



BARČIANSKY SÚČASNÍK

Z rokovaní

Starosta mestskej časti zvolal na deň 18. apríla o 16,00 hod. v poradí 19. zasadnutie miestneho zastupiteľstva v zasedačke na 1. poschodí, Abovská 32, s programom, ktorý bol schválený po úprave, ktorá spočívala v predsunutí bodu 13 za bod 7.

Pracovné predsedníctvo pracovalo v zložení: páni František Krištof a Imrich Bulko, pani JUDr. Mária Želinská a prednostka úradu PhDr. Mária Kmecová. Za zapisovateľku bola menovaná pani Lucia Brečková.

Za skrutátora bol schválený pán Ing. Ivo Čabra, MBA. Za overovateľov zápisnice boli určení páni Ing. Daniel Antal a Marián Kačmár. Stála návrhová komisia pracovala v zložení Dušan Pracko a Jarmila

10. Zásady poskytovania jednorázových dávok v hmotnej núdzi
11. Prenájom ornej pôdy
12. Nájomná zmluva k pozemku
13. Návrh na zakúpenie techniky
14. Technické zhodnotenie majetku
15. Žiadosti o dotácie
16. Dopyty a interpelácie poslancov
17. Rôzne
18. Záver



Krátko z priebehu rokovania k niektorým bodom:

Dopyty občanov

V rámci tohto bodu vystúpila mestská poslankyňa Mgr. Lucia Gurbáľová – mestská poslankyňa za náš volebný obvod. V krátkosti podala informáciu o priebehu zasadania mestského zastupiteľstva, ktoré sa konalo dňa 16. apríla, a to s ohľadom na hlavnú problematiku v súvislosti s parkovaním a firmou EEI, personálne zmeny na úrovni mesta a organizácií v súvislosti s odchodom pána primátora, prerozdelenie dotácií vr. FK Košice - Barca, majetkové prevody, prenájmy a predaje.....

a R. Šenvického na využitie nadrozmernej záhrady na stavbu RD.

Zároveň boli prezentované ukážky zo zverejnenia konceptu územného plánu mesta Košice, ktorý bol zverejnený na web stránke mesta.

Správa starostu

Od zasadnutia miestneho zastupiteľstva vo februári som sa zúčastnil viacerých rokovaní ako starosta, o niektorých je vhodné informovať miestne zastupiteľstvo:

- Dňa 6.3. som sa zúčastnil zasadnutia RZMK na mestskej časti Košice JUH, kde prebiehalo predsne-
mové rokovanie ZMOS kde som spolu s predsedom



Pani Mgr. Lucia Gurbáľová – mestská poslankyňa

Kunová. Prítomných bolo všetkých 7 poslancov, takže rokovanie bolo uznášaniaschopné.

Následne po ich schválení bol program rokovania nasledovný:

1. Otvorenie
- a) Schválenie programu rokovania, b) Voľba návrhovej komisie, c) Určenie overovateľov zápisnice,
2. Dopyty a návrhy občanov
3. Podnety k územnému plánu
4. Kontrola uznesení
5. Správa starostu o činnosti od posledného MZ
6. Informácia predsedov komisií o činnosti
7. Správa hlavného kontrolóra o činnosti
8. Informácia o priebehu obnovy KD
9. Doplnok k zásadám odmeňovania poslancov
- 9.a Schválenie odmeny zástupcu starostu

Podnety k územnému plánu

V rámci rozpravy a predložených podkladov boli podané informácie k prerokovávaniu pripomienok občanov k zmene územného plánu zóny Barca s tým, že miestne zastupiteľstvo vzalo na vedomie opakované požiadavky a odporúča schváliť pre p. K. Mihokovú parcelu č. 1335 do územného plánu



Z rokovaní

RZMK JUDr. Jaroslavom Hlinkom informoval o priebehu, programe a materiáloch rokovania Rady ZMOS. Z vedenia ZMOS bol prítomný Ing. Milan Muška – výkonný podpredseda, ktorý informoval o legislatívnych zmenách a prípravách zákonov. Zároveň boli odsúhlasené uznesenia za účelom riešenia v rámci ZMOS a na pripravovanom sneme v máji.

- Dňa 16. marca som sa stretol s pánom Bubelínikom vo veci prípravy súťaže v plastických modeloch v technickom leteckom múzeu.

- Dňa 3. apríla v nadväznosti na moju písomnú žiadosť na pána primátora vo veci pokračovania v riešení asfaltového povrchu chodníka od kostola na Abovskej po Hečkovú okolo MŠ až po ulicu Osloboditeľov po predchádzajúcej konzultácii s riaditeľom magistrátu Ing. Lazúrom som sa zišiel s Ing. Cichanským a Ing. Paučom, prešli sme predmetný úsek chodníka a dohodli sa na realizácii opravy tohto úseku v súčinnosti s mestskou časťou. Predpoklad realizácie mesiac júl.

- Dňa 3. apríla som prijal Ing. Pavla Gabriela a Juraja Šulíka vo veci informácie o zámeroch s areálom Pension Barca, ktorý je v súčasnosti zatvorený. Pravdepodobne od mája by mal areál slúžiť pre adeptov výcvikového strediska – pilotov vrtuľníkov, ktorí budú v tomto areáli ubytovaní a bude pre nich zabezpečované osobitné stravovanie a vyžitie v uzavretom prostredí s ostrahou. Pôjde o vysokoškolsky vzdelaných ľudí, rôznych národností so špecifickými požiadavkami, ktoré budú zabezpečené. Uvedené informácie som vzal na vedomie s tým, že je mi ľúto, že Pension Barca – reštaurácia a iné zariadenia nebudú slúžiť verejnosti, k predmetnému podnikateľskému zámeru predpokladám, že rovnako ako aj plánovaný výcvik nenaruší bežný život.

- Dňa 4. apríla som rokoval s vedením VIA LUX vo veci možnosti, resp. požiadavky realizovať chodník z areálu materskej školy v smere k parku, resp. k pozemkom a parkoviskám VIA LUX s tým, že v prípade nájdenia zhody by bolo zadané spracovanie projektu. K danej veci vznikli určité pripomienky s ohľadom na bezpečnosť detí i vo vzťahu k požiadavke zákazu vjazdu, resp. parkovania v priestoroch nákladnej rampy pre kuchyňu VIA LUX.



- Dňa 5. apríla som rokoval s Ing. Arch. Jergušom vo veci stavu spracovania územného plánu mesta Košice a vo veci prerokovania pripomienok k zmene a doplnkom územného plánu zóny Barca s tým, že k opakovaným prerokovaniam jednotlivých úsekov zmien som dohodol využitie priestorov miestneho úradu, kde jednotlivé pripomienku budú

prerokované aj so spracovateľom za účelom nájdenia kompromisného riešenia, prípadne vypustenia príslušnej časti z terajších zmien.

- Dňa 10. – 11.4. som sa zúčastnil rokovania Rady ZMOS v zmysle stanoveného programu.

- Dňa 11.4. 2018 som sa zúčastnil stretnutia vlastníkov pozemkov – za Fándlyho ulicou vo veci prerokovania pripomienok k zmenám a doplnkom územného plánu za účasti Ing. Arch. Mareka, Ing. Arch. Jerguša a Ing. Arch. Debnára za účelom nájdenia riešenia k pripomienkam.

V rámci rozpravy na miestnom zastupiteľstve k tomuto bodu boli preberané aj výňatky z tlače, ktoré zaslan poslancom p. poslanec Dušan Pracko napr.

- Výcvik pilotov bude v Košiciach zabezpečovať Slovak Training Academy (STA), investormi školiaceho strediska sú slovenská spoločnosť MSM Group v spolupráci s českou firmou European Air Services. Stredisko oficiálne otvorili v decembri minulého roku, od budúceho týždňa bude mať svojich prvých študentov – budúcich pilotov vrtuľníkov.

