



TEKOVSKÉ

noviny

Mesačník mesta Zlaté Moravce

ročník XXXI • číslo 11 • november 2021 • cena: zdarma • web: zlatemoravce.eu

V tomto čísle:

TN Menovanie riaditeľa

Mestskí poslanci vo štvrtok 7. októbra 2021 schválili vymenovať do funkcie riaditeľa Technických služieb Zlatých Moraviec Branislava Vargu.

Čítajte na strane 2

TN Nová strecha

Budova zlatomoraveckých Technických služieb má za sebou kompletnú rekonštrukciu strechy. Oprava bola už nutná, nakoľko stará strecha zatekala.

Čítajte na strane 2

TN Spomienková lipa

V pondelok 25. októbra 2021 sa uskutočnilo slávnostné sadenie spomienkovej lipy pre obeť pandémie Covid-19 na Mestskom cintoríne v Zlatých Moravciach.

Čítajte na strane 3

TN Rozhovor s Michalom Kérym

Michal Kéry (45), pochádzajúci z Martina nad Žitavou, sa venuje vytrvalostným pretekom Spartan race od roku 2017. Za ten čas zabehol viaceré preteky doma i v zahraničí. Stal sa i ambasádorom značky Spartan race. V rozhovore nám prezradil viac o tomto náročnom športe.

Čítajte na strane 12



Foto: ilustračné

Zlaté Moravce zavádzajú sociálny taxík

Seniori či osoby s ťažkým zdravotným postihnutím budú môcť v Zlatých Moravciach využívať služby sociálneho taxíka, ktorý bude za zvýhodnené ceny jazdiť po meste.

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

Taxík budú môcť využívať konkrétne skupiny ľudí. Časť nákladov zaplatí samospráva. „Túto službu bude mesto Zlaté Moravce zabezpečovať prostredníctvom spoločnosti Eko-drive s.r.o., ktoré v meste Zlaté Moravce zabezpečuje prepravu prostredníctvom EKO taxi,“ informuje magistrát.

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

sa bude môcť taxík využiť ako prípoj k vlaku alebo k autobusu.

Pre koho je služba určená

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

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

Pokiaľ spadáte do vyššie uvedených skupín a máte záujem o sociálny taxík, môžete si na

radnici podať žiadosť o získanie karty „sociálny taxík“, s ktorou budete môcť službu využívať. Jej platnosť je dva roky a cena za jej vydanie je päť eur.

Zóny a poplatky

V rámci služby bude mesto Zlaté Moravce rozdelené do štyroch zón. Podľa týchto zón sa bude odvíjať cena jazdy taxíkom. Zóna 1 (cena: 0,90 eur) zahŕňa centrum mesta, Ulicu SNP po tabuľu mesta, Sládkovičovu ulicu po tabuľu mesta, Hviezdoslavovu ulicu po vlakovú stanicu a Továrenskú ulicu po čerpaciu stanicu Slovnaft. Zóna 2 (cena: 1,50 eur) zahŕňa Chyzeroveckú ulicu po začiatok Palárikovej, Martinský breh, Tehelnú ulicu po tabuľu mesta, Viničnú ulicu, Továrenskú ulicu od čerpacej stanice Slovnaft po hotel ViOn, bývalý školský majetok. Zóna 3 (cena: 1,49 eur) zahŕňa reštauráciu Fáro, Palárikovu ulicu po koniec Chyzeroviec, Penzión pod kalváriou, Vionovce, Pneuservis Swing a Dolné Vinice. Zóna 4 (cena: 2,00 eur) zahŕňa ulice v mestskej časti Prílepy.

Peter Klimant

Poslanci schválili vymenovanie Branislava Vargu za riaditeľa Technických služieb

Mestskí poslanci vo štvrtok 7. októbra 2021 schválili vymenovať do funkcie riaditeľa Technických služieb (TS) Zlatých Moraviec Branislava Vargu. Ten predtým pracoval ako poverený riaditeľ bez riadneho menovania od mestského zastupiteľstva.

Pred hlasovaním poslancov sa uskutočnilo riadne výberové konanie na pozíciu riaditeľa TS. Z troch kandidátov získal najviac hlasov Branislav Varga. Výberová komisia ho tak odporučila na post riaditeľa TS. Na základe tohto odporúčenia potom rozhodli poslanci o jeho menovaní na zasadnutí mestského zastupiteľstva.

„Ďakujem za prejavenú dôveru vo výberovom konaní a aj v samotnom menovaní na mestskom zastupiteľstve.

Vážim si to. Zaväzuje ma to k zodpovednosti a k svedomitému prístupu k práci,“ povedal novovymenovaný riaditeľ.

Branislav Varga pracuje v zlatomoraveckých Technických službách od roku 2011, kedy nastúpil na pozíciu vedúceho skládky komunálneho odpadu. Neskôr pracoval štyri roky ako riaditeľ podniku a následne zastával funkciu vedúceho pre prevádzky verejného osvetlenia, separovaného zberu a skládky komunálneho



Branislav Varga

odpadu. Od januára 2021 sa stal povereným riaditeľom.

Poverenie udeľuje a odníma primátor mesta a je platné na dobu určitú. Muselo sa pravidelne obnovovať. Branislav Varga po svojom menovaní

do funkcie riaditeľa môže byť odvolaný už len zlatomoraveckým zastupiteľstvom. Menovanie sa udeľuje na dobu neurčitú.

Peter Klimant

Budova Technických služieb s obnovenou strechou

Budova zlatomoraveckých Technických služieb má za sebou kompletnú rekonštrukciu strechy. Oprava bola už nutná, nakoľko stará strecha zatekala.



Podľa slov menovaného riaditeľa Technických služieb Branislava Vargu bola stará strecha už v dezolátnom stave. „Strecha zatekala, voda sa dostávala k elektroinštaláciám, čo bolo nebezpečné. Pravidelne bol počas dažďov

podmočený strop, dochádzalo k samouvoľňovaniu omietky a stropného systému. Bežne sa stávalo, že počas väčších dažďov sme museli po kanceláriách rozmiestňovať vedrá, pretože nám kvapkala voda,“ opisuje Varga.

Okrem kompletnej rekonštrukcie strechy došlo aj k jej zaizolovaniu. Izolácia tu predtým chýbala, čo podľa Vargu spôsobovalo najmä v lete veľké prehrievanie vnútra budovy. „V kanceláriách bolo neznesiteľné teplo, nedalo sa tam riadne pracovať,“ povedal riaditeľ.

Rekonštrukcia sa uskutočnila v mesiacoch august a september. „Celé to stálo 56 603,76 eur. Tieto peniaze nám vyčlenilo mesto zo svojho rozpočtu po schválení mestským zastupiteľstvom, za čo poslancom ďakujem,“ uviedol Varga.

Peter Klimant



Výsadba spomienkovej lipy pre obeť pandémie Covid-19

V pondelok 25. októbra 2021 sa uskutočnilo slávnostné sadenie spomienkovej lipy pre obeť pandémie Covid-19 na Mestskom cintoríne v Zlatých Moravciach. Lipu vysadilo Občianske združenie Skutočné obeť v spolupráci s mestom Zlaté Moravce.

Slávnostný akt sa uskutočnil o 10.00 hodine v novej časti Mestského cintorína v Zlatých Moravciach. Zúčastnili sa ho viaceré známe tváre nášho regiónu. Nechýbal tu poslanec NR SR Marián Kéry, prednostka Okresného úradu v Zlatých Moravciach Hana Kováčiková, primátor Zlatých Moraviec Dušan Husár a viacerí mestskí poslanci.

„Som presvedčený o tom, že vysadením lipy sme vytvorili dôstojné spomienkové miesto obetiam pandémie. Táto lipa bude symbolom pamiatky obetiam pandémie Covid-19 a pripomenka jedného z najsmutnejších období v nedávnej histórii, ktoré zasiahlo každého z nás. Preto si obeť tohto ochorenia bude pripomínať nielen dnešná generácia



ale aj tá budúca,“ povedal primátor Dušan Husár, ktorý novú lipu vníma spolu s centrálnym dreveným krížom ako dominantu novej časti zlatomoraveckého cintorína.

„Lipy, ktoré sa dnes sadia po celom Slovensku, sú pre nás dôkazom toho, že ľudskosť v nás ešte nezomrela. Veríme preto, že tak, ako sa bude tejto lipy daríť a bude rásť, tak spolu s ňou bude rásť aj ľudskosť v nás,“ povedala Lucia Ďurajková z Občianskeho združenia Skutočné obeť, ktoré stojí za myšlienkou výsadby spomienkových líp.

Súčasnou slávnostného aktu

bol aj kultúrny program. Vyštúpili hudobníci zo Základnej umeleckej školy v Zlatých Moravciach.

Občianske združenie Skutočné obeť je iniciatívou priamych pozostalých a blízkych priateľov obeť Covidu-19. „Naším hlavným zámerom je, aby sa na obeť pandémie nikdy nezabudlo. Aby na najväčšiu tragédiu pandémie Covid-19 zosobnenú v ich smrti spoločnosť navždy pamätala. Iniciujeme výstavbu centrálného pamätníka a živých pietnych miest na celom Slovensku,“ informuje združenie.

Peter Klimant



Technické služby zakúpili novú kosačku

Technické služby mesta Zlaté Moravce rozšírili svoj vozový park o nový stroj určený primárne na kosenie. Zakúpili štvorkolku, ktorá si poradí aj s vyšším trávna-tým porastom.



Jedná sa o kosačku značky Crossjet 4x4. „Takéto jedno zariadenie sme už v Technických službách mali. Vzhľadom na dobré skúsenosti sme sa rozhodli zakúpiť ešte jednu kosačku. Ide o štvorkolku, takže má dobré jazdné vlastnosti. Určená je na väčšie trávnaté plochy a dokáže brať aj vyššiu trávu,“ povedal menovaný riaditeľ Technických služieb Branislav Varga. Nový stroj stál 8 900 eur. Táto čiastka bola uhradená z rozpočtu mesta Zlaté Moravce.

Podľa slov Vargu je aktuálne stále čo vylepšovať v rámci kosiacej techniky v meste Zlaté Moravce. „Aktuálne máme dve kosačky typu crossjet, dva traktorčeky, päť krovinnorezov a ešte jednu malú pojazďovú kosačku, ktorou sa upravujú záhony. Nestačí to, v budúcom roku budeme musieť určite dopĺňať tieto stroje, respektíve ich obnovovať,“ skonštatoval Varga.

Peter Klimant

Mesto Zlaté Moravce rozdalo dotácie pre kultúru a šport

Na 22. zasadnutí Mestského zastupiteľstva v Zlatých Moravciach rozhodli mestskí poslanci o pridelení dotácií pre oblasť rozvoja kultúry a športu.

Dotácie sa pridelujú 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 2021.

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 2021 boli mestu Zlaté Moravce doručené tri žiadosti o poskytnutie

dotácie z rozpočtu mesta. Všetkým trom žiadateľom bola dotácia pridelená.

