



mestské noviny

žiar nad hronom

Dvojtyždenník mesta Žiar nad Hronom | ročník VIII. | číslo 6 | 26. marec 2013 | cena: zdarma | tel.: 045/678 71 75 | web: noviny.ziar.sk

V tomto čísle:

FITNESCENTRUM PRIAMO V PRÍRODE



Už čoskoro sa Žiarčania môžu tešiť na exteriérové fitnesscentrum, ktoré bude v Parku Štefana Moysesu. Jeho vybudovaním chce vedenie mesta prilákať do parku ešte viac ľudí. Viac informácií na 3. strane.

PRIBUDLI NOVÉ MHD ZASTÁVKY



Mesto v týchto dňoch dokončilo rekonštrukcie a opravy už existujúcich MHD zastávok. Okrem toho pribudnú ďalšie nové. Strana 2.

ROZPRÁVKY ČÍTALI ZASTUPUJÚCI PRIMÁTOR AJ POLICAJT



Knižnica Michala Chrásteka pripravila pre deti zaujímavé popoludnie. Rozprávky im čítali viacerí zaujímaví hostia. Strana 4.

FUTBALISTI MAJÚ SVOJU HYMNU

Do jarnej časti futbalovej sezóny vstupujú futbalisti FK Pohronie aj so svojou hymnou. Pieseň bude znieť na futbalových štadiónoch v Žiari a Dolnej Ždani. Viac na 5. strane.

Žiarčania si nového primátora zvolia v júni



STRANA 2

Zdraví si vyskúšali život hendikepovaných



STRANA 3



Na cintorín opäť premáva nedeľný autobus

STRANA 3

Vykupujeme byty.
Aj zadĺžené.
Platba ihneď,
v hotovosti.

0905 602 942

Majstrovstvá Slovenska v polmaratóne v sobotu 25. mája



Súčasťou bude aj 6. ročník Slovenského inline pohára

Výhodne
vykupujeme byty.
Aj zadĺžené.

Platba ihneď v hotovosti.

0905 33 23 88

V meste pribúdajú nové autobusové zastávky

Okrem pravidelnej údržby autobusových zastávok Mestskej hromadnej dopravy sa mesto stará aj o ich rekonštrukciu. Pribudli však aj nové zastávky.

Niektoré autobusové zastávky Mestskej hromadnej dopravy (MHD) v našom meste boli v dezolátnom stave. Niektoré sa však už v minulosti vymenili za nové. „Aj naďalej by sme v tom chceli pokračovať,“ hovorí zastupujúci primátor, Peter Antal a pokračuje: „Nový prístrešok sme koncom minulého roku vybudovali pri cirkevnej škole a v Šášovskom Podhradí, časť Píla. Nová zastávka bude onedlho osadená pri Luxe, na mieste,

kde bol kedysi novinový stánok. V tomto roku sme tiež zrekonštruovali zastávku na Ulici Dukelských hrdinov (oproti bývalej ZUŠ) a na Tajovského ulici.“ V novej zastávke pri cirkevnej škole je ešte potrebné dokončiť podlahu. V súčasnosti sa čaká už iba na materiál a priaznivé počasie. „Na jar sa zároveň všetky autobusové zastávky MHD aj postupne dočistujú,“ spresňuje ďalej Antal.

Všetky práce spojené s opravou či rekonštrukciou zastávok realizujú mestské Technické služby. Z rozpočtu mesta sa na ne použili finančné prostriedky vo výške viac ako 6-tisíc eur. (li)

Primátorské voľby budú na Petra a Pavla

Predseda NR SR, Pavol Paška, určil v piatok 15. marca termín doplnkových primátorských volieb. Tie sa uskutočnia v sobotu 29. júna 2013.

Počas týchto volieb si obyvatelia nášho mesta zvolia nového primátora, ktorému mandát skončí koncom roka 2014. Vtedy sa uskutočnia riadne komunálne voľby. Žiar nad Hronom je jediné mesto, kde sa bude voliť nový primátor. V ostatných 13 obciach sa budú voliť starostovia a poslanci obecných zastupiteľstiev. Podľa zákona, potenciálni kandidáti môžu svoju kandidatúru na primátora mesta zaregistrovať do 5. mája 2013.

Jediný, ktorý doteraz oficiálne vyhlásil a potvrdil, že bude v doplnkových voľbách na primátora Žiaru nad Hronom kandidovať, je súčasný zástupca primátora, Peter Antal. (li)

Kniha písaná srdcom

HORNÉ OPATOVCE – MONOGRAFIA OBCE

Občianske združenie Horné Opatovce vo februári vydalo v Polygrafii Gutenberg v Banskej Bystrici zaujímavú publikáciu – monografiu o Horných Opatovciach.

Monografia je malou históriou obce, ktorá po jedinečnej 900-ročnej histórii bola v roku 1969 nenávratne vyškrtaná z mapy Slovenska. Slávnostné predstavenie monografie za účasti médií a pozvaných hostí sa uskutoční 11. apríla o 15.00 hod. v MšKC v Žiari nad Hronom (a následne aj 25. mája 2013 na Výročnej schôdzi opatovského urbáru v Horných Opatovciach a 17. augusta 2013 na Stretnutí rodákov s tradičnou sv. omšou v Horných Opatovciach).

Bohatá história Horných Opatovciac a ich nezmatateľná stopa v reliéfe tejto krajiny sú mocným impulzom poznávania mentality a spôsobu života ich obyvateľov. Podhorská 900 rokov sa vyvíjajúca civilizácia Horných Opatovciac sa nemôže bez stopy vytrátiť. Hoci územne ohraničená vidiecka kultúra naplnila vrchol svojho vývoja v 20. storočí, zažila i pohromu pádu, ktorý nezavinila. Po 2. svetovej vojne bol na chotárnom území Horných Opatovciac vybudovaný Závod ZSNP na výrobu hliníka. V dôsledku produkcie množstva škodlivých látok zo závodu vtedajšia československá vláda pristúpila v 60. rokoch 20. storočia k postupnej likvidácii tejto rozvinutej kultúrnej obce a k vystaňovaniu jej obyvateľov. Dnes Horné Opatovce pripomína už len krásny Kostol sv. Vavrinca z roku 1911, kultúrna pamiatka.

Horné Opatovce po celý stredovek a novovek až do druhej polovice 20. storočia patrili k najväčším a najprosperujúcejším dedinám tohto územia.

Pamätnica života našich predkov

Monografia je tak pamätnicou života predkov, a dúfame, aj poučením pre budúce generácie. Vieme, že fakty v ľudskej pamäti majú pominutelnú hodnotu. Preto sme sa rozhodli zozbierať a sústrediť do tejto publikácie dostupný materiál, a vytvoriť komplexný pohľad na život a historické dianie obce, priblížiť niekdajší hospodársky, kultúrny, duchovný a spoločenský život jej obyvateľov a tak napomôcť pri uchovávaní vzácneho dedičstva našich

predkov pre ďalšie generácie. Pri získavaní informácií a materiálov sme sa opierali o viaceré dostupné pramene. Boli to archívne dokumenty, zachované historické pramene, kroniky, články publikované v novinách, relácie a filmy vysielané v rozhlase a televízii, záznamy a bulletin z činnosti občianskeho združenia a dostupná odborná literatúra. Významné informácie sme tiež získali z práce Jozefa Koštu „Tam boli Horné Opatovce“ z roku 1997 a výskumu realizovaného s najstaršími obyvateľmi – rodákmi z tejto obce. No najväčším a najcennejším zdrojom poznatkov sa pre nás stal zachovaný rukopis vdp. profesora Andreja Klimana, ktorý „opatovskú krivdu“ cítil ako svoju vlastnú a vyjadril to úžasným spôsobom – zanechaním vzácneho rukopisu s názvom „Zanikajúce Horné Opatovce ...“ z roku 1969, v ktorom precízne a veľmi zodpovedne zozbieral množstvo faktov o histórii obce. A nám je ctou, že prejavom našej vďaky a úcty k nemu zostane i táto publikácia.

Monografia je spracovaná moderným spôsobom

Dúfame, že obsahová štruktúra a členenie jednotlivých kapitol monografie o obci prispeje k hlbšiemu pochopeniu a precíteniu jej „genia loci“, a tak aj úcty a hrdosti k miestu, kde sa narodili, žili a historicky významne pôsobili generácie opatovských predkov.

Monografia zachytáva prírodné danosti územia, históriu obce od praveku až po zánik obce, heraldické symboly, cirkevné dejiny, architektúru, školstvo, kultúru, hospodárske dejiny, šport i spomienky na život v obci a jej následný vývoj až do súčasnosti. Ambíciou zostavovateľov bolo pripraviť populárno-náučnú publikáciu o obci a jej obyvateľoch, ktorá bude graficky spracovaná atraktívnym a moderným spôsobom. Monografia má slúžiť ako rozsiahly zdroj informácií pre odbornú i laickú verejnosť. Prispeje k obohateniu kultúry mesta Žiar nad Hronom, k zvýšeniu informovanosti jeho obyvateľov a návštevníkov. Zároveň tak môže prispieť k posilneniu rozvoja cestovného ruchu nielen pre mesto, ale pre celú región.

Vypracovaný projekt monografie Horné Opa-

tovce oslovil štátne inštitúcie i súkromné organizácie, mnohé osobnosti z verejného života, ktoré význam monografie pochopili a podporili projekt materiálne, a zastrešili ho aj po odbornej a predovšetkým ľudskej stránke. V mene zostavovateľov vyslovujeme poďakovanie Ministerstvu kultúry Slovenskej republiky, členom odbornej komisie MK SR „Obnovme si svoj dom“, Banskobystrickému samosprávnemu kraju a tiež bývalému primátorovi mesta Žiar nad Hronom Mgr. Ivanovi Černajovi. Poďakovanie patrí Nadácii ZSNP a Slovalco v Žiari nad Hronom, a tiež kultúrnym inštitúciám: Štátnemu archívu v Banskej Bystrici – pobočke v Kremnici, Maďarskému krajiniskému archívu v Budapešti, Pohronskému múzeu v Novej Bani, Mestskému kultúrnemu centru v Žiari nad Hronom.

Vydanie takéhoto typu publikácie sa nezaobíde bez pomoci a nadšeného prístupu viacerých nadšencov a inštitúcií. Osobitne sa chceme poďakovať Mgr. Tomášovi Letavayovi, ThDr. Gabrielovi Brendzovi, PhD., Mgr. Miroslavovi Hlaváčikovi, Mgr. Jánovi Flajžikovi, Mgr. Jozefovi Kunovi, Ing. Kamile Sklenkovej, Jozefovi Hlinkovi, Mgr. Erichovi Kmetovi a predovšetkým autorom textov, obrazových materiálov a recenzentom, i mnohým rodákom – Opatovčanom, ktorí s nami spolupracovali na príprave monografie. Osobitne chceme vysloviť vďaka Mgr. Márii Zaťkovej za vzácne puto a tvorivý prístup v celom priebehu zrodu tejto knihy.

Naša vďaka patrí tiež Ľudmile Pulišovej, Ivane Hlaváčovej, Lucii Zaťkovej, Lucii Torokovej, Ing. Blažene Kollárové a Kucii Babicovej, ktoré sa tiež nezištne a s ochotou zapojili do spolupráce na tejto knihe. Horné Opatovce a ich obyvatelia svojím zmysluplným jestvovaním, húževnatosťou, tvorivosťou a nezlomnosťou vtlačili neopakovateľnú pečat' celej našej národnej histórii. Je to takmer univerzálny slovenský vzor a príklad i pre nasledujúce generácie. O to viac, že výskum územia Žiarkej kotliny (historické územie dištriktu Šušol) je nepochopiteľne doposiaľ takmer nepreskúmané. Z hľadiska nedoceneného významu stredného Slovenska pre historiografiu celého národa je to výzva pre budúcnosť.

Mgr. Dagmar Benčová a PhDr. Vladimír Sklenka, vedúci autorského kolektívu

mestské noviny
žiar nad hronom

Mestské noviny, dvojtyždenník mesta Žiar nad Hronom, vydáva mesto Žiar nad Hronom, so sídlom na Ul. Š. Moysesa 46, 965 01 Žiar nad Hronom, adresa redakcie: Námestie Matice slovenskej 8, 965 01 Žiar nad Hronom. Registrované na Ministerstve kultúry SR pod číslom EV 3792/09, ISSN 1339-1771. Šéfredaktor: Martin Baláz, telefón: 045/678 71 79, e-mail: martin.balaz@ziar.sk, redaktor: Lenka Ihradska, telefón: 045/678 71 75, e-mail: lenka.ihradska@ziar.sk, šport, e-mail: mn@ziar.sk, foto: Dušan Petho. Distribúcia do domácností – Slovenská pošta. Tlač: VUD-Press, s.r.o., Žilina. Nevýžadané rukopisy redakcia nevracia. Autorské práva vyhradené. Ďalšie šírenie, rozmnožovanie textov, grafov, fotografií grafiky je možné len s písomným súhlasom vydavateľa. Vydavateľ nie je zodpovedný za obsah a pravdivosť inzerátov. Vlastníkom a vydavateľom periodika k 31.12.2011 je mesto Žiar nad Hronom.



Park bude centrom relaxu a zdravia

Exteriérové fitnesscentrum vyrastie v Parku Štefana Moysesa už počas tejto jari. Vedenie mesta sa pri realizácii projektu inšpirovalo partnerským mestom Svitavy.

Fantázia či konečne – také sú reakcie niektorých Žiarčanov na informácie o pláne mesta vybudovať v parku exteriérové fitnesscentrum. Jeho vybudova-



Peter Antal.



V pondelok 18. marca sprístupnilo mesto takzvané zážitkové izby. Účastníci si v nich môžu sami na sebe vyskúšať, aké je to byť znevýhodnenou osobou.

Projekt Raz zažiť ako trikrát počuť, ktorý pripravilo mesto Žiar nad Hronom v spolupráci s Mestské kultúrne centrum, je zameraný na zvýšenie tolerance verejnosti voči osobám so zdravotným postihnutím a voči osobám z rozdielnych kultúr. „V zážitkových izbách si každý účastník sám na sebe zažije a vyzkúša, aké je to byť znevýhodnenou osobu v rôznych situáciách, ako napríklad život vozičkára, nepočujúceho, nevidomého alebo prislušníka iného etnika,“ vysvetľuje Miriam Mezeiová z MsÚ – Odbor starostlivosti o obyvateľa.

V rámci projektu sú pre účastníkov pripravené štyri zážitkové izby: Nechodím, Nevidím, Nepočujem a Nerozumiem a Zrkadlová chodba. „Izba s názvom Nechodím je modelom bytu so štandardným zariadením, pričom jeden z účastníkov tejto izby môže sedieť len na invalidnom vozíku. Jeho úlohou bude splniť pripravené úlohy. Ostatní účastníci mu pritom musia pomáhať,“ spresňuje ďalej Miriam

ním chce mesto prilákať do parku viac ľudí, ktorí si tu tak budú môcť nielen oddýchnuť, poprechádzať sa či navštíviť zvieratá v živom kútiku. „Myslíme si, že je to dobrý nápad a Žiarčania začnú do parku chodiť aj za aktívnym športovaním,“ hovorí Peter Antal, zastupujúci primátor, ktorý sa nechal inšpirovať podobným fitnesscentrom, aké má aj partnerské mesto Svitavy.

Exteriérové fitnesscentrum v prostredí žiarskeho parku vyrastie na voľnej ploche pri detskom ihrisku. Cvičisko bude určené predovšetkým pre náročnejšie fyzické kondičné cvičenia a cvičenia s vlastným telom. „Na cvičenie budú osadené exteriérové cvičebné prvky ako sú stroje, lavičky alebo prekážková dráha. Osadiť ich chceme už na jar, aby sa fitnesscentrum mohlo využívať už počas prvých teplejších dní,“ vysvetľuje ďalej Peter Antal.



Exteriérové fitko vo Svitavách

Fitnesscentrum v prírode, ako aj ostatné časti parku, bude chránené kamerovým systémom. Pod väčšou kontrolou bude mať park aj hliadka mestskej polície. „Na vybudovanie exteriérového fitnesscentra vynaloží mesto približne 7-tisíc eur. Okrem toho plánujeme už onedlho vybudovať aj novú oddychovú zónu a agility parkúr pre psíkárov,“ dodáva na záver Antal. **(II)**

Raz zažiť ako trikrát počuť

Mezeiová. Úlohy zdravotne postihnutého a jeho pomocníkov sa pritom počas návštevy izby budú zakaždým meniť. „Každý zúčastnený si tak sám vyskúša úlohu zdravotne postihnutého človeka,“ dodáva Miriam Mezeiová.

