

KROMPAŠSKÝ SPRAVODAJCA

10/2019

Únia žien nezabúda na október, mesiac úcty k starším



str. 2
Spoločenská
rubrika

str. 3
Slávka Uličná

str. 6
Nemocnica
Krompachy

str. 8
Laco Baluch -
málo vídaný úspech

str. 9
Šarkaniáda

str. 10
Beh ulicami
Krompách

str. 11
Osemsmerovka

Ani v tomto roku Únia žien Slovenska, Krompachy nezabudla na svoje členky a pri príležitosti októbra – mesiaca úcty k starším, pripravila pre ne kultúrno – spoločenské posedenie.

Členky ÚŽ prišli pozdraviť aj predstavitelia nášho mesta – primátorka Ing. Iveta Rušinová a zástupca primátorky Ing. Dárius Dubiňák.

O kultúrny program sa postarali žiaci Základnej umeleckej školy v Krompachoch pod vedením svojich pedagógov. Vystúpenie mladých umelcov bolo pre členky ÚŽ

nezabudnuteľným zážitkom, za čo žiakom aj učiteľom patrí veľká vďaka. Pedagógom – Jarmile Ondásovej, Andrei Onofrejovej, Dominike Sokolskej, Márii Pavlíkovej, Ondrejovi Nehilovi a Andrejovi Belejovi. Žiakom – Matejovi Lesňákovi, Petrovi Mihalčinovi, Stanislavovi Majerníkovi, Ive Svobodovej, Filipovi Medvecovi, Dorote Nehilovej, Michalovi Parimuchovi, Michalovi Mikelovi, Filipovi Fábrymu, Marekovi Ščurkovi, Dominike Tondrovej a Tamare Pavlíkovej.

(šim)

Byť aktívny a mať zázemie

V roku 1990 bol mesiac október vyhlásený VZ Organizácie spojených národov za Mesiac úcty k starším a 1. október za Medzinárodný deň starších. Na svete žije viac ako 600 miliónov seniorov. Na Slovensku je viac ako 600-tisíc ľudí nad 60 rokov, čo je 17% našej populácie.

Podľa demografických odhadov Európskej komisie sa za 30 rokov staneme krajinou s najväčším percentom starých ľudí na dôchodku. V takto rýchlo starnúcom svete je potrebné podporovať aktívnu účasť starších na spoločenskom dianí, využiť ich skúsenosti a poznatky.

Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny pripravilo pre dôchodcov zdvojnásobenie vianočného príspevku až do max. výšky 200 eur. Malo by ho dostať 1,3 milióna seniorov v našej krajine. Týka sa to dôchodcov, ktorých dôchodok nepresahuje 658,50 eur. Vianočný príspevok dostanú podľa výšky ich dôchodku. Ambíciou rezortu je, aby sa z vianočného príspevku stal 13-ty dôchodok. Otázne je, či je to koncepčné riešenie, alebo iba slabá predvianočná náplast.

Každý desiaty dôchodca na Slovensku uvádza, že si popri dôchodku privyrába. Vedia si tak v priemere privyrobiť viac ako 160 eur.

Vyspelá spoločnosť vie využiť potenciál,

ktorý seniori majú. Aby seniori mohli prežívať jeseň svojho života aktívne, je potrebné ich podporovať, atiež aj vychádzať im v ústrety v ich aktivitách. Umožniť im, aby sa i naďalej venovali veciam, ktoré ich robia šťastnými.

Obdivujem ľudí, ktorí sa ani vo vyššom veku nevzdávajú športovania, ktorému sa venovali celý život. Venujú sa cestovaniu, ktoré napĺňalo ich mladšie roky. Nevzdávajú sa svojich celoživotných záľub. Každý vek má svoje výhody i úskalia. Ale chuť byť aktívnym a niečo pre seba robiť, si myslím, nie je otázka veku. Ale mať k tomu dobré podmienky je dôležité.

Patrí k nim aj dôstojné finančné zázemie našich seniorov.

(šim)



Združenie Cyklo – Hornád sa bude uchádzať o dotáciu na vybudovanie cyklochodníka Krompachy – Kolinovce – Spišské Vlachy

Mesto Krompachy spolu s mestom Spišské Vlachy a obcou Kolinovce založilo združenie Cyklo – Hornád so sídlom v Krompachoch. Združenie podá žiadosť o poskytnutie dotácie, resp. poskytnutie príspevku z verejných zdrojov na podporu rozvoja cyklistickej dopravy a cykloturistiky na projekt Cyklistický chodník Krompachy – Kolinovce–Spišské Vlachy.

Výstavbou cyklochodníka dôjde k podpore rozvoja cyklistickej dopravy a dochádzky do práce na bicykli v dotknutých obciach a zároveň cyklistická komunikácia prispeje k zvýšeniu plynulosti a bezpečnosti dopravy v danej časti regiónu. Priestorové vedenie navrhovaných komunikácií v maximálne možnej miere rešpektuje okolitý terén a výškové osadenie okolitých objektov. Vzhľadom na charakter stavby sa nepredpokladá s preložkou existujúcich inžinierskych sietí. V riešenom území navrhovanej stavby sa nenachádza žiadne osobitne chránené územie ani chránené stromy.

Celková dĺžka trasy je 5575m, z toho je

3605m novej cyklotrasy a 1970m cyklokoridor. Od svojho začiatku vedie v súbehu s cestou II/547, následne sa na cestu II/547 napája a pokračuje po nej smerom do obce Kolinovce, ktorou prechádza po miestnych komunikáciách ako cyklokoridor. Medzi obcami Kolinovce a Spišské Vlachy je situovaná v trase existujúcej poľnej cesty až po napojenie na miestnu komunikáciu, ktorou v smere k rekreačnému stredisku „Záhura“ prechádza ako cyklokoridor. Trasa končí pri chate Sabinka v rekreačnom stredisku „Záhura“. Trasa vedie čiastočne v ochrannom pásme železničnej trate č.180 Žilina - Košice, ktorú aj dvakrát križuje existujúcimi podjazdami. Príslušný stavebný úrad začal územné konanie pre túto líniovú stavbu.