V oblasti kultúry získalo dotáciu Občianske združenie (OZ) Chyzerovce na projekt „Podpora činnosti súborov pôsobiacich pod hlavičkou OZ“ vo výške 1 000 eur s účelovým určením na materiálno-technické zabezpečenie chodu OZ. Dotáciu získalo aj občianske združenie Viac kultúry na projekt „Burzalex 2021“ vo výške 300 eur

s účelovým určením na materiálno-technické zabezpečenie projektu.

V oblasti športu získalo dotáciu občianske združenie Horolezecký klub Zlaté Moravce na projekt „5. ročník Detský lezecký festival - špeciál“ vo výške 400 eur s účelovým určením na materiálno-technické zabezpečenie projektu.

Peter Klimant

Detské ihrisko na Tekovskej ulici bude obnovené

Zlatomoraveckí mestskí poslanci rozhodli o vyčlenení sumy 3 000 eur z rozpočtu mesta Zlaté Moravce na obnovu detského ihriska na Tekovskej ulici.

Vďaka poslanceckému návrhu, ktorý bol na 22. zasadnutí Mestského zastupiteľstva v Zlatých Moravciach jednohlasne schválený, bude mať Tekovská ulica obnovené detské ihrisko.

„Už viackrát nás oslovili mamičky, žijúce v tejto lokalite, s problémom nefunkčného a nevyhovujúceho detského ihriska. Tekovská je dostupnosťou pre rodiny s deťmi dosť ďaleko



od centra mesta a fungujúcich ihrísk. Dokonca aj od schválených vnútroblokov. Preto je potrebné postupne obnoviť už vlastne skoro nefunkčné detské ihrisko,“ uvádza sa v poslanceckom návrhu.

Za 3-tisíc eur bude zrealizovaný nákup hracích prvkov určených na obnovu detského ihriska na Tekovskej ulici. Dátum tohto nákupu zatiaľ stanovený nie je.

Peter Klimant

Oddelenie dlhodobo chorých sa za dva roky prevádzky stalo nosným oddelením zlatomoraveckej nemocnice

Takmer 540 hospitalizovaných pacientov, viac ako 7000 lôžkodní, spokojnosť pacientov, že nemusia chodiť ďaleko od svojho bydliska a že sa zdravotníci o nich adekvátne postarajú. Po dvoch rokoch od spustenia činnosti Oddelenia dlhodobo chorých v Nemocnici AGEL Zlaté Moravce pacienti jednoznačne uvádzajú, že je pre región obrovským prínosom. A toto rozhodnutie výrazne zdvihlo aj úroveň a kvalitu zlatomoraveckej nemocnice.

„Naše oddelenie dlhodobo chorých je počas celých dvoch rokov plne vyťažené, k dispozícii máme 25 lôžok, zazmluvnené máme všetky zdravotné poisťovne. Väčšinu z hospitalizovaných pacientov tvoria ženy, za dva roky sme ich hospitalizovali takmer 330. Najstaršia pacientka mala 99 rokov, najstarší pacient len o rok menej,“ hovorí riaditeľka zlatomoravskej nemocnice Nina Horniaková. Najčastejšie sa tu pacienti liečia s diagnózami po prekonanej náhlej cievnnej mozgovej príhode, po úrazoch so zlomeninami, respiračnými

problémami a za posledné obdobie to samozrejme boli pacienti s koronavírusom.

Hoci nemocnica má dostatok kvalifikovaného personálu, lekárov aj sestier, ktorí zvládajú každodennú starostlivosť o pacientov, ich novou úlohou, ktorú priniesla epidémia koronavírusu je, že musia nahrádzať pacientom aj rodiny. A to aj napriek tomu, že sa zdravotníci snažia pacientom pomáhať pri komunikácii cez telefón, tablet.

„Aktuálny zákaz návštev pacienti znášajú veľmi ťažko. Jedinou spojkou medzi nimi a rodinou je zdravotnícky



personál, ktorý im pravidelne odovzdáva pozdravy od blízkych, ako aj ich osobné veci. Niektorí pacienti majú k dispozícii svoje mobilné telefóny, aspoň touto cestou sú počas zákazu návštev spojení s príbuznými. Vzhľadom na vyšší vek pacientov, niektorí pacienti s mobilnými telefónmi nevedia manipulovať, preto im je personál oddelenia vždy, pokiaľ je to možné, nápomocný,“ hovorí vedúca sestry oddelenia zo skúsenosti.

Dĺžka hospitalizácie závisí od stavu pacienta, priemerne predstavuje 21 dní. Oddelenie má nepretržitú prevádzku. Zdravotnú starostlivosť zabezpečuje odborne erudovaný zdravotnícky personál, ktorý úzko spolupracuje s fyzioterapeutmi oddelenia fyziatrie, balneológie a liečebnej rehabilitácie nemocnice.

Mgr. Martina Pavliková,
hovorkyňa skupiny
AGEL SK

V nemocnici zasadili lipu vďačnosti pre zdravotníkov

V areáli Nemocnice AGEL Zlaté Moravce pribudla originálna lipa vďačnosti pre zdravotníkov. Unikátny projekt vznikol z podnetu prezidentky Regionálnej komory sestier a pôrodných asistentiek Zlaté Moravce a okrem nemocnice sa na ňom podieľali aj Štátne lesy Topoľčianky, ktoré poskytli sadenicu lipy malolistej.

Lipu malolistú zasadili v stredu 20. októbra 2021 v záhrade pri budove riaditeľstva. „Pandémia koronavírusu tvrdo preverila psychickú i fyzickú zdatnosť všetkých zdravotníckych pracovníkov. Zaslúžia si našu úctu. Tragické následky pandémie vidíme vo všetkých oblastiach spoločnosti, nevynímajúc sa osobným tragédiám zdravotníckych pracovníkov. Na to, akí sme zraniteľní, krehkí

nesmieme nikdy zabudnúť,“ uviedla prezidentka RK SaPA Eva Pacalajová.

A prečo sa ako symbol vďačnosti vybrala práve lipa malolistá? Dnešná doba je pre zdravotníka veľmi náročná a prejavuje sa práve v oblasti psychiky. Priamo na problém psychiky je len málo účinných bylín. Jednou z nich je však lipa, ktorá uvoľňuje stav depresie a úzkosti. Okrem

liečby psychických problémov lipu poznáme pri liečení nachladnutia alebo chrípky. Lipový čaj vyvoláva potenie, znižuje horúčku a lieči priechušky. Prítom zrieduje krv, čím preventívne pôsobí proti angine pectoris, infarktu a zápalom žíl.

„Lipa sa stala naším posvätným stromom. V stredoveku slúžila pri tajomných obradoch vyhánania diabla z tela a my si prajeme vyhnať covid. Tento strom nech roky nemo sleduje našu prácu a odovzdá v dobách budúcich svedectvo o ťažkých časoch zdravotníkov v dobe COVID pandémie,“ dodala E. Pacalajová.

„Je dôležité, aby sme pri každodennom pracovnom nasadení a čase, ktorý nikto z nás nemohol predvídať našli čas a spôsob, ako byť k sebe úprimní, srdeční a ľudskí. Tento strom je takým symbolom, verím, že sa mu bude u nás dariť a že spríjemní prostredie nemocnice tak pre zamestnancov, ako aj pacientov. Veľmi pekne ďakujeme všetkým partnerom, ktorí sa na tomto milom projekte podieľali,“ uviedla riaditeľka Nemocnice AGEL Zlaté Moravce Nina Horniaková.

Mgr. Martina Pavliková,
hovorkyňa skupiny
AGEL SK

Život a dielo Františka Hermana

Narodil som sa v ten istý deň a mesiac ako Van Gogh, ale on bol slávnejší. Nenahonobil som si žiadne svetské statky, ale zato nestrácal sebavedomie a humor. Bez maľovania, lásky k spevu a divadlu mi nebolo možné žiť.

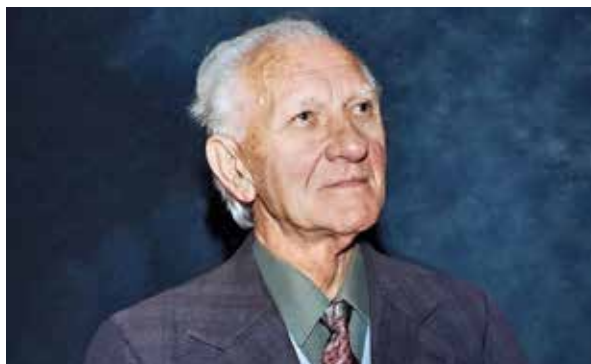
Je tomu už desať rokov, čo nás opustil František Herman z Prílepu, jeden z významných osobností kultúrneho života Zlatých Moraviec.

František Herman (1923-2011), umelec zvukného mena, v mladosti učiteľ, profesionálny herec, športovec, scenárista a režisér Armádneho martinského divadla, ktorého poznáme ešte z divadelných scén s národnými umelcami Jozefom Krónerom, Františkom Zvaríkom, Karolom Machatom či Elom Romančíkom sa narodil roku 1923 v Gačove, obec Neverice. Ako nesmierne tvorivý človek plný mladíckeho entuziazmu sa začal venovať maľovaniu od roku 1957 ako jeden zo zakladajúcich členov a neskôr organizačný vedúci

výtvarného krúžku pri Závodnom klube odborov Calex Zlaté Moravce. Svoje maliarske umenie predstavil na nespočetných autorských výstavách doma i v zahraničí, kde získal množstvo významných ocenení. V rámci Slovenska vystavoval aj v Slovenskom rozhlasu, každoročne v Západoslovenskom múzeu Trnava a Žltom dome v Dunajskej Strede. K jeho nemalým úspechom patrila aj účasť na výstave INSITA 97 v Bratislave.

Umelec stvárňovania starovekých kultúr a symboliky života

Spočiatku maľoval krásu svojho rodného mesta, krajinky, zátišia, kytice a od týchto expresívnych námetov prechádzal



František Herman

k fantastickým víziám umelecko-filozofických otázok. Pri hľadaní svojho výtvarného štýlu získal najväčšie úspechy stvárňovaním kompozičných skladieb starovekých kultúr, prostredníctvom ktorých tlmočil symboliku života, starých architektúr, živé bytosti a neživú hmotu, momentky v nekonečnom plynutí času. Prešiel takmer všetkými výtvarnými technikami. Autorove pestré kontrastné diela presýtené filozofiou života so zmyslom pre vyváženosť a kompozíciu. Svojské abstraktné práce pôsobia striedavo dynamicky, inokedy staticky ako samotný

temperament umelca. V Zlatých Moravciach zastával aj funkciu predsedu Orla Janka Kráľa. Pri príležitosti jeho 80. narodenín mu na vernisáži výstavy slávnostne odovzdal plaketu prezident Slovenského orla za účasti STV. Ochotnícky divadelník pôsobiaci v Prílepoch a Zlatých Moravciach bol predovšetkým profesionálny výtvarník. V roku 1997 získal členstvo v Slovenskej výtvarnej únii v Bratislave a Zväze slovenských výtvarných umelcov Západoslovenského združenia. Ako športovec v hode oštepom trikrát prekonal slovenský rekord.

