



BARČIANSKY SÚČASNÍK

Z rokovaní

Starosta mestskej časti zvolal na deň 3.5.2017 o 16,00 hod. zasadnutie miestneho zastupiteľstva v zasedačke na 1. poschodí, Abovská 32, s programom, ktorý bol schválený po úprave, starosta ako predkladateľ predložil doplnenie bodu č. 13 a,b – prevádzkové poriadky ihrísk, na návrh poslancu Mariana Kačmára bol doplnený bod rokovania o 2a - doplnenie k územnému plánu v rámci osvojenia si požiadavky Ing. Vargu. Následne bol program rokovania schválený. 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 Marian Kačmár. Za overovateľov zápisnice boli navrhnutí p. Marek Rusnák a Ing. Daniel Antal. Stála návrhová komisia pracovala v zložení Dušan Pracko a Jarmila Kunová. Prítomných bolo všetkých 7 poslancov, takže rokovanie bolo uznášaniaschopné. Takže program rokovania bol nasledovný:

1. Otvorenie
 - a) Schválenie programu rokovania,
 - b) Voľba návrhovej komisie,
 - c) Určenie overovateľov zápisnice
2. Dopyty a návrhy občanov
3. Kontrola uznesení
4. Správa starostu o činnosti od posledného MZ
5. Správa hlavného kontrolóra o činnosti
6. Plán hlavného kontrolóra na II. polrok 2017
7. Návrh VZN o organizácii miestneho referenda
8. Informácia predsedov komisií o činnosti
9. Žiadosti o dotácie
10. Záverečný účet za rok 2016
 - a) Stanovisko hlavného kontrolóra
 - b) Správa audítora
 - c) Hodnotiaca správa vrátane analýz a bilancii

11. Rokovací poriadok MZ - doplnky
12. Odkúpenie prenajatej nehnuteľnosti
13. Dopyty a interpelácie poslancov
14. Rôzne
15. Záver

Krátko z priebehu rokovania k niektorým bodom:

V rámci dopytov vystúpil Ing. Rastislav Sabo s požiadavkou na poslancov ohľadom riešenia technického stavu chodníka na Abovskej, komunikácie Poničanova, komunikácie – Námestie ml. poľnohospodárov – Tešedíkova – starosta na to reagoval, že námestie Ml. poľnohospodárov – Tešedíkova po vysporiadaní majetko-právnych vzťahov v minulom roku má spracovanú projektovú dokumentáciu na rekonštrukciu vr. parkovísk, do doriešenia financovania budú kritické výtky opravené. Chodník – pravá strana Abovská v úseku od ZŠ o kostol je spracovaný zámer, výkaz - výmer, v súčasnosti sa zabezpečuje výber a financovanie s využitím vlastných kapacít a združením technických prác. Čo sa týka Poničanovej, Svetlej... – po haváriách vodovodu v súčasnosti boli urobené asfaltové vysprávky. Poslanci v rámci každoročnej aktualizácie plánu investícií a opráv stanovujú poradie

opráv chodníkov, či komunikácií s ohľadom na prioritu a využívanie ľuďmi.

Ing. Varga Štefan žiadal o majetkové vysporiadanie komunikácie Čkalovova, resp. k letisku mestom Košice, riešenie odpadu pri sade – osadenie kamery, stretnutie k TIK. Starosta priamo reagoval s tým, že problematika riešenia vysporiadania obslužnej komunikácie i Čkalovovej bola opakovane nanesená na mesto Košice s tým, že s formou prenájmu by súčasné vedenie letiska súhlasilo, navrhli sme aj využitie bývalého čerpaceho sektoru na športové účely a rekonštrukciu komunikáciu vr. chodníka pre cyklistov. Priamo čo sa týka Čkalovovej, 70 % komunikácií v Košiciach nie je majetkovo vysporiadaných, je to vecou štátu, mesto na to nemá. Čo sa týka kamery – na verejnom priestore musí byť povolenie, mestská časť už má odsúhlasené 3 kamery, žiaľ zatiaľ mesto túto požiadavku nerieši.

Plán kontrol na II. polrok

JUDr. Mária Želinská, hlavná kontrolórka v správe o činnosti informovala o vykonaní kontrol, pričom neboli zistené pochybenia a následne predložila návrh plánu kontrol na II. polrok 2017 v nasledovnom rozsahu:



Z rokovaní

1. Kontrola príjmov, výdavkov a finančných operácií mestskej časti za 3. štvrtrok 2017.

2. Kontrola dodržiavania zákona č. 211/2000 Z. z. o slobodnom prístupe k informáciám a o zmene a doplnení niektorých zákonov v platnom znení za obdobie január – august 2017.

3. Vypracovanie a predloženie stanoviska k návrhu rozpočtu na rok 2018.

4. Výkon konkrétnej kontroly v prípade ak o to požiada miestne zastupiteľstvo na základe podnetov poslancov, občanov a z poznatkov zistených pri výkone kontrolnej činnosti.

5. Spolupráca pri tvorbe koncepcných materiálov, vnútorných predpisov (smerníc) a všeobecne záväzných nariadení.

Plán kontrolnej činnosti hlavnej kontrolórky bol schválený miestnym zastupiteľstvom a je v zmysle § 18e zákona 369/1990 Zb. o obecnom zriadení a zákona č. 357/2015 Z. z. o finančnej kontrole a audite a o zmene a doplnení niektorých zákonov, poverením na vykonanie finančnej kontroly.

