



# BARČIANSKY SÚČASNÍK

*Láska Zeleného štvrtku, viera Veľkého piatku,  
nádej Bielej soboty a víťazstvo Veľkonočnej nedele,  
nech Vás posilní a naplní pokojom a dôverou.  
Milostiplné a požehnané Veľkonočné sviatky,  
hojnosť zdravia, šťastia a lásky  
Vám praje redakcia Barčianskeho súčasnika!*

## Z rokovanií

Starosta mestskej časti zvolal na deň 21. februára o 16,00 hod. v poradí 17. zasadnutie miestneho zastupiteľstva v zasedačke na 1. poschodí, Abovská 32, s programom, ktorý bol schválený po úprave, starosta ako predkladateľ predložil doplnenie bodu 1/d – vystúpenie mestského poslanca. Pracovné predsedníctvo pracovalo v zložení: p. František Krištof, p. Imrich Bulko a JUDr. Mária Želinská. Za zapisovateľku bola menovaná pani Lucia Brečková. Za skrutátora bol schválený pán Ing. Daniel Antal. Za overovateľov zápisnice boli určení páni Bulko Imrich a Marek Rusnák. Stála návrhová komisia pracovala v zložení Dušan Pracko a Jarmila Kunová. Prítomných bolo všetkých 7 poslancov, takže rokovanie bolo uznášaniaschopné.

Následne po ich schválení bol program rokovania nasledovný:

1. Otvorenie
  - a) Schválenie programu rokovania,
  - b) Voľba návrhovej komisie,
  - c) Určenie overovateľov zápisnice,
  - d) Ako hosť – vystúpenie mestského poslanca
2. Dopyty a návrhy občanov
3. Informácia o prerokovaní zmien a doplnkov územného plánu 2017 a požiadavky občanov
4. Kontrola uznesení
5. Správa starostu o činnosti od posledného MZ
6. Informácia predsedov komisií o činnosti
7. Správa hlavného kontrolóra o činnosti

8. Zrušenie uznesenia 237/09/2017
9. Plán hlavných úloh CO na rok 2018
10. Informácia o prácach na KD
11. Dopyty a interpelácie poslancov
12. Rôzne
13. Záver

Krátko z priebehu rokovania  
k niektorým bodom:

### 1) d Vystúpenie mestského poslanca

Ak hosť vystúpila mestská poslankyňa pani Mgr. Lucia Gurbalová, ktorá je mestským poslancom za mestskú časť Barca, Poľov a Šebastovce namiesto pána Mgr. Igora Sidora.

Vo svojom vystúpení sa predstavila, predstavila svoje pôsobenie v rámci mestského zastupiteľstva z hľadiska základných princípov jej pôsobenia.

V rámci svojej činnosti chce sa priebežne oboznamovať so životom v jednotlivých mestských častiach, a preto prišla aj na toto miestne zastupiteľstvo. Ponúka svoju pomoc v rámci riešenia problematiky mestskej časti, je k dispozícii pre poslancov i občanov mestskej časti so zámerom pomôcť v riešení.

Následne bola rozprava najprv poslancov a následne aj občanov, konkrétne vystúpenie p. Ing. Štefana Vargu, hlavne v súvislosti s územným plánom, k čomu následne zaujal stanovisko aj starosta.

### 2. Dopyty a návrhy občanov

V súvislosti s platnosťou nového rokovacieho poriadku od 1.1.2018 prítomní občania sa mohli zapísať na vystúpenie v rámci tohto bodu, a to

v rozsahu 5 minút s tým, že celkovo tento bod by nemal presiahnuť 30 minút.

• V rámci tohto bodu vystúpil p. Ing. Štefan Varga s problematikou územného plánu zóny – pripomienok a návrhov z jeho pohľadu, ktoré dal aj mailovou poštou, ďalej vo veci cyklochodníka a cesty, požiadavke materiálov z MZ, požiadavka na kamerový systém, ihrisko za školou a koše na psie exkrementy.

Na predmetné otázky priamo odpovedal starosta s tým, že problematiku územného plánu zóny rieši a záveruje obstarávateľ – mesto Košice v nadväznosti na verejné prerokovanie 29.1.2018 a požiadavky z neho, resp. zaslané do 15.2., musí jednotlivé požiadavky zladit', musia sa však zhodnúť aj jednotliví vlastníci pozemkov, mestská časť je v tomto smere súčinná k riešeniu napr. u lokality č. 6 – ulica Osloboditeľov. Otázka zriadenia cyklochodníka je „beh na dlhé trate“, nakoľko je potrebné ešte schváliť územný plán zóny, získať minimálne územné rozhodnutie, projektovú dokumentáciu a tak pristúpi Pozemkový fond k majetkovému vysporiadaniu. Mestská časť v súčasnosti rieši vyčistenie priestoru Čapaš. Ohľadom požiadaviek v zmysle infozákona bude v stanovených lehotách daná odpoveď. Predmetné koše sú zakúpené, v prípade vhodných poveternostných podmienok budú osadené v lokalite Čkalovova a na ďalších určených miestach.

• Ďalej vystúpil Ing. Marcel Palai vo veci požiadavky k zmene stanoviska k zmene stavby pred dokončením, ktorá má byť realizovaná na rohu Gavlovičova – Borodáčova, a to okrem vyššej ob-





čianskej vybavenosti 42 bytových jednotiek, nakoľko mestská časť dala negatívne stanovisko, pričom v minulosti boli súhlasne stanoviská. V tomto smere predložil poslancom aj spracovaný materiál k zmene stavby pred dokončením.

K danej veci reagoval starosta s tým, že súhlasné stanoviská boli dané k objektu, ktorý uvažoval len so 7 bytovými jednotkami, súčasné stanovisko je negatívne v nadväznosti na stanovisko stavebnej komisie z hľadiska výrazného navýšenia počtu bytových jednotiek na 42 s ohľadom na problémy parkovania. Už v súčasnosti je problém s parkovaním na Abovskej pri základnej škole, pri penzióne.

Ďalej reagoval aj predseda stavebnej komisie p. poslanec Imrich Bulko s tým, že je to názor stavebnej komisie, kde je 5 zo 7 poslancov, plus neposlanci. Stanovisko mestskej časti je jedna vec a vychádza z reálnych požiadaviek obce, ide tu aj o platný územný plán, prijaté VZN vo veci odchýliek od územného plánu zóny, k problematike právoplatnosti už stavebná komisia reagovala, stavebný úrad rozhodol ako rozhodol. Aj v danom prípade pôjde o rozhodnutie stavebného úradu v nadväznosti na stanovisko útvaru hlavného architekta s ohľadom na súčasný stavebný zákon.

- V tomto bode vystúpila pani Mária Stajková vo veci požiadavky k územnému plánu s možnosťou výstavby príbuzných, ako aj konkrétnych pripomienok k preloženiu trafostanice, cyklochodníka a cesty.

K tomu reagoval starosta s tým, že problematika územného plánu v rámci prerokovaných pripomienok k územnému plánu zóny prebieha pod záštitou spracovateľa – mesta Košice a odborného garanta. Čo týka rozšírenia požiadaviek na územný plán – to bude jasné z rozsahu spracovania nového územného plánu mesta Košíc, ktorý by mal byť zverejnený do konca mesiaca a budeme sa môcť k nemu vyjadrovať. Mestská časť postúpila v príslušnom čase všetky požiadavky mestskej časti i občanov na zapracovanie do nového územného plánu, vrátane teraz pripomienkovaných vecí, v rámci pripomienok je rozhodujúce dohodnúť sa medzi vlastními pri riešení konkrétnych lokalít.

## Bod 3 Územný plán

V tomto bode bola predložená informácia o verejnom prerokovaní zmien a doplnkov

územného plánu 2017, ktoré sa uskutočnilo dňa 29.1.2018 v malej zasadačke Magistrátu, kde sa zúčastnilo vyše 80 občanov z mestskej časti s tým, že dotknutí mali možnosť predložiť svoje pripomienky, námietky a pod. do 15.2.2018. Následne budú prehodnotené a prípadné nevyriešené veci budú opakovane prerokované. V tomto smere mestská časť zaslala na Magistrát svoje pripomienky v nadväznosti na závery stavebnej komisie, ako aj stanovisko starostu a požiadavky občanov, ktoré občania zaslali na miestny úrad.

Miestne zastupiteľstvo vzalo na vedomie predmetnú informáciu.

## Bod 5 Správa starostu

Správa bola predložená písomne, okrem iného obsahovala aj informácie napr.

