

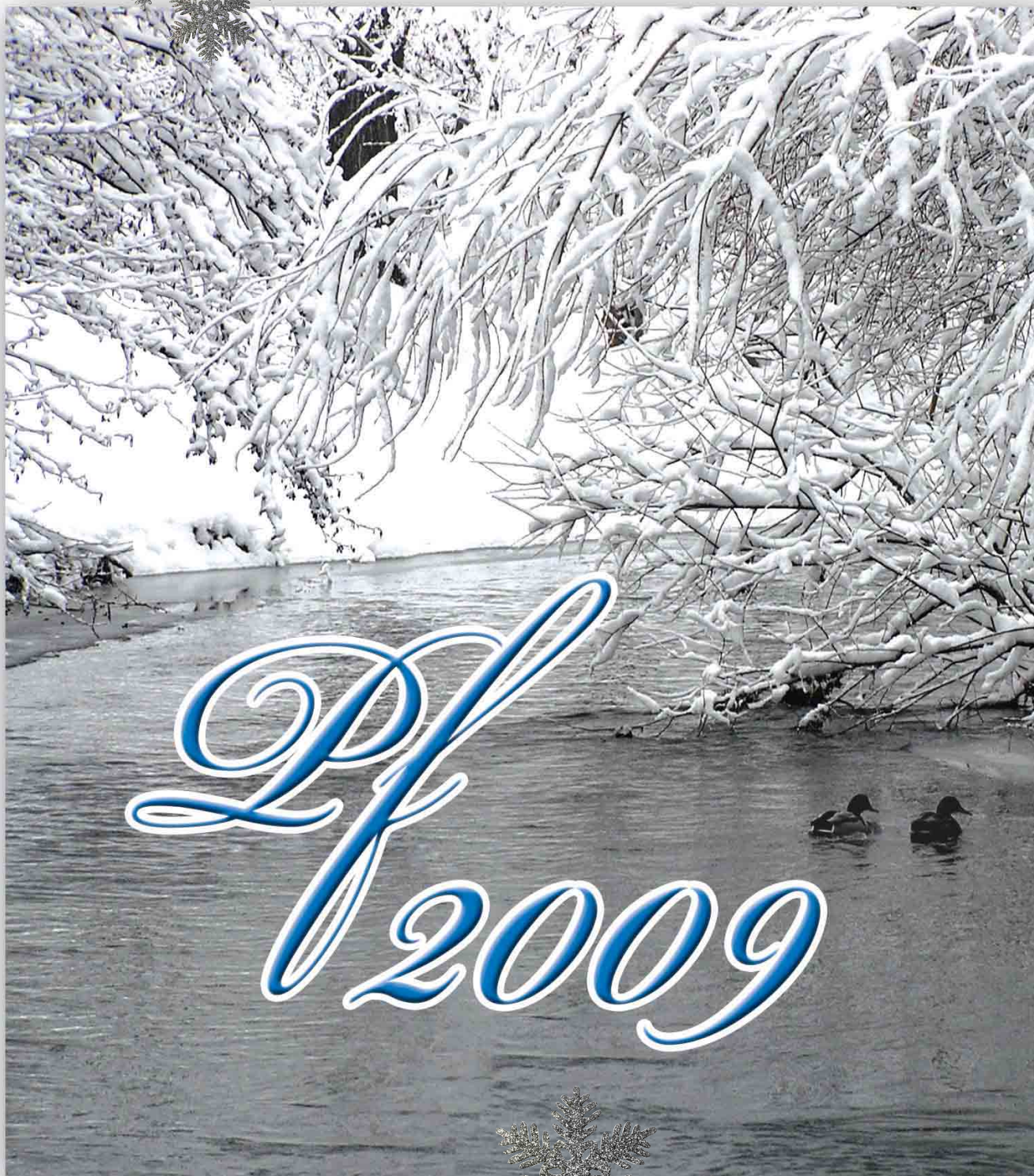
Jazerčan

č.4

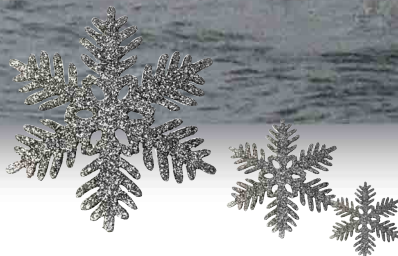
december 2008

Spravodaj Mestskej časti
Košice - Nad jazerom

www.jazerokosice.sk



Pl
2009



Zimná nálada

Milí Jazerčania,

máme za sebou ďalší rok. Pre niektorých možno úplne obyčajný, iným sa podarili menšie či väčšie víťazstva. Nemusíme byť smutní, ak nám snád' niečo nevyšlo podľa našich predstáv. Ťažkosti, neúspechy i sklamaná sú prirodzenou súčasťou života. Vďaka nim rastieme a dozrievame.

Prelom rokov je vždy obdobím, keď si dávame nové predsavzatia, určujeme nové ciele, robíme plány na ďalšie obdobie v nádeji, že ten nasledujúci rok bude snád' lepší a úspešnejší. Je zároveň príležitosťou, aby sme sa poďakovali rodine, blízkym, priateľom i spolupracovníkom za podporu, pomoc a spoluprácu.

Aj ja vám chcem touto cestou poďakovať. Prajem vám nádherné a požehnané Vianoce, plné lásky a porozumenia. Pokoj v duši nech sa udrží po celý budúci rok.

