



V tomto čísle:

TN Solidárna zbierka

V nedeľu 27. februára 2022 sa v Zlatých Moravciach uskutočnila zbierka potravín a základných liekov na pomoc utečencom z Ukrajiny.

Čítajte na strane 2

TN Nová poslankyňa

Nová tvár v mestskom zastupiteľstve. Po tom, čo Denisa Uhrinová prišla o svoj mandát mestského poslanca, na jej miesto nastúpila Andrea Jenisová (SMER-SD).

Čítajte na strane 3

TN Mesto rozdalo dotácie

Na 24. zasadnutí Mestského zastupiteľstva v Zlatých Moravciach rozhodli mestskí poslanci o pridelení dotácií pre oblasť rozvoja kultúry, športu a vzdelávania.

Čítajte na strane 3

TN Nová kompostárň

Mesto Zlaté Moravce získalo nenávratný finančný príspevok z Ministerstva životného prostredia SR vo výške takmer 2 milióny eur určený na vybudovanie novej kompostárne. Vybudovaná by mala byť do konca roka 2022.

Čítajte na strane 4



Pomoc pre Ukrajinu

Mesto Zlaté Moravce sa od začatia vojenského konfliktu na Ukrajine snaží byť nápomocné všetkým ľuďom, ktorí krajinu po útoku opúšťajú. Mesto Zlaté Moravce pozorne sleduje aktuálne dianie a nepodceňuje vážnosť situácie a jej následky. Všetkým, ktorí chcú pomôcť oznamuje nasledovné informácie.

Materiálna pomoc

V Meste Zlaté Moravce sa zriaďuje humanitárne centrum, kde je možné priniesť materiálne veci, ktoré budú následne distribuované do pohraničných oblastí. Toto centrum je zriadené na Ulici Továrenskej č. 46 v Zlatých Moravciach - v telocvični mestského futbalového štadióna. Kontaktná osoba: Ivan Horvát, vedúci logistického centra pre utečeneckú krízu, telefónne číslo: 0948 016 610. Zber humanitárnej pomoci začína dňa 3. marca 2022. Materiálnu pomoc je možné nosiť v pracovných dňoch v čase od 10.00 hod. do 16.00 hod. Zoznam potrebných humanitárnej pomoci:

- Postele
- Spacie vaky
- Zdravotnícke potreby/balíčky prvej pomoci
- Deky, vankúše a posteľná bielizeň
- Osobné hygienické potreby
- Čistiace prostriedky
- Sady jednorázových príborov
- Ohrievače
- Trvanlivé potraviny

Ubytovanie

Mesto Zlaté Moravce žiada všetkých občanov a podnikateľov, ktorí ubytujú vojnových utečencov z Ukrajiny, alebo majú záujem tieto

osoby ubytovať, aby nahlasovali počty týchto osôb na tel. č. 037/6923925, alebo e-mailom na sekretariat@zlatemoravce.eu. Mesto Zlaté Moravce bude tieto informácie poskytovať príslušnému Okresnému úradu Zlaté Moravce, odbor krízového riadenia.

Finančná zbierka

V prípade záujmu je možné pomôcť aj finančne, a to prostredníctvom vyhlásených finančných zbierok: pre deti z Ukrajiny prostredníctvom UNICEF www.unicef.sk/ukrajina; pre pomoc Ukrajine prostredníctvom Združenia miest a obcí Slovenska www.zmos.sk.

Ďakujeme vám, že osudy našich susedov vám nie sú ľahostajné!

Solidarita s ukrajinskými utečencami

V nedeľu 27. februára 2022 sa v Zlatých Moravciach uskutočnila zbierka potravín a základných liekov na pomoc utečencom z Ukrajiny.

Do budovy Mestského strediska kultúry a športu v Zlatých Moravciach ľudia prinášali trvanlivé potraviny, základne lieky a hygienické potreby od 9.00 hod. – 16.00 hod. Zbierka organizovaná Apoštolskou cirkvou na Slovensku, zbor Nitra v spolupráci s vedením mesta Zlaté Moravce bola následne rozdelená podľa aktuálnych potrieb. Istá časť poputovala do novej komunitnej budovy mesta na Slnecnej ulici, kde poskytujú ubytovanie ukrajinským matkám s deťmi. Ostatok sa rozdelil na území Slovenska a na ukrajinské hranice.

Pastor Apoštolskej cirkvi Michal Klučiar zhodnotil priebeh zbierky v súlade s jeho očakávaniami. Na poludnie

odhadoval, že sa vyzbierala jedna tretina zbierky. Ľudia postupne prinášali okrem základných potrieb aj hračky. Predpokladal, že väčšina ľudí príde popoludní a zbierka naplní požadované množstvo. Okrem materiálnej pomoci prebieha aj finančná zbierka v spolupráci s ich partnerským zborom v Lvove. Ľudia môžu zasielať svoje finančné dary na nasledujúci účet:

IBAN: SK13 1100 0000 0029 4900 0284

POZNÁMKA: Ukrajina
SWIFT: TATRSKBXXXX

NÁZOV A SÍDLO PRÍJEMCU:
Apoštolská cirkev na Slovensku, zbor Nitra

Fraňa Mojtu 18, Nitra 949 01

Kamila Sopková



Michal Klučiar

Rekonštrukcia asfaltového povrchu detského ihriska

Detské ihrisko na Hviezdoslavovej ulici v Zlatých Moravciach má za sebou rekonštrukciu. Opravoval sa asfaltový povrch, na ktorom sa ihrisko nachádza.



Foto: ilustračné, pixabay.com

O rekonštrukcii informovala Miroslava Kováčová, vedúca oddelenia strategických činností na Mestskom úrade v Zlatých Moravciach. Podľa jej slov sa jedná o ihrisko na Nitrianskej ulici.

„Opravené detské ihrisko je v súbehu s existujúcou asfaltovou komunikáciou a pozdĺžnym parkoviskom na Hviezdoslavovej ulici. Oprava detského ihriska bola potrebná z dôvodu zlého technického stavu nášlapnej asfaltovej

vrstvy, v ktorej boli trhliny a prepadliny. Ihrisko bolo z dôvodu ochrany áut na súběžnom parkovisku s detským ihriskom opložené ochrannými sieťami do výšky 1,2 m,“ povedala Kováčová.

Rekonštrukcia bola hrazená z rozpočtu mesta Zlaté Moravce. Celkovo sa na ňu minulo 4 300,87 eur.

Peter Klimant

Andrea Jenisová sa stala novou poslankyňou Zlatých Moraviec

Nová tvár v mestskom zastupiteľstve. Po tom, čo Denisa Uhrinová prišla o svoj mandát mestského poslancu, na jej miesto nastúpila Andrea Jenisová (SMER-SD). Svoj poslanecký sľub zložila na 24. zasadnutí Mestského zastupiteľstva v Zlatých Moravciach, konanom dňa 17. februára 2022.

Dlhoročná mestská poslankyňa Denisa Uhrinová (nezávislá) za volebný obvod č. 2 prišla o svoj poslanecký mandát dňa 10. decembra 2021. Dôvodom bola nulová účasť na zasadnutiach Mestského zastupiteľstva v Zlatých Moravciach po dobu jedného roka.

Uvoľnená poslanecká stolička automaticky pripadla prvej náhradníčke za volebný obvod č. 2. Bola ňou Andrea Jenisová (SMER-SD), ktorá v druhom volebnom obvode získala 374 hlasov vo voľbách do orgánov samosprávy obcí v roku 2018.