Výstavba športového ihriska



Ministerstvo vnútra
Slovenskej republiky

Na základe vyhlásenej výzvy **RADY VLÁDY SLOVENSKEJ REPUBLIKY** pre prevenciu kriminality na rok 2018 bola Mestu Krompachy z **Ministerstva vnútra SR – Okresného úradu Košice** poskytnutá dotácia vo výške **20 000 EUR** na projekt:

Výstavba ihriska na ulici Hornádskej v Krompachoch.

Cieľom projektu je vybudovať športové ihrisko s vybavením pre deti, mládež ako aj dospelých z MRK a vytvoriť vhodný priestor na zmysluplné využívanie voľného času a pohybovú aktivitu detí a mládeže, resp. trávenie voľného času mládeže a detí s rodičmi. Stavba pozostáva z dvoch častí:

- Asfaltové oplotené ihrisko
- Detské ihrisko s hracími prvkami

Ihrisko bude slúžiť celej komunite na ulici Hornádskej a budú ho môcť využívať aj klienti komunitného centra, ktoré sa nachádza v tesnej blízkosti.

„PROJEKT BOL FINANČNE PODPorený RADOU VLÁDY SLOVENSKEJ REPUBLIKY PRE PREVENCIU KRIMINALITY“.

SPOLOČENSKÁ RUBRIKA

Narodenia za mesiac:
september 2019

Baluch Matej
Bežilla Mark
Dirda Daniel
Girgová Anita
Heltová Karolína
Horváthová Viktória
Krupa Theo Jozef
Lipjanec Juraj
Pokutová Tereza
Pošteková Rebeka
Pusztaiová Lenka
Tulejová Zdenka
Ziolkovská Zoja
Žaludeková Hedviga

Úmrtia za mesiac:
september 2019

Bandžuchová Beáta
1969 – 2019
Čambor Jaroslav
1955 – 2019
Majchrovič Milan
1957 – 2019
Smik Juraj
1937 – 2019
Želasková Blanka
1935 – 2019

V mesiaci október
dožijú sa životného jubilea
70, 75, 80, 85, 90 rokov
a viac títo občania
nášho mesta:

Bača Josef
Dutko Ondrej
Garvolt František
Hamráková Irma
Ivančová Helena
Juščáková Cecília
Kakalejčíková Žofia
Kočíková Mária
Konopinský Emil
Kozef Jiří, MUDr.
Maňovská Helena
Melega Jozef
Oriňák Viliam
Polnišerová Anna
Repko Ján
Selle Helmut
Schrötterová Vilma
Šimoňáková Ľudmila

Slávka Uličná si z Majstrovstiev sveta Spartan Race doniesla striebro v kategórii 30 - 34 rokov

Vystúpenie v Amerike jej prinieslo životný úspech



Vynikajúci úspech zaznamenala Krompašanka Slávka Uličná na nedávnych Majstrovstvách sveta Spartan Race 2019 v Amerike. Vo svojej vekovej kategórii do 34 rokov siahla na medailový stupienok. Obsadila striebornú priečku. Spomedzi tristo žien, ktoré sa na štart svetových pretekov postavili, skončila v konečnom hodnotení na 13. mieste.

Na svetové majstrovstvá sa Slávka nominovala z tretieho miesta na regionálnych pretekoch (Slovensko, Poľsko, Maďarsko, Česká republika a Rumunsko) a zo 7. miesta z Európy.

Do Ameriky odchádzala ako jediná v svojej kategórii zo Slovenska. Počas 14 dní pred pretekom sa aklimatizovala. Nadmorská výška 2300 metrov nad morom a časový posun jej dali na začiatku zabráť. Ešte dva dni pred majstrovstvami sa v horúčave kúpala v miestnom jazere. Ráno, v deň preteku, fúkal silný vietor a snežilo. Beh na 23 km smnožstvom náročných prekážok, plávanie v jazere, ktorého teplota nepresiahla 4 stupne celzia. Vskutku spartánske

podmienky.

„Elitná skupina štartovala ako prvá, my za nimi. Malo sa štartovať hneď zrána. Pre počasie stále štart posúvali. Vyrazili sme okolo jednej hodine popoludní. Na náš čas 22. hodina. Rozbeh bol podľa Slávky ťažký. Kvôli vetru bola celá skrehnutá. Spočiatku vnímala svoj čas aj priebežné poradie, neskôr, keď nedávala niektoré prekážky, prehľad stratila.

„Ešte na oštepe som bola prvá. Neskôr mi niektoré prekážky nevyšli a musela som si dávať trestné angličáky. Tyče na prekážkach boli studené a v rukaviciach sa šmýkalo. Prvé prekážky neboli náročné, také vyskoč, podlez, zdolávanie steny. Potom prišli ťažšie. Na samom vrchu bol tzv. multiring. Išlo sa na kruhy, tyče a laná. Z posledného lana som spadla. Znova trestné angličáky. Prekážka Olympus v tvare A bola tiež náročná. Mala som problém vložiť ruku do úchytovej, boli veľmi malé. Aj tu som spadla a znova robila angličáky,“ priblížila úvod trate Slávka.

Potom prišiel podľa nej bod zlomu. Pre väčšinu súťažiacich. Slávku však

plávanie v jazere nezlomilo. „Kto ma pozná, vie, že neznášam zimu. Hneď mi omrznú prsty. Nebol ani čas premýšľať. No povedala som si, že keď už som išla toľké kilometre do Ameriky, že to nevzdám. Veľa ľudí to po plávaní vzdalo, práve pre vietor a zimu. Ja som si do vrecúška zabalila suché veci a plávala s jednou rukou nad vodou. Keď som z vody vyšla, utrela som sa do suchého náteľníka a obliekla suchú bundu, to pomohlo. Jazero bolo fakt ťažké a voda studená,“ prezradila Slávka.

