



OBČASNÍK SAMOSPRÁVY MESTSKEJ ČASTI KOŠICE – BARCA ROČNÍK XXIX. ČÍSLO 1 MAREC 2019

Občasník samosprávy Mestskej časti Košice – Barca, Abovská 32, 040 17 Košice – Barca, IČO 00691003, mubarca@stonline.sk, EV 3162/09, ISSN 1339-083X.
Erb udelený v roku 1785, prvá písomná zmienka o obci je z roku 1215, a to uvedená vo Varadínskom registri, pôvodne samostatná obec – od roku 1990 Mestská časť Košíc.

BARČIANSKY SÚČASNÍK

Z rokovaní



Starosta mestskej časti zvolal na deň 27. 2. 2019 o 16,00 hod. druhé zasadnutie miestneho zastupiteľstva v zasedačke na 1. poschodí, Abovská 32, s programom, ktorý bol nasledovný:

- Otvorenie
 - Schválenie programu rokovania, b) Voľba návrhovej komisie, c) Určenie overovateľov zápisnice
- Dopyty, návrhy, podnety a požiadavky občanov
 - Požiadavky prítomných občanov
- Požiadavky do územného plánu
- Kontrola uznesení
- Správa starostu o činnosti od posledného MZ
- Informácia predsedov komisií o činnosti
- Správa hlavného kontrolóra o činnosti za rok 2018
- Plán práce hlavného kontrolóra na 1. polrok 2019
- Stanovisko HK k návrhu rozpočtu na rok 2019 a návrhu viacročného rozpočtu na roky 2020 a 2021
- Žiadosti o dotácie
- Určenie účelovej dotácie mesta Košice
 - Návrh programového rozpočtu na rok 2019 a návrh viacročného rozpočtu na roky 2020 a 2021
- Zmena spôsobu odmeňovania zástupcu starostu
- Zásady odmeňovania poslancov a neposlancov
- Návrh termínov zasadnutia MZ na 1. polrok

- Zmena v zložení štábu CO a plán hlavných úloh na rok 2019
- Požiadavka na zmluvu o budúcej zmluve k vecnému bremenu
- Dopyty a interpelácie poslancov
- Rôzne
- Záver, ktorý bol schválený po úprave, ktorá spočívala v zaradení bodu 2.b poslancu Pracka Úprava platu starostu a poslancu Ing. Daniela Antala vypustenie bodu 13 Zásady odmeňovania poslancov a neposlancov.
Pracovné predsedníctvo pracovalo v zložení: páni František Krištof a Marek Rusnák, pani JUDr. Mária Želinská a prednostka úradu PhDr. Mária Kmecová. Za zapisovateľku bola menovaná pani Lucia Brečková. Za skrutátora bol schválený pán Dušan Pracko. Za overovateľov zápisnice boli určení páni Maroš Kuruc a p. Marek Rusnák, do návrhovej komisie boli zvolení pán Mgr. Igor Sidor, PhD., MBA a Monika Sedláková. Prítomných bolo všetkých 7 poslancov, takže rokovanie bolo uznášaniaschopné.



V bode 2a sa do vystúpenia prihlásili viacerí občania:

• P. Ing. Varga vystúpil vo veci zrušenia svojho splnomocnenia od VSD a žiada starostu o riešenie problematiky elektrifikácie s VSD, súhlas k riešeniu cestného napojenia na ulici Osloboditeľov a súhlasu s budúcou zmluvou o vecnom bremene. Zároveň vzniesol požiadavku na riešenie strategického plánu Košíc. Starosta reagoval, že mestská časť nemá problém dať súhlas s riešením cestného napojenia, ktoré aj navrhla, vo veci s VSD sa stretne s príslušnými pracovníkmi a vo veci územného plánu Košíc je stále situácia otvorená.

• Pani Stajková Mária poďakovala za činnosť povodia vo veci orezu stromov Myslavského potoka, no je potrebné ešte pokračovať v oreze vrby, ktorá ohrozuje padnutím, nakoľko je poškodená, neporiaďok z Lunika IX. Starosta reagoval, že preverí pokračovanie orezov na povodí.

• Horrocks Oľfia vystúpila v mene občanov ulíc a apeluje na riešenie komunikácií Titánova, Niklova,

k čomu zaslala aj fotodokumentáciu. Starosta reagoval, že fotografie využije v rámci jednaní s tým, že náklady na opravu, resp. vysprávkovanie sú vyčíslené, neboli zaradené do tohto roku, v tomto roku budú vykonané len základné nevyhnutné úpravy chodníka a výtlkov v rámci vlastnej réžie.

• Ing. Juhász Ondrej – sprístupnenie cesty k jeho pozemkom pod letiskom. Starosta reagoval, že ide o poľnú cestu patriacu mestskej časti, ktorá je zarastená a zaviezli ju divokými skládkami „občania – či podnikatelia“. V minulom roku sa podarilo riešiť cca 90 % vyčistenie Čapaša, z ktorého sa napája predmetná cesta. Čapaš bude priebežne



Z rokovaní

kosený a v rámci možností bude predmetná poľná cesta vytýčená, vyčistená od navezeného rôzneho odpadu s následným uvoľnením komunikácie v smere k letisku. V najbližších dňoch budú v lokalite osadené fotopasce za účelom dosiahnutia poriadku.

• Pani Natália Nigutová – RC Stonožka – predstavenie činnosti RC STONOŽKA, nakoľko sú šírené rôzne dezinformácie. Činnosť opísala pre jednotlivé skupiny detí s tým, že sa zatriktívni činnosť mamičiek s deťmi v rámci rôznych aktivít. Na tento príspevok reagovala PhDr. Mária Kmecová, ktorá upresnila činnosť v priestoroch telocvične pre širšie spektrum využívania s tým, že je vhodné prenájom riešiť s osobitným zreteľom. Pozitívne sa k činnosti vyjadrili aj ďalší prítomní.

• Páni Lukáš Štefanič, Ján Hríb, Daniel Ferencz, Peter Lukáč, Milan Béreš – vo veci riešenia a dostavby povrchovej komunikácie na uliciach Zichyho a Janitorova. Starosta reagoval na situáciu s tým, že v súčasnosti nie sú realizované prípojky k 10 parcelám s tým, že sú ešte aj ďalšie rozostavané domy, podľa výzvy z minulého roku plánujú ich zrealizovať cca do júna t.r.. Je mu ľúto, že kúpili v podstate ornú pôdu ako stavebné pozemky, pričom vtedajšie zastupiteľstvo prijalo od pôvodných vlastníkov „danajský dar“ – pozemok na cesty a infraštruktúru. Mestská časť rešpektuje tento záväzok na komunikácie – jedna komunikácia si vyžaduje 130 tis. € bez DPH, čo pri našom rozpočte cez 600 tis. sa jednoducho nedá a je potrebné združiť prostriedky. Ako bolo dané najavo, súčasní vlastníci sa odmietajú podieľať na spolufinancovaní, tak tu je namieste rokovanie s mestom Košice a prostriedky mestskej časti získané úverom, k čomu musí mať ochotu súčasné zastupiteľstvo a požiadať starostu o rokovanie s mestom a bankovými ústavmi. Pre informáciu mestská časť na týchto dvoch uliciach zabezpečila realizáciu trafostanice, NN rozvody, roz-

vody kanalizácie a vody, verejného osvetlenia – zatiaľ len v polovičnom profile. Napriek stavebnému povoleniu a PD na plynofikáciu, pre nezáujem vlastníkov nebola plynofikácia realizovaná. Mestská časť rešpektuje povinnosť realizáciu aj povrchovej úpravy komunikácií, zatiaľ je udržiavaná zjazdnosť vysypávaním trosky.

• Pán Perhač Peter, Perhačova Antonia – vo veci riešenia odberného miesta s VSD

a napájací pás na ulici Osloboditeľov za účelom riešenia výstavby RD. Starosta reagoval, že mestská časť sama navrhla investorovi riešiť napojenie súběžnou komunikáciou, v súvislosti s odberným miestom bude rokovať s VSD.



Miestne zastupiteľstvo prijalo uznesenie, kde vzalo na vedomie požiadavky občanov na vedomie a požiadať starostu o prerokovanie financovania výstavby pozemnej komunikácie ulíc Janitorova a Zichyho s primátorom mesta Košice a žiada preveriť alternatívne možnosti financovania.

Bod 2.b Úprava platu starostu

Bod navrhol do programu a uviedol pán poslanec Dušan Pracko s tým, že z dôvodu nezvládnutej zimnej údržby a kompetencií navrhuje starostovi zníženie platu na základný plat. Starosta reagoval, že zimná údržba bola zabezpečená na komunikáciách aj na chodníkoch ktoré patria mestskej časti. V súvislosti s novou požiadavkou cez úpravu cestného zákona vo veci údržby chodníkov je treba povedať, že toto znenie je v rozpore so Zákonom o rozpočtových pravidlách a obecným zákonom 369/90 Zb.z., čo sa rieši. Väčšina chodníkov je z časti v súkromnom vlastníctve, resp. reálne je problémová ich technická a časová údržba. Čo sa týka kompetencií, podotkol starosta, že v minulom roku osobným konaním priniesol do rozpočtu sumu vyše 40 tis.€ a nemá problém s úpravou výšky platu, bude rešpektovať rozhod-

nutia zastupiteľstva. Po krátkej rozprave miestne zastupiteľstvo predložený návrh neschválilo.

Bod 3. Požiadavky do územného plánu

V súvislosti s nevyriešenými požiadavkami v rámci zmien a doplnkov k územnému plánu zóny Barca, resp. mesta Košice, bolo navrhnuté v zmysle požiadaviek občanov opakovane predložiť novému vedeniu mesta návrhy občanov, a to body

3.1 Návrh Ing. Varga Štefan a spol. vo veci PD a znovu zaradenie lokality „Za ihriskom“ vo veci alternatívny napájacieho pruhu na ulici Osloboditeľov.

3.2 Žiadosť o záväzné stanovisko k pripájaciemu pruhu komunikácii na ul. Osloboditeľov – Ing. Varga Štefan a spol.

