

# Michalovčan

zdarma • piatok, 15. máj 2020 • ročník XXXI, číslo 10

**Obnova ciest  
a chodníkov**  
*na Sídlišku západ*

3

**Starajú sa  
o naše zdravie**  
*MUDr. Darina Tomková*

4

**Môj život počas  
pandémie**  
*anketa*

4

**Tradičné  
stavenie mája**  
*tento rok netradične*

5

**aktuality**

Pracovníci múzeí, ich návštevníci aj priaznivci si pripomínajú významný deň

## MEDZINÁRODNÝ DEŇ MÚZEÍ

Už od sedemdesiatych rokov 20. storočia patrí 18. máj múzeám. Na podporu významu tohto dňa vznikla vo Francúzsku v nedávnej minulosti iniciatíva na založenie tradície Nuit européenne des musées – Európskej noci múzeí. Organizuje sa pod patronátom Rady Európy. Na Slovensku je toto podujatie známe pod názvom Noc múzeí a galérií a koná sa v tretiu májovú nedeľu.

Múzeá pri tejto príležitosti oslavujú nielen svoju existenciu, ale prostredníctvom realizovaných aktivít upozorňujú verejnosť na svoj význam a nenahraditeľné miesto pri ochrane súčasť kultúrneho dedičstva – zbierkových predmetov, ktoré cielavedome zhromažďujú a po odbornom i vedeckom zhodnotení prezentujú.

V rámci Medzinárodného dňa sa múzejníci snažia prilákať ľudí možnosťou nazrieť do priestorov, kde sa v priebehu roka bežne nedostanú. Aktivity sú viac orientované na priblíženie činnosti múzea ako sú napr. spôsoby získavania múzejných zbierkových predmetov, postupy pri ich odbornom ošetrovaní či možnosti ich prezentácie. Kurátori zbierok ponúkajú častokrát verejnosti i svoje odborné rady pri posudzovaní rôznych predmetov. Takýmto spôsobom dokážu návštevníci lepšie pochopiť postavenie a dôležitosť múzeí. I Zemplínske múzeum v Michalovciach ako kultúrna inštitúcia Košického samosprávneho kraja sa v minulosti aktívne zapájala do Medzinárodného dňa múzeí a to organizovaním atraktívnych podujatí.

Od 10. marca 2020 je v dôsledku rozšírenia koronavírusu naše múzeum zatvorené. Pracovníci boli nútení výrazne prehodnotiť plán

podujatí a aktivít múzea na najbližšie týždne a mesiace. V expozičných priestoroch prestali sprevádzať návštevníkov. Napriek týmto ťažkým časom život v múzeu nezastal. Prezentácia exponátov prostredníctvom sprístupnených expozícií a výstav, či rôznych článkov a krátkych videí, je totiž len jedna z hlavných úloh práce v múzeu.

Múzejníci v súčasnosti udržiavajú kontakt s verejnosťou vďaka virtuálnemu svetu. Prostredníctvom krátkych videí, článkov a obrazové-



ho materiálu ponúkajú možnosť postupne nazrieť i do zákulisia práce v múzeu. Vyhlásili tiež súťaž o najpredmet múzea, v ktorej predstavia vybrané exponáty, a verejnosť bude mať možnosť prostredníctvom hlasovania vybrať ten najzaujímavejší. Vďaka tomu poukážu na skutočné skvosty, ktorými disponuje múzeum vo svojich zbierkach. Netradičným spôsobom sa rozhodli, aj keď len symbolicky, osláviť aj Medzinárodný deň múzeí. Pod názvom „Návraty v čase“ postupne uverejnia na sociálnych sieťach a na webovej

stránke niekoľko článkov a svojim návštevníkom a priaznivcom tak predstavia vyše 60-ročnú históriu múzea. Za zmienku určite stojí skutočnosť, že naše múzeum je najstaršie múzeum svojho druhu v regióne Zemplín.

Odborní pracovníci aktuálne vykonávajú vypísanú komplexnú revíziu zbierkového fondu múzea, kontrolujú teda aktuálny stav zbierkových predmetov. Prebiehajú aj prípravy na ponuky špecializovaných aktivít pre žiakov a študentov a sústreďujú sa i materiály na podávanie rôznych projektov. Časť pracovníkov múzea sa intenzívne venuje prípravám na ďalšie rekonštrukcie objektov v správe Zemplínskeho múzea a prebiehajú aj udržiavacie práce v areáli múzea. I takýmto spôsobom sa pripravujeme na čas, kedy k nám opäť zavítajú návštevníci a na najbližšie oslávenie Medzinárodného dňa múzeí.

Múzeum nie sú len historické objekty, expozície a zbierky, ale aj ľudia. Preto si pri tejto príležitosti chceme spomenúť na našich predchodcov a významných michalovských múzejníkov Jaroslava Vízdaľu, Jozefa Saloňa, Vladimíra Sekelu, Mikuláša Jágera a ďalších. Na ich prácu a výsledky môžeme dnes nadviazať aj my.

*Mgr. Stanislava Rovňáková*

Mesto Michalovce začalo doručovať

### ROZHODNUTIA NA ÚHRADU MIESTNYCH DANÍ A POPLATKOV

počas pracovných dní  
od 16.00 do 20.30 hod.,  
počas sobôt  
od 14.00 do 20.30 hod.

Forma úhrady  
miestnych daní  
a poplatkov:  
• internetbanking  
• prevodný príkaz  
v ktorejkoľvek banke

*V nevyhnutných  
prípadoch je možné  
zaplatiť aj v pokladni  
Mestského úradu  
Michalovce na Nám.  
osloboditeľov 30. V takom  
prípade je potrebné mať  
rozhodnutie so sebou.*

Mesto Michalovce zabezpečuje

### NÁKUPY PRE ODKÁZANÝCH OBČANOV

Požiadavky na nákup  
tovaru možno nahlásiť  
v pondelok a v stredu  
9.00 – 12.00 hod.

na telefónnych číslach:

**056/642 33 39**  
**0905 765 380**

Donáška nákupu  
prebieha  
v utorok a vo štvrtok  
8.00 – 12.00 hod.