Zrkadlá nastaví svoju tvár

Ďalšia izba je určená pre tých, ktorí si chcú vyskúšať život nevidiacich ľudí. Počas pobytu v nej budú mať zaviazané oči a rovnako tak budú musieť splniť zadané úlohy. Zároveň sa účastníci zoznámia s pomôckami pre nevidomých. „V tretej izbe dostanú účastníci zvukotesné sluchadlá na uši. Popasovať sa budú musieť s bežnými životnými situáciami, s ktorými sa stretávajú aj nepočujúci v reálnom svete,“ konkretizuje Miriam Mezeiová. Izba s názvom Nerozumím bude modelom úplne odlišnej kultúry od tej našej, kde sa zúčastnení oboznámia so zvykmi inej kultúry.

Zaujímavou je určite aj Zrkadlová chodba, ktorá je zložená zo zrkadiel, ktoré deformujú obraz – postavu a tvár človeka. „Významným edukatívnym prvkom v tomto priestore bude uvedenie si re-



Izba odlišných kultúr - Nerozumiem

lativnosti fyzického vzhľadu a to, že každý z nás sa môže ocitnúť v pozícii telesne postihnutého," dodáva na záver Miriam Mezeiová. V prípade, že máte záujem navštíviť zážitkové izby, kontaktujte sa na e-mailovej adrese: mskcinformacie@gmail.com. Na túto adresu sa môžu hlásiť záujemcovia ako sú školy, OZ, MVO, neformálne skupiny a každý, kto má záujem na vlastnej koži si vyskúšať a zažiť, aké je to byť znevýhodnenou osobou.

Projekt sa realizuje s finančnou podporou Úradu vlády SR v rámci dotačného programu podpora a ochrana ľudských práv a slobôd.

Na cintorín sa dostanete už aj autobusom

Mesto vychádza v ústrety obyvateľom Žiaru nad Hronom. Na miestny cintorín opäť premáva pravidelný nedeľný autobus.

Od nedele 24. marca na miestny cintorín opäť jazdí pravidelná autobusová linka Mestskej hromadnej dopravy (MHD). „Štrelt som sa s viacerými žiadosťami, najmä starších obyvateľov, aby sa znova obnovil a vytvoril aspoň jeden autobusový

spoj na miestny cintorín," hovorí Peter Antal, zastupujúci primátor a dodáva: „Starším občanom sa najmä v zimných mesiacoch ťažšie chodiť po schodoch, ktoré tam sú. Po rokovaníach s SAD Zvolen, ktoré v našom meste zabezpečuje MHD, sme sa dohodli na vyčlenení jedného spoja v nedeľu. Premávať bude priamo na cintorín a následne aj späť z neho.“

Autobusová linka 613105 odchádza o 14.10 hod.
zo zastávky od Slovalca, na cintoríne je o 14.30 hod.
Späť z cintorína odchádza o 15.30 hod. Uvedené
časy platia do 14. decembra 2013. Spoj premáva
len v nedeľu. Ak na nedeľu prípadne sviatok, spoj
nepremáva.

613105 Slovalco - Závod SNP - Ulica Tajovského - Cintorín

Platí od 18.3.2013 do 14.12.2013

Prepravu zabezpečuje : S.A.D. Zvolen a.s., závod Žiar nad Hronom, Priemyselná 257 Ladomerská Vieska, tel.045/6722414,6727242,6723147, fax 045/6780120

[illegible]

⑦ premáva v nedeľu

Putovala rozprávka svetom



V dňoch od 18. do 24. marca sa uskutočnil už 14. ročník celoslovenského podujatia Týždeň slovenských knižníc. V rámci neho počas zábavného popoludnia čítali rozprávku žiarskym deťom viacerí zaujímaví hostia.

Podujatie o ľudových rozprávkach bolo určené predovšetkým žiakom prvého stupňa základných škôl. V rámci zábavného popoludnia Putovala rozprávka svetom si okrem hranej rozprávky či vystúpenia folklórneho súboru Hronček vypočuli aj rozprávky, ktoré im postupne čítali zastupujúci primátor, Peter Antal, príslušník žiarskej Mestskej polície, Jozef Kováč a Valéria Sučáková, vedúca súboru Hronček. Hostia tiež prítomným deťom zábavnou formou odpovedali na rozprávkové otázky a prezradili im, aké knihy v detstve najradšej čítali.

Počas celoslovenského Týždňa slovenských knižníc, ktorý každoročne vyhlasuje Slovenská asociácia knižníc a Spolok slovenských knihovníkov, sa aj v žiarskej knižnici Michala Chrásteka opäť odpúšťali poplatky za upomienky a stratené preukazy. (li)

Prvý slovenský kozmonaut na návšteve žiarskeho planetária

V nedeľu 17. marca sa v žiarskej Hvezdárni a planetáriu Maximiliána Hella uskutočnil Deň planetárii. Pozvanie naň prijal aj prvý slovenský kozmonaut, Ivan Bella.

Pre každého, kto prijal pozvanie a planetárium navštívil, bol pripravený zaujímavý program. Nechýbali rozprávky pre najmenších či dokumenty pre starších návštevníkov. V pozorovateľni, ktorá bola sprístupnená počas celého dňa, mohli pozorovať Slnko a neskôr, po zotmení, aj objekty nočnej oblohy.

V rámci pripraveného programu sa s návštevníkmi porozprával aj prvý slovenský kozmonaut, Ivan Bella, ktorý po ukončení vysokej školy lietal 15 rokov ako pilot vojenskej stíhačky. Let prvého kozmonauta Slovenskej republiky sa konal v roku 1999. Bella prešiel prísnyimi testami a vo Hviezdnom mestečku absolvoval v centre pre prípravu kozmonautov takmer rok trvajúci ťažký výcvik. Počas jeho letu do kozmu bolo reali-

zovaných 6 vedeckých projektov, 4 z oblasti medicíny, jeden z oblasti biológie a fyziky.

Ivan Bella nám počas návštevy v Žiari prezradil, aké to je, byť prvým slovenským kozmonautom. „Na jednej strane je to úžasný pocit, pretože dostať sa do vesmíru nie je taká bežná záležitosť a túto možnosť malo málo ľudí. Na druhej strane, je to veľmi náročné, pretože z toho vyplýva veľké množstvo povinností a záväzkov a nemám sa s kým podeliť o tie radosti, ani o úlohy, ktoré z toho vyplývajú.“ Prvý slovenský kozmonaut tiež potvrdil, že Zem je naozaj guľatá. „Samozrejme, Zem je guľatá, mal som tú možnosť vidieť ju z výšky 350 až 400 kilometrov. V žiadnom prípade to nie je malá modrá guľička, ako sa o nej hovorí. Malú modrú guľičku možno videli kozmonauti, ktorí boli na Mesiaci, pretože boli podstatne ďalej. Z výšky, v akej som však bol ja, je to ešte stále obrovská veľká guľa,“ dodal na záver návštevy v Žiari.

(li)

Velkých aut sa bál, dnes ho fascinujú autobusy



Roman počas prehliadky STK stanice s Emilom Vozárom.

Pätnásťročnému Žiarčanovi Romanovi Kuzmínovi sa splnil veľký sen. Vďaka vodičovi žiarskej SAD-ky mu na chvíľu patril jeden zo žiarskych autobusov.

Romanko, ako ho nežne volá jeho mama Margita, sa od malička bál veľkých aut, autobusov a celého hluku okolo nich. Pred nejakým časom ho však autá, no najmä autobusy, začali doslova fascinovať. „Autobusy obdivuje, postupom času sa skamarátil aj s niektorými vodičmi zo žiarskej SAD-ky,“ hovorí Margita a pokračuje: „Veľmi rád pozoruje, ako šoférujú a stále sa ich na niečo vypytuje – aká je to značka autobusu, akou rýchlosťou ide, kedy príde ďalší najbližší spoj. Keďže ho však od narodenia sprevá-

dzajú zdravotné problémy, autobusom cestovať nemôže a už vôbec nie sám. „Pri jeho diagnózach, ktorými sú detská mozgová obrna, čiastočný autizmus a mentálny postih, sa vždy aj najmenšieho hluku veľmi vyľakal. Keby aj niekam cestoval, nemohol by byť medzi bežnými cestujúcimi. Cestu by zvládol iba v prípade, že by bol priamo vpredu, pri vodičovi,“ vysvetľuje ďalej Romanova mama.

Zo šoférov sa najviac skamarátil s Palim Šmíralom. Práve on mu sľúbil aj vybaviť prehliadku jedného z novších typov autobusov priamo na žiarskej SAD-ke. Prvý termín pre Romanovu chorobu nevyšiel, čo on veľmi ťažko znášal, plakal. Druhý termín si však nenechal ujsť. „Romankovi sa to veľmi páčilo, bol fascinovaný a nevedel sa dočkať dňa, kedy sa stretnú a on si bude môcť autobus pozrieť zblízka a bude ho mať iba sám pre seba. Pre neho je to obrovský zážitok, o ktorom bude každému rozprávať,“ dodáva na záver Margita Kuzmínová, ktorá zároveň touto cestou vyslovuje poďakovanie: „Za Romanka chcem poďakovať výbornému človeku a jeho obľúbenému šoférovi, Palimu Šmíralovi. Ďakujem patrí aj Emilovi Vozárovi, ktorý mu prehliadku autobusu umožnil.“ (li)

Viem povedať NIE

Terénni sociálni pracovníci a ich asistenti pripravili súbor stretnutí zameraných na prevenciu proti drogám s názvom Viem povedať NIE. Cieľovou skupinou sú rodičia a deti zo sociálne znevýhodneného prostredia.

„Formou osvetového pôsobenia na rizikóvu skupinu chceme eliminovať možné riziká spojené s užívaním omamných látok,“ vysvetľuje na úvod Pavel Horváth, sociálny pracovník. Prvé stretnutie sa uskutočnilo v stredu 6. marca v Špeciálnej základnej škole v Žiari nad Hronom. „Tohto stretnutia sa zúčastnili rodičia, pedagógovia, riaditeľka školy a sociálny kurátor. Hovorilo sa o právach a povinnostiach v rámci starostlivosti o dieťa. Sociálny kurátor opisoval, ako je potrebné postupovať



v prípade, ak rodič zistí, že jeho dieťa začalo drogovat,“ spresňuje Pavel Horváth. Ako dodáva, bolo to úvodné stretnutie a terénni sociálni pracovníci v ňom plánujú pokračovať aj v spolupráci s inými inštitúciami a organizáciami, ktoré môžu v rámci prevencie prispieť. (li)

Sudy mali skončiť v zberných surovinách

V prvý marcový deň krátko po šiestej hodine ráno zaistila hliadka Mestskej polície v Žiari nad Hronom na Jesenského ulici troch mužov, ktorí niesli plechové sudy. Skončiť mali pravdepodobne v zberných surovinách.

Každý z mužov si niesol jeden, približne 250-litrový, sud. „Najskôr tvrdili, že sudy naši,“ informoval mestský policajt, Jozef Kováč a dodal: „Neskôr priznali, že sudy odcudzili z jednej záhradky v záhradárskej osade pri Lutílskom potoku, pod hypermarketom Kaufland.“ Hliadka ďalej zisťovala, kde a akým spôsobom boli sudy odcudzené. „Šetrením sa podarilo zistiť majiteľa záhradky, z ktorej boli sudy odcudzené,“ uviedol Jozef Kováč. (li)

Nezabudnite si vymeniť preukazy

Výmena preukazov Fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím a preukazov Fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím s potrebou sprievodcu

Preukazy občana s ťažkým zdravotným postihnutím (ďalej preukaz ŤZP) a preukazy občana s ťažkým zdravotným postihnutím s potrebou sprievodcu (ďalej preukaz ŤZP/S) vydané podľa zákona účinného do 31. decembra 2008 platia len do 31. decembra 2013 aj v prípade, že je na preukaze uvedená doba platnosti Bez časového obmedzenia. Preukazy sa vymieňajú od 1.1.2009, teda od účinnosti zákona č.447/2008 Z. z. o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov.

Výmena preukazov ŤZP a preukazov ŤZP/S prebieha na oddeleniach posudkových činností Úradov práce, sociálnych vecí a rodiny v mieste trvalého pobytu držiteľa na počkanie a bezplatne. K výmene je potrebné predložiť preukaz ŤZP alebo preukaz ŤZP/S, identifikačný preukaz a fotografiu veľkosti 3 x 4 cm. (r)

Nie ja som si vybral Slovensko, ale Slovensko si vybralo mňa



V Žiari nad Hronom sa už pár rokov realizuje Európska dobrovoľnícka služba. Táto činnosť je určená pre mladých ľudí, ktorí chcú vykonávať dobrovoľnícke aktivity v krajinách Európskej únie alebo za jej hranicami, a to hlavne v organizáciách aktívnych v oblasti, ktorá mladého človeka najviac zaujíma.

Momentálne sa v našom meste nachádzajú dvaja dobrovoľníci – Rait z Estónska a Arancha zo Španielska, ktorí nám odpovedali na pár otázok.

Čo si myslíte o Európskej dobrovoľníckej službe (EDS)? Je dôležitá a prínosná pre mladých ľudí?

Arancha: Rozhodne áno. Naučia sa hodnotám, vyspejú a začnú byť skutočne dospelí. Je to dobrá príležitosť, pretože máte veľa rôznych projektov, takže si môžete vybrať ten, ktorý vás zaujíma a pustiť sa do toho. Nájdete si nových priateľov, pracujete a zapájate sa do vecí, z ktorých máte dobrý pocit, pomáhate a to pomáha vám.

Rait: EDS je skvelý spôsob neformálneho vzdelávania. Pre mladých ľudí je to šanca spoznať sám seba, nové odlišné kultúry a získať skvelé skúsenosti. Je to tiež možnosť, ako môžu zdieľať svoj talent,

skúsenosti a odhodlanie pre dobrú vec. Je to tiež príležitosť, ako ukázať dobrý príklad a motivovať ostatných mladých ľudí a organizácie v dobrovoľníckej práci. Je to naozaj extrémne dobrá a unikátna príležitosť pre mladých ľudí.

Kde ste prvýkrát počuli o EDS?

Arancha: Mám v Španielsku kamarátku, ktorá o Európskej výmennej službe počula na univerzite. Je zdravotná sestra a bola jeden rok v Rumunsku ako dobrovoľník. Keď sa vrátila, povedala mi, že sa dá vybrať z množstva rôznych projektov a ja som sa rozhodla pre projekt zameraný na starostlivosť o zvieratá.

Rait: Počul som o EDS od môjho kamaráta. V tom čase som pracoval v centre pre mládež v Estónsku a tento kamarát mi navrhol, aby som sa pozrel na program EDS. Po krátkom prezeraní možností som našiel projekt, ktorý mi perfektne pasoval, a tak som skončil na Slovensku.

Prečo ste si vybrali Slovensko? Vedeli ste niečo o Slovensku ešte pred vašim výberom?

Arancha: Nevedela som veľa o krajine. Nevyberala som si miesto, snažila som sa nájsť najlepší projekt pre mňa. Našla som projekt zameraný na prácu v psom útulku a som tu. Myslím si, že najlepšie, čo môžete urobiť, je nájsť ten pravý projekt pre vás a nezáleží na tom, kde to je. Ak máte radi prácu,



Arancha a Rait.

ktorú vykonávate, všetko ostatné bude dobré.

Rait: Nie ja som si vybral Slovensko, ale Slovensko si vybralo mňa. Projekt som si vybral na základe druhu práce, nie na základe krajiny. Keď som prišiel na Slovensko, nevedel som nič o krajine a v prvý deň, keď som vystúpil z lietadla, som dokonca prvýkrát v živote počul slovenský jazyk.

Napriek tomu, že Rait slovenský jazyk nikdy nepočul, po necelom roku jeho pobytu v Žiari rozumie a hovorí veľmi dobre po slovensky. Obaja dobrovoľníci vypomáhajú najmä v psom útulku, ktorý spravuje OZ Strážni anjeli. Vykonávajú však aj iné aktivity v súvislosti so schváleným projektom Dobrovoľníctvo = pomoc a učenie, ktorý bol finančne podporený Národnou agentúrou Mládež v akcii.

Viac informácií môžete nájsť na: www.mladezvakcii.sk. (dš)



V utorok 19. marca sa v Mestskej obývačke uskutočnila prednáška na tému **Vylieč dušu, uzdravíš telo!** s Antonom Bobákom. Zúčastnila sa jej desiatka ľudí.

Pre tých, ktorí sa nemohli zúčastniť, ponúkame krátky rozhovor.

Pán Bobák, alternatívnej medicíny sa intenzívnejšie venujete 3 roky. Ako by ste opísal pojem alternatívna medicína?