Na to, aby sa stala právoplatnou poslankyňou musela prv zložiť svoj poslanecký sľub. Tento slávnostný akt sa uskutočnil na 24. zasadnutí Mestského zastupiteľstva v Zlatých Moravciach, ktoré sa konalo vo štvrtok 17. februára 2022.

„Veľmi si vážim, že som sa stala poslankyňou mesta. Budem sa snažiť plniť moje povinnosti tak, aby boli vždy v prospech občanov a mesta,“ vyjadrila sa nová poslankyňa Zlatých Moraviec Andrea Jenisová.

Jenisová po ex-poslankyni Uhrinovej zdedila aj väčšinu



Andrea Jenisová

miest v školských radách a odbornej komisii. Stala sa členkou Komisie správy mestského majetku, podnikateľskej činnosti, obchodu a služieb a taktiež členkou Výboru mestskej časti č. 2. Okrem

toho je členkou Rady školy Základnej školy Mojimírova a Základnej školy Robotnícka.

Peter Klimant

Mesto Zlaté Moravce rozdalo dotácie pre kultúru, šport a vzdelávanie

Na 24. zasadnutí Mestského zastupiteľstva v Zlatých Moravciach rozhodli mestskí poslanci o pridelení dotácií pre oblasť rozvoja kultúry, športu a vzdelávania.



Foto: ilustračné, pixabay.com

Dotácie sa pridávajú na základe žiadosti. Určené sú pre právnické a fyzické osoby – podnikateľov, ktorí majú sídlo alebo trvalý pobyt na území mesta, alebo ktorí vykonávajú činnosť na území mesta, alebo poskytujú služby obyvateľom mesta, a to na podporu všeobecne prospešných alebo verejnoprospešných účelov a služieb v roku 2022.

Mesto poskytuje žiadateľovi dotáciu najviac do výšky 80 % celkových oprávnených výdavkov projektu. Žiadateľ je povinný

financovať svoj projekt vo výške 20% vlastnými finančnými prostriedkami.

Na rok 2022 bolo mestu Zlaté Moravce doručených osem žiadostí o poskytnutie dotácie z rozpočtu mesta. Všetkým žiadateľom bola dotácia pridelená.

Celkovo mesto Zlaté Moravce rozdalo na tento účel 5 200 eur. Z toho 1 850 eur bolo pridelených na kultúru, 2 950 eur na šport a 400 eur na vzdelávanie.

Peter Klimant

Nová kompostáreň by mala byť postavená v tomto roku, časť jej vybavenia je už zakúpená

Mesto Zlaté Moravce získalo nenávratný finančný príspevok z Ministerstva životného prostredia SR vo výške takmer 2 milióny eur určený na vybudovanie novej kompostárne. Vybudovaná by mala byť do konca roka 2022.

Podľa slov Miroslavy Kováčovej, vedúcej Oddelenia strategických činností na Mestskom úrade v Zlatých Moravciach, bolo stavenisko na vybudovanie novej kompostárne odovzdané dodávateľovi stavby v mesiaci február. „Výstavbu kompostárne by mali ukončiť do deviatich mesiacov, čiže cca do polovice novembra by to malo byť hotové,“ povedala.

Mesto Zlaté Moravce získalo na vybudovanie kompostárne nenávratný finančný príspevok z Ministerstva životného prostredia SR vo výške 1 985 216,24 eur, pričom celkové oprávnené výdavky projektu boli schválené vo výške 2 089 701,31 eur. Rozdiel doplatí mesto v rámci

povinného spolufinancovania z vlastných zdrojov.

„Cieľom je výstavba kompostárne, v ktorej sa bude zhodnocovať biologicky rozložiteľný komunálny odpad z údržby parkov, cintorínov, mestskej zelene, zo záhrad obyvateľov, kuchynský biologicky rozložiteľný odpad z domácností a školských zariadení. Pozemok, na ktorom sa vybuduje nová kompostáreň, sa nachádza v extraviláne mesta Zlaté Moravce, v areáli skládky komunálnych odpadov,“ uviedla Miroslava Kováčová.

Nenávratný finančný príspevok bude použitý nielen na výstavbu samotnej kompostárne, ale aj na zakúpenie



jej vybavenia – strojov, konkrétne: zberové vozidlo s nadstavbou a výsypom, traktor, kĺbový nakladač, hákový nosič kontajnerov, hygienizačný kontajner (4ks), prekopávač kompostu, bubnové sito, pokrývač základok, geotextília, drvič konárov a drvič kuchynského biologicky

rozložiteľného odpadu.

Niektoré vybavenie už bolo počas februára 2022 zakúpené, konkrétne: traktor v hodnote 89 760 eur; geotextília (5 ks) v hodnote 3 420 eur a hygienizačný kontajner (4ks) v hodnote 219 840 eur.

Peter Klimant

Nové čipové karty spoločnosti Arriva Nitra

Pokiaľ pravidelne využívate autobusovú dopravu, zbystrite pozornosť. Spoločnosť Arriva Nitra zavádza nové čipové karty

O novinke informovala dopravná spoločnosť Arriva Nitra na svojom oficiálnom webe. „V priebehu prvého štvrtroka tohto roka je pripravená zmena v tarifnom odbavovacom systéme na prímestských linkách. Táto zmena umožní cestujúcim využívať jednu čipovú kartu na väčšine liniek spoločnosti ARRIVA na Slovensku, ako aj na linkách iných dopravcov zapojených do slovenského dopravného pasu,“ informuje dopravca.

Nové čipové karty budú podľa

jeho vyjadrenia bezpečnejšie, odolnejšie voči zneužitiu a cestujúci si ich bude mať možnosť objednať prostredníctvom e-shopu, dobiť si kredit alebo predĺžiť platnosť z pohodlia domova. „Zmena tarifného systému prinesie cestujúcim so smartfónom s operačným systémom Android možnosť úhrady cestovného aj prostredníctvom virtuálnej dopravnej karty – mobilným telefónom,“ uvádza dopravca.

Výmena starých čipových kariet za nové bude potrebná

pre všetkých občanov, ktorí tieto karty využívajú. Autobus, v ktorom budú akceptované už iba nové čipové alebo virtuálne karty, bude označený vo forme nálepky informáciou na predných dverách.

Občania mohli o nové čipové karty požiadať dopravcu v predstihu za zvýhodnené ceny počas mesiaca február. Pokiaľ ste si čipovú kartu v tomto mesiaci vybaviť nestihli, môžete si ju zakúpiť za plnú sumu 4 eurá v zákazníckych centrách spoločnosti ARRIVA NITRA, konkrétne v Zlatých Moravciach na autobusovej stanici, Mlynská 1, Zlaté Moravce. Kartu môžete zakúpiť aj online, bližšie informácie

nájдете na webe – www.arriva.sk/nitra/nove-cipove-karty-arriva-nitra/.

Ako ďalej informuje Arriva Nitra, zostatkový kredit zo starej karty je možné preniesť na novú kartu, alebo vyplatiť v hotovosti minimálne do konca augusta 2022. „Túto službu môžete využiť na ktoromkoľvek našom zákazníckom mieste našej spoločnosti ARRIVA NITRA. Upozorňujeme však, že so zostatkom na starej karte môže manipulovať výlučne vlastník karty, zákonný zástupca, resp. žiadateľ s potvrdeným notárskym splnomocnením,“ dodáva dopravca.