VZN o vykonaní referenda

V súvislosti s požiadavkou prokurátora bolo vypracované VZN o vykonaní referenda v mestskej časti, so stanovením zákonných náležitostí a úprav v súvislosti s jeho výkonom v miestnych podmienkach mestskej časti.

Miestne zastupiteľstvo po rozprave, zodpovedaní otázok k jeho zneniu predmetné referendum schválilo jednomyselne.

Žiadosti o dotácie

Na základe požiadaviek Seniorklubu v Barci a Klubu kresťanských demokratov miestne zastupiteľstvo schválilo dotácie na činnosť pre kluby po 250 €.

Záverečný účet za rok 2016

V úvode hodnotenia uplynulého roku starosta vyjadril poďakovanie za realizáciu rekonštrukcie asfaltových povrchov komunikácií Barčianska, Abovská a Hečkova mestu Košice, ktoré zabezpečilo v hodnote vyše 400 tis. €, a to v zmysle štatútu mesta, t.j. na komunikáciách, kde premáva MHD. Táto rekonštrukcia bola pôvodne v pláne realizácie v roku 2008, takže opakované intervencie i hrozný technický stav, ktorý komplikoval život aj MHD bol konečne odstránený. Rovnako v minulom roku sa podarilo výrazne znížiť úverovú zaťaženosť, pričom aj v oblasti platobného styku neboli žiadne záväzky po lehote splatnosti.

Materiál bol spracovaný v textovej tabuľkovej časti v podrobnom rozsahu programového rozpočtu, doplnený rôznymi analýzami, bilanciou majetku, analýzou úverového zaťaženia a ďalších dokumentov za účelom správneho posúdenia



skutkového stavu hospodárenia mestskej časti.

Správa audítora i stanovisko hlavného kontrolóra bolo bez výhrad.

Bežný rozpočet

Za obdobie roka 2016 bolo plnenie bežných príjmov na 101 %, dosiahli sme príjmy v sume 601.864,12 €. Bežné výdavky boli čerpané na 100,57 % t.j. vo výške 533.506,67 €. Bežný rozpočet dosiahol prebytok vo výške 68.357,45 €.

Kapitálový rozpočet

U kapitálových príjmov bolo plnenie v čiastke 3.000,- € t.j. na 100 %. Kapitálové výdavky boli čerpané vo výške 13.789,56 € na 87,64 %. Celkový rozdiel schodok kapitálového rozpočtu vykrytý prebytkom bežného rozpočtu dosiahol 10.789,56 €. Celkovo Mestská časť dosiahla k 31.12. výsledok hospodárenia – prebytok bežného a kapitálového rozpočtu vo výške 57.567,89 €.

Finančné operácie

Príjmové finančné operácie – čerpanie fondu opráv bolo realizované v objeme 16.868,07 €, výdavkové finančné operácie (splátky úverov ŠFRB a Prima banky) boli čerpané vo výške 68.907,88 € na 99,96 %. Schodok finančných operácií vo výške 52.039,81 € je vykrytý prebytkom bežného a kapitálového rozpočtu.

Rekapitulácia

Celkové príjmy dosiahnuté k 31.12.2016 boli vo výške 621.732,19 € t.j. 100,91 % a celkové výdavky vo výške 616.204,11 € t.j. 100,17 %.

K 31.12.2016 je celkový výsledok hospodárenia prebytok 5.528,08 €.

Miestne zastupiteľstvo po rozprave schválilo záverečný účet bez výhrad plným počtom poslancov.

Rokovací poriadok miestneho zastupiteľstva

V nadväznosti na zmeny v legislatíve, požiadavky poslancov a občanov v oblasti rozšírenia zverejňovania materiálov, obsah rokovaní a overené potreby v organizácii rokovania boli dopracované doplnky do platného rokovacieho poriadku. Po rozprave boli doplnky miestnym zastupiteľstvom schválené s účinnosťou od 1.1.2018, a to v nadväznosti na technické dovybavenie miestneho úradu a komplexné vydanie rokovacieho poriadku.

Odkúpenie pozemku

V nadväznosti na opakované prerokovania bola miestnym zastupiteľstvom schválená kúpa pozemku pre mestskú časť v rozsahu 8 m²



v celkovej sume 371,4 € od pána L.Sedláka, predmetný pozemok mala mestská časť doposaľ v prenájme za účelom využitia ako chodník.

Prevádzkové poriadky

V zmysle platnej legislatívy miestne zastupiteľstvo schválilo prevádzkový poriadok na verejné detské ihrisko v Barčianskom parku ako aj na verejné ihrisko s inštalovanými stacionárnymi tréningovými zariadeniami Fitpark.

Dopyty poslancov

• Ing. Antal upozornil na prepád komunikácie Mosadzná 2, v súvislosti s prípravou ak-

cie „Benátky“ v rámci osláv dní Košíc požiadal o zastúpenie kolegami a spoluprácu zo strany mestskej časti – starosta prisľúbil materiálne zabezpečenie akcie.

• Marian Kačmár – prepád v križovatke Gavlovičova – Abovská – starosta – rieši sa v rámci opravy chodníka Abovská.