Rodná dedinka

Kľúčikom chlapčenskej zvedavosti
neraz otváram knihu studničiek.

V tajomných snoch
vídavam rodnú dedinku
jak bezstarostne odpočíva.

Po dlhej odmlke
opäť sa vraciam k rodným záhradám
ovenčený inovatou rokov.
Úprimné slovo spolurodákov
mi vniká do duše sťa nový balzam
a ja v hlbokom dojatí

nad jej čelom bdie malý kostolík.
Jej štíhly driek krásli belasá stuha
od záduščivej križnice
až po sýtu zeleň kerne.
Vrtošivý osud privčas ma odvíal
do nehostinných diaľav.

Otváram srdce dokorán.
Pramienok dávných spomienok
radostne klokotá.



Jeho statočná životná púť stále nám čosi navráva. Žiť natrvalo. Raz bude isto naplňať mnohé srdcia aj po odchode do neznáma.

PhDr. Mišo Adamov Kováč z Matice slovenskej

Historické premeny Oponického hradu

V Múzeu v Zlatých Moravciach sa uskutočnila ďalšia z cyklu prednášok k aktuálnej výstave o archeologickom výskume a obnove Oponického hradu, organizovaná Katedrou archeológie UKF v Nitre v spolupráci s Občianskym združením Apponiana na jednu z ďalších zaujímavých tém.

V poradí už na štvrtej prednáške 2. septembra 2021 privítala lektorka múzea pani Viera Tomová stavebného historika Ing. arch. Martina Bónu, PhD., ktorý sa venuje výskumu stavebného vývoja Oponického hradu, dobovým vyobrazeniam a realizácii návrhov jeho obnovy pre OZ.

Bohatstvo Matúša Čáka Trenčianskeho

Oponický hrad sa vypína na hlavnom hrebeni pohoria Tribeč nad obcou Oponice v okrese Topoľčany. Strategická poloha stredovekej pevnosti plnila úlohu kontroly cestnej komunikácie do Topoľčan a Turca v údolí rieky Nitra. Stavbu hradu E. Fügedi pripisuje bratovi Matúša Čáka Trenčianskeho, magistrovi Čákov. Podľa písomných prameňov hrad pochádza už z konca 13. storočia aj so zmienkou o jeho existencii a vyobrazením na najstarších historických mapách z polovice 16. storočia. O Matúšovi Čákoví Trenčianskom sa málo hovorí v spojitosti s našimi hradmi, ale v skutočnosti patrili do jeho bohatstva. V roku 1311 vládol na celom západnom a severnom Slovensku. Vlastnil 14. stolíc, viac ako 500 dedín a 50 hradov.

Prvým bádateľom hradu, ktorý realizoval jeho stavebno-historický prieskum, bol bratislavský profesor, pamiatkar a muzeológ Jozef Könyöki v rokoch 1887 a 1888.

Na hrade v súčasnosti prebieha podrobný výskum

a obnova pamiatky z pohľadu histórie, stavebného vývoja a archeológie. Sumarizujú sa všetky doteraz získané poznatky, ktoré prinášajú množstvo informácií aj o živote na hrade vďaka archeologickým nálezom, ktorým sa venuje archeológ Mgr. Dominik Repka, PhD., za spolupráce s predsedom OZ Apponiana PhDr. Ing. Petrom Saterom PhD., ktorý vedie obnovu hradu od roku 2005. S obnovou hradu sa začalo už v roku 2001 po založení združenia aj s víziami do budúcnosti.

Stavebný vývoj hradu

Hradná zrúcanina je architektonicky rozčlenená do štrnástich objektov, ktoré charakterizovali podobu hradu v minulosti. Najzachovalejšia časť sa nachádza na západe a je charakteristická mohutnou vežou a niektorými časťami hradných palácov



a hospodárskych budov. Menej sa zachovala najvyššie položená hradná veža z 13. storočia v malom areáli horného hradu. Na vežu sa napájala hradná obvodová múr, ku ktorému boli pristavané palácové budovy. Na základe archeologického výskumu tu možno predpokladať existenciu ďalších obytných priestorov. Druhý hradný celok tvorí dolný hrad s najviac zachovaným obvodovým múrom na severnej a juhovýchodnej strane. Na severnú stenu sa napájala renesančný palác, z ktorého sa zachovala

takmer celá jeho východná strana do výšky štyroch podlaží. Na južnej strane po hospodárskej miestnosti zostal len nosný stĺp krovu. K nej sa pripájala palác zakončený veľkou delovou baštou nazývanou Tereš. Vstup do predhradia viedol ponad dodnes zachované priekopy. Prístupová cesta do hradu z juhovýchodnej strany so znásobenou obranou hradu ďalšou predsunutou priekopou lemovanou zemným valom. Stavebné úpravy na hrade prinášajú poznatky o jeho historickom vývoji a premenách až do jeho zániku.

Na záver podujatia pani Tomová otvorila besedu k prednáške o Oponickom hrade a návštevníkom predstavila pána Imricha Fintu, ktorý sa zaoberá digitálnou rekonštrukciou a výrobou plastických modelov hradov. Práca autora je zameraná predovšetkým na hrady v Tribečskom pohorí, kde sa nachádza najviac týchto vzácných architektonických pamiatok.



Martin Bóna

Večer s astronómiou v Zlatých Moravciach

Nočné pozorovanie oblohy s ďalekohľadmi a odborné prednášky sme mohli zažiť v Zlatých Moravciach vo štvrtok večer 14. októbra 2021.



Mestské stredisko kultúry a športu v spolupráci s Miestnou organizáciou Slovenského zväzu astronómov v Nitre, Krajským osvetovým strediskom v Nitre a Nitrianskym samosprávnym krajom zorganizovalo takzvaný Večer

s astronómiou v Zlatých Moravciach.

Podujatie sa konalo v priestoroch Mestského strediska kultúry a športu v Zlatých Moravciach. Pripravená bola prednáška Čo je možné vidieť na oblohe v októbri

(súhvezdia, planéty, objekty) a individuálne astro-poradenstvo s astronómami Slovenského zväzu astronómov.

Hneď po zotmení, súbežne s prednáškami, prebiehalo pozorovanie nočnej oblohy. Na balkóne Kaštieľa Migazziovcov boli umiestnené tri výkonné ďalekohľady. Návštevníci

si nimi mohli pozrieť Mesiac, Jupiter a Saturn.

Vstup na podujatie bol v režime OTP – očkovaní, testovaní, po prekonaní Covidu. Prišlo niekoľko desiatok ľudí. Vstup bol pre všetkých voľný, bez platenia.

Peter Klimant



Advent s Musica Cordis netradične

Pozývame vás k sledovaniu online audiovizuálneho projektu s názvom Adventný hudobný kalendár, vďaka ktorému sa aj podzemné priestory MSKŠ v Zlatých Moravciach pretvorili na čarovné miesto plné vznešených tónov klasickej hudby.

Na každý deň blížiaceho sa adventného obdobia až do Vianoc si umelci o.z. Musica Cordis pripravili pestrú paletu diel v rôznych atraktívnych vokálno-inštrumentálnych obsadeniach. Vysielanie vo forme krátkych audiovizuálnych príspevkov začína prvou adventnou nedelou 28. novembra 2021 a potrvá do 25. decembra 2021.

Od uvedeného dátumu na vás bude každý deň čakať nové video na internetovej stránke www.musicacordis.sk alebo na facebookovej stránke Musica Cordis <https://www.facebook.com/musicacordis.5/>.

Účinkujú:

- Stanislava Maggioni Dubanová – soprán
- Zuzana Chrenová – soprán
- Lucia Komárová – soprán
- Jana Dudášová – alt
- Michele Maggioni – tenor
- Marek Pobuda – barytón
- Mária Belicová – organ/dirigovanie
- Magdaléna Pažitná - klavír
- Samuel Mikláš – husle
- Alžbeta Struňáková - hoboj
- Lujza Ďurišová – violončelo
- Sára Osvaldová – flauta
- Ľubica Podolská – klavír

Program:

Bach, Händel, Vivaldi, Beethoven, Grieg, Holst, Bernáth, Kubička, Trnavský a iní.

Tento projekt sa uskutočnil vďaka finančnej podpore ZSE.

Za poskytnutie priestorov

ďakujeme MSKŠ v Zl. Moravciach.

Za finančnú podporu ďakujeme Ing. Dušanovi Ondrejovi.

Ľubica Podolská



Svetový deň výživy u nás na Mojmirke



Simona Káčerová

Jablko, hrozno, mrkva, paprika, paradajka...a mnohé ďalšie druhy ovocia a zeleniny sa objavili na vtipných a netradičných fotkách, ktoré odfoťtili a poslali naši žiaci do súťaže, ktorú sme im pripravili pri príležitosti Svetového dňa výživy. Tento deň sa oslavuje po celom svete a my sme sa samozrejme zapojili tiež. Práve 16. októbra sme vyzvali deti, aby doma pri jedení ovocia

a zeleniny urobili aj fotku – vtipnú, kreatívnu, zaujímavú. Vieme, že zdravú výživu potrebujeme celý rok, ale tento deň nám mal pripomenúť, aké je to dôležité. Všetky deti, ktoré poslali fotky do súťaže, boli víťazmi, a to už len tým, že sa zapojili a jedli ovocie a zeleninu. Spomedzi super fotiek, ktoré boli naozaj skvelé, sme ocenili v každom ročníku jednu fotku, ktorá bola „naj“. Veď

posúďte sami, akí sú skvelí na fotkách vo fotoalbume na stránke školy.

Fotky poslúžili ako podklad pre ďalšiu aktivitu, ktorou bolo vytvorenie plagátu do celosvetovej súťaže, ktorú vyhlásila Organizácia pre výživu a poľnohospodárstvo FAO – špecializovaná agentúra OSN. Súťaž sme našli na stránke FAO, kde sú informácie, podmienky súťaže a mnohé články, postrehy, videá týkajúce sa Svetového dňa výživy. Plagát, zložený zo 4 samostatných častí, tvorili naši deviatci. Témou pre tento rok je – „Our actions are our future“. Každá časť plagátu je venovaná čiastkovej téme – „Better production“, „Better nutrition“, „Better environment“, „Better life“ – „Lepšia produkcia, Lepšia výživa, Lepšie životné prostredie a Lepší život“.

Úžasné témy na spracovanie a tvorenie. Plagát posielame elektronicky do celosvetovej súťaže a budeme čakať, aký ohlas bude mať. Ale už teraz sa tešíme.

V našej škole berieme zdravú výživu našich žiakov naozaj vážne. Práve preto je škola zapojená do projektu – Školské ovocie a naše deti pravidelne dostávajú zdravé ovocie: jablká, hrušky, černice, jahody a tiež výborné šťavy...a to počas celého roka. Chceme predsa, aby boli všetci zdraví. A práve v časoch pandémie sme si uvedomili, aké je zdravie dôležité a ako si ho musíme vážiť a starať sa oň.