### PIETNY AKT KLADENIA VENCOV

75. VÝROČIE UKONČENIA DRUHEJ SVETOVEJ VOJNY SME SI V MICHALOVCIACH PRIPOMENULI PIETNYM AKTOM KLADENIA VENCOV. KONAL SA 7. MÁJA NA CINTORÍNE ČERVEJ ARMÁDY NA HRÁDKU. PRE PANDÉMIU KORONAVÍRUSU TO NEBOL TRADIČNÝ AKT KLADENIA VENCOV ZA PRÍTOMNOSTI MNOHÝCH PAMÄTNÍKOV A ŠIROKEJ VEREJNOSTI. ZÚČASTNILI SA HO PREDSTAVITELIA ŠTÁTNEJ SPRÁVY, SAMOSPRÁVY A ZÁSTUPCOVIA SLOVENSKEHO ZVÄZU PROTIFAŠISTICKÝCH BOJOVNÍKOV.

NČ

## Čisté ruky sú základ

Pri príležitosti Svetového dňa čistých rúk, ktorý každoročne pripadá na 5. mája, pripomína aj ÚVZSR dôležitosť a význam hygieny rúk. V súčasnosti, keď celý svet bojuje s pandémiou koronavírusu, je pravidelná a dôkladná hygiena rúk mimoriadne dôležitá. Naučte ju aj svoje deti. Myslite na to, že svet spoznávajú rukami.



Hygienu rúk možno vykonávať dvoma spôsobmi: umývaním rúk tekutým mydlom a vodou alebo alkoholovým dezinfekčným prostriedkom.

Pravidlá pre umývanie rúk vodou a mydlom:

Na to, aby ste si dôkladne umyli ruky, nestačí len opláchnuť si ich teplou vodou, to je iba začiatok. Po opláchnutí si ruky poriadne namydliť – očistite rúk venujte vždy minimálne štyridsať sekúnd až minútu. Napeneným mydlom si umyte dlane, chrbát rúk, miesta medzi prstami i pod nechtami. Až potom si ruky opláchnite a dôkladne utrite jednorazovou utierkou alebo čistým uterákom. Ruky si umývajte bez prsteňov, hodíniiek a náramkov.

Pravidlá pre dezinfekciu rúk alkoholovým dezinfekčným prostriedkom:

- nadávkujte si plnú dlaň dezinfekčného prostriedku a naneste na celý povrch rúk,
- dlaň pravej ruky preložte na chrbát ľavej ruky, umyte vnútorné strany prstov a ruky si vymeňte,
- spojené prsty pravej ruky si čistíte trením proti ľavej ruke a naopak,
- prsty jednej ruky uzavrite do druhej dlane a potierajte nimi druhú dlaň,
- krúživým pohybom čistite pravou rukou palec ľavej ruky a naopak,
- spojte prsty pravej ruky a krúživým pohybom čistite ľavú dlaň a opačne,
- ruky sú vydezinfikované, keď vyschnú.

ÚVZSR

## Zasadnutie mestskej rady

**V pondelok 18. mája bude zasadať Mestská rada v Michalovciach.**

Na programe majú jej členovia 12 bodov: Záverečný účet Mesta Michalovce za rok 2019, vyhodnotenie rozpočtu MsKS Michalovce za rok 2019, vyhodnotenie rozpočtu TaZS mesta Michalovce za rok 2019, návrh opatrení na zníženie dopadov pre právnické a fyzické osoby podnikateľov s nájomným vzťahom k nebytovým priestorom v majetku mesta súvisiacich s vyhlásením mimoriadnej situácie na území Slovenskej republiky Vládou

SR, Uznesením Vlády SR č. 111 z 11. 3. 2020 a príslušným opatrením Úradu verejného zdravotníctva SR, ďalším bodom je návrh Zmien a doplnkov č. 8 Územného plánu mesta Michalovce, nasledujú územný plán Mesta Michalovce – návrh na obstaranie Zmien a doplnkov č. 9, prenájom majetku, vecné bremená a iné majetkové záležitosti, majetkovoprávne záležitosti, správa o výsledkoch kontrol, orientačný návrh Plánu rokovani MsR a MsZ na II. polrok 2020, návrh programu VII. zasadnutia MsZ v Michalovciach a posledným bod rôzne.

MsŤ

## Zostaň zdravý

**Taký je názov novej aplikácie pre mobilné telefóny, ktorá bola vyvinutá pod záštitou Ministerstva vnútra Slovenskej republiky v úzkej spolupráci lekárov v rámci zdravotníckeho fóra na sociálnej sieti Facebook, ktoré združuje takmer 5000 zdravotníkov.**

Aplikácia je anonymná a jej jedinou prioritou je zastavenie šírenia vírusu SARS-CoV-2.

Ak sa používateľ priblíži na kritickú vzdialenosť (50 m) k inému užívateľovi, ktorý bol testovaný pozitívne na COVID-19, alebo ak niekto, s kým prišiel do kontaktu na túto vzdialenosť, bol v posledných dňoch otestovaný pozitívne, aplikácia pošle používateľovi hlásenie s upozornením. Aplikácia obsahuje aj mapu osôb s vyznačenými pozitívnymi výsledkami.

zostanzdravy.sk

**pobačeňe Miža z varoša**

## Učeňe našo

*Našo ľudze furt buli robotne. I dzeci od malučka na to privikaľi. Kec še daco robilo, nemohli tam dzeci chibec. Dňeška je doba inakša. Prichodzi meňej takich možnoscí, ta i dzeci še nam vidza, že su inakše. Dumal mi sebe, že kec teraz nechodza do školi, ta zbohóm učeňe. No vižira to, že dzedo še nauči i take novinki, co o nich doteraz aňi nechiroval. Pitam še vnuka Patrika, co budze dňeška robic. Bo u rukoj mal to tablet a dumal mi, že še budze bavic. Ja bul zvedavi, ta mi podešol gu ņomu a ņemuch mi pochopic, co to za moderne baveňe. Mušel mi še opitac. „To jake nove baveňe višlo?“ Muj Patrik še obačil, popatrel na mňe a ušmjal še. „Dzedu, šak to hodzina matematiki a kec skonči, budzem počitac prikladí za ulohu a ti mi jich kontroluješ.“ „Jaj, ta ti še učiš i kec nechodzice do školi? Šak dachtori z nas še neučili, i kec do školi chodzili.“*