• Dušan Pracko – stav Zemianska – kataster, podchod pri katastri, kanalizácia Svetlá Pusta – na predmetné otázky starosta odpovie po preverení skutkového stavu.

• Jarmila Kunová – prekládka rozhlasu – zabezpečí sa, Turnianska – plynofikácia – výmena potrubí – je stavebné povolenie pre SPP na rok 2018.

• Imrich Bulko – nové riešenie ihriska za školou.

Rôzne

V rámci rôzneho starosta informoval o konaní ohľadom rozsahu hodnotenia a posudzovaní vplyvov na životné prostredie pri rozšírení o tretiu linku na lakovanie v spoločnosti TIK, ďalej o akcii veteránov v parku dňa 5.5.2017, o 90. výročí futbalu v Barci – návrh Ing. Čabru spojiť to s dňom Barce – v auguste – posledný víkend, informácia o priebehu prác – opráv v kultúrnom dome a zabezpečovanie čistiach prác – Čapaš.

V závere starosta poďakoval všetkým za aktívnu účasť a ukončil zasadnutie.

Pod'akovanie za podporu



Natešení chlapci oslavovali prvenstvo spolu s realizačným tímom i rodičmi. „Pogratulovali sme im, ale snažíme sa ich udržať pri zemi. Boli by sme radi, keby sa o desať rokov z tejto tridsiatky chlapcov aspoň dvaja-traja dostali do košického seniorského mužstva zaželal si tréner Jozef Franc, rukami ktorého prešli viacerí úspešní košickí hokejisti. Viac už povedia fotozábery Ing. Milana Valenta.

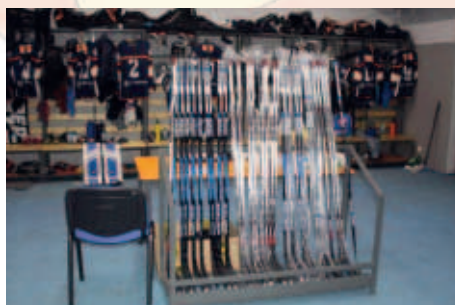
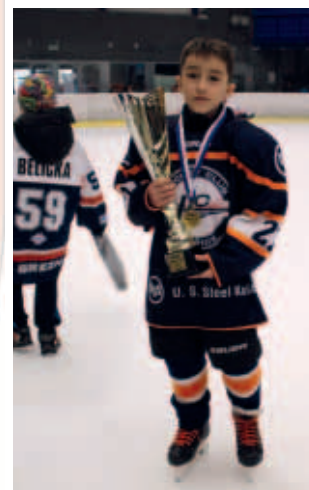
HC KOŠICE a organizačný výbor KOŠICE HOCKEY CUP 2017 ďakuje, sponzorom, fanúšikom a rodičom za krásny hokejový víkend, plný emócií, nefalšovanej detskej radosti, úžasných ľudí, športového umenia, FAIR-PLAY a neopakovateľných zážitkov, ktoré sme mohli prežiť počas víkendu na turnaji.

Ďakujeme osobitne zástupcovi starostu MČ Barca p. Imrichovi Bulkovi, že sa aktívne zapojil do realizácie turnaja, vid.. príslušné fotozábery, podrobnejšie informácie sú na

<https://kosicehockeycup.wordpress.com/>
Milan Valent

Hokejové prípravky žiakov tretích ročníkov sa v Košiciach predstavili na podujatí Hockey Cup 2017, o ktorého finančnej podpore rozhodlo aj miestne zastupiteľstvo mestskej časti. HC Košice HP3 r.2008/2007 na víkendovom turnaji sa umiestnili na 1 mieste a stali sa celkovými víťazmi. Celkovo šesť družstiev hralo systémom každý s každým. Na ľadovej ploche sa neraz aj zaiskrilo. Bojovnosť a emócie sa divákovi páčili, no rozhodcovia museli niekedy udeliť aj tresty v podobe samostatných nájazdov.

„Najdôležitejšie však nie je víťazstvo, ale trojročná práca s mládežou, ktorá týmto turnajom v Košiciach stále vyvrcholí“, zdôraznil po úspešnom podujatí tréner košického tímu Jozef Franc.



Čas abovských liet

Nový školský rok, nový začiatok, nový riaditeľ a takto nejako vznikla po rozhovore s PaedDr. G. Fenkovou, vedúcou detského speváckeho zboru Anjelov na škole, myšlienka zloženia novej školskej skladby.

Tento už ostrieľaný detský zbor nedávno oslávil 15. výročie svojho založenie slávnostným koncertom. Za ten čas vystúpil na mnohých akciách, festivaloch a súťažiach. Samozrejme, aj s cennými umiestneniami.

Spevácky zbor každoročne nahráva svoje vlastné poloprofesionálne CD. Pre členov zboru je to tak cenná spomienka na školské roky. Nahrávacie štúdio a produkčný dom Seller production Petra Ďuríka v Barci, vstúpilo do spolupráce autorskou skladbou, ktorú deťom predstavil.

Peter Ďurík alias Peter Seller dlhé roky pra-

cuje ako autor a producent filmovej hudby pre zahraničné produkcie. Jeho štúdio je jedno z najmodernejších a najlepšie vybavených na Slovensku. Na naspievanie vokálov si prizval dlhoročného priateľa, ale hlavne absolventa ZŠ Abovská, speváka Petra Pačuta.