- Informáciu o pracovnom rokovaní štatutárnych zástupcov vo veci cieľov a hlavných úloh civilného nudzového plánovania v oblasti krízového riadenia, CO, obrany štátu, HM a IZS pre orgány samosprávy, štátnej správy, PO a FO v územnom obvode Košice v roku 2018 a vyhodnotenie za rok 2017, zvolaného prednostom okresného úradu Košice Ing. Jozefom Lazárom. Odborné zhromaždenie sa uskutočnilo v zasadačke okresného úradu



30.1.2018. V tejto súvislosti je výťah úloh na rok 2018 pre našu mestskú časť v samostatnom bode rokovania.

- Dňa 3.2. sa zúčastnil osobného rokovania s pánom primátorom vo veci tohtoročnej úrovni programového rozpočtu a možnosti mimoriadnych účelových dotácií, pričom informoval, že súčasný rozpočet mestskej časti nedosahuje úroveň rozpočtu v roku 2007. Zároveň ho starosta informoval o rozsiahlej oprave kultúrneho domu,

rekonštrukcie komunikácie a parkovacích plôch na námestí mladých poľnohospodárov, o oprave chodníka Abovská – Hečkova, o požiadavkách občanov na 100 m komunikáciu – Radovka pri železničnej stanici, požiadavkách na nové komunikácie medzi cintorínom a hospodárskym dvorom, na nové komunikácie, resp. čiastočnú opravu komunikácie Gavlovičova, Zinkova – Niklova.

- V súvislosti s požiadavkou prerokovania postupu vo veci cyklochodníka sa uskutočnilo na miestnom úrade stretnutie so zástupcami košickej pobočky Pozemkového fondu, kde podali usmernenie postupu s tým, že je potrebné postupovať cez územný plán zóny – projektovú dokumentáciu a následne územné rozhodnutie, na základe ktorého sa rieši príslušná nájomná zmluva, resp. prevod.

- 5.2. starosta rokoval s predsedom Košickej organizácie poľovníkov, s jeho predsedom p. Stašom a p. Vukušičom vo veci možnej organizácie výstavy poľovníckych psov (cca 100-150) v našom parku dňa 28.7.2018, kde by ako sprievodná akcia bola súťaž vo varení gulášov medzi poľovnými organizáciami a s programom pre verejnosť.

- V nadväznosti na predchádzajúce rokovania starostu s vedením VVS, a.s. a doručenia podpísaných zmlúv od obyvateľov bola starostovi podaná informácia z VVS, a.s., že akcia kanalizácia Svetlá Pusta je zaradená do plánu na tento rok a v súčasnosti prebieha výber realizátora, cca do pol roka by sa malo začať s výstavbou.

- Starostu navštívil p. Ing. Stanislav Bublín z Habena Vitae, s.r.o. vo veci informácie a možnej spolupráci v pripravovanej súťaži v plastikových modeloch v areáli leteckého múzea dňa 9.júna t.r.

- Starosta informoval o odpovedi riaditeľa DPMK vo veci linky č. 4

Miestne zastupiteľstvo vzalo informáciu starostu na vedomie.

## Bod 7 Správa hlavného kontrolóra

Hlavný kontrolór JUDr. Mária Želinská písomne predložila miestnemu zastupiteľstvu Správu o kontrolnej činnosti za rok 2017 a Správu o vykonaných kontrolách, ktoré v krátkosti uviedla pri rokovaní miestneho zastupiteľstva. V zmysle záverov kontroly nebolo potrebné prijímať osobitné opatrenia,

v súvislosti napr. s kontrolou súpisných čísel vyslovila pochvalu za vykonanú prácu p. Tóthovej, ktorá má okrem iného aj tento referát.

Miestne zastupiteľstvo schválilo uznesenie – berie na vedomie Správu o kontrolnej činnosti a plnení prijatých opatrení podľa ust. §18f ods. 1 písm. e) zák. č. 369/1990 Zb. o obecnom zriadení v znení zmien a doplnkov.

### Bod 10 Informácia o KD

V tomto bode starosta predložil písomnú informáciu o priebehu prác v kultúrnom dome, hlavne od termínu posledného zastupiteľstva. Po výmene

okien a dverí, realizácia nových rozvodov elektrickej energie, ktorá bola spúšťačom opráv, nové omietky, maľba, podhlád, osvetlenie sály, výmena časti zhnitých podláh izoláciou a betónom, montáž zabezpečovacieho zariadenia všetkých miestností, opravy omietok...

V súčasnosti po obdržaní projektovej



### Bod 12 Rôzne

Starosta informoval v bode Rôzne napr. o :

- požiadavke OZ Detská železnica Košice v súvislosti požiadavkou zapojenia sa do Rušňoparády 2018, ktorá sa uskutoční v dňoch 14. – 15. apríla 2018 so žiadosťou o finančnú podporu
- požiadavke Únie žien Slovenska vo veci prispenia na prípravu dobrovoľníkov v rámci projektov „Dekády partnerského dialógu KO ÚŽS KE pre rozvoj 2011-2010, rok 2018 je Európskym rokom kultúrneho dedičstva
- o poskytnutí všetkých podkladov pre Prokuratúru v súvislosti s otázkou ihriska, resp. jeho osvetlenia „Za školou“

dokumentácie na opravu fasády a zateplenie v rámci stavebného konania prebieha získavanie príslušných stanovísk. Následne, po zabezpečení financovania sa bude realizovať fasáda KD.

Miestne zastupiteľstvo po širšej rozprave vzalo informáciu na vedomie.

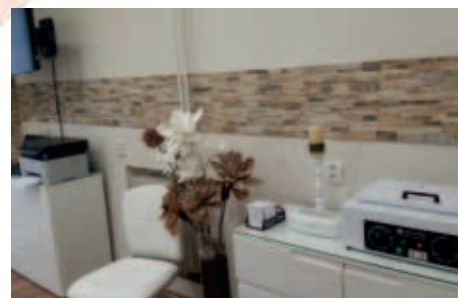
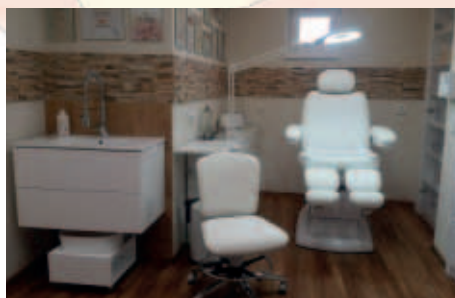
## PROPEDI Nová prevádzka v zdravotnom stredisku

Aby sa vaše nohy cítili ako v bavlnke doprajte im odbornú starostlivosť ktorá, je dôležitou súčasťou prevencie. Pedikúra je starostlivosťou o nohy a nechty pri ktorej sa odstraňujú nedostatky. Odborná medicínálna pedikúra umožňuje zložitejšie oštiehnutie nôh a napomáha aj v spolupráci s lekármi k uzdraveniu a zlepšeniu ťažkosti klienta. Oštiehnutie sa vykonáva použitím vysoko otáčkového prístroja a použitím rôznych druhov frézek. Alebo kombináciou skalpela a medicínkeho prístroja s hmlovým postrekom.

- Oštiehnutie hyperkeratózy a ragádov,
- Okluzívne zábalý na defekty chodidiel,
- Oštiehnutie zarastajúcich nechtov
- „Aplikácia rôznych druhov nechtových špon,
- Odstraňovanie kurích ôk,
- Estetická pedikúra - klasické a permanentné lakovanie,
- Welnes pedikúra

### Do nášho portfólia patria aj tieto úkony :

- Komplexné oštiehnutie chodidla,
- Medicínálna pedikúra,
- Kombinovaná pedikúra,
- Protetika nechtovej platničky,
- Oštiehnutie mykotických nechtov,



# Pamätné tabule



riešilo premenovanie ulíc, pričom sa riadilo usmerne-  
ním z mesta Košice, a to so  
zameraním na osobnosti dejín, alebo  
podľa určitých objektov. Jedno z pome-  
novaní bolo prijaté ako ulica „Pri pošte“,  
keďže na tejto ulici od 70. rokov minu-  
lého storočia bola nová pošta, ktorá ako  
sa javilo bude natrvalo. V súvislosti s or-  
ganizačnými a majetkovými zmenami  
mala pošta v danej budove  
končiť a Slovenská pošta  
prijala ponuku umiestne-  
nia pošty na Abovskej 30,  
v priestoroch mestskej časti.

To trošku mátie súčasní-  
kov, či návštevníkov, pokiaľ  
je napr. výstava drobnoch-  
ovateľov na ulici Pri pošte. Pre  
všeobecné vysvetlenie náz-  
vu tejto ulice a pre pamäť je  
pri budove bývalej pošty osadený  
kameň s vysvetľujúcou tabuľou.