Vaša starostka



Vianoce klopú na dvere

Už na druhom ročníku tvorby detských adventných variácií malí umelci prekvapili svojou zručnosťou a šikovnosťou, ktorá sa odzrkadlila na vyrobených adventných vencoch. Niektoré deti prišli so svojimi rodičmi či prarodičmi. K spríjemneniu pohody zneli vianočné koledy a teta Henri čítala rozprávky, z ktorých sa dozvedeli veľa zaujímavých informácií o Vianociach. Napríklad ako vznikol adventný veniec či pieseň Tichá noc.

Malí tvorcovia si mohli pomaškrtiť na sladkostiach a zahriať sa teplým čajikom. Podporiť, aj pochváliť ich prišla starostka Anna Jenčová, ktorá bola jedným vencom aj obdarovaná. Malí umelci si niektoré svoje výtvary s rozžiarenými očkami odnášali domov, ostatné budú počas sviatkov zdobiť kancelárie miestneho úradu.

Všetkým želáme šťastné a veselé Vianoce a tešíme sa na vás na budúci rok

*Mariana Huszárová
KS Jazero*

Pomáhajú zachraňovať to najcennejšie

Hrdinovia ľudskosti



Na snímke zľava: Dr. Tresová z Národnej transfúznej služby, starostka Anna Jenčová, zástupcovia rodiny Grófovej Anna, Milan, Agáta a predseda MS SČK Jozef Drábik

Milé podujatie, na ktorom boli ocenení študenti z akcie Študentská kvapka krvi, sa uskutočnilo začiatkom decembra vo Výchovno-vzdelávacom zariadení Iskra. Medzi študentmi vynikal Roland KUHN, ktorý má iba 19 rokov, ale už 8 bezplatných odberov.

Podmienky pre získanie bronzovej Jánskeho plakety splnili 16 a striebornej plakety 11 občanov, ktorí ich na podujatí prevzali. Zlatú a diamantovú plaketu dostanú darcovia na celomestskej úrovni. "Zlatí" budú šiesti obyvatelia našej mestskej časti - Ladislav OROL, Ing. Peter FARKAŠ, Maroš ČEREMŠÁK, Marek KUČERA, Andrej GREGA, Peter KLOBUŠOVSKÝ. Diamantovú plaketu dostane Mgr. Oskár GAJDOŠ za 80-násobné bezplatné darovanie krvi.

Tak ako každoročne, i tento rok Miestny spolok Slovenského Červeného kríža (MS SČK) vyhodnotil jednotlivca a kolektív v rámci akcie Humanitný čin roka. Tento hrdý titul udelil pánovi O. Gajdošovi, ktorý bol v tomto roku ocenený aj medailou "Za humanitu..." Odmenená bola tiež rodina Grófová, ktorá môže slúžiť ostatným ako svetlý vzor. Traja bratia a dve manželky sú aktívnymi darcami krvi a držiteľmi zlatých a diamantových plaket.

Okrem oficiálnych hostí prispeli k slávnostnej atmosfére vystúpenia detí z MŠ na Dneperskej, žiaci ZŠ Jenisejská a ZUŠ na Jantárovej. Vďaka patrí starostke A. Jenčovej a miestnemu zastupiteľstvu, ktorí významnou mierou finančne prispeli, aby sme dobrovoľným darcom mohli odmeniť vecnými darčekom.

Všetkým darcom blahoželáme a prajeme predovšetkým dobré zdravie.

*Ing. Jozef Drábik
predseda Miestneho spolku Slovenského Červeného kríža*

* * *



Vo VVZ Iskra je od novembra Galéria RARA

Fotografie zobia foyer zariadenia



Nápad dal nápad, slovo dalo slovo, a tak aj vďaka veľkej podpore starostky Anny Jenčovej vznikla po prvýkrát v histórii našej mestskej časti Galéria RARA. Názov RARA je latinského pôvodu, a znamená "zvláštna", čo je v našom prípade veľmi príliš vhodné pomenovanie, pretože galéria využíva vstupné priestory do Výchovno-vzdelávacieho zariadenia Iskra (VVZ) na Uralskej ulici. Práce prispievajú k skrášleniu interiéru a pozrieť si ich má bezplatne možnosť každý, kto do Iskry príde.

Na premiérovej vernisáži, ktorá bola začiatkom novembra a miestny úrad na nej zastupovala prednostka JUDr. Marta Bulecová, sa tvorbou prezentovala štvorica amatérskych fotografov. Autori cez objektív rozvíjali tému Košice - Európske hlavné mesto kultúry 2013. Kurátorom výstavy bol maliar Ladislav Škovran. Práce v tejto galérii sa budú počas roka tematicky niekoľkokrát meniť. Najbližšia výstava je naplánovaná od 1. februára 2009 a témou bude Slovensko vo fotografii. Po slávnostnom otvorení a spoločnej prehliadke fotografií sa autori venovali hosťom a návštevníkom.

*Alžbeta Jacková
VVZ Iskra*

Poslanci odsúhlasili zmenu časti územného plánu V bývalom mäsokombináte obchody?

Nevyužívané územie časti bývalého areálu Mäsokombinátu na Slaneckej ceste by sa v budúcnosti mohlo premeniť na upravenú zónu s obchodmi a službami. Prvý krok k tejto zmene urobilo miestne zastupiteľstvo na ostatnom zastupiteľstve, keď sa kladne vyjadrilo k zmene časti územného plánu.