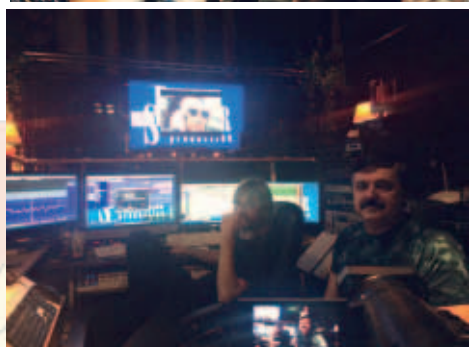
Po nacvičení skladby "Čas abovských liet" prišlo 37 detí Detského speváckeho zboru Anjelov do štúdia, aby svojimi hlasmi a elánom dali skladbe konečnú verziu. Deti mali možnosť pracovať ako profesionálne speváčky, spievalo sa po častiach. Mnohé z nich sa správali ako ostrieľané profičky, pre mnoho to bola nová skúsenosť, možno aj výzva do budúcnosti uberať sa týmto smerom.

Pri nahrávaní sme zažili veľa smiechu a úsmevných situácií a po celý čas vládla skvelá nálada.

Deti dali do piesne kúsok seba, svoje pocity a ozajstnú detskú úprimnosť. Odviedli skvelú prácu.

Nech bude táto pieseň novým začiatkom pre nové výzvy detí, učiteľov, rodičov a školy ZŠ Abovská.

Pevne veríme, že áno.
Ing. Mgr. Jana Sojáková



Hľadanie svojich predkov

V súčasnej dobe sa často vraciame k starým hodnotám. Mnohých z nás zaujíma čoraz viac rodinná história. V tejto súvislosti prichádza do úvahy aj rodinná genealógia. Mnohí už vytriezveli, že pri tomto šetrení objavajú predkov s tzv. modrou krvou. Príslušníci šľachtických rodov a významných rodín v minulosti mali už dávno spracované rodokmene obsiahnuté v rôznych katalógoch.

Napriek tomu je takmer pre každého zaujímavé hľadanie podkladov o svojich predkoch nielen z historického, ale aj z pohľadu zdravotného, právneho, či všeobecne občianskeho prístupu. Genealogické šetrenie by si mali zabezpečiť potomkovia svojich bývalých predkov sami a to nielen z pohľadu ochrany osobných údajov, ale aj z pohľadu kvality tohto šetrenia.

Keď sa rozhodnete na túto činnosť, treba si najprv urobiť doma inventúru v dokladoch pre budúce šetrenie. Na pomoc môžu prísť aj údaje z príslušných cintorínov a z ich elektronického spracovania, ktoré sú verejne prístupné na internete. Na pomoc môžu poslúžiť aj historické fotografie z rodinného archívu.

Odporúčam budúcim bádateľom predtým navštíviť aj Štátnu vedeckú knižnicu v Košiciach a tam si naštudovať disponibilné genealogické štúdié ako vzorové dokumenty.

Dvadsať storočie môže mnohým urobiť viaceré vrásky, lebo údaje sú ešte chránené a prístupné len oprávneným osobám. Keď prekonáte toto úskalie, môžu vám pomôcť verejne prístupné štátne archívy, kde majú údaje spracované od roku 1895 do minulosti.

V mieste bydliska, teda v Košiciach odporúčam navštíviť príslušný štátny archív Ministerstva vnútra SR na Bačikovej ulici. V študovni na 1. poschodí s príslušnou konzultantkou je treba oboznámiť sa s podmienkami výskumu a vypísať príslušný bádatelský list. Potom je potrebné objednať si príslušný voľný box na štúdium, lebo informácie z matrik sú k dispozícii na mikrofilme. Za nahliadnutie do matrik sa platí, preto je potrebné pripraviť sa aj na túto skutočnosť. Tam sa dozviete aj adresy ďalších slovenských archívov, kde sú odložené staré matriky.

Pred začiatkom výskumu v archíve je veľmi dobrou pomôčkou kniha p. Jany Sarmányovej, a to Cirkevné matriky na Slovensku zo 16. – 19. storočia, ale aj iné historické dokumenty ktoré sú k dispozícii na výskum v archíve. Prajem všetkým, ktorí sa odhodlajú na túto činnosť, veľa trpezlivosti a to ihneď na začiatku tohto šetrenia. Ide predovšetkým o disponibilný čas, dobrý zrak a obetovanie časti finančných prostriedkov na



správne poplatky za nahliadnutie do archivovaných matrik.

Osobne sa tejto činnosti venujem ako amatérsky bádateľ vyše 20 rokov. Po analýze svojho rodokmeňa, s ktorým som sa zúčastnil celoslovenskej súťaže pred desiatimi rokmi, som na základe odborných posudkov a doporučení ukončil výskum rodinnej vetvy aj z manželkinej strany práve minulý rok.

Výsledok šetrenia stojí zato.

Ing. Ladislav Falat

Kvalita života

• Čo je kvalita života?

Cítiť sa dobre je prirodzené. K tomu aby sme to dosiahli niekedy stačí, že v noci máme kvalitný spánok, cez deň sme vitálny, nemáme ťažké nohy, pravidelne sa vyprázdňujeme a tešíme sa z každého dňa.