Ďalšou zaujímavosťou bol pom-  
ník obetiam vojen, ktorý bol po-  
stavený v miestach bývalej požiarnej zbrojnice,  
v súčasnosti je to dolná časť parčíka v križovatke  
Abovská – Hečkova – Pri pošte. V podzemí je  
vodojem – zachytávač vody z prameňov, kto-  
ré predtým slúžili ako verejný prístup k pitnej  
vode, k napájadlám, či praniu prádla. Pôvodný  
pomník pre nehody nebol celkom dokonče-  
ný a z dôvodu výstavby vodnej nádrže bol aj  
odstránený. Na túto skutočnosť upozorňuje pa-

mätná tabuľa venovaná obetiam vojen v Barci,  
ktorá je umiestnená na betónovom podstavci  
železného kríža v parčíku nad vodnou nádržou.  
V pozadí historického záberu pomníka je  
pohľad na ešte nejestvujúce sídlisko Nad Jaze-  
rom a časť Krásnej.



Život ľudí je rýchly, aj keď si to málokedy  
vedomujeme a tobôž vážime. Striedajú sa  
generácie a udalosti, či dôvody niektorých his-  
torických skutočností, pokiaľ nie sú zachytené  
nejakým spôsobom, padnú do zabudnutia, prí-  
padne snáď ešte tí starší, ktorým slúži pamäť  
čo – to nechajú v ústnom podaní u svojich detí,  
či vnukov.

Po „nežnej revolúcii v roku 1989“ sa postu-  
pe budovala miestna samospráva a okrem iné-  
ho, v zmysle usmernenia z mesta Košice, bolo  
potrebné zmeniť politické názvy niektorých ulíc,  
resp. ulíc, ktorých rovnaké znenie je viackrát  
v rámci Košíc. Vtedajšie miestne zastupiteľstvo



## Pod'akovanie

*Technické spracovanie a výrobu  
tabúľ sponzorsky zabezpečil kame-  
nár pán Dušan Vojtiček, za čo mu aj  
touto cestou d'akujem.*

František Krištof - starosta

## Spomienky na vianočné sviatky

Ako každý rok, aj minuloročné vianočné  
sviatky si vo VIA LUX pripomenuli jeho obyva-  
telia spolu s vedením domova pekným progra-  
mom v piatok dopoludnia, ktorý si vzájomne  
pripravili pre seba. Program sa niesol v duchu  
posolstva lásky, porozumenia a vianočnej po-  
hody. Po úvodnom príhovore pani riaditeľky  
Ing. Nadi Mudrákovej pozdravil obyvateľov VIA  
LUX aj starosta František Krištof a odovzdal im  
spoločné darčeky od mestskej časti, a to roz-  
hlasové prijímače s prehrávačmi, ktoré využijú

pri rôznych aktivitách a spostení si života v do-  
move.

Pre spríjemnenie a priblíženie vianočnej at-  
mosféry za podpory Jozefa Širokého, Tomáša,  
Imricha a Františka Vargovcov v spolupráci so  
Strednou veterinárnou školou pripravili mladí  
živý Betlehem, ktorý bol postavený pri farskom  
kostole a v plnej výbave bol pred polnočnou  
svätou omšou a v prvý deň vianočný. Aj touto  
cestou patrí všetkým, ktorý túto atmosféru po-  
mohli vytvoriť vrele pod'akovanie.



# Novoročné prijatie

Dňa 11. januára v historickej radnici prijal primátor mesta Košice MUDr. Richard Raši, PhD, MPH spolu s námestníkmi MUDr. Renátou Lenártovou, PhD, JUDr. Martinom Petruškom a riaditeľom magistrátu Ing. Pavlom Lazúrom všetkých starostov mestských častí. Po úvodnom prejave pána primátora vystúpil s príhovorom aj predseda Rady starostov Ing. Ján Jakubov a predseda RZMK JUDr. Jaroslav Hlinka. Potom nasledovala spoločná fotografia v historickej zasadačke, zápis do pamätnej knihy a čaša vína na úspešný nový rok 2018.



## Zápis do Materskej školy

### Zápis do Materskej školy Hečkova 13, Košice – Barca 040 17 sa uskutoční v termínoch :

- 02.05.2018 od 8.00 hod. do 12.00 hod.
- 03.05.2018 od 10.00 hod. do 17.00 hod.
- 04.05.2018 od 10.00 hod. do 16.00 hod.

### Podmienky na prijatie dieťaťa:

1. Do materskej školy sa prijímajú deti priebežne, alebo pre nasledujúci školský rok. Priebežne sa do materskej školy prijímajú deti len vtedy, ak je v materskej škole voľná kapacita.

2. Na predprimárne vzdelávanie v materských školách sa prijíma spravidla dieťa od troch do šiestich rokov jeho veku.

3. Výnimočne možno do materskej školy prijať dieťa po dovŕšení dvoch rokov veku, ak sú vytvorené vhodné materiálne, personálne a iné potrebné podmienky, vrátane kapacitných možností školy.

4. Na predprimárne vzdelávanie sa prijíma dieťa, ktoré dovŕšilo šiesty rok veku a ktorému bol odložený začiatok plnenia povinnej školskej dochádzky alebo mu bolo dodatočne odložené plnenie povinnej školskej dochádzky

5. Na predprimárne vzdelávanie sa prednostne prijíma dieťa, ktoré dovŕšilo piaty rok veku, dieťa s odloženým začiatkom plnenia povinnej školskej dochádzky a dieťa s dodatočne odloženým začiatkom plnenia povinnej školskej dochádzky.

6. V prípade, ak je zvýšený záujem zákonných zástupcov o prijatie detí do materskej školy, riaditeľ materskej školy pri prijímaní nesmie uprednostniť deti mladšie ako tri roky pred prijatím starších detí, lebo prijímanie detí mladších ako tri roky má byť v súlade so školským zákonom výnimočne, tieto deti možno prijať len vtedy, ak sú uspokojené žiadosti zákonných zástupcov detí, ktoré dovŕšili piaty rok veku, detí s odloženým začiatkom plnenia povinnej škol-

skej dochádzky a detí s dodatočne odloženým začiatkom plnenia povinnej školskej dochádzky, ako aj deti vo veku od troch rokov.

7. Na prípadné priebežne uvoľnené miesta po termíne zápisu riaditeľka materskej školy prijíma deti v zmysle bodu 5 a 6 a v tomto prípade nepostupuje podľa časového poradovníka všetkých zapísaných detí.

Bc. Miriam Kantorová  
riaditeľka MŠ

## Nedokážete v noci zaspať?

Nespavosť alebo insomnia je seriózny problém, ktorý komplikuje život nejednému z nás. Šťastní sú všetci tí, ktorí ju nepoznajú. Tí, čo ňou trpia, riskujú, že sa ich prebdené noci časom stanú príčinou vzniku civilizačných ochorení. Mnohí psychológovia pripisujú nárast nespavosti rýchlemu životnému štýlu. Trpia ňou najmä vyťažení ľudia, ktorí napriek tomu, že sú večer unavení, nedokážu zaspať. Namiesto toho, aby počas noci čerpali energiu a regenerovali myseľ a telo, trávia čas pozeraním do tmy a márne sa snažia nájsť pokoj.

V takýchto stavoch by nám mohla pomôcť nová dýchacia metóda nazvaná 4-7-8. Metóda je určená na uvoľnenie tela tým, že zvyšuje množstvo kyslíka v krvnom riečisku a spomaľuje srdcovú frekvenciu. Postup je pritom

veľmi jednoduchý a je možné zhrnúť ho do šiestich bodov:

1. Položte špičku jazyka na podnebie hneď za vašimi prednými zubami a držte ho tam počas celého cvičenia. Nadýchnite sa.
2. Začnite nahlas vydychovať cez ústa.
3. Zatvorte ústa a nadychnite sa cez nos. Rátajte si pri tom v myslí do štyroch.
4. Zadržte dych a počítajte do sedem.
5. Nahlas vydýchnite ústami a rátajte pri tom do osem.
6. Toto všetko zopakujte trikrát.

Metóda je navrhnutá tak, aby vás upokojila a spomalila srdcovú frekvenciu. Zároveň dochádza k vyššiemu uvoľneniu oxidu uhličitého z pľúc.



# Aktivity knižnice

• V utorok ráno 16.1.2018 sa na 1. poschodí barčianskeho kaštieľa stretli naši najmenší obyvatelia, a to: škôlkari z Barce a zo Šebastoviec a žiaci 2. ročníka miestnej ZŠ, aby si pozreli dramtizáciu rozprávky Mačkin dom. Rozprávočku im prišli zahrať pracovníci Verejnej knižnice Jána Bocatia z centrálnej požičovne na Hviezdoslavovej 5 v Košiciach.



• Dňa 20.2.2018 sa takisto barčianskym kaštieľom niesli tóny vyludzované z hudobných nástrojov, ktoré si so sebou doniesli študenti ZUŠ a konzervatória na Timonovej ulici v Košiciach pod vedením p. profesora Haluzu. Výchovného koncertu sa zúčastnili žiaci 2. žiaci 2. a 3. roč. tunajšej ZŠ. Koncert mal výbornú odozvu a sme radi, že medzi sebou máme takýchto talentovaných mladých ľudí. Ďakujeme a držíme palce!