*Jakbač furt placilo i placic budze, že chto chce, ta sebe sposob najdze, a chto nechce, ta ho aňi s parom volov ņedonuciš.*

Vaš Mižo z varoša

## OBNOVA CIEST A CHODNÍKOV V MESTE POKRAČUJE

REKONŠTRUKCIA SPEVNENÝCH PLÔCH MEDZIBLOKOVÝCH PRIESTOROV NA SÍDLISKU ZÁPAD POKRAČUJE AJ V TOMTO ROKU. V TÝCHTO DŇOCH PREBIEHAJÚ STAVEBNÉ PRÁCE NA CHODNÍKOCH A PARKOVACÍCH PLOCHÁCH NA ULICI MARTINA RÁZUSA, MASARAYKOVEJ A ŠTEFÁNIKOVEJ S POKRAČOVANÍM NA UL. J. ŠVERMU. REKONŠTRUKCIA NA SÍDLISKU ZÁPAD BUDE UKONČENÁ DO KONCA ROKA 2020. ZÁROVEŇ V TOMTO KALENDÁRNOU ROKU SA ZAČNÚ PRÁCE NA OBNOVE CHODNÍKOV AJ NA ĎALŠÍCH ULICIACH – JÁNA HOLLÉHO, VERBOVČÍK, SAMOVA, JANKA ALEXHYHO, KAROLA KUZMÁNYHO, P. O. HVIEZDOSLAVA, DUKLIANSKA A CHODNÍK SPÁJAJÚCI ULICE LIPOVÁ A LACA NOVOMESKÉHO.

MA



## To najlepšie, čo v meste máme

**Pokračujeme v predstavovaní ocenených titulom Čin roka 2019. V predchádzajúcich číslach sme vám už predstavili osem ocenených v kategórii jednotlivcov. V kategórii kolektívov titul získalo 14 zoskupení a v aktuálnom čísle vám predstavujeme prvých sedem ocenených kolektívov.**

**Detský spevácky zbor Pro Musica** bol ocenený za získanie dvoch zlatých medailí v kategórii súčasnej hudby a v kategórii sakrálnych hudby v Miedzyzdrojach v Poľsku, a za získanie dvoch mimoriadnych ocenení – Jantárový strom nadnárodnej spoločnosti Tomasya Rychlowského a Pohár prezidenta hlavnej rady poľskej asociácie zborov a orchestrov.

Občianskemu združeniu **Integra** bol titul Čin roka udelený za úspešnú organizáciu medzinárodnej konferencie Duševné zdravie a zmysluplný život. Konala sa v septembri 2019 v Bratislave pri príležitosti 25. výročia založenia združenia. Jej cieľom bolo aj takýmto spôsobom mobilizovať laickú a odbornú verejnosť, politikov a výkonné orgány, aby sa viac zaujímali o podporu a investície do duševného zdravia.

Hádzanársky klub **Iuventa Michalovce** získal ocenenie za výrazné športové úspechy v roku 2019. Družstvo žien Iuventa Michalovce sa v roku 2019 stalo deviatykrát víťazom MOL ligy (československá súťaž žien), desiatykrát víťazom Slovenského pohára a získalo už dvanásť titul majstra SR. Družstvo taktiež reprezentovalo mesto Michalovce v európskom pohári EHF cup. Iuventa Michalovce je najúspešnejším klubom v ženskej hádzanej na Slovensku.

**Folklorný súbor Zemplín** bol ocenený za účasť na prvom medzinárodnom festivale mládeže v Chandigarhe v Indii. Na tomto festivale získali prvé miesto za sprievodný program, otvárací ceremoniál a celkové vystúpenie súboru.

**Olympijský klub Michalovce** dostal titul Čin roka za prvé miesto na základe hodnotenia Združenia olympijských klubov a získanie Ceny Vincenta Lafka, ktorú udeľuje Slovenský olympijský a športový výbor. Olympijský klub Michalovce zorganizoval v roku 2019 množstvo športových akcií a podujatí, napríklad aj akciu pre predškôľakov v Michalovciach Vyber si svoj život, Ligu pohybovej zdatnosti pre deti materských škôl, spolupracoval na Olympijskej kvapke krvi, organizoval environmentálne akcie, či vzdelávacie podujatia. Klub koordinoval aj olympijské aktivity, najmä škol-

ské. Žiaci michalovských škôl obsadili v celonárodnej vedomostnej súťaži o olympizme prvé a druhé miesto.

**Päťčlenné družstvo žiačok výtvarného odboru Základnej umeleckej školy, Štefánikova 20, Michalovce** bolo ocenené za získanie viacerých cien a titulov na Medzinárodnom súťažnom festivale pre deti a mládež Gold Europe – Jarná symfónia v Prahe. Žiačka Nikola Kalinová získala Hlavnú cenu Grand Prix, Edita Dolobáčová, Natália Kalinová a Nina Semjanová získali titul laureáti I. stupňa a Miroslava Matašová sa stala laureátom II. stupňa.

**ŠK Zemplín judo – družstvo žien** získalo ocenenie Čin roka za výrazné športové úspechy v roku 2019. Dosiahli prvé miesta na Majstrovstvách Slovenska družstiev žien a obhájili titul majsteriek Slovenska.

ms

## Cez videohovory spájajú pacientov s rodinami

**Pandémia koronavírusu zatvorila nemocnice pred návštevníkmi a pacienti zostali odlúčení od svojich rodín. Najmä starší ľudia nevideli svojich blízkych už dlhé týždne.**

Podľa slov generálneho riaditeľa siete nemocníc Svet zdravia a siete polikliník ProCare, Vladimíra Dvorového, je hospitalizácia náročná pre všetkých. Najmä starší ľudia, ktorí majú často okrem svojej diagnózy aj viaceré pridružené ochorenia, veľmi potrebujú kontakt so svojimi blízkymi. Michalovská nemocnica sa rozhodla odlúčenie pacientov zmeniť.