Peter Klimant

Zlatomoravecká nemocnica zrekonštruovala chirurgickú ambulanciu

Nemocnica AGEL Zlaté Moravce neustále zvyšuje komfort svojim pacientom, čím zabezpečuje neustále zlepšovanie zdravotnej starostlivosti. Novinkou je zrekonštruovaná chirurgická ambulancia, ktorá poteší nielen pacientov, ale aj zdravotníkov.

„Trvalo takmer mesiac usilovnej práce, kým sme zrevitalizovali priestory chirurgickej ambulancie a jej pridružených miestností. V ambulancii bola vymenená elektroinštalácia, PVC krytina, dodaný nový nábytok, zariadenie a svietidlá,“ hovorí riaditeľka Nemocnice AGEL Zlaté Moravce Nina Horniaková.

Súčasťou rekonštrukcie bola obnovená zdravotná technika, germicídne žiariče a sanita, tiež bola zrealizovaná maľovka stien, náter okien a dverí.

„Okrem ambulancie bola PVC krytina a maľovka stien obnovená aj v čakárni, sádrovni a v toaletách. Celková rekonštrukcia a moderný dizajn nábytku a vybavenia tak u zamestnancov, ako aj pacientov, navodzuje príjemnú a rodinnú atmosféru,“ uviedla riaditeľka. Celková investícia revitalizácie je takmer 11-tisíc eur.

Mgr. Martina Pavliková,
hovorkyňa skupiny
AGEL SK



V laboratóriách Nemocnice AGEL Zlaté Moravce vykonali minulý rok viac ako milión vyšetrení

Zlatomoravecké Oddelenie laboratórnej medicíny zažilo uplynulý rok jedno zo svojich najnáročnejších období. Museli sa popasovať s novými vyšetreniami, náporom vzoriek a tiež s meniacou sa skladbou vyšetrení.

119 716 vzoriek a celkovo 1 060 638 vyšetrení, taká je bilancia Oddelenia laboratórnej

medicíny Nemocnice AGEL Zlaté Moravce v roku 2021. „Vyšetrenia vykonávame

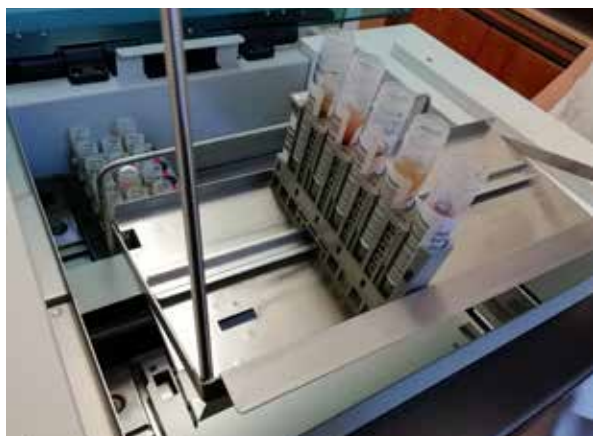
nielen pre našich interných lekárov, ale aj pre tých externých, pre ktorých sme v minulom roku spracovali takmer 70% z celkového objemu. Jedným z dôvodov rastúceho počtu laboratórnych vyšetrení bola pandémia koronavírusu, ktorá nás trápi už dva roky, ale aj nainštalovanie novej analytickej techniky, vďaka ktorej sme mohli spektrum vyšetrení rozšíriť,“ vysvetľuje Milan Rebek, primár oddelenia.

Bežné vzorky sa snažia vyšetřit do hodiny, avšak rýchlosť vyšetrení nie je iba v ich rukách. „Závisí to od druhu a počtu ordinovaných výkonov. Niektoré posielame do laboratória AGEL LAB Zvolen,

tie sú často vykonané do 48 hodín od odberu vzorky,“ ozrejmil.

Pre pacientov, ktorí osobne prinesú biologické vzorky na laboratórne vyšetrenia, má aj odporúčanie. „Stáva sa nám občas, že pacienti nie vždy odovzdajú všetky vzorky, pozabudnú na ne a prinesú ich na druhý deň. Žiaľ, vtedy tú vzorku naozaj nemôžeme vyšetřit, lebo budú veľmi skreslené výsledky. Preto radíme pacientom, na vzorky nezabúdať,“ hovorí Milan Rebek.

Mgr. Martina Pavliková,
hovorkyňa skupiny
AGEL SK



Čas sa prezlieť a pochovať basu

Nastal opäť ten čas. Obdobie, kedy môžeme odhodit zábrany a prezlieť sa za vysnívané ja. A nielen to, môžeme zjesť viac než sa nám zmestí na tanier, pretože či chcete, či nie, prichádza štyridsaťdňový pôst. Ale ešte pred duchovným rozjímaním sme išli pochovať basu.

V utorok 1. marca 2022 sa v Mestskom stredisku kultúry a športu v Zlatých Moravciach oslavovali slovenské tradície – fašiangy. V každej časti Slovenska sa oslavujú iným spôsobom. Jedno však majú spoločné, a to je fašiangový sprievod. Ten sa presúval cez mesto a pozýval obyvateľov Zlatých Moraviec na oslavu fašiangov do divadelnej sály MSKŠ.

Týchto fašiangových slávností sa zúčastnili mnohí hostia vrátane viceprimátora mesta Zlaté Moravce pána Mareka Holuba, prednostu mestského úradu Zlatých Moraviec Mariána Kováča, povereného

riaditeľa Mestského strediska kultúry a športu Ivana Horváta, manažérky kultúry a poslankyne mestského zastupiteľstva pani Klaudie Ivanovičovej a starostu obce Obyce Milana Garaja.

V úvode slávnostného programu sa predstavil folklórny súbor Inovec pod vedením pána Radovana Bakalára. Po nich sa na pódium dostavila spevácka skupina Zlatomoravčianka pod vedením pána Vladimíra Rumanka. Na záver sa predstavil aj detský folklórny súbor Zlatňanka pod vedením manželov Hruškových. Spievali veselé ľudové piesne typické



pre fašiangové obdobie. Celý program ukončili tým, že symbolicky znázornili pohrebny obrad basy.

Podujatie zorganizovalo mesto Zlaté Moravce v spolupráci s Mestským strediskom kultúry a športu.

Obdobie fašiangov trvá od Troch kráľov do Popolcovej

stredy. Po ňom nasleduje 40 dňový pôst až do Veľkého piatku. Je to prechodné obdobie medzi zimou a jarou, ktoré je spojené s bujarými zábavami, veselými sprievodmi a bláznivými maskami.

Kamila Sopková

Nová publikácia hovorí o živote tajne vysväteného kňaza z nášho regiónu

Životný príbeh tajne vysväteného kňaza pochádzajúceho z Obýc z okresu Zlaté Moravce – Jozefa Šaba vyšiel v novej publikácii pod názvom Páter Jozef Šabo SVD.



Odborne koncipovaná monografia slovensko – poľských historikov Dominika Šaba a Mirosława Szumiła podrobne prostredníctvom domácich a zahraničných archívnych materiálov mapuje kľukatú životnú cestu obvykleho rodáka kňaza pátra Jozefa Šaba SVD (* 9. november 1926, Obyce - † 25. júl 2010, Nitra).

„V devätnástich kapitolách má čitateľská verejnosť možnosť dozvedieť sa o Šabovom detstve, školských rokoch, vstupe do rehole Spoločnosti Božieho Slova v Nitre, pričinných nelegálnych útekoch cez Rysy do Poľska, tajného vysvätenia za kňaza v roku 1960, súdnych procesoch a väznenia v komunistickom Poľsku

a Československu. V neposlednom rade biografická zachytáva Šabove aktívne kňazské pôsobenie v rázovitej obci Terchová, ktorej výrazne ovplyvnil moderné dejiny, a to podnietením založenia neopakovateľných Cyrilo-metodských dní, organizovania Jasličkovej pobožnosti, ale aj vybudovania terchovského betlehema,“ informujú autori knihy.

