej ceste musí nájsť posledného draka, ktorý ako jediný vie pomôcť zachrániť jej krajinu a rišu pred zničením.	film USA MP do 7 r. 107 min. slov. dabing
3. - 4.7.2021 Sobota 19.00 Nedeľa 19.00 vstupné: zľ. 4€ a 5€	<b>12</b>	<b>MUŽ SO ZAJAČÍMI UŠAMI</b> Tragikomédia o mužovi, ktorému mladá prijateľka Katka oznámi, že s ním čaká dieťa a tým pádom sa mu život prevrátil zo dňa na deň.	film SR a ČR MN do 12 r. 104 min.
6.-7.7.2021 Utorok 19.00 Streda 19.00 vstupné: zľ. 4€ a 5€	<b>15</b>	<b>ROZHNEVANÝ MUŽ</b> Akná pecka s J. Stathamom, ktorému chladnokrvne zabili syna a on túži po pomste a preto nikomu nič nedaruje.	film USA MN do 15 r. 119 min.
8. - 9. a 11.7.2021 Štvrtok 18.00 Piatok 19.00 Nedeľa 19.00 vstupné: zľ. 4€ a 5€	<b>12</b>	<b>BLACK WIDOW</b> Nová akčná marvelovka prináša svojim fanúšikom príbeh postavy Black Widow alias Nataschy Romanoff v časovej príbehovej línii zasadennej medzi filmami Captain America: Občianska vojna a Avengers: Nekonečná vojna.	film USA MN do 12 r. 133 min.
9. a 11.7.2021 Piatok 17.00 Nedeľa 17.00 vstupné: zľ. 4€ a 5€	<b>U</b>	<b>ČERVENÁ ČRIEVIČKA A SEDEM STATOČNÝCH</b> Baculka Snehulienka nájde pár kúzelných červených črievičiek, ktoré ju premenia na chudučkú kráavicu. Lenže tie patria zlej čarodějnici a tá ich chce spať.	film J. KOR. MP 83 min. slov. dabing
13.-14.7.2021 Utorok 19.00 Streda 18.00 vstupné: zľ. 4€ a 5€	<b>15</b>	<b>UBAL A ZMIZNI</b> Každý dokonalý plán sa môže pokaziť. Bláznivá nočná jazda, v ktorej ide o veľké peniaze, podivné kšefty s balíkom trávy a aj o sekanie malíčkov.	film ČR MN do 15 r. 99 min.
15. a 19.7.2021 Štvrtok 19.00 Pondelok 18.00 vstupné: zľ. 4€ a 5€	<b>12</b>	<b>ESCAPE ROOM: NIET ÚNIKU</b> Pokračovanie hororového príbehu, v ktorom sa tentokrát nič netušiacia skupina šiestich ľudí ocitne uzamknutá v ďalšej sérii únikových miestností.	film USA MN do 12 r. 98 min.
16. - 17.7.2021 Piatok 17.00 Sobota 17.00 vstupné: 4€ a 5€	<b>7+</b>	<b>CHLPÁČIKOVIA</b> V tomto detskom animovanom príbehu vás budú zabávať chlpaté zvieratká, ktoré vyzerajú ako šištičky, žijúce na Galapágoch.	film VB MN do 7 r. 84 min. slov. dabing
16. - 17.7.2021 Piatok 19.00 Sobota 19.00 vstupné: zľ. 4€ a 5€	<b>15</b>	<b>ZABIJAKOV OSOBNÝ STRÁŽCA 2</b> Bláznivý road trip plný automobilových naháňačiek, výbušnín, barových bitiek, ruských gangstrov a talianskej mafie, ktorá je schopná všetkého. Ostrá partička je späť!	film USA MN do 15 r. 117 min.
20. - 21.7.2021 Utorok 17.00 Streda 17.00 vstupné: zľ. 4€ a 5€	<b>U</b>	<b>SPACE JAM: NOVÁ LEGENDA</b> LeBron James, svetová basketbalová legenda, zažije na plátnach kin epické dobrodružstvo po boku Bugsa Bunnyho a ďalších animovaných postavičiek.	film USA MP 115 min. slov. dabing
22. - 23. - 24. - 25.7.2021 Štvrtok 17.00 Piatok 17.00 Sobota 17.00 Nedeľa 17.00 vstupné: zľ. 4€ a 5€	<b>U</b>	<b>KRÚDOVCI: NOVÝ VEK</b> Najslávnejšia praveká rodina sa vracia! V pokračovaní úspešnej animovanej komédie Krúdovci zistia, že hrdinovia doby kamennej to v skutku nemajú jednoduché. Stretnú rodinu, ktorá je lepšia ako tá ich. Teda aspoň to tak vyzerá.	film USA MP 95 min. slov. dabing
22. - 23.7.2021 Štvrtok 19.00 Piatok 19.00 vstupné: zľ. 4€ a 5€	<b>15</b>	<b>ČAS</b> Je tu mrazivý, tajomný hororový thriller o rodine na tropickej dovolenke. Pláž na ktorej už niekoľko hodín relaxujú, spôsobuje ich rýchle starnutie.	film USA MN do 15 r. 121 min.
24. - 25.7.2021 Sobota 19.00 Nedeľa 19.00 vstupné: zľ. 4€ a 5€	<b>12</b>	<b>C. I. JOE: SNAKE EYES</b> C. I. JOE je označenie tajnej vojenskej jednotky, ktorá rieši úkoly, na ktoré nikto iný nestačí. Muž prezývaný Snake Eyes je jej najzáhadnejší člen.	film USA MN do 12 r. 110 min.
26. - 27. - 28.7.2021 Pondelok 17.00 Utorok 18.00 Streda 18.00 vstupné: zľ. 4€ a 5€	<b>U</b>	<b>GUMP - PES, KTORÝ NAUČIL ĽUDÍ ŽIŤ</b> Som Gump a bol som túlavý pes. Mój príbeh je o hľadaní psieho šťastia a tiež o prekážkach na ceste k tomu správne mu človeku. Príbeh psej pravdy, lásky a nádeje.	film ČR MP 90 min.
29. a 31.7.2021 Štvrtok 16.30 Sobota 16.30 vstupné: zľ. 4€ a 5€	<b>12</b>	<b>EXPEDÍCIA: DŽUNGLA</b> Pridajte sa k štúdiu Disney a opäť zažite v kinách jednu úžasnú dobrodružnú plavbu po Amazonke s kapitánom Wolfom a s odvážnou výskumníčkou Dr. Lilly Honghtonovou.	film USA MN do 12 r. 127 min. slov. dabing
29. a 31.7.2021 Štvrtok 19.00 Sobota 19.00 vstupné: zľ. 4€ a 5€	<b>12</b>	<b>SNUBENEC ALEBO MILENEC</b> Romantická komédia o tom, ako si dokonale skomplikovať život. Dora zažila lásku ako z rozprávky, no jej muž ju náhle opustil a zasnubil sa s inou.	film HUN MN do 12 r. 90 min. slov. dabing