Napriek nepriaznivým podmienkam sa jej behalo dobre. „Musím povedať, že som bola bežecky dobre pripravená, vďaka môjmu trénerovi Lukášovi Harmanovi. Za tri mesiace ma super pripravil. Aj do cieľa som dobehla s pocitom, že by som dala ešte ďalších 10 km. Hoci s dychom som už nevládala,“ uviedla Slávka.

V druhej polovici trate je čakali náročné prekážky. Zbiehalo sa do tzv. festivalky. „V nej je sústredených veľa prekážok pre oko diváka. Bol to náročný úsek, kde som si znova zopakovala trestné angličáky.

pokračovanie na strane 4



Slávkino vystúpenie na Majstrovstvách sveta v Amerike.

Foto: archív S.U

dokončenie zo strany 3

No potom nasledovali už ľahšie prekážky. Prvýkrát som vyskúšala aj otáčanie kolesa z nákladia. Prsty som síce mala skrehnuté, ale telo chcelo, hlava chcela a dala som to. Hlava ozaj robí veľa,“ zdôraznila úspešná športovkyňa.

Slávka po dobehnutí do cieľa cítila, že to dobre zvládla. Pribežné výsledky postupne nabiehali a ona vedela, že skončila druhá, vo svojej kategórii. „Nečakala som to. Prvé, čo som urobila, som napísala svojim blízkym i trénerovi Lukášovi, že sme to dali,“ povedala Slávka. Zo Slovenska boli na svetových

majstrovstvách siedmi. Z toho štyria prešli cieľom. Slávka ako jediná žena.

Hneď po majstrovstvách skúsila už aj elitu v spartan race. V Maďarsku skončila štvrtá. „Určite chcem zabojsovať v elite na budúci rok. Bude to ťažšie, ženy v elite sú profičky, ale skúsím to. Je to neskutočný pocit, keď dobehneš do cieľa a zistíš, že to odriekanie a tréningy malo zmysel. Som na seba hrdá, som šťastná a plná eufórie. Spartan je pre mňa odreagovanie sa od práce, vyčistenie mysle,“ zdôraznila Slávka, ktorá sa k týmto pretekom dostala pred piatimi rokmi.

Ako dodala, sezóna pre ňu skončila. Zamerala sa na zimnú prípravu a na jar to naplno rozbehne, už v elite.

(šim)



Slávka na podiu MS v Amerike.

Výstava Mirky Grisákovej očarila pestrosťou a originalitou



Keď sa povie Mirka Grisáková z Krompách, mne osobne sa vybaví motív hrdzavej líšky namaľovanej na kabelke. Jej krásne maľované dielka však zdobia aj textil, rukavičky, dáždnyky, či porcelán. To všetko si mohli Krompašania pozrieť zblízka počas nedávnej výstavy v Dome kultúry v Krompachoch.

Premiérová výstava šikovnú Krompašanku veľmi potešila. „Myslím, že je to super pocit. Príležitosť odprezentovať svoju prácu na verejnosti. Moju prácu tak môžu vidieť aj starší ľudia bez sociálnych sietí. Potešili ma aj reakcie, ktoré sú

pozitívne,“ zdôraznila Mirka. Mirka má to šťastie, že sa môže naplno venovať záľube, ktorá ju baví. Stala sa známejšou aj vďaka výhre v súťaži, kde jej kabelka s maľbou uzimenej dievčatka Marušky, zvíťazila. Odvtedy nemá núdzu na rôzne objednávky.

„Som rada, že sa moje maľby ľuďom páčia. Samozrejme, každý chce niečo iné, niečo, čo by vystihovalo len jeho. Rada však tvorím podľa vlastných nápadov. Moje obľúbené motívy sú zvieracie, najradšej robím líšky. Páči sa mi aj Frida Kahlo,“ poznamenala Mirka.

Oblečenie, dáždnyky, kabelky, textilné tašky, porcelán...to všetko vie talentovaná mladá umelkyňa zmeniť na originálne kúsky. „Niekedy mám chuť na maľovanie obrazov, potom prejdem na textil a neskôr na šálky. V daný moment robím to, na čo mám chuť. Nie je to potom taký stereotyp,“ zdôraznila. Počas piatich výstavných dní mali návštevníci možnosť zhladať kúsok krásnej a originalnej tvorby mladej Krompašanky. Išlo o predajnú výstavu, takže kto chcel, mohol si nejaký ten originálny kúsok zarezervovať.

Mirka má už teraz množstvo nápadov na ďalšie tvorenie. Najbližšie ju čaká výzva. Tá bude mať podobu veľkoplošného formátu v jednej z miestnych stredných škôl.

„Keby mi rodina a manžel nepomáhali so synčekom, nezvládala by som to tak dobre a nemohla by som sa maľovaniu naplno venovať,“ dodala Mirka.

Výstava Mirky Grisákovej sa uskutočnila pod hlavičkou miestnej Únie žien Slovensko, Krompachy. Tá už tradične vyhľadáva talenty nášho mesta a ich tvorbu približuje práve výstavami. Vlnajšia výstava papierových dielok Márie Lackovej sa stretla s veľkým úspechom. Rovnaký záujem bol aj o prácu Mirky Grisákovej.

(šim)



Diela plné invencie a originality.

Foto: šim

Tretí ročník zábavno – športového dňa Slovenského zväzu zdravotne postihnutých OZ Kropachy

Na začiatku chcem prejavit' osobnú radosť, že sa nám podaril už tretí ročník Zábavno – športového dňa. Tereza už verím, že jeho budúcnosť nie je ohrozená. Príprava akcie a jej materiálno – technické zabezpečenie ma stálo veľa času a energie, ale výsledok stál za to. Zvýšený záujem zúčastnených súťažiteľ, dobrá nálada, pekné počasie, perfektné občerstvenie od Františka Martona, boli skutočnou zárukou vydarenej akcie. Výkonný výbor od skorého rána tvrdo pracoval a odmenou im bola spokojnosť zúčastnených.

