



LETO A ODDYCH...

Leto a dovolenky patria neodmysliteľne k sebe... Vonku je neuveriteľne teplo, letné lúče nás pohládzajú niekedy až pichľavým dotykom... Ale pociť, že dovolenku máme na dosah nie je len teplý, ale až neuveriteľne horúci. Tiež sa vám to blíži? Tiež si pár dní budete užívať voľno, cestovanie, slnko, oddych a relax? Tak to má byť! Leto je tu na to, aby sme zmenili celoročnú klasiku na niečo, čo nás opäť nabije do ďalšieho života.

Dovolenka je dôležitá nie len na oddych, ale aj ako psychická a fyzická regenerácia. Ak pracujeme, potrebujeme minimálne raz ročne zmenu denného režimu. Zobúdať by ste sa mali bez budíka, neponáhľať sa a povinnosti nechať bokom. Dovolenka by mala byť tým najpríjemnejším obdobím v roku. Dôležité však je správne si ju nielen naplánovať, ale aj užiť. Psychológovia totiž varujú - jej vynechanie môže po čase spôsobiť nemalé zdravotné problémy.

Cieľom dovolenky by malo byť „vypnutie“ a aspoň čiastočné zabudnutie na zhon a možné nepríjemnosti spojené s každodennou prácou. Ideálne by bolo, keby sme pár dní dovolenky mali každé tri mesiace. Čo sa týka trvania dovolenky, odborníci zhodne tvrdia - mala by trvať najmenej 14 dní. Ľudský organizmus totiž potrebuje minimálne dva dni na adaptáciu - zvyknutie si na ničnerobenie, pretože naša myseľ je na začiatku voľných dní ešte stále v práci. Skutočne oddýchnuť si teda domov vrátite až po dvoch po sebe nasledujúcich týždňoch.

AKO SI SKUTOČNE ODDYCHNÚŤ?

- robte počas dovolenky to, čo vás baví
- ujasnite si, čo pre vás znamená relax - aktívny oddych, alebo pasívny
- nesnažte sa hneď po príchode do letoviska plánovať celý pobyt, uvoľnite sa a robte to, na čo máte práve chuť
- športové aktivity ani historické pamiatky vám neutečú, buďte pokojní
- neodporúča sa stráviť dovolenku upratovaním či prerábaním bytu (samozrejme ak tieto činnosti nepovažujete za oddychové)
- vypnite si služobný mobil a počítač - ak je to nutné, nájdite si polhodinku denne a vybavte to, čo je neodkladné - najlepšie však je úplne prerušiť kontakt s prácou - všetci sú predsa nahraditeľní
- vráťte sa z dovolenky dva dni pred nástupom do práce, ľahšie tak zvládnete podovolenkový návrat k bežným pracovným povinnostiam ...

Všetkým čitateľom Krompašského spravodajcu želám nádherné leto, plné slnka! Oddýchnite si a aspoň raz v roku si doprajte dvoj-týždňovú dovolenku a načerpajte nové sily. Želám Vám všetkým príjemnú pohodu počas prázdnin a dovoleníek, množstvo nezabudnuteľných zážitkov, nových priateľstiev, úsmev a dobrú náladu počas celého leta.

Bc. Adriána Kočanová

Z obsahu čísla vyberáme:

- Termokomplex informuje
- Prehľad dávok potravín
- Spomienky našich občanov
- Policajný zápisník
- Radv na dovolenku

MESTO KROMPACHY, Námestie slobody č. 1, 05342 Krompachy, (ďalej len „vyhlasovateľ“)

Mesto Krompachy zastúpené primátorkou mesta Ing. Ivetou Rušinovou, na základe § 9a ods. 1 písm. a) zákona SNR č. 138/1991 Zb. o majetku obcí v znení neskorších predpisov s použitím § 281 a nasl. Obchodného zákonníka a na základe schválených podmienok obchodnej verejnej súťaže v zmysle Uznesenia Mestského zastupiteľstva v Krompachoch č. 6/D.26 zo dňa 23.06.2011

V Y H L A S U J E

obchodnú verejnú súťaž na podávanie najvhodnejšieho návrhu na uzatvorenie kúpnej zmluvy na predaj nehnuteľného majetku mesta Krompachy.

• Predmet predaja na základe súťaže:

DVOJIZBOVÉ A JEDNOIZBOVÉ BYTY NA UL SNP Č. 1 V KROMPACHOCH,
vrátane podielu na spoločných častiach a zariadeniach domu a spoluvlastníckeho podielu na zastavanom pozemku, konkrétne

- 2-izbový byt č. 2 na 1. poschodí,
- 2-izbový byt č. 32 na 7. poschodí,
- 2-izbový byt č. 35 na 7. poschodí,
- 1-izbový byt č. 16 na 4. poschodí,
- 2-izbový byt č. 18 na 4. poschodí
- 2-izbový byt č. 33 na 7. poschodí
- 1-izbový byt č. 1 na 1. poschodí
- 1-izbový byt č. 11 na 3. poschodí

Byty sú vo výlučnom vlastníctve vyhlasovateľa súťaže a sú zapísané na Správe katastra v Spišskej Novej Vsi v liste vlastníctva č. 2800 pre k.ú. Krompachy, parcela č. KN 2848.

- Dvojizbový byt pozostáva z dvoch izieb každá s loggiou, vstupnej predsiene s kuchynským kútom, kúpeľne so sprchovacím kútom a WC.

- Jednoizbový byt pozostáva z jednej izby s loggiou, vstupnej predsiene, kúpeľne so sprchovacím kútom a WC. Byt nemá oddelený priestor na varenie ani kuchynskú linku.

• Minimálna požadovaná kúpna cena:

Minimálna kúpna cena, za ktorú sa byty ponúkajú na predaj je stanovená s prihliadnutím na znalecký posudok č. 19/2010 zo dňa 13.5.2010, vyhotoveného znalcom Ing. Stanislavom Hanulom, Fr. Kráľa 1, Spišská Nová Ves v celkovej výške **7.900 € pre 2-izbový byt č. 18, 32, 33, 35, 8.900 € pre 2-izbový byt č. 2, 3.800 € pre 1-izbový byt č. 1, 1,16 v celkovej výške 4.315 € pre 1-izbový byt č. 11**

• Podmienky verejnej obchodnej súťaže:

1. Vyhlásenie súťaže : 01.07.2011

Obchodná verejná súťaž sa začína dňom jej zverejnenia na úradnej tabuli, internetovej stránke mesta Krompachy www.krompachy.sk a v regionálnej tlači.

2. Ukončenie predkladania návrhov súťaže 11.08.2011, o 12.00 hod.

3. Súťaže sa môžu zúčastniť len fyzické osoby.

4. Súťažné návrhy musia byť písomné a vyhotovené v slovenskom jazyku a musia obsahovať tieto náležitosti:

- meno, priezvisko, rodné priezvisko, bydlisko, tel. kontakt navrhovateľa,
 - špecifikácia nehnuteľnosti – predmetu predaja (byt č.),
 - číselné a slovné vyjadrenie navrhovanej kúpnej ceny, ktorá nesmie byť nižšia ako minimálna kúpna cena (2-izbový byt 7.900 €, resp. 8.900 € a 1-izbový 3.800 € resp. 4.315 €),
 - spôsob a termín splatnosti navrhovanej kúpnej ceny.
 - návrh musí byť podpísaný a datovaný,
 - súhlas s podmienkami súťaže,
 - záväzok, že od vyhlasovateľa odkúpi nehnuteľnosť tak ako stojí a leží za ním navrhnutú cenu.
5. Vyhlasovateľ súťaže trvá na nasledovných pod-

- v kúpnej zmluve bude zapracovaná podmienka, že návrh na vklad vlastníckeho práva podá na príslušnú Správu katastra vyhlasovateľ až po úplnom zaplatení kúpnej ceny,

- v kúpnej zmluve bude podmienka, že predávajúci (vyhlasovateľ súťaže) si vyhradzuje právo odstúpiť od kúpnej zmluvy, ak kupujúci nedodrží zmluvné záväzky o zaplatení kúpnej ceny v lehote do 1 mesiaca od termínu splatnosti kúpnej ceny,

- náklady spojené s prevodom nehnuteľnosti v plnej výške bude znášať kupujúci.

6. Navrhovateľ môže predložiť najviac jeden návrh. Ak podá navrhovateľ viac návrhov, budú všetky zo súťaže vylúčené.

7. Navrhovatelia môžu meniť, dopĺňať svoje návrhy a odvolať ich do ukončenia lehoty na predkladanie ponúk, t.j. do dňa 11. augusta 2011, do 12.00 hod. Po uplynutí tohto termínu možno návrh dopĺňať len na základe výzvy vyhlasovateľa a v ním stanovenej lehote.

8. Návrhy, ktorých obsah nebude zodpovedať podmienkam súťaže, alebo budú doručené po termíne stanovenom podmienkami súťaže, nebudú do súťaže zaradené.

9. Vyhlasovateľ po ukončení súťaže vyhodnotenie návrhov súťaže písomne oboznámi všetkým účastníkom do 15 dní od schválenia predaja v mestskom zastupiteľstve.

10. Návrh po termíne určenom na jeho predloženie nemožno odvolať, navrhovateľ je viazaný návrhom až do 15 dní po schválení výsledku súťaže Mestským zastupiteľstvom mesta Krompachy.

11. Výsledok súťaže podlieha schváleniu mestským zastupiteľstvom. Termín uzatvorenia kúpnej zmluvy je najneskôr do 30 dní odo dňa schválenia predaja víťazovi súťaže Mestským zastupiteľstvom mesta Krompachy. V prípade, že do 10 kalendárnych dní od vyzvania na uzatvorenie zmluvy víťaz súťaže neuzatvorí túto zmluvu v zmysle podaného návrhu, stráca nárok na uzatvorenie kúpnej zmluvy. V takom prípade bude nehnuteľnosť ponúknutá na odkúpenie záujemcovi, ktorý je nasledujúci po víťazovi v poradí určenom pri posudzovaní a vyhodnotení predložených návrhov.

JUBILANTI

85 roční

- Štefan Kožár
- Helena Orlovská
- Helena Teichmanová
- Alžbeta Dubiňáková

80 ročný

Ing. Rudolf Baláži

BLAHOŽELÁME

JUBILANTOM

NARODENIA V JÚNY 2011

- Jakub Bača
- Nikola Borženská
- Nina Čiasnohová
- Nela Dirdová
- Matej Kundek
- Viera Macková
- Sebastián Valeník
- Nela Záhradníková

ÚMRTIA V JÚNY 2011

- Kveta Bencková
1929-2011
- Milan Dluhoš
1952-2011
- Mária Macková
1988-2011
- Dušan Mikula
1945-2011
- Františka Podracká
1950-2011
- Róbert Škvarenina
1946-2011

**S
P
O
L
O
Č
E
N
S
K
Á
R
U
B
R
I
K
A**

12. Náklady spojené s účasťou v súťaži vyhlasovateľ navrhovateľom nehradí.
13. Súťaž je platná, ak sa na nej zúčastní najmenej jeden navrhovateľ, ktorý splnil podmienky súťaže.
14. Vyhlasovateľ si vyhradzuje právo odmietnuť všetky predložené návrhy, súťaž zrušiť, meniť podmienky súťaže, ukončiť súťaž ako neúspešnú alebo predĺžiť lehotu na predkladanie ponúk, predĺžiť lehotu na vyhlásenie výsledku súťaže. Pri formálnych nedostatkoch návrhu, ktoré nemia jeho obsah, vyhlasovateľ si vyhradzuje právo vyzvať navrhovateľa na doplnenie a vykonanie opravy.
- Zmena podmienok súťaže sa vykoná spôsobom a prostriedkami tak ako bola vyhlásená.
15. Zo súťaže sa vylučujú a hodnoteniu nepodliehajú:
 - súťažné návrhy doručené po lehote na predkladanie návrhov,
 - súťažné návrhy, ktoré neobsahujú všetky požadované uvedené v podmienkach súťaže okrem formálnych nedostatkov, ktoré nemia obsah,
 - súťažné návrhy uchádzačov, ktorí majú akékoľvek podlžnosti voči vyhlasovateľovi súťaže, jeho organizáciám a zariadeniam, voči štátu, daňovému úradu a poisťovniam po lehote splatnosti
 - súťažné návrhy, v ktorých navrhovaná kúpna cena bude nižšia ako stanovená minimálna cena
16. Bližšie informácie k obchodnej verejnej súťaži podáva prednosta MsÚ v Krompachoch Mgr. Emil Muš, tel. 053/4192232 alebo referentka majetku mesta Ing. Erika Balážová, tel 053/4192225.
17. Ohliadku nehnuteľnosti zabezpečuje počas úradných hodín a po predchádzajúcom dohovore Bytové hospodárstvo mesta Krompachy, s.r.o., tel. 053/447 22 77
18. Kritériom hodnotenia predložených ponúk je cenová ponuka

• Miesto predkladania návrhov

Písomné súťažné návrhy je potrebné doručiť v zalepenej obálke s označením odosielateľa v ľavom hornom rohu obálky na adresu vyhlasovateľa: Mestský úrad v Krompachoch
Námestie slobody č. 1, 053 42 Krompachy
viditeľne označené textom:
„NEOTVÁRAŤ – OVS – BYTY SNP č. 1“

• Vyhodnotenie návrhov

1. Poverený zamestnanec mesta vyznačí na obálke poradie návrhu, dátum a čas prijatia návrhu.
 2. Na otváranie a vyhodnotenie súťažných návrhov bude primátorkou mesta Krompachy vymenovaná najmenej trojčlenná komisia, ktorá vyhodnotí súťažné návrhy najneskôr do 10 dní odo dňa skončenia lehoty na podávanie návrhov. Účasť navrhovateľov pri otváraní, čítaní a vyhodnotení súťažných návrhov je vylúčená.
 3. O otváraní obálok a vyhodnotení súťaže sa spíše protokol, do ktorého sa uvedú mená a sídla navrhovateľov, ponúkané ceny, spôsob hodnotenia a výsledok hodnotenia. Členovia vyhlásia poradie návrhov.
- V Krompachoch, dňa 27.06.2011

Ing. Iveta Rušinová, v.r., primátorka mesta

TERMOKOMPLEX, spol. s r.o. Krompachy informuje

Medzi občanmi nášho mesta kolujú rôzne informácie a dohady ohľadom cien zemného plynu a tepla, obrátili sme sa preto na konateľa TERMOKOMPLEX-u, spol. s r.o. Krompachy, Ing. Miroslava Fonfáru, aby nám objasnil, aká je situácia v súčasnej dobe a čo môžeme očakávať v blízkej budúcnosti.