Upozornenie! Pri filmoch, ktoré majú vstupné 5€, platí zľava 1€ (t.j. 4€ vstupenka) pre deti, študentov a ZŤP.

Predpredaj vstupeniek vždy 1hod.pred predstavením v MSKŠ.  
zlatemoravce.info  
Digitalizáciu Kina Tekov finančne podporil Audiovizuálny fond.

# Strečing môže pomôcť s vysokým tlakom lepšie ako chôdza, platí to o každom veku

**Už polhodinka strečingu by mohla z dlhodobého hľadiska udržať vysoký krvný tlak pod kontrolou.**

V spojení s aeróbnym cvičením, napríklad behom, môže byť natahovanie najlepším riešením, ako si zachovať zdravé srdce.

Naznačuje to malá štúdia publikovaná v časopise Journal of Physical Activity and Health. Porovnávali v nej účinky strečingu a rýchlej chôdze na krvný tlak.

## Strečing nie je len o natahovaní

Rýchla chôdza je jednou z odporúčaných prevencií pre pacientov s vysokým krvným tlakom. Ide o nenáročný spôsob, ako rozpumpovať srdce. Aj keď sa systolický krvný tlak pri fyzickej aktivite zvýši, v priebehu niekoľkých hodín po cvičení poklesne ešte nižšie ako pred cvičením.

No zdá sa, že lekári by mali ľuďom s hypertenziou začať "predpisovať" aj pravidelný strečing - teda cvičenie zamerané na natahovanie konkrétnych svalov a šliach. Na krvný tlak môže mať ešte lepšie účinky ako chôdza.

"Každý si myslí, že strečing je len o natahovaní svalov," vysvetľuje v tlačovej správe Saskatchewanskej univerzity spoluautor štúdie Phil Chilibeck.

"Lenže, keď natahujete svaly, natahujete tiež všetky cievy, ktoré sa do svalu napájajú vrátane všetkých tepien."

Strečing znižuje stuhnutosť tepien, vďaka čomu je odpor proti prietoku krvi menší, a práve to môže mať za následok zníženie krvného tlaku.

Predchádzajúce štúdie na myšiach a ľuďoch potvrdili, že strečing môže zlepšiť prietok krvi do svalov i tkanív a v porovnaní s chôdzou dokáže efektívnejšie znížiť krvný tlak u tehotných žien.