## Zaujímavosti o vode, ktorú pijeme

Voda z vodovodu v Košiciach v tej - ktorej mestskej časti, či susediacej obci má svoju špecifickú chuť. Viete od čoho to závisí?

• Pre Košice je primárnym zdrojom pitnej vody nádrž Starina. Jej podiel na celkovom objeme vody je 41 %. Každú sekundu pritečie 250 litrov.

• Bukovec je druhým najväčším zdrojom pre mesto, z ktorého priteká 120 litrov za sekundu, jej podiel na celkovom objeme je asi 20 %.

• Vodný prameň Drienovec, vyvierajúci v kopcoch Národného parku Slovenský kras je tretím najvýdatnejším zdrojom pre Košice, a to sú 165 litrov za sekundu.

• Medzev, v minulosti významný zdroj vody pre Košice, v súčasnosti je akousi rezervou. Medzev je napojený 700 mm privádzačom, ktorý bol narýchlo postavený v čase krízy pre mesto, keď v meste tiekla voda len 2-3 hodiny denne.

• Čermel – najstarší v súčasnosti využívaný zdroj pitnej vody, ktorý bol vybudovaný na prelom 19. – 20. storočia, ktorý je gravitačným potrubím zásobuje severnejšiu polovicu Komenského ulice a jej okolie. Výtláčnym potrubím zasa zásobuje kopec Bankov. Výdatnosť je zhruba 30 litrov za sekundu.

• Studne pri Hornáde – je ich viac, najvýznamnejšie sú vody z čerpacej stanice Sokol – Tepličany. Podiel studní na zásobovaní je asi 2 – 3 %, čo je asi 18 litrov za sekundu.

Väčšina obyvateľov Košíc má vodu zmiešanú z viacerých zdrojov, keďže ide o vzájomné prepojenie zložitým systémom potrubí v rámci mesta, prečerpávacích staníc a vodojemov

Voda v nádržkách a zdrojoch pre Košice je čistá a zdravá, ktorá je distribuovaná v rámci vodovodnej siete, takže je asi zbytočne nadmerne kupovať balenú vodu na bežné pitie.

Určite ste sa stretli s ponukami na - filtre napríklad 1500 € a budete piť ten najzdravší nápoj na svete – pritom je možné povedať, že pokiaľ konzumujete v domácnosti vodu z verejného vodovodu, ktorej kvalita je pravidelne kontrolovaná, nie je žiadny dôvod používať filter na vodu. Práve voda z verejného vodovodu upravená cez filter je ochudobnená o mnohé dôležité minerály (vápnik a horčík), či ďalšie biologicky významné látky, ktoré potom môžu ľudskému organizmu chýbať.

Filtre na vodu majú zmysel len vtedy, keď ľudia nemajú prístup k pitnej vode z verejného vodovodu.

### Koľko tekutín piť ?

Dospelý človek potrebuje vypíť denne minimálne 2,5 litrov, z toho zhruba liter do dvanástej hodiny. Platí, že na 1 kg telesnej hmotnosti by malo pripadať 35 ml tekutín. Potreba závisí od viacerých faktorov, napr. brať v úvahu fyzickú aktivitu, zdravotný stav, tehotenstvo, vek.

K nevhodným tekutinám na pitie patria rôzne kofeínové nápoje, pretože spôsobujú odvodnenie, ako káva, kakao, kolové nápoje a silný ruský čaj, či sladené nápoje.

Vhodné tekutiny sú voda, bylinkové či ovocné čaje, nesýtené minerálne vody, či prírodné ovocné šťavy.

## Rozpis vývozu kontajnerov na rok 2018

Kontajner č. 1	Hečkova 14 - pri parčíku	22.03. - 29.03.	Kontajner č. 2	Hraničná - chodník pri Kultúrnom dome	22.03. - 29.03.
Kontajner č. 1	Fándlyho - Pokojná	26.04. - 03.05.	Kontajner č. 2	Medená - parkovisko pri ihrisku	26.04. - 03.05.
Kontajner č. 1	Borodáčova ulica - parkovisko	24.05. - 31.05.	Kontajner č. 2	Turnianska - zeleň pri ohnisku	24.05. - 31.05.
Kontajner č. 1	Ulica Pri pošte - Zborovjanova	21.06. - 28.06.	Kontajner č. 2	Svetlá pusta	21.06. - 28.06.
Kontajner č. 1	Kubíkova - Pri vagovni - zeleň	19.07. - 26.07.	Kontajner č. 2	Čkalovova - zeleň pri trafostanici - Radlinského	19.07. - 26.07.
Kontajner č. 1	Hraničná - Ovocná chodník	16.08. - 23.08.	Kontajner č. 2	Ulica Timravy - oproti ul. Kostrovej	16.08. - 23.08.
Kontajner č. 1	Abovská - chodník-zeleň oproti Bistru	13.09. - 20.09.	Kontajner č. 2	Svetlá - zeleň pri Poničanovej	13.09. - 20.09.
Kontajner č. 1	Hečkova 14 - pri parčíku	11.10. - 18.10.	Kontajner č. 2	Hraničná - chodník pri Kultúrnom dome	11.10. - 18.10.
Kontajner č. 1	Medená - parkovisko pri ihrisku	08.11. - 15.11.	Kontajner č. 2	Ulica Timravy - oproti ul. Horovovej	08.11. - 15.11.

# Čapaš nech nie je smetisko



Už niekoľko rokov sa mestská časť snaží nájsť riešenie na problematiku Čapaš. Ide o územie cca 500 m v šírke 20 m od cintorína až po krížik nad hospodárskym dvorom. Viete ako to niekedy vyzeralo? Tu je jedna z fotografií.

V minulom roku, po doriešení prevzatia predmetných parciel do správy mestskej časti od mesta Košice, sa začalo s využitím prospešných vzťahov s Kolajovými stavbami, Konštrukťou a mestom Košice so separáciou odpadov a čistením od náletových tráv a krovín s následnými vyrovnávačkami v tejto lokalite. Ostáva ešte značná časť roboty, no keď bude vhodné počasie, budeme v tom pokračovať tak, aby sme následne mohli začať s prípravou na prejazd i prípravu podkladov pre cyklochodník do

Šebastoviec, ktorý je už v územnom pláne HSA a v súčasnosti sa premieta do územného plánu zóny Barca.

Čapaš ako taký bude samozrejme prejazdnom a prepájacou komunikáciou, s možnou obnovou upravenej zelene, resp. stromovej aleje.

Zároveň upozorňujeme, že v najbližšom období budú v danej lokalite umiestnené fotopasce pre prípadných narušiteľov poriadku.

Preto aj touto cestou upozorňujeme, že Čapaš nie je priestor na vynášanie akýchkoľvek odpadov – k tomu slúžia zberné dvory a každo-

mesačné veľkokapacitné kontajnery na stálych miestach.

Rovnako budú prijaté opatrenia aj voči občanom, ktorí odpad zo svojich nehnuteľností vynášajú do kontajnera na cintoríne, resp. do košov pri zastávkach MHD alebo v parku.

Mesto Košice v súčinnosti s mestskou časťou vytvára dostatočné podmienky na to, aby odpady od občanov a z ich nehnuteľností boli pribežne likvidované v rámci pravidelných zberových aktivít, odpady z podnikateľskej činnosti do tohto systému nepatria – tie si musia riešiť cez zberné dvory alebo na komerčnej báze.



## Čo patrí a čo nie do odpadovej vody, či kanalizácie ?

Kanalizácia je v dnešnej dobe neoddeliteľnou súčasťou každej domácnosti. Služí na odvádzanie odpadových vôd, no často v nej končia kadejaké odpady z našich domácností. Starostou všetkých majiteľov nehnuteľností by malo byť, aby v kanalizácii končili naozaj len odpadové vody a neslúžila kanalizácia ako „odpadkový kôš“.

Žiaľ, ľudia stále do verejnej kanalizácie vylievajú, či vhadzujú kadečo, či je to komunálny odpad, potraviny, lieky, hygienické potreby, rôzne chemikálie....

Škodlivé látky, ktoré ľudia vylievajú do verejnej kanalizácie sa môžu dostať do povrchových vodných tokov, kde znečisťujú vodu, zabíjajú vodné živočíchy a zároveň ohrozujú aj podzemné vody.

### Čo všetko nesmieme vhadzovať do verejnej kanalizácie

- Nespotrebované a expirované lieky nesmieme vhadzovať do verejnej kanalizácie a ani do tuhého domového odpadu – je potrebné ich odovzdať v lekárňach, kde ich zbierajú a znehodnocujú ako nebezpečný odpad. Tým sa zamedzí ohrozeniu podzemných a povrchových zdrojov pitnej vody i životného prostredia.