V súčasnosti je toto územie určené pre objekty výroby a skladov, ale v záujme obyvateľov by v rámci občianskej vybavenosti bolo vhodnejšie umiestniť tam služby. Ak sa s touto myšlienkou stotožní aj Mesto Košice a zmene dá zelenú, možno o rok budeme nakupovať alebo využívať služby aj v bývalom mäsokombináte.

*Ing. Milan Derfiňák
oddelenie výstavby a životného prostredia*

Európska sociálna sonda 2008

Vážení Jazerčania,

Mestská časť Košice - Nad jazerom bola na základe náhodného výberu zaradená do celoeurópskeho prieskumu s názvom "Európska sociálna sonda 2008". Koordinátorom tohto prieskumu na Slovensku je Spoločenskovedný ústav Slovenskej akadémie vied a jeho realizátorom spoločnosť GfK Slovakia, s.r.o.

Cieľom prieskumu, ktorý súbežne prebieha v dvadsiatich štyroch krajinách Európy a bude sa v domácnostiach realizovať do februára 2009 formou osobných pohovorov, je zmapovať názory ľudí týkajúce sa dôležitých oblastí života na Slovensku. Anketári a spolupracovníci spoločnosti GfK Slovakia musia predložiť preukaz anketára a osobitný sprievodný list. Rozhovor budú zaznamenávať do dotazníkov. Všetky informácie, ktoré im respondenti poskytnú, sa budú považovať za prísne dôverné a bude sa s nimi zaobchádzať v zmysle platnej legislatívy o ochrane osobných údajov.

Ďalšie informácie o projekte sa dajú získať na teletexte Slovenskej televízie - okruh Dvojka a Trojka na stránke číslo 733 alebo na internetovej stránke www.gfk.sk.

Za pochopenie i podporu tohto prieskumu ďakujeme.

*Ivica Krausová
vedúca sociálneho referátu*

Čo sa nám podarilo a čo chceme dosiahnuť

Koniec roka býva časom bilancovania, čo sme urobili a čo by sme chceli spraviť v nasledujúcom období.

V tomto roku sa komisii výstavby podarilo presadiť výstavbu parkovísk na Ždiarskej a Donskej ulici. Pribudlo približne 70 parkovacích miest. Práve Ždiarska ulica je v posledných rokoch veľmi vyťažovaná stúpajúcou dopravou, uvoľnenie jazdného pruhu pre nové parkovisko bolo pre ďalšie fungovanie dopravy na sídlisku nevyhnutné. V spolupráci s komisiou mládeže a športu bol presadený rozsiahly projekt športovísk v rekreačnej zóne. Mestská časť ho začala realizovať po skončení letnej sezóny, takže jeho plné využitie sa rozbehne v jarných mesiacoch budúceho roka. Neľahkou úlohou bolo ukončenie multifunkčného objektu na Poludníkovej ulici. Dnes, v čase kolaudovania stavby, si len málokto spomenie ako stavba pred tromi rokmi vyzerala a pre aké skupiny ľudí slúžila.

V budúcom roku chce komisia presadiť prepojenie ulíc Polárna a Poludníková prejazdnou komunikáciou, aby sa odľahčila Ždiarska ulica. Pokračovať mienime vo výstavbe parkovísk, tentokrát na uliciach Irkutská a Raketová, zabezpečiť súvislé opravy chodníkov na Stálicovej, Dneverskej a Baltickej ulici. Po dohode s Mestom Košice budeme presadzovať osvetlenie chodníkov na Baltickej - Bukoveckej ulici a medzi Ždiarskou a Poludníkovou ulicou. Pozornosť pri revitalizácii ihrísk by sa mala sústrediť na ulice Amurská a Rovníková. Zároveň sa komisia bude zaoberať aj otázkami budúcej zástavby, a to tak v priemyselnej zóne, ako aj pri komplexnom riešení lokality Bukovecká.

Veríme, že pripravované aktivity nájdu podporu medzi obyvateľmi našej mestskej časti, aj medzi poslancami v miestnom zastupiteľstve. V mene komisie výstavby a podnikateľských aktivít prajeme príjemné prežitie vianočných sviatkov a všetko dobré v roku 2009.

*Ing. Milan Derfiňák, Miroslav Paľa
komisia výstavby a podnikateľských aktivít*

TRHOVISKÁ NIE SÚ SMETISKÁ



Mestská časť prevádzkuje trhoviská pri obchodných centrách Bukovec, Branisko a Ždiar.

Na každom sú kontajnery pre likvidáciu odpadu trhovníkov. V priebehu roka sme zaznamenali opakované sťažnosti obyvateľov na znečistenie okolia kontajnerov na trhoviskách, ktoré boli opodstatnené. Kontajnery boli preplnené bytovým komunálnym odpadom, nie odpadom od trhovníkov z trhovísk. Obyvatelia ako keby nemali blokované kontajnery, a tak cestou do práce pri prechádzaní okolo trhovísk odpad hádzajú do nádob na trhoviskách. Kontajnery sa tak rýchlo zaplnia a to, čo sa do nich nevmestí, skončí na trávnej ploche. Pohľad na spúšť, ktorá vzniká, hovorí sám za seba. Týka sa to hlavne blokov na uliciach Ždiarska 19 - 23, Sputniková 1 - 12, Čiernomorská a Bukovecká.