Akcie sa zúčastnilo družstvo Jednoty dôchodcov Slovenska, družstvo Senior centra Kropachy a členovia SZPP Kropachy. Súťažilo sa v piatich disciplínach, ktoré zodpovedali veku a zdravotnému stavu súťažiacich. Súťažiaci, ktorí uspeli v jednotlivých disciplínach boli odmenení medailami a víťaznými pohármi.

Čestným hosťom bola primátorka mesta Ing. Iveta Rušinová, ktorá si vyskúšala kop na bránku. Ďalším vzácnym hosťom bola poslankyňa Olinka Dzimková, ktorá nám zabezpečila finančné krytie pre pozvaných hostí odkázaných na vozík. Tu musím vyjadriť veľké sklamanie, že pozvaní účast' prisľúbili, ale všetci sa nezúčastnili. Verím, že orok to bude lepšie.

Osobne cítim dlh voči týmto spoluobčanom, pretože naša

organizácia im nevie v ťažkých životných podmienkach nijako pomôcť. Nemáme priestory, ani financie na pomoc, ktorú potrebujú. Za podporu tejto aktivity, ktorú robíme na počesť Ing. Lívie Kozlovej, ktorá prvé ročníky sponzorovala, patrí poďakovanie celému Mestskému zastupiteľstvu v Kropachoch. Poplatok na podujatí bol 4 eurá. Bol najvyšším počas všetkých troch ročníkov. Dôvod mal objektívne príčiny, nie žeby sme chceli na tom zarobiť. Odstúpil jeden zo sponzorov a krátila sa dotácia mesta. Zložité byrokratické podmienky žiadateľov o dotáciu z mestského rozpočtu niektoré organizácie odradili od žiadosti. Po splnení administratívnych podmienok sme ako štatutári organizácií boli pozvaní na grilovanie. To je moderný termín na obhajobu žiadostí o dotáciu. Aj tu som sa zúčastnil a žiadal som o navýšenie dotácie na úroveň roku 2003, vtedy sme dostávali v prepočte 650 eur. Stal sa pravý opak. Dotáciu nám krátili na 400 eur. Tak len konštatujem, že kto chce dať, hľadá spôsob, kto nechce dať, hľadá dôvod. Možno sme zachránili mestský rozpočet.

Využijem tento priestor na poďakovanie našim sponzorom: Generálnym sponzorom je naše mesto Kropachy. Poďakovanie patrí vedeniu mesta a mestskému zastupiteľstvu.

Hlavnými sponzormi sú: Hasma, STI

s.r.o., ďakujeme konateľom oboch spoločností p. Mikulovi a p. Kovalčíkovi. Minulý rok sme získali nového sponzora Juraja Drála. Toho roku bol štedrejší, za čo mu ďakujeme. Ďalšími sponzormi sú: obchody selektronikou p. Čiasnoha a p. Uhrín, ďalej Butty market rodina Stajsková, NICO Ivan Bandžuch, pneuservis Rast'o Bandžuch, Salón S, drogéria Teta, drogéria p. Puchala, mestská lekáreň, domáce potreby rodina Kolárikova, X shop, kaderníctvo p. Suková, čajovňa p. Figľar, masážny salón p. Mrosková, Hotel Plejsy Patrik Rigda a Radovan Ďorko. Netradičným sponzorom bola rodina Benedekova, ktorá darovala do tomboly darčekový kôš. Pre mňa veľké prekvapenie, ale o to väčšie uznanie a poďakovanie a verím, že im to nejakou formou vrátíme.

Naše poďakovanie patrí aj pracovníkom oddelenia kultúry, domu kultúry, mestských lesov, ktorí nám vždy ústretovo pomáhajú zabezpečiť naše akcie.

Na záver svojho príspevku chcem vyzvať našich členov, aby sa zúčastňovali akcií organizovaných našou organizáciou, prispeli aktívnym prístupom k zdarnému priebehu, aby sa cítili dobre a dobre sa bavili. Bez účasti členov naša práca a obeta nemá zmysel.

Miroslav Masaryk,
predseda SZPP OZ Kropachy



Účastníčky športového dňa.



Foto: Archív SZPP OZ Kropachy

Desiaty október bol Svetovým dňom duševného zdravia

Objasnenie podstaty stresu viedlo k poznaniu zákonitostí, prostredníctvom ktorých náhle psychické traumy, ale aj dlhotrvajúce záťaže menšej citovej intenzity ovplyvňujú systémy žliaz s vnútorným vylučovaním, imunitný systém, srdcovocievny systém, metabolizmus a iné.

Strach, smútok, bezmocnosť, beznádej, poddanie sa ochoreniu jeho priebeh zhoršujú, zatiaľ čo odvaha, odhodlanie, nádej, zmysel pre humor, snaha o hľadanie a naplnenie zmyslu života aj v tých najťažších chvíľach, aktivita a pocit vlastnej zodpovednosti za liečbu majú priaznivý vplyv.

Okrem toho sa zistilo, že na priaznivý priebeh ochorenia má veľký vplyv vzťah lekára a pacienta, dôvera pacienta v celý liečebný proces. Psychika ovplyvňuje všetky telesné ochorenia. Veľký význam má pri srdcovocievnych ochoreniach (ischemická choroba srdca, infarkt myokardu, vysoký tlak krvi), ochorenia tráviaceho traktu (vredová choroba žalúdka, chronický zápal hrubého čreva), cukrovke, alergických ochoreniach, ale i pri nádorových ochoreniach. Psychický

oddych pozitívne ovplyvňuje telesné ťažkosti aj priebeh ochorení. Nielen psychika však ovplyvňuje telesné ochorenia. Platí to aj naopak – pri telesných ochoreniach reagujú ľudia príznakmi psychických porúch a niekedy sa vyvinú závažné psychické ochorenia, najčastejšie depresia a úzkostné stavy.