3.3 Zaradenie do zmien územného plánu zóny „Prepojenie ulíc Čkalovova – Kleinovo Barca“

3.4 ostatné požiadavky, a to

• Svetlá Pusta – rozšírenie zastavaného územia (Mihok 4 RD)

• Svetlá – otvorenie ulice v smere Svetlá – juh (Janitor pre 3 RD)

• Svetlá – otvorenie ulice v smere Svetlá – sever v zmysle spracovanej štúdie

• Timravy – úprava územného plánu podľa návrhu (Buľko)

• Kamenné pole v úseku ulíc Timravy – Svetlá
• a ďalšie požiadavky predložené v poslednom období za účelom aktualizácie

Miestne zastupiteľstvo vzalo na vedomie požiadavky do územného plánu.

V bode 4 Informácia starostu

Starosta v písomnej podobe predložil materiál o rokovaní od posledného zastupiteľstva s tým, že po zodpovedaní doplňujúcich otázok a rozprave miestne zastupiteľstvo vzalo na vedomie informáciu.

Bod 7 Správa hlavného kontrolóra

Hlavný kontrolór JUDr. Mária Želinská predložila písomne v zmysle zákona Správu o kontrolnej činnosti za rok 2018 v priereze vykonaných kontrol v súlade so schváleným plánom kontrolnej činnosti a z vlastných poznatkov. Išlo o kontrolu evidencie a pridelovania súpisných a orientačných čísel, kontrolu plnenia príjmovej a výdavkovej časti rozpočtu mestskej časti za obdobie január až máj 2018, kontrolu poskytovania jednorazových peňažných výpomocí, kontrolu používania prostriedkov na reprezentačné účely, kontrolu zverejňovania zmlúv. Pri zistení niektorých nezrovnalostí, resp. potreby rozšíriť výkon niektorých činností boli na úrovni starostu prijaté príslušné opatrenia, prípadne úprava a spresnenie výkonov v súvislosti s legislatívnymi požiadavkami. Žiadne závažné nedostatky neboli zistené, v niektorých prípadoch boli nejasnosti, resp. požiadavky došetrení dodatočne vysvetlené, čo bolo doložené v plnení opatrení starostu. Po krátkej rozprave bola správa vzatá na vedomie MZ.

Bod 8 Plán kontrolnej činnosti HK

V rámci tohto bodu bol prerokovaný plán hlavného kontrolóra, ktorý obsahuje

• kontrolu príjmov, výdavkov a finančných operácií mestskej časti za 4.štvrtrok 2018

• kontrolu stavu pohľadávok mč a ich včasného uplatňovania

• stanovisko k návrhu rozpočtu na rok 2019 a záverečnému účtu za rok 2018



- správu o kontrole činnosti za rok 2018
- kontroly, o ktoré požiada miestne zastupiteľstvo, starosta alebo na základe vlastného rozhodnutia z dôvodu novelizácie právnych predpisov, a to aj v nadväznosti na rozpravu vo veci pracovného zaradenia zamestnancov v zmysle úpravy platových tried a zákonné navýšenie oproti minulému roku o 10 % a dochádzky.

Miestne zastupiteľstvo plán práce schválilo na 1. polrok.

9. bod rokovania

Hlavný kontrolór JUDr. Mária Želinská predložila písomne svoje stanovisko k návrhu rozpočtu na rok 2019 a návrhu viacročného rozpočtu na roky 2020 a 2021, a to z pohľadu príslušnej legislatívy, uznesení mesta Košice, súladu so všeobecne záväznými právnymi predpismi, pri dodržaní informačnej povinnosti a metodickej správnosti predloženého návrhu rozpočtu. V závere stanoviska odporúča miestnemu zastupiteľstvu predložený návrh rozpočtu na rok 2019 schváliť a návrh rozpočtu na rok 2020 a 2021 vziať na vedomie.

Pri uvedení tohto materiálu uviedla finančnú napatnosť na stav financovania z úrovne mesta Košice, ktorý v podielových daniach predstavuje 1/3 podielu na občana Košíc, nízkej miery účelovej dotácie – vo výške 10 tis. € - pričom z ostatných miestnych daní (okrem psov) nie sú prerozdelené žiadne dane, len napr. v r 2018 bolo za Barcu vybraných takmer 1,3 mil. €. Z uvedeného dôvodu a pri rešpektovaní zákonných požiadaviek na úpravu platových stupnic a zvýšenie miezd o 10 % vo verejnej správe len veľmi málo prostriedkov zostáva na investície, opravy majetku, opravy ciest, chodníkov...



Po krátkej rozprave miestne zastupiteľstvo vzalo na vedomie stanovisko hlavného kontrolóra k rozpočtu.

10. Žiadosti o dotácie

V bode č. 10 boli prerokované a po stanovisku finančnej komisie, ktoré predniesol poslanec Marek Rusnák boli aj schválené dotácie:

a) dotácia 300 € pre Združenie kresťanských seniorov Klub Košice – Barca

b) dotácia 300 € pre Jednotu dôchodcov Slovenska – Seniorklub Košice – Barca

c) dotácia 500 € pre Verejnú knižnicu Jána Bocatia

11.a) Použitie účelovej dotácie

Účelovú dotáciu vo výške 10 tis. €, ktorá bola schválená uznesením mestského zastupiteľstva bola prerokovaná a schválená na bežné výdavky – opravy chodníkov a komunikácií v rámci programu 6. Verejné priestranstvá a komunikácie, čo miestne zastupiteľstvo schválilo.

11b) Návrh programového rozpočtu

Návrh programového rozpočtu na rok 2019 a návrh viacročného rozpočtu na roky 2020 a 2021

Rozpočet na rok 2019, rovnako ako rozpočty na roky 2020 - 2021, je zostavený ako vyrovnaný, vychádza zo skutočného plnenia príjmov a čerpania výdavkov k 31.12.2017 zohľadňujúc skutočnosť k 30.11.2018 a očakávanú skutočnosť k 31.12.2018, ktorá odráža schválený rozpočet so zapracovanými úpravami a rozpočtovými opatreniami. Zahŕňa východiskové údaje vyplývajúce z rokovania rady starostov a mestskej rady tak, ako sú navrhované na schválenie v rámci rozpočtu mesta Košice na roky 2019 - 2021 vo vzťahu k vstupom pre mestské časti v oblasti podielových daní.

Bilancia bežného rozpočtu je viacročne zostavená ako prebytková, pričom prebytok bežného rozpočtu navrhujeme použiť na investičné výdavky resp. na krytie výdavkových finančných operácií – dohodnuté pravidelné splátky úverov a znižovanie dlhovej zaťažnosti mestskej časti, čo je naďalej jednou z priorit mestskej časti v rámci programového rozpočtu.

Výdavková časť rozpočtu obsahuje zapracované prostriedky na investičné akcie resp. stavebné úpravy a projekty podľa viacročného plánu prerokovaného poslancami MZ.

V roku 2019 - s pokračovaním v rokoch 2020 a 2021 - navrhujeme odstránenie havarijných stavov a postupné technické zhodnocovanie nehnuteľného majetku v príslušných rozpočtových aktivitách.

Z minuloročného investičného a rozvojového stavebného plánu sa prenášajú do rozpočtu roku 2019 nezrealizované aktivity z roku 2018 – prvá etapa uličného informačného systému, opravy chodníkov Fándlyho a Čkalovova, obstaranie zametacej techniky, výstavba parkoviska na Nám. mladých poľnohospodárov, nevyhnutné opravy kaštiela - výmena vchodových dverí, zakúpenie interiérového vybavenia. Zároveň do rozpočtu vstupujú aktivity nadväzujúce na realizácie z roku 2018 – čistenie a úprava lokality Čapaš, rozšírenie verejného osvetlenia o nové svetelné body, oprava vonkajších schodov a dlažby domu smútku, pokračujúce výmeny vodomerov, vykurovacích kotlov a okien v havarijnom stave v nájomných bytoch. Na doposiaľ uskutočnené opravy, rekonštrukčné a modernizačné práce v kultúrnom dome nadväzujú ďalšie aktivity: pódium, vybavenie sály, úprava a vybavenie kuchyne, terénne úpravy s parkoviskom, neskôr doplnenie zabezpečovacej techniky o monitorovacie kamery. V rozpočte zostávajú aktivity z pôvodného trojročného rozpočtu na rok 2019 v pôvodnom príp. čiastočne pozmenenom objeme – oprava povrchu viacúčelového ihriska na Činovej ulici, oprava fasády kaštiela, oprava schodiska a exteriéru viacúčelovej budovy. Nové aktivity vstupujúce do rozpočtu: obstaranie telefónnej ústredne s aparátmi pre potreby miestneho úradu, zameranie

a projektová dokumentácia ulice Radlinského ako príprava na jej vysporiadanie. V rámci viacročných zámerov sú zakomponované ako nové aktivity opravy resp. výstavba komunikácií po zmene hraníc s mestskou časťou JUH v lokalite Niklová – Gavlovičova – Titánová, je však potrebné hľadať možnosti finančne riešiť výstavbu nových komunikácií predovšetkým v lokalite medzi cintorínom a hospodárskym dvorom t.j. Janitorova a Zichyho s predpokladaným nákladom 313614€, na ktorý aktuálne nie je v trojročnom období finančný priestor, keďže predstavuje takmer polovicu celého ročného rozpočtu mestskej časti.

Predseda finančnej komisie Marek Rusnák odporučil v stanovisku finančnej komisie navrhovaný rozpočet schváliť v nadväznosti na schválenú účelovú dotáciu.

V rámci rozpravy poslanec Dušan Pracko navrhol zníženie mzdových položiek zamestnancov v oblasti administratívy i technických a sociálnych služieb.

Starosta oponoval, že zaradenie zamestnancov je v zmysle platnej legislatívy a mzdové náležitosti sú na minimálnej úrovni zodpovedajúcej výkonu kumulovaných činností tak administratívnych ako i technických zamestnancov v nadväznosti na platnú kolektívnu zmluvu a nové mzdové zaradenie vrátane zákonného zvýšenia o 10%.

Po ukončení rozpravy i ďalších poslancov sa hlasovalo o návrhu poslancu Dušana Pracka s tým, že jeho návrh na zmenu – úpravu nebol prijatý. Následne bol schválený upravený návrh rozpočtu vo výške 683 383 € ako vyrovnaný a návrh programového rozpočtu pre roky 2020 – 2021 podľa predloženého návrhu bol vzatý na vedomie.