Publikácia má 214 strán + 25 strán obrazovej prílohy. Knihu si môžu záujemcovia objednať mailovo na: objednavka-sabo@gmail.com alebo telefonicky na telefónnom čísle: 0915 167 277. Cena je 11 eur + poštovné.

Peter Klimant



Kaštieľ Migazziovcov v Zlatých Moravciach

Jednou z najvýznamnejších historických stavieb mesta Zlatých Moraviec je Národná kultúrna pamiatka, bývalé sídlo rodiny Migazziovcov, so životom ktorých boli úzko späté dejiny kaštieľa, bývalé sídlo Tekovskej župy a centrum Požitavia.

Kaštieľ postavený v roku 1630, ktorého pôvodnými majiteľmi boli Paluškovci, dal vybudovať do súčasnej podoby viedenský kardinál a vacovský biskup Krištof Bartolomej Anton Migazzi (1714-1803). Štít na priecheli kaštieľa dodnes zdobí erb Krištofa Migazziho so symbolmi slnka a veže. Ako majoritný pán Zlatých Moraviec od roku 1775 sa do histórie mesta zapísal aj prestavbou priľahlého parku a rímskokatolíckeho Kostola sv. Michala Archanjela. Trojkridlový barokovoklasicistický kaštieľ, spolu s nádvorím a farským kostolom tvorili kedysi dve dominantné architektonické stavby mesta.

Vstup do interiéru kaštieľa, ktoré je sídlom MSKŠ a Mestského múzea v Zlatých Moravciach, dýcha

vzácnou stavebnou architektúrou so stropmi zaklenutými krížovými hrebienkovými a pruskými klenbami.

V súčasnosti prechádza niekoľkými rekonštrukciami. Na Obradnej sále sa uskutočnila v roku 2016 výmena okien, ktoré sú v slonovinovej farbe so zachovaním ich originality aj s kovaním.

O založenie kedysi rozsiahleho anglického parku so sústavou rybníkov sa zaslúžil gróf Viliam Migazzi. Vydĺždené priestrané nádvorie s historickou studňou po rekonštrukcii v roku 2021 vyúsťuje do parku Janka Kráľa, ktorý bol kedysi súčasťou mestského parku. Nachádza sa v ňom pomník revolučného básnika Janka Kráľa z roku 1962, dielo

akademického sochára Jána Kulicha.

Sídlom kaštieľa Migazziovcov je aj Mestské múzeum v Zlatých Moravciach, ktoré prešlo pod správu Ponitrianskeho múzea v Nitre v roku 1985.

Vzniklo v roku 1896 pod názvom Tekovské múzeum pri príležitosti osláv Milénia v Uhorsku. O sprístupnenie múzea pre verejnosť sa zaslúžil Dr. Štefan Rakovský (1904 - 1996) založením Okresného vlastivedného múzea v roku 1947. Exponáty múzea, ktoré vznikli z nálezov horného Požitavia a darov z iných oblastí, sú rozdelené do dvoch stálych expozícií – prírodovednej a spoločenskovednej, vďaka ktorým návštevníkov oboznamuje s prírodnými pomermi, históriou i ľudovou kultúrou regiónu. Prírodovedná expozícia pozostáva z paleontologických nálezov a mineralogických zbierok. Unikátne pozostatky

nosorožcov, ktorých vek sa odhaduje na 5–6 miliónov rokov, kedy na zemi ešte nežil človek, časť mamutieho zuba a fosílné zvyšky čelustí Hippariona. Spoločenskovednú expozíciu tvoria archeologické, numizmatické, etnografické a umelecké predmety. Patrí k nim pravdepodobne jediná vypaľovacia pec keramiky na Slovensku, ktorej vek sa odhaduje na 4000 rokov. Muzeálne zbierky sú bohaté aj na rôzne druhy zbraní, ku ktorým patrí vzácny železný slovenský meč z 9. storočia. Hracia skrinka Maryška z konca 18. storočia pochádza z Berlína od Huga Henniga. K vzácnym obrazom múzea patria olejomalby významných osobností rodu Migazzi, ktorí sú nerozlučne spätí s históriou mesta. V spoločenskovednej expozícií sa nachádzajú osobné predmety štúrovského básnika Janka Kráľa, jedného z najslávnejších obyvateľov mesta, **(pokračovanie na str. 8)**

Kaštieľ Migazziovcov v Zlatých Moravciach

(pokračovanie zo str. 7) ktorý žil a tvoril v Zlatých Moravciach od roku 1862 až do smrti v roku 1876. Múzeum je obohatené aj o Veľkomoravský pamätný stĺp, dielo Martina Gregu, ktorý symbolizuje 1111 rokov od zániku Veľkomoravskej ríše.

Nádvorie kaštieľa sa od polovice 20. storočia stalo dejiskom mnohých kultúrnych podujatí pre pripomínanie si našich krásnych slovenských ľudových zvykov a tradícií.

K tým najatraktívnejším patrí Medzinárodný deň múzeí a galérií pod názvom Krokom po minulosti rodiny Migazzi a Dni európskeho kultúrneho dedičstva organizované OZ PLATAN a MSKŠ v spolupráci s Mestským múzeom v Zlatých Moravciach a Cestovanie časom – Zlaté Moravce včera a dnes. Počas organizovania kultúrnych podujatí návštevníci majú možnosť stretnúť sa v zaujímavom divadelnom vystúpení s rodinou Migazzi a navštíviť mauzóleum, pietne

miesto posledného odpočinku grófa Viliama Migazziho a jeho manželky Antónie.

Chodby pivničných priestorov dodnes dýchajú tajomnou históriou kaštieľa, ktoré údajne viedli do Župného domu, farského kostola a na hrad Gýmeš.

Národná kultúrna pamiatka Slovenska, pietny park, ojedinelé unikátne dielo záhradnej architektúry v strednej Európe a mauzóleum grófa Viliama Migazziho a jeho manželky Antónie, kde odpočívajú

poslední potomkovia rodu Migazzi. K hrobke vedie smútočná aleja unikátnych previsnutých smrekov, ktoré doviezol gróf Viliam Migazzi z parku brandenburského zámku Sanssouci v Postupimi.

Anton Kaiser

Zdroj: Historické pamiatky mesta Zlaté Moravce – Wikipédia

Zlaté Moravce – Marián Batora a Michal Zatko s kolektívom autorov

Spomienka na Adolfa Nemčana

Pred 320 rokmi sa v našom meste v Zlatých Moravciach 19. februára 1702 narodil Adolf Nemčan od sv. Benedikta SchP (Nemčéni, Nemtséni Nemčok, Škorec), pedagóg, básnik a kňaz.



Portrét Adolfa Nemčaniho z r. 1752

V dobe, v ktorej žil, bol považovaný za jedného z najvýznamnejších literátov v krajine. Do rehole piaristov

vstúpil 3. októbra 1720 v Prievidzi, kde zložil aj rehoľné sľuby. Dňa 3. októbra 1722 prijal aj rehoľné meno Adolf.

Pokrstený bol ako Michal. Filozofiu študoval vo Svätom Jure v rokoch 1726-1727, teológiu v rokoch 1728-1730 v Nitre.