V spolupráci s telekomunikačným operátorom Orange Sloven-

ska začali v nemocniciach poskytovať pacientom možnosť uskutočniť s ich rodinou a blízkymi videohovory. Operátor pre nemocnice zapožičal tablety spolu s možnosťou neobmedzeného dátovania. Tablet môžu pacienti využiť kedykoľvek, keď sa dohodnú s rodinou na videohovore. Starším pacientom pri hovoroch asistuje sestra alebo iný zdravotník. Dohodne s rodinou deň a čas telefonátu a keď treba, tlmočí aj emócie pacienta.

„V mnohých prípadoch je to pre rodiny jediná možnosť, ako sa porozprávať so staršími, tieto technické možnosti totiž sami nemajú. Zároveň dobrá psychická nálada prispieva aj k zlepšeniu zdravotného stavu pacientov a napomáha liečbe,“ podotkol Dvorový.



Videohovory uskutočňujú nemocnice siete Svet zdravia aj v Trebišove, Rožňave, Topoľčanoch, Svid-

níku, Dunajskej Strede a v Spišskej Novej Vsi.

Jana Fedáková

# Starajú sa o naše zdravie

V tomto čísle prinášame rozhovor so skúsenou primárkou oddelenia pneumológie a ftizeológie. V michalovskej nemocnici sa pod jej vedením o pacientov stará tím odborníkov. Neustále vylepšovanie technológií a nových postupov prináša pozitívne výsledky.

## MUDr. DARINA TOMKOVÁ

primárka pneumológie a ftizeológie, Nemocnica Svet zdravia Michalovce

**Majú astmatici v prípade ochorenia na koronavírus predpoklad, že ochorenie bude mať ťažší priebeh?**

Keďže koronavírus postihuje dýchacie cesty, astmatici sú ohrozenejšou skupinou a v prípade nakazení môžu mať ťažší priebeh. Ale pokiaľ sa cítia dobre, netreba podliehať panike a stále nezabúdať na ochranu a hygienu.

**Môžeme preniesť pľúcne chlamýdie na našich blízkych, sú infekčné?**

Pľúcne chlamýdie sa prenášajú kvapôčkovou cestou, môžete teda nakaziť aj svoje okolie. Dajú sa úspešne liečiť, ale liečba je dlhodobá. Záleží to od toho, v ktorom štádiu choroby sa pacient nachádza. Ak je to v začiatku ochorenia, liečba trvá približne 2 až 3 týždne, ak je ochorenie v pokročilejšom štádiu, proces liečenia je zdĺhavejší. V súvislosti s chlamýdiami je dô-

ležité vyšetrenie z krvi. Niekedy si pacient myslí, že aktuálne má pľúcne chlamýdie, ale z vyšetrenia krvi sa potvrdí, že už toto ochorenie prekonal. A vtedy už infekčným pacientom nie je.



**Je možné, že pacient má zápal pľúc a pritom nemá ani teplotu ani horúčky?**

Je to možné, nie každý zápal pľúc je sprevádzaný horúčkami. Závisí to od imunitného stavu pacienta. Ak ide o bakteriálnu infekciu, CRP je vysoké, ak ide o vírusový zápal, vtedy CRP stúpa len ľahko. Antibiotiká sa nasadzujú pri bakteriálnej infekcii, vírusová sa málokedy dokáže. Často sa však k vírusu pridruží bakteriálna superinfekcia a tým pádom už sú antibiotiká potrebné. Každý zápal pľúc však patrí do rúk lekára. Z výsledkov krvi sa ukáže etiológia daného zápalu pľúc a určíme následný postup pri liečbe.

**Sú vyšetrenia na pľúcnej ambulancii bolestivé?**

Medzi najčastejšie vyšetrenia pľúc na našej ambulancii patrí röntgen pľúc, ten tvorí základ. Pri určitom pozitívnom náleze na röntgenovom snímku je potrebné niekedy doplniť CT vyšetrenie. Potom sú u nás funkčné vyšetrenia, kedy pacient napríklad dýcha (ľudovo povedané fúka) do prístroja a zisťujeme na koľko percent pľúca fungujú. Ide však o neinvazívne vyšetrenia, ktoré nie sú pre pacientov nepríjemné. Potom, ak je to potrebné, musíme robiť bronchoskopiu, tá je menej komfortná. Ide o vyšetrenie, kedy sa prriedušky prezrú zvnútra. Ale tam sa dáva určitá me-

dikácia, takže pacient si po zákroku veľa nepamätá.

**Pápež František žije iba s polovicou pľúc, ako sa to dá?**

Aj u nás žije viac pacientov s polovicou alebo časťou pľúc. Ak je u pacienta potrebné odstrániť jednu polovicu pľúc, lebo tá druhá je postihnutá, v súčasnosti najčastejšie nádorovým ochorením, silným zápalom, alebo v minulosti to bola napríklad tuberkulóza a podobne, robí sa vyšetrenie, či druhá polovica pľúc bude stačiť pacientovi, aby mu dostatočne okysličovala organizmus. Ak toto vyšetrenie potvrdí, že polovica pľúc je „zdravá“, tak sa jedna časť pľúc odstráni a pacient môže plnohodnotne fungovať. Samozrejme, nemôže vykonávať extrémne športy a podobne, ale pre bežný život aj polovica pľúc stačí.