12. Zmena spôsobu odmeňovania zástupcu starostu

Zákomom č. 5/2019 Z. z. ktorým sa mení a dopĺňa zákon SNR č. 369/1990 Zb. o obecnom zriadení v znení neskorších predpisov bola miestnemu zastupiteľstvu kompetencia schvaľovať odmenu zástupcu starostu odňatá a prenesená priamo na starostu mestskej časti. Táto legislatívna zmena nadväzuje na kompetenciu starostu poveriť svojho zástupcu starostu dáva starostovi možnosť v rozsahu podľa poverenia resp. podľa vecnej a časovej náročnosti výkonu funkcie určiť svojmu zástupcovi, ktorý nie je dlhodobo uvoľnený na výkon funkcie, mesačnú odmenu.

Miestne zastupiteľstvo mestskej časti Košice – Barca a) ruší s účinnosťou od 1.2.2019 uznesenie č. 274/4/2018 zo dňa 18.04.2018, ktorým bola schválená mesačná odmena zástupcu starostu;

b) berie na vedomie určenie odmeny zástupcu starostu v súlade s § 25 ods. 7 zákona č. 369/1990 Zb. o obecnom zriadení v znení neskorších zmien a doplnkov mesačne vo výške 1/12 mesačného platu starostu mestskej časti Košice – Barca bez zvýšenia podľa príslušnej platovej skupiny určeného podľa § 4 ods. 1 zákona č. 253/1994 Z. z. v znení neskorších predpisov s účinnosťou od 1.2.2019.

Bod 14 Návrh termínov rokovania MZ

V nadväznosti na zabezpečenie priebežnej činnosti miestnej samosprávy bol miestnym zastupiteľstvom prerokovaný a vzatý na vedomie plán riadnych zasadnutí miestneho zastupiteľstva, spravidla po zasadnutí mestského zastupiteľstva:

- 24. apríla
- 19. júna



Bod 15 Zmena v zložení štábu CO a plán hlavných úloh na rok 2019

V súvislosti s personálnymi zmenami po komunálnych voľbách, v zmysle platnej legislatívy je potrebné na úrovni krízového štábu mesta Košice a mestskej časti upraviť zloženie štábu CO, kde vedúcim štábu je starosta, t.j. člen krízového štábu mesta Košice. Následne je potrebné upraviť príslušnú zmenu na úrovni mestskej časti a predsedu krízového štábu mesta Košice:

- Predseda krízového štábu mesta Košice je priateľ Ing. Jaroslav Polaček
- Členom krízového štábu mesta Košice za MČ Košice Barca je starosta František Krištof

Štáb civilnej ochrany (CO)

mestskej časti Košice – Barca:

- Vedúci štábu CO je starosta František Krištof
- Zástupca vedúceho štábu CO je Marek Rusnák
- Členmi štábu CO sú:

Mária Kmecová, PhDr.
Tomáš Varga
Marian Kačmár
Maroš Kuruc
Imrich Bulko
Zlata Antalová, MUDr.

V súlade s programovým vyhlásením vlády Slovenskej republiky, „Plánom hlavných úloh Okresného

úradu Košice“ a „Ročným plánom činnosti odboru KR OÚ Košice“ pri plnení úloh civilného núdzového plánovania v oblastiach krízového riadenia, civilnej ochrany obyvateľstva, hospodárskej mobilizácie, integrovaného záchranného systému, obrany štátu, správy materiálu civilnej ochrany a humanitárnej pomoci“ ako prednosta okresného úradu a predseda okresného krízového štábu Ing. Jozef Lazár určil pre mesto Košice, mestské časti mesta Košice, právnické osoby a fyzické osoby – podnikateľov v územnom obvode Košice plniť v roku 2019 úlohy a opatrenia civilného núdzového plánovania na úseku krízového riadenia, civilnej ochrany obyvateľstva, hospodárskej mobilizácie, integrovaného záchranného systému, obrany štátu, správy materiálu civilnej ochrany a humanitárnej pomoci podľa týchto hlavných cieľov. Mestskej časti, resp. starostu sa týka 47 úloh v rámci predmetného plánu hlavných úloh.

V súvislosti s úlohami, plánovanými kontrolami v zmysle príslušnej legislatívy a vypracovania správy pre Bezpečnostnú radu mestská časť Košice – Barca mala príslušné kontroly v roku 2018, kedy aj predkladala správu do Bezpečnostnej rady okresu.

Miestne zastupiteľstvo vzalo predložený materiál na vedomie.

Bod 17 Dopyty a interpelácie poslancov

V rámci tohto bodu boli vznesené interpelácie poslancami vo veci výskytu chatrčí s neprispôsobivými občanmi – potreba preveriť, výtlky na ulici Čkalovová, požiadavka na zriadenie venčovníka v parku – neprijateľné, bude požiadaná mestská polícia vo veci kontroly dodržiavania a zákazu a polícia vo veci zgrupovania sa mládeže, požiadavka na mestskú políciu ku ZŠ v ranných hodinách, prepady asfaltu na Svetlej Puste – prerokovanie s VVS.

Rôzne

V rámci rôzneho starosta informoval o schválení zástupcov samosprávy do školských rád mestom Košice, a to:

- do rady školy ZŠ Abovská – Mgr. Lucia Gurbaľová, Marian Kačmár, Ing. Daniel Antal a Monika Sedláková.
- do rady MŠ Hečková - Mgr. Lucia Gurbaľová, Marian Kačmár, Ing. Daniel Antal Spr. Kf

Zápis do Materskej školy

Materská škola Hečkova 13, Košice – Barca uskutoční zápis do materskej školy, a to v termínoch

- **30. 4. 2019** od 10,00 hod. do 13,00 hod.
- **2. 5. 2019** od 8,00 hod. do 17,00 hod.
- **3. 5. 2019** od 10,00 hod. do 13,00 hod.

Podrobnejšie informácie o zápise sú zverejnené na výveskách, na web stránke Materskej školy.

Bc. Miriam Kantorová – riaditeľka MŠ

Zápis do ZŠ Abovská 36

Základná škola Abovská 36, Košice oznamuje, že slávnostný zápis do 1. Ročníka sa uskutoční v termínoch

5. apríla 2019

v piatok od 14,00 do 18,00 hod.

6. apríla 2019

v sobotu od 8,00 do 12,00 hod.

Tešíme sa na Vás!



Vyhlásenie zvýšeného nebezpečenstva požiaru

Okresné riaditeľstvo hasičského a záchranného zboru v Košiciach na pozemkoch s porastom a lesných pozemkoch v územnom obvode okresu Košice – okolie od 8.3.2019 do odvolania vyhlasuje čas zvýšeného nebezpečenstva vzniku požiaru.

V čase zvýšeného nebezpečenstva vzniku požiaru je každý povinný dodržiavať zásady protipožiarnej bezpečnosti.

Fyzickým osobám podľa par. 14 ods. 2 písm. a) a b), právnickým osobám a fyzickým osobám podľa par. 8 písm. a) až c) zákona č. 314/2001 Z.z. o ochrane pred požiarom v znení neskorších predpisov na pozemkoch s porastom a lesných pozemkoch sa zakazuje najmä:

- Fajčiť a používať otvorený plameň na miestach so zvýšeným nebezpečenstvom vzniku požiaru
- Vypaľovať porasty bylín, kríkov a stromov
- Zakladať oheň v priestoroch alebo na miestach, kde hrozí nebezpečenstvo jeho šírenia
- Spaľovať horľavé látky na voľnom priestranstve v čase zvýšeného nebezpečenstva vzniku požiaru.

Vlastníci, správcovia, užívatelia alebo obhospodarovatelia lesov a lesných pozemkov sú povinní najmä zabezpečiť v lesoch hliadkovaciu činnosť, najmä v dňoch pracovného pokoja a v mimopracovnom čase podľa vypracovaného časového harmonogramu.

BARČIANSKY BÁL 2019 | Frozen – ládové kráľovstvo

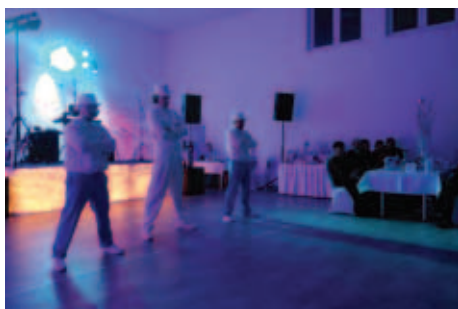
V krásnom Valentínskom týždni, sa okrem tohto sviatku všetkých zalúbených, opätovne uskutočnil po minuloročnom „výpadku“ z dôvodu rekonštrukcie kultúrneho domu, 16.2.2019 aj Barčiansky bál. Na hostí okrem vynovených priestorov kultúrneho domu bol pripravený špeciálny program a bohatý gurmánsky zážitok. Barčiansky bál sa niesol v štýle Frozen – ládové kráľovstvo, ktorý nám aj k tomu symbolickou piesňou z rozprávky Fro-

zen – Let it go a zábavným tanečným vystúpením Mrázika otvorilo tanečné D.S. štúdio. O zábavu na tanečnom parkete sa postarala kapela Element z Bardejova. Nezabudnuteľný zážitok aj atmosféru priniesol osobitne najočakávanejší hosť večera – ACAPELLA FOR YOU – ktorá svojím vystúpením očarila bez pochyb každého. Veríme, že z Barčianskeho bálu si každý z Vás odniesol len tie najlepšie zážitky a o rok sa vidíme znova.

Ďakujeme veľmi pekne aj našim sponzorom, ktorí podporili Barčiansky bál a venovali nám ceny do tomboly, a to

- Aries Pub,
- rodina Kissova,
- Zabavisko.sk – Vladimír Jankovič,
- kaderníčka Vierka Šimeková,
- Propedi – Ivka Sekeráková
- Starosta MČ Barca František Krištof.

Niekoľko foto z bálu od Marka Béreša



Realizácia optiky pokračuje

Spoločnosť Spojstav s.r.o. ktorá zabezpečuje realizáciu optickej siete v Barci pre spoločnosť Telekom, a.s. bude pokračovať v realizácii s povolením aj na čiastočnú uzávierku miestnych komunikácií v Košiciach – Barci, a to

1. Etapa – Barčianska, Turnianska, Hraničná, Čkalovova, Za školou, Svetlá, časť Kostrovej, Poničanova
2. Etapa – Abovská, Teplého, Cirbusovej, časť Kapustnej
3. Etapa – Gavlovičova, Vozárova, Timravy, Svetlá pusta – pretlačanie pod chodníkmi a komunikáciami, prekopávky komunikácií a chodníkov. Termín do 31.5.2019.