Alternatívna medicína predstavuje iný spôsob uzdravovania, než na aký sme zvyknutí z nemocnice alebo z lekárskej ambulancie. Tento pojem je príliš široký a zahŕňa napríklad tradičnú čínsku a indickú medicínu, homeopatiu, bylinkárstvo, liečbu energiami, frekvenciami a mnoho ďalších škôl, metód a techník. Mnoho z týchto metód sa v histórii ľudstva s úspechom používalo oveľa skôr než metódy, ktoré používa súčasná oficiálna medicína a mnoho z nich sa s obľubou používa dodnes.

Spomínate pojmy socioterapia, etikoterapia a somatoterapia. Môžete nám ich bližšie priblížiť (aj s krátkymi príkladmi)?

V súčasnosti sú pomerne rozšírené pojmy ako holistická medicína alebo holistický prístup k pacientovi, alebo holistická metóda. Ide o komplexný prístup ku pacientovi a jeho problémom. Je pomerne známe, že väčšina ochorení vzniká najskôr na sociálnej, psychickej alebo duchovnej úrovni a až neskôr sa prejaví na somatickej alebo telesnej úrovni. Naše zdravotníctvo väčšinou lieči len následok ochorenia a málokedy sa zaoberáme hľadáním príčiny. Holistický prístup hovorí o tom, že človek je tvor úplný a teda, že nemá len telo alebo len dušu. A že ide o spojené nádoby, kde je všetko vzájomne

Vylieč dušu, uzdravíš telo

prepojené.

Ak teda pacient žije doma v konflikte s manželkou viac rokov, ide o problém sociálny, ktorý rieši socioterapia. Neriešený konflikt po čase zasiahne psychiku natoľko, že sa pacient môže stať agresívnym, prídu poruchy spánku a začne viac piť a fajčiť. Ide o problém psychický. Napokon to nezvládne a podá návrh na rozvod, pričom boli sobášení v kostole. Príde vnútorný konflikt so sebou samým a konflikt s božiami zákonmi. Ide o problém duchovný a mravný, ktorý rieši etikoterapia alebo cirkev. Neriešené a nahromadené konflikty sa po čase prejaví aj na telesnej úrovni – oslabí sa imunita, prídu infekcie, naruší sa trávenie, prídu poruchy metabolizmu, zvýši sa spotreba niektorých látok v tele, naruší sa činnosť žliaz, zvýši sa krvný tlak. Tu nastupuje somatoterapia. Vtedy pacient príde do ambulancie lekára a dostane napríklad chemické lieky na zníženie tlaku, ktoré sú síce užitočné, ale jeho hlavný problém neodstránia ani nezmensia. No môže prísť aj do našej ambulancie, záleží len na ňom.

S akými problémami by sa ľudia mohli obrátiť práve na vás?

Ľudia sa na mňa obracajú najmä s telesnými problémami, bolesťami v chrbte, ale aj s tým, že sa už dlho liečia na rôzne choroby a ich stav sa stále zhoršuje. Menej často sa obracajú so sociálnymi a duchovnými problémami. Ľudia neradi odkrývajú svoje vnútro, ale je to často veľmi potrebné pre ich plné uzdravenie. V zásade môžu prísť s akýmkoľvek zdravotným problémom. Ak nebudem vedieť zmenšiť ich utrpenie, tak ich aspoň vyšetím a poviem im, čo majú robiť, alebo im odporučím odborníka primeraného pre ich problém. Objasním im ich situáciu, odpoviem na otázky, poučím a povzbudím a budem sa im venovať, koľko budú potrebovať.

Na zlepšenie zdravotného stavu používame najmä konzultácie a učenie.

Petra Demková

My sme Pohronie



Autorom hymny je Janko Kulich (vpravo).

V týchto dňoch fanúšikov FK Pohronie poťesila pieseň, ktorá sa bude od jari hrať na futbalových štadiónoch v Žiari nad Hronom a Dolnej Ždani. Hymna futbalistov a ich fanúšikov dostala názov **My sme Pohronie**.

Hymnu FK Pohronie nahrala kapela Kolegium. Autorom celej piesne je Janko Kulich, ktorý ju aj sám naspieval. Vokály naspievali členovia žiarskej kapely Sitňan. „Oslovili ma, či by som nezložil pieseň pre klub,“ vysvetľuje Janko Kulich a pokračuje: „Samozrejme, takejto výzve som nemohol odolať.“ Ako ďalej podotýka, zloženie piesne bola príjemná, rýchla a ľahká záležitosť. „Skladba vznikla asi za 15 minút, dva dni na to sme ju oficiálne nahrali,“ dodáva na záver Kulich.

Hudba, text, spev: Ján Kulich. **Gitara:** Matúš Holečka. **Ústna harmonika:** Štefan Hložka. **Basová gitara:** Ján Tomasovits. **Bicie nástroje:** Vladimír Leškovský. **Vokály:** Sitňan.

Pieseň si môžete vypočuť na www.youtube.com pod názvom My sme Pohronie.

(li)

Metóda CLIL je len na „Jednotke“

Som veľmi rád, že ešte nedávno v našom meste taká neznáma metóda, akou je práve metóda CLIL, vyvolala rozruch a záujem širokej verejnosti. Prostredníctvom Mestských novín, webovej stránky našej školy, ale aj iných aktivít sme informovali o princípoch tejto metódy nielen širšiu verejnosť, ale aj odborníkov z oblasti školstva v našom regióne. Keďže používanie vyššie uvedenej metódy má svoje pravidlá, jej zavedenie do vyučovania musí byť systematické. Práve náhodné používanie môže priniesť viac škody ako osohu, o čom svedčia aj výskumy z iných krajín, napr. zo Španielska, z Fínska alebo zo susednej Českej republiky. Jednou z chýb je aj využívanie zahraničných lektorov, pretože na CLIL-ových hodinách musí zaznieť aj slovenský jazyk. Jednotlivé odborné pojmy sa žiaci základnej školy musia naučiť aj vo svojom materinskom jazyku. V našej škole už v minulosti pôsobil niekoľko mesiacov lektor z Grécka, pravidelne organizujeme týždeň anglického jazyka s lektormi z Veľkej Británie, ale nikto z nich nepoužíval metódu CLIL, lebo neovláda slovenský jazyk. Tieto hodiny žiakom prinášajú iný jazykový efekt, získavajú iné komunikačné zručnosti. Zdôrazňujeme – pri CLIL-e teda ide o bilingválne vzdelávanie, čiže dvojazyčné.

Ako som už vyššie spomínal, zavádzanie metódy CLIL do vyučovania je proces systematický, postup-

ný a pravidelný. Môžeme povedať, že je to „know-how“ školy. Stojí za tým veľmi veľa dennodennej mravčej práce. Celý kolektív učiteľov „Jednotky“ sa na tento „boj“ dal. A preto pre nich organizujeme interné vzdelávania v priestoroch našej školy, majú možnosť zúčastňovať sa pravidelných CLIL-ových konzultácií v poobedňajších hodinách, vierať sa zúčastňujeme externých vzdelávaní. Škola má určeného aj koordinátora, ktorý usmerňuje a pomáha pri uplatňovaní metódy CLIL. Naposledy sme si mohli vymieňať skúsenosti s inými školami na vzdelávaní v Bratislave a v Žiline. Aj napriek tomu ešte stále nemôžeme povedať, že metódu CLIL využívame naprieč osnovami všetkých predmetov. Odborníci vedia, že na to je potrebné zmeniť Školský vzdelávací program, a to vo všetkých predmetoch súbežne. To v súčasnosti má len pár škôl na Slovensku, ktoré experimentálne overujú didaktickú efektívnosť metódy CLIL vo svojich Školských vzdelávacích programoch.

Naša škola sa postupne mení na CLILOVÚ. Pomocou drobných krôčikov vytvárame systém, ktorý ocenia už v najbližšom školskom roku všetci naši žiaci. A práve kvôli uvedeným skutočnostiam sme momentálne jedinou školou v širokom okolí, ktorá vo vyučovacom procese využíva túto metódu.

Mgr. Marek Baláž



Prečítajte si

Pravidelne v každom čísle novín vám budeme prinášať pár tipov na knihy, ktoré si môžete vypožičať v Mestskej knižnici Michala Chrásteka. Okrem toho si ostatné novinky môžete pozrieť v on-line katalógu knižnice na stránke Mestského kultúrneho centra.

Detektívky

Jo Nesbo:

Pancierové srdce

Nórskymi médiami sa šíria poplašné správy. Našli sa dve mŕtve ženy utopené vo vlastnej krvi. Vrah po sebe nezanechal stopy, policajné vyšetrovanie sa nehybe z miesta a Harry Hole, jediný človek, ktorý by mohol pomôcť, zmizol.

Pre ženy

Mary Baloghová:

Najprv sa vezmeme

Kráľovná historickej romancie vám predstavuje výnimočnú rodinu ohnivých a zmyselných Huxtablovcov – sestry Margaret, Vanessu, Katherine a ich brata Stephena. Príchod vikomta Lyngata do ich dediny spôsobí obrovskú senzáciu.

Skutočný príbeh

Louise Monaghanová:

Ukradnutá – Útek zo Sýrie

Louise Monaghanová prekročila prísne strážené hranice uprostred jednej z najhorších občianskych vojen v histórii Sýrie, aby zachránila svoju šesťročnú dcéru. Uniesol ju vlastný otec, ktorý ju bezohľadne vytrhol zo svojho pokojného domova na Cypre.

Pre deti

Aprilynne Pikeová:

Ideály

Laurel a Tamani sú pripravení brániť svoju domovinu, no našťastie v tom nie sú sami. Lojalnosť a odvaha ich ľudských kamarátov prináša Avalončanom nečakanú výhodu. Záverečný diel série prináša napínavé rozuzlenie celého príbehu.

Jiří Kahoun:

O autách

Autíčka, autá, autiaky: svet motorov i rýchlych kolies, ale aj príroda a hlavne deti. Všetky príbehy majú spoločné štyri kolesá, ale vždy v inej podobe, sú rôzne veľké a stretávajú sa s nimi na najrôznejších miestach. Čítanie pre malých i veľkých chlapcov.

Návraty do rodnej obce – Horných Opatoviec



Strata domova je bolestivá a zanecháva následky na psychike človeka. Zažili sme to! Aj jeho radosti. A potom sme ho museli opustiť a hľadať si nový domov. A tak sme sa rozišli širým svetom. Spustili ulice, búrali sa domy, už nevidno na ulici šantiť krdeľ detí. Smutný a prázdny je tento kraj, keď život zanikol v ňom. Len pamätník tam stojí ako výkričník tichej obžaloby, keď naša obec bola odsúdená na zánik. Teraz, po rokoch, prichádza starý otec so svojimi vnukmi do rodnej obce. Pri pamätníku sa zastavia, v tichom dojatí postoja. Starý otec svojim vnukom ukazuje na makete ako vyzerala obec, keď tu žil a kde stál jeho rodný dom. V duchu si spomína, kde kto býval a ako sa ku nim volalo. Pomalým krokom kráčajú k miestu, kde stál jeho rodný dom. Na tom mieste sa zastavia, v tichom dojatí postoja, v myšlienkach sa vracia do minulosti. Jeho tvár, poznačená vráskami, oči sú zarosené slzami, ani nevníma, že vnúťatá po vláskoch hľadá a tichým hlasom im hovorí: „Deti, tu, hľa, kedysi stál náš dom. A tu, tu bola bránka do domu a tadiaľto sme chodievali pre vodu. Tu kuchyňa, tam izba bola.“ Očami hľadá miesto, kde pri stole sedávala celá rodina. Zmlkne, chvíľu tíško zavzlyká a slza sa mu pomaly po líci ko-

túľa: „Deti a tam v rohu stará hruška stála, aké len dobré hrušky mala.“ Do dialky sa zahľadí, pomaly sa poobhliadne na dymiace komíny. V hlave mu víria myšlienky, svojím vnukom hovorí, ako vyzerala obec, keď tu žil. Spomína na prežitú mladosť, na krásne chvíle prežité v rodnej dedine. Spomína na susedov, rodinu i priateľov, s ktorými tu prežili roky mladosti. Do ticha spomienok slová sa mu lámu, veď nezabudol tú vetu známu – musíte sa vysťahovať! „Deti moje, podme. Snáď o rok príde zme znova, potom vám o našej obci porozprávam čosi viac.“

Ťažké ticho tu zavládlo po mnohých generáciách, ktoré tu žili a zveľadovali túto obec. Bolesť ticho, ktoré urýchľuje tlkot srdca, páli a pichá pri srdci. Až v ďalekom svete cez spomienky vidí človek krásu domova a pochopí slová rodičov strateného domova. Nie je mi jedno, kde žijem zas, i keď všetko zahojil čas.

Čo je vlastne domov? Domov je otec, matka, súrodenci, priatelia a dobrí ľudia, ktorí vytvárajú teplo domova. Silu domova čerpáme aj v prírode, ktorá nás obklopuje a ktorá blahodarne pôsobí a ktorá bola našim domovom. „Už ťa skoro nepoznávam, domovina moja. A srdce, ktoré sa ti nikdy neodcudí, bojí sa, že za každým budeš iná, keď prídem k tebe z dialky, domovina moja.“ Táto spomienka je vyznanie, znie ako modlitba, ona nám pripomína roky vysťahovania.

Vo víre života, bezmocnom slove, píš si občania, ktorí sú nevinní, svoje dejiny. I rozsudok nám vyriekli iní. A my sme si písali posledný veršík do svojej básne, my, z raja vyhnaní. Potom prišiel čas odchodov, čas krátkych pobudnutí. Zotrvaj ešte chvíľu s nami, mať moja rodná, mlčanlivá. Prví už odišli, poslední sú na začiatku púti. Občania odchádzali a s nimi sa strácala naša rodná obec navždy a nenávratne.

Viktor Obertáš



Vážení občania,
charakter možného ohrozenia obyvateľstva s následkom vzniku mimoriadnej udalosti a vyhlásenia mimoriadnej situácie, ktoré Vám v dnešnom spoločnom projekte civilnej ochrany obyvateľstva chceme predstaviť, je v mnohých

krajinách sveta pomerne často vyskytujúce. Nie kde v menšej miere, inde až v katastrofických rozmeroch, ktorých následkom sú napr. cunami, zrútené budovy, mosty atď. Budeme sa zaoberať prírodným javom **ZEMETRASENIE**.

MAPA SEJZMITICKÉHO VÝSKYTU V SLOVENSKEJ REPUBLIKE

EPICENTRÁ ZEMETRASENÍ od r. 1034



Čo robiť pri zemetrasení?

AK SA NACHÁDZATE VO VNÚTRI OBJEKTU:

- V prvom rade čo najskôr opustiť budovu a dostať sa na otvorené priestranstvo.
- Pri úniku z budov nepoužívať výtahy, a podľa stavu narušenia budovy ani schody.
- Ak sa miestnosť opustiť nepodariť, treba sa ukryť pod najsilnejšiu konštrukciu budovy, napríklad zárubňu
- Ak nie je nablízku stôl ani pult, pod ktoré sa

- možno ukryť, rukami si treba zakryť tvár a hlavu, prikrčiť sa v rohu miestnosti.
- Nepribližovať sa ku sklu, oknám, vonkajším dverám a stenám, krbom a vysokému nábytku.
- Nestáť pod lustrami a inými ťažkými zavesenými predmetmi, ktoré by mohli spadnúť.
- Ak spíš, po zobudení sa rýchlo zorientuj a snaž sa nájsť, čo najbezpečnejšie miesto.

AK SA NACHÁDZATE NA OTVORENOM PRIESTRANSTVE:



- Ak je to možné, nepribližovať sa k budovám, stĺpom elektrického a telefónneho vedenia, voľne zaveseným káblom, stromom, vetvám a čomkoľvek, čo by mohlo následkom otrasov spadnúť.

- V prípade vážnejšieho poškodenia budovy nepokúšať sa vojsť do vnútra, pokiaľ na to nie je povolenie od oprávnených subjektov.

VTÚ a KM a civilnej ochrany Sl. Ľupča, Odbor CO a KR ObÚ Žiar nad Hronom
(pokračovanie nabudúce)

Alternatívny večer

Ty, ktorý toto čítaš, príď sa pozrieť na Alternatívny večer, ktorý sa uskutoční v sobotu 6. apríla o 17.00 hod. v Mestskej obývačke na Mestskej plavárni.

Vstupné je v celkovej sume 0 eur, čo nie je také zlé. Občerstvenie je, samozrejme, k dispozícii. Umelci, ktorí vystúpia? Najlepší je moment prekvapenia. Tak sa neboj a príď. Určite to bude stať za to.

Eliška Katinová, MMP

Talent s talentom

V rámci projektu O nás s nami, ktorý je financovaný programom Mládež v akcii, pripravujeme pre žiarsku mládež a jej blízke okolie súťaž plnú talentu a nadania.