Nehovoriac o tom, že strečing posilňuje spojivové tkanivo, zlepšuje pružnosť a pomáha ľudskému telu postupne zvládnuť aj namáhavejšie cviky.

## Kľúčová je kombinácia zdravých návykov

Vysoký krvný tlak alebo hypertenzia, je najčastejšou príčinou srdcovo-cievnych ochorení.

Neraz sa označuje aj ako choroba nesprávneho životného štýlu.

Ak trpíte vysokým krvným tlakom mali by ste:

- znížiť príjem soli v jedlách
- obmedziť alkohol
- prestať fajčiť
- vyhýbať sa stresu
- byť fyzicky aktívnym (vhodné je spojenie aeróbnych cvičení a strečingu)
- vyhľadať lekársku pomoc a dodržiavať užívanie liekov

Do kanadského výskumu sa zapojilo štyridsať respondentov s priemerným vekom 61 rokov.

Všetci mali mierne zvýšený krvný tlak (hypertenziu 1. stupňa) - keď sa systolický tlak pohybuje od 140 do 159 milimetrov ortuťového stĺpca (mmHg) a diastolický tlak je medzi 90 až 99 mmHg.

Ľudí rozdelili do dvoch skupín. Tí z prvej mali päťkrát do týždňa tridsať minút robiť strečingové cviky. Druhá skupina sa mala rovnako často venovať rýchlej chôdzi.

Po ôsmich týždňoch im vedci odmerali tlak, rovnako ako na začiatku testovania.

Tlak im zmerali tromi spôsobmi - posediačky, v polohe ležmo (čo môže byť pri meraní vysokého tlaku presnejšie) a viac ako 24 hodín im tlak sledovali pomocou prenosného tlakomera.

Výsledky zo všetkých troch meraní napokon potvrdili, že strečing znížil krvný tlak viac ako chôdza.

Na druhej strane osoby, ktoré sa venovali rýchlej chôdzi, zas stratili viac telesného tuku v oblasti drieku.

Aeróbne cvičenia ako rýchla chôdza, beh, bicyklovanie, korčuľovanie či plávanie, teda majú stále zmysel. Okrem chudnutia

totiž znižujú aj hladinu cholesterolu a hladinu cukru v krvi.

Podľa vedcov by si však osoby trpiace vysokým krvným tlakom mali k aeróbnym aktivitám pridať aj strečing.

Výhody strečingu spočívajú najmä v jeho dostupnosti. Človek môže cvičenie ľahko včleniť do každodennej rutiny.

"Keď večer oddychujete, môžete namiesto sedenia na gauči zliezť na zem a ponahať sa pri sledovaní televízie," hovorí Chilibeck a dopĺňa, že vo výskume strečingu budú ďalej pokračovať.

Nie je totiž úplne jasné či samotné natahovanie má priamy vplyv na zníženie krvného tlaku, alebo môže mať niečo spoločné s pomalým kontrolovaným dýchaním, ktoré strečing sprevádza. Proti vysokému tlaku totiž dobre funguje aj joga a pri nej je pomalé a hlboké dýchanie kľúčové.

**Michaela Nagyvová**



Krásna strečingu spočíva najmä v jeho dostupnosti.  
Foto: Adobe Stock



# Náš život je závislý na včelách

**Naše záhrady i celú prírodu neopelujú iba včely. Všímajte si hmyz na vašich kvetoch a možno budete prekvapení.**

Mýtus, že bez včiel nebudeme mať úrodu, sa nezakladá celkom na pravde. Rastliny opelujú nielen včely, výkonnými opelovačmi sú aj muchy, motýle, chrobáky a rôzne blonokrídlowce.

Traduje sa, že Albert Einstein kedysi povedal, že keď vymrú včely, ľudstvu nezostanú viac než štyri roky života.

Aj keď túto slávnu vetu v jeho písomnostiach nenájdete a aj bádatelia majú vážne pochybnosti, že by tento geniálny fyzik vypustil z úst také kategorické tvrdenie z oblasti biológie, nič to nemení na fakte, že opelenie rastlín je omnoho dôležitejší, fascinujúcejší a komplikovanejší proces,

než by sa na prvý pohľad zdalo. A zďaleka nezávisí iba od včiel.

„Takmer hocijaký hmyz, ktorý lieta a navštevuje kvety počas dňa, môže byť zároveň opelovačom,“ hovorí entomológ Marek Semelbauer z Ústavu zoológie SAV v Bratislave. Preto neverí, že by vyhynutie jedného druhu opelovača malo až takéto dramatické následky.