Významné životné jubileum – 70



Predsa sa však prihlásil na mestské kolo stredoškolskej a učňovskej mládeže v cezpoľnom behu, ktoré vyhral. Vtedy zaujal známeho atletického zánietenca a funkcionára Tibora Lieskovského a ten už zariadil, aby nechýbal na okresných majstrovstvách, na ktorých štartovali už registrované bežecké nádeje.

Jožko Plachý však všetkým ukázal chrbát a podobne to bolo aj na krajskom kole. Na ňom už bežal v drese Lokomotívy, do ktorej ho zlákal mládežnícky tréner Ladislav Peto.

Ubehlo iba niekoľko mesiacov a Plachého už čakala prvá oficiálna sezóna na dráhe.

Na majstrovstvách Československa v behu na 1000 m skončil druhý, o rok neskôr už získal

nový čs. juniorský rekord, ale zároveň splnenie olympijského limitu.

O skutočný šok sa však postaral až v Mexiku. V semifinále vytvoril nový juniorský svetový rekord časom 1:45,9 min.

Najmladší finalista dosiahol presne ten istý čas, teda vyrovnal svoj čerstvý rekord, skončil piaty a k medaile mu chýbali 0,2 sekundy. Prítom tam nebol celkom zdravotne v poriadku.

Odborníci mu už vtedy predpovedali skvelú kariéru a jeho výkon prirovnávali zisku titulu európskeho šampióna. Aj sa ním o niekoľko mesiacov stal.

Rok 1969 mu priniesol najväčšie úspechy a s nimi aj patričnú slávu.



Jozef Plachý - poniektorí už naňho aj pozabudli, ale odborníci i novinári k jeho menu nikdy nezabudnú dať prívlastok – najlepší a najúspešnejší slovenský bežec všetkých čias.

Predstavuje jednu z mála výnimiek. Je totiž oficiálne občanom dvoch krajín – Česka a Slovenska.

Jozef Plachý, rodák z Barce, zo skromnej robotníckej rodiny sa dostal na výslnie svetovej atletiky v priebehu iba štyroch rokov, dňa 28. februára 2019 oslávil svoju okrúhlu sedemdesiatku – srdečne blahoželáme aj touto cestou!

Pár čriepkov z jeho života:

Na základnej škole v Barci mal vynikajúceho telocvikára pána Jána Vrabca, ktorý deti viedol k športovej všestrannosti. Po absolvovaní povinnej školskej dochádzky sa Jožko Plachý rozhodol vyučiť za strojného zámočníka, ale žiadny šport ho nelákal natoľko, aby sa mu začal intenzívne venovať.



prvenstvá v cezpoľnom behu na 3 km i na 800 m na dráhe a dva tituly v týchto disciplínach si vybehal už ako 18-ročný.

Na svojich prvých seniorských majstrovstvách ČSSR v roku 1967 vytvoril svoj prvý čs. rekord, v behu na 800 m dosiahol čas 1:50,6 min. a zaradil sa ním na čelo historických tabuliek dorastencov.

Tých rekordov počas jeho 18-ročnej pretekárskej kariéry boli celé desiatky, od oddielových až po európske a svetové.

V tom istom roku sa jeho trénerom stal Jan Liška. Ich vzájomný vzťah prežil desaťročia. Liška ho trénoval celých 15 rokov, dostal na svetové výslnie, viedol ho v Košiciach a aj neskôr v Prahe.

V roku 1982 sa skúsený odborník stal šéftrenerom Dukly a jeho miesto trénera prevzal vtedy 33-ročný Jozef Plachý, ktorý skončil s pretekárskou činnosťou.

Zdá sa, že osud ich spojil navždy, veď dodnes bývajú v jednom pražskom dome v rovnakom vchode len na rôznych poschodiach.

Roky úspechov a slávy

Olympiáda v Mexiku v roku 1968 klopala na dvere a Plachého výkonnosť pod už Liškovým vedením rástla zo dňa na deň.

Na Rošického memoriáli po prvýkrát zdolal celú vtedajšiu seniorskú špičku a jeho dosiahnutý čas 1:47,1 min. na 800 m znamenal nielen



Jozef Plachý je bývalý slovenský atlét, bežec na stredných tratiach, deväťnásobný majster Československa v behu na 800 metrov a dvojnásobný majster Československa v behu na 1500 metrov, účastník štyroch letných olympijských hier v rokoch 1968, 1972, 1976 a 1980.

Prehľad jeho najlepších športových výsledkov

- 1980 Letné olympijské hry 1980 v Moskve
1 500 metrov - 6. miesto
- 1974 Halové majstrovstvá sveta v Göteborgu
800 metrov - 3. miesto
- 1973 Halové majstrovstvá v Rotterdame
800 metrov - 3. miesto
- 1973 Halové majstrovstvá v Rotterdame
štafeta 4 x 4 kola - 2. miesto
- 1972 Halové majstrovstvá Európy v Grenobli
800 metrov - 1. miesto
- 1969 Interkontinentálne stretnutie Amerika-Európa - **1. miesto v drese Európy**
 - 1969 Majstrovstvá Európy v Aténach
800 metrov - 2. miesto
- 1968 Letné olympijské hry 1968 v Mexiku
800 metrov - 5. miesto

Ak zhrnieme, tak Mgr. Jozef Plachý bol 10 x majster ČSSR na 800m, je držiteľom 525 medailí, jeho rekord vydržal na Slovensku 39 rokov, účastník 4 OH - 5.6. miesto, jediný strednopoliar na 4 OH celosvetovo.

V roku 2002 na návrh mestskej časti Košice – Barca bol ocenený Cenou primátora mesta Ko-

šice, ktorú mu udelil primátor Zdenko Trebuľa.

V ankete o Slovenského športovca XX. storočia obsadil 21.miesto.

Je patrón súťaže Hľadáme nového Jozefa Plachého, ktorá podporuje aktívne športovanie mladých ľudí na základných a stredných školách, niekoľko ročníkov sa uskutočnilo aj v Barčianskom parku, kde sa pozdravil aj jedným z Barčanov – Vincentom Vargom, ktorý zabehol aj newyorský maratón.



Novoročné prijatie u primátora

Dňa 16.1.2019 som sa zúčastnil novoročného stretnutia starostov s vedením mesta v historickej radnici, ktoré zastupoval Ing. Jaroslav Polaček – primátor, Mgr. Gurbalová – námestníčka a Mgr. Marcel Čop riaditeľ magistrátu. Po príhovoroch a podpise do kroniky nasledovala čaša vína a osobná komunikácia starostov s vedením.



Foto z akcie Miro Vacula



Rok dobrovoľníctva

Dňa 15. januára sa na pôde Kulturparku konal slávnostný ceremoniál. Oficiálne sa ním začal rok, počas ktorého sa Košice stanú Európskym hlavným mestom dobrovoľníctva 2019. Metropola východu titul získala ako prvé mesto z krajín strednej a východnej Európy a ako šieste európske mesto v poradí. Tento titul udeľuje Európske dobrovoľnícke centrum od roku 2013, ktorý bol Európskym rokom občianstva. Odvtedy toto významné ocenenie získala v roku 2014 Barcelona, o rok neskôr Lisabon, v roku 2016 Londýn, nasledovalo írské Sligo a v roku 2018 dánsky Aarhus. Teraz túto pomyselnú európsku štafetu dobrovoľníctva prevzali Košičania.

Prítomným sa po Európskej hymne prihovril primátor mesta Košice Jaroslav Polaček a na slávnostnom ceremoniáli privítal množstvo hostí, medzi ktorými nechýbali starostovia mestských častí, poslanci Mestského zastupiteľstva Košice, predstavitelia akademickej obce, zástupcovia krajských inštitúcií a neziskových organizácií, významne sa zapájajúcich do dobrovoľníckych aktivít, ako aj zástupcovia podnikateľského či IT sektora.

Po úvodnom vystúpení primátora s prihovorila riaditeľka Európskeho dobrovoľníckeho centra v Bruseli Gabriella Civico, podpredseda Košického samosprávneho kraja (KSK) Daniel Rusnák, riaditeľ Dobrovoľníckeho centra Košíc Martin Ištvan a predsedníčka Dobrovoľníckeho centra Košického kraja Miroslava Langerová.

„Dovoľte mi v prvom rade poďakovať sa tisícakm dobrovoľníkov z nášho mesta, lebo je to predovšetkým ich zásluha, že sa Košice stali Európskym hlavným mestom dobrovoľníctva. Prispeli a naďalej prispievajú k úspešnej organizácii mnohých podujatí, kultúrnych, športových a iných. Boli to napríklad podujatia v rámci Európskeho hlavného mesta kultúry 2013, ktorým sa stali Košice ako vôbec prvé mesto na Slovensku. Ďalej to boli podujatia v rámci Európskeho mesta športu 2016, kedy bolo naše mesto vyhlásené za najlepšie európske mesto športu spomedzi devätnástich hodnotených európskych miest. Bez dobrovoľníkov sa nezaobíde ani príprava a zabezpečenie Medzinárodného Maratónu Mieru, ktorý je obdivovaný a uznávaný nielen v Košiciach, ale i vo svete,“ povedal primátor Jaroslav Polaček.

Dobrovoľníctvo nie je však len o pomoci pri významných podujatiach. Nesmieme zabúdať na dobrovoľníkov, ktorí sa denne venujú sociálnej práci s dlhodobo chorými, zdravotne postihnutými, s ľuďmi v núdzi a tiež práci s mládežou a seniormi. Dobrovoľníctvo v Košiciach je prejavom tunajšieho pozitívneho lokálpatriotizmu, pričom jeho význam spočíva najmä v tom, že pomáha budovať komunitu a súdržnosť.