Na záver prajeme aj vám pevné zdravie a dobrú chuť k ovociu a zelenine!

**PaedDr. Hana Verešpejová,
ZŠ Mojmirka**

Október na Mojmirke

Na Mojmirke to opäť žilo, ale trochu strašidelnejšie. Nemajte však strach, nikto sa nebál. Keďže momentálna situácia nám nedovoľuje stretávať sa na akciách, ktoré sú u žiakov a ich rodičov obľúbené. Rozhodli sme sa zorganizovať súťaž o najkrajšieho tekvicového strašiaka. Žiaci nosili z domu strašiakov od výmyslu sveta – malých, veľkých, ušatých, zubatých a strapatých, ktorých sme následne vystavili v areáli školy. Súťažili sme v týchto kategóriách: cena riaditeľky školy, cena poroty a cena diváka. Áno, aj rodičia mohli hlasovať za toho najkrajšieho. Pre porotu, ale aj pani riaditeľku

to bolo naozaj ťažké! Napokon sme vybrali a ocenili majiteľov strašiakov. Každý strašiak bol odmenený diplomom, sladkou maličkosťou a jedným veľkým potleskom. Posledný deň pred prázdninami sa to v našej škole hemžilo strašidkami ale nie tekvicovými. Šírila sa zvest o strašidelnej škole a naozaj do nej prišli upíry, kostlivci, ježibaby, príšery a duchovia. Celý deň sa niesol v mystickej atmosfére. Žiaci sa učili netradične, ale s veľkou iskrou v očiach. Jednoznačne z najlepších a najčarovnejších dní v škole.

Mgr. Molnárová



Kamarát na diaľku

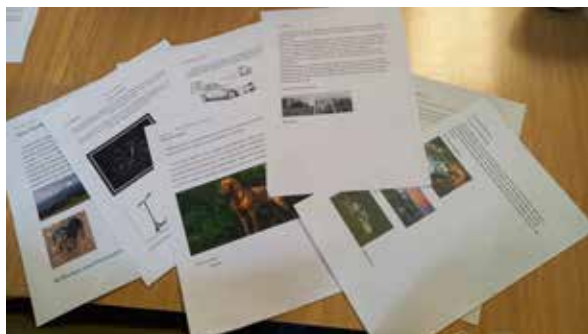
Na Pribinke sme rozbehli nový projekt s názvom Kamarát na diaľku, ktorý realizujeme v triedach 8. ročníka. Jeho úlohou je rozvíjať pisateľské zručnosti žiakov, spoznávať kultúru anglicky hovoriacej krajiny, no v neposlednom rade ide v projekte o rozširovanie slovnej zásoby v anglickom jazyku.

Našími partnerskými školami, s ktorými udržiavame písomný kontakt, sú Connecticute, USA a Atlanta Community School Michigan, USA. Žiaci sú spárovaní s približne rovnako vekovo starými žiakmi a píšu si listy formou e-mailov.

V úvodnom liste sa žiaci navzájom predstavili, porozprávali o svojich záľubách

a rodine. Neskôr sme sa venovali téme aktuálnych sviatkov – americké deti písali svojim kamarátom o Halloweene, naši žiaci o Sviatku všetkých svätých a Pamiatke zosnulých.

V súčasnosti píšeme o svojich národných jedlách, oblúbenom jedle a nápojoch. Na výbere tém, ktorým sa v listoch venujeme, sa zúčastňujú



aj samotní žiaci. Po skúsenostiach s prvými listami môžeme konštatovať, že žiakov myšlienka priateľa na písanie novodobých listov nadchla. Všetci sa vždy tešia na každý nový list od svojho zaoceánskeho priateľa. Žiaci si

listy odkladajú ako milú spomienku na toto malé dobrodružstvo.

Tešíme sa, čo všetko nám naše listové priateľstvo ešte prinesie.

PhDr. Gabriela Čáscarová, PhD.

Olympiáda detí v Materskej škole Dúha



Pre našu Materskú školu Dúha na Žitavskom nábreví 1 v Zlatých Moravciach je veľmi dôležité, aby deti

mali od útleho veku vzťah a radosť z pohybu a športu. Záleží nám, aby z nich vyrástla zdravá, pohybovo

a športovo nadaná generácia.

K tomu bol zameraný aj projekt na rozvoj športu pod názvom „Olympiáda detí“, ktorý sa uskutočnil 7. októbra 2021 v areáli našej školy. Projekt bol realizovaný s finančnou podporou Nitrianskeho samosprávneho kraja (NSK).

Deti zo všetkých tried plnili rôzne pohybovo – športové aktivity, ktoré pre nich pripravil tréner Požitavskej futbalovej akadémie Vion Zlaté Moravce pán Novota s využitím

športového náradia a náčinia – lopty, prekážky, bránky, kužele. Za vynikajúce výkony si deti domov odniesli medaily. Tento projekt sa niesol v duchu myšlienky „Športom k zdraviu, s radosťou a úsmevom na tvári“

Ďakujeme NSK za finančnú podporu pri realizácii projektu.

**Tatiana Kováčová,
MŠ Žitavské nábrevie 1**



Mesiac úcty k starším v Prílepoch

...Babička ma naučila, variť si čaj s medom, opravovať, čo kde treba, to zas robím s dedom...

Nakoľko aj tento rok sa v Prílepoch nekonalo tradičné posedenie dôchodcov, kde deti materskej školy pravidelne vystupovali, rozhodla som sa potešiť našich starých rodičov inou formou.

Celý mesiac sme sa s deťmi rozprávali o rodine, o členoch rodiny. Vysvetľovali sme si, čo

je to úcta k starším ľuďom, k babke, k dedkovi.

Dramatizovali sme rozprávku o Červenej Čiapočke a O repke, kde deti prežívali a zisťovali, aká je pomoc naším starším dôležitá.

Vyrobili sme papierové šálky, do ktorých sme nalepili čajíky a peknú básničku. Šáločku



sme ozdobili a mašličkou previazali.

Verím, že tieto malé pozdravy od detí z MŠ potešia všetkých starých v Prílepoch. Darčeky sme síce pripravovali my zamestnanci, ale pre svojich starých si deti pripravili darčeky vlastnoručne.

Aj touto cestou želim všetkým babkám a dedkom veľa, veľa zdravia a mnoho krásnych

dní prežitých v kruhu svojich najbližších.

Moje podakovanie patrí celému kolektívu materskej školy za pomoc pri výrobe cca 170 šáločiek a dievčatám Henriet Halúzovej a Adel Šalingovej za roznesenie do každého domu v Prílepoch.

Zuzana Šalingová,
riaditeľka MŠ



SOŠ obchodu a služieb Zlaté Moravce: Naša nová mobilná aplikácia

Máme pre vás dobrú správu: naša nová mobilná aplikácia je teraz ešte lepšia. Okrem toho, že je praktickejšia a funkčnejšia, pribudli aj viaceré užitočné funkcie.

Ste zvedaví? Čítajte ďalej, alebo si rovno stiahnite novú App-ku Strednej odbornej

školy obchodu a služieb v Zlatých Moravciach. Za vyskúšanie nič nedáte.



Aplikácia ponúka používateľsky prívetivé grafické prostredie a je jednoduchá na používanie. Keďže sa jedná ešte len o prvú verziu, možno pri používaní narazíte na veci, ktoré by ste vy ako užívateľ urobili odlišne, alebo by ste existujúce zapracovanie rozšírili. Dajte nám o tom vedieť!

Školská aplikácia do mobilných telefónov. Na jednom mieste aktuálnosti, udalosti, informácie zo školy, fotogaléria, história, podnety, užitočné návody a všetky ostatné



informácie pre študentov. Aplikácia je dostupná bezplatne na operačných systémoch Android, Apple iOS.

SOŠ obchodu a služieb
Zlaté Moravce

ROZHOVOR so športovcom Michalom Kérym: Spartan race vám zmení život

Michal Kéry (45), pochádzajúci z Martina nad Žitavou, sa venuje vytrvalostným pretekom Spartan race od roku 2017. Za ten čas zabehol viaceré preteky doma i v zahraničí. Stal sa i ambasádorom značky Spartan race. V rozhovore nám prezradil viac o tomto náročnom športe.

Čo je to Spartan race?

Spartan sú bežecké preteky s prekonávaním prekážok, ako je preskakovanie stien, rúčkovanie, podliezanie, nosenie bremien, šplhanie, atď.. Sú tri základné úrovne, Sprint 5 km/20 prekážok, Super 10 km/25 prekážok a Beast 21 km/30 prekážok. A komu by sa mánilo, tak Spartan ponúka aj Ultra 50 km/60 prekážok alebo Hurricane Heat čo sú vytrvalostné eventy v štýle „výcviku“ a sú o tímovej spolupráci. Najnovšou ponukou sú bežecké preteky Spartan Trail, 10, 21 a 50 km, kde nie sú prekážky, iba čisto trailový beh v horách, v prírode.

Ako ste sa k tomuto športu dostali?

Spartan behám od roku 2017, keď pri dvíhaní činiek vo fitku som od synovca dostal návrh, či nevyskúšame

Spartan race. Tak som vyskúšal najkratší Sprint v Nitre na Agrokomplexe a ešte v ten istý rok som dokončil svoju prvú tri-fectu – čo sú všetky tri úrovne Sprint, Super, Beast v jednom roku a stala sa z toho závislosť. Tá atmosféra a skvelý pocit zo samého seba v cieľi vás dostane. Päť kilometrov, ktoré vám zmenia život, doslova.

Naposledy ste súťažili v Amsterdame, aké úspechy ste tam dosiahli?

Spartan ponúka možnosť pretekať po celom svete a popritom spoznávať aj nové miesta a kultúru. Amsterdam má lákal už v roku 2018 a keďže sny si treba plniť, tak tento rok som tam odbehol Beast 21 km, kde sa podarilo 3. miesto a Super 10 km som dokončil na 1. mieste vo svojej vekovej kategórii. Preteky na pláži a okolo automobilového pretekárskeho okruhu Zandvoort



Michal Kéry

Circuit bol famózný zážitok a rád sa tam vrátim.

Aké ďalšie úspechy máte na konte z tejto sezóny?

V tejto sezóne sa mi podarilo uspieť aj v Kyjeve - 1. miesto Beast, 2. miesto Sprint, v maďarskej Kazincbarcike 1. miesto Super, 3. miesto Beast. V Čechách – Liberec 2. miesto Sprint a Lipno 3. miesto Sprint, ale aj na domácej pôde vo Valčianskej doline 1. miesto Sprint a 3. miesto Beast. No a veľmi ma teší celkové 2. miesto v Spartan CEU sérii (séria vybraných bodovaných pretekov centrálnej Európy a na základe získaných bodov je zostavený rebríček – niečo ako pri Formule F1). Samozrejme, vo svojej kategórii.

Ste oficiálnym Spartan Brand ambasádorom. Čo to znamená?