Dôvod, prečo sa okolo včely medonosnej vytvorilo toľko mýtov, pripisuje faktu, že je to najznámejší domestikovaný druh opelovača, ktorý navyše, na rozdiel od iných, produkuje med.

Ďalším dôvodom je, že

rozličné včely sú morfológicky veľmi podobné a bežní ľudia nevedia jednotlivé druhy rozlíšiť. Dokonca aj niektoré druhy múch napodobujú včely medonosné.

„Už sa viackrát stalo, že mi ľudia poslali fotografiu, na

ktorej podľa nich včela medonosná práve opelovala nějaký kvet, a na obrázku bola mucha. Vždy ma takéto niečo trochu rozosmeje. Trpezlivo im potom vysvetľujem, že aj muchy opelujú,“ hovorí Semelbauer.



ŠIROKÁ PONUKA  
STAVEBNÝCH  
MATERIÁLOV OD VIAC  
AKO 300 DODÁVATEĽOV

PRIVÁTNÁ RADA  
PRODUKTOV ST  
LINE S NAJLEPŠÍM  
POMEROM KVALITA  
VS. CENA

NOVÝ VERNOSTNÝ  
PROGRAM ST BENEFIT

ODBORNE ZAŠKOLENÝ  
A TECHNICKY ZDATNÝ  
PERSONÁL

DOPRAVA TOVAROV  
RÝCHLO A VČAS  
NA MIESTO URČENIA

PESTRÁ PONUKA  
SLUŽIEB PRE  
ZÁKAZNÍKOV

**OTVORENÉ OD 1. JÚLA 2021**

Otváracie hodiny:  
PO – PIA: 7.00 – 17.00h | SO: 7.00 – 12.00h

Kontakt na predajňu: 0918/706313  
Cenové ponuky: zlatemoravce@stavmat.sk

**STAVMAT®**  
STAVEBNINY

**NOVÁ  
PREDAJŇA**

**Továrenská 60  
Zlaté Moravce**

[www.stavmat.sk](http://www.stavmat.sk)

## V Topolčiankach funguje nové moderné zdravotnícke centrum

MIESTNYM I ĽUĎOM Z OKOLIA ZABEZPEČUJE KOMPLEXNÚ ZDRAVOTNÚ STAROSTLIVOSŤ.

**TOPOLČIANKY.** Obyvateľom Topolčianok i susedných obcí je od júna k dispozícii nové Centrum integrovanej zdravotnej starostlivosti Topolčianky. Prestrihnutím pásky bolo slávnostne odovzdané do užívania v stredu 30. júna za prítomnosti predstaviteľov obce, zástupcov Ministerstva zdravotníctva SR, Agency 4 Academy, projektantov stavby a realizátora stavby ViOn a. s..

Samospráva už v minulosti plánovala rekonštruovať jestvujúce zdravotné stredisko na Parkovej ulici. Prestavba budovy by však kvôli vysokým nákladom z rozpočtu obce nebola možná.

„Čakali sme preto na uverejnenie výzvy určenej pre rekonštrukciu a modernizáciu takýchto zdravotníckych zariadení. V roku 2016 bola na ministerstve zdravotníctva vytvorená koncepcia rekonštrukcie, modernizácie a výstavby nových polikliník v rámci Slovenska. Do tohto zoznamu miest a obcí v rámci Slovenska bola zaradená aj Obec Topolčianky. Od toho momentu sme sa začali pripravovať na rekonštrukciu starej budovy strediska alebo na výstavbu novej,“ priblížil starosta obce Juraj Mesko.

Po konzultácii s projektantmi sme zistili, že rekonštrukcia by bola finančne oveľa nákladnejšia, a keďže obec mala k dispozícii pomerne veľký pozemok na Hlavnej ulici za

Domom služieb, rozhodnutie bolo jednoznačné.

Výstavba zdravotníckeho centra začala v roku 2019 a bola ukončená v marci tohto roka. Pred ním vzniklo aj 19 parkovacích miest, stojany na odloženie bicyklov, lavičky na sedenie či odpadové koše. V modernej budove svetlými a vzdušnými priestormi miestni nájdu tie isté služby, na aké boli zvyknutí - dvoch všeobecných lekárov, stomatológa, zubnú laborantku, oddelenie gynekológie či pediatrickú ambulanciu.

„Rokujeme aj o príchode interného doktora, ktorému by slúžila jedna z miestností, keďže zdravotné služby v Topolčiankach využívajú aj obyvatelia okolitých obcí, ktorí by určite privítali, keby tu boli aj služby internistu,“ skonštatoval starosta.