STRES je každý podnet, ktorý naruší a rozhádže naše vnútorné prostredie. Nadmerný stres škodí duševnému a telesnému zdraviu, a preto mu musíme odolávať a zvládať ho.

NAJVÄČŠÍ ZDROJOM STRESU SME MY SAMI: naše negatívne pocity, výčitky svedomia, prílišné nároky na seba.

Zvládať stres znamená:

Riešiť problémy a neunikáť pred nimi
Nedať sa odradiť od neúspechu a stále sa pokúšať o riešenie problému

Udržiavať si dobré vzťahy s každým a za každých okolností

Nič nenechávať na poslednú chvíľu

Dožiť si dostatok spánku

Pravidelne a kvalitne sa stravovať

Dodržiavať pitný režim

Pravidelne a často cvičiť

Striedať duševnú prácu s telesnou

aktivitou

Naučiť sa dýchať zhlboka

Často a v priebehu dňa sa pohybovať na čerstvom vzduchu

Dopriať si slnka

Usporiadať si rebríček hodnôt

OCHORENIA SÚVISIACE SO STRESOM:

Migréna, astma, zápal hrubého čreva, zápcha, reumatická artritída, kožné ochorenia, infarkt myokardu, bolesti chrbtice, kolien, zubov a pod.

PRVÁ POMOC PRI STRESE:

1. Voda - napiť sa 2. Vzduch - otvoriť okno, dýchať sústredene do brucha 3.

Hlas - krikom spevom si uvoľnite zovreté hrdlo 4. Pozícia leva - široko

otvoriť ústa, napnúť všetky svaly na tvári 5. Držanie tela - vzpriamiť sa,

narovnať chrbát, vypnúť plecia 6. Dotyk - objatie, masáž dlaní, tváre

7. Pohyb - vybiť sa pracou svalov 8. Kolísanie z boka nabok - pravidelný

pohyb navodí pokoj 9. Zdieľanie - niekomu povedať, alebo opisovať

svoj problém 10. Natiahnutie a uvoľnenie svalov.

Zdroj: RÚVZ SNV

Nemocnica Krompachy sa pripravuje na rozsiahle investície

Nemocnica Krompachy sa pripravuje na rozsiahle investície Nemocnicu v Krompachoch, člena skupiny AGEL SK, čakajú výrazné zmeny. Pre zvýšenie kvality a komfortu poskytovanej zdravotnej starostlivosti sa pripravuje rozsiahla rekonštrukcia jej gynekologicko-pôrodnického oddelenia, ktorá bude spolufinancovaná aj z prostriedkov Európskej únie. Rekonštrukcia sa bude realizovať za plného chodu nemocnice s tým, že celé oddelenie bude dočasne presťahované do

náhradných priestorov.

V posledných rokoch v krompašskej nemocnici výrazne narástol počet pôrodov. V roku 2018 sa tu na pôrodníckom oddelení narodilo 757 novorodencov, čo jasne dokladuje dôveru a obľúbenosť nemocnice u žien zo spádovej oblasti. Na druhej strane si však tak vedenie nemocnice, ako aj vedenie celej siete AGEL SK uvedomuje, že priestory gynekologicko-pôrodnického oddelenia v terajšej podobe nemajú potenciál ďalší nárast pôrodov

zabezpečiť vo vyhovujúcich štandardoch. V záujme zabezpečiť pre gynekologicko-pôrodnické a novorodenecké oddelenie priestory, ktoré spĺňajú všetky nároky na prevádzku moderného oddelenia, Nemocnica Krompachy podala žiadosť o nenávratný finančný príspevok z eurofondov, v operačnom programe IROP na rekonštrukciu týchto priestorov. Z prostriedkov EÚ bol schválený príspevok vo výške 3,4 mil. EUR, 10% sa bude na spolufinancovaní podieľať

Nemocnica Kropachy sa pripravuje na rozsiahle investície. Nemocnicu v Kropachoch, člena skupiny AGEL SK, čakajú výrazné zmeny. Pre zvýšenie kvality a komfortu poskytovanej zdravotnej starostlivosti sa pripravuje rozsiahla rekonštrukcia jej gynekologicko-pôrodnického oddelenia, ktorá bude spolufinancovaná aj z prostriedkov Európskej únie. Rekonštrukcia sa bude realizovať za plného chodu nemocnice s tým, že celé oddelenie bude dočasne presťahované do náhradných priestorov.

„V rokoch 2020 – 2021 sa uskutoční rozsiahla rekonštrukcia budovy gynekologicko-pôrodnického oddelenia s nadstavbou, rozšíri sa kapacita oddelenia na 34 lôžok, pribudnú izby s vysokým štandardom aj možnosťou individuálneho prístupu k pacientkam, vzniknú nové pôrodné a operačné sály. Súčasťou príspevku z eurofondov je aj doplnenie prístrojovej techniky v nemocnici – výmena CT prístroja za prístroj s vyšším štandardom aj výmena RTG prístroja za plne

digitalizovaný prístroj, operačné stoly a lampy pre gynekologicko-pôrodnické oddelenie“, uviedol MUDr. Miroslav Kraus, riaditeľ Nemocnice Kropachy spol. s.r.o.

Plánovaná rekonštrukcia vzhľadom na svoj rozsah nebude možná počas prevádzky oddelenia, preto nemocnica pristupuje k príprave náhradných priestorov pre gynekologicko-pôrodnické oddelenie. Tieto sa nachádzajú v budove bývalého infekčného oddelenia a budú prispôbené pre potreby gynekológie a pôrodnictva. Investíciu v celkovej výške 700-tisíc eur bude financovať skupina AGEL SK a rekonštrukcia týchto náhradných priestorov je naplánovaná do konca januára 2020.