Otázka: Kto stanovuje cenu zemného plynu a tepla?

Odpoveď: Cenu zemného plynu a ostatných vstupných energií stanovuje svojimi rozhodnutiami Úrad pre reguláciu sieťových odvetví (ÚRSO). Tento úrad každoročne určuje dodávateľom zemného plynu, elektriny a vody, na základe ich návrhov, maximálne ceny uvedených energií platné pre kalendárny rok. Obdobne, aj pre všetkých dodávateľov tepla na Slovensku, ÚRSO stanovuje maximálne ceny tepla pre domácnosti a pre ostatných odberateľov. (nebytové priestory, t.j. školy, reštaurácie, ambulancie a pod.).

Otázka: Môžete porovnať ceny tepla za rok 2010 rok 2011?

Odpoveď: Ceny tepla stanovené ÚRSO-m pre našu organizáciu a rok 2010 boli nasledovné. Pre domácnosti to bolo max. 0,0459 €/kWh a pre ostatné využitie to bolo 0,0528 €/kWh. Pre rok 2011 bola rozhodnutím ÚRSO stanovená maximálna cena tepla pre domácnosti vo výške 0,0505 €/kWh a pre ostatných odberateľov vo výške 0,0538 €/kWh, s platnosťou od 1. 1. 2011.

Otázka: Z médií počúvame o zvyšovaní ceny plynu. Ako to vidíte Vy?

Odpoveď: Je pravdou, že médiá uvádzali žiadosti dodávateľa zemného plynu o zvýšenie ceny až na úrovni 40%. V skutočnosti, po schválení ÚRSO-m dochádza k zvýšeniu ceny plynu pre maloodbery a domácnosti (varenie, kúrenie a ohrev vody v rodinných domoch) o necelých 7%. Pre kategóriu veľko-

odberateľov, ako je napr. aj naša organizácia, úprava ceny plynu v zmysle Rozhodnutia ÚRSO č. 0060/2011/P, znamená nárast v štátom regulovanej zložke ceny plynu a to o sumu 0,0052 €/kWh. Ostatné zložky ceny zemného plynu sa nemenia. Uvedený nárast ceny sa dotkne priemernej domácnosti, podľa našich prepočtov, sumou 50 – 80 € ročne, v závislosti od veľkosti domácnosti, plochy bytu a spotreby.

Otázka: Aké opatrenia vykonáva TERMOKOMPLEX, spol. s r.o. pre zníženie spotreby zemného plynu?

Odpoveď: Mnohí naši občania si iste všimli, že na kotolni Poštová 1052 sú nainštalované slnečné kolektory. Teplo nimi získané je využité na ohrev teplej úžitkovej vody. Takto sa spotrebuje menej zemného plynu, ktorým sa vyrovnávajú len nerovnomernosti „dodávky“ tepla zo slnečných kolektorov, spôsobené poveternostnými podmienkami. Na ilustráciu môžeme uviesť, že za prvý mesiac skúšobnej prevádzky solárne zariadenie vyrobilo a dodalo množstvo tepla na úrovni 10 MWh, toto teplo je závislé od doby slnečného svitu počas dňa. Z uvedeného vyplýva, že teplom zo slnečných kolektorov je možné ušetriť množstvo energie potrebnej na ohrev teplej úžitkovej vody celoročne na úrovni 25 %. V tomto trende a zavádzaní úsporných opatrení chceme aj naďalej pokračovať, máme rozpracovaných viacero alternatív, ktorých cieľom je znížovanie spotreby zemného plynu pri výrobe tepla a teplej úžitkovej vody a týmto spôsobom eliminovať dopad rastúcich cien zemného plynu na našich odberateľov.

Týmto príspevkom sme chceli vysvetliť súčasnú problematiku cien tepla a rozptýliť obavy našich občanov, ktoré vznikli na základe nepodložených vyhlásení v médiách, ešte pred rozhodnutím ÚRSO.

Zhovárал sa Ing. Luboš Weigner, CSc.

PRANOSTIKY NA JÚL

Aký júl, taký január.

Psie dni majú najviac múch.

Psie dni jasné a teplé sú, vždycky dobrý rok nám donesú.

V júli do košeľ obleč sa, v decembri po uši odej sa.

Suché kopy, mokré snopy.

Keď v júli mravce svoje mraveniská väčšie stavajú, to znamená včasnú zimu.

V júli prepelica volá žencov do poľa.

Ženci do poľa, včely z poľa.

Veľa hribov v júli sýpkly nenaplní.

Vyhodnotenie jarnej súťaže v zbere papiera 2011

Spoločnosť Brantner Poprad, s.r.o. v spolupráci s Brantner Krompachy, s.r.o. a Brantner Nova Spišská Nová Ves, s.r.o. vyhlásila túto jar Veľkú jarňú súťaž 2011 v zbere papiera určenú pre základné a materské školy v okresoch Poprad, Kežmarok, Spišská Nová Ves, Levoča a Gelnica. Bol to v poradí už druhý uskutočnený školský zber, ktorý pre naše školy pripravila spoločnosť Brantner. Súťaž trvala od 11. apríla do 27. mája 2011. Súťaž prebiehala v dvoch kategóriách – najlepší jednotlivec, najlepšie školy v danom okrese. Súťažilo sa o 2 zájazdy do Paríža pre dve osoby, digitálny fotoaparát, MP4 prehrávač a najlepšie školy mohli získať finančnú odmenu v hodnote od 80 do 250 Eur. A ako to nakoniec dopadlo?

Výhercovia v 1. kategórii – najlepší jednotlivci

Cena		Výherca			Množstvo vyzbieraného papiera	
1.	Zájazd do Paríža pre dve osoby	V rámci okresov Poprad a Kežmarok	Nikola Štefániková	4.B	ZŠ s MŠ Vagonárska 4 Poprad – Spišská Sobota	3 644 kg
1.	Zájazd do Paríža pre dve osoby	V rámci okresov Spišská Nová Ves, Levoča a Gelnica	Juraj Gans	4.r	ZŠ s MŠ Helcmanovce 41	2 560 kg
2.	Digitálny fotoaparát	Za všetky okresy spolu	Vratislav Varga	2.A	ZŠ s MŠ Helcmanovce 41	2 370 kg
3.	MP4 prehrávač	Za všetky okresy spolu	Mário Znanec	3.A	ZŠ Maurerova 14 Krompachy	1 581 kg

Výhercovia v 2a. kategórii – najlepšie školy s počtom zapísaných žiakov do 50 vrátane

Cena		Školy		Množstvo vyzbieraného papiera na jedného žiaka
1.	Nákup podľa vlastného výberu v hodnote 80 Eur	Okres Poprad a Kežmarok	ZŠ Vyšné Hágy 29 Vysoké Tatry	107,50 kg
1.	Nákup podľa vlastného výberu v hodnote 80 Eur	Okres Spišská Nová Ves, Levoča a Gelnica	ZŠ s MŠ Domaňovce 30	118,75 kg

Výhercovia v 2b. kategórii – najlepšie školy s počtom zapísaných žiakov od 51 do 250 vrátane

Cena		Školy		Množstvo vyzbieraného papiera na jedného žiaka
1.	Nákup podľa vlastného výberu v hodnote 170 Eur	Okres Poprad a Kežmarok	ZŠ Hôrka 50	47,16 kg
1.	Nákup podľa vlastného výberu v hodnote 170 Eur	Okres Spišská Nová Ves, Levoča a Gelnica	ZŠ s MŠ Helcmanovce 41	76,47 kg

Výhercovia v 2c. kategórii – najlepšie školy s počtom zapísaných žiakov nad 250

Cena		Školy		Množstvo vyzbieraného papiera na jedného žiaka
1.	Nákup podľa vlastného výberu v hodnote 250 Eur	Okres Poprad a Kežmarok	ZŠ s MŠ Ul. Fraňa Kráľa 2 Poprad-Veľká	41,36 kg
1.	Nákup podľa vlastného výberu v hodnote 250 Eur	Okres Spišská Nová Ves, Levoča a Gelnica	ZŠ s MŠ Prakovce 307	25,93 kg

Do súťaže sa zapojili aj školy z Krompách ako aj školy z blízkeho okolia a spolu vyzbierali nasledovné množstvá papiera.

Typ	Ulica	Obec/mesto	Množstvo vyzbieraného papiera	Počet žiakov 2010/2011	Množstvo vyzbieraného papiera na jedného žiaka
ZŠ	Maurerova 14	Krompachy	5 110 kg	389	13,14 kg
Gymnázium	Lorencova 46	Krompachy	1 200 kg	299	4,01 kg
ŠZŠ	SNP 47	Krompachy	120 kg	201	0,60 kg
Cirkevná spojená ZŠ	Komenského 6	Spišské Vlachy	2 360 kg	292	8,08 kg
ZŠ	Slovinky 71	Slovinky	5 450 kg	168	32,44 kg
ZŠ s MŠ	Lúčna 3	Olcava	2 180 kg	45	48,44 kg
Spolu:			16 420 kg		

Vytriedením okolo 100 ton starého papiera a jeho použitím na výrobu nového sa zachráni cca 1 hektár 100 ročného lesa, ušetrí sa často až 70 % energie. V rámci tejto súťaže naše deti vyzbierali spolu 165,13 ton starého papiera.

Vítazom srdečne blahozeláme. Touto cestou by sme sa chceli poďakovať žiakom ako aj rodičom, za zapojenie sa do zberu papiera, taktiež všetkým pedagogickým ako aj nepedagogickým zamestnancom škôl, ktorí akýmkoľvek spôsobom prispeli k úspešnej realizácii tejto súťaže. Do nasledujúceho obdobia pripravujeme tretí zber na školách, ktorý by sa mal uskutočniť na jeseň tohto roku. Tešíme sa na Vašu spoluprácu.

Ing. Zuzana Rimská, Brantner Krompachy, s.r.o.

PROGRAM DODÁVOK POTRAVÍN 2011

Program distribúcie potravín podporuje dodávky potravín pre obzvlášť zraniteľné osoby, ktoré sa ocitnú v ťažkej situácii. V Európskej únii sa tento program uplatňuje od roku 1987 a je financovaný z Európskeho poľnohospodárskeho a záručného fondu. V roku 2011 sa k tomuto programu pripojila aj Slovenská republika.



Hlavným cieľom distribúcie potravín je pomôcť osobám v núdzi tým, že im budú prostredníctvom charitatívnych organizácií bezplatne dodané základné potraviny - pšeničná hladká múka a bezvaječné cestoviny.

POBERATELIA POMOCI

- deti v detských domovoch a profesionálnych rodinách;
- deti v domovoch sociálnych služieb pre zdravotne postihnuté deti;
- obyvatelia v domovoch dôchodcov a ústavoch sociálnej starostlivosti;
- deti v náhradnej rodinnej starostlivosti;

- fyzické osoby, ktoré sú poberateľmi dávky v hmotnej núdzi a príspevku k dávke;
- osoby na hranici životného minima (rodičia a deti, na ktoré sú vyplácané dotácie);
- poberatelia dôchodku, ktorých výška dôchodku nepresahuje 305,00 EUR (nepracujúci poberatelia starobného, predčasného, invalidného dôchodku).

AKO DOSTANEM POMOC

Pri preberaní dodávky potravín sa každý príjemca potravín preukáže platným občianskym preukazom a potvrdením/rozhodnutím nasledovne:

- v prípade detí v náhradnej rodinnej starostlivosti, osoba, ktorá má dieťa zverené do osobnej starostlivosti predloží k nahliadnutiu rozhodnutie súdu;
- fyzické osoby, ktoré sú poberateľmi dávky v hmotnej núdzi a príspevku k dávke predložia k nahliadnutiu potvrdenie, ktoré vydá príslušný úrad práce, sociálnych vecí a rodiny;
- osoby na hranici životného minima (rodičia a deti, na ktoré sú vyplácané dotácie) predložia k nahliadnutiu potvrdenie, ktoré vydá príslušný úrad práce, sociálnych vecí a rodiny;
- poberatelia dôchodku, ktorých výška dôchodku nepresahuje 305,00 EUR (nepracujúci poberatelia starobného, predčasného, invalidného dôchodku) predložia k nahliadnutiu

rozhodnutie Sociálnej poisťovne o priznaní dôchodku v roku 2011 alebo rozhodnutie Sociálnej poisťovne o valorizácii dôchodku od 1. januára 2011 alebo potvrdenie Sociálnej poisťovne o výške poberaného dôchodku; Príjemca svojim podpisom potvrdí prevzatie potravín a zároveň sa zaviazuje, že tieto potraviny nebude ďalej predávať. Maximálny limit pre 1 osobu je 20 kg pšeničnej hladkej múky a 20 kg bezvaječných cestovín, t. z., že príjemca potravín sa môže rozhodnúť, že si nepreberie celé prislúchajúce množstvo na osobu, ale menej.