Do objektu vedú hneď tri vchody a nechýba ani bezbariérový prístup pre invalidný vozík alebo kočíky. Zo stredu vedie prístup k ambulanciám praktického lekára pre dospelých MARMED, s. r. o. MUDr. M. Mičudová a MEDOST, s. r. o. MUDr. M. Ostatníková. V ľavej časti budovy sú Ambulancia gynekológie a pôrodnictva, MUDr. O. Balco a Stomatologická ambulancia MUDr. I. Bellica. V pravej je zase ambulancia pre deti a dorast Zdravie 4U, s. r. o. MUDr. H. Ragasová.

Výnimočnú súčasť areálu centra tvorí aj pamätník ve-



novaný doktorovi Jozefovi Kaiserovi. Vilka, v ktorej žil a pôsobil, sa kedysi vypínala práve na mieste novovybudovaného zdravotného strediska. Ako štátny obvodný lekár v rokoch 1908 až 1940 poskytoval zdravotnú starostlivosť v obci nielen občanom Topolčianok, ale aj ľuďom zo širšieho okolia. Osud bol však k nemu neúprosný. V roku 1942 spolu s manželkou Alicou zahynuli v koncentračnom tábore v Osvienčime.

Pamätník pri CIZS nechala obec vyhotoviť z úcty k jeho obetavej práci, čo ocenil aj jeho najstarší žijúci potomok - vnuk Pavel Kaiser. „To, že tu po ňom ostane trvalá pamiatka, znamená veľmi veľa pre nás, naše deti i ďalšie generácie. Týmto gestom získali trvalú väzbu k tomuto miestu. Veľmi si vážime, že nám obec takto vyšla v ústrety a takýto pekný monument umiestnila práve sem, kde ho budú môcť vidieť všetci ľudia, ktorí navštívia zdravotné stredisko, i keď funguje už celkom inak, ako keď tu

takéto služby poskytoval môj starý otec,“ povedal Pavel Kaiser.

Pre Topolčianky je postavenie zdravotného strediska ďalším úspešným projektom. „V minulosti sme boli úspešní v rámci projektov financovaných z eurofondov ako rekonštrukcia základnej a materskej školy, obnova budovy hasičského domu a revitalizácia centrálnej časti obce,“ zhodnotil starosta obce Juraj Mesko.

Aj takými spôsobmi sa obec neustále snaží zlepšovať úroveň kvality života svojich občanov. Nepochybne k tomu prispeje aj nové zdravotnícke centrum, kde nájdu komplexnú zdravotnú starostlivosť. „Zdravotné služby potrebuje každý človek, počnúc novorodencami až po najstarších občanov. Je to teda aj motiváciou pre mladých ľudí, aby sa usadili v Topolčiankach, či už si vybudujú vlastné bývanie, alebo nájdu zázemie v našich nájomných bytoch,“ dodal starosta.



# Benāt centrum▲

STAVEBNINY - STRECHY - PÍLA - KÚPEĽNE



**Kúpeľ'nové štúdio**

**BenātCentrum**

Tehelná 4, Zlaté Moravce

**[kupelne@benatcentrum.sk](mailto:kupelne@benatcentrum.sk)**

**0948 949 101**





Telefónne číslo: **0918 208 417**  
 Facebook: **Požitavský dvor**  
 Instagram: **pozitavsky\_dvor\_**  
 Email: **info@pozitavskydvor.sk**  
 Adresa: **Cintorínska 433, Machulince**

## Požitavský dvor v Machulinciach láka krásnym prostredím a tradičnou slovenskou kuchyňou

Azda každý v okolí Zlatých Moraviec už počul o drevenici medzi obcami Žitavany a Machulince. Tá zásluhou novej majiteľky opäť ožila a svojou filozofiou sa zmenila na nepoznanie. „Náhoda nás priviedla k informácii, že drevenička Požitavský dvor v Machulinciach je na predaj a s kúpou sme dlho neváhali. Avšak po kúpe nás čakalo množstvo práce, ako napríklad kompletne vybudovanie kuchyne. V konečnom dôsledku sme veľmi radi, že to takto dopadlo,“ rozpovedala príbeh kúpy drevenice majiteľka Lýdia Bieliková, ktorú ihneď už pri prvej obhliadke oslovila najmä tichou polohou s očarujúcim prírodným scenárom s výhľadom na pohorie Pohronský Inovec.