Žiarsky talent je možnosťou pre mladých ľudí, aby ukázali, čo v nich je, vyhrali lákavé ceny a získali priestor na mestských podujatiach. Zapojiť sa môžu žiaci základných a stredných škôl, ktorí sa predvedú v týchto kategóriách: hudba, tanec, hra na hudobnom nástroji a niečo iné.

Prihlásiť sa môžete prostredníctvom prihlášky, ktorú nájdete na stránke www.mskcentrum.sk a pošlete ju na e-mail ziarsky.talent@gmail.com do piatka 5. apríla 2013.

Casting sa uskutoční v pondelok 8. apríla o 16.00 hod. v Mestskom kultúrnom centre v Žiari nad Hronom. Súťažiaci, ktorí postúpia vďaka odbornej porote, sa budú môcť tešiť na veľkolepé finále.

(dš)

Jubilejný Jarný salón

Zmyslom umenia je vytvoriť niečo krásne. Pohrnské osvetové stredisko v Žiari nad Hronom si uvedomuje krásu a zmysel umenia, a preto už po niekoľký rok dáva šancu prezentácie diel svojim neprofesionálnym výtvarníkom a umelcom z regiónu Žiar nad Hronom, Žarnovica a Banská Štiavnica.

Tento rok sa konal už 25. jubilejný ročník regionálnej súťažnej prehliadky neprofesionálnej výtvarnej tvorby Jarný salón 2013. Vďaka našimi 26 neprofesionálnym výtvarníkom a umelcom spolu s ich 96 dielami sme sa preniesli do sveta krásy, fantázie, jedinečnosti. Tento ročník sme mohli vidieť tvorivé techniky ako sú olejomalba, akryl, pastel, enkaustika, mondeluzka, maľba na textil, drevená plastika, kovaná plastika, keramika, drôtený šperk, koláž a kašírovaná plastika. Odborná porota navrhla na ocenenie 12 autorov, ktorý sa v stredu 13. marca prezentovali na krajskej súťažnej prehliadke neprofesionálnej výtvarnej tvorby Výtvarné spektrum 2013, kde ocenenie získali traja výtvarníci v kategóriách: autori vo veku od 15 do 25 rokov s výtvarným vzdelaním: Zuzana Romanovská, Michal Gáfrik, autori vo veku nad 25 rokov bez výtvarného vzdelania: Peter Staník. Okrem troch ocenených autorov postupuje do celoslovenského kola aj päť autorov v kategóriách: autori vo veku nad 25 rokov bez výtvarného vzdelania: Jozef Mráz, Leonardo Lacher Maique, Jolana Palajová, Alena Pilníková a Roman Gašparík. Sme hrdí na to, že autori z regiónu Žiar nad Hronom, Žarnovica a Banská Štiavnica žnú úspechy aj na krajských a celoslovenských súťažiach.

Ivana Žňavová, BBSK – POS Žiar nad Hronom

5. APRÍL/18.00H/MSKC
vstup: 1 EURO

IMPRO SOU-ZH

Hudobné impro:
Edo Kleng, pesničkár z Prešova

Divadelné impro: DS Cunami, C&D Theatre, DS Špagety, Experimentál duo, Divadlo Zelienka

Literárne impro: Peter Kefo Šrank, Ján Ihracký

Výtvarné impro: žiaci ZUŠ Z. S. — Parákovej

Rétorické impro: Dominika Vidovičová

Support: ŠHT, Ranná nevoľnosť

THE PARANOID

19. APRÍL/20.00H/MSKC/ZH
vstup: 4/6 EUR

SKOROMÁJOVÁ VESELICA

**S PLOŠTÍN PUNKOM
A SKUPINOU TAKTICI**

30. APRÍL/19.00/MSKC

VSTUPNÉ: 7/8 EUR

KINOMARATÓNY

BATMAN

/1. časť/

30.3.2013

17:00 h: BATMAN

(krimi/thriller, 1989, USA, 122 min., český dabing)

Hrajú: M. Keaton, J. Nicholson, K. Basinger, ...

19:10 h: BATMAN SA VRACIA

(akčný/krimi/thriller, 1992, USA/Velká Británia, 122 min., český dabing)

Hrajú: M. Keaton, D. DeVito, M. Pfeiffer, ...

21:20 h: BATMAN NAVŽDY

(akčný/fantasy/krimi/rodinný, 1995, USA, 121 min., český dabing)

Hrajú: V. Kilmer, T. Lee Jones, J. Carrey, N. Kidman, ...

Vstupné: 1 film/2 €, 3 filmy/5 €

ŽIARSKY TALENT

CASTING: 8.4.2013 16.00 hod. MsKC

**TERMÍN FINÁLE BUDE ZNÁMY PO
OHLÁSENÍ VÝSLEDKOV CASTINGU**

KATEGÓRIE:

- SPEV
- TANEC
- HRA NA HUDEBNÝ NÁSTROJ
- OSTATNÉ (DIVADLO, MAĽBA, ...)

BLIŽŠIE INFORMÁCIE A PRIHLÁŠKU NÁJDETE NA STRÁNKE WWW.MSKCENTRUM.SK

KATEGÓRIA DO 14 ROKOV cena v hodnote 60 €

KATEGÓRIA OD 15 ROKOV cena v hodnote 50 €

* vystúpenia na kultúrnych akciách v meste



mskc

OZ ZAZIAR

Program Mestské v zmlú

iuventa

iuventa

2. - 30. apríla v MsKC/Výstavná sála
VÝSTAVA: ČAROVNÁ MOC RASTLÍN
história a využívanie liečivých rastlín pri domácej liečbe

VÝSTAVKA RUČNÝCH PRÁČ

Výstavka je inštalovaná na sídlisku Pod vršky č. 2 (IBV). Prístupná je po celý deň. Prípadné informácie získate na tel. čísle: 0907 436 988.

POHRONSKÉ OSVETOVÉ STREDISKO

.Amfo 2013

Regionálna fotografická súťaž neprofesionálnych fotografov. Zapojte sa aj v do súťaže a získajte priestor na prezentáciu vašej tvorby. Súťaží sa v troch kategóriách: čiernobiela fotografia, farebná fotografia a multimediálna prezentácia. Súťaž nie je tematicky obmedzená, ani žánrovo vymedzená. Víťazi postupujú do krajského kola. Celá súťaž vyvrcholí celoslovenským kolom v Bratislave. Uzávierka je 29. marca. Vernisáž sa uskutoční 12. apríla. Výstava potrvá do 10. mája. Kontakt: dhyana.marti@gmail.com, 0944 600 086, 045/678 13 08. Prihlášky a viac informácií na www.osvetaziar.sk/sekcie/kategoria/foto-film/.

•Rozprávkové javisko

Regionálna prehliadka dramatickej tvorivosti detí a dospelých sa organizuje ako postupová súťaž a je súčasťou celoštátnej prehliadky. Zúčastňujú sa na nej divadelné súbory z okresov Žiar nad Hronom, Žarnovica, Banská Štiavnica. Realizátorom podujatia je BBSK – Pohronské osvetové stredisko v Žiari nad Hronom. Prehliadka sa koná v priestoroch POS v Žiari nad Hronom. Hlavnou náplňou programu sú súťažné vystúpenia detských divadelných súborov a divadiel dospelých hrajúcich pre deti. Prehliadka sa uskutoční 27. marca pod dohľadom odbornej poroty a za účasti divákov. Súčasťou prehliadky sú i odborné semináre pre vedúcich súborov pod vedením lektorov – porotcov.

•Chceme žiť bez drog

Regionálna tematická výtvarná súťaž s protidrogovým zameraním pre MŠ, ZŠ a ŠŠ z okresov Žiar nad Hronom, Žarnovica a Banská Štiavnica. Práce je vhodné stavať na konfrontácii života so závislosťou a zdravého životného štýlu. Porotou vybrané výtvarné práce postupujú do celoslovenského kola súťaže Prečo som na svete rád/rada. Uzávierka súťaže je 20. apríla. Práce posielajte na adresu: BBSK – Pohronské osvetové stredisko, Ivana Žňavová, Duklianskych hrdinov 21, 965 01 Žiar nad Hronom. Blížšie informácie a propozície nájdete na www.osvetaziar.sk v sekcii sociálna prevencia, alebo na kontakte: Ivana Žňavová, ivkaznavova@gmail.com, t. č.: 045/678 13 04.

•Cineama

Cineama predstavuje jedinou možnosť verejnej prezentácie amatérskej filmovej tvorby na Slovensku. Súťaž sa koná každý rok v priestoroch Krajskej hviezdárne a planetária Maximiliána Hella v Žiari nad Hronom. Je určená deťom, mládeži a dospelým, ktorí súťažia v štyroch vekových skupinách a v rôznych žánrových kategóriách: dokument, reportáž, hraný film, animovaný film, experiment, video klip, minútový film. Nie je tematicky zameraná. Prostredníctvom odbornej poroty zabezpečuje výber prác do celoštátneho kola. Zahŕňa aj vzdelávaciu časť: odborný rozborový seminár, kde odborníci z praxe i vysokoškolskí pedagógovia analyzujú jednotlivé filmove diela a odporúčajú prítomným autorom ako dospieť k ešte lepším výsledkom. Uzávierka prihlasovania filmov do súťaže je 29. marca 2013.



MO MATICE SLOVENSKEJ V ŽIARI NAD HRONOM
A MESTO ŽIAR NAD HRONOM

Pozývame Vás na otvorenie

Pamätnej izby Štefana Moyses,
banskobystrického biskupa a prvého predsedu MS.

Mestské kultúrne centrum v Žiari nad Hronom
dňa 4. apríla 2013 o 16,00 hod.

V tento deň si spoločne uctíme
1150. výročie príchodu
vierožvestov sv. Cyrila a Metoda
a 150. výročie vzniku Matice slovenskej

KRAJSKÁ HVEZDÁREŇ A PLANETÁRIUM
MAXIMILIÁNA HELLA

Večer pod hviezdou oblohou – Náš pohľad na oblohu

To podstatné z príbehu nevšednej cesty ľudského poznania vám vyrozpráva multimediálny program s využitím možnosti planetária. Za priaznivých poveternostných podmienok nasleduje pozorovanie astronomickou technikou. Dňa 5. apríla o 20.00 hod.

Večer pod hviezdou oblohou – Universum

Multimediálny program vo Hviezdnej sále s využitím možnosti planetária vás oboznámi s vývojom vesmíru. Po skončení programu je za priaznivých poveternostných podmienok pripravené pozorovanie večernej oblohy astronomickou technikou. Dňa 12. apríla o 20.00 hod.

POHOTOVOSTNÉ LEKÁRENSKÉ SLUŽBY

26.3. 18.00 – 21.00 lek. U čier. koňa, Ul. Dr.Jansk.
27.3. 18.00 – 21.00 lekárňa Flora, Ul. Dr. Janského
28.3. 18.00 – 21.00 lekárňa Max 3, Ul. SNP
29.3. 8.00 – 21.00 lekárňa Alpinia, Ul. Š. Moyses
30.3. 13.00 – 21.00 lek. BonusPharm, Ul. Dr.Jan.
31.3. 8.00 – 21.00 lek. Max 1, Ul. Sládkovičova
1.4. 8.00 – 21.00 lekárňa Max 2, Ul. Slád.
2.4. 18.00 – 21.00 lekárňa SunPharma, Ul. SNP
3.4. 18.00 – 21.00 lek. Janského, Ul. Dr.Janského
4.4. 18.00 – 21.00 lekárňa Max 1, Ul. Slád.
5.4. 18.00 – 21.00 lek. Nukleus, Ul. Sládkovičova
6.4. 13.00 – 21.00 lek. U čier. koňa, Ul.Dr.Jan.
7.4. 8.00 – 21.00 lekárňa Max 3, Ul. SNP
8.4. 18.00 – 21.00 lekárňa Alpinia, Ul. Š. Moyses
9.4. 18.00 – 21.00 lek. BonusPharm, Ul. Dr.Jan.
V nedeľu a vo sviatok je prestávka na obed od 12.00 do 13.00 hod.

POHOTOVOSTNÉ STOMATOLOGICKÉ SLUŽBY

29.3. MUDr. Albína Ihradská, Trnavá Hora 79 (67 75 117)
30.3. Dentino – MUDr. Kukolíková, A. Kmeťa 11, Žiar nad Hronom (673 39 99)
31.3. MUDr. Vladimír Karvaš, Sládkovičova 13, Žiar nad Hronom (0948 071 775)
1.4. ProCare, Priemyselná 12, Žiar nad Hronom (601 13 16)
6.4. MUDr. Alena Kováčová, Sládkovičova 13, Žiar nad Hronom (672 20 73)
7.4. MUDr. Miloš Veber, Sládkovičova 13, Žiar nad Hronom (672 20 74)
Pohotovostné stomatologické služby sa vykonávajú v ambulancii službukonajúceho lekára v sobotu, nedeľu a vo sviatok v čase od 8.00 do 12.00 hod.

Hľadá domov

DINKO



Dinko je rozkošný kríženec menšieho vzrastu (do 10 kg). Je ešte trochu vystrašený, ale veľmi priateľský. Vhodný je do bytu aj domu. Bude odčervenený, očkovaný, čipovaný a kastrováný.

SÁRA



Sára mala nádor na mliečnej žľaze, ale nebola jej poskytnutá veterinárna opatera. Sára absolvovala zákrok, ktorý bol dosť náročný. Je to veľmi milá sučka, má rada ľudí. Operácia aj s kastráciou stála 150 €, preto ak neviete pomôcť adopciou, môžete prispieť na tento úkon. Bankové spojenie: Peňažný ústav: VÚB Banka, číslo účtu: 270 892 7951/0200, IBAN: SK71 0200 0000 0027 0892 7951 SWIFT: SUBASKBX. Ďakujeme.

OXYNKA



Oxyinku priviezla do útulku polícia. Zomrel jej majiteľ a pozostalí nemajú záujem. Je veľmi smutná a zmätená z novej situácie. Je to kríženec bradáča (stredného), odhadujeme jej 7 rokov. Je milej povahy, priateľská k ľuďom. Podľa mála informácií, ktoré sme o nej dostali, mala žiť doteraz v byte.

BILBO



Bilbo je asi 2-ročný ovčiak stredného vzrastu. Priviezli ho k nám v zlom stave, je veľmi chudý a vystrašený. Dáme ho do poriadku a bude očkovaný, čipovaný a kastrováný.

HESSY



Hessa je kríženec nemeckého ovčiaka. Má 4 mesiace a nie je nesocializovaná. Žila doteraz v koterci s ďalšími dvoma súčkami. Všetko je pre ňu nové, je vystrašená. Keď jej dá niekto domov a pociť istoty, tak svojho človeka nedá za nič na svete. Je vhodná do rodinného domu. Pí útulok sídli na Partizánskej ulici v areáli Poľnohospodárskeho družstva. V prípade záujmu o adopciu psa kontaktujte Martinu Vrtákovú na čísle: 0908 661 737 alebo Miroslavu Taranovú na 0904 609 772 (prosíme, volajte počas pracovných dní od 9.00 do 19.00 hod.).