„Vedenie mesta chce motivovať k tomu, aby sa dobrovoľníctvo stalo súčasťou každodenného života obyvateľov nášho mesta a to vo všetkých jeho podobách. Našou ambíciou zároveň je, aby sa Košice stali inšpirujúcim príkladom a zároveň lídrom dobrovoľníctva v krajinách strednej



chvíle, keď Košice ako prvé mesto v Európe získalo 7. mája 1369 erbovú listinu od kráľa Ľudovíta Veľkého. V tomto roku si pripomenieme aj 400. výročie smrti troch košických mučeníkov.

Dobrovoľnícke aktivity a plány presahujú aj hranice mesta. Významnou mierou chce k úspešnému naplneniu titulu prispieť aj KSK.

„V tomto roku sa chceme zamerať na rozvoj dobrovoľníctva v celom kraji. Podporovať

a východnej Európy. Ako nositelia významného titulu Európske hlavné mesto dobrovoľníctva by sme radi dosiahli aj ďalší z našich cieľov. A tým je, aby široká verejnosť pochopila význam dobrovoľníctva v zmysle jeho neoceniteľného prínosu nielen pre Košice, ale aj pre celú našu spoločnosť,“ doplnil primátor.

Košice čaká v tomto roku bohatá mozaika významných podujatí, na ktorých bude práca dobrovoľníkov vítaná a potrebná. Košice sa už teraz pripravujú na tohtoročné Majstrovstvá sveta v ľadovom hokeji IIHF 2019, v júni sa v Košiciach začnú majstrovstvá sveta mužov i žien v hokejbale. V rámci tradičných osláv Dňa mesta Košice si pripomenieme 650. výročie vzácnjej

budeme organizácie v Košiciach, ktoré tu pôsobia dlhodobo, no zamerať sa chceme aj na ďalšie regióny. Na Zemplíne výborne funguje seniorské dobrovoľníctvo, na Tokaji je to zase firemné. Tento rok chceme vo väčšej miere rozbehnúť dobrovoľníctvo na Spiši, ktorý za ostatnými regiónmi trochu zaostával. Okrem toho je naším cieľom pritiahnúť do nášho kraja aj zahraničných dobrovoľníkov v rámci programu Erasmus+. Verím, že aj vďaka dobrovoľníctvu sa nám podarí rozhybať náš kraj a zlepšiť aktivity ľudí, ktorí bez nároku na odmenu pomáhajú chorým, seniorom, či zdravotne hendikepovaným,“ povedal podpredseda Košického samosprávneho kraja Daniel Rusnák.

Na zamyslenie...

- **Odpúšťaj všetkým a všetko. Neprechovávaj v srdci hnev, vždy prvý podaj ruku na zmierenie.**

Kard. Štefan Wyszyński

- **Kto chce dostávať, musí najprv otvoriť náručie a rozdávať.**

Teisen Deshimaru

- **Ak máte nedostatky, nebojte sa ich opustiť.**

Konfucius

- **V pokoji si človek uvedomí, že nijaké dobro sa nikdy nestráca. Stáva sa súčasťou toho, čo je okolo nás, i toho, čo príde.**

Pam Brown

- **Nájd si čas na priateľov – to je cesta k šťastiu.**

- **Nájd si čas na snívanie – to potiahne tvoj voz k hviezdám.**

- **Nájd si čas na obzretie sa okolo seba – život je prikrátky na sebestvo.**

Zo starého anglického kalendára

Seniorklub bilancoval

Rok 2018 bol už 36. rokom trvania nášho klubu. Počet platiacich členov bol 54 z toho väčšina sa aktívne podieľala na činnosti a zapájala sa do spoločných podujatí. V priebehu roka sa uskutočnilo spolu 30 akcií s celkovou účasťou 752 členov a 17 hostí : 4 celomestské podujatia v Spoločenskom pavilóne sa konali pod záštitou vedenia mesta a Rady seniorov (Valentínske posedenie , MDŽ, Mesiac úcty k starším,



Októbrový bál), 3. ročník seniorskej olympiády v miestnom parku opäť prilákal hojný počet športovcov členov oboch barčianskych seniorských klubov a ich oduševnené športové zápolenie by im mohli závidieť i mladšie generácie – konalo sa pod záštitou pána starostu Františka Krištofa a Rady seniorov, ďalej oslavy mesiaca úcty k starším v reprezentatívne vyzdobenom kultúrnom dome pripravil miestny úrad mestskej časti, prítomných potešilo vystúpenie súboru Hanička i rozprávač Jožko Jožka a poskytnuté občerstvenie. V predvolebnom období medzi členov obidvoch klubov zavítali pán viceprimátor Martin Petruško a pán Igor Sidor a oboznámili ich s plánmi svojej ďalšej činnosti. V rámci

celomestských podujatí „seniori poznávajú mestské časti“ sme sa zúčastnili prezentácie MČ Myslava.

Pravidelné stretnutia členov Seniorklubu sa konali dvakrát do mesiaca – v prvom polroku ešte v miestnosti za poštou, od mája, keď sa rekonštrukcia kultúrneho domu chýlila ku koncu, sme sa vrátili do jeho vyzdobených priestorov. Počas týchto stretnutí sme sa zamerali na šírenie osvedčenej oblasti ochrany zdravia, bezpečnosti na cestách, záhradkárstva, radi sme si spoločne zaspievali, pripomínali sme si významné udalosti z domova i zo sveta z minulosti i súčasnosti.

Zorganizovali sme 3 celodenné výjazdy za účelom relaxu – 2x Miskolc, 1 x Sárospatak. Usporiadali sme 3 tradičné výstavy (k Veľkej noci, ručné práce ku Dňu matiek, dopestované plody z našich záhrad). Pekné bolo fašiangové posedenie pri šiškách, gratulácie k meninám a najmä oslavy jubileí, na ktoré bol tento rok mimoriadne bohatý (G. Timková – 65 A. Svotová – 70, A. Basárová, A. Augustinová, J. Egedová, K. Draskóczyová – 75, J. Cirner, J. Lacko, M. Petrová, A. Forayová – 80, M. Čokynová, J. Polaščin – 85), navštívili sme členov v chorobe (p. Vanková, p. Cirner) a žiaľ neobišlo nás ani úmrtie – na poslednej ceste životom sme odprevadili našu najstaršiu členku vekom i členstvom v klube – p. Polónyiovú (91 r.) a p. P. Kušnira (78 r.) – nech odpočívajú v pokoji.

Všetky aktivity sú zaznamenané v prezenčných listinách, v zápisniciach a v kronike. Predsedníčka samosprávy sa pravidelne 1x mesačne zúčastňovala zasadnutia Rady seniorov. Finančné prostriedky (členské plus príspevok z miestneho úradu) sme využili v prospech členov na organizačné účely podľa spoločne odhlasovaného štatútu hospodárenia. Revízná komisia pri kontrole nezistila žiadne nezrovnalosti.

Na bohatej a pestrej činnosti nášho klubu majú zásluhu najmä aktívni členovia, samospráva a pomoc zo strany MÚ MČ Košice – Barca, Rady seniorov a vedenia mesta Košice, p. Starosta F. Krištof, p. viceprimátor M. Petruško, p. predseda Rady seniorov J. Caban, p. poslanci MZ D. Antal a D. Pracko a všetci pracovníci miestneho úradu, preto im týmto vyjadrujem sr-



dečné a úprimné poďakovanie. Zvlášť ďakujem samospráve v zložení p. Augustinová, Bakšiová, Komanová, Polaščin, Vargová a revíznej komisii v zložení p. Vrabcová a Zemanová za celoročnú prácu, ktorou sa ochotne a obetavo podieľali na zabezpečovaní všetkých aktivít Seniorklubu.

Chren

Oblúbený je najmä ako príloha k pečenému mäsu, chren však dokáže oveľa viac. Už jeho výrazná vôňa a pikantná chuť prezrádza, že nejde len o pochutinu. Má aj silný liečivý potenciál, ktorý poznajú ľudia v mnohých krajinách. Chren prináša úľavu pri rôznych chorobách a dokonca posilní váš imunitný systém.

Dobry nielen v kuchyni

Chren je nenáročná bylina, ktorá dorastá do výšky okolo jedného metra a pestovať si ju môžete i vo vašej záhrade. Najcennejšou časťou chrenu je jeho koreň, ktorý vyzerá nenápadne, no pri krájaní či strúhaní sa uvoľňuje typická aróma, ktorá dráždi oči a nos podobne ako cibuľa. Práve preto sa chren konzumuje najmä s masitými pokrmami – dráždi totiž sliznicu žalúdka a čriev a prispieva tak k lepšiemu tráveniu. Čo však robí chren výnimočným, sú nepochybne jeho výživové hodnoty. Nájdete v ňom vitamíny A, B a E a minerály ako horčík, draslík, sodík, vápnik a železo. Obsahuje rovnaké množstvo vitamínu C ako citrusové plody. Práve vysoký obsah tohto vitamínu prispieva k ochrane vášho imunitného systému. Chren je najlepšie konzumovať čerstvo nastrúhaný, pretože rýchlo tmavne, horkne a stráca svoju silu.



Oslavy výročia založenia klubu

Dňa 13. februára v priestoroch zasadačky miestneho úradu sa uskutočnili oslavy 15. výročia od založenia Klubu Združenia kresťanských seniorov Slovenska kde sa zišli jeho členovia a hostia. V úvode všetkých privítala pani Mária Rácová, osobitne hostí medzi ktorými bola pani námestníčka Mgr. Lucia Gurbaľová, za Radu Seniorov JUDr. Ján Caban, za Kresťanské odbory

- V dobrej atmosfére sa organizovali rôzne aktivity

- každý rok púte na Levočskú horu, do Smižian k Božiemu Milosrdenstvu a do Gaboltova
- navštívili sa pútnické miesta v Mariazeli, Čenstochovej, Hostíne, na Sv. Kopečku, Velehrade, Staré Hory, Medžugori, v Lurdoch a vo Fatime. Tieto zahraničné púte absolvovali spolu



Foto z akcie od Ing. Daniela Antala



Ponuka SMZ

Do kompostárne je povolené odovzdať nasledujúce druhy odpadov zo zelene z údržby pozemkov fyzických osôb a v stanovených množstvách. Občania mesta Košice, ktorí vlastní súkromné záhrady na území mesta Košíc a platia miestny poplatok za komunálny odpad mestu Košice, môžu na mestskú kompostáreň priniesť odpad zo zelene z údržby týchto pozemkov na zhodnotenie bez poplatku iba v obmedzených množstvách. Občan je povinný predložiť OP a kópiu listu vlastníctva preukazujúcu vzťah k vlastníctvu pozemku na území mesta Košice, najmä záhrad.

