malacký hlas
vaše noviny • malackyhlas@malacky.sk • www.malacky.sk • 0 € dvojtýždenník • 1/XXIV • 16. 1. 2014

ÚVODNÍK

Novoročné predsavzatie

Slovné spojenie, ktoré každý z nás veľmi dobre pozná a v každom vyvoláva niečo iné. U jedného je to nádej konečne niečo v živote zlepšiť a viac nič neodkladať a u druhého sú to pocity beznádeje, pretože na niečo také ako novoročné predsavzatia už dávno neverí. Dodržať novoročné predsavzatie je, povedzme si to úprimne, veľmi náročné. Základnou chybou je, že si človek dáva veľké ciele, ktoré za celý rok nedokáže splniť. Prejde týždeň, dva, možno tri a väčšina z nás je tam, kde bola počas roka. Naša túžba schudnúť, cvičiť, prestať fajčiť, byť milší, nájsť si lepšiu prácu nesúvisí s tým, či je nový rok, ale s nami samotnými a s tým, čo skutočne chceme. Pretože inak si môžeme dať aj sto predsavzatí, ale skôr či neskôr od nich upustíme a počkáme na ďalší rok a ďalšie predsavzatia. Ako teda zvýšiť šancu, aby sa nám predsa len nejaké predsavzatie aj podarilo dodržať? Treba začať pomaly a dávať si splniteľné ciele. Nič zložité, ale naopak, jednoduché. Váš cieľ nemusí byť schudnúť 20 kíl, stačí 5 a postupne sa k tomu dopracovať. Nepotrebujete zrazu prestať fajčiť zo dňa na deň, keď ešte posledný deň roka ste vyfajčili škatuľku cigariet. Ďalšia dobrá vec je podeliť sa o vaše predsavzatia a ciele s priateľmi či rodinou. Zaviažete sa tým a budete sa snažiť, aby ste ich nesklamali a nemuseli všetkým vysvetľovať, prečo zasa fajčíte alebo prečo jete čokoládovú tortu. Všetko je to o sebadisciplíne, ktorú treba cvičiť a myslieť na to, že všetko, čo robíte, robíte len a len pre svoje dobro.

Ako dodržať predsavzatie schudnúť, vám ďalej radíme na strane 8.

Tamara Vyšná

Zápis do 1. ročníka

Svoje deti môžete prísť zapísať do štyroch základných škôl: ZŠ Dr. J. Dérera na Štefánikovej ulici, ZŠ na Štúrovej ulici, cirkevnej ZŠ na Kláštornom námestí a ZŠ na Záhoráckej ulici.

17. a 18. januára čaká budúcoročných prvákov zápis do školy. Dve spomedzi štyroch základných škôl v Malackách tento rok otvorili svoje brány niekoľko dní pred zápisom, aby si deti a ich rodičia mohli vybrať, ktorú školu chcú navštevovať.

Dni otvorených dverí sa uskutočnili v ZŠ Štúrova a v cirkevnej ZŠ.

Budúcich prvákov môžete priviesť na zápis v piatok od 14.00 do 18.00 a v sobotu od 9.00 do 12.00. Ide o deti narodené od **1. 9. 2007** do **31. 8. 2008** a deti, ktoré majú odklad začiatku plnenia školskej dochádzky. Zákonný zástupca je povinný pri zápise predložiť občiansky preukaz a rodný list dieťaťa. Základné školy pri zápise vyžadujú i ďalšie osobné údaje. O prijatí dieťaťa na základné vzdelávanie rozhodne riaditeľ školy do 31. mája.

Text, foto: N. Slobodová

Kanalizácia je skolaudovaná

2. januára nadobudlo právoplatnosť kolaudačné rozhodnutie. Projekt Záhorie, Malacky – odkanalizovanie je tak v záverečnej rovinke. Na kanalizáciu sa môžeme pripájať.

Všetko podľa plánu

Zmluva o výstavbe kanalizácie bola podpísaná v apríli 2012. Stavbu realizovala skupina dodávateľov Kanalizácia Malacky zastúpená vedúcim členom STRABAG, s. r. o. Lehota výstavby bola naplánovaná na 16 mesiacov. Výkopové práce sa začali v júni 2012. Predmetom stavby bola kanalizácia, domové prípojky, nízkonapäťové prípojky, prekládka vodovodu, rekonštrukcia kanalizácie a čerpacie stanice. Práce prebehli bez väčších ťažkostí a ukončené boli presne podľa plánu v auguste minulého roka. 20. 8. bolo ukončené preberacie konanie a začal proces kolaudácie. Projekt bol jedným z najväčších, najnáročnejších a najnákladnejších v histórii mesta a dal Malackám viac ako 16 kilometrov novej kanalizácie.

Vybudovanie prípojky

Čas od dostavania kanalizácie koncom leta po kolaudáciu využili mnohí na vybudovanie prípojky. Kanalizácia je vybudovaná po hranicu verejného pozemku. Na svojom pozemku si prípojku musí vybudovať každý sám. Treba si tiež podať žiadosť o pripojenie na kanalizáciu.

Žiadosť si môžete vyzdvihnúť priamo v Malackách v mestskom úrade v klientskom centre. Tu vám poradia, ako tlačivo vypísať, resp. vám ponúknu vzor jeho vyplnenia. Tlačivo si môžete stiahnuť aj z internetu z webovej stránky Bratislavskej vodárenskej spoločnosti. Vyplnené tlačivo môžete odovzdať rovnako v klientskom centre, čiže nie je potrebné ísť do pobočky BVS. Potom vás čaká ešte zazmluvnenie služieb s BVS, pričom BVS vám dodá návrh zmluvy.

Čakať sa nevyplatí

Záležitosti týkajúce sa kanalizácie a napojenia na ňu upravuje zákon NR SR č. 442/2002 Z. z. o verejných vodovodoch a verejných kanalizáciách a VZN mesta Malacky č. 6/2009 o odvádzaní odpadových vôd verejnou kanalizačnou sieťou v meste Malacky. Oba dokumenty nájdete na webovej stránke mesta **www.malacky.sk** hneď v úvodnej strane v banneri odkanalizovanie.

V záujme ochrany životného prostredia a verejného zdravia sú vlastníci nehnuteľnosti, na ktorej vznikajú odpadové vody a ktorá sa nachádza na ulici s vybudovanou verejnou kanalizáciou, povinní pripojiť nehnuteľnosť na verejnú kanalizáciu. Po vybudovaní novej kanalizácie si musia túto povinnosť splniť do jedného roka po skolaudovaní kanalizácie. Čakať jeden rok alebo aj niekoľko mesiacov sa však neoplatí.

Kanalizácia je lacnejšia než žumpa

Za vývoz žumpy v súčasnosti Malačania platia od 1,9 do 4,56 €/m³ odpadu (v závislosti od firmy). Toto je však len polovica skutočnej ceny. Druhú polovicu platí mesto. Túto finančnú pomoc v minulosti zaviedlo, aby podporilo oficiálny vývoz žúmp. Niektorí ľudia totiž v snahe ušetriť peniaze vypúšťali svoje žumpy nelegálne cez takzvané trativody. Len v roku 2012 na tomto príspevku mesto zaplatilo 43 526 €.

Táto finančná pomoc však s vybudovaním kanalizácie končí. Zostane len tam, kde kanalizácia stále nie je. Bez finančnej podpory mesta

Pokračovanie na 2. strane

Malacky sú tretie

Spravodajský web Záhorí.sk – správy z vašej ulice vyhlásil druhý ročník ankety o **NAJ obec a mesto na Záhorí 2013**. Malacky sa umiestnili na treťom mieste, pričom v porovnaní s predošlým rokom je to postup o jedno miesto.

Viac na strane 2

Príhovor primátora mesta

Tak ako každý rok, aj v úvode tohto, vám primátor mesta Jozef Ondrejka ponúka niekoľko informácií týkajúcich sa nášho mesta, akúsi zostručnenú správu o stave Malaciek. Zaujímavé sú porovnania Malaciek s podobnými mestami a okresmi.

Viac na strane 3

Podujatia v roku 2014

O kultúrne, športové či spoločenské podujatia v Malackách nebola vďaka Mestskému centru kultúry i zodpovednej práci športových nadšencov v posledných rokoch núdza. Aj v tomto roku nás čaká množstvo tradičných podujatí.