PREDAJ

•Predám alebo vymením 3 ks nákupné poukážky do baumaxu v celkovej hodnote 600 €. Platné sú do konca 2013 použiteľné na ľubovoľný tovar, kdekoľvek v SR. Poukážky boli vydané ako protihodnota za vrátený tovar. Cena 75% hodnoty. Kontakt: tomas@passman32.com, 0911 30 96 83 (ZH). 2/6

•Predám modernú novú zmontovanú, ale nepoužívanú satnikovú skriňu. Rozmery v/h/s: 200/60/180 cm (90 cm police, 90 cm vešiakov tyč). Farba wenge/havana/čierna. Posuvné dvere. Cena: 150 €. T: 0903 530 471 10/6

•Predám kuchynský robot Ambassador Profile – svetová značka. Robot je s 3 nadstavcami: na miešanie koktailov, odšťavovač všetkého ovocia a na sekanie všetkého, aj mäsa a nechýba hnetacia cesta. Všetko v jednej skatuli, ešte ani jedenkrát nepoužitý. Cena: 600 €, pri rýchlym jednaní zľava na 500 €. T: 045/673 2432 19/6

•Predám masiarovu hliníkovú lodnu. Cena: 20 €. T: 045/673 24 32 17/6

•Predám pamätnú razbu pápeža Benedikta XVI. (mincu 70 mm). Cena: 15 €. Predám aj iné zberateľské mince. T: 0902 828 424 19/6

•Predám hudobné a filmové VHS, DVD, CD, knihy, časopisy, plagáty, MP3, kalendáre 60 x 40, fotografie, DVD – porno, zbierku spevákov od r. 1985 – 2005 + hercov 1985 – 2002. T: 0902 828 424 20/6

•Predám DC – Britny Fox, Warrior, Soul, Soulmotor, Oleander, Crowbar, Last Hard Men, Gravity Kills, Doors, Beautiful Creatures, Pitchshifter, Discharge, Marlene Dietrich, BJH, Flamingo, A. Summers, St. Jones, Masters of Reality, Ch. Spedding, Rock s Cool, Spark gallery č. 4, 5, Spark 2000, 10 Star Metal, A. Myles, Rock Hits & Ballads, Alan Parsons Project, N. Cave, D. Stewart, Enya, Moody Blues, Beach Boys, Clapton. Cena: 3,50 – 5 €. T: 0902 828 424 21/6

•Predám málo používaný notebook Acer Extensa 5235, 4 GB, 15,6 HD k nemu 2 baterky. Cena: 200 €. T: 0949 328 736 – volať po 14.00 hod. 22/6

•Predám pekné starožitné rádio, aj ako rekvizita. T: 0910 295 897 22/5

•Predám jednoduchú a dobrú PC zostavu pre školáka, kancelárske prevedenie, zaberie málo miesta. Cena: len 66 €. T: 0910 295 897 23/5

•Predám elektr. sťahovací stroj Veritas, skrinkový so šuplíkmi, nemecký, pekný, stroj možno preklopíť i do skrinky. Cena: 88 €. T: 0910 295 897 24/5

•Predám doma robenú 1 kotúčovú brúsku pre garážových a domácich majstrov, s práčkovým el. motorom. Cena dohodou. T: 0904 071 702 29/5

•Lacno predám manželskú posteľ s 2 perinákmi a s 2 nočnými stolíkmi priamo zabudovanými na čele posteli. Rozmery: dĺžka 200 cm, šírka 160 cm. K posteli sú 2 vankúše + prehoz na posteľ modro-hnedý. Cena: 130 €. Dohoda možná. T: 0904 071 702 23/6

•Lacno predám luster s ventilátorom, 3 svetielka. Len osobný odber, nie na dobierku. Cena: 15 €. Dohoda možná. T: 0904 071 702 24/6

NEHNUTEĽNOSTI PREDAJ

•Predám sľučný stavebný pozemok v tichej lokalite v Tmavej Hore s rozlohou 1473 m² (m² len za 5 €). T: 0911 072 072 2/6

•Predám alebo prenajmem veľkú 1-izbový byt v blízkosti centra. Byt má loggiu a pivnicu. Cena dohodou. T: 0908 253 460 3/6

•Predám 1-izbový tehlový byt v centre mesta. Cena dohodou. Blížiš info telefonicky alebo osobne. T: 0902 726 338 3/6

•Predám 2-izbový prerobený byt. Nové podlahy, stierky, prerobená kúpeľňa. Byt je na 2. poschodí v zateplenom tehlovom dome s plastovými oknami a dvojprívnicou, taktiež vystierokovaná a nová podlaha. V sľušt, tichom vchode. V obyvacej a spálni je plávajúca podlaha, v ostatnej časti bytu ako kúpeľňa a chodba a kuchyňa je dlažba. V obývacej je aj menší balkón vydláždikovaný. Celková rozloha bytu: 64 m². Pre bližšie informácie ma kontaktujte na: ivka.kulichova@gmail.com. 11/6

•Predám 1-izbový byt v Žiari nad Hronom, s balkónom, v pôvodnom stave. Cena: 16 500 €. Zľava možná. T: +420 608 631 305 18/6

NEHNUTEĽNOSTI KÚPA

•Kúpim 2 izbový tehlový byt v Žiari nad Hronom. T: 0905 604 144 12/6

•Kúpim garáž pod nemocnicou. T: 0904 969 248 13/6

NEHNUTEĽNOSTI PRENÁJOM

•Dám do dlhodobého prenájmu 2-izbový byt v Žiari nad Hronom, ktorý sa nachádza v užšom centre mesta. Byt prešiel kompletnou rekonštrukciou, vrátane nových inžinierskych sietí, plastových okien, sanita, stierky. Byt má vlastný balkón, pivnicu. Okrem kuchynskej linky a sporáka sa byt prenajíma nezaradený. Pred byt došlo k dohode o parkovanie. Cena vrátane energií: 320 €/mesiac. T: 0908 289 662 6/6

•Dlhodobý prenajmem veľký nezaradený 2-izbový byt v rodinnom dome. Možnosť používať garáž, pivnicu a pozemok. Dom sa nachádza v Lutile, Gorkého ulica. Cena dohodou na: najombyt@centrum.sk. 14/6

•Dám do dlhodobého prenájmu 2-izbový byt na Ul. M. R. Štefánika. Byt je takmer kompletné zrekonštruovaný (okrem chodby), kompletne zariadený (vrátane spotrebičov a kuchynských potrieb). Nachádza sa na 2. poschodí. Rozloha 63 m². Cena za mesiac vrátane energií: 315 €. Volný ihneď. T: 0910 981 176 15/6

AUTO MOTO

•Výhodne predám skúter Itajet s úpravou Mallosi vo veľmi dobrom technickom stave. Cena dohodou. T: 0907 646 037 8/6

•Kto ponúkne rôzne ND na Citroën Berlino, r. v. 2001, 5-dverová verzia (chladí, motorček zadného stierača). T: 0905 797 377 30/5

•Predám pneu na plechových diskoch, málo jazdené, zn. Matador Prima, rozmer 185/60, R14, 82 T, MP 14, Tubeless, 6J x 14 H2, ET 38, 4-dierové, 12 – 2 ks. Cena: 10 €/ks + dohoda. ZH. T: 0911 447 283 32/5

•Predám pneu zn. Uniroyal na Al diskoch, roz. 195/50, R15, 82 V, Radial tubeless, Rainsport 1, 6J x 15 H2, ET 40, 4-dierové – 4 ks. Cena: 12,50 €/ks (50 € spolu). T: 0911 447 283 33/5

•Predám pneu zn. Michelin Energy Tubeless, roz. 155/70, R13, 75 T, XT 1, Radial XSE – 1 ks (Renault Clio). Cena: 6 € + dohoda. 34/5

•Predám rôzne ND na Ford Escort 1.8, r. v. 1998. Zadné svetlo, osvetlenie zadnej SPZ, zadný spojlar a pod. Nožné vidieť. Cena dohodou. T: 0911 447 283 35/5

GEODESY SERVICE

komplexné geodetické služby

www.geodesy-service.sk

Námestie Matice slovenskej 8, („Biely dom“, 1. poschodie), 965 01 Žiar nad Hronom, Tel.: 045 6732152

Práce v katastri nehnuteľností:

- VYHODNOTENIE GEOMETRICKÝCH PLÁNOV
- VYTÝČENIE HRANÍC POZEMKOV
- VYFOTOVENIE ZMLÚV O PREVODE
- VLASTNÍCKEHO PRÁVA K NEHNUTEĽNOSTIAM

Práce v inžinierskej geodézii:

- ZAMERANIE POLOHOPISU A VÝSKOPISU PRE PROJEKTOVANIE STAVEBNÝCH OBJEKTOV
- VYTÝČENIE STAVEBNÝCH OBJEKTOV
- VYTÝČENIE PRIEBEHU INŽINIERSKÝCH SIETÍ NA ZÁKLADE PROJEKTOVEJ DOKUMENTÁCIE
- ZAMERANIE SKUTOČNÉHO VYHODNOTENIA STAVIEB
- ZAMERANIE SKUTOČNÉHO PRIEBEHU INŽINIERSKÝCH SIETÍ (vodovod, kanalizácia, el. vedenie...)

REALITY SERVICE

realitná kancelária

Komplexný právny servis ZDARMA

Námestie Matice slovenskej 8, („Biely dom“, 1. poschodie), 965 01 Žiar nad Hronom, Tel.: 045 6732152

Z NAŠEJ PONUKY NEHNUTEĽNOSTÍ VYBERÁME

BYTY:

•panelový garsónka s loggiou v Žiari nad Hronom, Ul. M. Chrástka, čiastočne zrekonštruovaná. Cena 18.990 EUR, výmera: 25 m²

•1-izbový panelový byt v Žiari nad Hronom, sídlisko Etapa, v pôvodnom stave. Cena: 21.000 EUR, výmera: 35 m²

•1-izbový tehlový byt v Žiari nad Hronom, centrum mesta, v pôvodnom stave. Cena: 28.560 EUR, výmera: 43 m²

•1-izbový panelový byt v Žiari nad Hronom, sídlisko Etapa, v pôvodnom stave, zachovalý. Cena: 26.500 EUR, výmera: 49 m²

•2-izbový tehlový byt v Žiari nad Hronom, ulica Dukelských hrdinov, čiastočne zrekonštruovaný. Cena: 23.500 EUR, výmera 55 m²

•2-izbový tehlový byt v Žiari nad Hronom, širšie centrum mesta, v pôvodnom stave. Cena: 24.500 EUR, výmera: 60 m²

•3-izbový panelový byt s balkónom v Žiari nad Hronom, širšie centrum mesta, kompletne zrekonštruovaný. Cena: 45.900 EUR, výmera: 62 m²

•3-izbový panelový byt s loggiou v Žiari nad Hronom, Ul. Hviezdoslavova, v pôvodnom stave. Nová cena: 34.290 EUR, (pôvodná cena 35.990 EUR), výmera: 63 m²

•3-izbový panelový byt s loggiou v Žiari nad Hronom, Ul. Hviezdoslavova, čiastočne zrekonštruovaný. Cena: 37.390 EUR, výmera: 63 m²

•3-izbový panelový byt s loggiou v Žiari nad Hronom, Ul. Hviezdoslavova. Cena: 39.000 EUR, výmera: 69 m²

•3-izbový panelový byt s loggiou v Žiari nad Hronom, sídlisko Pod vršky, čiastočne zrekonštruovaný. Nová cena: 41.000 EUR, (pôvodná cena 42.900 EUR), výmera: 69 m²

•3-izbový tehlový byt v Žiari nad Hronom, širšie centrum mesta, v pôvodnom stave. Cena: 39.000 EUR, výmera: 73 m²

•3-izbový panelový byt s 2 loggiami v Žiari nad Hronom, sídlisko Etapa, kompletne zrekonštruovaný. Cena: 52.000 EUR, výmera: 75 m²

•4-izbový panelový byt so 4 loggiami v Žiari nad Hronom, Nám. Matice slovenskej, čiastočne zrekonštruovaný. Cena: 67.000 EUR, výmera: 80 m²

•4-izbový panelový byt s loggiou v Žiari nad Hronom, Ul. Hviezdoslavova, čiastočne zrekonštruovaný. Nová cena: 85.000 EUR, (pôvodná cena 62.000 EUR), výmera: 85 m²

DOMY:

•RD v Žiari nad Hronom, čiastočne zrekonštruovaný.

Nová cena: 63.000 EUR, výmera pozemku: 996 m²

•Rozostavaný RD v Lutile. Nová cena: 99.000 EUR, (pôvodná cena 110.000 EUR), zastavaná plocha: 298 m², úžitková plocha: 360 m², výmera pozemku: 1.819 m²

•RD v Šášovskom Podhradí, v pôvodnom stave pripravený na rekonštrukciu. Nová cena: 25.000 EUR, (pôvodná cena 26.500 EUR), zastavaná plocha: 118 m², výmera pozemku: 595 m²

•RD v Slaskej, v pôvodnom stave. Cena: 53.000 EUR, zastavaná plocha: 157 m², výmera pozemku: 1.776 m²

•RD v Prestavlkoch, kompletná rekonštrukcia. Cena: 53.000 EUR, zastavaná plocha: 138 m², výmera pozemku: 1.303 m²

•RD v Starej Kremničke, v pôvodnom stave. Nová cena: 49.900 EUR, (pôvodná cena 68.000 EUR), výmera pozemku: 1.186 m²

•RD v Kremnici, čiastočne zrekonštruovaný. Cena: 67.500 EUR, úžitková plocha: 100 m², výmera pozemku: 410 m²

•RD v Kremnici, v pôvodnom stave. Cena: 72.490 EUR, zastavaná: 95 m², výmera pozemku: 763 m²

•RD v Kremnici, kompletne zrekonštruovaný. Cena: 203.000 EUR, zastavaná plocha: 1.402 m², výmera pozemku: 2.835 m²

POZEMKY:

•4 stavebné pozemky v Lutile (časť „Nová Lutila“), určené na stavbu RD, siete na pozemku. Cena: 40 EUR/m², výmery od 1.018 m² do 1.392 m²

•3 stavebné pozemky v Hodruši-Hámroch (časť „Banská Hodruša“), určené na stavbu RD, chaty alebo chalupy, siete na a pri pozemku. Cena: 35.000 EUR/pozemok, výmera jedného pozemku: 800 m²

•stavebný pozemok v Lutile (časť „Nová Lutila“), určený na stavbu RD, siete na pozemku. Cena: 41.000 EUR, výmera: 694 m²

•stavebné pozemky v Žiari nad Hronom (Farské lúky), určené na priemyselnú výrobu, siete pri pozemku. Cena: 33,20 EUR/m², výmera 77.107 m²

•stavebný pozemok v Žiari nad Hronom (Ul. SNP), určený na priemyselnú výrobu, siete na a pri pozemku. Nová cena: 86.000 EUR, (pôvodná cena 100.000 EUR), výmera 3.116 m²

OSTATNÉ:

•chalupa v Kremnici, čiastočne zrekonštruovaná. Nová cena: 65.000 EUR, (pôvodná cena 77.500 EUR), úžitková plocha: 132 m², výmera pozemku: 524 m²

Potrebujete kúpiť, predat' alebo prenajať nehnuteľnosť? Obráťte sa na nás.

Tel.: 045/673 21 52, Mobil: 0905 909 908, E-mail: info@reality-service.sk, www.reality-service.sk

•Predám znak na čelnú, resp. zadnú kapotu zn. Favorit, Ford, Felicia – po 1 ks z každého druhu. Cena: 6 €/ks + dohoda. T: 0911 447 283 36/5

DARUJEM

•Darujem nábytok, tmavý orech: sekretár, 2 a 3 dielna skriňa, gauč (bez matracov). T: 045/674 41 68 7/6

ZAMESTNANIE

•Hľadám prácu ako opatrovatelka detí, rada pomôžem aj pri domácich prácach

(žehlenie, upratovanie...), ZH. T: 0919 397 682 1/6

•Prijemem cukrárku. Nástup ihneď. Andrea Martinová – EVELYN, Svätokrížske námestie 1287, 965 01 Žiar nad Hronom, evelyn@evelyn.sk, 0907 817 153, 0905 798 542 20/5

SLUŽBY

•Hľadám numizmatika, len seriózny záujem. Zn.: konzultácia, ZH. T: 0948 076 556 31/5

**POĎAKOVANIE**

*Do večnosti odišiel si spať,
zaplakal každý, kto ťa mal rád.
Odišiel si od nás,
my ostali sme v žiali,
no vždy budeš žiť v srdciach
tých, ktorí ťa mali radi.*

Dňa 31. januára 2013 nás vo veku 82 rokov opustil náš milovaný manžel, otec a starý otec **Kamil Mendel**.

Úprimne ďakujeme rodine, priateľom a známym, ktorí sa s ním prišli rozlúčiť, ako i za kvetinové dary a prejavy sústrasti. Zároveň ďakujeme MUDr. Jozefovi Šuškovovi a jeho zdravotnej sestričke za príkladnú lekársku starostlivosť a zmierňovanie utrpenia v chorobe.

Manželka a smútiaca rodina

**SPOMIENKA**

*Ako ticho žila, tak ticho odišla,
skromná vo svojej láske
a dobrote.*

Dňa 25. marca sme si pripomenuli 3. výročie od úmrtia našej mamy, starej mamy a sestry

Evy Halásovej.

Spomína smútiaca rodina.

**SPOMIENKA**

Dňa 27. marca si pripomínáme 1. výročie od smutnej chvíle, keď od nás navždy odišla naša mama, starká a prastarká, pani

Mária Vanková.

S láskou na ňu spomínajú nevesta, vnuci s manželkami, pravnúčatka Zdenko, Patka a Slavko.

**SPOMIENKA**

*Odišla si, niet ťa medzi nami,
už len kytičku kvetov ti na hrob
môžeme dať,
sviečku zapáliť a spomínať.*

Dňa 13. marca sme si pripomenuli 3. výročie, čo nás navždy opustila naša mamička a starká

Mária Vencelová.

Tí, ktorí ste ju poznali, spomeňte si s nami.
Smútiaca rodina.

**SPOMIENKA**

*Dobrý človek nikdy neumiera
v srdciach tých, ktorí ho milovali
a nemožno zabudnúť,
keď srdce boli.
Len ten, kto stratil toho,
koho mal rád vie,
čo je bolesť a žiaľ.*

Dňa 3. apríla si pripomenieme 6 rokov od smutnej chvíle, keď nás navždy opustila naša drahá mamička, babička a prababička

Júlia Jančoková.