ODPAD ZO ZELENE, najm:

- Konáre do max. priemeru...
 - Pne z výrubu a pílenia stromov do max. priemeru...
 - Tráva - čerstvá
 - Tráva - seno
 - Lístie
 - Korene z kľčovania do max. priemer...
 - Prebytky a pozberové zvyšky ovocia a zeleniny zo záhrad
- V množstve max. 4 t/občan/rok!

Príjem odpadu

Pondelok, Streda, Piatok: 7:30-14:30 hod

**Kompostáreň sa nachádza v areáli
Záhrady Bernátovce
Správy mestskej zelene v Košiciach**

p. Milan Tóth, starosta František Krištof, poslanci Ing. Daniel Antal, Marian Kačmár, Monika Sedláková. Vo svojom vystúpení pani námestníčka pozdravila všetkých prítomných, ocenila činnosť klubu a zažehala do ďalších rokov veľa úspechov, pričom odovzdala trojici členov pozornosti a všetkým priniesla tortu. S krátkym príhovorom vystúpili aj JUDr. Caban. Po výzve predsedníčky vystúpili aj zakladajúci člen Milan Tóth a starosta Krištof, ktorý bol tiež pri zrode klubu.

Potom nasledovalo vystúpenie pani Heleny Antalovej, ktorá priblížila vo svojom príhovore

- Vyzdvihla pomoc pri zakladaní klubu vdp. Marčina, Milana Tótha, Mariku Rácovu a starostu Krištofa. Bol vytvorený prípravný výbor, ktorého hlavným hnacím motorom bol Ján Babka, členmi boli pani Rácová, Zeleňáková, Antalová, Fialiková a Milan Tóth, t.č. to bolo v triede pri fare.

- Prvé oficiálne stretnutie sa uskutočnilo 13.2.2004, predsedom sa stal pán Ján Babka. Neskôr pre nemoc sa funkcie vzdal a od roku 2005 bola predsedníčkou pani Helena Antalová

- Od presídlenia miestneho úradu do kaštieľa klub sa presťahoval do miestnosti súčasného klubu pri pošte, kde sídli dodnes

s klubom KDH, ktoré organizoval p. Milan Tóth.

• absolvovali poznávacie zájazdy s oddychom, navštívili zámok v Betliari, Kežmarský a Spišský hrad, Spišskú kapitolu, v Bardejovských kúpeľoch, v Žehre

• o vzácnych návštevách a činnostiach sú vedené dokumentácie textové i fotografické, s podpismi vzácnych ľudí ako napr. kardinál Dživiš, mons. Nowacký...

• zúčastňovali sa rôznych spoločenských a kultúrnych podujatí v Barci, v Košiciach, účta k starším, Mikuláš, športové aktivity, prednášky pripravoval Ing. Lukáč, prednášky k duchovnej obnove, modlitbe sv. ruženca, krížové cesty ...

• v rámci dobrovoľníctva upravujú záhony v parku, pred sochou sv. Otca Jána Pavla II., úprava hrobov kňazov na cintoríne

• dobrá je spolupráca so Seniorklubom, ktorý vedie pani Daruová

• v závere svojho vystúpenia pani Antalová poďakovala všetkým sponzorom, členom a samospráve za prácu počas 15. ročnej činnosti.

Po skončení oficiálnej časti zahrála skupina Kentaky Jack a nasledovala voľná zábava a maškartenie. Spr. FK

Najväčšia oslava Dňa matiek ➡➡

MÍĽA PRE MAMU a ŠPORTOVO-ZÁBAVNÝ deň

v jednom –

11. máj 2019



Míľa pre mamu je jedno z najkrajších rodinných osláv, kedy v jeden deň na rôznych miestach sa tisíce ľudí spájajú bez ohľadu na vek, rasu, vierovyznanie, či počasie. Hlavnou myšlienkou je prejaviť úctu a vďaka mamám. Tento deň by mal byť venovaný predovšetkým im a my sa veľmi tešíme, že túto akciu môžeme uskutočniť po prvýkrát u nás v miestnom parku v Barci.

Rodinné centrum Stonožka v spolupráci s mestskou časťou Košice – Barca a s Občianskym združením Zabavisko deťom, pre Vás pripravujú celodenné rodinné a zároveň športovo – zábavné podujatie, ktoré sa uskutoční v sobotu, 11.mája 2019 v miestnom parku v Barci. Dopoludňajší čas bude venovaný predovšetkým pre mamky v príjemnom prostredí a atmosfére zábavného programu, rôznych atrakcií a sprievodných akcií aj v spojení s blížiacim sa Dňom detí.

Poobedňajšie hodiny budú patriť športovo chtivým detským pretekárom, ktorí by si chceli zmerať svoje sily a zasúťažiť si o víťazný pohár v pripravovanom 6 boji. Samozrejme ani v poobedňajších hodinách nebude chýbať množstvo atrakcií, zába-
vy a programu.

Všetky informácie môžete sledovať na FB stránkach Mestská časť Košice – Barca, RC Stonožka, Zabavisko.sk, aplikácii mestskej časti, internetových stránkach www.barca.sk a www.zabavisko.sk a určite Vám samotnú pozvánku nezabudneme ohlásiť aj prostredníctvom miestneho rozhlasu.



Súťaž o pohár v 6-boji

Pre deti od 5-10 rokov

Organizátor súťaže: OZ ZABAVISKO deťom

Termíny pretekov:

1. cup: 11.máj 2019, Barčiansky park (Barca)

2. cup: August 2019, Alpínka – deň motošportu deťom

Program :

Prihlasovanie a tréning: 13:00-15:00

Oficiálny začiatok súťaže: 15:00 hod.

Predpokladaný koniec: 18:00 hod.

Kategórie:

Dievčatá/chlapci 5-6 rokov

Dievčatá/chlapci 7-8 rokov

Dievčatá/chlapci 9-10 rokov

Disciplíny:

1. slalom na čas
2. strelba zo vzduchovky
3. skrutkovanie skrutiek na čas
4. pozornosť Pix-IT (vytváranie obrázkov v časovom limite)
5. lezenie
6. beh cez prekážky

Štartovný poplatok: 5€ (platba na mieste)

Občerstvenie zabezpečené v areáli pretekov (t.j. miestny park Barca)

Prihlasovanie mailom: zabavisko@gmail.com alebo na mieste

Maximálny počet pretekárov: 60

Podmienky:

- prilba (svoja alebo možnosť zapožičať na súťaži)
- účasť LEN v sprievode rodiča alebo zákonného zástupcu nad 18 rokov
- za poškodenie káry v plnej miere zodpovedá zákonný zástupca dieťaťa

Tešíme sa na Vás :)

Okrem súťaže Vás čaká veľa detských atrakcií, výstava RALLY automobilu a celodenný program v miestnom parku.

Nezabudnite nás sledovať aj na stránke www.zabavisko.sk, Instagrame a FB [Zabavisko.sk](https://www.facebook.com/Zabavisko.sk) @

Kontakt:

Vladimír Jankovič

0944 223 993

zabavisko@gmail.com

Partneri:



Mestská časť Košice – Barca



RC STONOŽKA



Predaj záhradného kompostu

Platba hotovosti:

Pondelok-Piatok 7:30-14:30 (firy, súkromné osoby, mimo územia mesta Košice)

Predaj kompostu:

Pondelok-Piatok 7:30-14:30

Predaj záhradného kompostu v Záhrade Bernátovce – kompostáreň.

Cena:

26 € bez DPH (31,20 € s DPH)/tona

Čas predaja:

pracovné dni od 7:30 – 14:30 hod.

Výrobca:

Správa mestskej zelene, Kompostáreň-Bernátovce, Rastislavova 79, 04 01 Košice

Záhradný kompost:

hnojivo, vyrobené zo surovín organického pôvodu, určené na výživu rastlín alebo na vylepšenie vlastnosti pôdy.

Hnojivo Záhradný kompost sa používa pri výsadbe zelene, pri zakladaní zeleninárskych, záhradníckych a ovocinárskych pestovateľských plôch. Ďalej sa používa na zlepšenie vlastností pôdy, polí, záhrad, parenísk a skleníkov, pri výsadbe stromov a okrasných drevín. Záhradný kompost je potrebné zapracovať do pôdy dávke cca 5 kg/m². Pri miešaní so zemínou 1 diel kompostu a cca 5 dielov zeminy. Aplikácia celoročná.



Kalendár zvozu separovaného odpadu

Dostali ste do schránky kalendár separovaného zberu na celý rok, avšak s tým rozdielom, ako ste sa už mohli presvedčiť vo februári, že vo februári, v septembri a novembri sa nezbierajú papier a sklo, len plasty. Takže stále sa začína v prvú stredu s plastom.

Kalendár vyloženia veľkokapacitných kontajnerov:

Kontajner č. 1	Abovská - chodník-zeleň oproti Bistru	21.02. - 28.02.	Kontajner č. 2	Svetlá - zeleň pri Poničanovej	21.02. - 28.02.
Kontajner č. 1	Hečkova 14 - pri parčíku	21.03. - 28.03.	Kontajner č. 2	Hraničná-chodník pri Kultúrnom dome	21.03. - 28.03.
Kontajner č. 1	Fándlyho - Pokojná	25.04. - 02.05.	Kontajner č. 2	Medená - parkovisko pri ihrisku	25.04. - 02.05.
Kontajner č. 1	Borodáčova ulica - parkovisko	23.05. - 30.05.	Kontajner č. 2	Turnianska - zeleň pri ohnisku	23.05. - 30.05.
Kontajner č. 1	Ulica Pri pošte - Zborovjanova	20.06. - 27.06.	Kontajner č. 2	Svetlá pusta	20.06. - 27.06.
Kontajner č. 1	Kubíková - Pri vagovni - zeleň	18.07. - 25.07.	Kontajner č. 2	Čkalovova - zeleň pri trafostanici - Radlinského	18.07. - 25.07.
Kontajner č. 1	Hraničná - Ovocná chodník	15.08. - 22.08.	Kontajner č. 2	Ulica Timravy - oproti ul. Kostrovej	15.08. - 22.08.
Kontajner č. 1	Abovská - chodník-zeleň oproti Bistru	12.09. - 19.09.	Kontajner č. 2	Svetlá - zeleň pri Poničanovej	12.09. - 19.09.
Kontajner č. 1	Hečkova 14 - pri parčíku	10.10. - 17.10.	Kontajner č. 2	Hraničná-chodník pri Kultúrnom dome	10.10. - 17.10.
Kontajner č. 1	Medená - parkovisko pri ihrisku	07.11. - 14.11.	Kontajner č. 2	Ulica Timravy - oproti ul. Horovovej	07.11. - 14.11.