Viac na strane 5

Malacky sú tretie, *porazili Senicu aj Stupavu*

Spravodajský web Záhorí.sk – správy z vašej ulice vyhlásil 2. ročník ankety o NAJmesto a NAJobec na Záhorí 2013.

V internetovom hlasovaní na stránke **www.najnazahori.sk ste 1558 hlasmi rozhodli,** že NAJobcou na Záhorí sa opäť stal **Plavecký Mikuláš** a NAJmestom na Záhorí je **Skalica**, ktorá na 2. miesto odsunula minuloročného víťaza Šaštín-Stráže.

Malacky sa umiestnili na 3. mieste, pričom v porovnaní s predošlým rokom je to postup o jedno miesto.

NAJmesto na Záhorí 2013

1. ↑ **Skalica**
2. ↓ Šaštín-Stráže
3. ↑ Malacky
4. ↓ Gbely
5. ↑ Holíč
6. ↓ Stupava
7. - Senica

NAJobec na Záhorí 2013

1. - **Plavecký Mikuláš**
2. ↑ Kuchyňa
3. ↑ Bílkove Humence
4. ↓ Moravský Svätý Ján
5. ↓ Kúty
6. ↑ Unín
7. ↑ Závod

Výsledky z roku 2012

NAJmesto na Záhorí 2012

1. Šaštín-Stráže
2. Skalica
3. Gbely
4. Malacky
5. Stupava
6. Holíč
7. Senica

NAJobec na Záhorí 2012

1. Plavecký Mikuláš
2. Moravský Svätý Ján
3. Kúty
4. Sekule
5. Čáry
6. Bílkove Humence
7. Borský Svätý Jur

M. Janotová, zdroj: www.Zahori.sk

Kaštieľ má viac *a viac* návštevníkov

Malacký kaštieľ navštívilo v minulom roku 4 220 osôb, čo je o približne tisíc viac ako v roku 2012. Najviac návštevníkov prilákali Adventná výstava, Poľovnícka výstava, Výstava makiet malackých budov a Filatelistická výstava. Počas Prvomájových Malaciek absolvovalo prehliadku kaštieľa počas jediného dňa 1160 ľudí.

Do kaštieľa zavítali v priebehu roka nielen Malačania, ale aj ľudia z blízkeho i ďalekého okolia a dokonca aj cudzinci. Prichádzali dospelí, ale aj deti z materských a základných škôl. Všetkým ďakujeme za prejavenú dôveru a tešíme sa na stretnutie v roku 2014. Zatiaľ prezradíme len dve lákadlá – výstavu minerálov a výstavu drotárskeho umenia svetových kvalít.

Tým, ktorí umenie sami tvoria, ponúkame možnosť vystaviť svoje diela práve v tomto jedinečnom prostredí bývalého šľachtického sídla a Zámockého parku. Ste umelec? Profesionálny, amatérsky, skúsený či začínajúci? Vystavte svoje diela v bývalej pálfiovskej rezidencii. Malacký kaštieľ už hostil fotografov, maliarov i zberateľov. Pridajte sa k nim a predstavte svoje diela Malackám a ich návštevníkom. V prípade záujmu alebo otázok kontaktujte priamo kaštieľ na tel. č. 034/772 23 87 alebo oddelenie marketingu MsÚ Malacky na tel. č. 034/796 61 23.

Text: M. Janotová, foto: S. Osuský

Naše obchody sú *takmer* bez chyby

Opäť sme sa pozreli na kvalitu obchodov. V posledných dvoch mesiacoch roka 2013 skontrolovala Štátna veterinárna a potravinová správa SR deväť obchodov v Malackách. Nezistila takmer žiadne nedostatky.

Kontrolóri si v novembri a decembri posvietili na Záhorácke pekárne a cukrárne, COOP Potraviny, TESCO, BILLU a Kaufland. Vo väčšine prevádzok vykonali v uvedenom čase až dve kontroly, v Kauflande dokonca tri. Takmer pri všetkých kontrolách znelo záverečné hodnotenie „bez nedostatkov". Jediný problém, a to s hygienou skladovania, bol zistený v Záhoráckych pekárňach a cukrárňach. Kontrolóri vykonali opatrenie na mieste.

„V čase kontroly pri preberaní dodávky došlo k poškodeniu vreca, pričom obsah sa vysýpal na podlahu. Závada bola na mieste odstránená podľa pokynov vyplývajúcich z HACCP a ISO 22000:2005," spresnila pani Sameková zo Záhoráckych pekární a cukrární. Pekárne kontrolovali hygienici v roku 2013 aj v auguste, vtedy bolo všetko v poriadku.

• • •

Portál potravinových kontrol spustilo v roku 2012 Ministerstvo pôdohospodárstva SR.

Na **www.kontrola.mpsr.sk** zverejňuje zoznam všetkých kontrol obchodov a ich výsledky.

-mija-

Kanalizácia je skolaudovaná

Dokončenie z 1. strany

bude vývoz žumpy teda stáť dvakrát viac, čiže 3,8 až 9,12 €/m³ odpadu.

V porovnaní s tým je cena za stočné naozaj nízka. Maximálna cena za odvedenie a čistenie odpadovej vody verejnou kanalizáciou je totiž v našom kraji 1,08 €/m³. I v prípade, že si k tomu pripočítate cenu za vybudovanie kanalizačnej prípojky, ste po krátkom čase v „zisku". K ušetreným peniazom sa pridáva aj väčší komfort bývania a ochrana prírody.

Stále nie všetci

Verejnú kanalizáciu stále nemajú všetky ulice alebo časti ulíc v meste. Na tento zoznam patria lokality: Vinohrádok, Cesta mládeže (tri rodinné domy pri cintoríne), Mlynská ul., Ul. M. Olšovského (10 domov pri ZO Prídavky), Stupavská ul. (ľavá strana od zastávky SAD smer Bratislava), Partizánska ul. (5 domov pri železničnej trati), Ul. Na brehu (8 rodinných domov pri Bille), Ul. Duklianskych hrdinov (od reštaurácie Parnas k železničnej trati), spojnica ulíc B. Nemcovej a Hurbanovej (9 domov), Ul. B. Nemcovej (nespevnená komunikácia – 6 domov), Hlboká ulica (pri odpadovom dvore), Rakárenská ul. (smerom ku škôlke), záhradkárske oblasti Riadok, Olšiny, Prídavky a Nad Výhonom, Poľná ulica. Obyvatelia týchto domov a ulíc majú naďalej nárok na príspevok mesta na vývoz žumpy. Ceny za vývoz žumpy a spoločnosti, ktoré vývoz vykonávajú, sú uverejnené na webovej stránke mesta v sekcii – občan – odpady.

• • •

V súčasnosti čakáme aj na právoplatnosť vydaného stavebného povolenia na projekt Záhorie, Malacky – odkanalizovanie – predĺženie trás kanalizácie. Týka sa to ulíc: Stupavská, Duklianskych hrdinov, Rakárenská, J. Kubinu a Pri Mlyne. Investorom výstavby bude priamo BVS, ktorá plánuje začať s výstavbou na jar 2014.

Text: M. Janotová
Foto: S. Osuský

Mesto Malacky

v súlade so zákonom č. 138/1991 Zb. o majetku obcí v znení neskorších predpisov a podľa § 3 Všeobecného záväzného nariadenia mesta Malacky č. 2/2012 o prenájme pozemkov, nebytových priestorov a ostatného majetku vo vlastníctve mesta Malacky

vyhlasuje ponuku na prenájom pozemku

– parcela registra „C" č. 3639 zastavaná plocha o celkovej výmere 2044 m², k. ú. Malacky za cenu min. 15 €/m²/rok.

Parcela registra „C" č. 3639 je vo výlučnom vlastníctve mesta Malacky, evidovanom na LV 2414, k. ú. Malacky, ktorá sa nachádza v intraviláne mesta Malacky na Stupavskej ulici s možnosťou užívania na účely v súlade so schváleným územným plánom mesta Malacky. Uprednostnené budú ponuky na využitie parcely na podnikateľské účely.