„Zamestnancov nemocnice, ale hlavne pacientov, čaká neľahké obdobie, kedy budú uskutočňované stavebné práce, aby sme im do budúcnosti vedeli ponúknuť lepšiu starostlivosť a naše služby. Z časti bude narušený bežný režim nemocnice, preto chcem širokú verejnosť požiadať o pochopenie a

trpezlivosť počas realizovaných stavebných prác. Cieľ, ktorý chceme dosiahnuť je pre budúcnosť nemocnice významným, na konci nášho snaženia by malo vzniknúť gynekologicko-pôrodnické oddelenie, ktoré spĺňa najvyššie hygienické a prevádzkové štandardy, možnosť realizácie alternatívnych pôrodov“, uviedol MUDr. Miroslav Kraus.

Priestory, ktoré budú zrekonštruované v budove bývalého infekčného oddelenia – pavilón E, plánuje nemocnica do budúcnosti využiť pre oddelenie dlhodobo chorých, ktoré v nemocnici teraz chýba.

Nemocnica Kropachy spol. s.r.o. zabezpečuje základnú zdravotnú starostlivosť pre spádovú oblasť 50 000 obyvateľov. Nemocnica má 6 základných oddelení, 12 odborných ambulancií a oddelenia SVALZ. Od 1.7.2008 sa stopercentným vlastníkom Nemocnice Kropachy stala spoločnosť AGEL SK a.s.

*Martina Pavlíková,
hovorkyňa AGEL SK*

Detská nadácia mesta Kropachy

Vážení čitatelia, dovoľte mi, aby som sa vám prihovarila v mene Detskej nadácie mesta Kropachy (DNMK). DNMK bola založená už v júni 1994 a jej cieľom od začiatku je plniť humanitnú pomoc zdravotne postihnutým a sociálne odkázaným deťom a podporovať ich „správne“ životné hodnoty.

Finančné príspevky pre plnenie týchto cieľov získavame z viacerých zdrojov. Veľmi nás teší, že jedným z najväčších prispievateľov ste práve vy, občania mesta Kropachy. Každoročne sa koná v našom meste Kropašský jarmok. V rámci tohto podujatia ste si mohli zakúpiť lístok do tomboly za 1 euro. Každý, kto si tento tombolový lístok zakúpil, prispel nadácii práve tým jedným eurom. Preto by som vám chcela za celý tím DNMK poďakovať, že sme mohli tohoto roku opäť predať až 1000 lístkov do tomboly. Samozrejme, neudialo by sa to bez sponzorov, ktorí boli ochotní venovať do tomboly naozaj širokú paletu vecných cien, a to elektrospotrebičov, handmade produktov, cien v podobe služieb, atď. Hodnota vecných cien do tomboly sa vyšplhala do výšky 2061 eur, za čo by som chcela sponzorom veľmi pekne poďakovať. Finančné príspevky od sponzorov boli vo výške 650,00 €. Opäť veľká vďaka prispievateľom.

Tí, ktorí sa rozhodnú prispieť DNMK, môžu tak urobiť

kedykoľvek počas roka, a to aj formou darovania 2% dane z príjmu.

Verím, že počas ďalších období sa nám podarí podporiť rodiny aspoň v takom rozsahu ako doteraz. Všetky informácie o finančnom plnení pre deti z DNMK nájdete vo výročných správach na stránkach mesta Kropachy.

*Mgr. Katarína Kiseľáková,
správkyňa nadácie*

P. č.	SPONZOR - peňažný príspevok
1	FINESTRA, s.r.o. Bohuš Šmatlák
2	HASMA, s.r.o. Kropachy
3	Mesto Kropachy
4	P&M ROYAL, s.r.o. Hotel Plejsy Kropachy
5	STI, spol. s r.o. Kropachy
6	TERMOKOMPLEX, spol. s.r.o. Kropachy

P. č.	SPONZOR - vecná cena
1	ALTAN spol. s.r.o., Kropachy
2	ASKONY export-import s.r.o. Kropachy
3	AVON COSMETICS-Oľga Dzimková
4	Advokátska kancelária JUDr. Mariána Rušina, PhD.
5	Bucová Eva, odevy, textil, textilná galantéria, Kropachy
6	BUTTY Stajsko Matej, Kropachy
7	Cukráreň BALKAN III., Hlavná 25, Kropachy
8	Čupajová Zuzana, Kropachy
9	EKOVER, s. r.o., Spišské Vlachy, prevádzka Kropachy
10	ELEKTROSET s.r.o., prevádzka Spišské Vlachy
11	FINESTRA s.r.o. Šmatlák
12	HASMA s.r.o. Kropachy

12	HASMA s.r.o. Krompachy
13	Helena Kovaľová Krompachy
14	Jozef Maňovský, Krompachy
15	Jozef Papcun-LIVONEC SK,s.r.o.
16	Križáková Zuzana, Krompachy
17	Kvetinárstvo LUADA-Adriána Smiková ml., Krompachy
18	KVETINKA-Martina Richnavská, Krompachy
19	Kvetinové štúdio LUADA-Adriána Smiková, Spišské Vlachy
20	LC-elektro, Krompachy
21	Martin Kollárik,M-GLASS, Krompachy
22	Masáže-Cechová Dominika
23	Masážny salón - Katarína Mrosová
24	Mesto Krompachy
25	Miroslava Grísáková, Krompachy
26	Nábytok Mária Šimková, Krompachy

27	Nemocnica Krompachy spol. s r.o.
28	netIQ s.r.o., Ofšavka,Slavomír Holotňák
29	P&M ROYAL s.r.o,hotel Plejsy,Krompachy
30	poslanci MsZ Krompachy
31	Salón "S" - Adriana Šeurková, Krompachy
32	Salón "S" - Slávka Kromková, Krompachy
33	Salón "S" - Viera Vaľková, Krompachy
34	Samuel Čiasnoha-ELECTRONIC BROS
35	SOOF s.r.o., Krompachy
36	SOOF-Peter Jenčík, Krompachy
37	TEA GARDEN čajovňa,Krompachy-Ján Figľar
38	TRIK desing s.r.o. Krompachy
39	WAMIT s.r.o., Krompachy-Róbert Wintzler
40	ZLIEVAREŇ SEZ Krompachy a.s.