Tí, ktorí ste ju poznali, spomeňte si s nami.
Smútiaca rodina.

**SPOMIENKA**

*Odišiel si tam,
odkiaľ niet návratu
a nám ostali len spomienky.*

Dňa 25. marca sme si pripomenuli 1. výročie od chvíle, keď nás náhle opustil vo veku 59 rokov

Jozef Čenger.

Tí, ktorí ste ho poznali a mali radi, spomeňte si s nami.
Sestra Mária s rodinou.

Oznámenie o vyhlásení výberového konania

Obec Bartošova Lehôtka ako zriaďovateľ Materskej školy Bartošova Lehôtka v súlade s ustanovením § 4 ods. 1 zákona č. 596/2003 Z. z. o štátnej správe v školstve a školskej samospráve vyhlasuje výberové konanie na obsadenie funkčného miesta

riaditeľ/riaditeľky

Materskej školy Bartošova Lehôtka.

1. Zamestnávateľom je obec Bartošova Lehôtka, zastúpená zriaďovateľom MŠ – starostom obce Ľubomírom Bielikom.

2. Požadovaný dátum nástupu do funkcie: 1.9.2013.

3. Kvalifikačné a osobitné kvalifikačné predpoklady na vykonávanie funkcie:

- odborná a pedagogická spôsobilosť požadovaná na stupeň a odbor vzdelania pre príslušný typ školy ustanovená vyhláškou MŠ č. 437/2009 Z. z. v Prílohe 1 časť 1 – učiteľ materskej školy: najmenej päť rokov pedagogickej praxe.

4. Kritéria pre posudzovanie uchádzačov vo výberovom konaní:

Výber uchádzačov bude zohľadňovať popri požadovaných zákonných predpokladoch aj splnenie nasledovných požiadaviek a kritérií:

- návrh koncepcie rozvoja školy,
- riadiace a organizačné schopnosti a prax v tejto oblasti,
- dĺžka pedagogickej praxe,
- základné zručnosti IKT

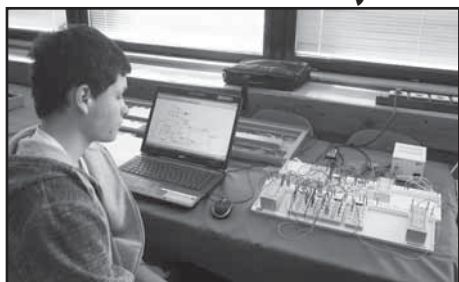
5. Doklady, ktoré musia byť pripojené k prihláške uchádzača do výberového konania: prihláška do výberového konania, profesijný životopis uchádzača, vyhlásenie o spôsobilosti na právne úkony v plnom rozsahu, preukázanie bezúhonnosti (výpisom z registra trestov nie starší ako tri mesiace), písomný návrh koncepcie rozvoja školy, doklady preukazujúce splnenie požadovaných kvalifikačných predpokladov, vyhlásenie o tom, že všetky skutočnosti, ktoré uviedol/la sú pravdivé, písomný súhlas uchádzača so spracovaním osobných údajov pre účely výberového konania v súlade s § 7 zákona 428/2002 Z. z. o ochrane osobných údajov.

6. Miesto a termín podávania prihlášok do výberového konania: prihláška do výberového konania spolu s požadovanými dokladmi sa doručuje osobne alebo poštou v uzavretej obálke s označením „Výberové konanie na obsadenie funkcie riaditeľky MŠ“ na adresu Obec Bartošova Lehôtka č. 80, 967 01 Kremnica, v termíne do 24.5.2013 do 15.30 hod. Prihlášky doručené po určenom termíne nebudú zaradené do výberového konania. Prihlášky, ku ktorým nebudú priložené doklady požadované v bode 5 tohto oznámenia do začiatku výberového konania nebudú akceptované a vyradia sa.

7. Termín výberového konania: uchádzača, ktorý spĺňa predpoklady pre výkon funkcie a doručí v určenom termíne prihlášku spolu s požadovanými dokladmi, bude telefonicky pozvaný na výberové konanie, a to najmenej 5 dní pred týmto konaním s uvedením dátumu, miesta a hodiny výberového konania.

Výberové konanie sa uskutoční dňa 31.5.2013 o 15.00 hod. v zasedačke Obecného úradu v Bartošovej Lehôtky. Kontakt: 045/672 62 66.

Deň otvorených dverí na technickej škole



Vo štvrtok 21. februára Súkromná stredná škola technická zorganizovala Deň otvorených dverí. Tento rok pre žiakov 9. ročníkov pripravili pedagógovia ukážky zážitkového učenia, aby si mohli vyskúšať také aktivity, aké študenti školy robia bežne na vyučovacích hodinách.

V odborných učebniach boli pripravené mnohé učebné pomôcky, pomocou ktorých sa študenti učia ako v reálnych situáciách a deviataci si ich mohli aj vyskúšať.

Zaujalo ich opracovanie súčiastok na CNC strojoch EMCO, príprava programov na PC pre CNC stroje pomocou SW Intys a EdgeCAM, kreslenie technických výkresov na PC pomocou Autocad 2007, zostavovanie elektropneumatického riadenia výrobného zariadenia pomocou stavebnice elektropneumatických prvkov FESTO a programovateľného automatu Simatic, meranie elektrických

veličín elektronickou stavebnicou Domino, automatizovaný návrh elektrotechnických a elektronických zapojení pomocou programu Eagle a ukážky ich funkcie, programovanie a ukážka činnosti robotov – **Legu stavebnice**. S mnohými z týchto pomôcok sa nestretnú na žiadnej inej škole.

Dňa otvorených dverí sa zúčastnili aj zamestnávateľia zo žiarskych firiem Remeslo strojal, s.r.o (každoročne nám poskytujú aj autobusovú dopravu žiakov ZŠ na Deň otvorených dverí), Tubapack a. s., Sapa Profily a. s., Nemač Slovakia s r. o., Naradex a Fagor Ederlan Slovensko, a. s. Po štúdiu na našej škole sa naši úspešní absolventi prednostne zamestnávajú práve v týchto firmách.

Žiakom sme priblížili aj naše rozsiahle mimoškolské aktivity, ktoré organizuje veľmi dobre pracujúca Žiacka rada: žiacke odborné konferencie, žiacke konferencie k mimoškolským aktivitám, exkurzie do firiem, návšteva Viedne, účasť na odborných výstavách, mikulášsky deň, športový deň, súťaž o maskota školy, stavenie snehuliaka a mnohé iné.

Veríme, že mnohých zo žiakov 9. ročníkov ako aj ich rodičov, ktorí sa zúčastnili Dňa otvorených dverí, naša práca so žiakmi zaujala a rozhodli sa pre niektorý z odborov, ktoré ponúkame. Viac informácií na webovej stránke www.ssost.edupage.org.

Mgr. Dana Váňová

Sú dve hodiny cudzieho jazyka v prvom a druhom ročníku veľa?

S touto otázkou sa stretávame veľmi často a ponúkame pohľad očami „Jednotky“. Keď sme sa dohodli s kolegyňami na časovej dotácii pre anglický jazyk v našej škole, vychádzali sme z našich bohatých pedagogických skúseností, ktoré sme získavali v záujmových krúžkoch Angličtina hrou. V dvojhodinovej variante vidíme viac pozitívnych stránok. Opakovanie preberaného učiva viackrát týždenne nám zaručuje, že žiaci prvého stupňa si ho osvoja už po niekoľkých hodinách, čím odbremeníme domácu prípravu. Dôraz sme položili na aktívne učenie sa v škole, moderné pedagogické prístupy a odbornosť našich vyučujúcich. Dôvod, prečo sme si ako jediná škola v Žiari vybrali dve hodiny do týždňa, je okrem už uvedeného aj fakt, že nemáme problém s pokrytím výučby jazyka kvalifikovanými učiteľkami. Naše vyučovanie vychádza z dvoch základných prístupov: 1. TPR (Total physical response) – vyvinul ju emeritný profesor psychológie James Asher a je založená na koordinácii jazyka a telesného pohybu, čo v praxi znamená, že deti spolu s učiteľom pri výučbe pracujú celým telom, napodobňujú gestami a pohybmi slovnú

zásobu. Podstatou je osvojiť si angličtinu tým, že dieťa počúva, zapája pravú hemisféru mozgu (pri výučbe nesmierne dôležitá) a výučba nezahŕňa žiaden stres z jazyka. Deti sa tak povediac na angličtinu hrajú. 2. Story based approach – prístup založený na príbehoch (rozprávkach) vracia deti do prostredia, v ktorom sa cítia prirodzene. Veľmi jednoduché príbehy podložené obrázkami odbúravajú stres z nepochopenia deja či slovnej zásoby. Deti si ju tak osvojujú hrovou formou. V obidvoch prístupoch vychádzame hlavne z veku primeraného vzdelávania cudzieho jazyka. Deti sa v prvom a druhom ročníku čítaniu a písaniu vôbec nevenujú. Základom na začatie týchto aktivít v treťom ročníku je príprava na ne, spôsobom obťahovania alebo dopĺňania len jednotlivých písmen do slov. Ak sa spája moderná metodika a odbornosť, tak môžeme na otázku z úvodu odpovedať NIE. Cudzí jazyk v prvom a druhom ročníku nie je predmet, ktorý dieťa zatažuje, ale naopak, je to predmet, ktorý v našej škole ponúka relax, oddych a hlavne zábavu.

Mgr. Mária Štangová

Zážitkové vyučovanie na „Štvorke“



Posledný školský deň pred nástupom na jarné prázdniny zažili žiaci 1. A triedy zo Základnej školy na Jilemnického ulici netradičné vyučovanie. Išlo o zážitkové vzdelávanie so špeciálne cvičeným psom Ajdou.

Ajda je nemecký ovčiak, vychovávaný a trénovaný ako pes záchranár a pes terapeut so zameraním na prácu s deťmi a mládežou. Jej majiteľkou je Ľubica Bátoriová, jedna zo zakladajúcich členov občianskeho združenia K-7 Psovodi – záchranári Slovenskej republiky. Združenie sa od roku 2010 špecializuje aj v oblasti canisterapie, predovšetkým v oblasti aktivít so psom a edukácie detí so psom.

Naši prváci mali možnosť zažiť so špeciálne cvičenou Ajdou a jej cvičiteľkou nezabudnuteľné dve vyučovacie hodiny. Prvá hodina bola založená na zoznámení sa a pohybových aktivitách s Ajdou.

Žiaci spočiatku s menším rešpektom, ale neskôr s neuveriteľným nasadením a záujmom plnili rôzne úlohy. K najzaujímavejším určite patrilo podliezanie Ajdy, vzájomné preskakovanie, preteky v plazení v tuneli, silové pretahovanie, hra na skrývanie loptičky, hra pre odvážnych. Ďalšou hodinou bolo čítanie. Hodiny aktívneho čítania s Ajdou sú založené na príbehoch, ktorých autorkou je jej majiteľka. Príbehy o Ajde sú písané formou krátkej modernej rozprávky, majú výchovný a úsmevný charakter. Keďže naši žiaci sú prváci, zvolili sme si príbeh im veľmi blízky Ako Ajda išla prvýkrát do školy. Po prečítaní príbehu žiaci súťažili o najväčší počet správnych odpovedí na otázky z príbehu. Veľmi zaujímavou bola aj kartičková hra. V nej žiaci zúročili vedomosti, ktoré o Ajde získali a vyjadrili svoje názory a pocity nielen v slovenskom, ale aj v anglickom a nemeckom jazyku.

Úlohou hodiny bolo viesť žiakov k aktívnemu počúvaniu, zvyšovať dĺžku koncentrácie, rozširovať slovnú zásobu, využívať medzipredmetové vzťahy, a to všetko hrovou, zážitkovou formou. Veríme, že vyučovanie s Ajdou bolo pre našich prváčikov veľmi zaujímavé, poučné a plné emócií. Už teraz sa tešíme na ďalšie stretnutie s množstvom nových aktivít a prednášok na zaujímavé témy o našich štvornohých priateľoch.

Mgr. Vladimíra Schwarzová

V špeciálnej škole sú už na Veľkú noc pripravení

Na Veľkú noc sa všetky deti Školského klubu pri Špeciálnej základnej škole v Žiari nad Hronom veľmi tešia. Svedčia o tom krásne vymalované kraslice, pestrý veľkonočný zajkovia či utešené sliepky s kuriatkami. Tieto krásne veľkonočné ozdôbky spoločne naaranžovali do veľkonočných košíkov, ktoré potešia oči. Týmto veľkonočnými košíkmi chce školský klub detí poňať všetkým deťom v Žiari veselú Veľkú noc.

Vlasta Bahnová,
ŠKD pri Špeciálnej základnej škole



Opäť 2 % z daní

Tak ako už po niekoľko rokov, opäť sa naše Občianske združenie Zbúranie na pomoc škole na Ul. M. R. Štefánika č. 17 v Žiari nad Hronom má možnosť uchádzať o 2 % z vašich daní.

S vašou doterajšou pomocou sa nám podarilo skvalitniť vyučovací proces žiakov, dovýbavovať a zriadiť odborné učebne, oceňovať najlepších, umožniť žiakom v mimoškolskej činnosti pohybom využívať čas strávený po vyučovaní. Chceme aj naďalej pokračovať v snahe inovovať prostredie žiakov, v ktorom sa vzdelávajú.

Preto sa opäť uchádzame o vašu priazeň darovať združenie 2 % z daní. Ďakujeme.

Právna forma: občianske združenie
Názov: Združenie na pomoc škole
Sídlo: Ul. M. R. Štefánika č. 17, 965 01 Žiar nad Hronom
IČO: 37818601

Aktuálne tlačivá nájdete na stránke školy: zsstefanikazh@edu.sk, alebo v kancelárii školy.

„Dvojka“

Na „Jednotke“ vítame jar



S príchodom teplejšieho počasia a pozitívnejšej nálady z teplých lúčov slnka sme sa na „Jednotke“ rozhodli spríjemniť vyučovanie prírodovedy v treťom ročníku zaujímavou besedou o včelom stromčestve.

Prečo práve o včelom? Nuž preto, lebo včely sú robotnice a od nich si môžeme brať príklad aj my – dospelí a deti. Besedu, ktorá sa niesla v príjemnej atmosfére plnej zaujímavých otázok, odpovedí a informácií, nám pripravili včelári – páni Truben a Dubina. Títo milovníci včielok sa tejto záľube venujú už dlhé roky. Zaujímavou a pre deti veľmi blízkou formou nám priblížili život včelieho spoločenstva. Deťom ukázali výrobky z medu a medových plástov. Samozrejme, besedu nám spríjemnili množstvom osobných zážitkov. Deti im kladli veľa zaujímavých otázok, po ktorých nasledovali praktické ukážky včelieho úľa a včelích výrobkov z medu a vosku. Aby si deti nemysleli, že status včelára môžu získať od večera do rána, ukázali im veľa literatúry, ktorú si oni, aby boli dobrými včelármi, museli nastudovať. Azda najzaujímavejšie bolo, keď si deti mohli vyskúšať aj ochranný odev včelárov. Na záver nasledovala ochutnávka medu a poučenie: „Ak nechceš, aby včielky urobili zle tebe, neublížuj im ani ty.“

Mgr. Šípková a Urblíková, Paed. Neštinová –
tr. učiteľky tretích ročníkov

Február na „Desinke“

Február v našej škôlke bol naozaj bohatý na výnimočné udalosti. Najskôr to boli dve pojašené školáčky Kata a Zuza, ktoré vyvolali v našej škôlke rozruch tým, že prišli preveriť vedomosti predškolákov v súťaži Sladký milionár. Otázok si pripravili neúrekom z rôznych oblastí. Naši predškoláci dali poriadne zabráť svojim mozgovým závitom. A nie len oni. Zasúťažili a zmerať si sily vo vedomostiach prišli aj kamaráti z vedľajšej I. MŠ. Všetci sa usilovali byť čo najbystrejší a najšikovnejší. Za každú správnu odpoveď získali sladkú odmenu. Atmosféra bola radostná a naše milé kámošky – školáčky museli v závere konštatovať, že všetci predškoláci sú premúdri a prešikovní a môžu nastúpiť do základnej školy. Preukázané vedomosti odmenili diplomom. O pár dní neskôr veselé, pestrofarebné masky od výmyslu sveta opäť zavítali do našej škôlky, aby na škaredú strediu ukončili tohtoročnú fašiangovú sezónu tanca a zábavy. Zvieratká, chrobáčky, prinčezné a víly, vesmírne bytosti a dokonca aj smrtky a odvážni rytieri defilovali v priestoroch našej materskej školy s veselou piesňou na perách. Zábavy a súťaží bolo neúrekom a keď sa pochovávala basa, veru aj smútku bolo trochu. Fašiangový karneval bol perfektný. Ďakujeme našim tetám kuchárkam, ktoré nám na obed pripravili tradičné fašiangové šišky. Krátko po karnevale sme v škôlke oslavovali



Deň svätého Valentína. Ja to pre nás trochu nový sviatok, ale už sme si ho veľmi obľúbili. Všetko je v tento deň ružovo-červeno-srdiečkové. Svoju lásku a radosť z priateľstva a prítomnosti blízkeho človeka prejavujeme viac ako inokedy. Ešte aj jedlá nám v ten deň pripravujú tety kuchárky do červena. V škôlke vládne príjemná atmosféra a všetci sme k sebe akýsi milší. Na záver Vesmír, ktorý odjakživa lákal ľudí aby ho skúmali a zistili ako to tam všetko funguje a vyzerá. Či tam žijú nejaké bytosti, ktoré vedia o nás, ale my o nich nie. Ako vyzerajú, rozprávajú... Toto sme sa pri návšteve Planetária síce nedozvedeli, zato však vieme čosi viac o Slnečnej sústave a hviezdach okolo nás.