Byť zdravý a vitálny do vysokého veku je túžba každého z nás. Je prirodzené, že každý si chce užiť život bez chorôb, nebyť odkázaný na pomoc druhých.

Vyzerat dobre je prirodzená túžba každého človeka.

• Čo nám spôsobuje nepohodu a „nekvalitu“ nášho života?

V dnešnej dobe žiaľ považujeme únavu a stres už za niečo normálne, automatické – patriace k nášmu životu. Z únavy a zo stresu prechádzame do psychickej nepohody, niekedy až do depresí. Najviac nás však obmedzujú rôzne choroby.

• Prečo čelíme civilizačným chorobám stále v mladšom a mladšom veku?

Určite so mnou budete súhlasiť, že je to z dôvodu: nesprávneho životného štýlu, nesprávnej životosprávy a vplyvom životného prostredia

• Čo z toho vieme ovplyvniť?

Na túto otázku si vieme odpovedať: „že určite vieme ovplyvniť svoju životosprávu“. Na túto tému sa píše veľmi veľa a názory sú rôznorodé. Informácie sú dostupné z rôznych zdrojov, preto si každý môže vybrať, porovnávať a rozhodovať sám.

Dnes v 21. storočí máme problém vyživiť svoje telo potrebnými vitamínmi, minerálmi



Kvalitné ALOE VERA je jedna z najzdravších zelenín

a ostatnými živinami len zo stravy, ktorú konzumujeme. Dôvod prečo tomu tak je, je ten, že ak nám v pôde chýbajú minerály, tak sa nedostanú sa ani do zeleniny a ovocia. Zelenina a ovocie sa zberá kvôli preprave do skladov a obchodov v polovičnej zrelosti, týmto sa nedotvorí vitamíny, ktoré by mali obsahovať. Na základe týchto skutočností je nutné na zachovanie kvality života doplniť chýbajúce vitamíny a minerály prírodnými doplnkami stravy, ktoré už momentálne nie sú rozmar, ale nevyhnutnosť.

Naši predkovia ešte cca pred 50timi rokmi nepotrebovali riešiť tento problém, pretože mali plnohodnotnú stravu s dostatočnými nutričnými hodnotami, mali dostatok pohybu a vplyv životného prostredia nepôsobil tak, ako je tomu dnes.

Kvalitné aloe vera – Barbadosensis Miller – je zdrojom viac ako 200 rôznych zložiek, ktoré udržiavajú zdravý tráviaci trakt a vitalitu.

• Z histórie ALOE VERA

Najstarší dokument zo 16. storočia p.n.l., v ktorom je zmienka o Aloe vera, je uložený v univerzitnej knižnici v Lipsku, kde sú recepty na viac ako tucet liekov vyrobených z aloe. Tak isto je tam zmienka o Kleopatrinej kráse, ktorú

získala užívaním Aloe. Krištof Kolumbus a jeho posádka na lodi používala rastlinu Aloe vera ako prostriedok prvej pomoci

V posledných rokoch sa o túto rastlinu, ktorá prežila bez zmeny dlhé tisícročia začali zaujímať vedci a bolo zistené, že zo 400 druhov aloe, sú zdraviu a kráse prospešné 4 druhy. Gél z listov týchto rastlín obsahuje rôzne pre ľudský organizmus nevyhnutné látky a to esenciálne aminokyseliny, vitamíny, enzýmy, polysacharidy. Bolo dokázané, že ľudská múdrosť a liečiteľské tradície mali pravdu. Preto dužina – gél aloe vera dobýva prvé priečky v prírodnom lekárstve.

Viera Greškovičová - 0944 053 602

Na zamyslenie

Nie je našou povinnosťou žiť tak, aby s nami bol ktosi iný spokojný. Je ťažké zbaviť sa strachu, spraviť zmenu vo vlastnom živote a vzoprieť s tomu.

A zasa odpady, neporiadok ...

Ako máte možnosť vidieť na obrázkoch, mnohí z nás nedokážu pochopiť, že veľkokapacitné kontajnery majú svoju kapacitu, pritom ich v mestskej časti v roku máme 10 x po týždni. Nahádzanie nad rámec robí problém, lebo oproti minulému roku mesto mimo presne stanovených kontajnerov (týždeň v mesiaci) nezabezpečuje vývoz kontajnerov, ktoré sa naplnia z dozberu

po kontajneroch. Aj teraz sme opakovane museli objednať vývozy na vlastné náklady napriek tomu, že každý občan by mal platiť za odpad.

Zároveň občania majú možnosť bezodplatne odovzdať odpad, elektroodpad, odpady s obsahom škodlivín, ale aj triedených zložiek do zberných dvorov.

V prípade potreby mestská časť môže

v prípade viacerých požiadaviek objednať veľkokapacitný odpad na zeleň – konáre (nie zmesový odpad), a to pri dohodnutom termíne, ktorý bude následne oznámený.

Na zberných dvoroch Pri bitúnku č. 11, na ulici Jesenského č. 4 a na Popradskej ulici sa zhromažďujú po odovzdaní fyzickými osobami zložky komunálnych odpadov a drobných stavebných odpadov.