KAM SA TREBA NAHLÁSIŤ?

Fyzické osoby, ktoré sú poberateľmi dávky v hmotnej núdzi a príspevku k dávke a osoby na hranici životného minima a osoby, ktorým je zverená náhradná starostlivosť (preukážu sa rozhodnutím súdu) sa nahlasujú v Zariadení sociálnych služieb "MAŠKA", Stará Maša č. 606, Krompachy. Nepracujúci poberatelia starobného alebo predčasného alebo invalidného dôchodku, ktorého výška nepresahuje 305 EUR sa nahlasujú na Mestskom úrade v Krompachoch – Oddelenie organizačno-správne a sociálnych vecí, č.d. 10 (tel. č.: 053/419 22 30), resp. u informátora (je potrebné doniesť so sebou ROZHODNUTIE o výške dôchodku). Konkrétne miesto a čas vydávania potravín bude oznámené prostredníctvom dostupných médií.

PhDr. Imrich Papcún



Ministerstvo hospodárstva SR
 Riadiaci orgán

Názov a sídlo prijímateľa: Mesto Krompachy, Námestie slobody č. 1, 053 42 Krompachy

Názov projektu: **„HNEDÝ PRIEMYSELNÝ PARK KROMPACHY“**

Miesto realizácie projektu: Mesto Krompachy, okres Spišská Nová Ves, Košický kraj

Začiatok a koniec realizácie projektu: 11/2010 – 10/2013 Výška nenávratného finančného príspevku: 9 380 558,83 €

Cieľ projektu: Zlepšiť podmienky pre rozvoj podnikania a zamestnanosti v meste Krompachy prostredníctvom výstavby hnedého priemyselného parku v priemyselnej zóne mesta

Stavba areálu hnedého priemyselného parku pozostáva z vybudovania 5 stavebných objektov (výrobná hala, montážna hala, skladovacia hala, sociálne zázemie, administratíva).

V prípade úspešnej realizácie projektu sa predpokladá vytvorenie 150 pracovných miest prostredníctvom príchodu štyroch investorov.

Tento projekt je spolufinancovaný z Európskeho fondu regionálneho rozvoja

„Európsky fond regionálneho rozvoja“
 „Investícia do Vašej budúcnosti“

www.opkahr.sk

www.economy.gov.sk

Činnosť Mestskej polície v Kropachoch za obdobie od 01. 06. 2011 do 31. 06. 2011

Za hodnotené obdobie prijali policajti mestskej polície Kropachy 4 oznámenia od občanov, ktorí nás upozorňovali na protiprávne konanie a policajnú hliadku žiadali o vykonanie zákroku v 39 prípadoch. Celkom bolo riešených 90 priestupkov. Blokové pokuty boli uložené v celkovej hodnote 35,-€. Prijatými oznámeniami a vlastnou vyhľadávacou činnosťou riešili príslušníci MsP 90 priestupkov.

Zistené priestupky podľa zákona č. 372/1990 Z.

o priestupkoch :

§ 22 priestupky proti bezpečnosti a plynulosti cestnej premávky	13
§ 47 – 48 priestupky proti verejnému poriadku	76
§ 49 priestupky proti občianskemu spolunažívaniu	0
§ 50 priestupky proti majetku	0
Podozrenie z trestného činu – prípad odstúpený na Úrad inšpekčnej služby PZ Košice	1

Zistené priestupky na úseku porušovania jednotlivých VZN:

VZN č. 1 / 2005, ktorým sa upravujú niektoré podmienky držania psov	3
VZN č. 5 / 2011 o čistote mesta	72
Iné	15

Z celkového počtu 336 priestupkov bolo riešených:

V blokovom konaní	6
Pohovorom	75
Odložených	8
Uložených	0
Odstúpených	1

Preverované a vybavované obyčajné spisy (správy o povesti, dožiadania a pod.)

dožiadania zo súdov	4
dožiadania súdnych exekútorov	5
dožiadania z iných organizácií	1

Použitie donucovacích prostriedkov v zmysle zákona č. 564/1991 Z. o Obecnej polícii

Putá	0
Hmaty a chvaty	1
Obušok	0
Služobná zbraň	0
Služobný pes	0
Papuča	0
Predvedenie na MsP	0
Predvedenie na OO PZ	0

Referenti kamerového systému za hodnotené obdobie zistili 13 podozrení z priestupkov na úseku požívania alkoholu na verejnosti, výtržnosti, rušenie nočného kludu, nesprávne parkovanie motorových vozidiel a iné.

Spracoval Náčelník MsP Kropachy,
Mgr. Alfonz Kalavský

VYBERÁME Z POLICAJNÉHO ZÁPISNÍKA MsP

- Dňa 6.6.2011 v čase o 9,45 hod. hliadka Mestskej polície v Kropachoch pri kontrole Hlavnej ulice zistila dopravný priestupok, ktorého sa dopustil vodič V.T. Ten bol na mieste vyriešený blokovou pokutou
- Dňa 9.6.2011 v čase 18,15 hod. hliadka MsP zistila na Trangusovej ulici priestupok porušením VZN č 3/2010- používanie alkoholu na verejnosti, ktorého sa dopustil J.CH a O.F. Priestupok bol riešený pohovorom.
- Dňa 12.6.2011 v čase o 19,35 hliadka MsP zistila na Maurerovej ul. priestupok porušením VZN č.5/2011 tým, že sa J.G. prehrabávala v kontajnery na domový odpad. Priestupok bol na mieste riešený pohovorom.
- Dňa 14.6.2011 o 13,45 hod. hliadka MsP prijala oznam o zlom parkovaní osobného motorového vozidla na vyhradenom mieste na ul. Hlavná č. 21. Hliadka sa dostavila na miesto, kde previedla kontrolu a zdokumentovala priestupok. V priestupku sa bude ďalej pokračovať.
- Dňa 17.6.2011 v čase o 13,35 hod. hliadka MsP prijala anonymný oznam, kde bolo uvedené, že na Horskej ulici niekto založil oheň. Po príchode na miesto, bolo hliadkou MSP zistené, že tam pred svojim rodinným domom vypaľuje trávu F.K. Týmto sa dopustil priestupku, ktorý bol na mieste vyriešený dohovorom.
- Dňa 18.6.2011 o 23,10 hod. hliadka zistila priestupok, ktorého sa dopustili L.D a L.D. tým, že hlasno spievali a vykríkovali. Priestupok bol vyriešený pohovorom.
- Dňa 25.6.2011 od 19,40 hod. do 20,30 hod. sa hliadka MSP zdržiavala pri železničnej stanici a ul. SNP, kde dohliadala na verejný poriadok pri príchode a odchode vlakov. Rómovia, ktorí sa nachádzali vo vnútorných priestoroch stanice a nikam necestovali boli odiaľ vykázaní.
- Dňa 30.6.2011 o 12,24 hod. prijala hliadka MsP anonymný telefonát, že na autobusovej zastávke pri MsÚ sedí na lavičke podozrivá mladistvá osoba, pravdepodobne v silne podnapitom stave. Hliadka šetrením zistila, že sa jedná o O.B. zo Sloviniak, ktorý hliadke uviedol, že má žalúdočné problémy. Ďalej hliadke uviedol, že nepotrebuje lekárske ošetrenie a následne odišiel autobusom do miesta bydliska.

ŠPORTOVÁ AKTIVITA V KAŽDOM VEKU

Členovia Mestskej organizácie Jednoty dôchodcov v Kropachoch sa už po tretíkrát zúčastnili športového podujatia v rámci okresnej organizácie Spišská Nová Ves na športovom štadióne v Harichovciach dňa 24. 6. 2011.

Garantom športovej akcie bol predseda Okresnej organizácie Jednoty dôchodcov Slovenska Spišská Nová Ves Ing. Dula Ladislav, ktorý privítal zúčastnených členov základných organizácií okresu a zároveň obznanil prítomných s programom celého stretnutia. Športového podujatia, ktoré sa nieslo v slávnostnej atmosfére, sa zúčastnil starosta Harichoviec Ing. Augustiniak Miloš a primátor Spišských Vlách p. Fífik Lubomír, ktorý odovzdal štafetu z minuloročných športových hier.

Za našu organizáciu sa na športovej akcii zúčastnilo 19 členov, z toho v súťažiach

sa zúčastnilo 10 členov v 3 disciplínach a to:

- hod guľou - 1. miesto získala p. Zahornacká Božena a 3. miesto p. Jurišincová Františka,
- hod granátom - získal 1. miesto p. Girba Dušan a 2. miesto p. Jurišincová Františka,
- hod šípkami - 2. miesto p. Jurišincová Františka.

Všetkým súťažiacim, a zvlášť víťazom, srdečne blahoželáme.

Po športových súťažiach sa podával chutný guláš s občerstvením, po ktorom nasledoval kultúrny program súborom okresu JDS.

V závere zúčastnení členovia kladne zhodnotili celé podujatie ako jednu z našich úspešných aktivít. Poďakovanie patrí organizátorom tejto akcie a všetkým zúčastneným členom našej organizácie.

Predsedníčka MO JDS, Helena Mosinová

Oči sa rosia pri spomienke na našich najbližších

1. júla uplynulo 5 rokov, čo nás navždy opustila

MAGDALÉNA LONSKÁ

a 11. augusta uplynie 50 rokov od smrti

EDUARDA LONSKÉHO.

Za tichú spomienku ďakuje dcéra Ružena, zaťovia Július a Juraj, 6 vnúčat a 6 pravnúčat.

Spomienky na mladosť

SPOMIENKY

Za starých čias stál v Krompachoch oproti jubilejnému domu mlyn spolu s pílou. Býval tam mlynár, neb. pán Fabini, ktorý mal syna, akademického maliara a neskôr pôsobil v Košiciach. V tomto mlyne sa vyrábala múka zo zrna roľníkov z Krompách a okolia. Na tejto pile sa spotrebovalo veľké množstvo kubíkov dreva, ktoré vozili furmani z krompašských okolitých lesov. Keďže moji rodičia pestovali obilie, najmä žito, mali sme svoju múku na chlebič. Dodnes si pamätám, ako moji starí rodičia na Doline, kde bývali, piekli chlieb.

Pri pečení chleba sa piekol aj tzv. zemiakový beluš, ktorý nám všetkým veľmi chutil. K nemu cmar, maslo alebo kyslé mlieko, o ktoré nebola núdza, keďže moji starí rodičia chovali dve kravy, ale nie „šalené“, o ktorých sa v dnešnej dobe toľko píše. Kravy mali vždy čerstvú zelenú pašu, čistú vodu z horského prameňa, keďže babka bývala pri lese. Tieto kravičky nemuseli žrať vysušenú trávu, ako tie dnešné a nemuseli sa pásť na nepokosených lúkach, ako to je dnes. Veď na mnohých miestach sa už len ťažko dá rozoznať lúka, či roľa, lebo a všetko je to zarastené, ako taký prales. Na poliach je tiež všetko zdevastované a zarastené burinou. Preto sa pýtam, kde sa stratila tá krásna príroda?

Piňo Kožár z Palihurky

SPOMIENKY NA MLADOSŤ

Na rohu kostola sv. Jána v Krompachoch stojí lipa košatá, podľa mňa najstarší strom v našom meste, ktorý ma najmenej 100 rokov. Tento strom prežil I. a II. svetovú vojnu, povstanie, dobré i zlé časy už nebohých Krompašanov a hlavne tých, ktorí tu žijú aj dnes. Spomínam si, že ako malý chlapec som dennodenne chodieval okolo tejto lipy, najprv do škôlky, neskôr do školy, ktoré boli za kostolom. Bývali sme blízko kostola, na ulici, ktorú volali naši predkovia „Kozia štvrť“. Hneď neďaleko bola Mlynská ulica, ktorá dnes patrí k sídlisku JUH. Nielen obyvatelia sídliska JUH, ale aj ostatní obyvatelia z Krompách dennodenne prechádzajú okolo tej lipy, ktorá na jar opäť raz zakvitla voňavým kvetom a šíri svoju vôňu celým námestím a pripomína nám, aby sme nezabudli na generáciu, ktorá ju posadila. Tento výnimočný strom nemusel byť za tie dlhé roky polievaný, pretože celý ten čas zavlažuje jeho korene Slovinský potok, tečúci neďaleko a tým vyrástol do krásy.

Milý občania, vážme si preto aj tento strom, ktorý mnohým z nás pripomína našu mladosť a prežitú roky v tomto meste. Našej mládeži zároveň prajem, aby sa dožila ešte veľa rokov a prežila minimálne toľko generácii, ako ja.

Pane Bože dopraj mi, aby som sa dožil ešte zopár rôčkov, aj keď som už 3. júla oslávil svoju 85.-ku. Všetkým občanom Krompách prajem najmä veľa zdravia a ešte mnoho šťastne prežitých rokov.