Lehota podávania ponúk je stanovená **do 31. januára 2014 do 12.00 h** do podateľne MsÚ v zalepenej obálke osobne alebo poštou (v prípade doručenia poštovým stykom ponuky musia byť v stanovenej lehote už doručené na MsÚ v Malackách).

Záujemcovia získajú informácie o predmete ponuky v pracovných dňoch na adrese vyhlasovateľa.

Kontaktná osoba:
Ing. Zuzana Danišíková
zuzana.danisikova@malacky.sk
tel.: 034/796 61 65

Jozef Ondrejka, primátor

Žiadatelia *o nájomné byty,* pozor!

Mesto Malacky oznamuje žiadateľom o nájomné byty na Ulici Pri Maline v Malackách, ktorí boli na základe vyhodnotenia žiadosti zaradení do evidencie, aby podľa § 3 ods. 7 VZN mesta Malacky č. 9/2011 o nakladaní s nájomnými bytmi vo vlastníctve mesta Malacky v úplnom znení **aktualizovali svoju žiadosť o nájomný byt najneskôr do 31. 3. 2014 a doplnili potvrdenie o čistom mesačnom priemernom príjme každej posudzovanej osoby za rok 2013**.

V prípade, že došlo k zmene v osobných údajoch, zmenu uveďte v dotazníku *(je dostupný na **www.malacky.sk**)*. V opačnom prípade bude žiadosť o nájomný byt podľa § 3 ods. 8 nariadenia vyradená z evidencie, o čom bude žiadateľ písomne oboznámený do 30 dní od ukončenia lehoty na doplnenie požadovaných dokladov.

Malacky *na prelome* rokov 2013–2014

Tak ako každý rok, aj v úvode tohto vám ponúkam niekoľko informácií týkajúcich sa nášho mesta, akúsi zostručnenú správu o stave Malaciek. V minulosti sme vytvorili podmienky pre investície, vytváranie nových pracovných miest a pre zvyšovanie priemernej mzdy. Dnešné porovnania Malaciek s okresmi a mestami Pezinok, Senec, Senica a Skalica dokazujú, že sa to vyplatilo a bol to správny krok. Pozitívny trend hospodárenia mesta počas krízy, ale i za dlhšie obdobie potvrdzuje aj stav majetku a miera zadlženosti. Rozpočet mesta sa nám darí udržiavať prebytkový a zrealizovali sme najväčší projekt v histórii mesta. Povedzme si o tomto všetkom viac a pozrime sa aj na tohtoročné zámery mesta.

Druhá najväčšia investícia na Slovensku je v Malackách

Hneď po zdraví je dnes druhou najdôležitejšou hodnotou pre ľudí zamestnanie. Podľa Štatistického úradu SR (ŠÚ SR) sa v porovnaní s rokom 2001 nezamestnanosť u nás znížila z 13,55 % v roku 2001 na 7,82 % v roku 2013. Zníženie o 5,73 percentuálneho bodu nás radí na prvé miesto v znížení nezamestnanosti spomedzi okolitých okresov. Aj porovnanie zvýšenia nezamestnanosti v dôsledku svetovej krízy, teda jej porovnanie s predkrízovým rokom 2007, je pre nás priaznivé. Veľmi dôležitým faktom je, že aj v krízovom období prichádzajú do nášho mesta nové investície. V súčasnosti je veľmi dôležité nielen vytváranie nových pracovných miest, ale aj zachovanie existujúcich. A práve v uplynulom roku vyrástla v našom meste nová fabrika, ktorá nahradí jestvujúcu. Od tejto inovácie v podobe nových technológií očakávame okrem pracovných príležitostí aj zlepšenie vplyvu na životné prostredie. Podľa dostupných informácií táto investícia je druhou najväčšou na Slovensku. Je to pozitívna informácia pre ďalšie pripravované investície a dobrý signál pre obyvateľov, pretože ponuka väčšieho počtu pracovných miest má vplyv na vyššie mzdy. Podľa naposledy zverejnených údajov ŠÚ SR dosiahla u nás priemerná mzda zamestnanca v roku 2012 hodnotou 995 €, a to je najviac spomedzi všetkých porovnávaných okresov. Najvyšší je i nárast oproti roku 2001 (o 563 €) a aj nárast v čase krízy, teda oproti roku 2007 (o 191 €).

Miera evidovanej nezamestnanosti

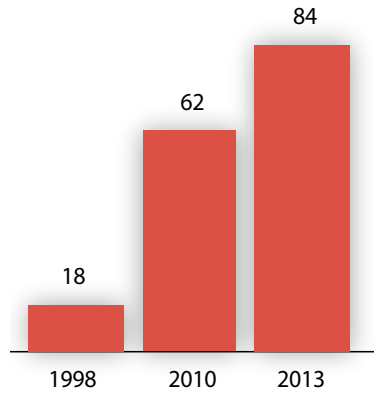
	2001	2007	2013	Rozdiel 2013–2007	Rozdiel 2013–2001
Slovenská republika	18,63	7,99	13,66	5,67	-4,97
Okres Malacky	**13,55**	**3,50**	**7,82**	**4,32**	**-5,73**
Okres Pezinok	7,35	2,49	8,02	5,53	0,67
Okres Senec	8,15	2,70	6,42	3,72	-1,73
Okres Senica	17,31	5,75	12,60	6,85	-4,71
Okres Skalica	14,34	4,14	8,78	4,64	-5,56

Zdroj: ŠÚ SR

4,6-krát vyššia hodnota majetku

Zákonnou, ale i morálnou povinnosťou pri správe majetku je jeho zveľaďovanie a zhodnocovanie. Stav majetku mesta každoročne v záverečnom účte overuje nezávislý audítor. Ku koncu roka 2013 bola hodnota majetku mesta Malacky v nadobúdacích cenách 84 mil. €. V porovnaní s rokom 1998, keď bola hodnota majetku 18 mil. €, je dnes jeho hodnota o 66 mil. € alebo 4,6-krát vyššia. Len za posledné tri roky sa hodnota nášho spoločného mestského majetku zvýšila o 22 mil. €.

Hodnota majetku Mesta Malacky v obstarávacích cenách k 31. 12. príslušného roka (v mil. €)



Dlh zvládame lepšie ako iní

Najväčším rizikom verejných rozpočtov miest, obcí i štátov je dlh. Podľa zákona o rozpočtových pravidlách sa dlh vyjadruje v pomere k bežným príjmom. A aký trend má tento ekonomický ukazovateľ v našom meste? Porovnajme pomer dlhu k 31. 12. a bežných príjmov príslušného roka. Zatiaľ, čo dlhy štátov mnohonásobne prekračujú ročné príjmy a sú skutočne obrovským rizikom, pomer dlhu k príjmom Malaciek v roku 2013 tvorí iba 24,7 % a má klesajúcu tendenciu. V roku 1998 bol až 34,2 %, v roku 2010 už iba 32,2 % a podľa už prijatého rozpočtu v roku 2014 bude iba 21,6 %. Takýto klesajúci trend možno interpretovať ako zvyšovanie schopnosti splácať dlh, resp. znižovanie dlhového zaťaženia budúcich rokov.

Rozpočet a zodpovednosť

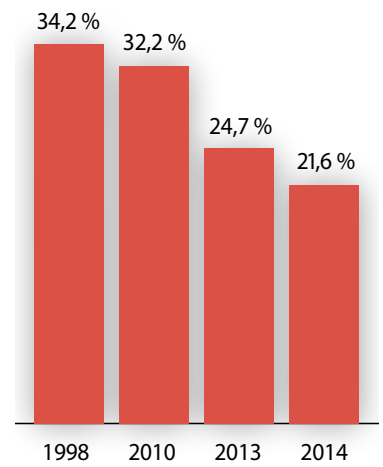
Slovami rozpočtová zodpovednosť sa v posledných rokoch zvyknú zdôvodňovať opatrenia vedúce k zníženiu rozpočtového deficitu. Ale akýkoľvek deficit rozpočtu stále znamená ďalšie zvyšovanie zadlžovania. Za zodpovedný rozpočet možno označiť prebytkový rozpočet. To je rozpočet, ktorého príjmy sú väčšie ako výdavky. Takto sú pripravené a prijaté rozpočty mesta Malacky. Pre rok 2013 bol rozpočtovaný prebytok viac ako 452-tis. €. Ušetrenú finančnú čiastku bude môcť mesto v budúcnosti použiť. Ešte lepší je účtovný výsledok hospodárenia roku 2013 v takzvanej metodike ESA 95, ktorým vstupujeme do rozpočtu verejnej správy SR. Pri nezmenenom medziročnom stave pohľadávok a záväzkov očakávame prebytok na úrovni 700-tis. €. Takouto čiastkou naše mesto prispelo k zníženiu deficitu Slovenska. Je to viac ako Ministerstvo financií SR od nás očakávalo na základe Memoranda. I budúce rozpočty sú prebytkové. V schválenom rozpočte roku 2014 je prebytok takmer 185-tis. €. V roku 2015 je 908-tisícový a v roku 2016 až 1,69-miliónový.