Za kňaza ho vysvätili 24. septembra 1728. V rokoch 1723-1727 vyučoval vo Vespřeme, v roku 1731 v Pešti rétoriku a poetiku. V roku 1732 bol lektorom filozofie a prefektom školy v Nagy Károly. V roku 1733 vyučoval filozofiu v diecéznom seminári vo Váci, v rokoch 1734-1735 bol lektorom filozofie a prefektom školy vo Svätom Jure, v rokoch 1736-1741 vyučoval dogmatickú teológiu v Rábe - dnešný Győr. V roku 1742 bol poslaný do Nitry, kde viedol konvikt a prednášal dogmatickú teológiu.

V Nitre sa v roku 1743 stal rektorom piaristického domu. V rokoch 1744 až 1748 bol provincionálnym asistentom. V Prievidzi ho v roku 1749 zvolili za predstaveného Uhorskej provincie piaristov, tento úrad vykonával v rokoch 1750-1751 v Brezne a v rokoch 1752-1754 v Nitre.

Od roku 1755 do roku 1756 pôsobil ako viceprovinciál v Segedíne. Zabezpečil dobudovanie kolégia, školy a Piaristického kostola sv. Ladislava v Nitre. Pre zhoršenie zdravotného stavu odišiel v roku 1757 na odpočinok do Nitry, kde aj 22. apríla 1757 zomrel.

Tlačou vyšlo viacero jeho diel – Krví a mena vznešená obnova (Sanguinis et nominis illustre decus) Bratislava 1727, Prvé pokusy a básnické prvotiny (Primus rudoris ac noveli vatis partus sub allo nomine) Budin 1730, Život vznešeného Marka Aurélia (Marci Aurelii vita illustris) Bratislava 1739, Listy sv. Bernarda (S. Bernardi epistolae) Ráb 1750. Písal aj básne, napríklad Na počesť sv. Kataríny Alexandrijskej 1731 a pri ďalších významných udalostiach, mnohé práce ostali v rukopise. Posledné dielo mu vyšlo v roku 1750 Sancti Benedicti epistolae Ráb (Győr).

Marian Tomajko

Krásny úspech žiačok ZŠ Mojmirova v biologickej olympiáde

Každoročne sa naši žiaci zúčastňujú biologickej olympiády. Aj v tomto školskom roku sme sa zapojili do teoreticko-praktickej časti a projektovej časti v kategórii C (žiaci 8. a 9. ročníka). Do školského kola sa zapojilo 13 žiakov a všetci boli úspešnými riešiteľmi. Do okresného kola teoreticko-praktickej časti mohli postúpiť iba prví dvaja žiaci. Zo školského kola teda postúpili žiačky na 1. a 2. mieste – Lucia Šeptáková z IX.B triedy a Lucia Hubocká z VIII.B triedy. Obe žiačky sa svedomito pripravovali v rámci domáceho samoštúdia a tiež v rámci doučovanií cez MS Teams. Ich príprava a vedomosti sa zúročili v okresnom kole, kde Lucia Hubocká obsadila 2. miesto

a Lucia Šeptáková hneď za ňou 3. miesto. Toto umiestnenie nás a samozrejme aj dievčatá veľmi potešilo a my im blahoželáme ku krásnemu úspechu. Lucka Hubocká postupuje do krajského kola, budeme jej držať palce.

V projektovej časti sa do okresného kola dostala žiačka Nina Tonkovičová z VIII.B triedy. Ninka si za svoj projekt vybrala úžasnú rastlinu Aloe vera. Svoj výskum realizovala od začiatku novembra a postupne uskutočnila domáce pozorovania rozmnožovania Aloe. V biologicko-chemickej učebni urobila viaceré chemické pokusy. Okrem toho zrealizovala malý prieskum v rámci ročníkov 5. a 8., pripravila plagáty, letáky. Jej



poster, prezentácia, videoprojekcia získali krásne 1. miesto v okresnom kole. Ninka ako víťaz postupuje do krajského kola, kde jej samozrejme budeme držať palce.

Som veľmi rada, že si biológia našla svoje miesto v záujmoch viacerých žiakov.

Preukázali nielen vedomosti, ale v prípade Ninky a jej Aloe aj mnohé zručnosti. Ďakujeme žiakom za reprezentáciu školy a prajeme ešte ďalšie úspechy v súťaži.

PaedDr. Hana Verešpejová

Zber elektroodpadu a batérií

Jar je už za dverami a všetkých čaká jarné upratovanie. Určite pri ňom nazriete nielen do zásuviek a skriň vo vašich izbách, ale i do pivníc či technických miestností. Nájdete tam rôzne nefunkčné alebo zabudnuté drobné elektrospotrebiče (vrtáčky, fény, kulmy, žehličky, hriankovače, rýchlovarné kanvice, tablety, notebooky, playstation, rádiá ...), káble, káblíky, nabíjačky, slúchadlá, hračky, mobily a mnohé iné nepotrebné veci.

Ak už tieto veci nefungujú a nedajú sa použiť, opraviť ani



darovať, odovzdajte ich bezplatne firme WASTE RECYCLING, a. s.

Pribinka v rámci projektu Elektroodpad-Dopad5 v spolupráci s CEEV Živica získala od firmy SEWA, a. s., nádoby na drobný ELEKTROODPAD a BATÉRIE. Naši žiaci tak nemusia tento nebezpečný odpad skladovať doma. Stačí, ak ho prinesú do školy.

SEWA
Member of

**European
Recycling
Platform**

živica

Dievčatá z ekotímu vedia, aké je dôležité, aby sme sa v budúcnosti snažili minimalizovať množstvo elektroodpadu. Ako?

1. Skúste batérie vymeniť za nabíjateľné, aby ste nemuseli kupovať stále nové a nové.
2. Možno netreba mať vždy nový model telefónu či inej elektroniky.
3. Ak veci fungujú, prípadne sa dajú opraviť, netreba vždy kupovať nové.
4. Ak už elektroniku nechcete alebo nepotrebujete, hoci je ešte funkčná, skúste ju posunúť ďalej – buď darovať, alebo prediť.

**Žiacke kolégium Zelenej školy,
ZŠ, Pribinova 1, Zlaté Moravce**

Ponuka na prenájom nebytových priestorov vo vlastníctve Mesta Zlaté Moravce formou priameho prenájmu

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

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

■ nebytové priestory o výmere 84,84 m² nachádzajúce sa na 1. poschodí v budove so súpisným číslom 1572 („Stredisko občianskej vybavenosti“) na Ul. Duklianskej 2/A v Zlatých Moravciach, postavenej na pozemku - parcele KN registra „C“, č. parcely 2490/2 o výmere 849 m² (druh pozemku: zastavané plochy a 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 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 24.03.2022 o 13.00 hod.

Bližšie informácie o prenájme vyššie uvedného 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 marci nás navždy opustili títo Zlatomoravčania

Katarína Barnová

† vo veku 93 rokov

Viktor Kállay

† vo veku 68 rokov

Eleonóra Koklesová

† vo veku 82 rokov

Pavol Kolárik

† vo veku 67 rokov

Martin Loiš

† vo veku 90 rokov

Štefan Očovský

† vo veku 88 rokov

Geneveta Ondrošová

† vo veku 84 rokov

Milan Prikryl

† vo veku 74 rokov

Július Stojka

† vo veku 65 rokov

Ing. Ján Struhár

† vo veku 77 rokov

INZERÁT

MESTO ZLATÉ MORAVCE vyhlasuje v zmysle §281 až 288 zákona č. 513/1991 Zb. Obchodný zákonník v znení neskorších predpisov obchodnú verejnú súťaž na prenájom časti pozemku o výmere 153 m² z parcely E-KN č. 2394/1, druh pozemku: orná pôda, o výmere 7787 m² nachádzajúcej sa v k.ú. Zlaté Moravce na Ul. 1. mája v Zlatých Moravciach v lokalite pri Hostianskom potoku zapísanej na LV č. 5417, účel využitia prenajímaného pozemku: v súlade s ÚPN, záhradka.