Úlohou Spartan ambasádora je zviditeľňovať Spartan, ukázať, že je to šport, ktorý si môže vyskúšať každý, bez rozdielu veku a ukázať, že tie najlepšie zážitky sa nachádzajú mimo komfortnej zóny. Pomáhať s informáciami a poradiť ohľadne pretekov a keďže veľa pretekov aj odbeham, spätnou väzbou možno niečo aj zlepšiť. Verím, že sa mi to aj darí.

Ako sa pripravujete na preteky?

Príprava na preteky značne závisí od toho, čo na nich chcete dosiahnuť. Ak si chcete preteky len vyskúšať a máte v živote trochu pohybu

(pokračovanie na str. 13)



ROZHOVOR so športovcom Michalom Kérym: Spartan race vám zmení život

(pokračovanie zo str. 12)
a odbehnete pár kilometrov, Spartan Sprint zvládnete aj bez extra špeciálneho tréningu. Samozrejme, ak chcete dosiahnuť aj nejaké výsledky, je už potrebný systematický tréning vrátane výživy a regenerácie.

Ako vyzerajú vaše tréningy?

Moje tréningy spočívajú v bežeckej aj silovej príprave, hlavne funkčný tréning s vlastným telom a v princípe trénujem 6 dní v týždni a jeden deň mám na oddych, regeneráciu. V priemere nabehám 200 km mesačne v rôznom teréne. Posledný rok trénujem pod vedením profesionálneho trénera Michala Rajniaka, ktorý bol aj Majster Európy v Spartan



race. Práve jemu vďačím za progress a úspechy v tejto sezóne.

Aké ciele máte do nasledujúcej sezóny?

Konkrétne ciele do ďalšej sezóny nemám žiadne, nemám rád očakávania, sú obmedzujúce a zbytočne vytvárajú tlak. Základ je pracovať na sebe a snažiť sa byť lepší ako včera. Výsledky sú už len odmena a zrkadlo vašej práce. No a samozrejme, je ešte veľa krásnych miest, kde som nepretekal.

Čo najťažšie ste na Spartan race zažili?

Najťažšie – tak to je asi najťažšia otázka. Každý pretek má svoje špecifiká, aj počasie



vie urobiť svoje. Najťažšie mi bolo asi na prvom Spartan Ultra, na 40-tom km, po 9 hodinách na trati, pri nosení sandbagu (vrece s pieskom 30 kg) do strmej zjazdovky, kde už bolo vyčerpanie citeľné a aj koleno vypovedávalo službu a chcete to vzdať. To bolo fakt ťažké, prekonať krízu a pokračovať. Ale podarilo sa a v cieľi som si povedal – nikdy viac. Samozrejme som absolvoval Ultra aj nasledujúci rok, aj tento (smiech).

Čo úrazy? Boli nejaké?

Okrem bežných odrenín, modrín a drobných svalových zranení (natiahnutie,

presilenie) sa našťastie doteraz vážnejším zraneniam vyhýbam. A veľmi rád by som pri tom aj zostal.

Čo odporúčate pre začiatočníkov, ktorí sa pripravujú na svoje prvé spartánske preteky?

Začiatočníkom odporúčam hlavne prispôsobiť oblečenie a obuv počasiu, nejaký ten základný tréning s vlastnou váhou a nebať sa. Spartan je komunita skvelých ľudí, ktorí pomôžu a povzbudia na trati aj mimo nej.

Peter Klimant

Bežci si počas adventu zmerajú sily

Športový sviatok v Zlatých Moravciach. Čaká nás prvý ročník behu Adventná Zlatomoravecká desiatka. Konat sa bude v prvej polovici decembra.

Usporiadateľom behu je mesto Zlaté Moravce, bežci zo Zlatých Moraviec a klub AK Zlaté Moravce. Bežať sa bude na Mestskom štadióne v Zlatých Moravciach a v okolí rieky Žitavy v sobotu 11. decembra

2021 so začiatkom o 13.00 hodine. Štart a cieľ bude na mestskom štadióne. Prezentácia je na pláne od 10.00 hodiny do 12.45 hodiny.

Bežci budú rozdelení podľa veku a pohlavia do ôsmich

kategórií: Muži: A – do 40 rokov; B – nad 40 rokov; C – nad 50 rokov; D – nad 60 rokov. Ženy: E – do 40 rokov; F – nad 40 rokov; G – nad 50 rokov; H – nad 60 rokov. Prvý traja v každej kategórii obdržia víťazné poháre.

Dĺžka trate bude desať kilometrov. Pre rekreačných bežcov bude pripravený takzvaný

beh zdravia, kde rovnako pre mužov aj ženy bude dĺžka trate jeden kilometer.

Záujemcovia o beh sa môžu do preteku prihlásiť priamo na štadióne v deň štartu alebo u hlavného organizátora Františka Šabíka na telefónnom čísle 0949 714 941.

Peter Klimant

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

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

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

Lehota na predkladanie ponúk končí dňa 23.11.2021 o 13.00 hod.

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

PaedDr. Dušan Husár,
primátor mesta

Je pekné dostávať, ešte krajšie dávať...

V Kláštore pod Znievom vzniklo jedno z najväčších zariadení na Slovensku poskytujúcich sociálne služby chudobným. Útulok Dobrého pastiera je útlukom pre ľudí, ktorým život nedožičil toľko, čo ostatným... Tento útulok zachvátil pred nedávnym požiarom a ľudia prišli aj o to málo, čo mali. Z tohto dôvodu sme sa v spolupráci s Katolíckou charitou Tešiteľia v Zlatých Moravciach rozhodli podať pomocnú ruku. Od skvelých ľudí sa nám podarilo vyzbierať materiálnu pomoc, ako sú matrace, paplóny, návlečky, drogériu a nutné oblečenie na zimu. O hygienické potreby sa postarala aj Nadácia Anjelské krídla zo Žiliny, ktorá sa k tejto pomoci pridala. Všetkým darcom chceme odkázať: Kde je vôľa, tam je aj cesta. Ďakujeme.

Klaudia Antolová
Terénna sociálna práca

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 prevod **pozemkov, ktoré sa nachádzajú v Zlatých Moravciach na Nábřeží za majerom v k.ú. Zlaté Moravce zapísané v celosti na LV mesta Zlaté Moravce č. 5417: parcela KN registra „C“ číslo 2457/27 o výmere 4273 m², druh pozemku: zastavaná plocha a nádvorie, parcela KN registra „C“ číslo 2457/28 o výmere 1438 m², druh pozemku: zastavaná plocha a nádvorie, parcela KN registra „C“ číslo 2457/29 o výmere 2919 m², druh pozemku: zastavaná plocha a nádvorie, Lehota na predkladanie ponúk končí dňa **23.11.2021 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.**

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 prevod nehnuteľností v k.ú. Čata zapísaných na **LV č. 459:**

- **budovy so súp. č. 451**, postavenej na pozemku parcely C-KN č. 45, druh pozemku zastavaná plocha a nádvorie o výmere 291 m²
- pozemku **parcely C-KN č. 25**, druh pozemku záhrada o výmere 386 m²;
- pozemku **parcely C-KN č. 44**, druh pozemku záhrada o výmere 696 m²;
- pozemku **parcely C-KN č. 45**, druh pozemku zastavaná plocha a nádvorie o výmere 291 m²

Lehota na predkladanie ponúk končí dňa **23.11.2021 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.

MESTO ZLATÉ MORAVCE V SPOLUPRÁCI S MSKŠ
VÁS POZÝVA NA

Adventné nedele

NA NÁMESTÍ ANDREJA HLINKU
V ZLATÝCH MORAVCIACH

1. ADVENTNÁ NEDEĽA
28. NOVEMBER 2021
O 15:30 HOD.
FS INOVEC

2. ADVENTNÁ NEDEĽA
5. DECEMBER 2021
O 15:30 HOD.
DFS ZLATŇANKA
O 16:00 HOD. PRIVÍTANIE MIKULÁŠA
A ROZSVIETENIE
VIANOČNÉHO STROMČEKA

3. ADVENTNÁ NEDEĽA
12. DECEMBER 2021
O 15:30 HOD.
FS TRIBEČ

4. ADVENTNÁ NEDEĽA
19. DECEMBER 2021
O 15:30 HOD. SPEVÁCKY SÚBOR
ZLATOMORAVČIANKA
O 16:00 HOD. SPEVÁCKY ZBOR
CARMINA VOCUM

V PRÍPADE NEPRIAZNIVÉHO POČASIA SA PROGRAM PRESUNIE DO VESTIBULU MSKŠ.