Piňo Kožár z Palihurky

KINO SLÁVIA KROMPACHY AUGUST 2011

20.08. o 19,00 hod. **CIGÁN** VSTUPNÉ: 2,- €

Šulíkova nová dráma vznikala v autentickom prostredí rómskej osady a je prvým slovenským filmom, ktorý je nakrútený v rómskom jazyku. Rezonuje v nej príbeh 14-ročného chlapca, ktorému zomrie otec a po následnej matkinej svadbe sa musí vyrovnáť so životom, ktorý mu pripraví jeho nový otčí. Ten chlapca i jeho bratov vŕhajú do rôznych pochybných kšeftov, až chlapec stráca všetky istoty a dostáva sa do konfliktu so zákonmi vlastnej komunity. Aj keď nikto z hlavných predstaviteľov filmu nikdy nežil v osade, mnohí z nich tamjší život veľmi dobre poznajú.

27.08. o 19,00 hod. **ŠTYRI LEVY** VSTUPNÉ: 2,- €

Prvá "džihádska" čierna komédia. Partia potenciálnych teroristov plánuje útok, pri ktorom má pretiecť veľa krvi. Iba sa nevedia zhodnúť, či krv to má byť. Sila filmu s prvkami čierneho humoru spočíva v nejednoznačnosti a podvratnosti, s akou využíva stereotypy moslimov, britských politikov a fanatikov akéhokoľvek druhu. O samovražedných atentátoch sa tu hovorí rovnako otvorene ako v príbehu Leví kráľ. Humor nevyplýva iba z účelne pointovaných situácií, či širokej palety exotických nadávok, ale aj z precíznych charakteristík postáv. Tých film predstavuje ako nebezpečných nie len pre britskú spoločnosť, ale predovšetkým pre nich samých. Nech je divák akokoľvek stavaný do pozície, že sa bude smiať na pripravách teroristických útokov, je tento smiech sprevádzaný mrazením po chrbrte. Originálnymi, humornými situáciami nabitý, odvážny, ale nie neúctivý film, kladie medzi rečou mnoho otázok, nad ktorými však stojí tá najzásadnejšia: Kde je tenká hranica medzi mučeníkom a hlupákom?

PREDPREDAJ: 1 hod. pred premietaním filmu

Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť/Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ Workshop o projekte Moderné európske gymnázium – úspešní absolventi

Od októbra 2009 realizuje Gymnázium v Krompachoch projekt **Moderné európske gymnázium – úspešní absolventi**.

Projekt je financovaný z Európskeho sociálneho fondu (85%), štátneho rozpočtu (10%) a Košickým samosprávnym krajom (5%). Celková suma projektu je 162 771,41 €.

Operačný program: Vzdelávanie
Prioritná os: 1 Reforma systému vzdelávania a odbornej prípravy

Opatrenie: 1.1 Premena tradičnej školy na modernú
Cieľovou skupinou sú v tomto školskom roku žiaci 3. ročníka štvorročného a osemročného štúdia a pedagogickí zamestnanci školy.

15. júna 2011 sa v aule gymnázia konal workshop zameraný na publicitu uvedeného projektu. Účastníkmi tohto podujatia boli zástupca Košického samosprávneho kraja, zástupcovia Mestského úradu v Krompachoch, Gymnázii zo Spišskej Novej Vsi, Gelnice, SSOŠ SEZ Krompachy, zástupcovia ZŠ Zemanská ul. a Maurerova ul., zástupcovia rodičovskej rady, riadiaci tím projektu a učители gymnázia.

Súčasťou programu bola prezentácia aktivít projektu, informácie o finančnom prínose projektu z hľadiska jednotlivých položiek pre školu a o modernizácii výchovno-vzdelávacieho procesu, ktorú gymnázium dosiahlo zakúpením informačno-komunikačnej technológie. Projekt prezentovali PaedDr. Darina Dudičová, projektový manažér, a p. Iveta Gengelová, finančný manažér a manažér publicity. K prezentácii projektu bolo použité prezentačné CD. Zástupcovia vyučujúcich svojím vstupom zhodnotili prínos modernej techniky



Pohľad na účastníkov workshopu

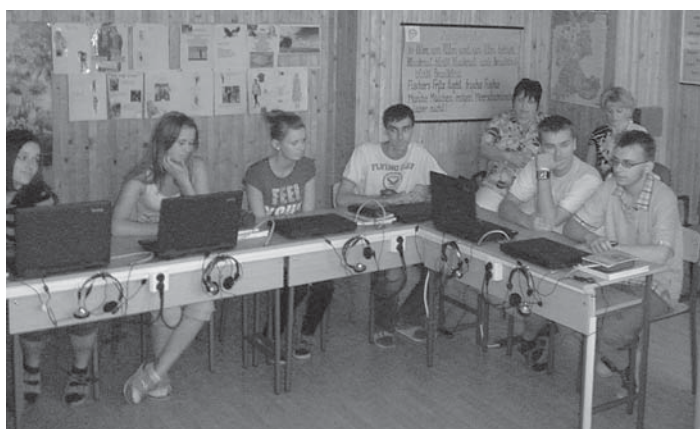
pre vyučovanie, poukázali na výhody v oblasti riadenia vyučovania, v oblasti metodiky a aktivizácie žiakov. Pozvaní hostia sa zároveň zúčastnili otvorených hodín v premetoch nemecký jazyk v III.A triede – vyučujúca p. Mgr. Adela Cukerová, chémia v III.B triede – vyučujúca p. Mgr. Monika Maskaľová, biológia v III.0 triede – vyučujúca p. RNDr. Katarína Pindrochová. Počas prezentácie výchovno-vzdelávacieho procesu bolo používané zariadenie a didaktická technika, ktoré boli zakúpené z nenávratných finančných prostriedkov získaných z realizácie projektu – interaktívne tabule, dataprojektory, notebooky.

Po otvorených hodinách účastníci workshopu prezentovali svoje dojmy, kde sa pozitívne vyjadrili k priebehu otvorených hodín, k aktivite žiakov, k metodike vyučujúcich a k používaniu moderných didaktických pomôcok.

Iveta Gengelová, manažér publicity



Otvorená hodina na chémii



Otvorená hodina na nemeckom jazyku

SSOŠ SEZ v MATICI SLOVENSKEJ

V čase školských výletov žiaci našej školy SSOŠ SEZ Krompachy mali možnosť navštíviť Múzeum Matice slovenskej a Národný cintorín v Martine. Cesta autobusom ubieha rýchlo a aj napriek nepriaznivému počasiu vládla vynikajúca nálada. Prvá zastávka pri Liptovskej Mare vyčarila úsmev na tvárach študentov i keď nám počasie neprialo vytiahli sme foťáky a zvečnili sme tieto chvíle pri rozbúrenej vodnej hladine. V našej ceste sme pokračovali ďalej a v Martine nás už privítalo slniečko a usmievavé sprievodkyne v múzeu, ktoré nás sprevádzali po historických a literárnych obdobiach vývinu slovenského jazyka a literatúry. Počas exkurzie získali

žiaci nové poznatky a dialóg, ktorý s nimi viedla sprievodkyňa ich zaujal natoľko, že spontánne odpovedali na jej otázky a ani si nevšimli a prehliadka bola za nami. Súčasťou výletu bola aj návšteva Národného cintorína, kde našli miesto posledného odpočinku mnohé významné osobnosti slovenských de-

jín, medzi nimi aj náš rodák Július Barč Ivan. Za sponzorský dar a realizáciu tejto exkurzie chceme zvlášť poďakovať pánu Františkovi Birošovi, zástupcovi Matice slovenskej v Krompachoch.

Mgr. Janka Gondová, Mgr. Viera Suchá,
Mgr. Slavomíra Kurillová Hubinská





CENTRUM VOLNÉHO ČASU Kropachy

Prima

Aký bol školský rok 2010/2011 v CVČ PRIMA?

Záujmové útvary

V školskom roku 2010/2011 navštevovalo naše CVČ celkovo 1005 detí zo základných škôl na Maurerovej, Zemanskej a SNP, detí z materských škôl v Kropachoch, Slovinkách a Kolinovciach. Celkovo bolo zriadených 98 záujmových útvarov. Tie viedli 3 interní pedagogickí zamestnanci a 65 externých vedúcich záujmových útvarov.

V rámci činnosti záujmových útvarov uhradilo CVČ PRIMA niekoľkým záujmovým útvarom celodenné výlety napr. do Modrého Kameňa, kde strávili pekný deň detí. Niektorých členov ZÚ odmenilo čiastočným uhradením nákladov výletu do Košíc do Botanickéh záhrady, ktorý organizovala ZŠ Zemanská.

Športové záujmové útvary odohrali niekoľko turnajov, ako napr. futbalový turnaj medzi ZÚ Futbal a Malý futbal (ZŠ Maurerova) a Minifutbal (ZŠ Zemanská) alebo minimax a midimax vo volejbale ZÚ volejbal. Za odohrané turnaje boli deti ocenené sladkosťami a víťazi aj vecnými cenami.

Záujmové útvary venujúce sa futbalu odohrali 87 prípravných, priateľských a majstrovských zápasov v rôznych kútoch východného Slovenska.

Niektoré ZÚ holdovali turistike a ich členovia preskúmali zaujímavé miesta, akými sú Poráčska dolina, Dreveník, Galmus, Poprad, Košice, Spišská Nová Ves, Martin a iné.

V záujmových útvaroch sa pripravili deti aj na akcie pripravované mestom. Zúčastnili sa Behu ulicami Kropách, Dňa mesta Kropachy či Festivalu tanca.

Deti navštevujúce ZÚ CVČ PRIMA sa zúčastnili aj mnohých exkurzií. ZÚ Tajfúnik, ktorý sa zaoberá rozhlasovou tvorbou a spracovaním, navštívil Rádio KISS, kde mladým zvedavcom redaktori a moderátori ochotne odpovedali na všetky otázky. Oblúbenými sa stali najmä zoologické záhrady, zaujali aj Remeselné dni v Spišskej Novej Vsi, 3D kino, Botanická záhrada, Alpinka a Prírodovedné múzeum v Košiciach.

Srdcia folklóristov potešil ZÚ DFS Slovinčoka, ktorý sa zúčastnil Makovickej struny, 57. folklórnych slávností Rusínov v Svidníku a Spišských folklórnych slávností. Okrem toho zabojovali aj na súťaži Holose v Kamienku pri Starej Lubovni a na regionálnej súťaži detských folklórnych kolektívov, kde boli ocenení strieborným pásmom. V decembri 2010 boli materiálovo vybavené všetky záujmové útvary, čo určite skvalitnilo a spestrilo ich činnosť.

Súťaže a úspechy

Najviac úspechov zaznamenal záujmový útvar electro dance tectonic pod vedením skúseného tanečníka Mareka Hojstriča. Ten sa po

úspechu v českých Opolanoch, odkiaľ si priniesol cennú zlatú medailu vybral do Milána, kde prebiehal dvanásť ročník medzinárodnej tanečnej súťaže. Marek v spolupráci s CVČ zorganizoval niekoľko workshopov a tanečných súťaží celoslovenského charakteru. Na Dance or Die, ktorý sa konal v Košiciach sa prišlo pozrieť 150 divákov. Väčšinu cien si odniesli členovia ZÚ electro dance zoskupení v tanečnej crew KR electro. Rovnaký scenár mal a prvý Vertifight na Slovensku, ktorý sme mohli zorganizovať vďaka získanej licencií. Zúčastnili sa ho hostia nielen zo Slovenska, ale aj z Čiech a Talianska. Pre tanečníkov electra bol zážitkom workshop v podaní talianskych hostí- tanečníkov Vanix a Johnnyho.

Rovnako aktívne boli aj mažoretky, ktoré sa pod vedením Lucie Sabovej zúčastnili niekoľkých sústredení (Plejsy, Zahura) a súťaží ako napr. Sabinovská palička či Majstrovstvá Slovenska v mažoretkovom športe v Púchove. Na súťažiach síce žiadnu cenu nezískali, bola to však pre nich-začiatočníkov cenná skúsenosť a nezabudnuteľný zážitok.

Leto 2011

Tak, ako každý rok, ponúka počas letných prázdnin CVČ PRIMA pre deti prvého stupňa ZŠ prímestský tábor. Novinkou sa stala už minulý školský rok PRIMA škôlka, ktorá je určená pre deti predškolského veku. Deti zažijú počas letných prázdnin najmä zábavu v malých bazénoch, nafukovacích atrakciách, trampolínach, navštívia plaváreň, zahrajú si športové a spoločenské hry a pripravené sú pre nich aj súťaže.

Od minulého roka organizuje CVČ PRIMA aj školu tanca pod vedením Mareka Hojstriča. V nej sa budú môcť záujemcovia naučiť či zdokonaľovať si rôzne tanečné prvky.

Podané projekty

V rámci výziev rôznych organizácií sme podali aj projekty zamerané na zlepšenie vzdelanostnej či materiálnej stránky nášho CVČ. Celkovo sme sa uchádzali o sedem grantov, z ktorých boli dva úspešné. Náš projekt podporila Nadácia pre deti Slovenska, ktorá odsúhlasila grant, v rámci ktorého sa uskutoční projekt zameraný na finančné vzdelávanie pre ekonomicky znevýhodnené skupiny CITI BUS spojený s rozvojom životných zručností. Tohto projektu sa už v druhý júlový týždeň zúčastní dvadsať detí zo sociálne slabších rodín. Deti tak zažijú prvé prázdninové dni na chate, na ktorej sú pre nich pripravené okrem hlavného bodu programu, ktorým je vzdelávanie, aj hry, súťaže a zábava.