Jarné upratovanie

Pomaly je tu jar a začínajú práce na záhradách i verejných priestranstvách. Mestská časť začala s upratovaním, hrabaním lístia v parku, orezom stromov. Len pre zaujímavosť na fotografii je možné vidieť hrabanie lístia do žochov s následným vývozom veľkokapacitným kontajnerom alebo vlečkou s traktorom do kompostárne.

Opäť zopakujeme informáciu, že pre občanov je možné v prípade potreby likvidácie konárov pristaviť vlečku, ktorou konáre odvezieme do kompostárne Kositu.



MED a zaujímavosti o mede

Zdroj: Mediteka.sk – spracované

Prečo pravidelne jesť med

- Zvyšuje imunitu a výkonnosť
- Je vhodný ako podporná liečba pri oneskorenom raste či chudokrvnosti
- Pomáha regenerácii pečene
- Zlepšuje okysličovanie srdcového svalu.
- V tehotenstve niektorým ženám pomáha pri nevolnostiach

Má špecifickú vôňu, a kto naň nie je zvyknutý, môže mu prekážať. Preto je dobré privykať na med deti už od malička. Samozrejme, neodporúča sa dávať ho deťom do jedného roka. Jednak preto, že pre nich predstavuje, podobne ako orechy, možný zdroj alergií. Ďalším nemejným podstatným dôvodom je to, že deti do jedného roka by vôbec nemali prísť do styku so sladkými potravinami, s výnimkou ovocia.

Inak med možno po každej stránke len chváliť. Med má vynikajúce výživné, chuťové, aj konzervačné vlastnosti. Obsahuje asi 25 minerálov, napríklad železo, meď, mangán, sodík, draslík či fosfor. Okrem toho vitamíny B -B1, B2, B6, B12, kyselinu nikotínovú, pantoténovú, vitamín C, A, E a K.

Med má aj antibakteriálne účinky, bráni chorobnému pôsobeniu stafylokokov, streptokokov, baktérií vyvolávajúcich infekcie močových ciest, črevné infekcie, záškrt.

Cenili si ho už pred stáročiami. ako najrýchlejší a najlepší zdroj energie na zvýšenie svalovej činnosti a výkonnosti ho podávali aj vojakom a gladiátorom. V krízových situáciách ho používali dokonca aj na vonkajšie použitie pri povrcho- vých septických poraneniach a popáleninách.

Med môže byť tekutý aj scukornatený. Ako pripomína Alžbeta Béderová, nemá to vplyv na jeho kvalitu. Či bude med nadmerne cukornatý, záleží od pomeru ovocného a hroznového cukru. Čím je viac ovocnej zložky, tým neskôr med skryštalizuje.

Med obsahuje z väčšej časti (70 -80%) jednoduché cukry, ktoré sa rýchlo vstrebávajú do krvného obehu, teda rýchlo dodajú človeku energiu.

Pozor ale na jeho zohrievanie – svetlom a teplom strácajú na účinnosti ďalšie jeho zložky – enzýmy.

Medové recepty

Z medu sa dajú vyrobiť vynikajúce a účinné domáce recepty napríklad pri prechladnutí, zápale priedušiek, kašli (obsahuje tzv. terpény, ktoré pomáhajú vylučovať hlien a kašeľ zmierňujú), ale aj migrénach či nespavosti. Niketore sme už publikovali aj na našom webe. Tu sú vybrané:

• Nápoj na dobrý spánok:

Odporúča sa večer vypiť vodu s 3 lyžičkami jablčného octu a 2 lyžičkami medu

• Zábal na kašeľ

Zmiešajte med, múku a olej, aby na konci vznikla zmes podobná masť. Vzniknutú zmes natrite na gázu či vreckovku a položte na hrud'. Priložte ešte plienku či nejakú látku. Nechajte pôsobiť asi dve až tri hodiny u dieťaťa, u dospelého aj celú noc.

• Vitamínový mix Všetko zdravé

Do medu vytlačte citrón, nastrúhajte zázvor, nakrájajte cesnak, prípadne aj cibuľu. Vznikne sladko-korenisto-kyslastá kaša, zmiernuje príznaky nachladnutia, účinkuje aj proti kašľu a podporuje imunitu. (Zdroj: Regionálny úrad verejného zdravotníctva, Bratislava)

Propolis a propolisová tinktúra

Včelám vďačíme za mnoho zdraviu prospešných produktov a v podstate všetko, čo včely vyprodukujú, vieme spotrebovať. Veľmi priaznivé účinky na ľudské zdravie má nielen včelí med či peľ alebo včelia materská kašička, ale aj propolis. Z neho sa najčastejšie vyrába propolisová tinktúra, ktorá má široké využitie.

Propolis sa nazýva aj včelí tmel a je tvorený zmesou živíc a silíc, ktoré zbierajú včely z rastlín a stromov. Okrem nich sa v propolise nachádza aj včelí vosk. Farba propolisu je zvyčajne tmavohnedá, no výnimkou nie je ani hnedočervený alebo zelený propolis. Jeho sfarbenie je závislé na tom, akými živicami je tvorený. Pri bežnej izbovej teplote má propolis lepkavú konzistenciu, v chlade tuhne. Včely, ktorých úlohou je zber peľu, zbierajú tiež propolis. Do úľa ho prinášajú prilepený na svojich nožičkách.

Propolis včely používajú na ochranu úľa, pretože ním upchávajú otvory v ňom, a tak zabráňujú zničeniu úľa poveternostnými vplyvmi. Okrem toho je úlohou propolisu tiež zabrániť vniknutiu nežiaducich návštevníkov do úľa. Propolis však slúži len na vyplňanie menších otvorov v úli, na tie väčšie včely používajú vosk.

Zaujímavosťou je, že včely propolis používajú aj pri väčších živočíchoch, ktoré sa môžu do úľa dostať. Včely totiž menšie predmety či uhynuté živočíchky dokážu upratať a dostať z úľa von, pri väčších to však nie je možné. Preto napríklad v prípade myši alebo iného živočicha, ktorý sa dostane do úľa, postupujú tak, že ho obalia propolisom. Tak ho akoby zakonzervujú a zabránia rozkladu a zápachu, čím chránia úľ pred hnilobným procesom.

Propolis má množstvo liečivých účinkov a vyrába sa z neho aj obľúbená propolisová tinktúra. Ide vlastne o včelí propolis s alkoholom. Propolis sa zvyčajne zaleje 80-percentným destilátom a desať dní sa nechá postáť v tmavej miestnosti. Na 30 g propolisu sa použije 5 dcl alkoholu. Počas týchto desiatich dní je vhodné propolisovú tinktúru dva či tri razy za deň trochu pretrepať. Po uplynutí desiatich dní sa tinktúra prefiltruje cez papierový filter a nechá sa ďalších sedem dní postáť v chlade a v tmavej fľaši. Následne sa prefiltruje znova a zriedi sa 5 dcl destilátu s obsahom alkoholu 40 percent. Propolis je prírodné antibiotikum a je silný dezinfekčný prostriedok.



Zdravotnícke okienko

Zdravý a kvalitný spánok regeneruje organizmus

Dňa 21. marca je Svetový deň zdravého spánku, ktorý v roku 2001 vyhlásila Medzinárodná nadácia pre duševné zdravie a neurológiu.

Cieľom tohto dňa je pripomenúť si, aký je spánok dôležitý pre organizmus, ale aj upriamiť pozornosť na zníženie problémov so spánkom prostredníctvom prevencie a riešenia porúch spánku.

Čo je spánok?

Spánok je spolu s kvalitnou stravou a primeranou fyzickou aktivitou jedným zo základných pilierov zdravého životného štýlu.

Potreba spánku je pre život nevyhnutná rovnako ako voda, či vzduch.

Spánok je fyziologický proces, ktorý slúži na to, aby sa organizmus regeneroval počas spánku a aby na druhý deň mohol ďalej plniť svoje funkcie. Spánok je aktívnym procesom.

Dôležitá je nielen jeho dĺžka, ale aj kvalita. Veľmi výrazne ovplyvňuje to, aká bude naša nálada, pozornosť a schopnosť zvládať stres na druhý deň. Spánok ovplyvňuje aj našu hmotnosť, hladinu hormónov, ktoré u nás riadia bdenie a spánok i celkovú dĺžku života. Počas spánku sa aktivujú opravné procesy, posilňuje sa aj obranyschopnosť organizmu, šetrí sa energia pre činnosť počas dňa. Poruchy spánku sa vyskytujú pomerne často, je ich približne osemdesiat. Po zistení príčiny je však možné spánok výrazne zlepšiť.

Spánok a jeho význam

Spánok a jeho poruchy, podobne ako sny, fascinovali ľudstvo od nepamäti. Nielen rozprávačov, spisovateľov, maliarov, divadelníkov, ale aj lekárov a výskumníkov.

V súčasnosti pochopenie toho, prečo vlastne spíme, spôsob a mechanizmus, akým telo kontroluje spánok je ďaleko od plného a jednoznačného chápania a poznania.

Dodnes presne nevieme, čo spánok je a koľko ho treba, pretože každý človek je individuálny. Z histórie však vieme, že Napoleonovi stačilo spať tri hodiny a bol mentálne výkonný, ale niektorí jedinci spia aj deväť hodín a nestačí im to. Takže potreba spánku je vysoko individuálna, ale každý potrebuje zdravý a kvalitný spánok.

Pre každú vekovú skupinu však existujú všeobecné odporúčenia na dobu spánku.

■ Doporučená doba spánku pre deti predškolského veku - 9 až 11 hodín v noci, k tomu 1-3 hodiny cez deň.