- Sedemnástčlennú skupinu Afgancov tvoria väčšinou leteckí inžinieri, ale aj inžinieri s technickým zameraním. Podobný výcvik už absolvovali v Českej republike, teraz sa budú vzdelávať u nás. Potrvá im to rok aj štyri mesiace,“ informoval manažér STA Ivan Rudolf. Výcvik bude zameraný na záujemcov o pilotovanie vrtuľníkov z celého sveta a už teraz je oň veľký záujem.

- Zaznamenali sme mimoriadne veľký záujem z viacerých svetových krajín o teoretickú aj praktickú výučbu. Plánujeme rozšírenie nášho pôsobenia aj v inej lokalite, ale určite to bude východné Slovensko. Prví študenti najprv absolvujú teoretickú časť, od júna budú mať praktický letecký výcvik,“ informoval riaditeľ strediska Juraj Lauš. Zdôraznil, že pôsobenie v Košiciach má oproti podobným zariadeniam výhodu v regióne strednej Európy, keďže sa v meste nachádza Letecká fakulta Technickej univerzity (LF TU).

- Od decembra začne na košickom letisku svoju činnosť Slovak Training Academy (STA), ktorá bude fungovať ako doškoľovacie stredisko pre pilotov vrtuľníkov.

- Študenti z celého sveta budú mať na svoj výcvik k dispozícii spolu 15 vrtuľníkov, vrátane štyroch amerických Sikorsky UH-60 Black Hawk v celkovej cenne zhruba 17 miliónov eur ako aj špeciálny simulátor. Podľa dekana Leteckej fakulty Technickej univerzity v Košiciach Stanislava Szaba je to obrovský úspech nielen pre ich fakultu, ale aj celé Slovensko, že toto nové doškoľovacie stredisko bude sídliť v metropole východu. Letecká fakulta poskytne študentom priestor pre teoretickú výučbu, prax budú trénovať na košickom letisku.

V nadväznosti na informácie z tlače a rozpravu poslancov k tejto problematike s možným dopadom na život v našej mestskej časti miestne zastupiteľstvo prijalo uznesenie, kde žiada starostu o vyvolanie rokovania s následným verejným zhromaždením s vedením letiska, firmou STA a Leteckou fakultou Košice vo veci leteckého výcviku cudzích štátnych príslušníkov a dopadu tejto činnosti na MČ Košice – Barca.



Doplnok k zásadám odmeňovania poslancov

Novelou § 25, ods. 8 zákona č. 70/2018 Z.z. o obecnom zriadení sa ustanovuje maximálny strop odmien, ktoré možno poskytnúť poslancom obecných zastupiteľstiev, a to odmenu najviac o výške jedného mesačného platu starostu bez zvýšenia podľa príslušnej platovej skupiny za kalendárny rok. Poslancovi od 1. apríla 2018 do 31.12. 2018 možno poskytnúť odmenu najviac vo výške alikvotnej časti jedného mesačného platu.

Z toho dôvodu bolo zrušené pôvodné uznesenie z roku 2014, ktorým bola schválená odmena zástupcu starostu a prijaté nové uznesenie, kde sa stanovuje mesačná výška odmeny tak, aby bol dodržaný ročný limit určený zákonom t.j. maximálne úhrnom jeden základný plat starostu mestskej časti podľa príslušnej platovej skupiny odvíjajúcej sa od počtu obyvateľov obce určenej zákonom č. 253/1994 Z. z. o právnom postavení a platových pomeroch starostov obcí a primátorov miest.

Zásady poskytovania jednorázových dávok v hmotnej núdzi

Miestne zastupiteľstvo po prerokovaní schválilo Zásady o poskytovaní jednorázovej dávky v hmotnej núdzi na území mestskej časti Košice – Barca v nadväznosti na platnú legislatívu, oprávnenosť, účel, dokladovanie s ohľadom na životné minimum žiadateľov.

Prenájom ornej pôdy

V súvislosti s požiadavkami na prenájom ornej pôdy vo vlastníctve mestskej časti na základe ponúk a stanoviska majetkovej komisie miestne zastupiteľstvo rozhodlo o prenájme pre p. M. Kuruca.

Nájomná zmluva k pozemku

V nadväznosti na prechádzajúce odsúhlasenie zámeru osobitného zreteľa a stanoviska mesta miestne zastupiteľstvo odsúhlasilo podmienky na prenájom časti pozemku na Čapaši s následným uzatvorením zmluvného vzťahu pre

Návrh na zakúpenie techniky

Na návrh starostu miestne zastupiteľstvo prerokovalo a schválilo zámer zakúpenia techniky na zametanie k nášmu traktoru ZETOR s možnosťou súčasného postreku a zberu zametanych odpadov, t.j. zametaciu kefu PRONAR Agata ZM-2000 v nadväznosti na predložené ponuky, a to aj v súvislosti s prijatím zákona vo veci údržby verejných priestorov obcami. Termín realizácie po úprave rozpočtu v júni t.r.



Technické zhodnotenie majetku

Futbalový klub Košice – Barca, ktorý má v dlhodobom prenájme areál športového ihriska na ulici Cínovej v súvislosti s pridelenou dotáciou na zavla-

žovanie ihriska požiadal o súhlas so zhodnotením nášho majetku. Keďže sa jedná o majetok mestskej časti a nehnuteľnosť, miestne zastupiteľstvo súhlasilo s technickým zhodnotením majetku, čo predstavuje zavlažovací systém PARKONA na hlavnom ihrisku v zmysle uzatvorenej nájomnej zmluvy.

Ziadosť o dotáciu

Na odporúčanie finančnej komisie miestne zastupiteľstvo schválilo dotáciu vo výške 600 € pre neziskovú organizáciu OÁZA Nádej pre nový život.

Dopyty a interpelácie

V rámci tohto bodu poslanci avizovali pretrvávajúce výkopy na komunikáciách z hľadiska porúch, výtlky – starosta informoval o urgenciách na vodárňach, časť bola odstránená, na magistráte – Hraničná, potreba riešiť parkovanie pri základnej škole, otázka výberov daní – tento rok sa nebude vyberať daň na miestnom úrade z dôvodu poklesu záujmu a kapacít, návrh na riešenie telocvične a priľahlých priestorov – starosta podá návrh na magistrát, informoval o stave v súvislosti s kolaudáciou a ďalšou plánovanou výstavbou.

Koncept územného plánu Košice

Dňa 19.4.2018 som sa ako starosta zúčastnil diskusie pri Okrúhlych stoloch ku Konceptu Územného plánu Košíc, v seminárnej miestnosti budovy ALFA, Kasárne/Kulturpark, Košice

Cieľom Okrúhlych stolov bolo predstavenie oboch Konceptov Územného plánu formou prezentácie spracovateľmi a následné prejednanie nejasností v moderovanej diskusii v rámci menších skupín - Okrúhlych stolov, s dôrazom na koncepcie mesta a koncepty pre väčšie územia. Diskusie boli neformálne a ich prostredníctvom sme sa vzájomneoznámili s vnímaním, požiadavkami a predstavami o Koncepte Územného plánu v kontexte záujmov nás všetkých spoločne.

Územný plán by mal mať svoju jednotnú filozofiu a byť autoritou, ÚHA a mesto by malo presadzovať verejné záujmy. Je želané, aby bol zachovaný dedinský charakter obcí, ktoré tento charakter majú doteraz.

Debatovali sme v rámci štyroch nosných tém:

- Kompaktné mesto
- Téma dopravy v meste
- Téma zelene, športu a rekreácie

– (do tejto skupiny som bola zaradený aj ja) Rekrečné voľnočasové aktivity sme rozdelili na tri skupiny - každodenné, krátkodobé a dlhodobé - podľa dostupnosti miesta, kde tieto aktivity robíme, a toho, ako dlho nám trvá sa k nim dostať. Tieto miesta sme problematizovali vo vzťahu k jednotlivým oblastiam – z môjho pohľadu som pripomienkoval oblasť verejnej zelene, parku, priestory na cyklo a korčuliarske využitie v súčinnosti s letiskom, využi-

tie priestorov pri letisku, prepojenie cyklochodníkmi mesta s okolím, prepojenie zelene, Myslavského potoka a jestvujúcich cyklochodníkov. Otázka regulatívov a nadrozmerných záhrad. Obyvatelia by sa tak mohli plynule pohybovať medzi zelenými plochami. Otázkou je aj lepšia komunikácia a akcent na tvorbu zelených plôch a nových parkov či športovísk s ohľadom na zachovanie ochranného pásma (areál za letiskom) a zachovania prírodných ciest divokej zveri.