Mgr. Veronika Bekešová

Úspešní žiaci zo ZŠ Maurerova

Dňa 14. júna 2011 sa v koncertnej sále REDUTY uskutočnila Slávnostnáakadémia (VII. ročník) pri príležitosti vyhodnotenia obvodných súťaží a ocenenia súťažiacich za školský rok 2010/ 11. Pozvaní boli úspešní žiaci z celého okresu. Žiaci ZŠ Maurerova boli úspešní v konkurencii škôl kraja aj Slovenska.

Vincent Ferko

- 1. miesto Geografická olympiáda, obvodné kolo
- víherca regionálneho kola Botanikiády

Daniel Kupec

- 1. miesto Olympiáda anglického jazyka, obvodné kolo
- 3. miesto Geografická olympiáda, obvodné kolo

Branislav Kalinaj

- 1. miesto Olympiáda nemeckého jazyka, obvodné kolo

Lenka Slezáková

- 1. miesto Olympiáda slovenského jazyka, obvodné kolo
- 2. miesto Olympiáda slovenského jazyka, krajské kolo

Luboš Ontko

- 2. miesto Pytagoriáda, obvodné kolo

Výborné výsledky v Geografickej olympiáde získala Terézia Ferková, ktorá obsadila 1. miesto v obvodnom aj krajskom kole. Postúpila do kola, kde súťažili žiaci z celého Slovenska. Terézia Ferková je vo svojej kategórii deviata najlepšia na Slovensku v znalostiach z Geografie.

Všetkým oceneným žiakom blahoželáme. Ich chuť učiť sa priniesla výborné výsledky. Nemalú úlohu na ich úspechoch má aj odborné vedenie zo strany pedagógov ZŠ Maurerova.

Mgr. M. Micherdova, ZŠ Maurerova ulica



CENTRUM VOĽNÉHO ČASU Kropachy

Prima

Práca záujmových útvarov ZŠ Zemanská, škola pri Centre voľného času PRIMA v Kropachoch

Odpradáva sa ľuďia snažili zaznamenať a zapisovať svoje myšlienky. Už od čias Ľudovíta Štúra sa začali vydávať prvé slovenské národné noviny. Počet vydávaných novín a časopisov začal čoskoro stúpať a časopisy sa stávali každodennou súčasťou ľudského života. Potreba zdokumentovať a zaznamenať dôležité udalosti zavítala aj na našu školu a vyvrcholila založením školského časopisu „Školská dúha“ pred troma rokmi.

Nie je však jednoduché založiť časopis a viesť jeho tvorbu. Tohto bremena sa na našej škole zhostila pani učiteľka Grondželová. Niekedy však len snaha nestačí, je potrebné aj materiálne zabezpečenie. Aj tento problém sa vyriešil. Pri CVČ PRIMA bol zriadený redakčný záujmový útvar, ktorého členovia spolu s vedúcou záujmového útvaru pracujú na tvorbe časopisu. Materiálne nám vypomohlo a neustále podľa našich potrieb vypomáha CVČ PRIMA a aj vďaka nemu môže náš časopis vychádzať farebne a je tak omnoho pestrejší a zaujímavejší.

V roku 2010/2011 nás sprevádzalo množstvo zaujímavých udalostí. Činnosť našej školy sa značne rozšírila aj vďaka CVČ PRIMA na 11 krúžkov. Zaujímavým sa stal Chemický krúžok pod vedením p. uč. Skalickej.

Ďalej to bol Dejeписný krúžok, ktorý pod vedením pani učiteľky Bonkovej navštívil archívy mestskej knižnice s cieľom poznávania a tvorby projektov. V rámci sviatku MDD zorganizovalo CVČ PRIMA pre viac ako 40 členov záujmových útvarov účasť na zaujímavom podujatí v Modrom Kameni, kde hlavným programom boli historické hry. Každý musel dokázať svoju odvahu a šikovnosť a hlavným cieľom zabaviť sa a spoznať život šľachticov na Slovensku v 16. storočí. Záverom bolo pasovanie všetkých statočných na rytierov a všetky

statočné na šľachticné. Pre žiakov a vedúcich záujmových útvarov priniesol nezabudnuteľný zážitok a podporil ďalšiu činnosť dejepisného krúžku.

Tanečný krúžok pod vedením p. uč. Karolovej nemohol predsa zostať pozadu. Už v skorom období 28. novembra minulého roku boli hlavným bodom programu tanečníci a speváci pri príležitosti Mesiaca úcty k starším, ktorý sa konal v školskej jedálni na ZŠ Zemanskej. Účastníci boli aj naďalej aktívni a činní nielen v oblasti tanca. Vystupovali aj iní žiaci I. a II. stupňa, ktorí sa svojím výkonom nenechali tanečníkmi zahabiť.

Keď už sme pri pohybe, tak musím podotknúť, že pohybovej činnosti sa venovali aj žiaci I. stupňa, ktorí spoločne s p. uč. Hindošovou založili Športový krúžok, a tak si osvojili umenie športu a súdržnosti, či kolektívnej práce.

Krúžky Mladý športovec p. uč. Gmucovej a Volejbalový krúžok p. uč. V. Jendruchovej dosiahli veľmi dobré výsledky v športových súťažiach. 25.11. sa zúčastnili súťaže vo volejbale dievčat Mini Max a Midi Max. O päť dní neskôr 30.11. chlapci z 7., 8. a 9. ročníka obsadili v obvodných majstrovstvách v basketbale 2. miesto. Majstrovstvá sa konali na ZŠ na Maurerovej ulici. Na Edmunda, 1.12. sa dievčatá 8. ročníka umiestnili na 3. mieste v majstrovstvách v basketbale. Konali sa v Spišských Vlachoch na ZŠ Komenského. Na Obvodných majstrovstvách v minifutbale v SNV naši športovci obsadili 6. miesto. Takisto nesmieme zabudnúť aj na Klub piatokov p. uč. Hudáčkovej, Divadelný krúžok p. uč. Rybárovej a Krúžok logopédie p. uč. Vaščákovej. S Dobrou novinou navštívili členovia záujmového útvaru Mladý misionár prezidenta SR so sídlom v Bratislave.

Ešte spomeniem, že kultúrou sa zapodievali akcie ako výlet do Múzea Spiša v SNV, kde žiaci 6. ročníka rozšírili svoj obzor v obore našej kultúry. Múzeum má sídlo v stredovekej radnici, ktorá ešte dýcha atmosférou starých čias. So sebou si priniesli pekné zážitky aj žiaci 7.A triedy, ktorí sa s p. uč. Olšovskou vybrali do Markušovského kaštieľa i múzea hudobných nástrojov.

Už zostáva len spomenúť Biblickú olympiádu, konajúcu sa na našej škole a podakovať všetkým členom redakčného krúžku i všetkým, čo prispievali do školského časopisu. Ten sa postupne rozvíja, my môžeme dúfať, že nám prinesie ešte veľa užitočných informácií.

Za všetky školské akcie vďačíme najmä trpezlivému pedagogickému zboru našej školy, našim predkom za krásy, ktoré sme mali možnosť spoznať a predovšetkým Centru voľného času PRIMA za materiálnu a finančnú podporu pri aktivitách v rámci činnosti záujmových útvarov. Želáme im veľa spokojných detí a pracovných úspechov.

Alex Valach a členovia redakčného krúžku



REGIONÁLNY TURNAJ ŽIAKOV ZŠ ZEMANSKÁ ULICA V KROPACHOCH

Mesto Kropachy v dňoch 23.6.2011 a 24.6.2011 usporiadalo regionálny turnaj žiakov ZŠ na Štadióne pod Okruhliskom. Bol to športový turnaj v týchto kategóriách: dievčatá 1.-4. ročník vybíjaná, chlapci 1.-4. ročník minifutbal. Pre II. stupeň 6.-9. ročník vybíjaná a volejbal pre dievčatá, minifutbal chlapci. Naši žiaci zo ZŠ Zemanská sa zapojili do každej kategórie s veľkou chuťou a oduševnením poraziť súperov zo ZŠ Maurerova a ZŠ Kluknava. Deň sa vydaril nielen počasím, ktoré sa na nás usmievalo,

občerstvením poskytnutým MÚ a organizáciou p. Znanca, ale najmä výsledkami našich žiakov.

- I. stupeň: 1. miesto vo vybíjanaj dievčatá
1. miesto v minifutbale chlapci
- II. stupeň: 1. miesto vo volejbale dievčatá
2. miesto vo vybíjanaj dievčatá,
2. miesto v minifutbale ml. žiaci,
2. miesto v minifutbale st. žiaci.

Ďakujeme za krásne športové dopoludnie.

Mgr. A. Gmucová



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO AGEL DIAGNOSTIC a.s. spúšťa prevádzku PET/CT pracoviska v Banskej Bystrici



Nový člen skupiny AGEL je AGEL DIAGNOSTIC a.s., ktorý spúšťa prevádzku PET/CT pracoviska v Banskej Bystrici. Spoločnosť nemocnica Krompachy spol. s r.o., je 100% dcérskou spoločnosťou AGEL SK a.s.

Spoločnosť AGEL SK a.s. v spolupráci s Inštitútom nukleárnej a molekulárnej medicíny v Košiciach zriadila nové pracovisko AGEL DIAGNOSTIC a.s. v Banskej Bystrici.

AGEL DIAGNOSTIC a.s. zakúpila technologické vybavenie v hodnote cca 3 mil. EUR od spoločnosti Siemens s.r.o.

Princípom vyšetrovacej metódy je včasná diagnostika, stanovenie rozsahu, eventuálne odhalenie recidívy nádorového ochorenia. Dôležitým faktorom je kontrola úspešnosti liečby po jej zahájení. Primárny profit je hlavne pre pacienta samotného, pričom kontrola efektivity liečby má dopad taktiež na jej ekonomickú stránku (zmena nastavenia liečby, rozsah operačného zákroku...).

Jeden prístroj = 750 tisíc obyvateľov.

Odporúčaný počet týchto prístrojov na konkrétnom území je daný koeficientom. Slovensko má viac ako 5 miliónov obyvateľov a doposiaľ tu fungovali pracoviská v Bratislave a Nitre, čo znamená **výrazné zhoršenie dostupnosti tohto vyšetrenia pre regióny Žilinského, Banskobystrického,**

Košického a Prešovského samosprávneho kraja.

Inštalovaný prístroj Biograph mCT od spoločnosti Siemens patrí k najmodernejším technológiám tohto typu, znižuje radiačnú záťaž pacienta a spresňuje možnosť identifikácie a rozsahu nádorového ochorenia. Nahrádza iné vyšetrenia, ktoré nie sú tak presné a sú pre pacienta omnoho zaťažujúcejšie. Má to dopad nielen na každého takto liečeného pacienta, ale samozrejme taktiež na logistiku, razantnosť a metódu danej onkologickej liečby. V neposlednom rade aj na ekonomiku liečebného postupu.

Pracovisko je schopné vykonávať 15 vyšetrení denne prostredníctvom svojho pripraveného, vyškoleného personálu (lekári, farmaceut, dokumentačná sestra, rádiologickí asistenti a lekárske fyziky).

Čo to vlastne PET/ CT je?

PET/CT je jedna z najmodernejších diagnostických vyšetrovacích metód, ktorá v sebe spája dve základné modalities a to – počítačovú tomografiu (CT) a pozitronovú emisnú tomografiu (PET). Je to kombinácia morfológického a funkčného-metabolického vyšetrenia, ktoré sa najčastejšie využíva v onkológii.

Pacienti sa vyšetrujú pomocou kombinovanej PET/CT kamery a to po vnútrožilovom

podaní glukózy, označenej rádioaktívnym fluórom – tzv. fluórodeoxyglukózy. Je to najčastejšie využívaný tzv. pozitronový žiarič, s pomerne krátkym polčasom rozpadu cca 110 minút.

Táto rádioaktívna glukóza, čiže vlastne jednoduchý cukor, má schopnosť vychytávať sa a hromadiť vo väčšine rastúcich nádorov. Takto je možné zistiť ich rozšírenie v tele, zistiť intenzitu ich metabolizmu, odlíšiť zhubné a nezhubné ložiská a tiež sledovať efekt liečby u onkologických pacientov.

Súčasne sa vykoná aj CT vyšetrenie, kde je vyšetovaná časť Vášho tela presvietená röntgenovými lúčmi, ktoré zobrazujú predovšetkým zmeny štrukturálne. Za pomoci počítača sa získané obrazy z PET a CT sfúzuju = spoja do jedného - kombinovaného.

Okrem onkológie má táto diagnostická metóda využitie u niektorých zápalových procesov, ako aj pri vyšetrení srdca, ciev a mozgu. Toto využitie je ale zriedkavejšie. Zmluvnými partnermi AGEL DIAGNOSTIC a.s. je **DÓVERA zdravotná poisťovňa, a.s. a UNION zdravotná poisťovňa, a.s.**

Prvými pacientmi boli vyšetrení 7. 7. 2011 a pracovisko bude oficiálne otvorené dňa 14. 7. 2011.

Mgr. Andrea Beňová
tlačová hovorkyňa, PR manažérka AGEL SK a.s.

Vyznanie mojej uličke



Keď vchádzame do Krompách smerom zo Spišskej Novej Vsi, prichádzame na prvú križovatku, ktorú my domáci zvykneme volať aj „hlavná“. Na tomto mieste sa križujú 3 ulice – terajšia Hlavná (predtým Gottwaldova, dokonca aj Stalinova), ul. SNP a Trangousova. Budem sa venovať poslednej z nich, uličke, na ktorej som vyrastala a ku ktorej ma viažu spomienky z detstva.