**Pani primárka, máte veľmi náročnú prácu, najmä na psychiku. Ako sa odreagujete, čo najradšej robíte vo voľnom čase?**

Vo voľnom čase, asi ako každá žena, rada čítam rôzne časopisy, knihy a mojou najväčšou radosťou je rodina. Mám rada kvety, hlavne tie balkónové, napríklad muškáty a begónie. Keď sa im u mňa darí, mám veľkú radosť.

rr

## Môj život počas pandémie

**Mesto Michalovce vyhlásilo anketu, v ktorej chce zistiť, ako Michalovčania prežívajú život počas pandémie koronavírusu. Chceme poznať váš názor, vaše dojmy, zážitky. Podelte sa s nami a odpovedzte na naše otázky:**

1. Akými aktivitami ste trávili čas, kým ste boli doma? Čo osožné ste počas tejto doby urobili pre seba/ pre iných ľudí? Pomohli ste niekomu, resp. pomohol niekto vám?
2. Čo bolo pre vás počas týchto dní najťažšie?
3. Na čo sa najviac tešíte, keď sa vrátite do normálneho života?

Tešíme sa, že do našej ankety sa zapojil aj 10-ročný školák Ludko: „Svoj čas doma som trávil tým, že som sa učil, hral hry na počítači, ale aj spoločenské hry s rodičmi. Vyskúšal som si vysiatať semenka do kvetináčov a potom pozoroval, ako rastú a následne som ich presádzal ako priesady. Prvýkrát v živote som bol na bicyklovom výlete pri hrádzi – výpuste zo Šíravy a v Sennom pri rybníkoch. Pretože som sa nemohol stretávať so starými rodičmi, každý deň som im zavolať a zahral im na klavíri. Zabil som takto dve muchy jednou ranou, aj potešil dedka a babku, aj si precvičil hranie na klavíri. Najťažšie pre mňa bolo, že som sa nemohol stretávať s kamarátmi a starými rodičmi. Bolo mi smut-

no, dni boli dosť rovnaké. Preto sa najviac teším na svojich kamošov a že opäť budem prespávať u babky. A veľmi sa teším aj na basketbalové tréningy.“

Ďalšia respondentka, ktorá si však neželá byť menovaná, nám napísala: „Najviac času sme strávili prácou v záhrade. Zaujímavým prekvapením počas tejto doby bolo, že sme sa bližšie spoznali s ľuďmi z ulice – suseda nám pomohla rúškom, my sme jej poďakovali čokoládou. Myslím si, že celkovo sú ľudia k sebe milší a ohľadupnejší. Najťažšie pre mňa bolo popasovať sa so strachom z nákazy novým koronavírusom a najviac sa teším na stretnutia s priateľmi a príjemné posedenie v reštaurácii pri dobrom jedle a vínku.“

Napíšte nám aj vy, ako ste prežívali a stále prežívate dni počas pandémie. Anketový formulár nájdete aj na webovej stránke [www.michalovce.sk](http://www.michalovce.sk) v časti aktualita, kde môžete priamo vpísať svoju odpoveď, alebo nám odpovede pošlite na email [marcela.sabovcikova@msumi.sk](mailto:marcela.sabovcikova@msumi.sk). Odpovede môžete spesetriť aj fotografiami. Upozorňujeme, že ich zaslaním nám zároveň dávate súhlas na ich zverejnenie.

Ak nemáte možnosť poslať nám e-mail, môžete svoje príbehy poslať aj poštou na adresu novin Michalovčan. Príspevky zverejníme na webovom portáli mesta, na mestskom profile Facebooku, Instagrame a v našich novinách Michalovčan.

marsab



Instagram

michalovce\_srdce\_zemplina

# Tradičné stavenie mája netradične

V predvečer prvého mája sa každý rok staval vysoký máj, symbol sily a jari, za sprievodu tanečníkov, hudobníkov a speváčok z Folklórneho súboru Zemplín Michalovce. Celým mestom sa ozývala tradičná ľudová pieseň „Na peršoho mája, nemala ja mája.“ To celé sa po minulé roky odohrávalo na michalovskom námestí.

V minulosti sa na túto udalosť chlapci chystali v tajnosti aj celý týždeň. Na ich postavenie si rúbali vysoké rovné stromy, ktorých vrcholce zdobili farebnými stuhami. Preto vlastne stavíme každý rok vysoký, bohato ozdobený máj? Máje sa stavali slobodným dievčatám, ako prejav úcty a lásky. Po postavení mája dievčatá pozvali chlapcov do domu, kde im prichystali pohostenie. Keď sa rozlúčili, v dome dievčaťa zostal len ten, kto-

rý jej dvoril. Niekde chodili chlapci cez deň s muzikou a pri každom máji dievča vytancovali.

Tak ako v minulosti, aj dnes táto tradícia ľudí spája a ani v tento ťažký rok poznačení vírusovou pandemiou sme bez neho nemohli ostať. Spojili sme všetky aktívne zložky vo FS Zemplín a prostredníctvom sociálnych sietí postavili náš máj. Speváčky sprevádzané akordeónom nahráli pieseň, tanečnice si symbolicky podávali farebné stužky na zdobenie mája a chlapci si vyhládli a pripravili májku, ktorú vyzdobili a pripevnili na konštrukciu balkóna v priestoroch Folklórneho súboru Zemplín za dodržania všetkých hygienických opatrení. Video si môžete pozrieť na facebookovej a instagramovej stránke FS Zemplín.

Pevne veríme, že zelený máj priniesie zdravie a vitalitu všetkým dievčatám a ženám z nášho súboru i mesta. Sme radi, že aj naďalej sa nám darí udržiavať tradície našich predkov. Veríme, že si ich dokážeme udržať ešte dlhé roky.

*Mgr. Patricia Buxarová*

## Sám s vlajkou

Na spomienkovom stretnutí pri pomníku na Bielej hore v auguste 2019 som stál pri pomníku ako mnoho iných, ktorí sa prišli pokloniť padlým za našu slobodu.

Pietna spomienka sa skončila a pomaly sa poberám domov. V tom ma osloví slušný pán a hovorí: „Viete, že ste tu sám, ktorý ma so sebou slovenskú štátnu vlajku?“ Priznám sa, že som si to všimol,

no potvrdiť to neviem. Bola to ale realita.