kino
TEKOV
u v á d z a

ZLATE MORAVCE
November 2021

1. a 7.11.2021 Pondelok 16.00 Nedeľa 16.00 vstupné: zľ. 4€ a 5€	7+	RODINA ADDAMSOVCOV 2 Vydajte sa na letnú dovolenku s rodinou Addamsovcov, ktorí svojím nevšedným podivným chovaním terorizujú nové kraje.	film USA MN do 7 r. 90 min. slov. dabing
1.-2.11.2021 Pondelok 18.00 Utorok 18.00 vstupné: zľ. 4€ a 5€	15	VENOM 2: CARNAGE PRICHÁDZA V akčnom sci-fi chce E. Brock svoju kariéru obnoviť so sériovým vrahom C. Kasadym, ktorému sa ale podarí utiecť z väzenia a sám sa stáva ďalším hostiteľom.	film USA MN do 15 r. 98 min.
4.-5.-6.11.2021 Štvrtok 18.00 Piatok 19.00 Sobota 19.00 vstupné: zľ. 4€ a 5€	12	ETERNALS Tento film sleduje skupinu hrdinov z vesmíru, ktorí chránia Zem od úsvitu ľudskej civilizácie. Keď sa vrátia obľudné tvory Devianti, ktoré boli považované za dávno vyhynuté, Eternals sa musia zjednotiť a chrániť pred nimi ľudstvo.	film USA MN do 12 r. 157 min.
5.-6.-7.11.2021 Piatok 17.00 Sobota 17.00 Nedeľa 18.00 vstupné: zľ. 4€ a 5€	12	KURZ MANŽELSKEJ TŮŽBY Česká vzťahová komédia pre ľudí, ktorí chcú v zdraví a láske prežiť vlastné manželstvo. Je možné žiť šťastne a s vášňou aj po rokoch? Určite áno, ale niekedy je to naozaj veľmi komplikované.	film ČR MN do 12 r. 90 min.
9.-10.11.2021 Utorok 18.00 Streda 18.00 vstupné: zľ. 4€ a 5€	12	SHOKY & MORTHY: POSLEDNÁ VEĽKÁ AKCIA Shoky a Morthy sú kamaráti od školy a zároveň priemerní YouTubery. Jedinou šancou ako si napraviť youtuberskú povest', je spoločný plán na poslednú veľkú akciu.	film ČR MN do 12 r. 99 min.
11.-12.-13.-14.-15.-16.-17.11.2021 Štvrtok 18.00 Piatok 18.00 Sobota 18.00 Nedeľa 18.00 Pondelok 18.00 Utorok 18.00 Streda 18.00 vstupné: zľ. 4€ a 5€	12	KAREL Konečne je to tu! Vyše roka odkladaný film sa dostáva na plátno našich kín. Dúfajme, že premietanie znova nenaruší pandémie, pretože v tejto dobe je všetko možné. Celovečerný film Karel prináša ojedinelý pohľad do súkromia a do duše tohto famózneho speváka. Vďaka úprimnej otvorenosti K. Gotta môžu diváci vidieť autentický a jedinečný filmový portrét, plný nečakaných spomienok. Pri predpremiere v Prahe mnohí diváci na konci filmu plakali ako malé deti.	film ČR MN do 12 r. 127 min.
19.-20.11.2021 Piatok 18.00 Sobota 19.00 vstupné: zľ. 4€ a 5€	15	POSLEDNÁ NOC V SOHO Hororový thriller o dievčati, ktorá prišla do Londýna študovať módné návrhárstvo. Lenže jej štúdium zásadne narušujú znepokojujúce nočné vízie.	film VB MN do 15 r. 117 min.
20.-21.11.2021 Sobota 17.00 Nedeľa 17.00 vstupné: 4€ a 5€	12	ŽELANIE PRE JEŽIŠKA Nová česká rodinná komédia je naozaj originálna. Vianoce sú sviatky pokoja a mieru a táto rozkmitená rodina vám to naozaj dokáže!	film ČR MN do 12 r. 109 min.
21.-22.11.2021 Nedeľa 19.00 Pondelok 18.00 vstupné: zľ. 4€ a 5€	12	KAREL Celovečerný film Karel prináša ojedinelý pohľad do súkromia a do duše tohto famózneho speváka.	film ČR MN do 12 r. 127 min.
23.-24.11.2021 Utorok 18.00 Streda 18.00 vstupné: zľ. 4€ a 5€	12	KING RICHARD Táto životopisná dráma, natočená podľa skutočného príbehu inšpiruje celý svet. Tenisový tréner R. Williams dosiahol so svojimi dcérami Venus a Serenov veľké tenisové víťazstvá.	film USA MN do 12 r. 138 min.
25.11.2021 Štvrtok 18.00 vstupné: zľ. 4€ a 5€	12	HLAS LÁSKY Filmová fikcia voľne inšpirovaná životom speváčky superhviezdy Celine Dion.	film KAN MN do 12 r. 128 min.
26.-27.-28.11.2021 Piatok 17.00 Sobota 16.00 Nedeľa 16.00 vstupné: zľ. 4€ a 5€	U	ENCANTO: ČAROVNÝ SVET Animovaná komédia o neobyčajnej rodine Madrigalovcov, ktorí žijú ukrytí v Kolumbijskom pohorí v zázračnom dome na úžasnom, čarovnom mieste zvanom Encanto. Pred filmom uvidíte aj krátky animovaný film Ďaleko od stromu.	film USA MP 110 min. slov. dabing
26.-27.11.2021 Piatok 19.00 Sobota 18.00 vstupné: 4€ a 5€	15	MACHER NA 30 DNÍ Policajtovi Rayanovi lekár oznámi, že od potkana, ktorý ho pohryzol, dostal smrteľnú chorobu a zostáva mu už len 30 dní života. Plachý Rayan sa odviaže a začína konečne žiť.	film FRA MN do 15 r. 87 min. český dabing
28.-29.-30.11.2021 Nedeľa 18.00 Pondelok 18.00 Utorok 18.00 vstupné: zľ. 4€ a 5€	12	KAREL Celovečerný film Karel prináša ojedinelý pohľad do súkromia a do duše tohto famózneho speváka.	film ČR MN do 12 r. 127 min.

OZNAM!

Od 1.11.2021 kino Tekov pracuje v režime OTP, pretože náš okres bude v bordovej farbe a vstup do kina majú len očkovaní, testovaní a osoby s potvrdením o prekonaní ochorenia covid-19 nie starším ako 180 dní. Vstup do kinosály povolený len s respirátorom FFP2.

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.



Jeseň najlepšie vystihuje hygge. Ako si v tomto štýle zariadiť bývanie?

Spredlžujúcimi sa večermi a chladným počasím prichádza obdobie, keď trávim čoraz viac času doma. Ani pandemické opatrenia nenahrávajú spoločenskému životu mimo našich obydli. Ale to nič. Máme aspoň možnosť zútlulniť si domov.

V tomto období je ideálne „obliecť“ ho do jesenných farieb. Útulnosť je v podstate synonymom dánskeho konceptu pre spokojný život, ktorým Dáni nazývajú hygge.

Ide o malé radosti, ktoré prinášajú Dánom teplo do duše, príjemný pocit pohody. Patria sem maličkosti ako sviečky, intímne večery v úzkom kruhu blízkych ľudí, pri kozube, pri dobrom čaji, káve alebo víne a jedle.

K hygge patria aj tlmené a zemité farby a najviac si túto filozofiu bytia a žitia Dáni vychutnávajú práve na jeseň, keď s nimi spolupracuje aj príroda a túžba po útulnosti a teple domova rastie. Vytvoríte si doma jesennú atmosféru aj vy.

Krása v detailoch

Tú správnu jesennú atmosféru si vytvoríte rôznymi dekoráciami. Tekvica, šípky, listy, šišky, sušená výzdoba z prírody - to všetko k tomuto

obdobiu určite patrí.

Útulnú atmosféru interiéru doplnia i rôzne sviečky a svietniky, ktorých jemné svetlo vytvorí príjemné prostredie na relax.

K uvoľneniu pomôžu i rôzne vonné zmesi či obľúbené potpourri – zmes sušených rastlinných materiálov, ktoré pekne voňajú a plnia tiež dekoratívnu funkciu.

Materiály

Trendom medzi textilmi je aktuálne tkanina zvaná „teddy“. Pripomína kožušinu plyšového medvedíka.

Minulý rok ju bolo možné vidieť napríklad na mäkkých kabátoch a aktuálne sa dostáva aj do interiérového dizajnu.

Pozornosť si pýtajú teplé a mäkké materiály. Praktické a zároveň estetické je ich kombinovanie – pleteniny s rôznymi veľkosťami očiek, hrubé deky, plyš. Vhodné je všetko, do čoho sa máte chuť zabušit.



Svetlo v správnej intenzite

Originálnym doplnkom sa stávajú svietidlá potiahnuté textíliami. Na jeseň sú štýlové jednofarebné tienidlá, napríklad zo zamatu a opäť v zemitých, tmavších farbách alebo metalické kúsky.

Na čele trendov zostanú aj biele tienidlá v tvare gúľ, ale ich podstavce a konštrukcie budú mať geometrické tvary.

Jesennú náladu a pocit pohodlia prinesie tlmené svetlo, viac svietidiel so svetlom menšej intenzity vhodné rozmiestnených po miestnosti, aby jej dodali intimitu.

Home spa

Jesenná starostlivosť o pleť

je zložitejšia a intenzívnejšia ako tá letná. Doprajte si kvalitnú výbavu do kúpeľne a dostatok priestoru na rozmaznávanie.

V nasledujúcich mesiacoch sa budeme o seba starať komplexne: zameriame sa na krásu, zdravie aj dobrý spánok.

Spálňa bude najdôležitejšou miestnosťou v domácnosti.

Bude v nej kraľovať pohodlná kontinentálna posteľ so saténovou posteľnou bielizňou a komfortné kreslo, na ktorom si budeme môcť oddýchnuť cez deň. A to všetko v upokojujúcich, neutrálnych farbách.

Martina Štérová



VAŠE LISTY NA TÉMU VLASY

Píše nám Tibor z Myjavy, ktorý by sa rád podielil o dojmy s užívaním vlasového prípravku SALON TEXTURES. Upresňujeme, že výrobok SALON TEXTURES stojí 23 € a môžete si ho kúpiť u výhradného predajcu v SR, firmy KVATROFIN s. r. o., ul. Lichardova 10, 909 01 Skalica, 034/664 74 35, www.vlasovakura.sk. V súčasnosti je možné uvedený tovar objednať i s presným návodom na dobierku.

Mal som veľké problémy s vypadávaním vlasov. Vlasy mi tak redli, že na niektorých miestach na hlave mi už presvitala pokožka. Počas piatich rokov som vyskúšal niekoľko preparátov, ktoré mali padanie vlasov zastaviť. Výsledok bol vždy rovnaký - žiadna veľká zmena k lepšiemu. Minulý rok v októbri som

vyskúšal na odporúčanie môjho kamaráta účinný prípravok SALON TEXTURES. Používam ho presne podľa návodu štvrtý mesiac a moje problémy prestali. Som rád, že som konečne natrafil na kvalitný tovar, ktorý mi veľmi pomohol. Chcel by som týmto firme KVATROFIN s.r.o. poďakovať.

Loj v sieťke je pre vtáky nebezpečný. Ako si vyrobiť vlastný?

V dobrom úmysle na strom v záhrade zavesíte krmivo pre vtáčiky a ani nevíete, že ich môžete ohroziť.

S príchodom zimy sa v obchodoch objavujú rôzne krmidlá, no nie všetky sú rovnako bezpečné.

Aký vplyv môže mať prikrmovanie na vtáky a ako ním vtákom neublížiť?

Závislosť od kŕmenia

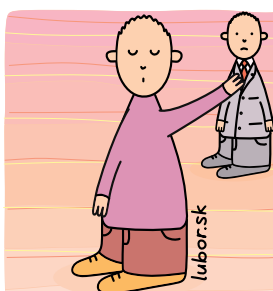
Nemyslené, no negatívne dôsledky prikrmovania sú najlepšie preskúmané práve u voľne žijúceho vtáctva.

Na jednej strane môže človek podávaním potravy uľahčiť medzi vtákmi prenos chorôb. Ak sa totiž pri kŕmidle stretne viacero jedincov či druhov, ľahšie sa medzi sebou nakazia.

Takto sa prenáša napríklad choroba špinavých kŕmidiel. Na Slovensku výrazne ovplyvnila zelenku obyčajnú. Nielen vinou prenosu tejto choroby sa u tohto druhu prepadla početnosť o 51 percent od roku 2005.

Choroba sa rýchlo prenáša vtedy, keď sa ľudia zabudnú starať o kŕmidlá.

"Treba ich čistiť najmä pri vyšších teplotách, keď sa ochladí, problém je menší, ale čistotu treba stále dodržiavať," hovorí pre SME Jozef Ridzoň zo Slovenskej



**STÁLE VIAC DŮKAZOV MÁME
NA TO ČO JE DÁVNO ZNÁME**

ornitologickej spoločnosti.

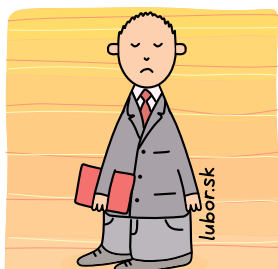
Prikrmovanie môže podľa starších výskumov meniť aj vtáčie komunity či ich migračné správanie.

"Existujú tiež dôkazy, že môže viesť k zmenám v štruktúre vtáčieho zobáku," vysvetľuje zvierací ekológ Jim Rivers.

"Na druhej strane môže mať aj pozitívne účinky, ako je zlepšenie telesnej kondície, zvýšenie prežitia v zime a reprodukčného výkonu."