Rozdiel celkových príjmov a výdavkov v rozpočtoch mesta

Rok	2013	2014	2015	2016
Prebytok rozpočtov v €	**452 636**	**184 695**	**908 137**	**1 686 362**

Zdroj: Rozpočty mesta Malacky na roky 2013 až 2016

Pomer dlhu k bežným príjmom



Historicky najväčší grant

K dobrej finančnej kondícii a pozitívnemu trendu hospodárenia Malaciek prispieva aj dlhodobá úspešnosť v získavaní nenávratných finančných prostriedkov. Okrem štátnych a neštátnych grantov sú to predovšetkým eurofondy, teda aktivity podporované EÚ. Historicky najväčšou investíciou v Malackách je projekt odkanalizovania. Prvenstvo spočíva vo výške získaných nenávratných financií a v rozsahu projektu. Hovoríme o projekte za 13,8 mil. €, o viac ako 16 km kanalizácie, tisíckach prípojok a množstve ďalších technických zariadení na rozlohe viac ako tretiny mesta. Dnes je stavba skolaudovaná a projekt sa ukončuje administratívne. Popri tom už odstupujeme Bratislavskej vodárenskej spoločnosti ďalšiu projektovú dokumentáciu a stavebné povolenie na dobudovanie zvyšných vetiev kanalizácie vo finančnom objeme 1,5 mil. €. I keď kanalizácia je investícia, ktorú na povrchu mesta nevidno, pre obyvateľov má obrovský význam. Výrazne sa zníži znečisťovanie pôdy a podzemných vôd, zvýšila sa hodnota nehnuteľností a znížili sa náklady domácností na likvidáciu odpadových vôd.

Napriek diskriminácii Bratislavského kraja v možnosti získavania grantov realizujeme ďalšie projekty. Za všetky spomeňme aspoň projekt revitalizácie verejného priestranstva na ulici Břeclavská a 1. mája za 476 500 €, projekt Elektronizácia samospráv za 918 240 € a projekty rozširovania kamerového systému spojeného s aktivitami zlepšujúcimi bezpečnosť v meste. V procese hodnotenia sú projekty Terminál integrovanej dopravy (Nádražná) za 902 740 € a ISRMO (integrovaná stratégia rozvoja mestskej oblasti sídliska Juh) za 2 032 558 €. Medzi pripravovanými zámermi dominuje projekt rekonštrukcie Malackého kaštieľa. Máme platné stavebné povolenie a ukončuje sa realizačná projektová dokumentácia.

Plány v roku 2014

Okrem už spomínaných investícií nás čakajú stavebné úpravy denného stacionára za 76-tis. € a rekonštrukcia verejného osvetlenia najfrekventovanejšej komunikácie od križovatky v centre po okružnú križovatku pri nákupnom centre za 53-tis. €. V rozpočte sú vyčlenené financie na rekonštrukciu strechy a komínov dvoch krídiel kaštieľa, úpravy vo vnútrobloku Domky, výstavbu fontány na Kláštornom námestí, na opatrenia na upokojenie dopravy na Veľkomoravskej ulici, výstavbu a rekonštrukciu miestnych komunikácií v rozsahu 415-tis. € a mnohé ďalšie. Podrobnejšie vás budeme o jednotlivých projektoch informovať v ďalších číslach Malackého hlasu. Najväčší objem bežných výdavkov rozpočtu je na školstvo, sociálne služby, kultúru a šport. Veľkú pozornosť budeme venovať príprave významných a strategických dokumentov, to je plán hospodárskeho a sociálneho rozvoja, zmenám územného plánu, príprave parkovacej politiky a novému programovaciemu obdobiu. V neposlednom rade chcem opätovne dať do pozornosti veľkú finančnú rezervu v rozpočtoch mesta na roky 2013 až 2016, ktorou bude možné financovať množstvo ďalších aktivít potrebných v našom meste.

Napriek uvedenému pozitívnemu hodnoteniu pozorne počúvam a vnímam problémy a požiadavky obyvateľov. Najčastejšie sa opakujú súkromné problémy súvisiace s nezamestnanosťou, exekúciami a medziľudskými vzťahmi. Z toho, čo mesto môže zmeniť a ľudí trápi, sú predovšetkým cesty, chodníky a parkovanie. A tak mi záverom dovoľte zaželať vám pevné zdravie, šťastie a spokojnosť. Verím, že v tomto roku spoločným úsilím dokážeme maximálne využiť možnosti nášho mesta na plnenie úloh prospešných pre obyvateľov Malaciek.

Jozef Ondrejka, primátor

Priemerná nominálna mesačná mzda zamestnanca (€)

	2001	2007	2012	Rozdiel 2013–2007	Rozdiel 2013–2001
Malacky	**432**	**804**	**995**	**191**	**563**
Slovenská republika	424	728	881	153	457
Senec	390	682	866	184	476
Skalica	412	677	853	176	441
Senica	388	654	766	112	378
Pezinok	388	654	746	92	358

Zdroj: ŠÚ SR

Cirkevná škola *darom* pre druhých

Tak ako po minulé roky, aj v tohtoročnom adventom období sme na cirkevnej škole zorganizovali charitatívnu zbierku pre azylové centrum Betánia, ktoré sa nachádza na sídlisku Juh v Malackách.

Služby tohto centra využívajú bezdomovci, ľudia v hmotnej núdzi, ľudia, ktorí sa vrátili z výkonu trestu a nemajú kde bývať, takisto deti z detských domovov či ústavov a v neposlednom rade aj týrané ženy s deťmi. Betánia je spravovaná z neinvestičného fondu Križovatky a jej misijná činnosť je nevyhnutne odkázaná na finančné príspevky a materiálnu pomoc druhých. Obsahom školskej zbierky pre bratov a sestry tohto centra boli hygienické potreby a čistiace prostriedky. Spolu s množstvom užitočných a praktických vecí, ktoré deti vyzbierali, sme v piatok 20. 12. obdarovali milých obyvateľov Betánie aj jedným vianočným darčekom navyše – hudobno-literárnym pásmom vianočných kolied. Veríme, že sme našimi hudobnými nástrojmi a spevmi rozozvučali nielen obývacie priestory našich chudobných bratov a sestier, ale aj tiché komôrky ich sŕdc, do ktorých sme chceli priniesť radosť z narodenia malého Ježiška.

Ďakujeme všetkým deťom a ich rodinám, ktoré sa stali pre ľudí z Betánie symbolom Vianoc a ktoré nezištným a láskavým darom vložili do života iných nehasnúcu nádej a žiarivé svetlo.

Text, foto: Spoločenstvo CŠ

Jasličková slávnosť

V prvý sviatok vianočný opäť raz spoločenstvo cirkevnej školy pripravilo vo františkánskom kostole Jasličkovú slávnosť, ktorá bola určená najmä deťom z malackej farskej rodiny, ale aj všetkým Malačanom dobrej vôle.

Klasický a dobre známy evanjeliový príbeh narodenia Ježiška bol obohatený o dramatizáciu nevšednej príhody zo súčasného sveta, v ktorej skupinka zvedavých tínedžerov viedla hlboký a polemický dialóg so strážnym anjelom zoslaným zo samotného neba. Hudobno-dramatické pásmo a vábivé vianočné melódie boli umocnené pôsobivou výtvarnou scénou. Príjemným obohatením slávnostnej vianočnej atmosféry v chráme bolo aj baletné (Danielka Danihelová), inštrumentálne (Štefan Artim) a vokálne (Dominik Sirný) vystúpenie našich bývalých žiakov.