- Téma bývania, práce a služieb

Oficiálne prerokovanie Konceptu územného plánu trvá do 12.6.2018. Dovtedy máte možnosť podať oficiálnu pripomienku a to písomne, zaslaním na Magistrát mesta Košice, alebo vyplnením tohto formuláru: <https://goo.gl/JCL48G>.

Základné informácie "v kocke" k celkovému procesu nájdete na stránke www.planprekosice.sk kde nájdete aj mapovú aplikáciu, ktorá vysvetľuje základné koncepty pripravovaného plánu: http://planprekosice.sk/kompaktno_mesto_mapa.html. Všetky dokumenty a informácie ohľadom Konceptu

územného plánu nájdete komplexne na tejto stránke mesta: <http://www.kosice.sk/article.php?id=20888>. Tu nájdete na stiahnutie textovú časť, ktorá popisuje riešenia v detaile, a aj kompletne mapy Konceptu: <https://goo.gl/uKHp9c>.

Všetky mapy v originálnej veľkosti si môžete pozrieť v priestoroch vestibulu Magistrátu mesta Košice, a to v pracovných dňoch od 8:00 hod. do 16:00.

Do činnosti a pripomienkovania sa môžete zapojiť v nasledovných programoch, ktoré už aj začali.

Najbližší program:

Výstava - Plán pre Košice - od 11:00 do 18:00 do 31.5.2018., Kasárne, Pavlón Oscar

Čaj o piatej s ... (rozhovor s tvorcami Územného plánu).....17.5., 24.5. /17:00-19:00 Kasárne, Pavlón Oscar

Výklad spracovateľa Konceptu územného plánu - 16.5. /16:00 Magistrát mesta Košice

Ak máte akékoľvek otázky alebo dotazy, neváhajte sa ozvať, zúčastniť sa akcii. Na úrovni mestskej časti budú materiály priamo pripomienkovať aj poslanci v rámci pracovnej porady.

František Krištof – starosta MČ



Svetlá Pusta

Podľa aktuálnych informácií bolo ukončené výberové konanie na výstavbu kanalizácie na Svetlej Puste s tým, že odovzdanie staveniska k realizácii bude v priebehu mesiaca máj.



Informácie o výcviku pilotov vrtuľníkov

V zmysle uznesenia miestneho zastupiteľstva starosta František Krištof sa dňa 2.5.2018 na miestnom úrade stretol s dekanom Leteckej fakulty TU v Košiciach Dr.h.c.doc.Ing. Stanislavom Szabom, PhD., MBA, LL.M konateľom Slovak Training Academy, s.r.o. Ing. Jurajom Laušom a prizval som aj pána poslanca Dušana Pracku, a to vo veci zabezpečenia výcviku pilotov vrtuľníkov a možného dopadu na život v našej mestskej časti. V úvode pán dekan priblížil predmetnú akciu, ktorá je v súlade so záujmami Slovenskej republiky v intenciách ministerstva zahraničia a európskej legislatívy civilného vysokého školstva. Z odpovedí na otázky starostu a otázky, ktoré prezentoval pán Dušan Pracko možno odpovede zhrnúť do nasledovných konštatovaní:



Zľava: Ing. Lauš, pán dekan Szabo, starosta

- Ide o civilnú výuku pilotov vrtuľníkov v zmysle medzinárodných zmlúv, pričom nejde o vplyv ako u lietadiel, ktoré musia rešpektovať vzletovú a pristávaciu dráhu

- Výuka pilotov je bez zbraní tak vrtuľníkov ako aj pilotov

- Ide o klasický výcvik bez zbraní pre potreby napr. záchranárov ...

- Lietanie je výhradne smerované južne od letiska mimo obytných zón so snahou vyhnúť sa voľným dňom, otázkou však sú však vyhovujúce poveternostné podmienky

- S nočným lietaním sa uvažuje len v zmysle nutných normatífov mimo obytných zón, t.j. budú smerované južne od letiska

- Všetci účastníci výcviku sú niekoľkonásobne preverovaní bezpečnostnými službami a našimi zdravotnými previerkami, kde nie je možné, aby napr. v minulosti alebo teraz používali drogy alebo zdravotné poruchy

- Ubytovanie v bývalých priestoroch Leteckej fakulty nevyhovuje zmluvným požiadavkám výuky

- Ubytovanie v Pensione Barci je výsostne v zmysle zmluvných štandardov a v záujme podnikateľských záujmov s tým, že okrem penziónu

ROCA, kde kapacity nepostačujú je v Pensione zabezpečený požadovaný komfort vrátane organizovaného času na štúdium a voľnočasové aktivity (fitnes,...)s ostrahou a s tým, že voľný pohyb nie je možný, keďže ide o zmluvný vzťah

- Informácia, že „odišli z Čiech“ je nepravdivá, napriek ich záujmu zvíťazila Letecká fakulta v Košiciach v rámci predchádzajúcich skúseností a kvalít výuky pilotov

- Voľnočasové aktivity pre adeptov budú výslovne riadené a s ostrahou (výlety, poznávacie zájazdy)

- STA spolu s LF TU neplánuje riešiť výcvik pilotov na lietadlách, ktoré by mohli výraznejšie ovplyvniť mestskú časť

To sú len niektoré informácie z prebiehajúcej debaty zúčastnených, ktoré okrem iného výrazne prispeli k ozrejmeniu situácie a zámerov, čo pri ich chýbaní vyvolávalo rôzne špekulácie. Zároveň sme zabezpečili kontaktný most v prípade akýchkoľvek potrieb riešenia situácie.

Pokiaľ sa rozhodneme v prípade záujmu zvolať verejné zhromaždenie, všetci kompetentní v tejto veci prídu a ešte viac ozrejmiť situáciu, prípadne odpovedia na ďalšie otázky.

František Krištof



Prednostka úradu

Prednostka miestneho úradu

pani PhDr. Mária Kmecová, rod. Bérešová

Po materskej dovolenke na post prednostu - vedúceho úradu mestskej časti Košice – Barca opäť nastúpila PhDr. Mária Kmecová, rod. Bérešová. Postupne sa ujme príslušnej agendy, ktorá počas jej materskej dovolenky bola prerozdeľovaná v rámci kolektívu úradu a starostovi.

Šebastovce oslavujú

Starostka MČ Košice – Šebastovce pozýva na oslavy 770. výročia prvej písomnej zmienky o Šebastovciach s týmto programom:

V piatok 18. mája o 16,00 hod *Podvečer rodín s rozprávku* – program pre deti a rodičov plný zábavy, hier a súťaží.

V sobotu 19. mája

- O 11,00 slávnostná sv. omša za obyvateľov a rodákov zo Šebastoviec v kostole sv. Jána Krstiteľa
- O 14,00 hod. otvorenie osláv pri kultúrnom dome, slávnostný ceremoniál, uvítanie hostí, odovzdávanie ocenení, uvedenie publikácie o histórii obce „Šebastovce“ do života, stavenie mája, kultúrny program. 6.ročník súťaže vo varení „Žebeščane nie len Žebeščanom“, losovanie tomboly, vyhodnotenie súťaže
 - O 19,00 „Páči še mi páči v našim valaliku“ – posedenie pri muzičke.
- Sprievodný program: stánky remeselníkov, atrakcie pre deti, občerstvenie.

Prevzatie ocenenia

Dňa 26. marca sa uskutočnila slávnosť Dňa učiteľov v Historickej radnici v Košiciach, kde po slávnostnom programe a príhovoroch slávnostné ocenenie pedagogických zamestnancov vykonali Martin Petruško, námestník primátora poverený funkciou primátora, námestníčka primátora MUDr. Renáta Lenártová a vedúca školstva Mgr. Alžbeta Tamášová. Ocenených bolo 35 zamestnancov, medzi ktorými bola aj Mgr. Oľga Urbančíková, učiteľka zo ZŠ Abovská. Po ukončení oficiálneho programu a po slávnostnom odovzdaní zablahoželal kyticou kvetov aj starosta František Krištof.