Rivers spolu s kolegami skúmal, či môže prikrmovanie viesť u vtákov k závislosti. Táto obava sa často spomína ako argument proti kŕmeniu. No štúdia v časopise Journal of Avian Biology ukázala, že strach nie je na mieste.

"Naša štúdia naznačuje, že poskytovanie potravy malým vtákom v zime nevedie k zvýšenej závislosti od potravy od ľudí," hovorí Rivers.



**DLHÝ MAJÚ VEĽKÍ MALÍ
FINANČNÝ SYSTÉM TO ZVALÍ**

LIKVIDÁCIA AZBESTU

✉ likvidacia.azbestu9@gmail.com
☎ 0917 269 530

RECYKLÁCIA AUTOMOBILOV

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

☑ **Predaj náhradných dielov**

☑ **Autorizovaný spracovateľ**

**Pre auto
si prídeme
k Vám!**



AUTOVRAKOVISKO
Bernolákovo, Sládkovičovo

0902 45 77 77
0948 30 02 88



Zimné prikrmovanie

- Vtákom podávajte zrná, oriešky, loj či tuk a plody ako napríklad jablko.
- Vyvarujte sa solených, korených a údených potravín. Tiež krmivo v umelých sieťkach môže vtákom škodiť.
- Krmidlo by malo byť dostatočne veľké, aby sa doň zmestili aj drozdy či d'atle.
- Priestor s potravou by mala zakrývať strieška, aby jedlo nezvlhlo od dažďa a snehu.
- Krmidlo pravidelne čistite, častejšie vtedy, keď stúpnu teploty.

Nekrmte celý rok

Hoci sa vtáky od prikrmovania zrejme nestanú závislými, je dôležité vedieť, kedy od vás nejaké to semiačko či tuk potrebujú.

"Určite netreba krmiť celý rok," hovorí Ridzoň. Vtáky potrebujú vašu pomoc iba v nepriaznivom období.

Ak sa rozhodnete prikrmovať, začnite až vtedy, keď sa naozaj ochladí, mrzne a keď nasneží.

"Vtedy už začínajú mať vtáky problém so zháňaním potravy," hovorí ornitológ.

Najvhodnejším typom krmiva sú slnečnice, zrná, plody a prípadne loj a tuk. V žiadnom prípade vtákom nedávajte solené, pražené či údené potraviny a ani cestoviny.

Dávajte tiež pozor na krmivo v sieťkach, ktoré môžu byť pre vtáky nebezpečné.

V sieťke sa môže vtákom ľahko zachytiť noha či zobák. Vták sa môže zraniť, v horšom prípade zomrie.

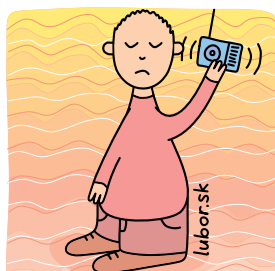
"Boli už prípady, keď sa v nich našli zachytené

a uhynuté vtáky," hovorí Ridzoň.

Plastové sieťky sú aj zbytočným odpadom navyše. Prázdne ich môže strhnúť vietor a znečistia prírodu.

Tukové guľôčky si môžete vyrobiť aj sami:

1. Roztopte bravčový tuk. Mal by byť čistý, nijako neochutený.
2. Do tuku primiešajte napríklad drvenú kukuricu, slnečnicu, ovsené vločky, orechy, jačmeň či pšenicu.
3. Zmes nalejte do polovičky kokosového orecha,



TREBA TÝŽDNE DOPREDU ZAHRAŤ KAŽDÚ KOLEDU

do ktorého ste predtým cez otvor zavesili špagát. Prípadne zmes nalejte do menších bábovkových formičiek (alebo iných formičiek s otvorom), z ktorých budete môcť stuhnúť loj vyklopiť. Šnúрку potom prevlečiete

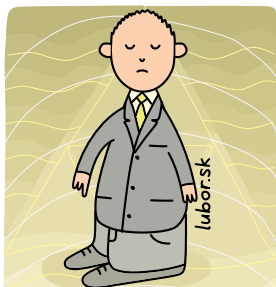
cez otvor.

4. Zavesíte na strom.

Ak už ste si krmivo v sieťke kúpili, vystrihnite ho z nej a loj či semiačka radšej umiestnite voľne do krmidla so strieškou. Nezabudnite ho často čistiť.

V zime vtákom podávajte aj vodu. Aby rýchlo nezamrzla, umiestnite ju na slnečné miesto. Prípadne do nádoby s vodou umiestnite loptičku (napríklad pingpongovú), ktorá pri pohybe vetrom bude narúšať ľadovú pokrývku.

Renáta Zelná
zdroj foto: TASR,
Pixabay



KEĎ NÁM DOMČEK Z KARÁT PADNE OCITNEM SA CELKOM NA DNE



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

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

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

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

Vyčerpaný mozog stráca schopnosť úsudku

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

"Predstavme si, že môžeme denne urobiť sto rozhodnutí. S každým jedným sa naše rozhodovacie schopnosti vyčerpávajú. Náš mentálny potenciál je v tomto smere obmedzený. Ak si ho mŕime na jednoduché rozhodnutia, v závere dňa, týždňa alebo mesiaca nemusíme mať energiu na vyhodnotenie zložitejších úloh alebo urobenie strategických rozhodnutí. Sme príliš unavení na to, aby to bolo možné," vysvetľuje psychológ a lektor Karol Kováč z Inštitútu stresu.

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

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

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

"To isté sa môže diať aj v pracovnom kontexte. Vyčerpaný mozog stráca schopnosť úsudku, prichádzajú problémy s pamäťou alebo s koncentráciou pozornosti. Musíme venovať oveľa viac času tomu, aby sme robili veci správne, nerobili chyby, dokázali sa sústrediť. Vo výsledku to negatívne ovplyvňuje produktivitu práce," upozorňuje odborník.

Racionálne konanie často nahradí to impulzívne. Vtedy aj bežne rozumní ľudia

vybuchujú od zlosti na kolegov a rodinu, kupujú si nezdravé jedlo v supermarkete a nevedia odolať ponuke online zliav, hoci inak dbajú na ekológiu a rozmyšľajú ekonomicky.

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

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

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

"Dokazuje, že viac možností nevedie k vyššiemu konverznému pomeru. Keď bolo k dispozícii šesť príchutí džemu, 30 percent tých, ktorí ochutnali vzorky, urobilo nákup. Keď bolo kupujúcim k dispozícii 24 príchutí vzoriek džemu, iba tri percentá z tých, ktorí ochutnali vzorky džemu, pokračovali v nákupe. V skutočnosti ľudia zavalení príliš veľkým množstvom volieb môžu ostať paralyzovaní, neurobia nič," dodáva.

Pandémia priniesla neisté rozhodnutia

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

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

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

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

Ako príklad uvádza nálety ľudí v hypermarketoch, keď sa zrazu múka, droždie či toaletný

(pokračovanie na str. 22)

Znaky, že trpíte únavou z rozhodovania:

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

Zdroj: Dr. Tonya Hansel / Healthline

ENGINEERING
TOMORROW

Danfoss s.r.o.

DANFOSS S. R. O. - MIESTO, KDE SA ZAČÍNA TRANSFORMÁCIA

Danfoss je dánska spoločnosť, ktorá navrhuje technológie umožňujúce svetu vytvárať lepšiu budúcnosť už od roku 1933. Spoločnosť má viac ako 72 závodov rozmiestnených po celom svete. Od roku 2005 k nim patrí aj závod v Zlatých Moravciach, ktorý je súčasťou segmentu **Danfoss Climate Solutions**. Spoločnosť je zameraná na výrobu mechanických termostatov do chladiacich zariadení. Každoročne vyrobíme približne 6,5 miliónov termostatov určených pre chladničky, mrazničky a malé komerčné chladiace zariadenia. Našími odberateľmi sú rôzne veľké firmy ako Bosch, Electrolux, Gorenje, Liebherr a mnohé ďalšie. Zameriavame sa na rozširujúci sa trh Latinskej Ameriky, náš najväčší zákazník je v Brazílii. V súčasnosti v Zlatých Moravciach zamestnávame viac ako 180 ľudí a ob-

chodujeme s viac ako 100 krajinami sveta.

Pre spoločnosť Danfoss je prioritou bezpečnosť a spokojnosť našich zamestnancov.

Rešpektujeme ich právo na zdravú rovnováhu medzi pracovným a súkromným životom. Samozrejmosťou býva, že časť nákladov smeruje do rozširovania zamestnaneckých benefitov ako sú napríklad dva dni dovolenky navyše, životné poistenie zamestnancov a iné. Každoročne pripravujeme rôzne aktivity pre zamestnancov. Keďže je v súčasnosti poprednou témou duševné zdravie, aj naša spoločnosť sa snaží promptne reagovať. Tento rok sme ako zamestnávateľ podporili aktivitu s názvom "Wellbeing package". V rámci nej mali zamestnanci možnosť absolvovať prednášky na tému syndróm vyhorenia



Balenie termostatov

a tiež možnosť zacvičiť si online jogu. Neustále podporujeme našich zamestnancov aj prostredníctvom vzdelávacích aktivít, tréningov a seminárov zameraných na rozvoj osobnosti.

Už 70 rokov sme tu s vami

Dňa 23. septembra. 2021 sme oslávili 70. výročie začatia výroby mechanických

termostatov v spoločnosti Danfoss. Z toho už 16 rokov pôsobíme v Zlatých Moravciach a za ten čas sme v našom meste vyrobili, viac ako 125 miliónov termostatov. Ide o jeden z najdlhšie vyrábaných produktov tejto firmy. Pri tejto príležitosti nás poctili svojou návštevou aj hostia zo zahraničia a kolegovia z Považskej Bystrice. Oslavu zahájila konateľka spoločnosti Ing. Ružena Mikonyová a následne našich zamestnancov čakalo milé prekvapenie v podobe slávnostnej torty a darčiekov.

Naše ciele

Medzi naše priority patrí neustále zlep-

šovanie kvality pracovného prostredia, efektívne plánovanie výroby a udržanie svetovej kvality našich termostatov. V oblasti výroby by sme radi rozširovali svoj predaj i naďalej v Latinskej Amerike kde vidíme obrovský potenciál. Neustále sa zvyšujúce tempo zákazníckych priorit i nás núti prispôbovať sa novým situáciám a zároveň je to pre nás výzva ako sa stať flexibilným. Našou víziou do budúcnosti je dodávať naše produkty načas, v najvyššej možnej kvalite spokojnému zákazníkovi, čím sa chceme udržať medzi top zamestnávateľmi v našom regióne.



papier stali nedostatkovým tovarom. Rozhodnutí bolo veľa a museli sme ich robiť s veľkou neistotou, pretože situácia sa stále vyvíjala a to, čo platilo včera, už zajtra mohlo byť bezpredmetné.