Celý program ako zvyčajne realizovali dievčatá a chlapci z hudobno-dramatického súboru školy pod autorským a dirigentským vedením pani učiteľky Vierky Slezákovej. Zvestovanie radostnej správy o rozhodnutí Boha stať sa človekom a obdariť človeka Božskou prirodzenosťou nech sa stane našou koledou, ktorú budeme ohlasovať celému svetu.

Text, foto: Spoločenstvo CŠ

Vo Vánku chystajú burzu

detského a tehotenského oblečenia a potrieb

21. 2. od 15.00 do 18.00 h a 22. 2. od 9.30 do 12.30 h

v priestoroch materského centra na Ul. M. Rázusa 30 v Malackách. Všetci záujemci o predaj na burze môžu od 17. do 19. 2. od 10.00 do 12.00 h, v stredu 19. 2. aj od 15.00 do 18.00 h priniesť **čisté veci (jednotlivo označené menom predávajúceho, poradovým číslom zo zoznamu a cenou)** na predaj do materského centra.

Bližšie informácie vo Vánku alebo na t. č. **0944 96 37 39, 0948 50 09 18**.

Malacký hlas môžete čítať

aj v pohodlí a príjemnej atmosfére kaviarní a reštaurácií

caffé bowling

Atrium hotel **

Pizzéria Žaba Kostolište

Máte záujem ponúknuť Malacký hlas aj vo vašej reštaurácii, kaviarni či kadernícko salóne a získať za to u nás propagáciu? Kontaktujte nás na malackyhlas@malacky.sk.

ortopedickécentrum NEMOCNICA MALACKY

Totálne náhrady kolenných a bedrových kĺbov

Priamo v regióne a bez cestovania

Bez čakacích dôb

Včasná a efektívna liečba

Služby na najvyššej úrovni

nemocničná

eas NA ZDRAVIE

člen MEDIREX GROUP všetko pre vaše zdravie

Viac informácií: 034/28 29 700

Opäť je tu CVeČko karneval

Chystajte si deti masky,
bude smiech a špás,
fašiangový karneval
príde medzi nás.
Peťo bude smelý zajko,
Jurko generál,
z Moniky je Snehulienka,
z Ivky leví kráľ.
Tak by si sa na tú slávu
aj ty pozrieť mal,
budeme ťa všetci čakať,
príď na CVeČkokarneval!

Centrum voľného času pripravuje pri príležitosti úspešného ukončenia školského polroku veselú tancovačku, hry a zábavu v najrôznejších kostýmoch.

Hosťom večera bude speváčka Mia, ktorá nikoho iste nenechá len tak bezradne postávať v kúte. Ako pozornosť za námahu pri tvorbe masiek čaká na deti aj sladké prekvapenie – čerstvo upečené voňavé šišky. Tombola a voľný vstup na podujatie je samozrejmosťou.

Celá sláva sa bude **v piatok 31. 1. o 16.00 h** v Spoločenskom dome MCK (vedľa Inkubátora) v Malackách.

Text: -cvč-, foto: -naty-

Filmové hity v *malackom* kine

Mestské centrum kultúry v Malackách pre vás opäť vybralo tie najlepšie filmy minulého roka. Všetky si ich môžete vychutnať už v sobotu 25. januára. **Permanentka na** všetkých **6 filmov** stojí len **10 €.** Jednorazový vstup na **2D film** stojí **2,50 €**, na **3D film 3,50 €.**

Program:
13.00 Krudovci
15.00 Rýchlo a zbesilo 6
17.30 Kandidát
19.45 Metallica
21.30 Wolverine
23.45 V zajatí démonov

Text: N. Slobodová

Spojená škola Sv. Františka Assiského vás srdečne pozýva na

14. Reprezentačný ples cirkevnej školy,

ktorý sa uskutoční 7. februára v Dome kultúry v Rohožníku. Do tanca bude hrať skupina Forte. Vstupné je 25 €. Výťažok z plesu bude použitý na modernizáciu priestorov školy. Predaj vstupeniek v sekretariáte školy.
Bližšie informácie: **0917 35 01 17 czsmalacky@gmail.com**.

1. Rodičovský ples na Štúrke

Ešte ani nedozneli zvuky posledných novoročných petárd a my sme sa už dozvedali o pripravovanom plese v ZŠ Štúrova. Po prvý raz v histórii školy ho organizuje Rodičovská rada v spolupráci s vedením školy s oficiálnym názvom Prvý rodičovský ples. Uskutoční sa **15. 2. o 19.00 h** v ZŠ Štúrova. Do tanca bude hrať DJ Paľo Knotek a za vstupné 15 € hostia dostanú večeru, víno a kávu. Už sa len správne naladiť!
Vstupenky si môžete zakúpiť na vrátnici školy u p. Spišiakovej.

MCK vás pozýva na tradičné stretnutie s názvom

Babinec

(s Andreou Záhradníkovou-Krajčírovou), tentokrát na tému **Liečenie anjelmi**. Akcia sa uskutoční **vo štvrtok 23. januára o 17.00 h** v Galérii MCK.

Malacké podujatia v roku 2014

Vďaka Mestskému centru kultúry, ktoré má kultúru v našom meste pod svojimi krídlami, a vďaka zodpovednej práci športových nadšencov nebola o kultúrne, športové či spoločenské podujatia v Malackách v posledných rokoch núdza. Aj v novom roku nás čaká množstvo tradičných podujatí.

Na prelome marca a apríla sa uskutoční už **50. ročník Malackej hudobnej jari**. Ide o tradičný cyklus koncertov rôznych žánrov počas víkendových dní.

Čakajú nás aj už 14. **Prvomájové Malacky**. Toto celodenné podujatie plné ľudových remesiel, zábavy, hudby, tanca, divadla, detských hier a atrakcií je snáď tým najobľúbenejším podujatím spomedzi všetkých, ktoré sa v Malackách organizujú.

16. a 17. mája budeme v Múzeu M. Tillnera a priestoroch MCK oslavovať **Deň múzeí a galérií**.

8. mája sa uskutoční už **42. ročník Behu oslobodenia** a **8. ročník Pohára Centra voľného času**.

Deň len pre deti, plný súťaženia, hier, kúpania, divadelných predstavení a hudby. Taký býva **Deň detskej radosti** na kúpalisku v úvode júna.

V druhej polovici júna sa uskutoční **Záhorácky pohár** v boxe. Ide o medzinárodný turnaj v boxe zmiešaných družstiev.

Svoju tradíciu má aj cyklomaratón s názvom **Memoriál Petra Patscha**, ktorým organizátori vzdávajú hold zakladateľovi a dlhoročnému predsedovi klubu SCK Záhorák Petrovi Patschovi, ktorý tragicky zahynul na cestách. Cyklomaratón meria 215 km a účastníci by ho mali zvládnuť za menej ako 13 hodín.

MCK robí naše leto kultúrnejším a príjemnejším. Aj tento rok bude od júna do septembra pripravený pestrý program **Kultúrneho leta 2014**.

Mesto Malacky, Obec Kuchyňa a Matica slovenská organizujú druhú augustovú nedeľu **Záhorácky výstup na Vysokú** pri príležitosti Memoriálu Zuzky Krajčírovej.

V auguste sa pravidelne uskutočňuje aj **Poľovnícky deň**, ktorý verejnosti sprostredkúva poľovnícke remeslo. Nechýba atraktívny program pre deti aj dospelých.

Koncom augusta, prípadne v úvode septembra sa uskutoční **Večerný beh zdravia a Beh vďaky SNP**.

Divadelný festival amatérskeho a profesionálneho divadla s názvom **Zejdeme sa na hambálku** sa uskutoční opäť v septembri.

4. ročník **Jablkového hodovania** je naplánovaný na 11. októbra. Touto akciou sa Malacky zapájajú do Jablkového hodovania v celom Bratislavskom kraji.

Tradičný **Memoriál Aliho Reisenauera** sa každoročne koná v novembri. Galavečer venovaný boxu, sprevádzaný exhibičnými vystúpeniami a laserovou šou, si vlani vyslúžil veľký úspech.