Toto je už za nami. Tento rok nás opäť čakajú pietne spomienky 8. mája a 26. novembra na Hrádku a 29. augusta na Bielej hore. Som presvedčený, že tentoraz naše stretnutia na týchto pietnych miestach budú obohatené aj našimi slovenskými štátnymi vlajkami, prípadne aj inými, zo zemí, ktorých vojaci sú pochovaní tu v Michalovciach a snívajú svoj večný sen. Bude to dôstojnejšie a pozitívne to prispeje k samotnému aktu.

ŠP

## dva týždne v kultúre

### NÁŠ NAJ...

hlasovanie o naj predmet zo zbierok Zemplínského múzea máj – jún, Facebook Zemplínske múzeum

### HVEZDÁREŇ ONLINE

on-line aktivity pre žiakov základných škôl [www.hvezdaren-mi.sk](http://www.hvezdaren-mi.sk)

### NÁVRATY V ČASE

história Zemplínského múzea od jeho založenia až po súčasnosť videoprezentácie, máj – jún, Facebook Zemplínske múzeum

### DIVADLO PRI FONTÁNE – ZOSTANE TO V RODINE

záznam divadelného predstavenia, Facebook Divadlo pri fontáne

### Výstavy

#### MATÚŠ MAJÁTKO

výstava ilustrácií detských kníh virtuálna prehliadka, YouTube – Zemplínska knižnica G. Zvonického v Michalovciach

#### MARIANNA CHVASTOVÁ – MOJE FOTOGRAFIE

videoprojekcia zbierky fotografií Facebook Zemplínske osvetové stredisko Michalovce – kultúrne zariadenie KSK

#### JÁN HLAVÁČ – PORTRÉTY

virtuálna prehliadka kresieb Facebook Zemplínske osvetové stredisko Michalovce – kultúrne zariadenie KSK

## Zemplínska knižnica G. Zvonického Michalovce

od 18. mája začne opäť poskytovať svoje služby, v obmedzenom čase a režime

### OTVÁRACIE HODINY:


pondelok, utorok, štvrtok, piatok  
9.00 hod. – 11.00 hod., 12.30 hod. – 14.30 hod.  
11.00 hod. – 12.30 hod. dezinfekčná prestávka  
streda – sanitárny deň

Prosíme čitateľov, aby dodržiavali nariadenia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva v Michalovciach a pokyny zamestnancov knižnice.


### Pravidlá pre čitateľov:

- počas otváracích hodín si čitateľ môže vyzdvihnúť od knihovníka knihy, ktoré si vyhládol cez náš online katalóg a zarezervoval deň predtým prostredníctvom emailu [studovna.zkgzmi@gmail.com](mailto:studovna.zkgzmi@gmail.com) a [riaditelka@zkgz.sk](mailto:riaditelka@zkgz.sk), vo výnimočných prípadoch na tel. čísle 056/644 11 41
- vstup do knižnice je povolený iba s ochranou úst a nosa (rúško, šatka a pod.)
- povinnosť použiť dezinfekciu rúk alebo rukavice
- dodržiavať dvojmetrový odstup
- doniesť si vlastné pero
- obmedziť návštevu knižnice len na nevyhnutný čas
- prístup verejnosti na internet a študovňu je zrušený
- prístup verejnosti na detské oddelenie je zatiaľ obmedzený


Podľa vývoja situácie môže dôjsť k zmenám poskytovania služieb knižnice, o ktorých vás budeme informovať.




**NOVINKY:**  
Hvezdáreň online




Kvizy pre malých aj veľkých




Pracovné listy pre žiakov ZŠ



Videopokusy z fyziky



Time-lapse videá



## Michalovčan informuje

VÍTAME MEDZI NAMI NAŠICH NAJMENŠÍCH...



Sára Moskalová  
Adam Chládek

## blahoželanie



V týchto dňoch sa dožíva môj milovaný manžel

**RSDr. JÁN MIKULA**

80 rokov.

Vela zdravia a šťastia mu do ďalších rokov želá manželka Anna, deti Ján, Marek, Zuzka a vnuk Blake. Pripájajú sa sestra Anna, švagor Jozef so synom Samkom, Vlado s rodinou a neter Beáta s rodinou. Nina a Nelka posielajú ujovi veľkú pusu.

## Darovaný čas

**Sú to už dva mesiace, v ktorých prežívame svoj život v úplne inom režime, než na aký sme boli zvyknutí. Reálny je aj fakt, že každý reaguje iným spôsobom.**

Niekoľko jestvujúca realita vystraší, iný za ňu bude vďačný. V každom prípade všetci vnímame, že sa všetko v jedinom krátkom okamihu spomalilo. Aj keď sme sa ocitli v takzvanej izolácii, nemusíme ju takto vnímať. Ktoś múdry povedal: „Aj mreže vo väzení môžu byť strunami na gitare.“ Práve preto je veľmi podstatný uhol pohľadu. Aby náš zrak nezostal zastretý, je veľmi dôležité zbaviť sa prípadného strachu a obáv, ktoré môžu byť pre niektorých z nás ne-

zvládnuteľnou ťarchou. Opakom strachu a úzkosti je radosť a vďačnosť. Čas sa síce v našom živote spomalil, ale je k dispozícii pre nás. Nie je samozrejmosťou, je dobré ho vnímať ako dar. Pokojne zväzme, komu ho darujeme, s kým sa oň podelíme a ako tento dar môže osožiť nám.

Vážnosť situácie má dve podoby. Buď budeme ľahostajní a vo vystrašení uzavretí, alebo nás to motivuje k rôznym druhom služby. Možno práve k takým, o ktoré je núdza. Nebojme sa počúvať tých, ktorí komunikujú svoje prežívanie, podporiť tých, ktorí trpia núdzou a vykročiť k tým, ktorí potrebujú cítiť teplo ľudskej dlane. To všetko sa uskutoční v čase, ktorý je darom pre toto zložitie obdobie.