- Do kanalizácie nepatria ani chemikálie a ďalšie nebezpečné látky, t.j. farby, riedidlá, lepidlá, kyseliny, hydroxidy, detergenty, ako aj zvyšky čistiacich prostriedkov domácej a zá-

radnej chémie, ropné látky, obsah baktérií, infekčné a karcinogénne látky. Možný výbuch takýchto zmutovaných výparov radšej nepredpokladajme.

- Cez kanalizáciu určite nelikvidujeme ani hygienické potreby, osobitne aromatické vlhčené utierky, či dámske vložky alebo tampóny – totiž obsahujú silné vlákna, ktoré sa namotajú na osky čerpadiel, či urobia mechanickú prekážku v gravitačnej kanalizácii.

- Do umývadiel a WC by sme nemali vhadzovať ani vatové tyčinky na čistenie uší, zvyšky varných jedál, kostí z polievky, zvyšky po očistení zemiakov a zeleniny, ale aj zvyšky z ovocia, šupky, kôstky, ohryzky a pod. Nič z toho by sa nemalo dostať do verejnej kanalizácie. Takýto odpad môže spôsobiť zníženie prietoku, dokonca aj upchatie kanalizácie, čo si potom vyžaduje ďalšie výdavky vlastníkov nehnuteľností, či správcu kanalizačných sietí.

### Ako nahlásiť poruchu

Napriek neustálej snahe vodárenských pracovníkov sa zákazníci nevyhnú občasným poruchám na vodovodnom a kanalizačnom potrubí.

Každý odberateľ je povinný nahlásiť poruchu ihneď po jej zistení. Zákazníci môžu poruchu oznámiť telefonicky na príslušný dispečing – stála služba porúch 055/7952 420, resp. 055/7952 777 alebo na zákaznícku službu VVS, a.s.: Vysokoškolská 1, 042 48 Košice. Poruchu je

možné oznámiť i písomne na adresu príslušného závodu alebo zaslaním e-mailu na [zakaznik@vodarne.eu](mailto:zakaznik@vodarne.eu).

Pri nahlasovaní poruchy je potrebné uviesť meno a priezvisko, adresu vášho odberného miesta, telefonický kontakt, popis poruchy, napr. únik vody, popis miesta výskytu poruchy.

O poruchách, resp. o odstávkach vody z dôvodu poruchy alebo pri plánovanej údržbe sa môžu dozvedieť odberatelia na webovej stránke vodárni [www.vodarne.eu](http://www.vodarne.eu) v sekcii „havária-obmedzenia“.

Spracované FK podľa „Magazín o vode“

## Čo s použitým kuchynským olejom?

**Použitý kuchynský olej nepatrí do výlevky, pretože zbytočne zanáša kanalizáciu a príťahuje hľadavce. Dá sa však ešte využiť, a preto mu dajte druhú šancu aj vy – prineste ho napríklad na čerpaciu stanicu Slovaft v Barci na ul. Osloboditeľov.**

**Čistý olej (bez usadenín) je potrebné zbierať do čistej a suchej PET fľaše alebo do pôvodného obalu (1, 1,5, 2, a 5 l) a následne ho odovzdať obsluhu čerpacej stanice.**

**Ochrana životného prostredia súčasná aj pre naše deti stojí za to!**





## Seniorklub bilancoval

Rok 2017 bol už 35-tým rokom trvania nášho klubu. Počet členov je síce nižší, vek vyšší oproti začiatočným rokom, ale stále sa radi stretávame a aktívnou účasťou na rôznych podujatiach dokazujeme, že každý je taký starý, ako sa cíti.

V roku 2017 sa uskutočnilo spolu 30 podujatí s celkovou účasťou 764 členov a 8 hostí :

- 4 celomestské podujatia v Spoločenskom pavilóne sa konali pod záštitou pána primátora R. Rašiho a Rady seniorov (Valentínske posedenie, MDŽ, Mesiac úcty k starším, Októbrový bál);

- oslavy Dňa matiek v barčianskej SPVŠ – potešil strhujúci folklórny program, sladké občerstvenie a prítomnosť hostí pán primátor R. Raši, pani R. Lenártová, R. Šrámková, J. Kaifer, J. Hlinka, M. Géczy, pán starosta Krištof;

- prezentácia Barce v rámci celomestských podujatí Seniori poznávajú mestské časti sa konala pod záštitou p. starostu F. Krištofa a oboch barčianskych seniorských klubov a stretla sa s mimoriadne kladným ohlasom, ktorý vyjadrili všetci predsedovia klubov na Rade seniorov;

- 2.ročník barčianskej seniorskej olympiády, do ktorej sa zapojilo vyše 60 aktívnych a športovania chtivých členov Seniorklubu a klubu kresťanských seniorov.

Pravidelné stretnutia sa pre rekonštrukciu kultúrneho domu konali v miestnosti za poštou. Boli zamerané na šírenie osvedy v oblasti zdravia, ochrany života a majetku, záhradkárstva, radi sme si spoločne zaspievali, pripomenuli sme si významné dni a sviatky, tradície, na fašiangové stretnutie pri šiškách zavítal medzi nás i p. starosta, oslavovali sa spoločne

meniny a jubilejné narodeniny (M. Balogová, P. Koman, V. Riková, M. Vanková, L. Zemanová, Obermanová) navštívili sme členov pri akútnych ochoreniach (Kočišová, Drenková, z domova VIA LUX, Zemanová, Polónyová, Vanková, Koman), usporiadali sme 2 tradičné výstavy (veľkonočná tematika, ručné práce našich členiek), zúčastnili sme sa výstavy paličkovanej čipky a amatérskych seniorských výtvarných diel v Kultúr parku, zorganizovali sme výlet do Vysokých Tatier a 3 zájazdy do Maďarska. Všetky akcie sú podchytené prezenčnými listinami, zápisnične a v kronike. Predsedníčka samosprávy sa raz mesačne zúčastňovala zasadnutia Rady seniorov.

Finančné prostriedky (členské príspevky, dotácia z MÚ, sponzorský príspevok od JUDr. Kaifera) sme využili v prospech členov na organizačné účely, pri oslavách menín a jubilej, pri návštevách v chorobe a na úhradu cestovného na jeden zájazd.

V závere chcem poďakovať všetkým, ktorí sa po celý rok snažili pomôcť vyvíjať aktivitu nášho klubu, najmä p. Primátorovi R. Rašimu, p. Starostovi F. Krištofovi, predsedovi Rady seniorov p. J. Cabanovi, p. J. Kaiferovi, poslancom MZ, pracovníkom MÚ a všetkým aktívnym členom za pomoc a podporu. Za celoročnú prácu ďakujem samospráve seniorklubu, ktorá sa v zložení p. Augustinová, Bakšiová, Komanová, Polaščin, Vargová a RK p. Vrabcová a Zemanová ochotne a obetavo podieľala na zabezpečovaní klubových aktivít.

Prajem všetkým veľa zdravia a tvorivých síl do ďalšej budúcnosti.

**Marcela Daruová**  
predsedníčka samosprávy

## Zber bateriek

Baterky - monočlánky všetkých druhov po skončení svojej životnosti nepatria do komunálneho odpadu, ale je potrebné ich zbierať a separovať, nakoľko ide na jednej strane o ochranu životného prostredia a na druhej strane o vzácne kovy.

Aby sme Vám uľahčili ich likvidáciu, v priestoroch miestneho úradu je k dispozícii „zberný valec“, do ktorého môžete vhodiť nepotrebné baterky a ich likvidáciu následne zabezpečí spoločnosť Kosit, a.s.







## Klub kresťanských seniorov **bilancuje**

Skončil sa už ďalší rok nášho pozemského života, obspaný rôznymi tóninami a melódiou bytia.

Podakovaním za prežitý starý rok a s prianím všetkého dobrého v roku 2018, sme na prvom stretnutí už 24. 1. 2018, bilancovali našu činnosť za uplynulý rok.

Život nášho klubu, ako aj stretnutia sa konali podľa vopred vypracovaného plánu klubových stretnutí, ktorý pripravila samospráva. Keďže v názve sa hrdíme, že sme kresťanským združením, prispôbujeme tomu aj naše stretnutia, ktoré vždy začíname modlitbou a spevom. Každé stretnutie dokumentuje zápisnica, prezenčná listina a kronika v ktorej si zaznamenávame všetky aktivity klubu.

Vo februári sme mali v kultúrnom dome fašiangové posedenie, kde sme si pochutnali na veľmi dobrých šiškách, ktoré nám napiekli naše členky, Marika Vašková, Marienka Maková a Magduška Krištofová.

Hneď na začiatku pôstu, sme sa v našom farskom kostole modlili krížovú cestu. Naši seniori to zvládli veľmi dobre, napriek vysokému veku, niektorých členov.

Stretnutia v klube boli tematické rôznorodé, prednášky so zdravotným zameraním, zaujímavosti z histórie významných dní a sviatkov cirkevných aj štátnych.