Otvorenie telocvične

V pondelok 10. apríla 2017 sa za prítomnosti médií konalo slávnostné otvorenie novej multifunkčnej telocvične pri Základnej škole na Abovskej 36. Riaditeľ školy Mgr. Miroslav Gajdoš privítal vzácných hostí: primátora mesta Košice MUDr. R. Rašiho PhD., vedúcu oddelenia školstva Mgr. A. Tamášovú, poslanca mestského zastupiteľstva Mgr. I. Sidora, starostu mestskej časti Barca F. Krištofa, poslanca mestskej časti Košice-Barca D. Pracka a konateľa spoločnosti YESS SPORTCENTRUM s. r. o. Ing. J. Kardoša. Slávnostnú atmosféru vytvoril školský spevokol pod vedením PaedDr. G. Fenkovej a športujúci žiaci a žiačky školy.

Slávnostného otvorenia sa potom ujal primátor mesta Košice MUDr. R. Raši PhD. a starosta F. Krištof s krátkym príhovorom a následne prestrihli symbolickú pásku. Nasledovali malé športové prezentácie niektorých hostí a žiakov školy. Bližšie už fotografie Miroslava Vaculu.

Stavebný úrad mesta Košice vydal predčasné užívanie časti stavby „malá telocvična“ do 31.8.2017, t.j. bez príslušných priestorov. Je prístupná cez spojovaciu chodbu s budovou školy. Stavba je jednopodlažná s miernou sedlovou strechou o pôdorysných rozmeroch



cca 31,6 x 15,8 m. V tomto štádiu bude stavba výlučne slúžiť len pre výučbu žiakov Základnej školy. Zariadenie na osobnú hygienu žiakov budú k dispozícii v objekte ZŠ.



Inštitút ochrany ústavných práv – právna osveta pre občanov

Inštitút ochrany ústavných práv je občianske združenie, ktoré propaguje demokratické mechanizmy na pracoviskách, analyzuje, monitoruje a dokumentuje pracovno-právnu legislatívu u zamestnávateľov za účelom naplnenia ústavných práv. V rámci svojich priorít IOÚP prispieva k riešeniu demokratických princípov ochrany ľudských práv pre funkčnosť právneho štátu a pre efektívnejšie vynakladanie verejných financií, informuje verejnosť o výsledkoch práce IOÚP prostredníctvom webu, facebooku, tlačových materiálov, vzdelávacích programov, podporuje vzdelávanie za účelom

zvyšovania právneho vedomia širokej verejnosti.

Každý vie o chorobe z násilia na pracovisku, ale zatiaľ sa nikomu nepodarilo navrhnúť „liek“. Rovnako sa o pacientoch a ich psychiatrických chorobách, ktorých príčinou je mobbing nepíše. Média nepovažujú takéto správy za informácie odsúhlasené šéfom. Do písania odborných článkov sme sa pustili preto,

lebo dúfame, že pri konfrontácii sa tento škodlivý jav zníži a urobí pracoviská s bezpečnejším a so zdravším prostredím.

Gabriela Závacká



Mailové kontakty:

mariaritomaska@stonline.sk

ioup.riesenia@gmail.com

JUDr. Mária Ritomská – predsedníčka OZ tel. č.: **0910953587**

Zdravotnícke okienko

Štítna žľaza je generál organizmu

Čo je to štítna žľaza?

■ Je najväčšou žľazou endokrinného systému v tvare akéhosi motýlika. Je to dvojľalokový orgán umiestnený na prednej strane krku, pred priedušnicou, tesne pod tzv. štítnou chrupkou hrtana. Štítna žľaza je síce veľkosťou malý orgán, ale dôležitý pre kvalitný život.

■ Syntetizujú sa v nej hormóny štítnej žľazy, tyroxín a trijódtyronín, ktoré sú nevyhnutné pre život a ovplyvňujú chod celého organizmu. Kým pracuje tak, ako má, vôbec o nej nevieme. Problémy začínajú, keď dôjde k výkyvom jej činnosti.

■ Poruchy štítnej žľazy patria vo svete medzi najčastejšie ochorenia a len jej zníženou činnosťou trpí viac ako dvesto miliónov ľudí, predovšetkým žien. Ide o ochorenie, ktoré sa vyskytuje častejšie u žien ako u mužov, a to v pomere 10:2. Príčina nie je celkom známa, predpokladá sa, že je to účinkom estrogénov, čiže ženských pohlavných hormónov, súvisí to aj s vyšším výskytom autoimunitných ochorení u žien. Zavedením jódovej profylaxie na Slovensku v 50. rokoch minulého storočia došlo k výraznému zníženiu pacientov so strumou, čiže zväčšenou štítnou žľazou. Na druhej strane za posledné desaťročie došlo k vzostupu autoimunitných ochorení štítnej žľazy.

Čo všetko ovplyvňuje štítna žľaza v organizme?

■ Prakticky celú látkovú premenu. Ak štítna žľaza produkuje málo hormónov, náš metabolizmus sa spomalí. Ak je hormónov veľa, metabolizmus sa zrýchli. Dá sa povedať, že ovplyvňuje každú bunku v tele, každý orgán. Úlohou štítnej žľazy je vytváranie hormónov. Na to je potrebný dostatočný príjem jódu v potrave. Jód je stopový prvok, ktorý je základným stavebným kameňom hormónov štítnej žľazy. Funkciu štítnej žľazy reguluje podmozgová žľaza hypofýza, ktorá vylučuje hormón stimulujúci štítnu žľazu.