PaedDr. Ivana Mochorovská

## Pomoc pri zachovaní duševného zdravia v čase pandémie koronavírusu

Psychologické poradenstvo a podporu poskytuje PhDr. Viera Sačurovská, klinická psychologička, Pediatrická psychologická ambulancia, Nemocnica Michalovce

**PONDELOK – PIATOK**  
od 9.00 hod. do 15.00 hod.

na telefónnom čísle 056/614 68 10



### Noviny Mistral

premiéra vždy vo štvrtok o 16.00 hod.  
a reprízy každú párnú hodinu počas celého týždňa

### Špacirki na kaveju

Téma: Zemplín – pamiatky a knihy

Hostia: D. Galandová, regionalistka a M. Molnár, historik  
repríza z apríla 2019

uvidíte v piatok 15. mája, v pondelok 18. mája  
a v stredu 20. mája vždy o 18.00 hod.

### Záznam

Koncert k jubileu O. Krásenského  
repríza zo septembra 2019

od piatka 15. mája počas celého týždňa vždy o 14.00 hod.

SLEDUJTE NÁS

v sieti UPC Slovensko, na [www.tvmistral.sk](http://www.tvmistral.sk), na Facebooku  
a na Youtube (Redakcia Mistral)

Aj vo vysielaní partnerských televízií TV ZEMPLÍN a TV SENIOR.  
Už aj v sieti Magio (Telekom) a Orange TV



# Vstup len s rúškom

#ZOSTANDOMA

Šírte túto správu, nie vírus.

Staňte sa fanúšikom oficiálnej facebookovej stránky mesta Michalovce

Veľa zaujímavostí, ale aj aktuálnych dôležitých informácií nájdete na

# MICHALOVCE

SRDCE ZEMPLÍNA

## Michalovčan

Michalovčan – dvojtýždenník občanov Michaloviec – vychádza každý párný piatok zadarmo. Vydáva Mestský úrad Michalovce, Nám. osloboditeľov 30, 071 01 Michalovce, IČO: 00325490. Predseda redakčnej rady: PhDr. Jana Cibereová, [jana.cibereova@centrum.sk](mailto:jana.cibereova@centrum.sk), redakcia: Ing. Iveta Palečková, e-mail: [iveta.paleckova@msumi.sk](mailto:iveta.paleckova@msumi.sk), Mgr. Adela Kalaninová, e-mail: [adela.kalaninova@msumi.sk](mailto:adela.kalaninova@msumi.sk), Mgr. Marcela Sabovčíková, e-mail: [marcela.sabovcikova@msumi.sk](mailto:marcela.sabovcikova@msumi.sk), tel.: 6864 242. Inzerciu prijíma: Turistická a informačná kancelária, e-mail: [iveta.pazicova@msumi.sk](mailto:iveta.pazicova@msumi.sk), [gabriela.kovtunova@msumi.sk](mailto:gabriela.kovtunova@msumi.sk), tel.: 6864 105, členovia redakčnej rady: Mgr. Miroslav Dufinec, RNDr. Lýdia Sidivárová, Damián Tüdöš, Mgr. Ján Várady, Michal Oros. Uzávierka príspevkov a fotografií je každý pondelok v nepárnom týždni – do 12.00 hod. Adresa redakcie: Michalovčan, Mestský úrad Michalovce, Nám. osloboditeľov 30, 071 01 Michalovce, č. dverí 242 a 105, [www.michalovce.sk](http://www.michalovce.sk). V meste Michalovce dvojtýždenník rozširuje redakcia. Vychádza v náklade 5000 kusov. Evidované MK SR ako periodická tlač pod číslom EV 3787/09. ISSN 1339-0031.

## malý oznamovateľ

## Prenájom / predaj

- Predám dámsky bicykel značky Orion Dema s kompletným vybavením. Málo používaný. Cena 130 €. Tel.: 0915 271 455, 056 642 3581

## prerušenie distribúcie elektriny

- 21. mája od 08.10 hod. do 15.30 hod., úseky: Ul. Martina Kukučína č. d. 2 – 24 párne, 1 – 33 nepárne
- 22. mája od 08.00 hod. do 15.30 hod., úseky: Ul. Martina Kukučína č. d. 2 – 24 párne, 1 – 33 nepárne
- 25. mája od 08.10 hod. do 15.30 hod., úseky: Ul. Martina Kukučína č. d. 2 – 24 párne, 1 – 33 nepárne
- 26. mája od 12.00 hod. do 15.30 hod., úseky: Ul. kapušianska č. d. 43 – 119 nepárne, 3 – 39 nepárne, 19 A, 11/1, Ul. Samuela Tešedíka č. d. 1 – 5 nepárne, 2 – 10 párne, 39, 5736

Bližšie info: [www.michalovce.sk](http://www.michalovce.sk), úradná tabuľa MsÚ

Prihláste sa na týždenný odber newslettera a získajte prehľad o aktuálnom kultúrno-spoločenskom dianí

# MICHALOVCE moje mesto

[mojemesto@msumi.sk](mailto:mojemesto@msumi.sk)

## Ochranné štíty pre vodičov autobusov

**Ochranu cestujúcich i vodičov a minimalizáciu šírenia koronavírusu prinesú ochranné štíty vodičov v autobusoch Arriva Michalovce.**

Ich nákup a distribúciu schválil objednávateľ prímestskej autobusovej dopravy – Košický samosprávny kraj. Ochranné štíty budú mať vodiči k dispozícii od mája.

V rámci spoločností Arriva na Slovensku pristúpila aj spoločnosť Arriva Michalovce k tomuto bezpečnostnému opatreniu: „Teší nás, že vedenie kraja podporilo zvýšenie bezpečnosti a tiež schválilo zabezpečenie ochranných štítov pre vodičov. Veľké poďakovanie patrí našim kolegom – vodičom autobusov, ako aj všetkým zamestnancom, ktorí

aj v týchto dňoch zabezpečujú chod verejnej autobusovej dopravy. Podobne ako ďalšie povolania, aj oni sú v permanentnej službe verejnosti,“ uviedol Gejza Sačko, generálny riaditeľ Arriva Michalovce.