Z HISTÓRIE ULICE

Možno viacerým, ktorí bývajú na Trangousovej ulici, meno zakladateľa tejto ulice nič nehovorí. Dovoľte mi ho teda predstaviť. Okolo roku 1767 prichádza do Spišskej Novej Vsi Ján Michal Trangous z Banskej Bystrice. Po čase sa stáva členom mestskej rady i richtárom. V roku 1773 sa oženil s Barborou Reinhalderovou. Z ich šiestich detí len dvaja chlapci a jedno dievča prežili svojich rodičov. Starší syn Jozef (narodený 14. 3. 1783) po ukončení štúdia práva sa usadil v Spišskej Novej Vsi a pracoval ako advokát. Často sa zaoberal otázkami výchovy žien a pretože jeho manželstvo nebolo požehnané deťmi, odkázal svoj dom na účely vybudovania evanjelickej dievčenskej školy. Meno jeho mladšieho brata Ludovíta sa spája s Krompachmi. Ludovít sa narodil 27. 11. 1786 tiež v Spišskej Novej Vsi. Aj on, ako syn uhorskej šľachtickej

rodiny, nastúpil počas napoleonských vojen do rakúskej armády. V dráždanskej bitke (1813) mu delová strela odtrhla pravú ruku. Ošetrovala ho chudobná nemecká rodina Rumpeltovej. Vo Viedni v hodnosti kapitána je poslaný do služby. Aj s jednou rukou bol mimoriadne šikovný, dobre písal, sám sa obliekal, zaoberal sa štúdiom hutníctva železa. V roku 1841, kedy žil v Krompachoch, vznikla na jeho podnet Krompaško-pohornádska železiarska výrobná spoločnosť, o štyri roky neskôr valcovňa železa a medený hámor. Ani jemu nedovolil osud, aby po sebe zanechal potomkov. Z manželstva s Magdalénou Handlovou sa mu narodilo 11 detí, ale ani jedno z nich sa nedožilo siedmich rokov. V auguste 1855 pri návšteve krompašskej železiarne navštívil Spišské Vlasy, kde dal vychovávať jedno dievčatko – sirotu a pravdepodobne ochorel na cholery, ktorá vtedy vypukla na Spiši. Choroba rýchlo postupovala a 15. augusta 1855 jej podľahol. Toľko z Evanjelických listov (č. 16/2005) podľa PhDr. Ruženy Kormošovej, stredoškolskej profesorky Gymnázia v Spišskej Novej Vsi, ktorá sa zanietene venuje histórii v našom okrese. Ako vo svojich prácach pani doktorka uvádza - Ludovít Trangous bol významným železiarskym podnikateľom a mecénom spišskonovo-

pokračovanie na nasledujúcej strane

veského stredného školstva. Spolu so svojim starším bratom Jozefom, ešte počas svojho života venovali nemálo finančných prostriedkov na výchovu chudobných a nadaných detí, výchove sirôt, aj podpore chudobných rodín. Bratia Trangousovci mali na cintoríne v Spišskej Novej Vsi postavené dva krásne pomníky. Neskôr nad ich hrobom, podľa dobových správ, bola postavená pamätná socha. Ich portréty, ktoré na objednávku evanjelického cirkevného zboru namaloval levočský maliar Teodor Boemm v r. 1863, zdobili dlho aulu vtedajšieho gymnázia. Busta Ludovíta Trangousa zdobí školský dvor bývalého evanjelického gymnázia, teda dnešnej Strednej priemyselnej školy v Spišskej Novej Vsi. A podľa tejto osobnosti je pomenovaná ulica v Krompachoch.



SPOMIENKY Z MÔJHO DETSTVA

Ako dieťa som na Trangousovej ulici vyrastala. Bola to krátka ulička s málo domami. Najviac si pamätám mlyn a Fabiniovcov, kam som ako dieťa chodievala s mamou na návštevu. Po smrti pani Fabiniovej mlyn osirel. Jej syn, akademický maliar Jozef Fabini, ktorý tu kvôli inšpirácii trávil veľa času, sa tu už po jej smrti zdržiaval veľmi málo. Ku koncu, než mlyn celkom zbúrali, pamätám už len starkú, pani Zahatňanskú (nejedná sa o manželku Ing. Ladislava Zahatňanského), ktorá sa dovtedy starala o záhradu a s láskou v nej pestovala kvety – boli tam ruže, astry, turecké klince.

Smerom do mesta, opačne od Trangousovej ulice, stáli ešte povyššie mlyna dva (dnes už zbúrané) domy – dom vtedajšieho riaditeľa jednej zo základných škôl pána Rusnáka a dom Šefčíkovcov. Ak spomínam pána Rusnáka, určite si v pamäti vylovíte tie železné stĺpiky pred jeho domom, okolo ktorých sme ako deti neprešli bez toho, aby sme ich nepreskakovali. No a k Šefčíkovcom sme každoročne chodievali požičať výborný hoblík na kapustu. Mama potom za ochotu starému pánovi Šefčíkovi kúpila tabak – Taras Bulbu (naše deti nevedia, o čom je reč, my však áno). Domy, ktoré tu spomínam, patrili k dnešnej Hlavnej ulici, no nedá mi ich nespomenúť, lebo ich zbúraním končia staré

Krompachy. Na dom Šefčíkovcov nadväzovala budova bývalého „o en pé“, tak sme tomu vtedy hovorili, neskôr „o ú en zet“ a ja som tam chodievala ako dieťa k pediatričke, vázenej pani doktorke Litmannovej. Ako mladučka zdravotná sestra pracovala pri pani doktorke dnes už nebohá pani Anička Kováčová. Istotne si pamätáte tú krásnu vilu oproti ONP, v ktorej Litmannovci bývali a ktorá mi za detstva pripadala tajomne. Keď ju zbúrali (dnes je tam pošta), pani doktorka dožila svoj život v byte na Hlavnej ulici aj so svojou vernou pani „Aničkou“ (jej priezvisko si už nepamätám), ktorá do ich rodiny nastúpila ako mladé slúžiace dievča a nikdy ich už neopustila. Tam, kde má dnes ordináciu pani doktorka Hojstričová, tak tam bývala večer pohotovosť. Spomeňte si, že vždy sa tam večer svietilo a bol tam službukonajúci lekár. Pamätám si pánov doktorov Bauera,

Milčáka, či Volského. Takže, ak ste ochoreli, k lekárovi nebolo ďaleko. Buď ste šli na pohotovosť osobne, ak ste vládali, alebo sa lekár privola domov. Telefón v tých časoch nemal každý (dnes už aj deti majú mobily, no neviem, či je to vždy dobré...), a tak, pokiaľ to zdravotný stav dovolil, napr. nejaká angína, šlo sa k lekárovi osobne, inak prišiel sanitkou. Mal plný kufrik liekov a podľa toho, čo ste potrebovali, rovno vytiahol z kufrika. Dostali

ste hneď celú škatulku, nevypisoval žiadne recepty. Dobré si to pamätám, lebo ja som zvykla ochorieť pravidelne cez sviatky a tak som šla s mamou na pohotovosť. Predtým som však najprv dostala od mamy krik, že prečo práve na sviatky, ako keby bolo možné si vybrať aj iný termín, kedy ochorieť... no samozrejme, napokon vždy so mnou išla. Možno sa z tých čias niečo nalepilo aj na mňa, pretože neskôr som to hundranie veselo praktizovala na svojom synovi, ak sa mu náhodou podarilo ochorieť cez sviatky... Čiže bývalé „o en pé“ (ktovie, čo to bolo za skratku) je dnešné sídlo nešťatných lekárov. Vráťme sa však do minulosti, späť na moju uličku.

POZÝVAM VÁS NA PRECHÁDZKU

Mlyn z pravej strany od ďalšieho domu delila záhrada plná kvetov a ja Vám pri svojich potulkách predstavujem prvú z rodín, žijúcich na mojej uličke – „Neubellerovcov“. Nimi začína „moja ulička“ - Trangousova. Ich drevený plot lemovalo množstvo všakovakých pestrofarebných kvetov. Tetu Neubellerovú bolo často vídať s ťažkým nákupom, ako sa - ohnutá pod ťarchou rokov - pomaly vracia domov. Mala boľavé nohy a ťažko chodila. Vždy, keď sme ju s mojím nebohým bratom stretli, pomohli sme jej s taškou až domov. Buď on, alebo ja, podľa

toho, kto z nás dvoch ju stretol. Teta nám vždy nevýslovne ďakovala za našu pomoc, akoby sme boli urobili pre ňu bohviečo. Pritom sme jej len pomohli zaniešať tašku s nákupom a bola to pre nás maličkosť. Pomôcť starým ľuďom bola kedysi samozrejmosť. Pán Neubeller bol pre nás „Gustibáči“, ktorý sa vo voľnom čase venoval maľovaniu obrazov a jeho jelene na obrazoch boli znázornené tak verne, že ako dieťa som čakala, že ožijú a doslova „zlezú“ z obrazu. Aj teraz ho mám pred očami, ako postáva na dvore a bafká svoju fajku. No najväčšou odmenou pre mňa vždy bolo, keď si sadol v izbe za svoje harmónium a vyludzoval z neho nádherné tóny. Tie melódie mám v ušiach dodnes. Neubellerovci mi nahrádzali mojich starých rodičov. Mala som iba desať rokov, keď mi zomrela babička. Veľmi nám všetkým chýbala, no mne azda najviac. Už som nemala každé ráno teplé kakao na stole a v peci nepraskal ohník. Odišlo teplo domova, navždy. A tak som si po babičkinej smrti našla novú babičku - tetu Neubellerovú. Bola to láskavá žena. Aj keď už nevládala, lebo jej to zdravie nedovoľovalo, vždy sa tmolila po záhradke a všeličo tam dopestovala. O čokoľvek by ste ju poprosili, vždy Vám vďačne dala. Ja som od nej často odchádzala s náručou plnou kvetov. Kdeže by som si mohla v tom čase dovoliť kúpiť mame k sviatku kvety v kvetinárstve?! Hoci bol „Gustibáči“ už vo veku, bol dlho aktívny po fyzickej i duševnej stránke. Dokázal nielen viesť krompašský spevokol, ale bol zdatný aj fyzicky, sám zrobil na svojom dome nádhernú fasádu. Aj tú mám v očiach dodnes. Na čo si však vonkoncom nerada spomínam, je to, čo sa v dome odohrávalo po smrti oboch. „Po vpáde Žaludekocov“ pomaly dvadsať členná rodina „urobila svoje“. Namiesto kvetov dom lemovali odpadky, výkaly, nevýslovny neporiadok. Celý, predtým rozprávkový domček, ktorý každý obdivoval, keď išiel do kina, sa ako by čarovným prútikom zmenil na dom hrôzy. Vtedy som si pomyslela, že Gusti báčik sa musí v hrobe obracať...

A podme o króčik ďalej. Oproti starkým Neubellerovcom stál dom, v ktorom bývali - z jednej strany vážení učiteľia pán a pani Turekovi, zo strany druhej rodina Antolovcov. Pán Turek nás všetkých učil hudobnú výchovu a ja som dodnes nezabudla na jeho „dychové cvičenia pri otvorenom okne“, či na to, ako falošne sme spievali, keď behal s plechovou notou po osnove, nakreslenej kriedou na tabuli. Všetpil nám však lásku k hudbe a vtĺkol do našich pubertiackych hláv základné vedomosti zo sveta hudby, za ktoré sa nemusím hanbiť ani dnes. V tom istom dvore bývali aj starkí Kopancovci. Pán Kopanec, hoci mu chýbala časť ruky, tou zdravou sa stále snažil čosi robiť a starká pani Kopancová do vysokého veku trávila svoj čas v bufete kina predajom sladkostí. Z druhej strany domu bývali Antolovci, kam som chodievala za najmladšou Elenou. Ujo Antol bol veľmi hrdý na svoje štyri dcéry. Vždy vedel zdôvodniť,

prečo ich má štyri: ... „jednému dieťaťu je vždy smutno, treba teda párik, párik sa ale pobije a tak treba toho tretieho, ktorý ich rozsúdi, no a aby tomu tretiemu nebolo smutno, keď sa tí dvaja potom skamarátia, treba do partie toho štvrtého“, takto nám ako deťom hovorieval a my sme ho brali s detskou vážnosťou. Teta Antolová zomrela pomerne mladá. Ako dieťa si pamätám, že milovala kvety. Bránku do ich domu po ľavej strane lemoval krásny orgován a pred domom bola predzáhradka plná kvetov, o ktoré sa starala. Po odsťahovaní sa Turekovcov do Košíc nasťahovali sa do domu ďalší významní Krompašania, pán Ladislav Skrak s manželkou. Po ich smrti dom znovu spoločne osirel, pretože všetky ich deti po ukončení štúdií sa natrvalo usadili v Bratislave a domov sa už nevrátili. Všetci však vieme, že ako vzdelaní ľudia reprezentujú nás, Krompašanov, v našom hlavnom meste a nikdy nezapierajú svoje korene. V druhej polovici domu je dnes otvorená nová reštaurácia (EWIG), ktorú prevádzkuje pán Debreceny. Z rozprávania mojej mamy viem, že v tomto dome pred mnohými rokmi sídlil kedysi notár, pán Soušek. S jeho krásnym úhladným rukopisom som sa stretávala v matričných knihách v časoch, keď som pracovala na matrike.