■ Funkcia štítnej žľazy sa kontroluje stanovením hladín jej hormónov z krvi. Ide o hormón trijódtyronín (T3), tyroxín (T4) a tyreostimulačný hormón (THS), čo je hormón stimulujúci štítnu žľazu, ktorý vylučuje podmozgová žľaza. Na potvrdenie alebo vylúčenie autoimunitných ochorení štítnej žľazy sa stanovuje hladina protilátok proti štítnej žľaze. Súčasťou vyšetrenia je aj ultrasonografické vyšetrenie, ktoré umožní zistiť jej veľkosť, štruktúru, prítomnosť cýst alebo uzlov. Pri podozrení na zhubný nádor sa pomocou ultrazvuku robí odber vzorky tkaniva z podozrivého miesta tenkou ihlou a tá sa posielajú na cytologické vyšetrenie.

Čo majú hormóny štítnej žľazy na starosti

- tvorbu tepla a termoreguláciu
- dozrievanie a činnosť mozgu
- metabolizmus tukov, cukrov a bielkovín
- činnosť pohlavných orgánov

- majú vplyv na neplodnosť a menštruačný cyklus
- kvalitu kože, nechťov, vlasov
- hmotnosť, participujú na obezite alebo chudnutí
- činnosť srdca, jeho výkonnosť a pulzovú frekvenciu
- kvalitu kĺbov, mineralizáciu kostí a relaxáciu svalstva
- krvotvorbu
- reaktivitu dýchacích centier

Prejavy zvýšenej a zníženej činnosti štítnej žľazy

■ Znížená funkcia štítnej žľazy hypotyreóza znamená, že štítna žľaza dodáva do krvi málo hormónov a to sa prejavuje únavou, malátnosťou, priberaním na váhe, zápchou, bolesťami svalov, srdcovou arytmiou, depresiou, opuchmi na rukách a v oblasti očí, studenou a suchou pokožkou, anémiou, nekvalitou vlasov a nechťov, ale aj neplodnosťou. Ku hypotyreóze pomerne často dochádza aj u žien po menopauze, kedy svoje zdravotné problémy dlho pripisujú vyššiemu veku, prechodu, často ich nevnímajú. Dôvodov zníženej funkcie môže byť aj autoimunitné ochorenie štítnej žľazy, užívanie niektorých druhov liekov, nedostatok jódu v organizme, chirurgická liečba po operáciách, po liečbe rádiojódom a podobne.

■ Zvýšená funkcia štítnej žľazy hypertyreóza znamená, že štítna žľaza produkuje hormóny vo väčšej miere ako telo potrebuje, a to sa prejavuje chudnutím napriek stúpajúcej chuti do jedla, zvýšeným potením, teplá a vlhká pokožka, vypadávaním vlasov, chvením rúk, arytmiou, trasom, nervozitou, nepokojom a podobne. Niekedy sa prejaví aj vonkajšími znakmi - zväčšenými očnými guľami, a výraznou strumou na krku, ktorá spôsobuje aj lokálne ťažkosti, keď tlačí na hlasivky alebo dýchacie cesty.

■ Štítna žľaza môže byť zväčšená rovnomerne, ale aj ako uzlovitá struma. Endemická oblastná struma následkom nedostatku jódu bola u nás už zlikvidovaná vďaka jódovej profylaxii. Od roku 1965 sa totiž na celom území štátu distribuuje soľ s obsahom jodidu draselného, tzv. jodidovaná soľ. Žiaľ, v roku 2009 svoju existenciu ukončil jediný výrobca kuchynskej soli na Slovensku, Solivary Prešov.

■ Je potrebné zvyšovať informovanosť obyvateľstva o význame jódu pre ľudské zdravie. Z potravín ho obsahuje plesňový syr, morské ryby a plody mora, morské riasy, brokolica, čerešne, jodidovaná soľ. Jód možno prijímať aj v rámci kúpeľných kúr, pretože telo ho dokáže absorbovať kožou a sliznicou dýchacích ciest pri inhalácii v balneologickej prevádzke s bohatou jódovou mikroklimou.

■ Na Slovensku sa na liečenie používa prírodná minerálna júdo - brómová voda v Prírodných



jódových kúpeľoch Čiž. Tamojší prameň Hygiea sa liečivými účinkami vody zaraďuje medzi najzácnejšie v Európe. Jód obsahujú aj minerálne vody Cígelská a Vincentka.

Aké sú choroby štítnej žľazy vo všeobecnosti?

■ Štítnu žľazu môžu trápiť zápal, pričom najčastejší je autoimunitne podmienený zápal štítnej žľazy. Existujú aj bakteriálne či vírusové zápal.

■ Rakovina štítnej žľazy sa najčastejšie vytvára v uzloch a niekedy aj v cystách. Najlepšou prevenciou je preto chirurgicky odstrániť podozrivé uzly a niekedy aj cysty.

■ Dobrá správa je, že väčšinu chorôb štítnej žľazy dnes odborníci endokrinológovia vedia liečiť - pomocou liekov, chirurgického zákroku, rádiojódom a doplnkom je aj kúpeľná liečba.

Mali by ste vedieť...