Pri tradičných a dlhoročných podujatiach nesmieme zabudnúť ani na **Malackú desiatku**, ktorá sa beháva väčšinou v novembri. Po minuloročnej vlne kritiky sme zvedaví, čo ponúkne tento rok.

Záver roka patrí **Adventným Malackám**, ktoré sa len nedávno skončili. Dúfame, že sa na nich uvidíme aj v závere tohto roka. Dovtedy vám celá redakcia mestských médií želá príjemný, kultúrou a podujatiami nabitý úspešný rok 2014.

N. Slobodová

1

2

Pohľad do minulosti

3

Čas nezadržateľne letí. Máme tu už rok 2014. Ako každý rok, aj tento určite prinesie veľa zmien a veľa nového. Skôr, než do toho všetkého skočíme, skúsme sa ešte na chvíľu zastaviť a pozrieť sa späť. Napríklad na staré Malacky. Fotografie nám zo svojho archívu poskytol pán Štefan Sopóci.

4

5

6

7

8

1. *Záhorácka ulica*
2. *Pomník padlých na Radlinského ulici*
3. *Františkánsky kláštor*
4. *Súčasná Spojená škola sv. Františka Assiského*
5. *Iný pohľad na niekdajšiu Záhorácku ulicu*
6. *Hasičské skladisko dobrovoľného hasičského zboru v Malackách v roku 1935*
7. *Zámok Vívrat pri Malackách*
8. *Zámok Mon repos v Plaveckom sv. Mikuláši pri Malackách*

Foto: Š. Sopóci

Klub dôchodcov Nafta Gas Malacky, želá svojim členom i priaznivcom do roku 2014 pevné zdravie, veľa šťastia a porozumenia blízkych.

Stretnutie po 45 rokoch

Hľadám spolužiakov z 3. A triedy, ktorí skončili SVŠ v Malackách v šk. roku 1968/1969. Je čas stretnúť sa po 45 rokoch, ďalšia takáto príležitosť už možno nebude. Prosím, ohláste sa mi. MVDr. Miloslav Danihel, CSc. (0910 94 50 44).

Pozvánka pre seniorov

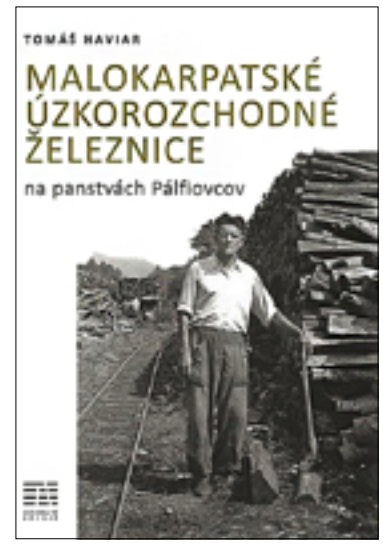
MCK Malacky pozýva seniorov na **Novoročné stretnutie s primátorom**. Posedenie pri hudbe sa uskutoční **20. januára o 14.00 h** v Spoločenskom dome MCK (Mierové námestie 10). Vstup voľný.

DROBNÁ INZERCIA

• Hľadám prácu v administratíve (platobný styk, pokladňa, cest. príkazy, stravné lístky, fakturácia, práca so zmluvami, hosp. korešpondencia, reklamácie..., dlhoročná prax SAP). Kontakt: 0905 51 33 53

Nová kniha *pre fanúšikov* histórie a železníc

V malackej knižnici je od 7. januára v ponuke nová zaujímavá kniha s názvom Malokarpatské úzkorozchodné železnice na panstvách Pálfiovcov.



Publikácia je 5. zväzkom edičného radu *Zaniknuté koľaje* a 2. zv. edície, ktorý vydavateľsky zastrešilo Kysucké múzeum. Autorom je **Tomáš Haviar**, ktorý v publikácii pútavým spôsobom ozrejmuje konfrontáciu tradičných spoločenských štruktúr s prejavmi priemyselného pokroku v 2. polovici 19. storočia, ako aj neskoršie dôsledky tohto stretu. Súhra viacerých dejinných okolností v konkrétnom prípade pálfiovských panstiev okrem iného vyústila i do vzniku špecifického, hospodársky funkčného prepravného systému – siete viacerých úzkorozchodných železníc. Práve tie sú stredobodom tejto práce. Do zorného poľa čitateľa sa tak dostávajú napr. úseky v okolí Smoleníc a Dobrej Vody či lesná železnica Malacky – Rohožník.

Pozornosť je venovaná i vývoju jednotlivých tratí a postupným zmenám, ktoré v priebehu rokov zaznamenali. Čitatelia majú možnosť oboznámiť sa s informáciami o sprievodných javoch prevádzkovania železníc, či už ide o otázku personálneho zabezpečenia, vozidlového parku alebo továrenských podnikov bezprostredne spätých s ich využívaním.

Viac než 200-stranové dielo prezentuje výsledky dôsledného archívneho výskumu a súčasne je doplnené cennými svedectvami pamätníkov. Taktiež obsahuje bohaté obrazové prílohy v podobe zaujímavých dobových fotografií, kartografických zobrazení, typových výkresov či ďalších pramenných materiálov vzťahujúcich sa na sledovaný druh železníc v oblasti Malých Karpát. Publikácia tak predstavuje fundovaný a zároveň čitateľsky príťažlivý počin, snažiaci sa poodhaliť viaceré aspekty existencie pozoruhodného fenoménu, ktorým úzkorozchodné železnice nepochybne sú.

Knihu si môžete požičať v knižnici **(v budove MCK na Záhoráckej ulici)**, ale prelistovať si ju môžete aj v Turisticko-informačnej kancelárii Malacky (v budove Inkubátora) a v kaštieli. Ak máte záujem si túto publikáciu kúpiť, kontaktujte Kysucké múzeum. (www.kysuckemuzeum.sk)

Text: Kysucké múzeum/-mija-
Foto: Kysucké múzeum

SPOMIENKY

Kto v srdci ostáva, nezomiera.
26. 12. sme si pripomenuli 3. výročie úmrtia **Antona Hujsu** z Malaciek. S láskou naň spomína sestra Mária s rodinou.

Tak ako voda svojím tokom plynie, spomienka na Teba nikdy nepominie.
7. 1. sme si pripomenuli 5. výročie úmrtia **Stázky Hujsovej** z Malaciek. S láskou spomína dcéra Mária s rodinou.

Odišiel si od nás ako tichý sen, nepovedal ani zbohom, už neprídem.
Už len kyticu z lásky na hrob môžeme Ti dať, zapáliť sviecu a tíško spomínať.

8. 1. uplynie 10 rokov, čo nás navždy opustil náš milovaný manžel, otec, dedo **Peter Danihel.** S láskou spomína manželka Alica, dcéra Erika s manželom, syn Peter a vnúčatá Števko, Samko a Barborka.

Len okamih rozhoduje o osude a živote človeka...

26. 1. si pripomíname 1. výročie úmrtia našej drahej manželky, mamičky a babky **Anny Dojčákovej** rodenej Bogdalíkovej. S láskou a úctou spomína manžel Rudfolf a syn Branko s rodinou.

BLAHOŽELANIE

Prajeme Ti šťastie, pretože je krásne, prajeme Ti zdravie, pretože je vzácne, prajeme Ti lásku, lebo jej je málo, a všetko dobré, čo by za to stálo.
Valérii Holešovej ku krásnemu jubileu 85 rokov blahoželá manžel, dcéra Jarka s celou rodinou Bolfovou, nevesta Elena s celou rodinou, 6 vnúčat a 13 pravnúčat.

Obyvateľka zariadenia v MsCSS Malacky pani **Anna Zmeková** oslávila 9. januára životné jubileum – 90 rokov. Na svoju oslavu pozvala priateľov, známych, spolubývajúcich a zablahoželať jej prišli aj deti z DD Macejko. Oslávenkyňa je obyvateľkou zariadenia 10 rokov. Kolektív zamestnancov MsCSS jej do ďalších rokov života želá pevné zdravie a optimizmus.