Lehota na predkladanie ponúk končí dňa 24.03.2022 o 13.00 hod.

Bližšie informácie získate na úradnej tabuli a webovej stránke Mesta Zlaté Moravce www.zlatemoravce.eu, / Mestský úrad; Predaj, prenájom/, prípadne na telefónnom č. 037/69 239 22.

Kávoholik - pražiareň kávy prináša

Karholti

Alžbeta BATHORY

muzikál

I. Blahút · S. Palúch · S. Hudec B. · V. Vartíková · M. Rovňák
M. MAJESKÝ, A. MOJŽISOVÁ, K. IVANKOVÁ, G. HOLOŠKA,...

ZLATÉ MORAVCE

18. 3. 2022 19:00 MSKŠ, Divadelná sála

Predpredaj vstupeniek: pokladňa MSKŠ, v sieti predpredaj

MSKŠ Zlaté Moravce uvádza

MAFIÁNSKE historky

kambek

Peter Batthyany | Igor Adamec | Peter Sklár | Martin Vanek

5. 5. 2022

19:00

Vstupné: 16 €



PREDPREDAJ VSTUPENIEK  MSKŠ Zlaté Moravce



INZERÁT

Stredná odborná škola obchodu a služieb, Ul. SNP 5, 953 01 Zlaté Moravce, v súlade s § 9a ods. (5) a ods. (9) zák. č. 446/2001 Z. z. o majetku vyšších územných celkov v znení neskorších predpisov zverejňuje zámer prenajať formou priameho nájmu časť priestorov v budove Strednej odbornej školy obchodu a služieb, Ul. SNP 5 s. č. 2132 s výmerou 27,87 m², vhodné na – bufet s dobou nájmu na dobu neurčitú, s cenou nájmu minimálne 20 €/m² ročne.

K žiadosti je potrebné doložiť **potvrdenie, že uchádzač nie je osobou v zmysle § 9a ods. 6 a 7 zák. č. 446/2001 Z. z. o majetku vyšších územných celkov v znení neskorších predpisov.**

V prípade záujmu Vaše cenové ponuky zasielajte na adresu: Stredná odborná škola obchodu a služieb, Ul. SNP 5, 953 01 Zlaté Moravce – sekretariát do 29. 03. 2022 v označenej obálke: "NÁJOM - neotvárať"

Termín obhliadky: po telefonickej dohode na tel. čísle 0903 273 639

Ponuka uchádzača musí obsahovať: meno, priezvisko, adresu fyzickej osoby, resp. názov, sídlo, IČO právnickej osoby, zastúpenie, aktuálny výpis OR resp. ŽR, ponúknutú cenu a účel nájmu.

V prípade neuvedenia požadovaných údajov v ponuke uchádzača SOŠ obchodu a služieb má právo odmietnuť jeho ponuku a pod.

Bližšie inf.: na www.doszm.edupage.org., na úr. tabuli školy, na tel. č.: 0903 273 639

Simák Zámok

Divadlo na zámku PEZINOK

PREVAŽNE NEVÁŽNE



SCENÁR

MARIŠ KRÁMLAR

LUKÁŠ ADAMEC

LUKÁŠ LATINÁK

Réžia: Michal Spišák

26.4.2022 o 19:00h

MSKŠ. Zlaté Moravce

Potrebujete právnika? Mesto Zlaté Moravce aj v mesiaci marec zabezpečí bezplatné právne poradenstvo



Mesto Zlaté Moravce v spolupráci s Advokátskou kanceláriou CIMMERMANN aj v roku 2022 zabezpečuje pre obyvateľov, ktorí majú na území mesta a okresu Zlaté Moravce trvalý pobyt, bezplatné právne poradenstvo.

Obyvatelia môžu uvedenú službu využiť v nasledujúcom termíne:

23.03.2022 (STREDA) 15:00 - 16:00

Miesto:

Mestský úrad, Ulica 1. mája 940, Zlaté Moravce
1. poschodie - zasadacia miestnosť

**JUDr. Michal Cimmermann,
poslanec MsZ Zlaté Moravce**

Z verejných zdrojov podporil

u. fond
na podporu
umenia

NOVÉ KNIHY Z FONDU NA PODPORU UMENIA

Program: AKVIZÍCIA KNIŽNÍC

Projekt: DOPRAJME ĽUĎOM RADOSŤ Z ČÍTANIA

Mestská knižnica v Zlatých Moravciach získala v roku 2021 z Fondu na podporu umenia dotáciu 2 000,- € na nákup literatúry. Zo získaných finančných prostriedkov spolu so spolufinancovaním MSKŠ bolo zakúpených 236 nových kníh, z toho 145 kníh beletrie a 91 kníh detskej literatúry.

KOLLÁROVCI®



ZLATÉ MORAVCE
: **29. MÁJ 2022**

Mestský amfiteáter Zlaté Moravce

NEDEĽA o 16:00 hod.
INFO.: 037/6423277

www.kollarovci.sk

Chyby v myslení, ktoré robíte, keď sa snažíte pomôcť Ukrajincom

Nie každá pomoc je skutočne dobrá.

Možno ste na hranice s Ukrajinou poslali staré oblečenie a hračky vašich detí. Alebo ste jednoducho z osôb, ktorá si objednala ubytovanie v Kyjeve či Charkove, hoci sa tam, samozrejme, nechystáte.

Chceli ste podporiť konkrétnu osobu. Predstavovali ste si, ako drobná hračka vyčarí úsmev na tvári dieťaťa utečencovi alebo ako peniaze poputujú niekomu reálnemu.

Hoci sú podobné činy dobre mienené, niekedy môžu mať opačný účinok. Robíte ich pre chyby v myslení.

Robiť niečo nemusí byť najlepšie

Ak na hranicu posielajú ľudia veci ako hračky, oblečenie či jedlo, rýchlo sa môže stať, že sa veci začnú kopiť. Dobrovoľníci nemusia mať čas veci triediť a stávajú sa prekážkou.

Dobročinné organizácie preto dlhodobo na celom svete razia motto: najlepšia pomoc sú peniaze. Za ne vedú organizácie nakúpiť presne to, čo potrebujú.

Keď ľudia vnímajú krízu, chcú pomáhať. No v takýchto časoch aj tí najkúsenejší nemusia urobiť dobré rozhodnutie. Teda napríklad namiesto toho, aby poslali organizáciám na hraniciach či priamo na Ukrajinu sto eur, radšej idú do obchodu a za rovnakú sumu nakúpia občas aj zbytočné veci.

Nezáleží na tom, či bol tento čin tým správnym riešením. Jednoducho sa cítite lepšie, lebo ste urobili aspoň niečo a neboli ste nečinní. Takýto prístup patrí medzi kognitívne

skreslenia - chyby v myslení, ktoré ovládajú vaše rozhodnutia, hoci to neviete. V tomto prípade ide o takzvané akčné skreslenie.

"Dobrý príklad vidíme vo futbalových zápasoch," vysvetľuje v článku pre Conversation behaviorálny vedec David Comerford, ktorý skúma popudy riadiace ľudské rozhodovanie.