Jarné dobrovoľné brigády

Už bývajú tradičné jarné dobrovoľné brigády, ktoré sa nesú pod rôznym názvom – Deň zeme, Za čistejšie – Košice – akcia Kosit ... V tomto čase prebieha zber cez pravidelné zbery VKK, požiadavky mestskej časti k verejným priestranstvám a

materiálom do kompostov, ako aj kontajner od Kositu. Zúčastnili sa mnohí občania, z klubov dôchodcov, z Liečebno výchovného sanatória v Barci, zo základnej školy a ďalší brigádnici, za čo im aj touto cestou ďakujeme!



Barčianska kvapka pokračuje

MS SČK a starosta MČ Košice – Barca Vás opäť pozýva na odber krvi, ktorý sa uskutoční v pondelok 4. júna v čase od 7,15 do 10,15 hod. v zasadačke miestneho úradu na Abovskej 32.

Každý darca si musí so sebou priniesť občiansky preukaz, preukaz darcu krvi a preukaz poistenca.

Pred odberom si môže dať ľahké raňajky a je potrebné piť dostatok tekutín. Nie je potrebné byť nalačno. Občerstvenie je zabezpečené aj po odbere krvi. Alkohol v deň odberu neužívajte!

Tešíme sa na stretnutie s Vami a ďakujeme Vám v mene všetkých, ktorým Vaša krv pomôže.

ŠIKANOVANIE – dnes už nič nové

Je obdobie podávania prihlášok do materských škôl, len nedávno prebehli zápisy do školských zariadení a pre niektoré deti nastanú v živote ich prvé veľké zmeny. Okrem radostných očakávaní, príprav a začínajúcej sa zodpovednosti je potrebné myslieť aj na to, s čím všetkým sa dieťa môže v predškolskom alebo školskom zariadení stretnúť a naučiť sa rozpoznávať signály, ktoré nám dieťa niekedy nevie alebo nechce povedať.

Pojem šikana pochádza z francúzskeho slova chicane a znamená zlomyseľné obťažovanie, týranie, fyzické a psychické ubližovanie či atakovanie. V anglicky hovoriacich krajinách sa označuje termínom bullying. Sácanie, bitky, vyhrážanie sa, schovávanie oblečenia, posmievanie, ignorovanie, vydieranie, nepravdivé obviňovanie, zhadzovanie, posmešky zamerané na výzor, oblečenie, členov rodiny... Toto všetko môže byť šikana. Typické je, že jeden alebo viacerí útočníci majú vo výhľade dlhší čas tú istú obeť, ktorá sa cíti permanentne ponižovaná a bezradná, v najhorších prípadoch môže utrpieť jej sebavedomie trvalé škody.

So šikanou sa môžeme stretnúť na rôznych miestach, od pracoviska, cez základné či stredné školy, alebo aj priamo na internete prostredníctvom sociálnych sietí. Dnes sa dokonca so šikanou stretáme už aj v materských školách.

Obeťou šikanovania sa stávajú vo väčšej miere najmenšie deti. Vzrastom menšie a slabšie deti sú fyzicky i slovne provokované od silnejších rovesníkov. Posmešky smerom k výzoru, oblečeniu prípadne zlému rozprávaniu na sebavedomí rozhodne nepridajú. Základné formy šikanovania sa objavujú už v materskej škole, napríklad vo forme sociálneho vydierania. K tomu patrí aj hrozba ako „Už nebudeš môj kamarát!“, alebo „Chod' preč, my sa nechceme s tebou kamarátiť, lebo !“. Najhoršie na tom je, ak v takejto situácii nepomôže učiteľ, tvári sa, že šikanu nevidí, alebo ju vidieť nechce. A ak fy-

zicky silnejší rovesník zistí, že si prostredníctvom hrozieb presadí svoje priania, naučí sa, že má moc nad inými. A ešte je za to obdivované! Ak nikto nezakročí, nadobudne pocit, že šikanovanie sa mu vypláca. Je zároveň na zváženie, či nevidí takéto formy aj u dospelých, a to nie len u rodičov, ale niekedy aj u samotných učiteľov! A začne tieto vzory napodobňovať.

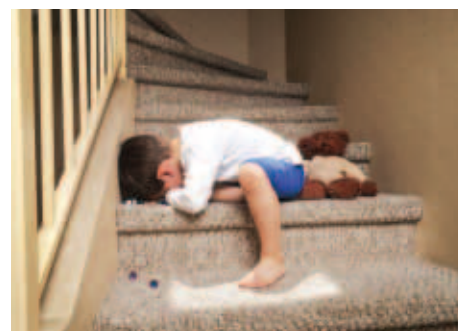
Varovné signály šikanovaného dieťaťa – ak je dieťa dlhší čas šikanované, ohrozované alebo bité svojimi spolužiakmi z materskej školy alebo iného školského zariadenia, alebo nemá vytvorený vzťah so svojím učiteľom, prípadnej zjavné že učiteľ na dieťa „sedí“, zanechá to na ňom stopy.

A dochádza k signálom ako napr:

- dieťa už nechce chodiť do materskej školy, resp. školského zariadenia,
- často sa sťažuje na bolesti hlavy, brucha alebo iný druh bolesti,
- v materskej škole, školskom zariadení alebo na ihrisku sa hrá väčšinou samo,
- je veľmi bojazlivé, plačlivé až depresívne,
- hovorí o sebe negatívne,
- trpí nechutenstvom, má poruchy spánku, nočné mory, môže sa začať pomôčovať,
- má modriny,
- nerado hovorí o tom čo sa v škôlke, škole dialo, nehovorí ani o tom, ako a s kým sa hralo,
- stráca veci alebo ich nosí domov poškodené.

Ak sa u niekoho takéto správanie objaví a trvá istý čas, je dôležité si ho všimnúť, zhovárať sa, vytvoriť atmosféru, dôveru a čím skôr riešiť vzniknutú situáciu. Situácia by sa mala riešiť spoločne s rodičom, učiteľom či riaditeľom. Ak sa však vyčerpajú všetky možnosti riešenia, je potrebné pristúpiť k najextrémnejšiemu riešeniu a to preradenie dieťaťa do inej triedy alebo úplne inej materskej škôlky, školy.

Ako rodič, predovšetkým nikdy nehľadajte vinu len u svojho dieťaťa. Ak sa rodičia útoční-



kov dobre nepoznajú nie je vhodná vzájomná komunikácia. Dieťa nesmie byť prítomné pri rozhovore s učiteľom alebo riaditeľom, taktiež sa o dieťati má rodič – učiteľ rozprávať samostatne, bez prítomnosti iných detí či rodičov.

Proti šikane je potrebné hlavne bojovať. Všimnúť si nevhodné situácie a snažiť sa ich čím skôr vyriešiť a ukončiť. Vždy dieťa vypočuť ak potrebuje pomoc. Hovoriť s deťmi o konfliktoch, u útočníka vzbudiť pochopenie pre obeť, ako napr. „Ako by si sa cítil ty v takejto situácii?“ Určiť si spoločné pravidlá, ktoré platia pre všetky deti rovnako!

Dominantné deti potrebujú pomoc, aby sa naučili zachádzať so svojou rolou vodcu, nie ich len okrikovať. Využiť ich prednosti, oceniť ich silu a energiu namiesto toho, aby sa len potláčala a trestala. Ich sila sa dá pozitívne „presmerovať“. Napríklad futbalové mužstvo potrebuje silného kapitána, aby mohlo vyhrávať zápasy.

Tak isto, ak je dieťa obeť, musí sa z tejto role vyslobodiť, aby jeho sebavedomie bolo natoľko silné, aby sa vedelo brániť (zdroj: <https://mama-aja.sk/clanky/dieta>).