MALACKÁ MATRIKA OD 16. 12. DO 13. 1. 2014

Naši jubilanti
80 – Anna Borodajkevyčová, Teodor Gelinger, Irena Holešová, Ján Húževka, Anton Kočiš, Viktor Lánik, Valéria Molčáni, Mária Rybárová, Jozef Samek, Anna Slezáková, Ján Štangler; **85** – Agnesa Bílková, Valéria Holešová, Alexander Viola; **90** – Anna Štanglerová, Anna Zmeková; **91** – Štefan Petrivalský; **92** – Antónia Romanová, Štefan Krajčírovič; **94** – Emília Blažíčková, Mária Kvasnicová, Františka Šimková, Martina Vaneková

Vítame medzi nami
Tomáš Hruška, 2. 1.; Ema Osuská, 9. 1.

Nie sú medzi nami
Jolana Danihelová, Lakšárska Nová Ves, *1944; Jozefína Hurbanová, Malé Leváre, *1926; Jarmila Hromkovičová, Borský Svätý Jur, *1949; Marta Eglová, Sekule, *1969; Jozef Feranec, Malacky, *1927; František Štefanovič, Plavecký Štvrtok, *1950; František Kostka, Jablonové, *1935; František Polák, Malacky, *1938; Celestína Pellerová, Malacky, *1934; Ján Chamraz, Kuchyňa, *1937; Alojz Vašek, Malacky, *1923; Helena Tomková, Borský Svätý Jur, *1933; Rozália Morávková, Lozorno, *1921; Jozef Klempa, Moravský Svätý Ján, *1948; Terézia Hladíková, Malacky, *1930; Elena Pechová, Senica, *1948; Viera Turkovičová, Malacky, *1923; Rozália Veverková. Malacky, *1930; Verona Antolíková, Rohožník, *1955

Preskúšanie systémov varovania obyvateľstva SR sa v roku 2014 v Malackách vykoná akustickým preskúšaním elektromotorických sirén v jednotnom čase o 12.00 h 2-minútovým stálym tónom v dňoch: 14. 2., 14. 3., 11. 4., 9. 5., 13. 6., 11. 7., 8. 8., 12. 9., 10. 10., 14. 11., 12. 12. Bližšie informácie poskytne MsÚ Malacky.

malacký hlas

znižuje od 1. 1. 2014 ceny inzercie!

Všetkým podnikateľom, ktorí by radi inzerovali v dvojtýždenníku Malacký hlas, ponúkame nové, oveľa nižšie ceny inzercie. Ceny sme znížili o viac ako dve tretiny a dávame tak šancu zviditeľniť sa aj menším malackým firmám. Tak neváhajte a kontaktujte nás na adrese

media@malacky.sk,
telefonický kontakt je
034/796 61 73–4.

Tlačové podklady treba dodať v **CMYK** vo formátoch **xxx.TIF** alebo **xxx.PDF**. V tlačových podkladoch **xxx.PDF** musí byť pripnuté všetko písmo, ideálne je, ak bude **písmo v krivkách**. V prípade, ak podklady obsahujú fotografie, v aktuálnej/objednanej veľkosti musí byť ich rozlíšenie **minimálne 240 dpi**.

Mestské noviny vydáva Mesto Malacky. Distribuuje ich **všetkým občanom priamo do poštových schránok**.

1/1 strany
258x343
310 €

2/3 strany
258x227
205 €

1/3 strany
258x111
100 €

1/10 strany
48x169
28 €

1/10 strany
100,5x82
29 €

1/40 strany
48x39
7 €

1/20 strany
48x81,5
14 €

1/5 strany
100,5x169
59 €

1/2 strany
258x169
153 €

Ako dodržať predsavzatie – SCHUDNEM!

Na prelome rokov neraz odkladáme minulosť, staré hriechy a chceme sa zbaviť aj svojich zlozvykov a chýb. Často ľudia cítia chuť a silu v novom roku zmeniť smerovanie svojho života a dávajú si smelé predsavzatia. Jednou z najpochopiteľnejších túžob mnohých žien, ale aj mužov, je schudnúť. Ako to vydržať a dosiahnuť trvalý efekt, nám poradí Ružena Beňová (39), výživová poradkyňa, osobná trénerka a úspešná účastníčka súťaží vo fitness a naturálnej kulturistike.

Tip na ideálne raňajky: STRATENÉ VAJCIA.
V hrnci dáme zovrieť vodu. Do nej rozklepneme celé dve až tri vajcia a varíme na miernom ohni 5 až 7 minút. Vyberieme dierkovanou naberačkou a podávame so zeleninou.

Ako je možné, že žena za pultom v pekárenskej predajni, ktorá sa usmieva na zákazníkov spomedzi makovníkov, jablčníkov, marokánok, veterníkov a koňakových špicov nie je sama ako reklama na pampúšik, úspešne odoláva pokušeniam a dokonca je osobným príkladom zdravého stravovania a vzťahu k pohybu?

Premena nebola ľahká a neudiala sa ani na prelome rokov. Chcem však povzbudiť všetkých, ktorí sa odhodlajú urobiť niečo pre svoje zdravie, dobrý životný pocit a aj pre spokojnosť blízkych, voči ktorým má každý z nás zodpovednosť. Pre niekoho môže byť inšpiráciou aj fakt, že než som porodila svoje dve deti, vôbec som necvičila ani nedržala nijakú diétu. Až potom, od veku 25 rokov, som sa začala venovať aerobiku, no až po tridsiatke som zistila, že samotné cvičenie na úpravu hmotnosti nestačí. Môžete makať až do roztrhania tela, bez zmeny stravovania neschudnete. V akomsi ženskom magazíne som našla rubriku dnes už známeho odborníka na naturálnu kulturistiku Júliusa Karabinoša. Písal o internetovej súťaži Jarná premena, do ktorej som sa napokon prihlásila. Tri mesiace chudnúť a zlepšiť vzhľad svojho tela – to bolo zadanie, ktorého výsledok bolo treba zdokumentovať na začiatku a v závere fotografiou v plavkách. Ako to kto dosiahne, je jeho vec. Potom príde na rad rozhodovanie poroty...

Ružena Beňová do svojho tréningového programu okrem bojového umenia tae-bo a naturálnej kulturistiky zaradila aj fyzicky ešte náročnejší crossfit, ktorý je možné cvičiť už aj v Malackách.

Súťaž sa konala v roku 2010 a vo svojej vekovej kategórii ste skončili na 3. mieste. Za tri mesiace od prvého jarného dňa ste dosiahli úbytok hmotnosti asi sedem kilogramov. Ako sa vám to podarilo?

Dala som si vypracovať tréningový a stravovací program a rozhodla som sa ho dodržiavať. Zmena tkvie v pravidelnosti, teda v presných pravidlách čo a kedy človek zje. Fungovalo to perfektne a kilá išli dolu jedna radosť. Dosiahla som prvé úspechy, ocenenie, a to ma uspokojilo. Po súťaži som sa vrátila k starým stravovacím návykom, k starým hriechom a do jesene som pomaly nabrala pôvodné kilá späť. Správala som sa ako každý, kto podľahne vidine straty hmotnosti pomocou niektorej z časovo obmedzených diét, ktoré prinesú krátkodobý, ale nie trvalý výsledok.

Toto je okamih, ktorý mnohých naozaj zlomí a odradí od ďalších trýznivých pokusov schudnúť. Veď načo sa trápiť, keď človek po diétach aj tak znovu priberie?

A o to ide. Nestačí samotný pohyb a nestačí ani diéta. Zaberie až celková zmena prístupu k stravovaniu a trvalá úprava stravovacích návykov. Trvalo mi niekoľko rokov, kým som túto pravdu vedome prijala a rozhodla som sa podľa nej riadiť. Keď som po prvom úspechu pribrala to však ešte nebolo, ale nevzdala som sa. V ďalšom roku som sa opäť prihlásila na Jarnú premenu a bola som na seba prísna. Začala som cvičiť viac. Okrem tae-bo trikrát týždenne som si pridala posilňovňu s osobnou trénerkou Adrianou Alenovou (Bittnerovou), ktorá ma začala zároveň pripravovať aj na pódiovú súťaž v naturálnej kulturistike. Hoci bola tehotná, nechýbala na žiadnom mojom tréningu. Zasvätila ma do pochopenia významu zmeny spôsobu stravovania a cvičiť ma naučila úplne od základu. Práve nej vďačím za pomoc a podporu, ktoré ma doviedli k prvenstvu v Jarnej premene 2010 a 4. miestu v pódiovej súťaži v naturálnej kulturistike v roku 2011, čo pokladám za svoj najväčší úspech.