V roku 2017 sme sa zúčastňovali i celomestských podujatí organizovaných Radou seniorov v spolupráci s vedením mesta na čele s pánom primátorom Richardom Rašim, ktoré sa konali v Spoločenskom pavilóne.

Boli to podujatia Valentínska zábava, MDŽ, Mesiac úcty k starším a Októbrový bál. K sviatku MDŽ dve naše členky a to pani Marika Rácová a Magduška Fialiková, za dlhoročné členstvo, aktívny prínos pre klub a zároveň z príležitosti ich životného jubilea, boli poctené Ďakovným listom, ktorý im udelil pán primátor.

V apríli sa v našej mestskej časti uskutočnilo stretnutie seniorov z Košíc. Išlo v poradí už o šieste stretnutie seniorov v rámci úspešného projektu Poznávajme MČ. Počet záujemcov o návštevu Barce bol doteraz z navštívených MČ najvyšší, 155 účastníkov. Túto akciu sme zabezpečovali, spolu so Senior klubom.

V máji sme si pripomenuli Deň matiek a zároveň sme pripravili výstavku ručných prác našich členov.

V našom farskom kostole sa uskutočnilo natáčanie do televízie Lux o živote v našom farskom spoločenstve. Predsedníčka nášho klubu tam prezentovala aj činnosť v našom a v Senior klube.

V rámci kultúrneho programu sme boli v divadle na operete „Noc v Benátkach.“ V našej verejnej knižnici Jána Bocatia sme sa zúčastnili besied so spisovateľkami Ellou Hajdukovou a Janou Pronskou.

Cez leto zásluhou nášho sponzora pána Igora Sidora, sme sa boli okúpať v termálnych vodách v Tisaujvaroši.

Aj v tomto roku v našom krásnom parku sa konala Seniorská olympiáda pod záštitou starostu MČ Košice - Barca pána Františka Krištofa za prítomnosti pp. poslancov Daniela Antala a Dušana Pracku, predsedu Rady seniorov pána Jána Cabana, pracovníkov miestneho úradu a priateľov športu.

Veľmi sme sa tešili aj prítomnosti nášho duchovného otca Jozefa Vihonského, ktorého prítomnosť a pomoc pri súťažiach potešila všetkých prítomných.

V septembri sme boli na púti na Levočskej hore. Cestou z nej sme sa zastavili v meste Levoči, kde sme si prezreli obnovený chrám sv. Jakuba a obnovenú klietku hanby. Zároveň sme si urobili výlet na Spišský hrad.

V októbri sme v našom klube mali výstavku plodov, ktoré sme vypestovali v našich záhradkách.

Náš člen Lacko Vilček, dlhodobý a skúsený pestovateľ zeleniny, nám urobil prednášku o svojich skúsenostiach a podelil sa s nami o svojich poznatkoch pri ich pestovaní.

Počas roka sme si pripomínali okrúhle výročia našich členov a to gratuláciou a malou pozornosťou. Podľa možnosti sme navštevovali naše choré a prestárlé členky.

V novembri sme navštívili hroby našich zosnulých členov a hroby kňazov, ktorí pôsobili v našej farnosti.

Na poslednej ceste sme sa rozlúčili s našou dlhoročnou členkou p. Jolankou Pástorovou, p. Julkou Buranovskou a p. Františkom Bérešom.

Slávnostný záver starého roka, sme mali v našom klube, nakoľko kultúrny dom sa opravuje. Mali sme vzácnu návštevu, a to nášho priateľa Ferka Sabola z Myslavy s manželkou Helenkou. Z príležitosti jeho 70 narodenín nás pohostil s výborným gulášom, ktorý pre nás navaril. Zároveň nám zahrál na harmonike a my sme si zaspievali ba aj zatancovali.

Záverom chcem vyjadriť vďaka všetkým ktorým záujem, úcta a pozornosť k našim šedinám nie sú ľahostajné a tým prispievajú k spríjemneniu jesene nášho neraz neľahkého života.

Podakovanie patrí aj všetkým, ktorým leží na srdci dobro našich seniorov, že sme našim členom mohli dopriať krásne akcie. Sú to náš pán starosta František Krištof, poslanci miestneho zastupiteľstva, pracovníčky miestneho úradu a náš sponzor Mgr. Igor Sidor.

Vďaka patrí aj členom samosprávy za ich prácu a obetavosť pri našich akciách, ako aj všetkým našim aktívnym členom, ktorí sa pravidelne zúčastňujú našich stretnutí.

**Helena Antalová**  
predsedníčka samosprávy



# Zdravotnícke okienko

## Nedajte chrípke šancu – budte preventívni

**Vysoká horúčka, únava, kašeľ, silné bolesti hlavy, svalov a kĺbov. Obdobie, kedy chrípka začína naberať na intenzite, je opäť tu. Chorobnosť na chrípku a chrípke podobné ochorenia v posledných týždňoch presiahla úroveň epidemického prahu vo všetkých krajoch. S chrípkou bojuje prakticky už celé Slovensko. Chorobnosť zvyčajne dosahuje najvyššie hodnoty približne v druhej polovici februára. Prevencia je preto viac ako dôležitá. Ako sa brániť?**

Chrípka je jedným z najzávažnejších infekčných ochorení dýchacieho systému, ktoré každoročne spôsobí na Slovensku niekoľko tisíc ťažkých komplikácií - zápal pľúc, zápal prínosových dutín, zápal stredného ucha, neurologické ochorenia. Medzi najviac ohrozené skupiny patria predovšetkým deti do 2 rokov, tehotné ženy, starší ľudia a ľudia s chronickými a dlhotrvajúcimi zdravotnými ťažkosťami.

Počas chrípkovej sezóny je dôležité dodržiavať správne hygienické návyky, posilňovať imunitný systém cvičením a dostatočným prísunom vitamínov. V čase epidémie je vhodné vyhýbať sa hromadným podujatiam a pobytu v preľudnených priestoroch.

### Aká je to choroba?

Chrípka alebo influenza je infekčné ochorenie, ktoré vyvolávajú rýchlo sa šíriace a premenlivé vírusy typu A, B alebo C rodu Influenza. Chrípkový vírus typu A je najviac zodpovedný za epidémie a pandémie. V 20. storočí bolo zaznamenaných niekoľko väčších epidémii chrípky. Najznámejšia bola pandémia Španielskej chrípky v roku 1918 a podľahlo jej viacej ľudí ako v prvej svetovej vojne. V súčasnosti zomiera vo svete na následky a komplikácie chrípky okolo 500 000 ľudí ročne. Vírusy chrípky sa prenášajú kvapôčkovou infekciou a sú vysoko nákazlivé. Dvakrát ročne vyvolávajú sezónnu epidémiu chrípky - v zime na severnej pologuli a v lete na južnej. Keďže tieto vírusy menia svoju štruktúru, epidémie sa pravidelne opakujú. Chrípka prebieha ako akútne zápalové ochorenie horných dýchacích ciest. Nástup chrípky je náhly, z plného zdravia. Často začína zimnicou, triaškou, bolesťami hlavy a prudko stúpajúcou teplotou na 39 - 40 stupňov Celzia. Chorý má bolesti svalov a kĺbov, suchý, dráždivý kašeľ, nádchu, pocit sucha a škrabania v hrdle. Ku klinickým príznakom dochádza už v priebehu 1 až 3 dní od infekovania sa. Pokiaľ nevzniknú komplikácie, príznaky do piatich dní odznejú, k úplnému uzdraveniu dochádza po 2 až 4 týždňoch. Komplikácie často vyžadujú hospitalizáciu v nemocnici u vysoko rizikových osôb (starých ľudí a ľudí trpiacich na chronické ochorenie srdca) môžu spôsobiť až ohrozenie života.

### Aká je liečba?

Chrípka sa nelieči, len sa miernia príznaky. Nevyhnutný je pokoj na lôžku, vitamíny, hlavne zvýšte prísun vitamínu C (nájdete ho v citrusoch, červenej paprike, kyslej kapuste, zemiakoch), vitamínu E (v orechoch), odporúčajú sa lieky na tlmenie bolesti hlavy, svalov

a kĺbov, zníženie teploty a dostatočný príjem tekutín. Jestvujú však lieky - antivirová, ktoré obmedzujú a zastavujú rozmnožovanie vírusu v dýchacích cestách, avšak tie sa využívajú len vo výnimočných prípadoch.

Antibiotiká na chrípku nezaberajú, lepšie je chrípke predchádzať.

Chrípka sa môže skomplikovať sprievodnou bakteriálnou infekciou. Následne môže byť zápal priedušiek, prínosových dutín, priedušnice alebo zápal pľúc. V prípade komplikácií urýchlene navštívte lekára, ktorý určí ďalší postup. Komplikácie vyžadujú správnu a cieleňú antibiotickú liečbu.