Verím, že pre Vaše dieťa vyberiete takú materskú školu a školské zariadenie, aby tam bolo spokojné, milované a šťastné, nakoľko sa toto prostredie stane jeho každodennou súčasťou. Milujme naše deti, počúvajte ich, čo nám chcú povedať, nenechávajte sa uniesť rýchlym každodenným životom a pracovnými povinnosťami, ale vytvárajme našim deťom prostredie, na ktoré budú celý život s láskou spomínať.

PhDr. Mária Kmecová

Z činnosti v knižnici

Verejnú knižnicu Jána Bocatia navštívila 13. marca spisovateľka Elena Eleková, autorka knihy pre deti *Môj brat nemá brata*. Potešila, pobavila a porozprávala sa s našimi malými čitateľmi v Barci.



Hľadá sa názov pre náš nový klub

Máte tip ako by sa naše priestory, resp. klub schádzania sa detičiek mohlo nazývať? Posielajte svoje návrhy emailom na adresu prednosta@barca.sk do 25.5.2018, taktiež ich môžete v rámci prechádzky osobne priniesť na miestny úrad počas úradných hodín alebo zatelefonovať či zaslať formou sms správy na číslo 0907 941 945.

PhDr. Mária Kmecová

Míša pre mamu
12. mája 2018

Najväčšia oslava Dňa matiek vo vašom meste
pod záštitou prezidenta Slovenskej republiky

stónozka 10.00-13.00
Kulturpark, Kukučínova 2, Košice
vstup zdarma

- PacíPac
- Tanečné vystúpenia DTŠ Myšičky
- Míšový pochod • srdiečková reťaz
- maľovanie na tvár • TOMBOLA
- kolotoč • skákací hrad • maskoti
- BabyLatinoDance s Luckou
- divadielko a minidisco ujo Lúbo
- balónová show • SenziStonožka
- MiniŠportovec • MiniHudobník
- MiniAtelier • MiniVedec • vláčik
- MiniDivadielko • Montessori klub • Hocus Lotus
- Personálne poradenstvo pri návrate do práce

F-Systems **TRANSFORMIA** **KARPATSKÁ NADÁCIA**

Oficiálny nápoj pohostia: **Zlatáň**

www.materskecentra.sk

Niečo pre najmenších Barčianikov

V súčasnosti sa začali pripravovať priestory malej telocvične v parku pri kaštieli pre našich najmenších. Priestory sa plánujú otvoriť v čo najbližšej dobe pre detičky a mamičky (resp. aj otcov) na materskej a rodičovskej dovolenke. Postupne sa začínajú pripravovať rôzne kurzy pre deti, herňa, okolie telocvične a pod. Prostredníctvom nových aktivít a programu by sme radi dali šancu rodičom tráviť zmysluplne voľný čas so svojím dieťaťom na materskej/rodičovskej dovolenke. Aktivity by mali byť určené predovšetkým pre deti do 3 rokov, neskôr, v poobedňajších hodinách možno pripravíme niečo aj pre staršie detičky.

O otvorení a podmienkach návštevy nášho nového klubu pre malých „Barčianikov“ Vás budeme určite vopred informovať prostredníctvom web stránky, príp. rozhlasom.

Zároveň Vás touto cestou chceme požiadať, ak by ste mali doma čisté a nepoškodené hračky, knižky a boli by ste ochotní ich venovať pre detičky na ďalšie použitie budeme za každú vec veľmi vďační.

PhDr. Mária Kmecová

Mestská časť
Košice - Barca

pozýva
všetky detičky,
otce aj mamičky
na **Deň detí**
24.06.2018 o 14.00 hod.
v **barčianskom parku**

Čaká Vás bohatý program
a veľa milých prekvapení :-)

POZVÁNKA

Zábavisko SK s spolupráci s mestskou časťou Košice – Barca

organizuje súťaž na šliapacích kárách BERG, a to dňa **27. 5. 2018** v priestoroch Barčianskeho parku. V čase **13,00 – 15,00** bude prihlasovanie a tréning, prezentácia hoverkartu, výstava drift a rally áut.

Priebeh súťaže je od **15,00 – 18,00**. Po súťaži bude vyhlásenie víťazov.

Kategórie: dievčatá/chlapci **5-6, 7-8, 9-10 rokov.**

Štartovné je 5 €.

DEŇ PLNÝ POHYBU A RADOSTI

ZABAVISKO.SK

ORGANIZUJE SÚŤAŽ NA ŠLIAPACÍCH KÁRACH BERG
V SPOLUPRÁCI S MESTSKOU ČASŤOU KOŠICE-BARCA.

MIESTO KONANIA : **27.5.2018**
BARČIANSKY PARK

TERMIN PRETEKOV CUP :

27.5.2018 BARČIANSKY PARK
29.9.2018 ALPINKA FINALE





Obmena vozového parku

V súvislosti so skutočnosťou, že sa zatiaľ nepodarilo získať dodávkové vozidlo z polície v rámci ich výmenného systému, súčasné vozidlo Favorit biely pre technickú prevádzku pomaly končí svoju životnosť a predĺženie nie je rentabilné, takže bude vyradené. Doterajšie vozidlo na rozvoz stravy Fabia kombi bude presunuté na technickú prevádzku, vozidlo starostu a miestneho úradu Fabia kombi bude zabezpečovať rozvoz stravy. Pre miestny úrad a starostu prevzala mestská časť do správy (účtovne odpísané na 0, bezodplatne) vozidlo VW Passat od mesta Košice, ktoré ponúkol jeho doterajší užívateľ ZOO Košice, ktorý zabezpečuje kúpu nového vozidla.



Podjazd pri VSS

Napriek priebežným intervenciám z úrovně mesta Košice i mestskej časti stále sa nezačalo s realizáciou podjazdu pri katastri a je v ňom voda. Táto skutočnosť výrazne ovplyvňuje dopravu, osobitne výjazd z Barce, keď v križovatke Gavlovičova – Južná trieda otáčajú vozidlá idúce do bývalého areálu VSS, navyše aj nákladné vozidlá, vozia zeminu a iný stavebný odpad do areálu, kde je zriadená skládka, ktorá znepriemňuje život okoliu, nehovoriac o doprave, zvlášť teraz v letných mesiacoch.

Zo zdrojov NDS je stav taký, že sú vykonávané technické analýzy. Dokedy?



Letné prímestské tábory pre deti 4-8r 2018

názov tábora	pondelok	utorok	streda	štvrtok	piatok
	téma dňa	téma dňa	téma dňa	téma dňa	téma dňa
2.7.-6.7. Farebný ateliér 60Eur	Bublinovanie	Stonožkine ponožky	Opační maliari	štátny sviatok	Legománia
Domčekový tábor 9.7.-13.7. 100Eur	Farba domčeka	Vymaluj si izbičku	Dole a hore	Bytový návrhár	Bytový návrhár
Veselá planéta 16.7.-20.7. 70Eur	Indiánska Amerika	Zvieracia Afrika	Príbeh Európy	Ľadové dobrodružstvo Antarktídy	Podmorský svet Austrálie
Hocus Lotus 30.7.-3.8. 70Eur Airplane	Walking	Cycling	Car	Flying	Means of transport
VšetkoVedko 6.8.-10.8 70Eur	Hocus Pokus	Vesmír	Vodný živel	Ľudské telo	Dinománia
Hocus Lotus 13.8.-17.8. 70Eur Chocolate	Hot chocolate	Pieces of chocolate	Lotus is ill	Calling doctor	Ice cream

táborová základňa - RC Stonožka Hviezdoslavova 7

cena zahŕňa: výlety, poistenie, vstupné, cestovné, materiály, odmeny, obed, olovrant, pitný režim

Hocus Lotus tábory s 2 hodinami zábavnej angličtiny počas dňa, vhodné aj pre deti ktoré ešte nemali angličtinu.

Každé dieťa dostane kostru domčeka, ktorú si budeme postupne maľovať, dizajnovať, vyrábať doplnky.

Svoj domček si dieťa berie na konci tábora domov.

prihlásenie mailom: natalia@mcstonozka.sk

Zmena programu vyhradená

Orientačný program: 7:45 – 8:30 – príchod, hry a hravé aktivity do príchodu všetkých detí.