Miestny úrad dôrazne upozorňuje občanov, vlastníkov bytov a správcov objektov bývajúcich a sídlacích v okolí uvedených lokalít, aby zlému zvyku urobili koniec. Kto sa nevie zmeniť, možno mu pomôže, ak jeho konanie spolubývajúci nahlásia pracovníkom miestneho úradu na tel. číslo 720 11 00 alebo 720 11 08.

Druhou takmer chronickou chorobou väčšiny Jazerčanov je to, že nezatvárajú kontajnery na smeti. A vietor dielo dokončí, množstvo papierov "krášli" zatravnenej plochy alebo sa zachytáva v kríkoch. Miestny úrad v priebehu roka vynakladá nemalé finančné prostriedky na udržiavanie čistoty a hygieny nášho životného prostredia, ale keď k tomu aj sami neprispějeme, zmena k lepšiemu nepríde. Vari v súvislosti so smetím nestačí nízka, či takmer žiadna kultúrna úroveň tých, ktorí sa v kontajneroch prehrabujú, a čo sa im nehodí, nedajú späť, ale zhodia na zem?

Pred vianočnými sviatkami sa snažíme byty čistiť, len aby sa všetko lesklo. Prečo to tak nie je aj okolo kontajnerov a verejných priestranstiev? Prečo úmyselne vytvárame negatívny obraz o tom, akí ľudia na našom sídlisku žijú? Veríme, že naša výzva na zmenu neostane nepovšimnutá a bez odozvy

Jana Horváthová
referát podnikateľských činností

KORČULIARI TO ROZBALILI NAPLNO

Komisia mládeže a športu v spolupráci s korčuliarskym oddielom Stíhači zorganizovala I. ročník pretekov na kolieskových korčuľoch. Za krásneho teplého babieho leta sa konali na hrádzí na Jazere. Lúče horúceho slnka si vychutnávali tak najmenšie detičky, ako aj dospelí. Viac ako tridsiatka zúčastnených bola veľmi milo prekvapená profesionálnou úrovňou a skvelou bezchybnou organizáciou.

Medzi najúspešnejších sa zaradili:

Meno	Kategória
Kristína Tonková a Hugo Majdák	8 - 9 rokov
Katarína Pahulyiová a Dávid Pethő	10 - 11 rokov
Martina Karabová a Lukáš Benedik	Fitness (nad 12 rokov)

Nielen víťazi, ale všetci zúčastnení, si odniesli vecné dary a ceny. Poďakovanie patrí všetkým, ktorí vytvorili skvelú športovú atmosféru. Veríme, že tieto preteky boli prvou lastovičkou a jar privítame rovnakým spôsobom, akým sme sa lúčili s jeseňou.

Ing. Marián Gál, PhD.
predseda komisie

Deti v MŠ na Azovskej ulici majú dopravné ihrisko

V dnešnej dobe, aby nebola ohrozená bezpečnosť tých najmenších, je veľmi dôležité vysvetľovať už deťom v materskej škole význam dodržiavania pravidiel cestnej premávky, poznávať s nimi základné dopravné značky, i hovoriť o tom, ako majú ísť pod dozorom starších bezpečne cez cestu.

Aj v našej Materskej škole na Azovskej ulici sme chceli deťom pomôcť všetko toto si osvojiť už v predškolskom veku. Myšlienku vytvoriť na školskom dvore dopravné ihrisko sme plánovali dávnejšie, ale kvôli nedostatku peňazí sa nápad nemohol zrealizovať. Oslovili sme preto sponzorov, Mestskú časť Nad Jazerom i rodičov, aby pomohli. Na základe vypracovaného projektu sme získali finančnú pomoc od mestskej časti, pomocnú ruku podali aj rodičia a nápad sa mohol začať realizovať. Boli to dva roky úmornej práce, ale výsledok sa dostavil. Pri príležitosti MDD deti dostali krásny darček v podobe dopravného ihriska, ktoré využívajú naši škôlkari, i deti z ďalších materských škôl sídliska.

V lete sme deti prekvapili Dopravnou olympiádou, ktorú pripravili učiteľky Andrea Saloňová a Petra Oprendečková. Prípravy sa začali už ráno a veľký nápis "VÍTAME VÁS NA DOPRAVNEJ OLYMPIÁDE" naznačoval, že sa čosi chystá. Označili sme začiatok a koniec olympiády nápismi štart a cieľ a pripravili koše plné prekvapení. Najprv som deti privítala, potom im malý Adamko pod vedením pani učiteľky Andrejky vysvetlil pravidlá olympiády. Nezabudol upozorniť aj na odmeny a občerstvenie, ktoré čakajú na šikovných športovcov. Deti prišli pozdraviť poslanec mestského zastupiteľstva a člen rady školy Ing. Viktor Jeník, aj príslušníci polície z OO PZ Nad Jazerom.

Potom sa súťažiaci rozdelili do skupín a na piatich stanovištiach spolu s kamarátmi a učiteľkami plnili úlohy. Vedomosti si overili formou dopravného kvízu, triedili dopravné prostriedky, ocitli sa v nemocnici, kde ošetrovali raneného, poznávali dopravné značky a pod vedením policajtov museli dodržiavať dopravné predpisy pri jazde na bicykli, kolobežke, prípadne ako chodci pri priechode cez cestu. Bolo to dopoludnie plné slnka, zábavy, radosti. Deti sa potešili aj občerstveniu a odmenám, ktoré som im pripravila spolu s kolektívom zamestnancov z finančnej dotácie mestskej časti. Domov odchádzali spokojne, že sa veľa naučili. Radovali sa z medailových ocenení a darčiekov, s ktorými sa kamarátom pochválili a sľúbili, že o rok sa opäť určite stretneme.