Európsky týžden športu: „Be active“

Žiaci a pedagógovia ZŠ s MŠ Maurerova ulica sa zapojili do Európskeho týždňa športu. Pod vedením učiteliek Zuzany Holečkovej, Vladimíry Petrovskej a pána učiteľa Petra Kukuru absolvovali zaujímavé športové aktivity.

V školskom rozhlase bola vyhlásená Kroková výzva. Úlohou žiakov boli v daný deň rozhybať svoje telo a preukázať ním spôsobom odkráčať, alebo odbehnúť čo najviac krokov. Táto aktivita mala motivovať žiakov, aby v tento deň šli do školy pešo, aby po škole namiesto sedenia za počítačom vybehli vonku na bicykli. Jednoducho pomocou moderných zariadení spočítať, koľko som v tento deň odkráčať. Do výzvy sa

zapojilo 26 žiakov z 2. stupňa a 7 žiakov prvého stupňa. Žiaci svoje namerané kroky nahlásili učiteľke Holečkovej. Žiaci sa do tejto výzvy zapojili naozaj so zánietením a každý chcel vyhrať.

Pani učiteľka spočítala spolu 957762 odkráčaných krokov. Najvyšší počet krokov spočtom 37003 krokov za prvý stupeň odkráčať žiak 4. Atriedy Vendelín Kolčár. Na druhom stupni žiak 9. B Kevin Lacko odkráčať 95080 krokov. Víťazi získali žiacku imunitu. Štvrtok sa niesol v znamení rytmického cvičenia Zumbly. Žiaci školy mali možnosť zacvičiť si v školskej telocvični Zumbu pod vedením pani Dany Bartkovej.

Športová výzva pokračovala

pozvánkou na Mestskú plaváreň. Pozvaní boli rodičia a žiaci. Súťažili družstvá rodičov a žiakov. Úlohou bolo zaplávať čo najviac plaveckých dĺžok v bazéne v časovom limite jednej hodiny.

Víťazom sa stalo družstvo : žiakov, ktorí odplávali 114 dĺžok čo je 2850 metrov.

Cieľom Európskeho týždňa športu bolo motivovať žiakov k účasti na športových podujatiach, pohybových aktivitách a viesť žiakov zdravému životnému štýlu. Veríme, že žiakov športové aktivity motivovali a budú aktívni po celý rok.

*Mgr. M. Micherdová,
ZŠ s MŠ Maurerova*

Málo vídaný úspech a to hneď na troch frontoch

Ak sa Vám zdá, že s menom **Ladislav Baluch** z klubu **TDMK Krompachy** sa v poslednom období stretávate pričasto, vedzte, že je to preto, lebo „Laco“ okrem víťazstva v Slovenskom pohári v aquatlone /kat.VI/ ovládol popredné priečky a zaradil sa tak medzi najlepších pretekárov Slovenska v sezóne 2019, taktiež klasifikáciu v duatlone, kde obsadil konečné 2.miesto /kat- VI/ a v čoraz populárnejšej disciplíne v triatlone konečné 3.miesto /kat- VI/. Vyzerá to tak, že sa Laco nevedel rozhodnúť, akého lesku medailu by rád získal, tak si pre istotu zobral z každej jednu.

Za všetko hovorí nasledujúca

tabuľka:

Akvatlon Myjava	2. miesto	
Levícký akvatlon	2. miesto	
Dolnokubinský akvatlon	1. miesto	
Dunajský duatlon	5. miesto	
Dvory nad Žitavou duatlon	5. miesto	
Akvatlon Šamorín	2. miesto	
Akvatlon Turčianské Teplice	1. miesto	
Majstrovstvá Slovenska v duatlone Spišská Nová Ves	1. miesto	M-SR
Majstrovstvá Slovenska v akvatlone Bratislava	1. miesto	M-SR
Duatlon Pezinok	2. miesto	
Triatlon Senec	2. miesto	
Veľkoúľanský triatlon	1. miesto	
Mikrotriathlon Dvory nad Žitavou	2. miesto	
Cassovia akvatlon	1. miesto	
Oravaman - extrémny triatlon	6. miesto	
Snowland šprint triatlon	2. miesto	
Majstrovstvá Slovenska v olympijskom triatlone	5. miesto	M-SR
Piešťanský akvatlon	1. miesto	
Majstrovstvá Slovenska v šprint triatlone Stará Myjava	2. miesto	M-SR
Majstrovstvá Slovenska v šprint duatlone Tren.Teplice	4. miesto	M-SR

Mesto Krompachy

Vás pozýva na

Pamiatku zosnulých

2. november 2019 (sobota)
o 13.30 hod.

na mestskom cintoríne v Krompachoch.

Venujme našim drahým zosnulým spoločnú tichú
spomienku.



dokončenie zo strany 8

Sezóna je na konci a Laca už čakajú len milé povinnosti, triatlonovú kombinézu vymení za slušivý frak a na galavečere vyhlasovania najlepších pretekárov Slovenskej triatlonovej únie si pre istotu trikrát vystúpi na pomyselné stupne pre víťazov. Lacovi srdečne blahoželáme, doprajeme zaslužený odpočinok, ale nie na dlho, lebo nová sezóna je za dverami a v kuloároch sa šepká, že zlatý hattrick Laca láka.