Pozývam Vás mojou uličkou ďalej. Po dnešný most ju už lemovali iba štyri domy. Vedľa Neubellerovcov bývali starkí Čarnokí, ktorí v lete radi vysedávali pred domom. Do domu vedľa nich som chodievala k Milčákovcom za ich dcérou Dáskou, s ktorou som vlastne prežila detstvo. Teta Milčáková brávala na pašu svoju kozičku a my deti sme pri ohníku a pečenej slaninke počúvali všakovaké jej rozprávania. Sedeli sme v tráve, kotúlali sa dole lúkami a nijaké kliešte nás nenapadli ani vo sne. Teta Milčáková napriek svojmu veku je dodnes vitálna (pozdravujem ju a želám pevné zdravie!) a je povestná svojím typickým humorom, ktorý rozosieva vôkol seba.

Uličku k mostu lemoval ešte dlhý dom Farkašovcov. Nikto z ich rodiny tu nezostal. Ak ste zahli za ich domom doľava, pár krokmi ste sa dostali k domu Kulfanovcov. Za babkou, ale i svojou tetou Otíliou tam chodievali vnúchatá Gita, Jožko, Vlado a najmladšia Darinka. Ak to spomínam, tak preto, že z nich takisto nikto neostal v Krompachoch. Rodičia sa pominuli a mládež je vo svete. Nedá mi však nespomenúť si na Jožka ako na športovca. Mám ho pred očami, ako spolu s Ferom Schreinerom trénujú skok o žrdi na dvore dnešného gymnázia. Fero už, žiaľ, nie je medzi nami...

Hneď za mostom pokračovala naša ulička ďalej. Nasledoval pekný domček so záhradkou, v ktorom bývali Kiseľovci. Na dvore mali veľkú studňu a my sme k nim chodievali pre vodu. Kdeže niekedy ústredné kúrenie, kdeže vodovod! Ľudia v domoch mávali väčšinou studne, vodovod bol len v činžiakoch alebo v nových domoch. Starý pán Kiseľ sa vždy aktívne, i keď

pomaly, pohyboval po dvore a čosi porábal, sedieť veľmi nedokázal. A keď už, tak pri telke. Spomínam si, že všetko vydržal pozerat' do konca, či majstrovstvá v krasokorčuľovaní, či futbal, či filmy. Kým nevidel monitor (ozaj, pri dnešnom nepretržitom TV vysielaní to ešte existuje?), spať nešiel. Tak si ho pamätám, ako sedí, inokedy kľučí na stoličke, lakťami sa podopierajúc o stôl a sleduje vysielanie. Nič mu nemohlo uniknúť. Viem, lebo sme k nim semtam chodievali na telku. Starkú pani Kiseľovú si pamätám ako veľmi pracovitú ženu, ktorá stále dookola len upratovala a čistila, piekla a varila... Bola výborná gazdínka a chuť jej zemiakových placiek mám dodnes na jazyku...

Poniže bývali Flakovci. Starkého pána Flaka ste mohli vidieť neustále sediaceho pred domom, s okuliarmi na špičke nosa, čítajúceho noviny. Bol to tichý človek, zato jeho pani si pamätám ako výbušnú a hlučnú osobku. No aj jej zamračená tvár sa dokázala rozžiarit' do úsmevu, ak ste jej srdečne pozdravili a prihovoreli sa jej... A bola veľmi hrdá na svojho vnuka Paľa, ktorý vyštudoval vysokú školu. Ved', právom... Ani on nakoniec doma nezostal.

Hneď vedľa sme bývali my. Rodina sme neboli veľká, zato u nás doma bolo vždy plno ľudí. Najprv chodievali kamaráti za mojím nebohým bratom, neskôr, keď som dorástla ja, chodievali k nám moji kamaráti a všetci sa u nás dobre cítili. A nemala by som zabudnúť na našu lavičku pred domom. Koľko ľudí na nej rado sedávalo!

Oproti nášmu domu boli detské jasle, ktoré som navštevovala aj ja a z mojich matných spomienok sa vždy vynára pani Marienka Žižlavská. Ako vedúce v týchto jasličkách pracovali pani Kudelková a pani Volská, pretože pani Žižlavská sa stala neskôr vedúcou v nových jasličkách, na mieste ktorých dnes stojí Tesco. Istý čas v jasličkách na Trangousovej ulici bývali v služobnom byte Lutherovci a k nim som sa chodievala hrať. Vždy tam bolo veselo. Teta Lutherová mala dosť práce okolo svojich detí, bolo treba prať, variť, starať sa, no ja som doteraz nezabudla na jej malinovú, či jahodovú penu. Keď ju delila svojim deťom, ja som bola jej ďalšie v poradí.

V dome, kde dnes sídli Mestské lesy, bývali Štefankovci. Mali krásnu veľkú záhradu a chodievali sme k nim kupovať jablká. Ani po nich v Krompachoch nik nezostal...

Posledný dom vedľa nás obývali Litvinovci. Teta Litvinová mi po bábickej smrti vždy pomohla, keď som ako dieťa niečo potrebovala a preto si na ňu často spomínam. No a okolo nás sa denne vracali domov Bocanovci, Bukociovci, Špitkovci a Laškovskí, ktorých domy tvorili úplný koniec našej uličky...

Nedá mi ešte nespomenúť uličku blízko nás, ktorá mala priliehavý názov Podskalka. Bola ešte kratšia ako tá naša a tvorili ju len štyri domy. Hneď v prvom bývali Birošovci, kam som chodievala za ich dcérou Vierkou. Najviac času sme spolu trávili na Fuksibli, či už v lete

- len tak prechádzkami, či v zime na sánkach. Vedľa nich bývala rodina Šidlovských. To boli pekné vynovené domy. Krásna, veľká kúpeľňa, v dome ústredné kúrenie, vodovod. A za nimi boli učupené ešte dva malé domčeky. V jednom z nich býval nedávno zomrelý Miško (Čech) Krompašský so svojimi rodičmi a v poslednom, úplne na konci, staručká pani Čišlikovská. Hneď za jej domom tiekol Slovinský potok, rovno pod lesom. Tam som chodievala kľukatým romantickým chodníčkom najprv do základnej školy, neskôr do gymnázia. V zime, keď napadol sneh, som sa často obávala, aby som sa nešmykla a neskončila v ľadovom potoku. Cestu do školy som si aj ja skracovala dieťou v plote, akože inak... Všetko je však už minulosťou. Po starej Trangousovej ulici a Podskalke niet ani stopy. Potok tečie inak, a tam, kde sa kedysi kľukatil a vytváral meandre, dnes stoja garáže. No Podskalka a moja ulička pre mňa navždy ostanú najmalebnejšie uličky Krompách...

VYZNANIE MOJEJ ULIČKE

Dnes, keď prechádzam „mojou uličkou“ či už peši alebo autom, zdá sa mi, akoby sa „scvrkla“. Nedokážem pochopiť, ako na takom malom priestore mohlo bývať toľko ľudí. Každý z nich mal záhradku, kus dvora, pivnicu. Jediné osvetlenie je, že rovnaké vzdialenosti vnímame inak, keď sme deťmi a inak, keď sme dospelí.

„Moju uličku“, malé učupené domčeky pod lesom, mám uloženú navždy vo svojom srdci, lebo ma k nej viažu krásne spomienky. Preto sa po nej môžem prechádzať kedykoľvek chcem. Milujem naše lesy, „môj Fuksibel“, ktorý mi prirástol k srdcu, pretože som tam strávila nádherné detstvo. Pohľadom zavšesť laskam naše okolité kopce, ktoré pevne držia naše mestečko vo svojom objatí a chránia ho tak pred vetrom. Stačí nám vyjsť len kúsok do kopca nad mesto a naskytne sa nám neuveriteľný výhľad na Tatry. Od malička som vyrastala v prostredí lemovanom horami. Asi preto by som už bez kopcov akosi nevedela žiť...

Čo dodať na záver môjho rozprávania? Všetkým nám občas padne zadobre chytiť do rúk staré fotografie a zaspomínať si. Nech si hovorí kto čo chce, niet nad fotografiu. Je jedinečná tým, že zachytáva určitý okamih života, ktorý sa nikdy viac nezopakuje. A čo je väčšie bohatstvo ako krásne spomienky, ktoré sa nám vynoria pri pohľade na fotografie?!

Viem, že tento článok svojím obsahom naozaj nemôže zaujať každého. Zaiste však poteší a osloví všetkých tých, ktorí si uličku zo starých čias pamätajú práve tak ako ja a môžu si spolu so mnou zaspomínať na ľudí, ktorí na nej kedysi žili. Nuž – ak ste sa na tej prechádzke mojou uličkou cítili dobre, ďakujem vám, že ste mi robili spoločnosť.

Marta Mičeková

záhradkárská poradňa

Závlaha - dôležitý faktor výšky úrody.

Význam závlahy záhradkárovi netreba vysvetľovať ani zvlášť zdôrazňovať. Predsa sa však mnoho záhradkárov dopúšťa pri závlahy chýb, ktoré majú nemalý dopad na výšku a kvalitu úrody. Niektorí záhradkári dokážu v priebehu niekoľkých minút, prípadne polhodiny zavlažiť celú záhradu. Kvalita takejto závlahy je diskutabilná a skôr nedostačujúca. Piati zásada, že jeden liter závlahy na jeden meter štvorcový, čo je 1 mm, nám zavlaží pôdu do hĺbky 1 cm, čo je pre všetky plodiny absolútne nedostačujúce. Argumentovanie, že sa zavlažuje každý deň neobstojí, pretože vlahu nikdy nedostaneme hlbšie do pôdy v dostatočnom množstve. Plytké zavlažovanie navyše spôsobuje, že koreňky rastlín rastú a sú rozložené hlavne v povrchovej vrstve pôdy. Po niekoľkokodennom vynechaní závlahy povrchová vrstva pôdy vysychá spolu s koreňkami, ktoré sa v nej nachádzajú. Rastlina viditeľne trpí suchom. Význam závlahy na výšku úrody dokázal aj pokus Výskumného ústavu závlahového hospodárstva. Osemročnými pokusmi sa dospelo k zaujímavým poznatkom. Prírastok úrody v dôsledku dodávania priemyselných hnojív bez umelého zavlažovania predstavuje 7%, prírastok v dôsledku závlah ale bez priemyselných hnojív 32 - 36% a prírastok v dôsledku závlah i dodávky priemyselných hnojív 57 - 60%. Tieto čísla hovoria jasnou rečou v prospech závlah. Po daždi prípadne iba po spráchnutí, záhradkár málokedy zalieva, pritom kontrolu o zrážkach

máme v televízii iba pre jednotlivé oblasti. Zálievka, aby sa neminula účinku, by mala byť raz týždenne, prípadne raz za 2 týždne v množstve 10-20 l na meter štvorcový t.j. 10-20 mm závlahy/pri ktorej nám závlaha prenikne do hĺbky 10-20 cm. Závlahu aplikujeme podľa potreby tej ktorej rastliny. Samozrejme nemôžeme naliať jednu krhlu na štvorcový meter v priebehu 1-2 minút. Pôda by sa nám zliala a nebola by v stave vlhku prijateľ. Ideálne je zavlažovať postrekovačom drobnými kvapkami. Aby sme mali kontrolu koľko vlahy sme dodali, netreba na to nijaký drahý vodomer. Stačí prázdna plechovka od konzervy, ktorú umiestnime na záhone v mieste priemerného postreku. Dbáme na to, aby do nej nestekala voda z rastlín. Po skončení závlahy metrom alebo lineárom zistíme výšku vody v plechovke. Milimetre nám udávajú počet litrov na štvorcový meter vlahy, ktorú sme dodali a do koľkých cm prenikla vlahu do pôdy. Nezabúdajme preto v týchto horúcich dňoch že závlaha je jedným z limitujúcich faktorov úrody. Závlahu aplikujeme ráno, alebo v podvečer tak, aby rastliny stihli vyschnúť a neostávali mokré na noc, pretože vlhkosť napomáha rozširovaniu hubových ochorení rastlín. Je škodlivý názor, že po horúcom dni sa rastliny navečer osviežia studenou vodou. Nie je to ako u ľudí. Čím je teplejšia voda na zálievku, tým je bohatší a bujnejší rast rastlín. Teplota by ale nemala prekročiť 35°C.

Ján Milo

Veselá rubrika

Móricko dostal domácu úlohu na tému: „Moja cesta do školy“.

Na druhý deň Móricko číta:

- Vyjdem z domu a idem dolu ulicou, na prvom rohu stojí prostitútka, na druhom tiež, na treťom takisto...

- Dosť! - skrikne pani učiteľka, - Móricko, ihneď choď k pánu riaditeľovi a ukáž mu svoju úlohu! O chvíľu sa Móricko vráti z riaditeľovej pracovne s balíčkom cukríkov.

- Móricko, odkiaľ máš tie cukríky? - pýta sa podozrievavo učiteľka.

- Dal mi ich pán riaditeľ!

- Za čo?

- Že som mu povedal, kde bývam.

- Všimol som si, že tvoj otec má opuchnuté líce.

- Od čoho to má?

- Od modlitby.

- No iste!

- Ale fakt. Včera sme sa celá rodina modlili a keď sme došli k „zbav nás zlého“ - otec sa pozrel s úsmevom na matku a bolo to.

- Drahý, prečo sa ma už ako kedysi nepýtaš, ako sa mám?

- Drahá, ako sa máš?

- Ach, ani sa nepýtaš!

Na hodine náboženstva sa katechét pýta, či žiaci najú nejaké nejasnosti. Janko sa prihlási a pýta sa: - Pán katechét, čert je párnokopytník alebo nepárnokopytník?

Mara príde na spoveď a spovedá sa:

- Pán farár, zhrešila som. Podlahla som Janovi!

- A to si sa nebránila?

- A načo, keď sa môžem vyspovedať??