### Ako dlho je človek nákazlivý?

Obdobie nákazlivosti, teda obdobie kedy sa od chorého na chrípku môžu nakaziť ľudia v jeho okolí je 3-5 dní od vzniku príznakov u dospelých a do 7 dní u malých detí.

### Ktoré skupiny sú najrizikovejšie?

Z hľadiska získania chrípkovej infekcie sú rizikovou skupinou osoby so zníženou imunitou a deti predškolského veku. Z hľadiska závažnosti priebehu ochorenia sú to osoby s rôznymi chronickými ochoreniami napr. kardiovaskulárneho systému a chronickými ochoreniami dýchacích ciest. Čo sa týka komplikácií chrípky, ďalšou rizikovou skupinou je staršia populácia nad 59 rokov.

### Očkovanie

#### Prečo by sme sa mali očkovať?

Jedným z preventívnych opatrení, ktoré odporúča aj Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) je očkovanie. Svetová zdravotnícka organizácia určuje zloženie vakcíny každý rok tak, aby obsahovala najpravdepodobnejšie kmene



vírusu. Chrípková vakcína je odporúčaná ľuďom z rizikových skupín, ktorí by mohli mať komplikácie. Očkovanie pritom výrazne znižuje množstvo závažných prípadov i cirkulácie vírusov chrípky v populácii. Očkovanie proti chrípke je v odborných kruhoch považované za spoľahlivé, bezpečné a zároveň ide o najlepší spôsob prevencie.

### Aká je prevencia?

- Vyhňte sa kontaktu s chorými ľuďmi.
- Nechodte na miesta s veľkou koncentráciou ľudí.
- Umývajte si často a opakovane ruky mydlom pod teplou tečúcou vodou.
- Pri kašli a kýchaní si vreckovkou zakrývajte nos a ústa. Po použití vreckovku vyhodte do koša.
- Nedotýkajte sa rukami tváre, nešúchajte si oči - znížite tým riziko prenosu vírusu prostredníctvom rúk z kontaminovaných predmetov.
- Nepožičiavajte si mobilné telefóny, flaše, príbory, deti hračky a pod.
- Pri zdravení sa vyhňte podávaniu rúk, objímaniu a bozkávaniu.
- Zvyšujte svoju individuálnu odolnosť správnou životosprávu, najmä: jedzte pestrú stravu, bohatú na ovocie a zeleninu, otužujte sa, dodržiavajte primeranú telesnú aktivitu, často vetrajte, dbajte na kvalitný a dostatočný spánok.
- Ak už ochoriete, je potrebná vzájomná ohľaduplnosť k ostatným - ostaňte doma a nešírte tak chorobu ďalej!!!

Spracovala: **Monika Sedláková**

## Odpoveď DPMK

4	Socha Jána Pavla II. ▼ Havlickova	Platnosť účinnosť: 1.2.2019	KOŠICE
04	47 55	04	47 55
05	02 35 35 45 55	05	02 35 35 45 55
06	00 11 20 31 38 43 55	06	00 11 20 31 38 43 55
07	05 15 25 35 45 58	07	07 19 31 43 58 59a
08	11 28 30a 35 40a 43 58	08	13 28 43 58
09	13 28 43 47a 58	09	13 28 43 46a 58
10	13 28 43 58	10	13 28 43 58
11	13 28 43 58	11	13 28 43 58
12	13 28 43 58	12	13 28 43 58
13	08 13 28 42 54	13	13 28 43 58
14	06 18 30 42 54	14	13 28 43 58
15	06 18 30 42 54	15	13 28 43 58
16	06 18 30 42 54	16	13 28 43 58
17	06 18 30 42 54 58	17	13 28 43 58
18	04a 15 35a 55 58a	18	15 35 55 58a
19	12a 15 35 55	19	12a 15 35 55
20	15 35 55	20	15 35 55
21	13a 15 26a 46a	21	13a 15 26a 46a
22	06a	22	06a
23	06a	23	06a

Starosta na základe pripomienok občanov požiadal listom riaditeľa DPMK Ing. Majzu o riešenie situácie na linke č. 4, kde došlo k vylúčeniu značnej počtu spojov.

Listom zo dňa Ing. Majza oznámil, že od 8. 2. bola posilnená linka č. 4 zo 70 na 78 spojov s tým, že zaslal aj súčasný grafikon z konečnej zastávky linky č. 4.

# Paradajky

Veľkou výhodou paradajok je ich celoročná dostupnosť a pestré možnosti využitia v kuchyni. Paradajka je nielen vynikajúcou zeleninou na varenie a výborne chutí i v zeleninových šalátoch, no pre vysoký obsah vitamínov a cenných minerálov ňou môžete predchádzať mnohým ochoreniam.

V rajčinách nájdeme napríklad vitamíny C, B, K a minerálne látky draslík, sodík, horčík, vápnik a železo. Jedným z jej najväčších prínosov je lykopén, čiže červené farbivo a zároveň silný antioxidant, najviac zastúpený v šupke. Ten nás chráni pred vznikom aterosklerózy, srdcového infarktu a zlepšuje celkový zdravotný stav. Je taktiež dôležitou látkou pri prevencii nádorových ochorení v oblasti hrubého čreva, žalúdka, krčka maternice a prostaty.

Účinky paradajok sa najviac osvedčili vo forme šťavy. Tú si pripravíte veľmi jednoducho. Postačia vám paradajky, trošku cukru, soli a kyseliny citrónovej na dochutenie. Napr. : pol kila paradajok umyte, nakrájajte na menšie kocky a vhodte do hrnca. Pridajte malú lyžičku cukru, soli a malé množstvo kyseliny citrónovej.

Paradajky duste, kým budú rozvarené. Zmes poriadne miešajte, aby sa nepripálila. Po varení rozmixujte paradajky v mixéri na hladkú konzistenciu a môžete servírovať, respektíve sterilizovať v zaváracích pohároch aj uschovať.

Paradajková šťava je chudobná na kalórie, veď 100 gramov paradajok obsahuje iba niečo vyše 130 kJ. Sú preto vhodnou potravinou aj pri redukčných diétach. S čím ďalším vám pravidelná konzumácia šťavy pomôže?

- Rajčinová šťava je ideálnym nápojom na posilnenie imunity
- Zlepšuje krvný obraz
- Má pozitívny účinok na pečeň
- Znižuje krvný tlak
- Zrýchľuje metabolizmus
- Blahodarne vplyva na činnosť pankreasu
- Pomáha regulovať trávenie
- Piť by ste ju mali aj vtedy, ak vás trápí vysoký cholesterol
- Predstavuje účinnú prevenciu rakoviny prostaty
- Je skvelým prostriedkom proti predčasnému starnutiu
- Pôsobí proti kašľu aj ochoreniam pľúc

• Má výrazný vplyv na kvalitu pokožky, vlasov i nechto

• Vďaka močopudným účinkom napomáha pri odstraňovaní toxínov z tela

• Proti rakovine aj smútku

• Práve lykopén pomáha telu zbaviť sa škodlivých voľných radikálov. Vďaka lykopénu v paradajkách môžeme predchádzať napríklad rakovine prostaty a rakovine hrubého čreva, ktorá u nás patrí medzi najčastejšie formy. Aby naše telo mohlo lykopén z paradajok správne využiť, je potrebný tuk. Preto sa paradajky zvyknú kvapkať rastlinným, ideálne olivovým olejom. Ten bez obáv pridajte aj do paradajkovej šťavy. Jej silu tým iba znásobíte.



## ZRIADENIE MOBILNEJ PORADNE ŠPECIALIZOVANÉHO SOCIÁLNEHO PORADENSTVA

Územný spolok Slovenského Červeného kríža Košice - mesto ponúka obyvateľom miestnej časti Košice – Barca bezplatné poskytovanie sociálnej služby Špecializované sociálne poradenstvo pre ľudí so zdravotným postihnutím alebo s nepriaznivým zdravotným stavom a ich rodinných príslušníkov. Poskytovanie špecializovaného sociálneho poradenstva v rámci mobilnej poradne pre obyvateľov miestnej časti Košice – Barca je spolufinancované Košickým samosprávnym krajom. Priestory na poskytovanie tejto sociálnej služby na základe dohody o spolupráci poskytuje Miestny úrad Košice – Barca priamo na Miestnom úrade.

V čom môžeme pomôcť obyvateľom mestskej časti Košice - Barca?