Kolektív MŠ – ET na Ul. A. Kmeťa č. 11

Spoznávame svet prostredníctvom digitálnych technológií



V rámci nadštandardných aktivít obohacujeme výchovu a vzdelávanie o aktivity zamerané na získavanie digitálnej gramotnosti detí s využitím digitálnych technológií. Na realizáciu uvedeného cieľa sme vytvorili v predškolskej triede počítačový kútik, ktorého súčasťou je interaktívna tabuľa, digitálne fotoaparáty, digitálna kamera, digitálny mikroskop, digitálne mikrofóny, hovoriace štipce, digitálne hračky (Bee-bot – programovateľná vče-

la) a MP3 prehrávače. Deti pracujú samostatne so špeciálnymi výukovými softvérmí ako sú Čarovná hračka, Dopravné prostriedky, Prírodné spoločenstvá a Tangram. Cieľom využívania interaktívnej tabule a počítačov nie je len zoznamovať deti s ich obsluhou, ale využívame ich aj ako jednu z nových metód, ktorou spestrujeme predškolskú edukáciu. Prácu s digitálnymi pomôckami využívame pri tvorivých aktivitách a pri riešení problémov reálneho života. Deti realizujú svoje nápady, predstavy, získavajú nové informácie. Učia sa spolupracovať na projektoch, rozvíjajú si komunikačné a kooperatívne schopnosti. Je možné ich využívať nielen v triede, ale aj vo vonkajšom prostredí, napr. na výlete, na vychádzke, v parku, na exkurziách a výstavách. Didaktické pomôcky sú nápomocné nielen deťom pri ich rozvoji, ale aj pre učiteľky ako súčasť rôznych pomôcok pri plnení výchovno – vzdelávacej činnosti.

MŠ – elokované triedy, Ul. Rázusova 6

Poznatky získavajú škôlkari formou zážitkového učenia



Materská škola – elokovaná trieda na Sládkovičovej ulici je situovaná v okrajovej, tichej lokalite mesta, z časti obklopenej prírodou. K objektu patrí veľká trávnatá školská záhrada a dvor vybavený záhradným zariadením. Na školskom dvore sú 3 veľké pieskoviská. Po okrajoch záhrady sú 4 veľké drevené domčeky, altánky, ktoré slúžia v lete na od-

dych detí a na realizáciu tvorivých hrových aktivít. V záhrade je vytvorený priestor na environmentálne aktivity, ako aj priestor na oddych a relaxáciu. V materskej škole obohacujeme výchovu a vzdelávanie o environmentálne aktivity, využívame rôzne formy získavania poznatkov o prírode, jej ochrane a význame pre človeka. Poznatky deti získavajú najmä metódami zážitkového učenia, priamo v prírode. Okrem týchto aktivít sa zameriavame aj na rozvíjanie ľudových tradícií a utvárame u detí národné povedomie prostredníctvom ľudovej slovesnosti a zvykov. Deti sa často prezentujú ľudovými pásmami v krojoch, ktoré sme si svojpomocne ušili. V budove materskej školy sa nachádzajú mestské detské jasle, s ktorými úzko spolupracujeme. Je tu vytvorená aj trieda pre 2 – 3-ročné deti, čím sa zabezpečuje plynulý prechod detí z detských jaslí do materskej školy. MŠ – ET Sládkovičovej ul. č.1

Veselý domček

Veselý domček v Materskej škole na Ul. Dr. Janského obohacuje výchovu a vzdelávanie o pohybové aktivity, predplaveckú výchovu a hry vo vode, o otužovanie organizmu vodou, slnkom a teplom. Cieľom týchto aktivít je podporovať zdravý rast a správny psycho-somatický vývin detí a utvárať kladný vzťah detí k pohybu a športu. Na rozvíjanie predplaveckej výchovy a otužovanie organizmu detí máme výbornú polohu škôlky, ktorá je v blízkosti mestskej plavárne. Na plavárni s deťmi uskutočňujeme hry vo vode a v saune otužovanie teplom a chladom. Predplavecká výchova a otužovanie organizmu sú aktivity určené pre všetky deti, všetkých vekových kategórií. Zúčastňujú sa ich deti podľa záujmu so súhlasom zákonných zástupcov. Školský dvor a jeho vybavenosť umožňuje uskutočňovať s deťmi rôzne pohybové aktivity, hry, súťaže, atletické aktivity, bicyklovanie a kolobežkovanie. Zvýšenú pozornosť a starostlivosť venujeme deťom s poruchami binokulárneho videnia, s ktorými denne uskutočňujeme cvičenia zamerané na rozvíjanie zrakového vnímania. So starostlivosťou o deti s poruchami zraku máme dlhoročné skúsenosti, potrebné materiálne vybavenie, personálne zabezpečenie. Všetky naše aktivity a úsilie personálu smerujú k tomu, aby sa u nás detičky cítili dobre a mali stále dôvod usmievať sa.

Kolektív MŠ, Ul. Dr. Janského č. 8



Prečo nás baví matematika

„Nie poznanie, ale učenie sa, nie vlastnenie, ale získavanie, nie byť v cieľi, ale prichádzať na podstatu vecí – to je to, čo dáva najväčší pôžitok.“

Carl Friedrich Gauss

Úvodná veta najviac vystihuje podstatu a priebeh vyučovacích hodín matematiky na „Jednotke“. Poznáme, získavame a prichádzame na podstatu mnohých vecí. Práve príprava tvorivých dielní pre štvrtákov dáva priestor na uplatnenie kreativity a zužitkovanie doterajších skúseností a zážitkov. My už vieme, že matematika nie je len o počítaní, násobení a delení. A budúcich piatakov sme chceli presvedčiť o tom, že tzv. matematické triedy sú výzvou pre mnohých z nich. Žiaci 8. A triedy, triedy so špecifickým intelektovým nadaním s rozšíreným vyučovaním prírodovedných predmetov, pre štvrtákov vyrobili tangramy, pentominá, matematické pexesá, bludiská, pripravili hlavolamy či iné hravé úlohy, ktoré s menšími či väčšími problémami spoločne riešili. 7. marec bol teda pre nich deň plný poznávania. Ōsmaci ukázali, čo ich najviac baví na matematike, čím je pre nich táto veda zaujímavá. Poukázali na dôležitosť a nevyhnutnosť spolupráce, zodpovednosti, tolerancie či vlastnej iniciatívy, aby tak štvrtáci spoznali aj zábavnú a hravú stránku matematiky. Na hodine matematiky sa tak Ōsmaci a štvrtáci stali nielen kamarátmi, ale aj učiteľmi a žiakmi. Samozrejme, štvrtáci sa môžu tešiť na ďalšie zaujímavé aktivity, ktoré pre nich majú pripravené žiaci matematických tried.

PaedDr. V. Hrončeková

Veisová s bronzom zo svetového pohára v karate

KARATE

Cez víkend 2. a 3. marca sa v poľskom meste Lódź zišlo takmer 1000 pretekárov z 15 krajín (India, Irán, Wales, Anglicko, Fínsko, Rusko, Škótsko, Nemecko, Kosovo, Ukrajina, Gruzínsko, Maďarsko, Čechy, Poľsko a Slovensko), aby si zmerali svoje majstrovstvo na 9. ročníku svetového pohára v karate Harasuto Cup 2013. Turnaj je pre vyššie vekové kategórie aj jedným z kôl Stredoeurópskej ligy karate.

Napriek jarným prázdninám sa naši karatisti z MŠK Žiar nad Hronom svedomito pripravovali na tento turnaj, no zlý zdravotný stav niektorých pretekárov našu výpravu značne oslabil. Turnaja sa nakoniec zúčastnilo 6 pretekárov z nášho klubu.

V prvý deň turnaja štartovali staršie vekové kategórie. Vo výbere slovenskej reprezentácie nás reprezentoval Rastislav Štyriak. Napriek tomu, že Rasto je junior, štartoval v seniorskej kategórii, kde zbiera body, aby sa kvalifikoval na Majstrovstvá Európy seniorov 2013. Rasto prešiel úvodom svojej kategórie, no neskôr vypadol s finalistom. V boji o tretie miesto mu už nezostalo síl, a tak podľahol anglickému pretekárovi. Jeho 5. miesto je však pekným výsledkom.

V druhý deň turnaja sme mali na tatami našich mladších pretekárov. Pre Marka Kováča, Zdenka Vanku a Erika Sklenku to bola premiéra na takomto veľkom turnaji za hranicami. Chlapci zabojovali, no v plne obsadených kategóriách to na medailu nakoniec nestačilo. Určite to však pre nich bola veľká skúsenosť a inšpirácia do ďalšieho tréningu.

V poslednej kategórii sme mali naše dve skúsenejšie pretekárky – Ninu Jelžovú a Dominiku Veisovú. Nina si minulý rok odniesla z tohto turnaja domov striebro, no teraz už štartovala vo vyššej vekovej kategórii. Začala víťazstvom, no v osemfinále podľahla neskoršej finalistke najtesnejším výsledkom 1:0. To ju posunulo do bojov o tretie miesto, kde sa jej nepodarilo prejsť cez skúsenejšiu ukrajinskú pretekárku, a tak sa nakoniec umiestnila na peknom 7. mieste. Dominika z druhej strany pavúka sa prebojovala až do semifinále, kde podľahla neskoršej víťazke. V boji o tretie miesto podala veľmi pekný a obetavý výkon, keď vyhrala nad svojou súperkou a my sme boli radi, že aj tento rok sa Žiarčania dostali na stupne víťazov na tomto prestížnom turnaji.

Na záver chceme poďakovať mestu, Mestskému športovému klubu, vedeniu 4. ZŠ v Žiari nad Hro-

nom, sponzorom a zainteresovaným rodičom pretekárov, že nám vytvárajú podmienky na to, aby naši pretekári mohli bodovať na tých najvyšších mládežníckych turnajoch doma i v zahraničí.

Mgr. Ľubomír Striežovský,
tréner Karate klubu MŠK Žiar nad Hronom



Bronzová Dominika Veisová so svojím trénerom, Ľubomírom Striežovským.

Žiarski karatisti úspešní aj v druhom kole Slovenského pohára

KARATE



V nedeľu 10. marca pokračoval Slovenský pohár detí, žiakov a mladších dorastencov svojím druhým kolom v Komárne. Turnaja sa zúčastnilo 355 pretekárov z 49 klubov z celého Slovenska. Žiarski karatisti z MŠK Žiar nad Hronom sa opäť medailovo presadili a v hodnotení klubov sa so ziskom jednej zlatej, dvoch strieborných a troch bronzových medailí umiestnili na 10. mieste.

V disciplíne súborné cvičenia kata nastúpili Viktória Paulová, Ester Šišková, Andrej Krátky, Veronika Viglašská a Šimon Sečká. Okrem ostrieľaného Šimona to bola pre ostatných premiéra na Slovenskom pohári, a tak postup cez skúsenejších súperov bol problematický a k medailám sa im nepodarilo prebojovať. Šimon už na prvom kole bodoval tretím miestom a tentoraz sa prebojoval dokonca do finále, v ktorom sa nakoniec viacej tešil náš súper, no Šimonova radosť zo striebornej medaily bola taktiež veľká.

V športovom zápase kumite do bojov prvý zasiahol Šimon Sečká a aj tu ukázal svoju šikovnosť, keď sa mu podarilo vybojovať bronzovú medailu. V nižších vekových kategóriách si ešte pekne počínala Ester Šišková, ktorá svoj celkovo prvý súťažný duel vyhrala, no v druhom kole sa predsa len prejavila skúsenosť našej súperky a Ester z ďalších bojov vy-

padla.

V mladších žiakoch mal premiéru Adam Dolnícký. Starších súperov sa nezľakol a postupne svojimi víťazstvami sa nakoniec prebojoval do finále. Tu však už nestačil na svojho súpera, a tak si z turnaja odniesol striebornú medailu.

Zlatá Rajčanová

V starších žiakoch nastúpili Veronika Viglašská, Zdenko Vanka, Marko Kováč, Erik Sklenka a Natália Rajčanová. Z medailí sa nakoniec tešili Erik a Natália. Erikovi sa podarilo ako na prvom kole Slovenského pohára dostať do repasáže, keď v semifinále prehral s neskorším finalistom. V repasáži už nezaváhal a z turnaja si odniesol opäť bronz. Natália nám spravila najväčšiu radosť, keď postupne zdolávala súperky rozdielom triedy a v napínavom finále doslova v poslednej sekunde obrátila stav vo svoj prospech. Z turnaja tak odišla neporazená so zlatou medailou.

V najstaršej kategórii mladších dorastencov nastúpili Nina Jelžová, Dominika Veisová a Michal Výrostko. Dievčatá mali veľmi silnú kategóriu. Obom sa podarilo prejsť prvým kolom. Nina v ňom dokonca deklasovala tohtoročnú víťazku svetového pohára 7:0, no v ďalšom kole sme sa už z výhry netešili, keď Dominika podľahla svojej súperke a Nina síce zremizovala s neskoršou víťazkou, no rozhodcovia posunuli do ďalších bojov našu súperku. Michal hneď v prvom kole narazil na neskoršieho víťaza, ktorému podľahol. V repasáži sa mu však začalo dariť, a tak sa prebojoval až k bronzovej medaile, čím uzatvoril zbierku medailí z tohto turnaja. Pretekárom ďakujeme za vzornú reprezentáciu a predvedené výkony.

Mgr. Ľubomír Striežovský,
tréner KK MŠK Žiar nad Hronom
www.karatezh.sk

Žiar víťazne aj bez svojich najlepších hráčov

BASKETBAL - KADETI

MŠK BK Žiar nad Hronom – Liptovský Mikuláš 79:36 (19:8, 44:12, 62:28)

Strelci: Souc 15, Kádaši 14, Skladan 12, Košťál 11, Valo, Obert 10, Supuka 5, Páleník 2.

Eduard Frický, tréner

Napriek oklieštenej zostave jasná prevaha nad súperom

BASKETBAL - MLADŠÍ MINIBASKETBALISTI

1. zápas: BK MŠK Žiar nad Hronom – ŠKP Banská Bystrica 67:5 (8:2, 10:1, 26:0, 23:2)

Strelci: Novák 13, Greguš 10, Babiak 9, Ďurica 8, Grochal 6, Truben 6, Dekýš 5, Švec 3, Kucej 3, Ihling 2, Király 2.

2. zápas: BK MŠK Žiar nad Hronom – ŠKP Banská Bystrica 72:7 (13:1, 17:1, 22:4, 20:1)

Strelci: Novák 14, Grochal 12, Ďurica 9, Truben 8, Greguš 6, Babiak 5, Dekýš 5, Švec 5, Király 2, Kucej 2, Kret 2, Ihling 2.

Výborná obranná hra víťazstvo nezabezpečila

BASKETBAL - MLADŠÍ ŽIACI

11. kolo: MŠK BK Žiar nad Hronom – ŠKP Banská Bystrica 28:44 (20:21)

Strelci: Déer 9, Šály 9, Majer 7, Mokroš 2, Nagy 1.

2. zápas: MŠK BK Žiar nad Hronom – ŠKP Banská Bystrica 22:46 (13:16)

Strelci: Mokroš 7, Nagy 5, Déer 2, Majer 2, Mihálka 2, Šály 2, Štábel 2.