"Pri pokutovom kope sa profesionálni brankári zvyčajne hodia na stranu, hoci dôkazy ukazujú, že by zabránili viacerým gólom, keby zostali stáť v strede brány."

Napriek tomu, že brankárov motivuje výhra, robia neracionálne rozhodnutie, ktoré môže viesť kú gólu. Pociť sa na stranu znamená niečo urobiť oproti pocitu zostať stáť na mieste.

Do podobnej pasce sa môžu chytiť ľudia aj pri pomoci ľuďom v núdzi. To neznamená, že by ste nemali robiť vôbec nič, ale mali by ste hľadať spôsoby, ako spraviť svoju pomoc čo najefektívnejšou.

Súciť pre jedného

Ľudia chcú radšej pomáhať konkrétnym obetiam a nie veľkej, neurčitej mase ľudí.

Nezáleží pritom, či tá väčšia skupina nepotrebuje viac pomoci.

Za to môžu viaceré skreslenia. Napríklad efekt identifikovateľnej obete či blednúci súciť. Obe v podstate hovoria o tom, že súciť a dobročinnosť ľudia prejavujú radšej jednej konkrétnej osobe.

Zrejme preto sa niektorí ľudia rozhodli prenajímať

si ubytovanie v ukrajinských mestách cez Airbnb, hoci sa do vojnovú zmetanej krajiny samozrejme nechystajú.

No z týchto peňazí ide časť aj samotnému Airbnb. Navyše nie každý hosťiteľ, teda prenajímateľ nehnuteľnosti, je Ukrajincom.

Hreje ich pri srdci

Výskumy ukazujú, že ľudia sú ochotní darovať viac peňazí vtedy, keď putujú jednej osobe. Môže za to efekt identifikovateľnej obete.

"Jedným vysvetlením tejto anomálie je, že ľudia sa môžu cítiť hrdo, že ich dar výrazne prispel k zmene, že vyriešil problém jednej osoby," vysvetľuje odborník na robenie rozhodnutí.

Pocit hrdosti po dobročinnosti súvisí s ďalším konceptom, ktorý vysvetľuje, prečo ľudia občas robia kontraproduktívne rozhodnutia.

Môžeme ho nazvať zodpovedná prospešnosť (responsibility utility). Hovorí o tom, že ľudia zažívajú potešenie, keď cítia zodpovednosť za nejaký prospešný čin. Jednoducho ich hreje pri srdci to, že urobili

(podľa nich) správnu vec a že majú právo chváliť sa ňou.

Tento koncept môže byť aj za tým, prečo napríklad niekto pokladá za boj proti ruskej agresii na Ukrajinu to, keď bojkotuje ruské výrobky.

Lepšie rozhodnutia

Aj v oblasti dobročinnosti sa môžete naučiť robiť lepšie rozhodnutia. Skúste odhaliť, či niečo nerobíte iba preto, aby ste to urobili, aby ste cítili hrdosť.

"Náš výskum naznačuje, že to docielite pýtaním sa otázkou: čo je správna vec, ktorú by bolo dobré urobiť? A aké sú pravdepodobné výsledky tohto činu pre tých, ktorým chcem pomôcť?" vysvetľuje Comerford.

Ak neviete určiť výhody vášho činu pre iných, mali by ste zvážiť, či nemá význam iba pre vaše svedomie. Možno pri zodpovedaní otázok dospějete k tomu, aká pomoc bude tá správna.

A riešením isto nebude prenájom Airbnb v zničených mestách.

Renáta Zelná



Severská diéta je pre telo výhodná: zbaví zbytočných kíľ a pridá zdravé tuky

Základom sú ryby, celozrnné obilniny a zelenina.

Už pred niekoľkými rokmi sa objavili vedecké štúdie, ktoré upozorňovali na to, že severská strava môže mať podobný účinok ako populárna stredomorská diéta. Doteraz sa však väčšina výskumov zameriavala na to, či môže byť prínosná najmä pri chudnutí.

Nový výskum dánskych vedcov však hovorí, že zníženie hmotnosti nie je najdôležitejší benefit, ktorý môže ponúknuť.

Podľa štúdie, ktorú uverejnil odborný časopis *Clinical Nutrition*, sa totiž zlepšenie zdravotného stavu pri severskej strave dostaví bez ohľadu na to, či sa vám vďaka nej podarilo schudnúť alebo nie.

Severská strava prináša rôzne benefity

Lesné ovocie, zelenina, masné aj chudé ryby, celozrnné obilniny, ako sú jačmeň, raž či ovos - to sú hlavné zložky konceptu severskej stravy, ktorý bol za posledné desaťročie uznávaný ako mimoriadne zdravý, chutný a udržateľný.

„Pozoruhodným rozdielom je použitie oleja z repky olejnej, namiesto olivového oleja,“ opisuje severskú stravu Svetová zdravotnícka organizácia (WHO).

Repkový olej síce nie je takým dobrým zdrojom antioxidantov ako olivový olej, má však iné priaznivé vlastnosti. Obsahuje napríklad vysoký podiel omega-3 mastných kyselín.

Až doteraz sa výskum severského stravovania spájal s pozitívnym zdravotným účinkom

súvisiacim so stratou hmotnosti. Ukázalo sa totiž, že diéta môže zabrániť obezite a znížiť riziko srdcovo-cievnych ochorení, cukrovky druhého typu, vysokého krvného tlaku aj vysokého cholesterolu.

Nová analýza však ukazuje, že severská strava sama osebe prináša mnoho zdravotných benefitov bez ohľadu na to, či chudnete, alebo nie.

„Je to prekvapujúce. Väčšina ľudí verí, že pozitívne účinky na hladinu cukru a cholesterolu v krvi sú spôsobené výlučne úbytkom hmotnosti. V našej práci sme zistili, že to tak nie je. V hre sú aj iné mechanizmy,“ vysvetľuje v tlačovej správe Univerzity v Kodani vedec Lars Ove Dragsted, ktorý pôsobí na katedre výživy, cvičenia a športu.

Skúmali vzorky krvi aj moču

Ove Dragsted spolu s ďalšími odborníkmi z Fínska, Nórska, zo Švédska a z Islandu skúmal vzorky krvi a moču od 200 ľudí.

Všetci účastníci mali viac ako 50 rokov a zvýšený index telesnej hmotnosti (BMI). Okrem toho mali aj zvýšené riziko cukrovky a srdcovo-cievnych ochorení.

Vedci rozdelili účastníkov do dvoch skupín. Jedna dostávala potraviny, ktoré spĺňali štandardy severských stravovacích odporúčaní. Druhá jedla svoju obvyklú stravu.

Po šiestich mesiacoch sledovania bol výsledok jasný.

„Skupina konzumujúca severskú stravu sa stala výrazne zdravšou v porovnaní

s druhou kontrolnou: mala nižšiu hladinu cholesterolu, celkovo nižšie hladiny nasýtených aj nenasýtených tukov v krvi a lepšiu reguláciu glukózy,“ vysvetľuje Lars Ove Dragsted.

„Snažili sme sa, aby skupina, ktorá jedla severskú stravu, ostala váhovo stabilná. Znamená to, že sme jej účastníkov, ktorí schudli, požiadali, aby jedli viac. Zlepšenie zdravotného stavu sme pozorovali aj u tých, ktorí neschudli,“ dodáva.