■ ženy majú zväčšenú štítnu žľazu 5 až 10 krát častejšie ako muži

■ v puberte sú v prevahe jednoduché zväčšené žľazy, tzv. strumy

■ so zníženou činnosťou štítnej žľazy sa trápi 8 - krát viac žien v porovnaní s mužmi

■ 4 až 5 krát viac žien ako mužov má riziko zvýšenej činnosti štítnej žľazy

■ zníženú činnosť štítnej žľazy má až 2% ľudí nad 60 rokov, častejšie ženy ako muži

■ vo vyššom veku sa vyskytuje zväčšená štítna žľaza s uzlovito zmenenou strumou, ku ktorej sa pridružuje aj porucha funkcie, obvykle znížená činnosť

■ poruchy štítnej žľazy najčastejšie spôsobuje nedostatok jódu v potrave. Výskumy však potvrdzujú, aj fajčenie ako rizikový faktor

■ výskyt ochorení stúpa prudšie medzi 20 - 40 rokom

■ jód je stopový prvok, ktorý tvorí asi 60% objemu hormónov štítnej žľazy. Pri jeho nedostatku štítna žľaza neprodukuje dostatočné množstvo hormónov, dochádza k nepriaznivým zmenám v tele, zväčšuje sa a uzlovatá, vzniká struma

■ medzi potraviny s vysokým obsahom jódu, ktoré môžete bežne kúpiť v obchode patrí plesňový syr, treska, šproty, brokolica, čerešne, jodidovaná soľ.

Spracovala

Monika Sedláková



Mestskí dôchodcovia v Barci

V piatok 28.4.2017 sa v našej mestskej časti uskutočnilo stretnutie seniorov z Košíc. Išlo v poradí vž šieste zastavenie seniorov v rámci úspešného projektu Poznávajme MČ, ktoré organizuje predseda Rady seniorov Košice Ing. Ján Caban v spolupráci s jednotlivými klubmi.

Počet záujemcov o návštevu Barce bol z doteraz navštívených MČ najvyšší (155 účastníkov z mesta). Poďakovanie patrí aj obom predsedníckam klubov, speváckej skupine, ale aj členkám klubov ktoré zabezpečovali v Bistre na štadióne obsluhu seniorov.

Významným spostením programu bolo aj vystúpenie hudobnej skupiny Jána Biča.

Začiatok akcie bol na miestnom úrade, kde akciu uviedol Ing. Ján Caban. Barčianski seniori pripravili speváčku „prívitanku“, ktorú zložila pani Daruová a zaspievali dôchodcovia na nápev pesničky „Tota Heľpa ...“ za doprovodu harmonikára Ferka z Myslavý :

Šumne od Vás, šumne od Vas že sce teľo prišli že by sce nás , že by sce nás kušičko spoznali

Ozdaj sce i svojo nohy dobre namazali a po Barci a po Barci chodzic birovali.

Naša Barca, naša Barca má ošemsto roky tri kaštele, trikaštele a i dva koscely Našli še tu vykopavky, teraz sú v múzeu veľká dzeka zato patri majoru Teplemu.

Jeden kaštel , jeden kaštel, tam robí starosta, žeby Barca, žeby Barca kvitla jak nevesta. Rošňu domy i ulice jak po diždžu huby, nová Barca, nová Barca teraz še nám rodzi.

Barca má park , Barca má park i sochu pápeža na pamiatku, na pamiatku, presvateho otca. V totym parku pri jazierku furtom je vešelo na oslavoch i pri šporce ľudzi je tam veľo.

Seniori, seniori tu dva kluby majú do mešaca do mešaca dva raz še schádzajú. Cvičic , špivac, vyletovac to je po ich volí stretavac še na oslavoch še im mocno ľubi.

Ta vitajce, Ta vitajce, naj še Vám tu páči uvidzice, uvidzice to na svojo oči. Barcu starú, Barcu novú sebe popatrajce a lem v dobrim a lem v dobrim na nás spominajce.

Potom všetkých privítal starosta František Krištof, ktorý v krátkosti oboznámil s históriou i súčasnosťou Barce s tým, že po ďalšom kultúr-

nom programe seniorov sa začalo s prehliadkou Zichyho kaštieľa a zaujímavosti z histórie i zámery do budúcnosti predstavil starosta, ktorý bol sprievodcom počas celej akcie.

Ďalej spoločne navštívili so sprievodným slovom starostu reformovaný kostol, rímskokatolícky kostol, cestou po Námestí poľnohospodárov predstavil bývalý komplex predajní Jednota a reštaurácie, v súčasnosti je tu športový klub, ďalej informoval o Strednej veterinárnej škole, pri ulici Tešedíkovej oboznámil účastníkov s Lečebno-výchovným sanatóriom, na cintoríne si prezreli areál domu smútku, jeho históriu ako aj cintorín s jeho zaujímavosťami – hrob majora Teplého.

Nasledovalo predstavenie Berzeviczyho kúrie, kaštieľ Barczayho a história jeho rodu, predstavenie Barčianskeho parku, pamätníka Jána Pavla II. a jeho história. Celá akcia končila prechodom cez park do futbalového areálu na Cínovej ulici 1, kde bol podaný obed v Bistre, občerstvenie, pri čom aktívne pomáhali členky barčianskych klubov. Pre zábavu a potešenie hrala hudba Jána Biča.



Ako vyplýva z ďakovného mailu predsedu Rady seniorov Ing. Jána Cabana, s akciou boli veľmi spokojní. Bližšie už doplní atmosféru niekoľko fotografií z akcie.