Ferko prišiel zo školy domov s mokrymi nohavicami od kolien dolu.

- Čo sa ti stalo? Spadol si do potoka? - pýta sa matka.

- Ale, hrali sme sa cez prestávku na psov.

- No a?

- A ja som bol stĺp...

- Počul som, že si svoju ženu naučil hrať mariáš!

- Áno. To je zatiaľ môj najosvedčenejší vynález. Hlavne v deň výplaty, lebo od nej vyhrám vždy polovicu peňazí späť.

Pride muž o druhej ráno domov a manželka mu hovorí:

- Takto si sa radšej nemal ani vracat!

- Prestaň húkať, veď som prišiel iba pre gitaru...

Zakazník sa sťažuje pekárovi:

- Včera som našiel vo vianočke muchu.

Pekár:

- Tak prečo ste ju nedoniesli, mohol som vám ju vymeniť za hrozienko.



Štadión pod Okruhliskom
Krompachy

19. august 2011 (piatok)

19,00 – 00,30 hod.

vstup – 2eur (predpredaj 1eur)

19,10 – 19,50	The Waves
20,10 – 20,50	Awariat Nato (PL)
21,10 – 21,50	stoiČOstoi
22,10 – 23,10	Skavare Flascheta (CZ)
23,30 – 00,30	Heľenine oči

DESAŤ RÁD, NA ČO NEZABUDNÚŤ PRED CESTOU NA DOVOLENKU

Pred odchodom na dovolenku je vždy dôležité zabezpečiť si všetky potrebné veci dopredu, aby sa nestalo, že si až za hranicami spomeniete na niečo dôležité, čo ste nestihli.

1. Na dovolenku si vždy zoberte pohodlnú obuv. Vyberte si vychádzkovú, športovú, trekingovú alebo inú vhodnú obuv. Ak je to možné, vyberte si vzdušné prezuvky. Ak sa ubytujete vo viachviezdičkovom hoteli alebo idete na spoločenskú udalosť, nezabudnite si pribalit aj slávnostnú obuv.

2. Ak idete na dovolenku do kempu, voľte oblečenie, ktoré je maximálne pohodlné a praktické. Na dovolenku do hotela si vezmite aj slušné oblečenie. Mohlo by sa stať, že by ste sa do reštaurácie ani nedostali, keby vám chýbalo vhodné oblečenie. Najlepšia rada je: zobrať si na dovolenku kombinovateľné vzdušné oblečenie z prírodného materiálu, prípadne s nekrčivou úpravou. Ak však bude treba, vo väčšine hotelov sa dá požičať žehlička.

3. Keď idete na dovolenku s človekom, ktorého nepoznáte až tak dobre, balte sa zásadne sami. Predídete ťažkostiam pri colnej kontrole. Táto skúsenosť je neoceniteľná pri cestách do krajín, kde sa za drobné „priestupky“ môžete dostať do vážnych problémov (väzenie nevynechávajúc).

4. Na dovolenke s deťmi nezabudnite na hračky, knihy, časopisy, formičky do piesku, lopty, balóny a iné drobnosti.

5. Nezanedbateľným pomocníkom sú slnečné okuliare. Najlepšie so spoľahlivým UV filtrom. Na extrémne podmienky, napríklad lyžovačka na ľadovci, si vyberte také, ktoré chránia vaše oči aj z boku. Ak sú sklá poškrabané, strácajú svoju funkčnosť a môžu byť horšie ako pobyt na slnku bez okuliarov, lebo oči sú otvorené, hoci slnečné žiarenie preniká cez škrabance priamo do oka.



6. Opaľovací krém je dôležitý na každú pokožku, ale najviac pre svetlý typ pokožky. Opaľovací krém s ochranným faktorom (v slovenčine sa ujala skratka OF a v angličtine SPF zo slov sun protective factor) predlžuje pobyt na slnku bez spálenia pokožky. Ochranný faktor je násobiteľom tohto času. Takže ak vydržíte na slnku bez spálenia napríklad 10 minút a použijete faktor 8, potom môžete na slnku pobudnúť až 80 minút.

7. V neposlednom rade si zoberte niečo na skrátenie dlhej chvíle. Napríklad hry. Medzi výborné hry patria piškorky (stačí štvorcový papier a dve perá), tic-tac-toe, stačí papier a tri rôznofarebné kamene, fazuľky alebo mince. Ďalšiu možnosť predstavujú krížovky. Kúpte si krížovkársky časopis, vyberte si podľa vlastnej fantázie klasické krížovky, osemsmernovky, maľované krížovky či iné hádanky. No a výbornou zábavkou sú logické hry, napríklad Sudoku. Ak cestujete s deťmi, vezmite aj klasické hry, ako sú Človeče, nehnevaj sa' alebo šachy. Dobrým pomocníkom na vyplnenie daždivých dní sú aj karty.

8. Pripravte si všetky potrebné doklady – platnosť pasu či vodičského preukazu si skontrolujte vopred, aby ste mali šancu prípadné nedostatky do začiatku dovolenky odstrániť. Ak budete šoférovať, zistite si platné predpisy a rýchlostné limity v krajinách, ktoré sa chystáte navštíviť. Zožňte si informácie o mieste pobytu a o možnostiach výletov.

9. Pripravte si fotoaparát, kameru, film, batérie a iné potreby na zachytenie pekných okamžikov. Pripravte si rozpočet a podľa vašich predstáv si zameňte potrebné množstvo peňazí. Vezmite si so sebou železnú rezervu (pre prípad úrazu alebo nepredvídaných skutočností) a zoberte si aj medzinárodnú platobnú kartu.

10. Ak máte možnosť, vezmite si so sebou GPS navigátor. Môže vám skrátiť čas cesty a optimalizovať trasu a zistiť polohu. GPS navigácia je pri ceste autom, ako aj v ťažkých terénoch výborným pomocníkom. Zoberte si so sebou svoj mobilný telefón, nabíjačku, telefónne čísla si do mobilu zadajte aj so správnou predvoľbou, napr. +421, aby ste mohli poslať SMS bez problémov. Vybavte si roaming.

Zdroj: Internet

JESŤ, ČI NEJESŤ V LETE PRÍLOHY?

Chrumkavý rezeň a k tomu hora zemiakov, šľavanaté kuriatko a dva kopčeky ryže, vyprášaný syr a hrba mastných hranolčiek. Akokoľvek lákavé, v horúcom počasí absolútne nevhodné. Alebo si myslíte, že kombinovať jedlo je na leto naopak tou správnou voľbou?

Vlčí hlad, nepriateľ zdravého stravovania

Nechať telo vyhladovať až na pokraj síl a potom sa do sýtosti najesť je to najhoršie, čo môžete urobiť. Ženiete tak žalúdok z extrému do extrému, čo samozrejme nie je správne. Pokiaľ sa dostaví signál sýtosti, vy už prekročíte zdravú mieru a tým sťažíte celý proces trávenia. Obvyklá je potom únava a pocit úplnej vyčerpanosti. Nie je sa čo čudovať, keďže všetka energia sa vtedy zaoberá práve spracovaním prijatej potravy.

Výnimkou tiež nie je, že obedné jedlo „stojí“ v žalúdku až do večera. To preto, že tráviaci trakt už jednoducho nevládze. Aby sa tak nestávalo, naučte sa jesť pravidelne pri miernom pociťovaní hladu, s minimálne trojhodinovým a maximálne šesťhodinovým odstupom medzi jedlami a jedzte vždy s mierou.

Deliť, či nedeliť?

Konzumovať súčasne v jednom jedle mäsitú potravu s ryžou, alebo zemiakmi je síce dobre zaužívaným zvykom, ale veľmi zatažujúcou záležitosťou. Žalúdok tak musí pracovať na plnú obrátku, čo obzvlášť v letnom počasí nie je práve najšťastnejším riešením. V teple by sme totiž mali tento orgán skôr odľahčiť. Je to celkom logické, tak ako sme z horúčav vyčerpaní my i on je na pokraji síl.

Nahádzať do brucha potraviny vyžadujúce rozdielny spôsob spracovania je len robotou navyše a preto svoje porcie čo najviac zjednodušte. Nahradte ryžovú, či zemiakovú prílohu väčšou zeleninovou oblohou, bude sa vám ľahšie existovať. Vhodné sú kúsky surovej i varenej zeleniny, alebo šalát. Pozor však na dressingy, môžu sa stať ďalším kameňom úrazu. Vyberajte preto vždy tú najľahšiu voľbu, teda olejovo-octovú zálievku s bylinkami namiesto tučnej majonézovej.

Počúvajte svoje telo

Pokiaľ siahnete hlbšie do histórie, prípadne pozorujete prírodu, sami zistíte, že strava našich predkov, či zverstva bola a je vždy prispôbena klimatickým podmienkam. Keď je vonku mráz, k prežitiu je potrebná výdatnejšia potrava, v horúčavách si naopak vystačia s málom. A tak by ste k stravovaniu mali pristupovať aj vy.

Keď máte chuť na mäso, zjedzte ho menšie množstvo a iba so zeleninou. V prípade ryžových, či zemiakových dní, kombinujte taktiež so zeleninovými variantmi. Súčasne sa vyhýbajte príliš mastnej príprave rôznych tučných pokrmov. Samy uvidíte, že po jedle sa budete cítiť ľahko a takou zostane i vaša postava.

Zdroj: internet

S E K R E T Á R K A C I N A T S
T T K A T A O S I A H A C P R O
U E R K S T R A C H E H I Ú E S K
P I I E T K A S Ŕ N Ć A S R A O
N S S V S E K A V K A K N I K L
I T E V K S L L Y A L K R S N O
C I R M O D E O B A T O L E E K
A N V Ť R Á K V D R Z O I E I O
C A I S A K N I E Í S O B Á Š V
D E S O J K A R M R V A L O U E
U D A L C E M U S I K E E S S P
S T O D O L A B E A V A R P Ú S

OSEMSMEROVKA

Život je veľká udalosť a príležitosť. Ale príležitosť môže byť dobrá aj zlá vec. Je len na nás, (dokončenie v tajničke)

Priame vyškrtávanie:

SEKRETÁRKA, SEKTA, SERVIS, SEVERKA, SIAHA, SIETE, SKLAD, SNAHA, SOBÁŠ, SOBOTA, SOJKA, SOKOL, SPEVOKOL, SŔNĀA, STANICA, STODOLA, STRACH, STRES, STUPNICA, SUDCA, SUMEC, SÚPRAVA, SUŠIENKA

Vyškrtaovanie do tvaru L:

BURINKA, KABELKA, KVETINA, LEKÁR, MODELKA, PERINKA, RAKETKA, REVÍZOR, RIEĀICA, UDALOSŤ, ÚSLOVIE, VOLAVKA

Autorka: Ružena Andrašovská

Zo správnych odpovedí z minulého čísla sme vyžrebovali: Martu Baluchovú, Lorencova 11, Krompachy. Výhru si môže prevziať v pokladni MsÚ na prizemí, č.dv. 5.

Uzávierka Krompaškého spravodajcu je vždy 25. v mesiaci

Krompašký spravodajca bude v predaji vždy po 10. dni v príslušnom mesiaci.

KUPÓN Ā.7

KROMPAŠKÝ
SPRAVODAJCA

INZERCIA

- Predám 3-izbový byt s balkónom na Hlavnej ulici v Krompachoch. Cena: 25.000,- €, Tel. 0908 096 235
- Predám byt 3+1 v Krompachoch, Lorencova 1, 2. posch., OV, stredový, s balkónom a výtahom, k bytu prislúcha aj pivnica, byt je k dispozícii okamžite. Tel. 0908 996 103.

RÓDEO HODKOVCE
EURÓPSKY POHÁR V BÝĀOM RÓDEU
6. AUGUST 2011

PROGRAM
10.00 - ZAĀIATOK, POLE BENDING, CATTLE PENNING
SLÁVNOSTNÝ NÁSTUP, BARREL RACE, TEAM PENNING
LASOVANIE

16.00 - EURÓPSKY POHÁR V BULL RIDINGU - BÝĀIE RÓDEO

ATRAKĀIE
ELEKTRICKÝ BÝK
VEĀERNÝ COUNTRY BÁL - SKUPINA RESTLES KIND

www.ml-ranchhodkovce.sk

Brzdí Vás v podnikaní účtovníctvo?

Už nemusí, zverte ho NÁM!

FJ-EKON PLUS

spol. s r.o.

Účtovníctvo, dane , poradenstvo

Mobil: 0908 816 551, e-mail: fjekonplus@orangemail.sk

www.fjekonplus.sk

KROMPAŠKÝ
SPRAVODAJCA

Vydáva mesto Krompachy, vydávanie povolené OÚ v Spišskej Novej Vsi, reg. č. 3/91.

Redakčná rada: Ing. Iveta Rušinová, Ing. Imrich HoleĀko, Ing. Luboš Weigner CSc, Āudovít Āulai, Bc. Ādriána KoĀanová,

Platné evidenĀné číslo pre periodickú tlač „Krompašký spravodajca“: EV 3373/09.

Tlač: Vanoku, s.r.o., Ferka Urbánka 20, Sp. Nová Ves, **Grafická úprava:** Dana Košková.

Podávanie novinových zásielok povolené Východoslov. riaditeľstvo pŕšt Košice, Ā.j. 1739-OPPP-94 zo dňa 14. 6. 1994.

Ādresa redakcie: MsÚ, Nám. slobody Ā. 1, 053 42 Krompachy.

Redakčná rada nezodpovedá za obsah Ālánkov dopisovateľov.