Kľúčovú úlohu môžu zohrávať tuky

Vedci poukazujú na to, že oveľa dôležitejšie ako úbytok telesnej hmotnosti je unikátne zloženie tukov, ktoré severská

strava poskytuje.

„Analýzou krvi účastníkov sme mohli vidieť, že tí, ktorí najviac profitovali zo zmeny stravovania, mali v krvi iné látky rozpustné v tukoch ako kontrolná skupina. Látky, ktoré sú pravdepodobne spojené s nenasýtenými mastnými kyselinami z olejov v severskej strave,“ hovorí Ove Dragsted.

Výsledky štúdie naznačujú, že tuky zo severskej stravy zohrávajú najvýznamnejšiu úlohu pri zlepšení zdravotného stavu účastníkov experimentu.

Tuky v severskej strave pochádzajú najmä z rýb, lanoových semienok, slnečnice a repky. Ako celok predstavujú pre telo veľmi prospešný zmes, aj keď vedci ešte musia

HODINÁR ZBERATEĽ ZAPLATÍ IHNEĎ V HOTOVOSTI

ZA VŠETKY HODINKY MECHANICKÉ, NAŤAHOVACIE AJ NEFUNKČNÉ A POŠKODENÉ, AJ NA DIELY.

SCHAFFHAUSEN, OMEGA, LONGINES, ROLEX, ETERNA, ZENITH, LEMANIA MOVADO, CERTINA, VACHERON CONSTANTIN, SEIKO, PRIM, PATEK PHILIPPE, HEUER A INÉ.

TIEŽ KÚPIM VŠETKO PO HODINÁROVI: HODINKY, SÚČIASTKY, NÁRADIE, SÚSTRUH A POD.

PRÍDEM PO DOHODE. SERIÓZNE JEDNANIE.



TEL. 0944 137 683

presne vysvetliť, prečo a ako tieto tuky prispievajú k zníženiu hladiny cukru v krvi alebo k zníženiu cholesterolu.

"Môžeme len špekulovať, prečo zmena zloženia tukov tak prospieva nášmu zdraviu. Náš výskum však potvrdzuje, že vylúčenie vysoko spracovanej stravy a zníženie množstva nenasýtených živočíšnych tukov, majú pozitívny vplyv na naše zdravie," objasňuje Ove Dragsted.

"Severská strava obsahuje vyššie množstvo omega-3 a omega-6 mastných kyselín. Aj to je možné vysvetlenie, prečo je severská strava zdraviu prospešná, aj v prípadoch, keď sa hmotnosť účastníkov nezmenila."

Obe tieto kyseliny majú dôležitú úlohu v metabolických procesoch ľudského tela.



Ilustračné foto: Adobe stock

Denisa Koleničová

Ako vyzerá severské stravovanie?

- **Raňajky:** sú zložené z obilnín, zo sušeného a čerstvého ovocia, najmä ostružín a bobuľovitých plodov. Ľudia zo škandinávskych krajín tieto potraviny často dopĺňajú kefirom alebo bielym jogurtom, ktorý sa volá skyr.
- **Obed:** je ľahký, pripomína skôr desiatu. Tvorí ho celozrnné pečivo s čerstvou alebo fermentovanou zeleninou, haringmi či vajíčkami. Dôležité však je, že zelenina tvorí významnú časť porcie.
- **Večera:** pozostáva najmä z rýb alebo malého množstva mäsa. Severania obľubujú najmä divinu. Jedlo pripravujú varením, pečením alebo dusením na malom množstve tuku. K rybám a mäsu podávajú opäť veľkú porciu čerstvej alebo pečenej zeleniny. Okrem zemiakov často tepelne upravujú aj koreňovú zeleninu.

Pri splnení podmienok a využitií Bonusu vyplňte poplatok za inštaláciu a satelit. Podmienky využitia Bonusu sú uvedené v Ceníku, ktorý je dostupný na www.digislovakia.sk

PREŠTAHUJTE SA DO DIGI



MESAČNE OD
9,60 €
SATELIT ŠTANDARD

SATELIT A INŠTALÁCIA BEZ POPLATKU

TV + Internet bez viazanosti | Viac ako 140 programov | 0850 211 112 | www.digislovakia.sk

DIGI
SLOVAKIA

MY



Mimoriadna akcia

S kúpou
ročného predplatného
získate knihu

Petra Vlhová

zadarmo

Mať predplatné sa oplatí:

- ▲ **ÚSPORA** - za rok ušetríte 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
- ▲ **DARČEK** - kniha Petra Vlhová

Akcia platí pre nových aj existujúcich predplatiteľov, ktorí si predĺžia existujúce predplatné na požadované obdobie. Akciu nie je možné kombinovať s ďalšou zľavou. Platí do vypredania zásob

Kde si môžete predplatné objednať?

Centrála: 02/323 77 777, predplatne @petitpress.sk

Zdravím Vás,

ak dovolíte, rád by som Vám ukradol chvíľku času.

Kedže sa uvoľňujú opatrenia a chceme ľuďom vyjsť v ústrety, vďaka začínajúcej spolupráci siete MY novín (najčítanejších regionálnych na Slovensku) a mesta Zlaté Moravce Vám ponúkame výhodnú ponuku inzercie v Tekovských novinkách, ktoré sú s nákladom 4 500 výtlačkov distribuované raz mesačne do všetkých domácností v Zlatých Moravciach. Majú tradíciu i serióznosť, sú rozváňané Slovenskou poštou v spolupráci s mestom.

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

Prosím kontaktujte ma na:

stefan.korman@petitpress.sk

0907 813 099



▼ Dobrovoľníci z redakcie s riaditeľom MY novín Milanom Mokráňom a predsedom ZsFZ Petrom Kováčom.

MY NOVINY AJ FUTBALOVÁ RODINA PRE UKRAJINU

▲ Výzva na pomoc Ukrajine, ktorú organizuje sieť regionálnych novín MY v spolupráci so Západoslovenským futbalovým zväzom, sa teší veľkej podpore verejnosti.

„Sme príjemne prekvapení mierou solidarity, ktorú okamžite po zverejnení výzvy začali prejavovať naši čitatelia, redakcie MY po celom Slovensku sa nám priamo pred očami menili na sklady s humanitárnou pomocou,“ komentoval hektický týždeň po spustení výzvy na pomoc Ukrajine riaditeľ siete regionálnych novín MY Milan Mokráň. Rovnako spontánne reagovali aj športovci, ľudia s veľkým srdcom znášali do

Domu futbalu v Nitre šatstvo, potraviny aj základne hygienické potreby. „Aj futbalová komunita opäť ukázala, že má zmysel pre spolupatričnosť. Vidíme, čoho sme schopní, keď sa dokážeme spojiť pre dobrú vec a toto je len začiatok, v zbierke pre Ukrajinu chceme pokračovať aj naďalej,“ uviedol predseda Západoslovenského futbalového zväzu Peter Kováč. Úprimne ďakujeme všetkým, ktorí sa zapojili. Žiadna vojna nemá

víťazov, v tomto neférovom zápase budú len porazení v podobe bezbranných ľudí.“ V piatok 11. marca bola zbierka pomoci pre Ukrajinu prevezená do Bratislavy na Červený kríž, odkiaľ bude cieleňá k našim východným susedom. Výzva na pomoc Ukrajine pokračuje ďalej ako v redakciách MY novín, tak aj v Dome futbalu v Nitre a pridať sa rozhodli aj oblasť futbalové zväzy na západnom Slovensku.

ŠTEVO KORMAN



▼ Sklady s pomocou pre Ukrajinu sa postupne plnia.



- Mesečník 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