Pani Bieliková ďalej prezradila, v čom je kuchyňa na okolí výnimočná. „Naša kuchyňa je výnimočná najmä tým, že našimi dodávateľmi sú poctiví slovenskí farmári a všetky jedlá sú pripravované výlučne v našej kuchyni. Ako príklad by som spomenula pravé zemiakové halušky s bryndzou či šúľance alebo buchty na pare. Každé jedlo sa snažíme robiť tradičným slovenským spôsobom, pričom náš vynikajúci kuchár vám ho vždy krásne naservíruje a naše milé čašníčky vám ho s radosťou prinesú v nevšedných krojoch. Ešte by som spomenula, že okrem spomínaných jedál, ponúkame vynikajúcu kapustnicu, slepačí vývar, fazuľovicu, pečené marinované rebierka, či bravčové pečené mäso s knedľou a kapustou. Pre zdravšie sa stravujúcich pripravujeme lahodné šaláty s grilovaným oštiepkom či kuracím mäsom. Plánujeme však aj tematické sezónne jedlá,“ zakončila majiteľka jedálenskú časť s informáciou, že sa v Požitavskom dvore podáva každý štvrtok a piatok od 11:00 obedové menu, ktoré by ste mali určite prísť vyskúšať.

„Hneď ako sa podnik trochu zabežne, plánujeme počas víkendů akcie typu živá hudba. Celková kapacita vonkajších priestorov 60 miest, v drevenici na prizemí je 28 a do spoločenskej miestnosti v podkroví sa zmestí 40 ľudí. Prídu si tu na svoje aj rodiny s deťmi, keďže máme k dispozícii novovytvorený detský kútik. Vítané sú tiež rodinné oslavy, firemné posedenia, či rôzne spoločenské akcie,“ dodala na záver s tým, že každého pozýva do novootvorenej reštaurácie.



**PRIOR**  
NITRA

**KANCELÁRSKE  
PRIESTORY  
NA PRENÁJOM**

**0910 476 699**

TP21631010304

1	2 ABC	3 DEF
4 GHI	5 JKL	6 MNO
7 PQRS	8 TUV	9 WXYZ
*	0 —	#

**SMS-ka  
„Mier ubránime,  
aj keby tu nemal  
ostať ...“**

**Odpoveď  
je v SMS-ke,  
ktorú ľahko  
dešifrujete,  
ak odhalíte,  
aké písmená  
sa skrývajú pod  
číslami:  
52636 62 526364**

**Profi TAXI** 0904 555 325  
Zlaté Moravce 0915 565 838  
0918 188 228  
0911 188 228  
[www.profitaxizm.sk](http://www.profitaxizm.sk)

TP213020682

**HĽADÁME PRÁVE  
TEBA**

**AR SHELIVING, s.r.o. ROZŠIRUJE SVOJ  
TÍM VO VÝROBNEJ OBLASTI**  
*staň sa jedným z nás a zašli nám svoj životopis*

**Ponúkame ti:**

- ▶ Motivujúce platové ohodnotenie
- ▶ Prijemné pracovné prostredie
- ▶ Teambuildingové aktivity
- ▶ Letný a zimný bonus
- ▶ Priateľský kolektív
- ▶ Stravné plne hrazené zamestnávateľom

ar shelving

Hlinická cesta | 014 01 Bytča, SLOVAKIA T: +421 915 948 645 [hudecova@ar-shelving.com](mailto:hudecova@ar-shelving.com)  
[www.ar-shelving.com](http://www.ar-shelving.com)

TP2131148

**INPRESOFT** reality

**Ul. 1. mája 22, 953 01 Zlaté Moravce**

**VÝBER Z PONUKY NEHNUTELNOSTÍ**

3-izbový byt Zlaté Moravce	71 000 €	0902 353 256
3-izbový byt Zlaté Moravce	77 000 €	0902 353 256
3-izbový byt Zlaté Moravce	86 500 €	0902 353 256
RD (chalupa) Obyce	66 000 €	0902 353 256
4-izbový RD Veľčice	cena v RK	0902 353 256
Veľký RD Host'ovce	130 000 €	0915 736 491
RD Obyce	44 000 €	0902 353 256
Novostavba na kľúč Jelenec	169 000 €	0902 353 256
Chalupa Skýcov	46 000 €	0902 353 256
Okál Zlaté Moravce	153 000 €	0902 353 256
Pohostinstvo Skýcov	71 000 €	0902 353 256
Záhradná chatka Zl. Moravce	15 000 €	0902 353 256
Chata Zl. Moravce - Prílepy	63 500 €	0915 736 491
Pozemok po horou Obyce	cena v RK	0902 353 256
Pozemok Tesárske Mlyňany	82 000 €	0915 736 491
Vinohrad Zlaté Moravce	cena v RK	0902 353 256
Pozemok pri ceste R1 - ZM	cena v RK	0902 353 256
Pozemok Zlaté Moravce	59 000 €	0902 353 256
Pozemok Žitavany	42 000 €	0902 353 256
Pozemok Skýcov	cena dohodou	0902 353 256
Montovaný dom Hostie	17 000 €	0902 353 256
Prenájom kancelárie ZM	100 €/mes.	0902 353 256
Prenájom kancelárie ZM	270 €/mes.	0902 353 256