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

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

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

Z prieskumu, ktorý Inštitút stresu realizoval v októbri a novembri minulého roka, vyplynulo, že z 9500 účastníkov sa až 68 percent cíti vyčerpaných, 60 percent emocionálne vyčerpaných

a 79 percent ľudí na konci pracovného dňa prežíva pocit úplnej vyčerpanosti.

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

Ráno tak, večer inak

Znáмым príkladom, v ktorom sa odrazila únava z rozhodnutia u profesionálov, je jeden americký deň na súde, ktorý pred pár rokmi pri tejto téme spomenul aj denník The New York Times. Trojica mužov - sudca, kriminalista a sociálny pracovník - mala spoločne rozhodnúť o podmienčnom prepustení troch väzňov.

Dvaja z nich si odpykávali rovnaký 30-mesačný trest za podvod - prvý z nich si mal rozhodnutie vypočítať ráno o deviatej,



ten druhý sa dostal na rad až o pol piatej poobede.

Hoci ich prípady boli úplne totožné, na slobodu sa s podmienkou dostal len ranný odsúdenec. Bolo to správne? Mali prepustiť oboch alebo radšej ani jedného? Rozhodnutie vyvolalo polemiku, no zistilo sa, že nebolo zlomyseľné ani neobjektívne. Všetko bolo len o načasovaní, ako neskôr potvrdili vedci, ktorí uskutočnili analýzu viac ako 1100 rozhodnutí súdu v priebehu roka.

Mentálna námaha, ktorej boli sudcovia pri posudzovaní prípadu za prípadom vystavovaní, ich veľmi opotrebovala, aj preto

robili iné rozhodnutia ráno a iné večer. Aj keď išlo v princípe o rovnakú vec. Ukázalo sa, že kvalita rozhodnutí vie počas dňa veľmi utrpieť.

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

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

Monika Moravčíková
foto zdroj: Pexels



Mobilné odberové miesto Zlaté Moravce

Trhovisko, Zlaté Moravce
Lekáreň ZLP, s.r.o.

	Antigénové testovanie	PCR testovanie
Pondelok	14:00 - 17:00	14:00 - 17:00
Utorok	7:30 - 12:00 12:30 - 14:00	7:30 - 10:30
Streda	14:00 - 17:00	14:00 - 17:00
Štvrtok	7:30 - 12:00 12:30 - 14:00	7:30 - 10:30
Piatok	14:00 - 16:00	14:00 - 16:00
Sobota	7:30 - 12:00	7:30 - 10:30
Nedeľa	11:00 - 15:00	PCR testovanie sa nevykonáva.

➤ **Aj bez objednania.**

➤ **Potvrdenie aj v cudzom jazyku - 3 €**

- Výsledok aj SMS správou.
- QR kód v aplikácii GreenPass.



Mobil: +421 950 497 758

▪ **Antigénový test (nazálny) – 10 €**

▪ **Antigénový test (slinný) – 15 €**

▪ **PCR test – 45 €**



Email: mom.zlp.zm@gmail.com

Pre kráľovskú fialovú umreli desatisíce slimákov, cena modrej prevyšovala zlato

Drahé kovy a drahé kamene sú znakom vládarov. V pokladniciach kedysi hromadili zlato a striebro, to však neboli ich jediné požiadavky. Potrebovali niečo, čo nemá nikto iný. Tisíc rokov bažili po slimačom slize a ešte dlhšie po žiarivo modrom polodrahokame.

Cezarova maľovaná tóga

Čo to vlastne znamená, že je práve jeden odtieň fialovej označovaný vlastným menom a prívlastkom kráľovský? Táto neprehliadnuteľná farba bola nielen mimoriadne drahá, ale najmä určená len panovníkom. Už v Byzancii si to cisári poistili zákonom.

O ich potomkoch sa nehovorilo, že majú modrú krv, ale že sa narodili do purpuru. Ani ostatní európski monarchovia sa o luxusný outfit nechceli deliť, ústupok urobili maximálne pri pápežoch. Nešlo iba o symbol. Získať vzácnu fialovú bolo také náročné, že v porovnaní s tým je šafran ako farbička pre deti. Právý purpur sa získava z mäsožravých slimákov *Bolinus brandaris*.

Tie je nutné zozbierať zo skál v plytčinách Stredozemného mora. Slimáky majú osnatú ulitu a farbiva v ich žľaze je máličko. Tak máličko, že len

na purpurový lem tógy rímskeho úradníka padlo asi desatisíce mäkkýšov. Sám Cezar mal nárok na toga picta (maľovanú tógu), ale to iba preto, že vyhral Galskú vojnu. Slimáčia fialová tvorila jeho osobný dress code, keď ho triumfálne vymenovali za imperátora Rímskej ríše.

Primeraná ozdoba koruny

Niektorí starovekí panovníci trestali nosenie purpuru smrťou. Posledný známy zločin nosenia purpuru sa udial za vlády Henricha VIII. Gróf zo Surrey, vlastným menom Henry Howard, bol štátý po obvinení zo zrady kráľa a jeho oblečenie bolo súčasťou dôkazov. Historické pramene však pripisujú vinu viac Henrichovej paranoji, Howardovu príbuzenstvu s Annou Boleynovou a početným konfliktom na dvore.

Anglická koruna je purpuru

verná dodnes, a to doslova. Imperiálna štátna koruna, ktorá v súčasnosti patrí Alžbete II., je vyplnená práve purpurovým zamatom. Rovnaký fialový odtieň nesú Koruna Márie Modenskej, Koruna Princa Fredericka a dokonca aj kópia Tudorovskej koruny (originál roztavili po štátí Karola I.).

Kráľovská fialová bola dostupná len pre pomazaných až do roku 1856. William H. Perkin, študent Royal College of Chemistry, v tom čase prišiel na trh s lacnou a stálou fialovou, ktorú nazval mauve.

Syntetickú farbu objavil, keď hľadal liek na maláriu. Pri domácich pokusoch o výrobu lacného chinínu vyrobil povlak, ktorý bol po zriedení fialový. Vynález mu vo Viktoriánskej dobe priniesol veľký majetok a prispel k vytvoreniu nového odvetvia chemického priemyslu.

Modrá drahšia než zlato

Čo môže byť drahšie než zlato? Platina, ródium, mesačný kameň? Možno v 21. storočí, možno niekde na burzových trhoch. V časoch, keď mali pyramídy ešte lešenie, Egypťania potrebovali modrú farbu na rituálne účely. Jediným zdrojom bol kameň zvaný lapis lazuli. Z neho zložitým spôsobom vytvorili farbivo ultramarín a naniesli ho napríklad na Tutanchamovu posmrtnú masku. Lesklé modré pásiky nachádzajúce sa na nej teda majú tisíce rokov a stále držia.

Nadpozemský význam, a nekresťanskú cenu – skutočne vyššiu než zlato – mal lapis v období stredoveku

a renesancie. Používal sa teda iba na maľby náboženské, predovšetkým na rúcha anjelov a Panny Márie. Modrá mala symbolizovať nielen nebeský majestát, ale aj nevinnosť a čisté dobro. Kameň mal v Európe taký kultúrny význam, že zo slova lazulum sa do španielčiny a portugalčiny adaptoval ako pomenovanie pre modrú farbu – azul.

Za vzácny lapis lazuli bol často zamieňaný dostupný a menej kvalitný minerál azurit. Ako lacná náhrada sa používal stáročia. Od lapisu ho delila zásadná vlastnosť, ktorú si môžeme v galériách všimnúť aj dnes.

Azuritové farby sú nestabilné, rokmi sa totiž oxidujú na zelený malachit. Oxidácia poškodila mnohé slávne, pôvodne modré diela – napríklad Rafaelovu Madonu a Dieťa so svätými. Rúcha mali byť nebesky modré, no rozpočet majstra bol aj v tej dobe pevne stanovený, a tak sa hľadalo po lacnejšej, menej stabilnej farbe.

Rovnako ako cena purpuru, aj cena ultramarínu sa znižila až v 19. storočí objavením syntetických modrých. Cena lapis lazulitu spadla s objavom početných nových nálezísk. Neskorší osud kráľovských materiálov je však taký rozdielny, ako sa len dá. Slimáčik purpur je stále nákladný, štvrt gramu stojí približne 1000 dolárov. Cena šperkov s lapisom závisí od výrobcu. Jednotlivé kamene sú obľúbený suvenírom z jarmokov. Samotný kultúrny status však farbám zostal, mnohé luxusné výrobky sú toho dôkazom.

Nikoleta Wechterová



Teofil - Byzantský cisár Teofil (Zdroj: Wikimedia Commons)

Kačka na pomarančoch

Kačka na pomarančoch Suroviny na 6 porcií

- 1 veľkú alebo dve malé kačky
- 1 cibuľa
- 4 pomaranče
- 1 PL hnedého cukru
- 300 ml hydinového vývaru
- 200 ml suchého bieleho vína
- 4 PL slanej sójovej omáčky
- 4 PL pomarančového džemu
- soľ, mleté čierne korenie
- celé korenie podľa chuti (badián, kardamóm, klinčeky, škoricca...)
- 1 – 2 PL oleja

Volitelne na podlievanie:

- pomarančový džús
- hydinový vývar
- voda

1. Kačicu umyte a osušte. Cibulu rozkrájajte nadrobno. Pomaranče dôkladne umyte mydlou a potom čistou vodou. Z jedného pomaranča nastrúhajte kôru, všetky pomaranče rozkrájajte podľa chuti aj so šupkou na kolieska alebo na mesiačky.

2. Na panvici alebo v malej rajnici zahrejte trochu oleja. Oprážte na ňom cibuľu, pridajte cukor a nastrúhanú pomarančovú kôru.

3. Keď cukor skaramelizuje, pridajte vývar, víno, sójovú omáčku



a celé voňavé korenia. Prevarte a odstavte.

4. Rúru predhrejte na 180 stupňov.

5. Do pekáča vložte osolenú a okorenú kačku hruďou nadol. Zalejte pripraveným nálevom, pekáč zakryte pokrievkou alebo alobalom a kačku pečte asi hodinu.

6. Potom kačku otočte a stále prikrytú pečte ešte asi 40 minút. Kačku počas pečenia priebežne kontrolujte a podľa potreby podlievajte čistým vývarom, pomarančovým džúsom alebo vodou.

7. Pred koncom pečenia, pridajte bo bokoch kačice pomaranče, povrch kože potrite pomarančovým džesom a dopečte už bez pokrievky do zlatohneda.

8. Servírujte s precedeným výpekcom.

Tip: Ak nechcete, aby bola koža veľmi sladká do džemu primiešajte trochu soli a nastrúhaný zázvor, alebo pri dopekaní kačku džesom nepotierajte a pridajte ho až do scedeného výpeku a krátko prevarte na omáčku.

Zena.sme.sk

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

Vďaka spolupráci siete MY novín (najčítanejších regionálnych na Slovensku) a mesta Zlaté Moravce Vám ponúkame výhodnú ponuku inzercie v Ťekovských 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 očiam celému nášmu mestu, máte na to ideálnu príležitosť ☺

Prosím kontaktujte ma na: stefan.korman@petitpress.sk
0907 813 099