Ďakujeme všetkým, ktorí prispeli ku krásnej oslave MDD. Veríme, že si to o rok zopakujeme, urobíme radosť najmenším darčekom i občerstvením a pridáme i vedomosti, ktoré si budú môcť osvojiť a využiť pri riešení dopravných situácií.

Mgr. Alena Kupková
riaditeľka Materskej školy Azovská 1



Z 15. rokovania miestneho zastupiteľstva

Pätnáste rokovanie miestneho zastupiteľstva Mestskej časti Košice - Nad jazerom bolo 28. októbra 2008 a zúčastnilo sa na ňom 22 poslancov miestneho zastupiteľstva.

Po úvodných bodoch rokovania miestne zastupiteľstvo schválilo 2. úpravu rozpočtu mestskej časti na roky 2008 - 2010. Splnomocnilo starostku mestskej časti vykonať zmeny v bežnom rozpočte na rok 2008 rozpočtovými opatreniami tak, aby nedošlo k narušeniu vyrovnanosti bežného rozpočtu. Zoznam rozpočtových opatrení predloží starostka na najbližšie zasadnutie miestneho zastupiteľstva. Miestne zastupiteľstvo prerokovalo a schválilo návrh na použitie finančných prostriedkov z fondu hospodárskeho a sociálneho rozvoja a rezervného fondu. Ide o zvýšenie kapitálových výdavkov na multifunkčný objekt Poludníková o sumu 2,363 tis. Sk, čo je čiastka podľa 3. dodatku Zmluvy o dielo. Uvedený výdavok bude krytý z rezervného fondu. V súvislosti s už schváleným schodkovým kapitálovým rozpočtom mestskej časti, v zmysle uznesení miestneho zastupiteľstva zo dňa 17. 6. 2008 a 26. 8. 2008, spolu v sume 3,665 tis. Sk, miestne zastupiteľstvo schválilo tento schodok kryť čerpaním finančných prostriedkov z fondu hospodárskeho a sociálneho rozvoja.

Za prítomnosti zástupcov firmy Labaš, s.r.o. miestne zastupiteľstvo venovalo pozornosť a súhlasilo s vydaním kladného stanoviska k návrhu zmeny územného plánu v časti parc. č. 305/16 a iné v katastrálnom území Jazero /areál bývalého mäsokombinátu/. Ide o návrh zmeny územného plánu, pretože doteraz toto územie tvoria plochy zariadení výroby, skladov a stavebnej výroby. V súčasnosti nie je využívané a je pokryté neudržiavanou zeleňou. Firma Labaš, s.r.o., ktorá vlastní toto územie, plánuje v tejto časti výstavbu obchodného centra. Ide o supermarket Bala, kde by boli

aj ďalšie firmy a predajcovia, ako napr. Hobby market typu Baumax, Diechmann, DM drogeria a ďalší. Po realizácii výstavby dôjde k rozšíreniu obchodnej siete v mestskej časti. Zástupcovia firmy informovali miestne zastupiteľstvo, že od roku 2006 rokujú s Mestom Košice v súvislosti s rozšírením Slaneckej cesty, a tým spojenou výmenou pozemkov, ktoré vlastní a ktorých sa to týka. Miestne zastupiteľstvo uznesením splnomocnilo starostku mestskej časti MVDr. Annu Jenčovú a poslanca Ing. Jána Forgáča iniciovať na Magistráte mesta Košice urýchlené vysporiadanie pozemkov voči firme Labaš, s.r.o., v súvislosti s rekonštrukciou Slaneckej cesty.

V ďalších bodoch programu zastupiteľstva poslanci prerokovali a schválili Organizačný poriadok Mestskej časti Košice - Nad jazerom a doplnenie Plánu hospodárskeho a sociálneho rozvoja Mestskej časti Košice - Nad jazerom o časť "Rozvoj informačných systémov".

Miestnemu zastupiteľstvu boli doručené dve žiadosti o poskytnutie dotácie. Miestne zastupiteľstvo schválilo dotáciu pre:

- 1/ Slovenský rybársky zväz, MO Košice, Vodná 1, v sume 10 tisíc Sk na zarybnenie jazera tolstolobikmi
- 2/ Mesto Košice - Mestská polícia, stanica Juh Košice v sume 10 tisíc Sk na nákup pohonných hmôt.

*Albína Egyegová
zapisovateľka miestneho zastupiteľstva*

Jesenné dni športu



S nástupom jesene sa po prázdninách vrátili deti aj do škôl a predškolských zariadení. Popri množstve iných aktivít boli v Materskej škole na Dneperskej ulici č. 8 každoročné jesenné dni športu. Zapojili sa do nich deti našej materskej školy, ich rodičia, a dokonca aj milujúci starí rodičia. V príjemnej atmosfére sa súťažilo v rôznych veselých i vážnych disciplínach. Každá súťaž sa niesla v znamení fair play a dobrej nálady. Súčasťou jesenných dní športu bol pri príležitosti Medzinárodného dňa chôdze aj Beh Terryho Foxa, na ktorom sa zúčastnili deti aj z ostatných materských škôl z nášho sídliska. Všetci strávili príjemné popoludnie prežiarené zlatistým jesenným slnkom.