8:30-9:10 spoločné aktivity daného dňa(hry,tvorive dielne,pokusy,angličtina...)

9:15-9:30 desiata

9:40-12:30 pobyt vonku, Košice a okolie

12:30 obed

13:30-14:30 oddych

14:30 olovrant

14:45-16:00 aktivity k téme daného dňa(hry, tvorive dielne, pokusy, angličtina)

15:30-16:00 ideme domov

Alkohol



Alkohol je nezdravý! Škodí telu! (Aj duši!). Priberá sa z neho! Preč, preč s ním! Vážne? Ak hovoríme „a“, musíme povedať aj „b“! Občas aj pomáha...

S alkoholovými nápojmi sa, pravdaže, neodporúča hasiť smäd ani žiaľ, avšak sú situácie, pri ktorých v prijateľnej miere pomáha. Ktoré to sú?

• Vitamíny skupiny B

Po anglicky sa pivo povie beer, a preto, mnohí pivári z Anglicka veria tomu, že toto označenie úzko súvisí s vitamínom B, ktorého pivo obsahuje požeňnane. Nie nadarmo sa zvykne označovať aj ako tekutý chlieb. Podľa štúdie American Chemical Society z roku 2011 obsahuje práve pivo vitamíny skupiny B, a to konkrétne B1 a B2. Kým vitamín B1 (tiamín) spevňuje nervstvo a svalstvo, vitamín B2 (riboflavín), sa podieľa na metabolizme sacharidov, tukov a bielkovín. Podporuje rast, zdravú kožu, vlasy a nechty.

• Svieži dych s vodkou

Minula sa vám ústna voda? Nevadí! Vodka má tiež antibakteriálne vlastnosti. Ak si ňou vypláchnete ústa, dosiahnete podobný účinok ako s tradičnou ústnou vodou.

• Antioxidant mušt

Mušt sa vyrába z jablák. Jablká obsahujú veľké množstvo antioxidantov, ktoré podľa štúdie z Brewing Research International obsahuje po spracovaní aj mušt. Antioxidanty dokážu voľné radikály z tela „spáliť“ a spomaliť tým aj proces starnutia.

• Červené víno na srdce

Konzumácia červeného vína v rozumnej miere zlepši hladinu lipidov v krvi, možno ním predísť aj osteoporóze a kardiovaskulárnym ochoreniam.

Alkohol a demencia

• Alkohol má negatívny vplyv na všetky formy demencie. Liter piva denne zvyšuje riziko u žien. Pravidelná konzumácia alkoholu je podľa istej štúdie rozhodujúcim faktorom pri všetkých formách demencie, najmä pri skoršej strate pamäti. Štúdiá, publikovaná v časopise Lancet Public Health hodnotila 57-tisíc prípadov predčasnej demencie z francúzskych nemocníc. 39 percent prípadov bolo spôsobených poškodením mozgu v dôsledku nadmernej konzumácie alkoholu, zhodnotili vedci z vedeckého centra Inserm. V 18 percentách prípadov bola pri predčasnej demencii zistená nadmerná konzumácia alkoholu. Všetky formy demencie strojnasobili riziko ochorenia v dôsledku nadmernej konzumácie alkoholu, zhodli sa vedci.

Kolko alkoholu je príliš veľa?

Stanovili sa obmedzenia pre nízke riziko, resp. problémovú konzumáciu alkoholu. Tieto údaje sú limitmi pre zdravých ľudí.

• Muži:

Nízke riziko:

do 24 gramov čistého alkoholu na deň. Zodpovedá to 0,6 l piva alebo 0,3 l vína, cca 0,05 l ostrého.

Problematické:

do 60 gramov čistého alkoholu na deň. Zodpovedá to 1,5 l piva alebo 0,75 l vína denne cca 0,15 l ostrého.

• Ženy:

Nízke riziko:

do 16 gramov čistého alkoholu na deň. Zodpovedá to 0,4 l piva alebo 0,2 l vína denne. Cca 0,04 l ostrého.

Problematické:

do 40 gramov čistého alkoholu denne. Zodpovedá to 1 litru piva, alebo 0,5 l vína denne, 0,1 l ostrého.

Pod 65 rokov

O predčasnej demencii hovoria lekári pri ochorení vo veku pod 65 rokov. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie WHO trpí demenciou na celom svete asi 47 miliónov ľudí. 60 až 70 percent z toho tvoria pacienti s Alzheimerovou chorobou.

„**Chronické silné pitie**“ znamená podľa WHO u mužov viac ako 60 gramov čistého alkoholu na deň (zodpovedá to 1,5 l piva denne) a u žien viac ako 40 gramov denne – viac ako liter piva.

Alkohol ako rizikový faktor

Spoluautor štúdie, Michaël Schwarzingier označil alkohol ako rizikový faktor pri demencii. Súvislosť medzi demenciou a konzumom alkoholu sa síce musí ešte jasne preskúmať, riziko vzniká pravdepodobne tým, že „alkohol spôsobuje trvalé poškodenie mozgu“. Okrem toho je užívanie alkoholu spojené s vysokým krvným tlakom, cukrovkou a srdcovými problémami, ktoré prispievajú k upchatiu ciev, čím môžu zvy-

šovať riziko demencie v takýchto prípadoch.

Keď to s alkoholom preženieme, zvykneme sa dušovať, že už nikdy, nikdy po ňom nesiahneme. Čo sa v tele deje, ak toto predsavzatie aspoň určitý čas dodržíme?

Radi čítame štúdie, ktoré poukazujú na pozitívne účinky alkoholu, ktoré má napríklad pohár vína. Všetci však zároveň vieme, že existujú aj extrémne negatívne účinky alkoholu... Napríklad priberanie na váhe (ide predovšetkým o nebezpečný brušný tuk), poruchy spánku, bledá koža. A v tomto zozname by sme mohli pokračovať. V prípade alkoholu platí heslo „všetko s mierou“ skutočne do bodky.

Radšej spíšme zoznam toho, čo prináša dočasná abstinencia, teda prestávka od alkoholu a ako ovplyvňuje naše zdravie a kondíciu. Obvod pásu („sídlo“ viscerálneho tuku, ktorý je považovaný za rizikový faktor pre vznik srdcových chorôb), sa zmenší. Póry sa o čosi zlepšia, takisto aj krvný obeh na koži.

Keď sa na mesiac zrieknete alkoholu:

• Prvý týždeň: Abstinénne príznaky

Ak ste pili alkohol pravidelne, vaše chuťky na seba nenechajú dlho čakať. Pretože alkohol zvyšuje uvoľňovanie dopamínu v mozgu (spôsobuje eufóriu a pocity šťastia). Ak sa táto „odmena“ vytratí, telo ju chce automaticky nahradiť prostredníctvom cukrov alebo sacharidov. Chuť na nezdravé možno znížiť aj konzumáciou orieškov, avokáda alebo fermentovaných potravín ako je kimchi, kyslá kapusta či kefir. Keďže alkohol často znižuje stres, treba si vytvoriť iný zvyk, ktorý túto stratu nahradí. Vhodný je šport, stretnutie s priateľmi alebo prechádzka.

• Úbytok hmotnosti a lepší spánok

Od chvíle, kedy si začnete odopierať alkohol, budeme lepšie spať. Pretože alkohol síce zaručí, že zaspíme rýchlejšie, skrakuje však fázu REM, ktorú tak zúfalo potrebujeme pre skutočné zotavenie. Asi po dvoch týždňoch abstinencie od alkoholu možno badať mierny úbytok na váhe.

• Krajšia pleť a žiarivé oči

Nechajte si otestovať hladinu cholesterolu a glukózy v krvi, ako aj pečenevé testy a sledujte, čo sa vám po abstinencii v tele zmenilo. Okrem toho si môžete všimnúť, že vaše oči sú jasnejšie a žiaria, pleť je čistejšia a pôsobí jasnejšie.



Glykemický index

Glykemický index je dôležitý nástroj výberu potravín. Načo ho sledovať?