**Mobil: 0902 353 256**  
e-mail: [bpoljovkova@inpresoft.eu](mailto:bpoljovkova@inpresoft.eu)  
**[www.inpresoft-reality.sk](http://www.inpresoft-reality.sk)**

TP213020731

# Hurá k motykám, alebo ako sa stať úspešným pestovateľom. Ponúkame jednoduché rady

**Patrite k tým ľuďom, ktorí každú voľnú chvíľu trávia v záhrade. Alebo aspoň v spoločnosti kvetináčov na balkóne? Inšpirujte sa tipmi, vďaka ktorým bude vaša záhrada bujnnejšia a začnete žať nielen krásne plody, ale aj závišť susedov.**

## Čo treba premyslieť

Základom je mať premyslené, čo a kde chcete pestovať. Za sebou už máte výsev všetkých druhov zeleniny, ba aj byliniek. Ak máte predpestované sadenice brokolice a šalátu, naklíčené zemiaky a chren, tak aj tieto rastlinky môžu už do zeme.

## Ako vybrať to správne miesto

Ak ste to neurobili v tomto roku, je dobré nechať si

návod na „susedov“ do budúročného plánu. Bylinky, koreňová a zelená zelenina môžu byť umiestnené aj v čiastočne zatienenom záhone. Pozor, väčšina druhov najmä ovocia potrebuje aspoň päť hodín slnečného svitu denne.

Rozmiestnenie musíte plánovať aj podľa toho, ako sa medzi sebou rôzne druhy zeleniny znesú. Inšpirovať sa môžete v našej tabuľke vzájomnej znášanlivosti:

## Kam s nimi? Záhon, vyvýšený záhon alebo nádoba?

Tí, ktorí nevlastnia záhradu, majú jasno hneď, nádoba. Avšak záhradkári môžu mať dilemu – záhon alebo vyvýšený záhon? Záhon je klasika a vyvýšený záhon so sebou prináša niekoľko bonusov. Prináša väčší výkon na rovnakom priestore a nemusíte sa k nemu zohýbať, je však potrebné dopriať mu pravidelnú zálievku a hnojenie.

Ubezpečte sa, že každá zasadená rastlina má okolo seba dostatok priestoru. Sadenice sú síce malé, ale predstavte si, koľko priestoru bude potrebovať dospelá rastlinka. Je lepšie mať menej rastlín, ale

prosperujúcich a plodiacich, než preplnené kvetináče a záhony, kde sa rastliny navzájom tlačia.

## Investujte do kvalitných záhradných pomocníkov

Pestovatelia v nádobách si vystačia s ručným náradím, najlepšie ak ich o sadu. V sade nájdete všetko, čo pre záhradkárčenie na terase či vo vyvýšených nádobách budete potrebovať. Pozor dajte na nekvalitných pomocníkov. A rovno sa vyhnite tým z plastu a nekvalitného kovu. Také náradie nemá dlhú životnosť a prácu vám len sťaží.

Ak sa chystáte na veľkú záhradu, pozrite sa, či máte

Druh zeleniny	Toleruje	Netoleruje
paradajky	mrkvu, šalát, reďkvičky, reďkev, zeler, pór, kaleráb, kel, nechtík, bazalku, chren, cesnak, petržlen, šalátovú čakanku, fazuľu	hrach, fenikel, zemiaky
šalát	reďkvičky, mrkvu, hrach, paradajky, kôpor, hlúboviny, cviklu, cibuľu, uhorky,	petržlen, zeler
mrkva	šalviu, rozmarín, pažitku, paradajky, cibuľu, cesnak, mangold, hrach, kôpor, šalát, reďkvičky, reďkev, šalát, čakanku,	/
uhorky	bazalku, hlúboviny, zeler, fenikel, chren, šalát, kôpor, cviklu,	reďkvičky a reďkev
špenát	paradajky, zemiaky, reďkvičky, hlúboviny,	repu, cesnak, cibuľu, uhorky
zeler	karfiol, kel, kaleráb, paradajky, pór, uhorky, papriku, šalát, harmanček, petržlen	kukuricu, zemiaky
cibuľa	mrkvu, reďkvičky, reďkev, repu, jahody, paradajky, šalát, uhorky, petržlen, šalátovú čakanku	kapustu, hrach, fazuľu

v kólne aspoň lopatu, motyku, v prípade potreby rýľ a hrable. Opäť platí rovnaká rada. Investujte do kvalitného náradia, ktoré vašu prácu zefektívni a ušetrí váš chrbát.