Mgr. Claudeta Eperješiová



KAPUSTA A MED SÚ CHUTNÉ I ZDRAVÉ

Čas Vianoc sa nezadržateľne blíži. V hypermarketoch nám "šťastné a veselé" prajú už od novembra. Na bohatom prestretom štedrovečernom stole v mnohých domácnostiach nesmú chýbať kapustnica a med.

Starí Rimania, poznajúc blahodárny vplyv kapusty na telo, vzdávali jej veľkú úctu. Dlhé roky si zdravie udržiavali tým, že jedli kapustu, kel a ďalšie druhy zeleniny. V istej rímskej provincii dokonca vyhnaní z mesta lekári, ktorí sa o kapuste vyjadrili neúctivo. Starogrécky filozof a matematik Pytagoras (asi 500 r. pred Kristom), ktorý bol známy striedmosťou v jedle i pití, aby sa odstránili z tela škodlivé látky, doporučoval kapustu jesť dokonca niekoľko dní v týždni. Na slovenskom vidieku je dodnes známe príslovie: "Kto nerád kapustu, to mrcha gazda."

V 70 - tých rokoch 20. storočia na oddelení preventívneho lekárstva univerzity v Buffale urobili porovnávaciu štúdiu stravovacích návykov u 300 mužov s rakovinou hrubého čreva a 800 mužov rovnakého veku, ktorí na zhubný nádor netrpeli. Zistilo sa, že čím častejšie ľudia konzumovali zeleninu, tým bola menšia pravdepodobnosť vzniku tohto ochorenia. Najlepšie protirakovinové účinky mala práve kapusta. Ten, kto aspoň jedenkrát v týždni jedol kapustu, dokázal znížiť riziko vzniku rakoviny hrubého čreva až o 66%!

Surovú i kyslú kapustu pokladajú dnes odborníci na výživu za jednu z najzdravších potravín. Pre ľudí trpiacich na žalúdočné a dvanástnikové vredy je kapusta ozajstným požehnaním. Dokázalo sa, že pri dennom pití troch decilitrov čerstvej šťavy zo surovej kapusty, dochádza k ich rýchlejšiemu vyliečeniu.

Kvasená kapusta je bohatým zdrojom vitamínu B12, ktorý v inej rastlinnej potravine nenájdete. Vitamín B12 je nevyhnutný pre tvorbu červených krviniek a správne fungovanie centrálného nervového systému. Hoci ho za celý život nespotrebuje viac ako je zrnko šošovice, pri jeho nedostatku nastáva chudokrvnosť, poruchy činnosti svalov, nervov, buniek i rastu kostnej hmoty. Pre prítomnosť inulínu (prírodný polysacharid), ktorý upravuje hladinu cukru v krvi, sa odporúča diabetikom zjesť denne hrsť kyslej kapusty.

Ľudstvo už niekoľko tisíc rokov úspešne využíva včelie produkty ako potraviny, aj ako lieky. Svedčia o tom správy v najstarších písomných záznamoch. V tzv. Smithovom papyruse, staroegyptskom lekárskom texte z r. asi 2500 pr. Kristom, sa med spomína 500-krát. Známe medzinárodné výrazy pre med (honey, honig) sú odvodené z hebrejského ghoneg, čo znamená príjemný. V Starom zákone sa spomína, že v Kanaáne tieklo mlieko a med a kniha Prísloví cituje: "Syn môj, jedz med, lebo je dobrý, med z plástu je sladký tvojim ústam, vedz, že aj múdrosť je taká pre tvoju dušu." Teutóni - Starogermáni, pripravovali z medu víno, ktoré sa pilo 30 dní po svadbe - tak asi vznikol názov "medové týždne". "Na kvapku medu sa chytí viac múch ako na sud octu" - s obľubou vravieval sv. František Saleský.

Hodnotné cukry a bielkoviny, enzýmy, vitamíny a minerálne látky, éterické látky a voľné organické kyseliny, to sú zložky, ktoré poukazujú na vysokú výživovú hodnotu medu. Med má

silné protibakteriálne účinky, preto sa v minulosti používal na hojenie rán. Dr. Guido Manio - chirurg a historik medicíny, testoval účinok medu na otvorenú ranu. Čítil určitú nedôveru k takémuto spôsobu liečby poranení. Veľké bolo jeho prekvapenie, keď zistil, že všetky baktérie v rane zmizli. Med vynikajúco vstrebával vodu, vyplavoval hnis a cudzorodé látky, pomáhal i v prípadoch, keď zlyhávali konvenčné antibiotiká. Dr. P. J. Armon - lekár pôsobiaci v Južnej Afrike, v lekárskom časopise uvádza vynikajúce úspechy pri použití medu na dezinfekciu rán v Kilimandžaro Christian Medical Centre. Po pridaní medu do skúmavky so širokým spektrom baktérií dochádzalo k ich rýchlemu usmrteniu. Anglickí vedci doporučujú konzumovať med pri hnačkách. Na pediatickej klinike podávali deťom okrem základnej liečby i lyžičku medu. Deti s akútnou hnačkou, ktoré dostávali med, sa uzdravili oveľa rýchlejšie. Alergie pri použití kvalitného medu sa vyskytujú zriedkavejšie ako sa vo všeobecnosti usudzuje. Včela je totiž akýmsi biologickým filtrom. Znečistiť a sfaľovať ho môže jedine človek z túžby po zisku. Med je bohatý na antioxidanty (protirakovinové látky). Čím je tmavší, tým viac ich obsahuje. Vedci z Illinoiskej univerzity v Chicagu sledovali krvné hodnoty u 25 mužov vo veku od 18 - 68 rokov, ktorí denne skonzumovali 4 lyžice medu rozpustené vo vode. Hladina antioxidantov v krvi u týchto chlapcov výrazne stúpla.