■ Doporučená doba spánku pre deti školského veku - 9 až 11 hodín .

■ Doporučená doba spánku pre dospelých - 7 až 8 hodín.

Kvalita spánku a jeho dĺžka významne ovplyvňuje:

- pamäťové funkcie,
- kreativitu,
- motiváciu,
- pozornosť,
- náladu,
- schopnosť zvládať stres.

Čo všetko sa deje počas spánku?

To je v poslednej dobe predmetom záujmu vedcov a lekárov z rôznych medicínskych odborov.

Spánková medicína je nový interdisciplinárny odbor, ktorý sa zaoberá jednak spánkom ako takým ale aj poruchami životných funkcií počas spánku. Tento odbor sa dotýka všetkých odvetví a oblastí medicíny, od kardiológie, pľúcneho lekárstva, endokrinológie, až po neurológiu.

Spánkové laboratórium v Košiciach vzniklo ako prvé svojho druhu na Slovensku v roku 1993 a ročne v ňom diagnostikujú a liečia stovky pacientov. Je vybavené diagnostickými a liečebnými prístrojmi na svetovej úrovni.

Napriek dôležitosti spánku má veľa ľudí rôzne poruchy spánku. Najčastejšou z nich je nespavosť (insomnia). Ignorovanie problémov so spaním môže skoro viesť k narušeniu celkového zdravotného stavu, príberaniu, nehodám kvôli nepozornosti, zhoršenému výkonu v práci, či narušeniu vzťahov. Z toho dôvodu primeraný spánok je nevyhnutnosťou a nie luxusom, ktorý si nemôžeme dovoliť.

Čo je insomnia - chorobná nespavosť?

Nespavosť sa definuje ako porucha zaspávania, porucha jeho priebehu (kontinuity), resp.



predčasné ranné prebúdzenie. Poruchy spánku s nespavosťou v popredí zaznamenali v posledných rokoch vysoký nárast. Stretávame sa s nimi pomerne často a nespavosťou trpí približne 1/3 obyvateľstva.

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie nespavosť charakterizuje:

■ predĺženie zaspávania na dobu dlhšiu ako 30 minút,

■ prítomnosť viac ako 3 prebudení za noc s ťažkým opätovným zaspávaním trvajúcim viac ako pol hodiny,

■ výskyt častejší ako 3 -krát v týždni v trvaní vyššie mesiaca.

Delenie nespavosti

Poruchy spánku môžu byť primárne (neorganické) a sekundárne (organické). Častejšie sú sekundárne poruchy spánku, ktoré sa vyskytujú pri inom ochorení napr. pri kardiovaskulárnych ochoreniach, chronických bolesti (po úrazoch, pri reumatických ochoreniach, onkologické bolesti, bolesti chrbtice, migrény), pľúcnych ochoreniach (astma), ochoreniach tráviaceho traktu, syndróme spánkového apnoe, syndróme nepokojných nôh, duševných chorôb (depresia, schizofrénia), užívanie niektorých liekov, drog.

Podľa trvania nespavosť delíme na akútnu a chronickú. Akútna nespavosť - stresom vyvolaná insomnia napr. stres z práce, školy, úmrtie v rodine, zmena prostredia, zmena biorytmu, trvá krátko do 3-4 týždňov a upravuje sa po skončení stresového faktora.

Horšia je chronická až patologická nespavosť a trvá viac ako jeden mesiac.

Liečba

V prípade sekundárnej (organickej) nespavosti je potrebné odstrániť vyvolávajúcu príčinu, teda liečiť základné ochorenie.

Pri primárnej (neorganickej) nespavosti je dôležité dodržiavať pravidlá spánkovej hygieny

- nespáť cez deň,
- spať – 7-8 hodín denne (potreba dĺžky spánku je individuálna),
- pravidelné uľahnutie k spánku a vstávanie, nevynímajúc víkendy (ukladať sa na spánok a vstávať približne v rovnakom čase),
- nejesť ťažké jedlá, neprejedat sa pred spaním,
- zriecť sa kofeínu a alkoholu niekoľko hodín pred spaním,
- dopriať si pravidelné prechádzky na čerstvom vzduchu,
- spať na kvalitnom matraci a vankúši,
- udržiavať v spálni ideálnu teplotou od 18-20 stupňov, redukovať, hluk a svetlo,
- večer pred spaním riešiť stresujúce veci, v posteli zbytočne nepremýšľať, naopak venovať sa príjemným veciam,
- v prípade neúspechu zaspáť do 30 minút vykonávať monotónnu činnosť.

Ako si poradiť bez liekov

- medovkový čaj,
- teplé mlieko s medom pred spaním,
- studený (ľanový) mokrý obklad na žalúdok, navrch suchý obklad,
- teplé ponožky,
- teplý kúpeľ, do ktorého prilejete relaxačný olej alebo penu do kúpeľa, vhodná je napríklad vôňa levandule, harmančeka, medovky alebo bergamotu.

Psychoterapia sa využíva, ak dodržiavanie základných spánkových návykov nie je dostatočné (relaxačné metódy – myšlienkové uvoľnenie, autogénny tréning, progresívna svalová relaxácia, systematické riešenie problémov a iné).

Farmakoliečba nespavosti nastupuje vtedy, ak sa nedá zvládnuť nefarmakologickou liečbou a príznaky značne obmedzujú život pacienta. Patrí do rúk odborníkov. Zásadne ide o nepravidelné, krátkodobé užívanie hypnotík.

Je potrebné vyhľadať odbornú pomoc u svojho praktického lekára, neurológa, psychiatra, psychológa alebo pneumológa. V závislosti od príčiny môže byť pacient poukázaný do vysokošpecializovaných spánkových laboratórií a centier na konzultáciu a liečbu u odborníka na spánkovú medicínu.

Nespavosť sa ľuďom nemusí zdať ako vážny problém. Tí, ktorí si podobnými problémami prešli, však vedia, že nekvalitný spánok môže výrazne skomplikovať život.

Spracovala **Monika Sedláková**

PREDSTAVENIE V KULTÚRNYM DOME V BARCI



Teatro Sapiens
a
Konzervatórium Timonova 2
uvádzajú:
Denník Anny Frankovej

Uplynulo už vyše 70 rokov od konca 2. svetovej vojny, no s násilím, prenasledovaním, rasizmom, či prejavmi nacizmu sa stretávame dodnes. Často k nim však ostávame chladnými. Nevidíme ich. Zo strachu, ale hlavne z nepoznania a nezájmu. Hovoríme si, nás sa to netýka, ale týka. Preto sme sa jeden z mnohých príbehov 2. svetovej vojny, podaný rozprávaním nástrojnej Anny Frankovej, rozhodli inscenovať očami dnešných mladých, nástrojnych ľudí.

TEATRO SAPIENS

Pozývame Vás na večerné divadelné predstavenie – Denník Anny Frankovej, ktoré sa uskutoční 28. 3. 2019 o 19.00 hod. v Kultúrnom dome v Barci. Divadelné predstavenie je vhodné pre študentov a dospelých. Vstupné je symbolických 1,50 €, avšak zážitok z tohto predstavenia bude mať ďaleko väčšiu hodnotu. Lístky si môžete zakúpiť na miestnom úrade Abovská 32 počas stránkových hodín. V rodinnom centre Stonožka, Abovská 30 (v pracovných dňoch v čase 8.30 - 12.30 hod a v pondelok a v stredu od 16.30 do 18.00 hod.). Lístky je možné zakúpiť aj priamo na mieste v deň predstavenia. Počet miest je však limitovaný. Pre viac informácií, kontakt: mubarca@barca.sk, 0907 94 19 45

Beseda so spisovateľkou **Adrianou Gregorovou**

Pri príležitosti Týždňa slovenských knižníc, ktorý tohto roku padol na prvý marcový týždeň, navštívila našu Barčiansku pobočku populárna spisovateľka Adriana Gregorová. Bolo to 4. marca o 16.00 hod.

Je to mladá autorka, ktorá sa narodila v roku 1994 v Leviciach, momentálne žije v Nitre s manželom (bol prítomný aj na besede) a dvoma malými synmi. Je autorkou zatiaľ troch kníh: Povedal, že budem šťastná, Tá druhá a Namaľuj mi nádej. Tejto najnovšej knihe bola veno-

vaná aj beseda. Po rozhovore aj zodpovedaných otázkach venovaných autorke od čitateľov nasledoval krst najnovšej knihy. Autorka sa ju rozhodla pokrstiť svojimi vlasmi, z ktorých si trochu odstrihla. Toto gesto súvisí s dejom knihy. Ak si ju čitateľ prečíta, tak pochopí, prečo sa takto rozhodla.

No a na záver sa krájala torta, ktorá bola veľmi chutná.

Na besede bola prítomná aj vydavateľka knihy Namaľuj mi nádej, ktorá má vlastné vydavateľstvo Maxim.



Oslavy oslobodenia Košíc

V Košiciach dňa 18. 1. 2019 ako každoročne, konala pietna spomienka pri príležitosti 74. výročia oslobodenia Košíc spod nacistickej okupácie, ktorú si pripomenuli občania mesta Košice na čele s vedením mesta a Košického samosprávneho kraja.

Na pietnej spomienke sa zúčastnili zástupcovia mesta, predstavitelia Košického samosprávneho kraja, Slovenského zväzu protifašistických bojovníkov, niektorí starostovia - predstavitelia samosprávy, medzi ktorými nechýbal starosta František Krištof i zástupcovia štátnej správy, Mestskej polície i niektorých politických strán.

Počas pietneho aktu kladenia vencov k pamätníku Červenej armády a neznámemu vojakovi znela dychová hudba v podaní Hasičského

zboru. Potom zaznela v ich podaní hymna Slovenskej republiky.

Je smutné, že na tomto významnom podujatí sa zúčastnili prevažne starší občania či pamätníci a množstvu okoloidúcich študentov, či mladých ľudí to už nezaujímalo. Častejšie sa však stretávame s čoraz väčšou nevedomosťou

o svojej histórii medzi mladými a deň oslobodenia Košíc i okolia patrí určite k zaujímavým historickým udalostiam. Ak sa tým niečo neu-



robí pre lepšie vzdelávanie našich študentov, je tu možnosť, že postupom času táto významná udalosť celkom upadne do zabudnutia.