Pohár priateľstva

PLAVCI

Počas víkendov 9. a 10. marca sa v rimavsko-sobotskej krytej plavárni stretlo 214 plavcov na druhom ročníku medzinárodných pretekov Pohár priateľstva. Žiarsky plavecký klub MŠK Delfín pod vedením trénerky Martiny Bartkovej reprezentovalo 9 plavcov. V silnej konkurencii plavcov z Českej republiky, Maďarska a Slovenska mali možnosť zlepšiť svoje osobné rekordy a zabojsovať o medaile. Dva cenné kovy sa podarilo vyplávať Alexovi Karkušovi, ktorý si striebro obhájil vo finále disciplíny 100 m motýlik a bronz v disciplíne 50 m znak. Vo finále 100 m voľný spôsob obsadil 4. miesto, taktiež v disciplíne 50 m motýlik 4. miesto, dve 5. miesta obsadil v disciplínach 50 m prsia a 50 m voľný spôsob. Striebro získala aj Melisa Martina Bartková v disciplíne 100 m motýlik. Dvakrát obsadila 6. miesto (50 m motýlik a 200 m polohový pretek), 8. miesto za 100 m prsia a 11. miesto v disciplíne 50 m prsia. Ema Barančoková si vyplávala 4. miesto v disciplíne 50 m voľný spôsob, dvakrát 5. miesto – 100 m znak finále a 50 m znak, 6. miesto 50 m motýlik, 7. miesto 100 m voľný spôsob a 11. miesto 100 m polohový pretek. Martin Andreášsky skončil v disciplíne 100 m voľný spôsob finále na 5. mieste, ďalej získal 6. miesto 50 m voľný spôsob, 7. miesto 50 m motýlik a 12. miesto na 100 m motýlik. Kristína Kmiňáková sa najlepšie umiestnila v disciplíne 400 m polohový pretek, kde skončila na 7. mieste. Dvakrát obsadila 9. miesto (50 m voľný spôsob a 100 m



motýlik), 11. miesto 50 m motýlik a taktiež dvakrát 12. miesto (100 m prsia a 100 m voľný spôsob). Tereze Veselej sa najviac darilo v disciplíne 100 m znak, kedy si vyplávala 8. miesto. 9. miesto obsadila aj v disciplínach 50 m voľný spôsob, 50 m znak, 100 m voľný spôsob a 200 m voľný spôsob. Michela Rišňovská v disciplíne 50 m motýlik získala 7. miesto a v 50 m prsia a 200 m polohový pretek 10. miesto a 50 m voľný spôsob 11. miesto. Radoslav Košta získal v disciplíne 100 m motýlik 11. miesto, v disciplíne 50 m motýlik 13. miesto, na 100 m voľný spôsob 14. miesto a 50 m voľný spôsob 17. miesto. Najmladšia pretekárka, Viktória Máliková, bola najúspešnejšia v disciplíne 25 m znak, v ktorej sa umiestnila na 6. mieste (25 m prsia 7. miesto, 25 m motýlik 8. miesto a 25 m voľný spôsob 8. miesto).

MŠK – Plavecký klub Delfín

Žiarski minibasketbalisti odohrali jeden zo svojich najlepších zápasov

BASKETBAL – STARŠÍ MINIBASKETBALISTI

1. zápas: Prievdza – BK MŠK Žiar nad Hronom 47:55 (22:30)

Strelci: Horváth 18, Bača 9, Novák 7, Šonkol 6, Krajčovič 4, Ďurica 4, Olajec 3, Golebiowski 2, Babiak 2.

2. zápas: Prievdza – BK MŠK Žiarnad Hronom 58:32 (40:13)

Strelci: Horváth 10, Bača 5, Kotlárík 4, Krajčovič 2, Grochal 2, Ďurica 3, Novák 2, Olajec 2, Golebiowski 2.

V sobotu 9. marca vycestovali starší mini basketbalisti do Prievdz, kde odohrali dva odvety zápas proti svojmu najväčšiemu konkurentovi v boji o postup na majstrovstvá Slovenska.

Žiarčania prvé dva zápasy na domácej palubovke vyhrali, no 11-bodový náskok z oboch zápasov však veľa neznamenal. Boli si toho vedomí aj hráči, ktorí mali len jeden cieľ, a to poraziť Prievdžanov na ich vlastnej pôde. Hneď do prvého zápasu dali úplne všetko a výsledok sa dostavil. Výhra o 8 bodov ich posunula na druhé postupové miesto, za zatiaľ dominujúcu Žilinu. Tento zápas patrila medzi najlepšie, ktoré Žiarčania vo svojej kariére odohrali. Každý jeden hráč, ktorý nastúpil na palubovku, si zodpovedne plnil svoje úlohy v obrane a boj o každú loptu bol samozrejmosťou. V útoku sa dokázalo bodovo presadiť až desať hráčov, čo svedčí o kolektívnej hre a celkovej väčšej hernej vyrovnanosti žiarskeho družstva. Nedá mi nespomenúť aj hráčov, ktorí aktívne nezasiahli do hry a vyzdvihnúť ich kolegiálnu. Svojím neustálym povzbudzovaním hnali svojich spoluhráčov stále dopredu a za každý daný kôš alebo získanú loptu ich odmenili potleskom. K tomu sa pridali aj rodičia chlapcov, ktorí

v hojnom počte prišli podporiť svoje talenty, za čo im patrí tiež vďaka.

V druhom zápase sa vystriedalo všetkých 18 hráčov, ktorí vycestovali do Prievdz. Tento zápas Žiarčania prehrali, no dôležitejšie bolo, aby sa všetci hráči konfrontovali s domácimi, ktorí určite patria medzi slovenskú špičku v mládežníckom basketbale.

Juraj Horváth, tréner

VĎAKA SKVELEJ OBRANE ZASLÚŽENÁ VÝHRA NAD HANDLOVOU

1. zápas: BK MŠK Žiar nad Hronom – ŠBK Handlová 42:10 (10:4, 15:2, 9:3, 8:1)

Strelci: Horváth 10, Ďurica 9, Krajčovič 8, Novák 5, Mihál 3, Bača 2, Olajec 2, Kotlárík 2, Grochal 1.

2. zápas: BK MŠK Žiar nad Hronom – ŠBK Handlová 35:15 (9:4, 15:3, 9:5, 2:3)

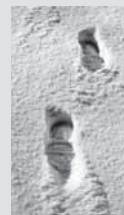
Strelci: Novák 7, Horváth 6, Ďurica 6, Bača 6, Greguš 3, Olajec 2, Šonkol 2, Grochal 1.

V predohrávke zápasu starších mini basketbalistov privítali Žiarčania družstvo Handlovej. Obidva zápasy mali rovnaký priebeh.

Skvelá bola obrana zo strany domáceho družstva, ktoré dovolilo súperovi v prvom zápase nastrieľať 10 a v druhom 15 bodov. V útoku nám vychádzali rýchle protiútoky, ktoré Žiarčania zakladali po úspešnom zdvojení rozohrávajúceho hráča Handlovej. Na druhej strane, v postupnom útoku sme sa trápili. Po prekonaní stiahnutej obrany súpera boli naše úniky a pokusy ohroziť kôš zastavené faulom. Žiarčania za dva zápasy hádzali 54 trestných hodov, z ktorých premenili len žiaľostných 21. Povinné body za víťazstvo ostali doma, čo je z hľadiska bojov o postup na Majstrovstvá Slovenska veľmi dôležité.

Juraj Horváth, tréner

Začíname behať – začíname chudnúť



Možno aj vy patríte medzi tých, ktorí chcú začať behávať. Či už kondične, alebo rekreačne, určite sa vám zide zopár užitočných rád, ako „to“ robiť správne. Svoje otázky môžete poslať do našej redakcie na adresu mn@ziar.sk. Pravidelne

vám na ne bude odpovedať Miroslav Čaba, ktorý sa bežeckej problematike venuje už 23 rokov.

Je zaručené, že behom schudnem?

Ďakujem za priamu otázku. Priama odpoveď je: ÁNO. Ak budete behať pravidelne a správne, určite sa zbavíte nadbytočných kíl. Beh je pre redukciu váhy najvhodnejší pohyb. Behajte v aeróbnom tréningovom pásme (pomalý beh, pri ktorom dokážete pohodlne rozprávať), vydržíte dlho a budete spaľovať prevažne tuk. Tento tréningový prostriedok používajú a zníženie váhy aj vrcholoví športovci, dokonca aj maratónci (aj keď neviem, kde ten tuk na seba nájdu).

Je vhodné spojiť behanie s diétou?

Ak máte na mysli diétu, pri ktorej vynecháte zo stravy niektorú zložku, alebo konzumujete len niektorú, neodporúčam ju vôbec. Strava má byť vyvážená a má obsahovať všetko, čo telo potrebuje na bezproblémové fungovanie. Aj tuk! Čo vám prospeje, je regulácia množstva jedla. Keď sa už dostanete do takej kondície, že zvládnete hodinový tréning (približne tri týždne), dá sa vyrátať vaša spotreba energie a určiť množstvo a zloženie stravy. To by som ale nenazval diétou. Správne stravovacie návyky, vrátane načasovania vám zvýšia celkový efekt pri chudnutí.

Miroslav Čaba je jedným z hobby bežcov, ktorý sa určite zúčastní Žiarskeho mestského polmaratónu. Súčasťou je aj príprava naň, kedy nechce nič nechať na náhodu, ani nič zanedbať. Dal si určité ciele, ktoré chce dosiahnuť, a preto je samozrejmé, že tomu musí predchádzať určitá príprava. Na polmaratón sa začal podoivo pripravovať začiatkom februára. Prinášame vám niekoľko jeho postrehov o tom, ako príprava prebiehala počas prvých týždňov v marci.

Prišla astrologická jar a priniesla nám druhú tohtoročnú pozemskú zimu. Dúfajme, že nie takú dlhú, ako tá prvá. Ale v tvrdých podmienkach vyrastá silný charakter, nuž ani toto prekvapenie mi nenarušilo tréningový proces. Z 25 plánovaných tempových tréningov mi ostáva „už len“ 17, teda nemeškám. Dôraz kladiem na ich kvalitu a precízne dodržiavanie predpísaného tempá, aj keď to niekedy poriadne bolí. Ale aj to patrí k príprave. Chcem osobák, musím zaň zaplatiť. Podaril sa mi tréning tempovej rýchlosti 12 x 300 m. Zvýšil som počet úsekov o 2, a zároveň som zrýchlil tempo, najmä posledné 3 som bežal „na morálku“. V nedeľu – chuťovka, relaxačný 17 km beh do Sklených Tepíc spolu s kamarátom Marcelom, ktorý 24.3. bežala maratón v Bratislave. Ním som ukončil tretí cyklus prípravy a teším sa na ďalší, dúfam, že už konečne, jarný.



športové noviny

žiar nad hronom

Športová príloha Mestských novín Žiar nad Hronom | ročník VIII. | číslo 6 | 26. marec 2013 | e-mail: mn@ziar.sk | 045/678 71 75 | web: noviny.ziar.sk

Futbalisti sú na jarnú časť sezóny pripravení

FUTBAL – FK POHRONIE



J. Urblik, výkonný riaditeľ a R. Štanga, manažér B klubu.



Zimnú časť prípravy začali futbalisti FK Pohronie B v polovici januára v domácich podmienkach, kedy do prípravy nastúpili tí hráči, ktorí sezónu aj ukončili.

Do A mužstva boli priradení Marek Bodor, Róbert Neuschl a Tomáš Lehotský. „Odohrali sme približne deväť prípravných zápasov, kde síce výsledok nie je rozhodujúci, ale ukazovali sa nám mnohí hráči z okolia, kde sa ich vystriedali približne 25. Zostali u nás Karásek z Janovej Lehoty a Jurkovič z Handlovej,“ informuje Rastislav Štanga, manažér pre mládež a B mužov. Čo sa týka mládeže, FK Po-

hronie čaká dosť veľa zmien, najmä v reorganizácii súťaží. „U dorastencov musíme skončiť v III. lige na 8. alebo 10. mieste. Už nebude II. liga Východ a II. liga Západ, ale budú tri II. ligy, a to Východ, Západ a Stred, kde by II. liga stred mala byť doplnená o silnejšie mužstvá z regiónu. Tu je reálna šanca, aby sme II. ligu Stred na budúci rok hrali,“ spresňuje Rastislav Štanga. I. liga bude mať od budúceho súťažného ročníka namiesto 16 členov iba 10. „Robí nám to dosť veľké problémy. Po minulé roky sme sa trápili na konci tabuľky, kde sme mali problémy s udrzaním sa, čo sa nám však vždy podarilo. Teraz musíme skončiť do 8. miesta. Po doplnení kádra a po dobrom tréningovom procese sme po jesennej časti skončili na 8. mieste. Uvidíme, aká bude jarná časť. Musíme však zostať v I. lige,“ konkretizuje ďalej. Systém je nastavený tak, že na jednom mládežníckom družstve U15 záleží osud ostatných troch žiackych družstiev. Ak vypadne toto jedno družstvo do II. ligy, z I. ligy vypadnú všetky naše.

„Áčko“ chce postup do II. ligy

O príprave A mužstva pre jarnou časťou nás informuje Stanislav Neuschl, manažér A mužov. „Myslím si, že príprava splnila účel. Vyskúšali sme chlapcov, o ktorých sme mali záujem. Káder sa vykryštalizoval a uzavreli sme ho. Na prvý majstrák sme pripravení a tešíme sa na Spišskú Novú Ves,“ hovorí Stanislav Neuschl. Z A mužstva pred jarnou

časťou odišli Jozef Arvay, Juraj Varga a Pavol Pulíš. Naopak, medzi posilami má tím Andyho Uškrtu, Denisa Urgelu a talent z FC Horná Nitra, Matúša Matuškovíča. „V nadchádzajúcej časti nechceme sklamať. Náš cieľ a tajné želanie je postup, kde by sme si zahrali II. ligu. Je to po Corgoň lige súťaž, kde je 12 najlepších celkov. Keby sme sa dostali medzi 24 najlepších mužstiev na Slovensku, bol by to pre nás veľký úspech. Máme preto už vízie, ako by sme chceli pokračovať v ďalších ročníkoch,“ dodáva na záver Stanislav Neuschl.

(li)



Tím A, príprava s D. Kubínom.

Tri majstrovské tituly do Žiaru

KARATE

V nedeľu 17. apríla sa v Žiline konalo záverečné kolo Pohára Stredoslovenského zväzu karate spojené s turnajom Grand Prix Žilina. V jednotlivých kategóriách nastúpilo 502 pretekárov z 53 klubov zo Slovenska, Čiech a Poľska.

Turnaj bol pre vekové kategórie do 14 rokov, a zároveň bol nominálnym turnajom na majstrovstvá republiky. Naši karatisti z MŠK Žiar nad Hronom opäť zabojovali a v celkovom hodnotení klubov po troch kolách sa umiestnili na 4. priečke.

V disciplíne súborné cvičenia kata sa nám najviac darilo v najmladšej vekovej kategórii 5 – 7 rokov. V chlapcoch si bronz vybojoval Šimon Sečkář. V dievčatách nenašla premožiteľku Ester Šišková, ktorá si okrem veľkého pohára odniesla domov aj titul majsterky Stredoslovenského zväzu karate.

Obaja naši najmenší pretekári bodovali aj v športovom zápase kumite. Ester skončila strieborná a Šimon sa tentoraz prebojoval až k titulu majster Stredoslovenského zväzu karate, keď porazil všetkých svojich súperov.

V mladších žiakoch nad 35 kg sa darilo Romanovi Debnárovi, ktorý našiel premožiteľa až vo finále a skončil tak na striebornej priečke. V starších žiakoch do 40 kg pekne zabojoval Erik Sklenka, ktorý skončil bronzový. V tej istej kategórii sa Zdenko Vanka prebojoval až do finále, kde nakoniec skončil strieborný.

V dorasteneckých kategóriách medailová žatva pokračovala. V kategórii mladšie dorastenky sa umiestnili na treťom mieste obe naše pretekárky Nina Jelžová a Dominika Veisová. V mladších dorastencoch si pekne poradil aj s medzinárodnou konkurenciou Michal Výrostko, ktorý nedal súperom šancu, a tak sa stal majstrom Stredoslovenského zväzu karate. Medailovú bilanciu 3 – 3 – 5 ukončil bronzom Milan Laurov v kategórii starších dorastencov.

Naša výprava na tomto turnaji bola veľmi úspešná aj vďaka tréningovým podmienkam, ktoré nám vytvára 4. ZŠ na Jilemnického ulici v Žiari nad Hronom. Chcel by som touto formou upozorniť



Najúspešnejší pretekári na turnaji – Ester Šišková a Šimon Sečkář.

na možnosť venovať sa športu na vysokej úrovni prostredníctvom športových tried (karate, atletika, cyklistika, športová strelba, volejbal – dievčatá, stolný tenis, biatlon, futbal, hokej), ktoré sa budú otvárať aj v budúcom školskom roku na tejto škole.

Mgr. Ľubomír Štežňovský, tréner
www.karatezh.sk