Nedarí sa vám schudnúť a netušíte, kde je chyba? Možno len konzumujete veľa potravín s vysokým glykemickým indexom. Cukor sa z nich rýchlo vstrebe do krvi, čo vedie k pocitu hladu. A tak zvyknete zjesť oveľa viac, ako naozaj potrebujete. Tento ukazovateľ môže byť preto užitočným nástrojom pri výbere správnych potravín. Pomocou nich zabránite ďalšiemu príberaniu.

Čo je to za číslo?

Glykemický index (GI) je číselný údaj, ktorý zaradí potravinu na škále od 0 do 100, podľa toho, ako rýchlo sa cukor v nej obsiahnutý vstrebáva a ako ovplyvňuje hladinu glukózy v krvi. Vypovedá o tom, ako skoro dokáže daná potravina dodať telu energiu.

Potraviny s vysokým GI obsahujú cukor, ktorý sa vstrebáva do krvi rýchlo. Ten prudko zvyšuje hladinu glukózy a inzulínu v krvi, čo spôsobí náhly pocit hladu. V potravinách s nízkym GI sa cukor správa presne opačne. Absorbujú sa pomalšie, energia sa dopĺňa postupne a telo si udržiava dlhšie pocit nasýtenia.

Pomôcka pri chudnutí

Tento ukazovateľ môže byť pomocníkom pri voľbe vhodných potravín, a to najmä pri redukcii hmotnosti. Ak budú vo vašej strave prevládať potraviny s nízkym a stredným GI, odrazí sa to pozitívne na postave i na zdraví. Ich konzumácia môže slúžiť ako prevencia pred vznikom cukrovky 2. typu a srdcovo-cievnych ochorení.

Kategórie potravín:

- s nízkym GI - menej ako 55: brokolica, kapusta, karfiol, šalát, rajčiny, paprika, uhorka, baklažány, šošovica, fazuľové struky, biela fazuľa, huby, všetky druhy orechov, jablko, granátové jablko, broskyne, marhule, čerešne, grep, citróny, ríbezle, jahody, černice, višne, kyslomliečne nesladené výrobky
- so stredným GI - 56-69: čerstvý hrášok, mrkva, cibuľa, cesnak, tekvica, nektárika, ananás, pomaranč, hruška, kivi, sušené marhule, banán, hrach varený, ovsené, pšeničné a žitné vločky, krupica, biela a naturálna ryža, chlieb, špagety varené al dente, celozrnné cestoviny, zemiaky varené v šupke, jogurt, tvaroh, kyslá smotana, kyslomliečne nápoje, čokoláda s vysokým obsahom kakaa, víno biele suché

- s vysokým GI - viac ako 70: varené a pečené zemiaky, zemiaková kaša, zemiakové lupienky, rozvarené cestoviny a ryža, varená mrkva, sušené datle a figy, kandizované ovocie, hranolčeky, biela múka, knedle, bageta, hriankový chlieb, sucháre, ryžové chlebíky, croissant, vianočka, sladké raňajkové cereálie, cornflakes, pukance, koláče, repný cukor, med, zákusky, bonbóny, mliečna čokoláda, vodové zmrzliny, vyprážené jedlá, sladké druhy vín, pivo, likéry, destiláty, šumivé víno, energetické nápoje.

Od čoho závisí?

Výšku GI ovplyvňuje vzájomný pomer bielkovín, tukov i sacharidov. Zásadný význam má ale aj spôsob úpravy potraviny, jej zrelosť, obsah vlákniny, veľkosť porcie a jej kyslosť.

Základom je vedieť sa orientovať v tom, aké potraviny patria do skupiny s nízkym a aké do skupiny s vysokým GI. Ak sa s nimi naučíte správne zaobchádzať v kuchyni, urobíte pre svoje zdravie a líniu ešte viac.

Triky na zníženie glykemického zaťaženia Cukor z vášho jedla sa môže do krvi vstrebávať pomalšie a v menšom množstve. Treba však pritom dodržiavať isté pravidlá:

- Pokrmu pripravujte šetrne: cestoviny, ryžu či zemiaky nevarajte prídlho! Rozvarené jedlá majú vyšší GI. Šúpanie, mletie a pečenie taktiež zvyšuje GI potravín. Zo zemiakov varených v šupke sa cukor uvoľňuje pomalšie ako z hranolčekov.
- Jedzte menej a častejšie: čím väčšia porcia, tým viac sa naraz vyplaví inzulínu.
- Do pokrmov pridávajte rajčiny, citrusy a iné potraviny s nízkym GI a tiež kyslo-mliečne výrobky. Pomáhajú znižovať GI.
- Prijímajte dostatok vlákniny, ktorá spomalí vstrebávanie energie z potravy. Jedzte zeleninu, strukoviny a celozrnné výrobky.
- Nevhodné sladkosti vymeňte za zdravšie alternatívy v menších dávkach: horkú čokoládu, ovocie alebo celozrnné sušienky.



- Potraviny s vysokým GI doplňte kvalitnými tukmi (orechy, olivový olej) a nízkotučnými bielkovinami (chudé mäso, ryby, tvaroh, strukoviny).

Žiadny zázrak

- Neriaďte sa však pri stravovaní prísne iba danou číselnou hodnotou. Kvôli vysokému GI by ste mohli zo stravy vylúčiť potraviny, ktoré sú pre telo v rozumnej miere prospešné, napríklad sušené ovocie alebo med. Na druhej strane by ste sa mohli začať napchávať klobáskou len preto, keďže má nízky GI a takmer žiaden cukor.

- Berte do úvahy aj ďalšie stránky potravín: ich pôvod, podiel bielkovín, zdravých tukov, vitamínov, minerálov, ale tiež umelých prísad či sladidiel. GI nie je univerzálny nástroj, ale skôr návod na zdravšie, racionálne stravovanie.

Nevyhnutné raňajky musíme povýšiť na hlavnú prioritu celého dňa

- Šálka kávy, banán alebo rožok s maslom, to sú štandardné raňajky mnohých z nás. Ak vstávate o šiestej a vaše prvé jedlo je až o dvanástej, nemožno to považovať za raňajky vôbec. Veľmi záleží na tom, čo a aj kedy dáte do žalúdka ako prvé jedlo dňa. Ak neraňajkujete alebo do seba len narýchlo niečo hodíte, skúste tieto nedostatky odstrániť. Nie je to vôbec zložité.





• Vynechávanie raňajok

Rozhodne najväčšou chybou je vynechanie prvého jedla. Ak nebudete raňajkovať, skôr či neskôr vám hrozia nielen žlčníkové kamene, ale tiež prípadné vybratie žlčníka. Nesprávna životospráva vedie k obezite. Tá ide ruka v ruke s cukrovkou a ďalšími vážnymi ochoreniami. Podlomené zdravie sa odzrkadlí aj na celkovom nedostatku energie.

Niektorí ľudia sa mylne domnievajú, že im vynechanie raňajok pomôže schudnúť. Naopak, ich metabolizmus sa ešte viac spomalí. Podľa výskumu, ľudia, ktorí neraňajkujú, cítujú cez deň ešte väčší hlad. Častejšie maškrtia a v konečnom dôsledku zjedia oveľa viac. Dopoludnia zároveň podávajú slabší výkon. Mentálne i fyzicky zaostávajú za tými, ktorí si raňajky dopriali.

• Nedostatok času

Jednou z najčastejších výhovoriek ľudí, ktorí neraňajkujú je, že to jednoducho nestíhajú. Pre väčšinu z nich však existuje riešenie. Zariadiť si to tak, aby sa raňajky v každom dni stali prioritou. Večer by si mali ľahnúť skôr, aby sa ráno mohli zobudiť odpočinutí a stihli sa v pokoji najesť.

• Ako by to malo vyzerat?

– príjem tekutiny:
asi 0,3 - 0,5 litra vlažnej vody

– pauza:
15 - 30 minút, umyjete sa, oblečiete, osprchujete...
– samotné raňajky: minimálne 10 – 15 minút

Bez pocitu hladu

• Prvé a posledné jedlo – raňajky a večera – sú najdôležitejšie pokrmy dňa. Úzko spolu súvisia. Niektorí ľudia sa ráno na jedlo nemôžu ani pozrieť a necítia hlad. Prečo? Väčšinou večerajú neskoro, bohato alebo príliš maškrtia. Žalúdok je počas spánku naplno zamestnaný trávením a nemôže si oddýchnuť. Niet divu, že sa mu potom nepáčia sýte raňajky.