Jesť podľa zdravo upraveného jedálnička by pre viacerých možno ani nebol taký veľký problém ako to, že jedlo treba presne dávkovať a vopred si ho chystať a nosiť aj do práce. Ako ste to zvládli vy?

Dá sa to, aj keď zo začiatku som doma nemala veľkú podporu. Varila som dvojmo, no v procese prípravy jedla sa v istej fáze vždy dá odložiť niečo pre seba. Nosenie kelímkov do práce sa stalo pre mňa rovnakou samozrejmosťou ako to, že sa nepohnem bez fľaše s čistou vodou. Pitný režim je dôležitou podmienkou správneho metabolizmu a pre mňa je bežné denne vypiť štyri litre vody, niekedy aj viac. Najťažšie pre mňa bolo vydržať čas od raňajok do obeda. Chrumkala som zeleninu, ktorá je povolená. Obed si dodnes delím na dve časti – polievku zjem na desiatu a ostatné na obed. Pričom bežný obed v dávke, ako sa podáva menu, je povolený. Popoludní sa treba vyhnúť sacharidom, čo sú všetky prílohy, a uprednostniť bielkoviny a zeleninu. Jedinou ovocnou výnimkou, ktorá je večer vynikajúca na trávenie, je grep.

Čo odporúčate tým, ktorí sú úplní začiatočníci a chcú schudnúť pomocou úpravy jedálnička?

Neopakovať moje chyby a včas si uvedomiť, že výsledky sú trvalé, iba ak zmenu prijmeme a neobmedzuje nás tak ako dočasná diéta. Je to štýl života – samozrejmý štýl stravovania, pri ktorom človek nemusí hladovať a zároveň musí prijať dostatok energie a živín pre svoje fungovanie. V porovnaní so zaužívanými stereotypmi to však chce úplne obrátiť svoje myslenie a prístup. Chudnutie sa teda začína v hlave, ale začať možno postupne. Sú však aj osvedčené tipy, ktoré sa po čase postarajú o viditeľný efekt. Pri správnom nastavení sa dá dosiahnuť už o dva mesiace. 1. Vyraďte sladené nápoje a pite čistú vodu alebo minerálku. Ja preferujem vodu. Ak sladíte kávu, cukor nahraďte medom a jeho dávky postupne zmenšujte. 2. Biele pečivo nahraďte tmavým a obmedzte dávky. Krajček chleba jemne natretý maslom, plátok syra a šunky na raňajky je akurát. Ja však už niekoľko rokov chlieb nejem vôbec. Preferujem na raňajky vajíčka, napr. volské oko so zeleninou. 3. Večera je dôležitá, teda presnejšie to, čo počas nej telu dáme. Má to byť bielkovina. Vynikajúci je tvaroh alebo mäso akéhokoľvek druhu so zeleninou. 4. Veľmi dôležité je zaradiť pohyb. Podporuje naše sebavedomie a dobrý pocit. Len vďaka nemu môžeme upraviť niektoré problémové partie na svojom tele, dobre vyzerať a cítiť sa sviežo a zdravo. Napokon väčšina pravidelne športujúcich ľudí to nerobí preto, aby schudli. Udržanie hmotnosti je len príjemný vedľajší efekt.

• • •

Ružena Beňová (39) sa už niekoľko rokov aktívne venuje výživovému poradenstvu a poskytuje služby osobnej trénerky v Športovej hale Malina v Malackách. Jej inšpiratívne rady v súvislosti s efektívnym stravovaním nájdete aj na jej webstránke www.naturalfit.sk.

Zhovárala sa T. Búbelová
Foto: archív RB

Vianočný turnaj *o Pohár Fénixu* v minihádzanej

Pred Vianocami sa v ZŠ Záhorácka konal premiérový ročník Vianočného turnaja v minihádzanej o pohár Fénixu – 108 žiakov súťažilo v 21 družstvách o Malý pohár (žiaci 2.–4. roč.) a Veľký pohár (žiaci 5.–8. roč.).

Víťazom Malého pohára sa stali Ohnivé strely (IV. B - Gabriela Juríčková, Veronika Jurkovičová, Juraj Haberland, Martin Chamraz, Nicolas Gazdič, Šimon Harák). Najlepší hráči Malého pohára: Jakub Elšík (Hviezdy - II. A), Lucas Karel (Ostreľovači - III. B), Gabriela Juríčková (Ohnivé strely - IV. B).

Víťazom Veľkého pohára sa stali Malíkovci (VIII. A - Samuel Lukáč, Sára Turanská, Michael Parák, Martin Smolár, Michal Skoršepa). Najlepší hráči Veľkého pohára: Miroslav Koričár (Divoké vačice - VI. B), Silvia Magyarová (Malacky - VIII. C), Lukáš Preis (Iron Knights -VIII. B).

Podujatie deťom bezpochyby spríjemnilo posledné školské dni pred prázdninami a utužilo ich vzťah k športu. Organizátorov teší vysoká účasť a záujem o túto kolektívnu hru. Družstvá zdobili zaujímavé názvy, kreatívne dresy, nechýbali dramatické športové okamihy, súťaživosť, radosť z hry ani pekné góly. ZŠ Záhorácka zorganizovala turnaj s finančnou podporou Detskej organizácie Fénix a v spolupráci s Hádzanárskym oddielom TJ Strojár Malacky.

Petr Filip

Výzva pre športové kluby a organizácie

pôsobiace v športe na predkladanie žiadostí o dotácie z rozpočtu mesta na rok 2014

Mestský úrad Malacky podľa § 4 ods. 7 Všeobecne záväzného nariadenia mesta Malacky č. 16/2011 o dotačnej a grantovej politike mesta v znení Všeobecne záväzného nariadenia mesta Malacky č. 12/2012 (ďalej VZN) vyzýva záujemcov o dotáciu na činnosť športových klubov a organizácií pôsobiacich v športe, aby do 31. januára 2014 podali žiadosť o dotáciu na adresu: Mesto Malacky, Radlinského 2751/1, 901 01 Malacky.

Spôsob a podmienky poskytovania dotácií upravuje uvedené VZN. Žiadatelia sú povinní poskytnúť v žiadosti všetky požadované údaje a doložiť prílohy v zmysle § 5 VZN. V prípade, že žiadosť nebude kompletná, úrad žiadateľa vyzve na doplnenie do 10 pracovných dní. Povinnou prílohou žiadosti o dotáciu na činnosť športových klubov a organizácií pôsobiacich v športe na rok 2014 je vyplnený formulár s podrobnými údajmi o činnosti športového klubu alebo organizácie pôsobiacej v športe.

Tlačivá žiadosti a povinnej prílohy sú k dispozícii na www.malacky.sk v časti Mesto/Samospráva mesta/Dotácie a granty alebo u Mgr. Alexandry Hrnkovej na oddelení ekonomiky MsÚ.

malacký hlas
Dvojtýždenník Malacký hlas vydáva mesto Malacky, Mestský úrad, Radlinského 2751/1, 901 01 Malacky, IČO: 00304913 • Vedúca redaktorka: Mgr. Michaela Janotová, redaktorky: Bc. Natália Slobodová, Mgr. Tatiana Búbelová • Jazyková redaktorka: Mgr. Gabriela Krajčírová • Redakčné uzávierky na www.malackyhlas.sk • Nevyžiadané rukopisy nearchivujeme a nevraciame, vyhradzujeme si právo na úpravu a krátenie rukopisov • Grafika a polygrafická príprava: max 15, s. r. o. • Tlač: Petit Press, a. s. • Adresa redakcie: Malacký hlas, Mestský úrad, Radlinského 2751/1, 901 01 Malacky, tel.: 034 796 6173, malackyhlas@malacky.sk, www.malackyhlas.sk • Registrácia: MK SR, EV 3278/09 • ISSN 1338-967X