• hľadať riešenie ako samostatne a čo najlepšie zvládnuť náročnú životnú situáciu s podporou sociálneho poradcu,

• zorientovať sa v legislatíve – o čo môžete požiadať, aké príspevky a dávky Vám môžu byť priznané,

• hľadať možnosti riešenia Vášho problému súvisiaceho so zdravotným postihnutím, kompenzáciu dôsledkov ťažkého zdravotného postihnutia prostredníctvom peňažných príspevkov (peňažný príspevok na osobnú asistenciu, prís-

pevok na opatrovanie, opatrovateľská služba, prepravná služba, odľahčovacia služba a iné) a sociálnych služieb (napr. zariadenie pre seniorov, zariadenie opatrovateľskej služby, rehabilitačné stredisko, domov sociálnych služieb, špecializované zariadenie, denný stacionár, opatrovateľská služba...),

• hľadať zdroje príjmu pri nepriaznivej finančnej situácii (invalidný dôchodok, uplatnenie sa na trhu práce, rekvifikácia, sponzoring na pomôcky a sociálnu rehabilitáciu),

• pomocou rôznych metód a techník rozvíjať osobný a sociálny potenciál potrebný na prekonanie nepriaznivej sociálnej situácie (návik komunikačných a asertívnych zručností, tréning optimálneho rozhodovania, tréning zmeny nevhodných vzorcov správania, budovanie adekvátneho pozitívneho sebavedomia... ),

• zvládnuť problémy súvisiace so starostlivosťou o člena rodiny s ťažkým zdravotným postihnutím alebo s nepriaznivým zdravotným stavom,

• nájsť ďalšie zdroje pomoci a zvyšovať kvalitu života prostredníctvom účasti na aktivitách rôznych občianskych združení a svojpomocných skupín.

Veríme, že poskytovanie špecializovaného sociálneho prostredia v rámci mestskej časti



Slovenský Červený kríž – územný spolok Košice-mesto

Neviete vyriešiť svoj problém?  
Nemá Vám kto odborne poradiť?  
Potrebujete pomocť?



Sme tu pre Vás!  
poskytujeme bezplatne

**ŠPECIALIZOVANÉ SOCIÁLNE PORADENSTVO**

pre ľudí so zdravotným postihnutím  
alebo s nepriaznivým zdravotným stavom  
a ich rodinných príslušníkov

Kde nás nájdete?

Miestny úrad MČ Košice - Barca  
Pondelok: 12.00 hod. – 15.00. hod

Môžete si dohodnúť stretnutie s poradkyňou.

Kontakt: **0903 782 836**

Viac info: [poradna@redcross.sk](mailto:poradna@redcross.sk)

[www.kosice.redcross.sk](http://www.kosice.redcross.sk)

Poradňa je spolufinancovaná Košickým samosprávnym krajom.

Košice – Barca prispeje k zvýšeniu dostupnosti a využívaniu poskytovaných sociálnych služieb a tým sa zlepší kvalita života miestnych obyvateľov.

Špecializované sociálne poradenstvo bude poskytovať obyvateľom sociálna poradkyňa pravidelne každý týždeň v pondelok v označených priestoroch na Miestnom úrade Košice – Barca od 12.00 hod. do 15.00 hod. Môžete si vopred telefonicky dohodnúť stretnutie s ňou v čase, ktorý Vám bude najlepšie vyhovovať.

**Kontakt:** SČK, územný spolok  
Košice mesto, Komenského 19,  
tel.: **0903 782 836, 055/622 22 05 kl. 16**  
e-mail: [poradna.ke@redcross.sk](mailto:poradna.ke@redcross.sk)  
Viac informácií nájdete na:  
[www.kosice.redcross.sk](http://www.kosice.redcross.sk)



# Niečo pre záhradkárov

Metóda pre bohatú úrodu mrkvy, tak, aby sa vám uchytilo čo najviac semienok a plody boli väčšie a silnejšie. Je to jednoduché a overené, že to funguje výborne. Tento nápad je ešte od staršej, ktorá si celý život dokázala dopestovať vlastné potraviny.

Vždy 10-12 dní pred zasiatím semien mrkvy do riadku, jednoducho zaviažeme semienka do kúska handričky, alebo kúska látky (tak, aby nám

z nej nevypadli) vložíme do vlhkej zeme (používam na to klasickú ostrú lopatku na sadenie). Počas tohto obdobia sa éterické oleje uzamknú vo vnútri semien a tie nevyklíčia. Babička vždy vravievala, že semienka takto naberajú silu. Po asi 10 dňoch môžeme semienka vybrať zo zeme – budú už "nafúknuté", veľké, takmer vyklíčené. Teraz semienka nasypeme do misky a pridáme k nim obyčajný škrob (zemiakový) –

premiešame, kým sa semienka neprestanú lepiť na prsty (takto ich zároveň budete krásne vidieť počas sadenia).

Potom sadíme ako zvyčajne, ak je zem príliš suchá – pred sadením ju polejem, ale vždy počkám, kým sa voda stratí v zemi. Potom v pravidelných intervaloch sadíme semienka do pôdy. Mrkva vychádza asi 3-5 dní po zasiatí! Počas tohto obdobia nezavlažujte, pretože tak sa vám zhora vytvorí na pôde kôra a semienka cez ňu nebudú vedieť preniknúť. To je všetko. Prajem bohatú úrodu!

Miriama H.

## MLADÍ EURÓPSKI ŠAMPIÓNI TRÉNUJÚ V BARCI!

Koncom minulého roka sa v Ostrave konali majstrovstvá Európy v Brazílskom jiu-jitsu (Bjj). V silnej konkurencii účastníkov zo štrnástich krajín si borci z GRACIE BARRA BJJ KOŠICE, ako jedinej oficiálnej školy Bjj na východnom Slovensku s pôsobnosťou v barčianskom AQUA fitness centre, priviezli domov titul vicemajstra a majstra Európy. Poďakovať sa za dosiahnuté výsledky a odmeniť nie len ich, ale všetkých medailistov, ktorí v uplynulom roku úspešne reprezentovali naše mesto či už na turnajoch v MMA, grapplingu, alebo Brazílskom jiu-jitsu prišiel v rámci fitness súťaže POWER DAY 2017, barčiansky poslanec a predseda komisie pre kultúru a šport v mestskej časti Barca, pán Daniel Antal. Siesty ročník tejto siláckej súťaže sa niesol vo familiárnom duchu, keďže prvýkrát v histórii POWER DAY boli do súťaží zapojené aj rodiny a deti, ktoré sú členmi karate klubu a klubu Brazílskeho jiu-jitsu. Skvelá nálada a zábava presahovala nad dosahované výkony v dvíhaní železa a odmenou všetkým bolo kusisko z vyše dvadsaťkilovej torty, ktorú dostali športové kluby na ich piate narodeniny.

Medailová žatva detí a mládeže z klubov bojových umení, ktoré sú integrované vo fitness centre AQUA, pokračuje aj úvodom tohto roka...

V Martine a v Trenčíne sa 10.2. paralelne konali súťaže v Brazílskom jiu-jitsu a v Grapplingu.

Martin privítal vyše stodvadsať detí, ktoré v rôznych kategóriách súťažili v čoraz populárnejšom športe, Brazílskom jiu-jitsu (Bjj) na turnaji s medzinárodnou účasťou pod názvom Kids Storm Martin. Sedem mladých „vraňarov“, si zo súťaže priviezlo štyri cenné kovy. (všetko

deti zo ZŠ Abovská) V silnej konkurencii dievčat a chlapcov zo Slovenska, Čiech a Poľska, tréningovú drinu pretavili do jednej zlatej a troch bronzových kovov.

Trenčín sa stal dejiskom posledného kola grapplingovej ligy Slovenskej asociácie grapplingu (SAG)

Nicolas Džerenga a Pavol Langer (členovia MMA Psycho Team Košice) počas ligy zbierali body a už v predposlednom kole bolo viac-menej jasné, že titul majstra Slovenska je minimálne pre Langeru doma.

Na kvalitne obsadenom turnaji, na ktorom sa pravidelne zúčastňujú grapplingové špičky nie len zo slovenských, ale aj zahraničných MMA či jiu-jitsu klubov, naši borci svojimi výkonmi presvedčili všetkých zúčastnených a tak titul majstra Slovenska si zaknihovali obaja Košičania. Pre Nicolasa Džerengu už druhý a na dŕvažok, Pavol Langer získal aj historicky prvý titulový opasok SAG.

Z vyššie uvedeného jasne vyplýva, že napriek tomu, že MMA, Brazílske jiu-jitsu a Grappling sú síce v našich končinách relatívne mladé športy, no ich popularita celosvetovo rapídne stúpa a vďaka výkonom mladých Košičanov



### NÁBOR

## malých futbalistov

FK Košice Barca organizuje nábor malých futbalistov. Chlapci aj dievčatá narodení od roku 2010, ktorí chcú obliekať dres futbalového klubu, sa môžu prísť ukázať na tréningu.

Bližšie informácie poskytnú:

koordinátor mládeže Roman Petruška (0910954922),  
šéftrener prípraviek Radoslav Školník (0907192051).



z Barce sa nezmazateľne zapisujú aj v metropole východného Slovenska.

**Exel René** - štatutárny zástupca  
MMA Psycho Team Košice  
0911 655 093  
mmapsychoteam@gmail.com