Med a kapusta - potravinové súčasti, ktoré sú zdraviu veľmi prospešné. Svoje miesto by teda mali mať nielen na štedrovečernom, ale aj na každodennom stole. Každý tretí obyvateľ Slovenska zomrie na následky zhubných ochorení. Postihnutie pľúc, hrubého čreva a prsníka patria k tým najčastejším. Ak nás kapusta pred týmito druhmi ochorení chráni, jedzme ju!

MUDr. Michal Slivka

predseda sociálno-zdravotnej komisie



REKONDIČNO - LIEČEBNÝ POBYT NA ZEMPLÍNSKEJ ŠÍRAVE

Miestna pobočka Ligy proti reumatizmu v Košiciach sa stará o svojich členov v troch hlavných oblastiach: osvetovo - organizačnej (prednášky odborníkov, členské schôdze), zdravotníckej (rekondičné, rehabilitačné pobyty, kolektívne cvičenia na loptách), kultúrno - spoločenskej (návštevy divadiel a rôznych kultúrnych podujatí).

Vďaka úsiliu organizačného výboru miestnej pobočky pod vedením predsedníčky Katky Palkovej sa podarilo zabezpečiť financie na dva rekondično - liečebné pobyty. Prispeli na ne Košický samosprávny kraj, firma Wyeth a MČ Nad Jazerom, ktorá veľmi pomohla príspevkom pre členov bývajúcich v jej mestskej časti.

Prvý pobyt v rámci zdravotníckej činnosti vypracoval organizačný výbor na september tohto roku. Bol v zariadení CHEMES, ktoré slúži ako ozdravno-rehabilitačné stredisko. Je v oblasti vodnej nádrže Zemplínska Šírava, v stredisku Kamenec. Druhý rekondično-liečebný pobyt by mal byť v jarných mesiacoch budúceho roku. Hneď ako sme do Chemesu prišli, zoznámili sme sa s programom aktivít, ktoré boli kvôli nepriaznivému počasiu prevažne v interiéri hotela, absolvovali sme vstupnú prehliadku u ošetrojúcej lekárky a už v prvý deň pobytu sme procedúry začali "užívať." Naordinované sme mali: bazén, pohybová liečba vo vode, parafínové zábalý, elektroliečba, hydroterapia - podvodná masáž, perličkový kúpeľ a skupinové cvičenia 2x denne pod vedením odbornej fyzioterapeutky.

Ubytovaní sme boli v dvojposteľových izbách, ktoré síce mali nové plastové okná, ale dodatočné vlnené prikrývky s malou teplotou sme ako reumatici veľmi privítali. Najmä, keď sa z olovených mrakov nad Šíravou spustil chladný dážď. Počasie nám neprialo - bol to ten najchladnejší, najpršaňejší septembrový týždeň roku 2008! Ani zlé počasie však náladu stmeleneho a veselého kolektívu, ani jeho chuť popasovať sa s reumatickými ťažkosťami, nepokazilo.

Sme si vedomí zodpovednosti za priebeh liečby a vieme, že dobrá nálada napomáha liečbe! Rekondično - liečebný pobyt splnil svoj zámer. Domov sme sa vrátili oddychnutí, rozcvičení a výborne naladení.

Daniela Fényesová
tajomníčka MP LPre Košice



AMAVET 2008

V dňoch 27. až 29.11.2008 sa v Bratislave v priestoroch Prírodovedeckej fakulty UK konal pod záštitou Ministerstva školstva SR festival vedy a techniky - AMAVET 2008.

Študenti z nášho Súkromného gymnázia na Dneperskej ulici sa už tradične umiestňujú na tejto celoslovenskej súťaži na popredných miestach. Inak to nebolo ani teraz. Študent Martin Proks získal cenu dekana PF UK a jeho projekt bude reprezentovať Slovensko na prehliadke v Tunise.

Ďalší náš študent Matej Hrabovský získal hlavnú cenu dekana PF UK a účasť na prehliadke v belgickom Namure. Študenti Viktor Srpoň a Lukáš Svoboda postúpili so svojou prácou na technický festival do Juhoafrickej republiky.

Celoslovenská súťaž bola náročná. Celkom súťažilo 80 projektov. Študenti z "Jazera" to zvládli a vzorne reprezentovali školu, aj Mestskú časť Košice - Nad Jazerom.

Martin Proks
seksta



VI. ročník Žiackej futbalovej ligy zaklopal na dvere

Tromi turnajmi 1. a 15. októbra na multifunkčnom ihrisku a 20. novembra 2008 v ZŠ Jenisejská sa začal VI. ročník mimoriadne obľúbenej Žiackej futbalovej ligy. Zúčastňujú sa na ňom netradične len štyri školy z nášho sídliska. Škoda, že sa nezišiel dostatočný počet chlapcov zo ZŠ Dneperskej a Bukoveckej, ktorí by reprezentovali svoju školu. Neveríme, že tam nie je dostatok šikovných, futbaluchtivých žiakov.