TDMK Kropachy



Slnkom zaliata šarkaniáda

V polovici októbra patrilo nebo nad Plejsami papierovým drakom. Malí, aj tí skôr narodení sa prišli dopoludnia zabaviť na rozmarnú šarkaniádu. Zábavná sobota, plná lietajúcich šarkanov pobavila najviac detí. A hoci vietor pofukoval iba ojedinele, šarkany aj tak vzlietli k nebu. Pomohli im rýchle nohy malých aj dospelákov. Čaj, šišky, omaľovánky, bublifuk, či pastelky, ako aj maľovanie na tvár, boli príjemným spestrením. Nechýbalo vystúpenie bábkohorca Alexandra Pellesitza, ktorý prišiel s rozprávkou o jesennej víle.

(šim)



Beh ulicami Krompách



Dievčenská kategória



Hlavná kategória - krátko po štarte



Chlapčenská kategória



Slávka Uličná a Martin Lonský



Slávka Uličná - najlepšia ženská bežkyňa



Štart hlavného preteku

Osemsmerovka

Maliar svetového formátu. Majster šerosvitu a znalec ľudskej duše. Štvrtého októbra uplynulo 350 rokov od jeho smrti. Zistilo sa, že dej jeho Nočnej hliadky sa odohráva cez deň a obraz dostal mylný názov, kvôli stmavnutému laku a nánosu sadzí. Zomrel bez povšimnutia verejnosti vo veku 63 rokov. Pochovali ho v neoznačenom hrobe, ako v tom čase pochovovali bedárov. Meno v tajničke....

Hľadane slová:

ideál, ikona, inotaj, iskra, jakobín, jas, joga, joboba, larva, lekvár, liek, lievnik, los, lúč, mánia, maniera, molekula, parlament, patent, pianista, praktikant, poetizmus, relikvia, rekvalifikácia, rozprávka, rustikálny, ruženec, takt, tanky, rest, trio, um, uno.

Správne znenie tajničky z minulého týždňa:

SARAH
BERNHARDTOVÁ:
Nádherná bytosť s hlasom spievajúcich hviezd.

Výherkyňa: Sedmáková

R	P	A	R	L	A	M	E	N	T	R	R
O	P	R	J	E	I	J	A	S	M	E	U
Z	B	A	R	O	A	S	O	N	A	K	Ž
P	I	D	T	T	J	N	K	R	H	V	E
R	T	K	A	E	U	O	E	R	R	A	N
Á	R	T	O	M	N	I	B	E	A	L	E
V	E	R	N	N	N	T	S	A	Z	I	C
K	S	I	O	A	A	J	O	G	A	F	M
A	T	O	M	L	I	E	V	I	K	I	U
S	M	O	L	E	K	U	L	A	T	K	Y
U	N	O	I	T	L	N	V	A	N	Á	N
M	Í	A	D	A	O	A	T	K	A	C	L
Z	B	V	E	K	S	S	E	Č	K	I	Á
I	O	R	Á	T	I	I	Ú	N	I	A	K
T	K	A	L	N	L	L	R	I	T	T	I
E	A	L	A	M	Á	N	I	A	K	A	T
O	J	I	I	N	O	T	A	J	A	N	S
P	P	L	E	K	V	Á	R	J	R	K	U
R	E	L	I	K	V	I	A	N	P	Y	R

Milí klienti!

Pozývame Vás
do novootvorenej kancelárie
obchodných zástupcov
Prvej stavebnej sporiteľne
v Krompachoch
na adrese **Lorencova 21**
(budova Centrál)

Každý školák,
ktorý príde
s rodičom
dostane
darček



PSS



VILLA
**NO
VA**

mladé
vino

Venus
PENSION RESTAURANT



PIATOK

29.11.2019

19.00

RESTAURÁCIA
VENUSA
ZIMNÁ 93
SPIŠSKÁ NOVÁ VES

ČAKÁ VÁS:
WELCOME DRINK
HUSACIE HODY
DOMÁCE LOKŠE
MLADÉ VÍNO

59€

/ OSOBA

REZERVÁCIE NA
VENUSA@VENUSA.EU
+421 903 616 571

HUSACIE HODY

O ATMOSFÉRU
SA POSTARAJÚ **CIMBAL
BROTHERS**

— ŠPECIALITA VEČERA —
OCHUTNÁVKA MLADÉHO VÍNA

**"MLADÉ VÍNO JE AKO PRVÉ MILOVANIE. JE TAKÉ
OMAMNÉ A ZAPAMÄTATEĽNÉ, AŽ SA TI Z NEHO
ZATOČÍ..."**

KROMPAŠKÝ
spravodajca

Vydáva mesto Krompachy, vydávanie povolené OÚ v Spišskej Novej Vsi, reg. č. 3/91
Redakčná rada: Mgr. Mária Šimoňáková - redaktorka, Mgr. Anna Grondželová - jazyková korektorka.
Členovia: Mgr. Agnesa Jarošíková, Mgr. Lucia Mikulová.

Platné evidenčné číslo pre periodickú tlač „Krompašský spravodajca“: EV 3373/09, poradové číslo 10/2019, október 2019
Grafická úprava a tlač: MOON - reklamné štúdio, Štúrova 5/7, Krompachy.
Podávanie novinových zásielok povolené Východosl. riaditeľstvo pôšt Košice, č.j. 1793-OPPP zo dňa 14.6.1994.
Adresa redakcie: MsÚ, Nám. slobody 1, 053 42 Krompachy, tel.: 053/419 22 11, e-mail: kromsprav@gmail.com.
Sídlo vydavateľa: MsÚ, Nám. slobody 1, 053 42 Krompachy, IČO: 329282, ISSN 1339-0368.
Redakčná rada nezodpovedá za obsah článkov dopisovateľov. Zároveň si vyhradzuje právo krátenia a úpravy príspevkov.
Uzavierka príspevkov je do 7. dňa nasledujúceho mesiaca. **KS je v predaji po 20. dni v príslušnom mesiaci.**