• Napraviť to môžete ľahkou večerou. Skôr, ako na jej čas, sa sústreďte na to, čo budete večerať. Od toho sa odvíja to, za akú dobu si s tým váš žalúdok poradí. Lepšie je ísť spať trochu hladní, ako by vám mali v bruchu „ležať kamene“.

Žalúdok ich odmieta

• To, že žalúdok odmieta raňajky je tiež jedným názorov ľudí, ktorí neraňajkujú. Ich žalúdok jednoducho nie je zvyknutý na príjem potravy ráno. Nechutí im jesť, pretože si ich telo od raňajok odvyklo. Najesť by sa však mali aj vtedy, keď nie sú hladní. Nie je jednoduché naučiť sa to hneď a zaraz, ale dá sa to: postupne, primerane a pravidelne.

• Chodte spať vždy trochu hladní zo začiatku si ráno dajte aspoň jeden nízkotučný jogurt alebo kúsok celozrnného pečiva, o pár dní pridajte trochu ovocia alebo medu, o týždeň až dva si do jogurtu primiešajte trochu vločiek alebo müsli, počas ďalších týždňov pomaly zvyšujte množstvo vločiek, müsli, ovocia, orechov, semienok a podobne.

Nedostatočné raňajky

Ak tomuto jedlu chýbajú potrebné zložky, nemožno hovoriť o správnom začiatku nového dňa. Ponúkame zopár príkladov, ktorým sa treba vyvarovať.

• Rožok s maslom: Čo je na ňom zlé? Po prvé to, že je biely, po druhé to, že je iba s maslom. Váš organizmus potrebuje vlákninu, ktorá pri putovaní žalúdkom a črevami nasáva vodu. Zabraňuje tomu, aby sa živiny z potravy vstrebali príliš rýchlo.

• Pokrmy bez vlákniny, najmä sladké jedlá a nápoje, sa vstrebávajú ihneď do krvného obehu. Spôsobia prudký nárast a následný pokles koncentrácie glukózy v krvi. To vysvetľuje nízku výkonnosť dopoludnia.

• Len surové ovocie: Raňajky musia byť kompletné, ovocie samo o sebe nestačí. Neobsahuje skoro žiaden tuk a žlčník sa po ňom nemôže vyprázdniť. Tým stúpa riziko vzniku žlčových kamienkov.

• Kukuričné lupienky s mliekom: Nasypete, zalejete a hotovo. O správnych raňajkách nemôže byť reč. Kukuričné lupienky sú v podstate extrudovaný či fritovaný kukuričný škrob. Môžu sa do nich pridávať rôzne vitamíny a minerály, no nepovažujú sa za zdravú potravinu. Ak si namiesto nich doprajete celozrnné obilné lupienky, poskytnete svojmu telu všetky výhody obilnín.

• Obyčajné cereálie, nízkotučné mlieko, banán: Gratulujeme, dostali ste sa na vyššiu úroveň, no určite nie na vrchol. Obyčajné cereálie sa väčšinou vyrábajú z dvoch základných surovín - bielej múky a cukru. A tie postave pridávajú skôr na centimetroch, ako na kráse. Banán je v poriadku, ale nízkotučné mlieko môžete nahradiť jogurtom. Ideálne so živými kultúrami, ktorý podporí vaše trávenie.

Z intern. zdrojov spracovali
M. Sedláková a
F. Krištof



Niečo pre záhradkárov

Kôpor potrebuje dostatočné vlhko, ináč žltne. Kôpor má množstvo využití a je prospešný pre vaše zdravie.

Kôpor

Kôpor voňavý (Anethum graveolens) je jednoročná rastlina, ktorá sa do Európy dostala z Ázie. Dnes už rastie po celej Európe s výnimkou Škandinávie a Britských ostrovov. Rastlina na vysokej stonke dorastá až do výšky 1,2 metra a kvitne od júna do augusta.

Kôpor nie je náročná rastlina a v slovenských záhradách mu patrí čestné miesto. Je odolný voči nízkym teplotám avšak vyžaduje dostatočnú zálievku. Dariť sa mu bude aj na balkóne. Jeho výhodou je široké využitie v kuchyni, pri ktorom sa dá spracovať takmer celá rastlinka, ostane vám z nej len koreň. Kôpor neodmysli-

telne patrí k príprave polievok, omáčok, mäsa a rýb (najmä lososa), pomazánok či zemiakov.

Tip: Kôpor má najvýraznejšiu vôňu a chuť, keď je čerstvý. Môžete si ho však aj zmraziť. Takto vám vydrží aspoň 6 mesiacov.

Kôpor voňavý taktiež oceníte pri príprave čaju, ktorý je priaznivý pri tráviacich ťažkostiach. Posilňuje činnosť žalúdka, zbavuje nevoľnosti, nadúvania, plynatosti a kŕčov. Prospieva aj močovým orgánom, keďže má močopudné účinky. Znižuje krvný tlak a má tiež dezinfekčné účinky. Jeho silu ocenia aj čerstvé mamičky, pretože kôpor podporuje vylučovanie materského mlieka a priaznivo pôsobí aj na dieťaťko.

Hnojivo na ruže zdarma

Záhradkári, je tu hnojivo na ruže – skvelé, odskúšané a je úplne zadarmo. Okrem toho, že je doslova nabité presne tými živinami, ktoré ruže pre svoj rast a kvitnutie potrebujú, skvelé je aj pri problémoch s voškami.

Všetko, čo potrebujete je obyčajná banánová šupka. V šupke je viac draslíka a horčíka ako v samotnom ovocí. Práve tie dva minerály ruže potrebujú najviac (napokon, stačí si prečítať, čo obsahuje hnojivo na ruže z obchodu). Vďaka šupkám kvitnú ruže skôr, dlhšie a vydrží im energia na celú sezónu.

Je potrebné priebežne zbierať šupky z banánov na vysušenie. Necháme normálne vysu-

šiť na radiátore a potom rozdrvíme nadrobno a zahrabeme do zeme v blízkosti koreňov.

Tento trik je výborný, aj keď sadíte nové rastliny, takto im pomôžete v zakoreňovaní a doslov im nalejete silu. Vhodné je napríklad počas sezóny zakopať do blízkosti ruží a rajčín aj kúsky čerstvých šupiek, vraj to funguje rovnako. Vošky neznašajú vôňu rozkladajúcej sa banánovej šupky. Aby ste ich odplašili, jednoducho dajte čerstvú šupku pod rastliny – do blízkosti koreňov a nechajte tak. Voškám tak pekne znepříjemní život. Je možné šupky aj namáčať – dávame do vody (1 šupka na asi 1 liter vody), nechám deň-dva lúhovať a použi-



vame na zalievanie izbových rastlín a ostatných kvetov v záhrade. Keď je problém s voškami tak týmto výluhom rastlinky aj postriekame.

Z času na čas skúste listy vašich izbových rastlín pretrieť vnútornou stranou banánovej šupky. Budú krásne žiarir, lesknúť sa a hlavne budú bez prachu. Chce to trochu trpezlivosti, ale výsledok za to skutočne stojí!

Mladí záchranári súťažili

Opäť po roku sa dňa 24.4.2018 uskutočnilo Okresné kolo mladých záchranárov civilnej ochrany, a to v priestoroch CVČ, EP Popradská 86, Košice, pod záštitou prednostu Okresného úradu Ing. Jozefa Lazára. Riaditeľom súťaže bol Ing. Dávid Mrukvia a hlavný rozhodca Andrea

Tilková. Zúčastnilo sa ho celkom 22 družstiev, jedno z nich bolo aj družstvo ZŠ Abovská 36 z Barce, ktoré obsadilo so štartovacím číslom 6 celkovo 19. miesto. K zdarnému priebehu prispela aj naša mestská časť malým občerstvením pre všetkých súťažiacich.