Už prvé zápasy naznačili, že tento ročník bude opäť nemierny vyrovnaný. Aj keď SCVČ Galaktická mierne odskočilo svojim súperom, zdá sa, že o všetky miesta zvedú školy urputný boj. Medzi najlepších strelcov sa už tradične zaradili chlapci z OG Dneperská a SCVČ z Galaktickéj.

Žiacka futbalová liga 2008/2009 (VI. ročník) Výsledky jednotlivých turnajov:

DOMÁCI	HOSTIA	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.
OG Dneperská	SCVČ Galaktická	4 : 3	0 : 4	-			
OG Dneperská	ZŠ Družicová	4 : 2	3 : 4	-			
OG Dneperská	ZŠ Jenisejská	3 : 1	2 : 2	-			
ZŠ Jenisejská	SCVČ Galaktická	1 : 5	0 : 2	2 : 5			
ZŠ Jenisejská	ZŠ Družicová	3 : 1	1 : 4	4 : 6			
ZŠ Družicová	SCVČ Galaktická	0 : 3	0 : 7	2 : 4			

Tabuľka Žiackej futbalovej ligy po III. turnaji

PORADIE	ŠKOLA	Z	V	R	P	SKÓRE	BODY
1.	SCVČ GALAKTICKÁ	8	7	0	1	33 : 9	21
2.	SOG DNEPERSKÁ	6	3	1	2	16 : 16	10
3.	ZŠ DRUŽICOVÁ	8	3	0	5	19 : 19	9
4.	ZŠ JENISEJSKÁ	8	1	1	6	14 : 28	4

Poradie strelcov po III. turnaji: 13 - Mravec (SCVČ Galaktická)

Ing. Marián Gál, Ph.D.
predseda komisie



Po prvýkrát a hneď na jednotku!!



Humoristi zo skupiny Ščamba vytiahli ľudí na parket

V Kultúrnom stredisku Jazero - Comon club (bývalé Malibu) bol 28. novembra 1. Ondrejovský bál, ktorý usporiadala starostka Anna Jenčová. Všetci boli plní očakávaní a zvedavosti, ktoré sa do bodky naplnili. Tanec, hudba, smiech, dobrá nálada a skvelé pohostenie, dýchali na hostí z každej strany. Najprv zahrali a zatancovali súbory Železiar a Vinica, ktoré rozihrali žilky. Náladu vygradoval duet pani starostky a Petra Stašáka. Po ich vystúpení sa už zabával a tancoval úplne každý.

Kým v jednej sále do tanca vyhrávala ľudová cimbalová hudba, v druhej zneli diskotékove hity. Polnočné vystúpenie skupiny Ščamba vtislo slzy smiechu celej sále. Nielen zábava bola zameraná na oživenie ľudových tradícií. Netradične, v ľudovej nôte, sa nieslo aj pohostenie. Nechýbali tradičné jedlá slovenskej kuchyne a poklady slovenských vinných pivníc.

O tom, že Ondrejovský bál dopadol na jednotku, svedčí aj to, že poslední hostia odchádzali o piatej ráno. A viacerí si už teraz rezervovali lístky na ďalší rok.

Verme, že sály kultúrneho strediska opäť budú praskať vo švíkoch a všetci tí, ktorí ho tento rok zmeškali, na budúcoročnom určite nebudú chýbať.

Mariana Huszárová
Kultúrne stredisko Jazero

Súkromné centrum voľného času
Galaktická ul. č. 9, 040 12 Košice



V roku 2008 sa v SCVČ uskutočnilo množstvo akcií - súťaží o najkrajšiu kraslicu, Deň matiek, Deň detí, olympijský beh, letné tábory, literárne, výtvarné, tanečné, športové súťaže či súťaž v tvorbe prezentácií v PowerPointe. Na týchto akciách sa zúčastnilo viac ako 1500 detí navštevujúcich SCVČ spolu so svojimi vedúcimi. Deti si mohli pomaškrtiť na sladkých odmenách, a samozrejme, ako to v súťažiach býva, prvé tri miesta získavali aj vecné ceny.

Rok 2008 sa pomaly blíži k záveru a my sa chceme poďakovať všetkým deťom, ktoré vystupovali na našich akciách, aj vedúcim záujmových útvarov, ktorí preukázali lásku, zodpovednosť i trepezivosť pri vedení krúžkov a práci s deťmi

Veríme, že aj rok 2009, ktorý prichádza, bude plný akcií a súťaží. Chystáme vernisáž detských prác, Deň matiek, veľa tanečných, športových súťaží i ďalšie podujatia. Už teraz vás na srdečne pozývame a tešíme sa na vašu účasť.

Prajeme vám pokojné sviatky a úspešné vykročenie do nového roka 2009.

Gertrúda Zsompáková
riaditeľka SCVČ a celý kolektív



Hudobníci a tanečníci súboru Železiar tiež nenechali nikoho sedieť



Sľúbený netradičný spevácky duet Petra Stašáka v "celosvetovej" premiére

Sme špecialisti v rýchlosti
dodania tovaru

n.á.b.y.t.o.k

ANTON

ul.Lubina 1

Nábytok na splátky aj bez navýšenia!

Otvorené: Po-Pi 9.00-18.00 So 9.00-12.00