A aby vám náradie vydržalo tak dlho, ako sľubuje výrobca, je dôležité ho zakaždým očistiť od zeminy.

## Zálievka ako životabudič

Každá rastlina potrebuje piť. Naštudujte si preto podľa vami vysádaných rastlín, koľko zálievky ktorá potrebuje. Ak je to aspoň trochu možné, odporúčame zachytávať dažďovú vodu a tú využívať k zalievaniu. Ideálne je umiestniť sud pod odkvap. Záhradníci na terasách

a balkónoch to môžu mať zložitejšie, ale aj na balkóne je možné chytať dažďovú vodu. Musíte mať ale šťastie na vlúdneho suseda nad vami, ktorý dovolí pripevniť odkvapový systém pod svojím balkónom, z ktorého vodu stiahnete do prístaveného kanistru. Nekupujte však číry kanister, pretože v ňom by sa voda rýchlo kazila.

**Tip na záver:** Či už ste veľký či malý záhradník, rozhodne sa svojho úsilia nevzdávajte. Nielen, že za sebou uvidíte zmysluplný výsledok, ale prospejete aj svojej psychike. Podľa odborníkov má totiž záhradkárčenie na ľudskú dušu pozitívny vplyv.



# Domáci chlieb

## Suroviny :

**3 šálky hladkej múky T650, 20 g droždie, 1,5 šálky vlažnej vody, 1 KL cukru, 2 KL soli, 2 KL rasce**

## Postup :

Do pol šálky vlažnej vody dáme cukor, rozdrvíme droždie a necháme vziť kvások. Zatiaľ si preosejeme múku a pridáme do nej vykysnutý kvások, rascu a šálku vody.

Vymiesime cesto - je trochu redšie, ale dá sa spracovať na kompaktné nelepivé cesto. Prikryjeme a necháme kysnúť pri izbovej teplote 1 hodinu (neprekáža aj viac). Potom pridáme soľ a cesto opäť premiesime - poprekladáme naolejovanou rukou, aby sa soľ zapracovala. Opäť prikryjeme a necháme ďalšiu hodinu kysnúť.

Cesto si potom dáme na múkou posypanú podložku

a snažíme sa do kruhu poprekladať, aby sme vytvorili bochník. Preložíme si ho do ošatky, prikryjeme a nechám kysnúť asi 1/2 hod. Opäť neprekáža, ak to bude dlhšie. Čím viac cesto kysne, tým má po upečení viac dierok.

Rúru si zohrejeme na 230 stupňov, chlebič preložíme na plech s papierom a dáme do rúry. Zároveň do rúry dáme pol šálky vody, aby sa nám rúra zaparila a rýchlo ju zavrieme.

Pečieme 20 minút, potom znížime teplotu na 200 stupňov a pečiem ešte 30 minút. Po upečení by mal chlebič dunieť, ak naň zaklopeme odspodu. Potrieme

ho vlažnou vodou a necháme vychladnúť.

**Tip:** Múku si môžeme zameniť napríklad za špaldovú alebo miešať s ražnou,

celozrnnou, no potom treba prispôsobiť aj množstvo vody, lebo každá múka reaguje ináč.

**Mária Bukovská**



## Zdravím Vás,

ak dovolíte, rád by som Vám ukradol chvíľku času.

Keďže sa uvoľňujú opatrenia a chceme ľuďom vyjsť v ústrety, vďaka začínajúcej spolupráci siete MÝ 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 rozvázané Slovenskou poštou v spolupráci s mestom.

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

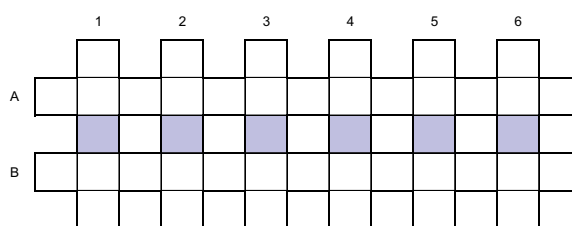
Prosím kontaktujte ma na:

**erik.barat@petitpress.sk**

**0915 588 770**



## RÁMCOVKA



„Je to pravda, že ti utiekla žena?“

„To sedí.“

„A je tiež pravda, že utiekla s tvojim pokladníkom?“

„To sedí.“

„A čo pokladňa?“

(záver je v tajničke)

Vodorovne:

**A.** Krokom sme prekonali prekážku

**B.** Ťažné zvieratá veľkého Maťa

Zvisle:

1. Krkonošský národný park

2. Podliak, po česky

3. Druh borovice

4. Tepna, žila

5. Meno Sidónie

6. Tlačí (topánka)

■ 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