Arriva prijala aj opatrenia na zlepšenie dostupnosti informácií pre cestujúcich, nakoľko v dôsledku rôznych opatrení dochádza k viacerým zmenám v cestovných poriadkoch a prevádzkových hodinách zákazníckych centier. Pre cestujúcich je na webových stránkach spoločnosti vytvorená špeciálna sekcia LIVE, kde sú informácie o aktuálnych opatreniach a zmenách. Cestujúci majú možnosť aktuálne informácie dostávať online do svojich emailových schránok. Stačí, ak sa prihlásia na odber noviniek na internetovej stránke spoločnosti.

Petra Helecz



čítajte nás aj na  
[www.michalovce.sk](http://www.michalovce.sk)  
v časti Michalovčan



### PSYCHOLOGICKÉ PORADENSTVO DIŠTANČNOU FORMOU

#### ❖ V čom spočíva?

Je to psychologická odborná pomoc prostredníctvom telefonického kontaktu. Táto pomoc je určená pre klientov v čase, kedy nie je možné realizovať osobné stretnutie s psychológom / klient je odcestovaný, nachádza sa v karanténe, v období súčasnej pandémie, zabezpečuje opateru o maloleté deti....!

#### ❖ Komu je určené?

Všetkým občanom nášho mesta i okresu, ktorí sa ocitli v ťažkej životnej situácii, ktorá im spôsobuje psychickú záťaž, s ktorou sa nevedia alebo nemôžu rýchlo vyrovnáť ( môže sa jednať o prejavy úzkosti, napätia, strachu, depresie, poruchy spánku či životného rytmu.....) . Príčinou ťažkej životnej situácie môže byť samotná situácia pandémie spôsobenej vírusom Covid-19 alebo jej následky (finančné ťažkosti, aktuálny nárast povinností pri opatere detí, či opatrovaných osôb, nejasná životná perspektíva, strata práce, strata istôt, strata medziľudských kontaktov - sociálna izolácia, ....) alebo iné nepredvídateľné životné okolnosti nesúvisiace so samotnou pandemiou (rozvod, rozchod, strata blízkej osoby...).

#### ❖ Kedy ho možno využiť?

Odborné psychologické služby cez telefón možno využiť každý pracovný deň v čase od 7.00 do 15.00 hod. Ponúkané služby sú pre klientov bezplatné a klient platí len cenu hovoru zo svojho telefónu.

#### ❖ Čo je jeho cieľom?

- Cieľom je zabezpečiť bezpečný kontakt medzi psychológom a klientom.
- Umožňuje získať rýchlo adekvátnu odbornú psychologickú podporu v čase neúmernej záťaže.
- Poskytuje aktívne počúvanie, rešpekt a individualizovaný empatický prístup pre každého človeka.

Kontaktné údaje: Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny  
Odbor sociálnych vecí  
Referát poradensko-psychologických služieb  
Námestie osloboditeľov 77  
07101 Michalovce



Telefón: 056/6424860

## WHO KAMPAŇ ZACHRÁŇ ŽIVOTY: UMÝVAJ SI RUKY V KONTEXTE S OCHORENÍM COVID-19



### Hygiena rúk v komunite

Môžete byť dôležitou súčasťou v boji proti ochoreniu COVID-19

- **Ruky** zohrávajú dôležitú úlohu pri prenose ochorenia COVID-19
- Vírus vyvolávajúci ochorenie COVID-19 sa šíri kvapôčkami a kontaktom. Prenos kontaktom znamená dotykom infikovaných ľudí a/alebo kontaminovanými predmetmi alebo povrchmi. Vašimi rukami sa môže vírus šíriť na iné povrchy a/alebo do Vašich úst, nosa alebo očí, ak sa ich dotknete.

Prečo je hygiena rúk tak dôležitá v prevencii infekcii, vrátane ochorenia COVID-19?

- **Hygiena rúk** je jedným z najefektívnejších opatrení na zníženie šírenia patogénov a prevencia infekcii vrátane COVID-19.
- Členovia komunity zohrávajú dôležitú úlohu v boji s COVID-19, tým že si osvoja hygienu rúk ako každodennú rutinu.

### Správny čas a správna technika hygieny rúk

Je dôležité vykonávať správnu hygienu rúk v správnom čase pomocou správnej techniky umývania pomocou alkoholového dezinfekčného prostriedku na ruky alebo mydla, vody a jednorazových osušiek na ruky.

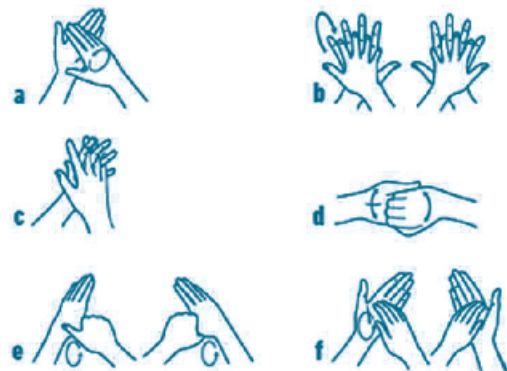
#### Umývaj si ruky:

Umývaj si ruky s mydlom pod tečúcou vodou keď sú **ruky viditeľne znečistené**

Ak vaše ruky nie sú viditeľne znečistené, je potrebné ich často dezinfikovať **alkoholovým dezinfekčným prostriedkom na ruky alebo umývať mydlom a vodou.**

- pred, počas a po príprave jedla
- pred jedením
- po použití WC
- keď sú ruky viditeľne znečistené
- po kontakte so zvieratom alebo odpadom od zvierat

#### SPRÁVNÁ TECHNIKA



#### SPRÁVNÁ DOBA PÔSOBENIA:

Alkoholová dezinfekcia rúk: **20 -30 sekúnd**  
Voda a mydlo: **40 - 60 sekúnd**



World Health  
Organization