



# BARČIANSKY SÚČASNÍK

## Z rokovaní

Starosta mestskej časti zvolal na deň 28. 6. 2017 o 16,00 hod. v poradí 15. zasadnutie miestneho zastupiteľstva v zasadačke na 1. poschodí, Abovská 32, s programom, ktorý bol schválený po úprave, starosta ako predkladateľ predložil doplnenie Pracovné predsedníctvo pracovalo v zložení: p. František Krištof, p. Imrich Bulko a JUDr. Mária Želinská. Za zapisovateľku bola menovaná pani Lucia Brečková. Za skrutátora bol schválený pán Ing. Daniel Antal. Za overovateľov zápisnice boli určení páni Bulko Imrich a Ing. Ivo Čabra, MBA. Stála návrhová komisia pracovala v zložení Dušan Pracko a Jarmila Kunová. Prítomných bolo všetkých 7 poslancov, takže rokovanie bolo uznášaniaschopné. Písomne zaslaný program rokovania bol doplnený o bod navrhnutý poslancom Mariánom Kačmárom ako 2a Doplnenie ÚP Z Barca v lokalite ulice Timravy a Čkalovova, po jeho schválení bol program rokovania nasledovný :

1. Otvorenie
- a) Schválenie programu rokovania, b) Voľba návrhovej komisie, c) Určenie overovateľov zápisnice
2. Dopyty a návrhy občanov
- 2.a Doplnenie ÚP Z Barca v lokalite ulice Timravy a Čkalovova
3. Kontrola uznesení
4. Správa starostu o činnosti od posledného MZ
5. Správa hlavného kontrolóra o činnosti
6. Informácia predsedov komisií o činnosti
7. Návrh II. úpravy programového rozpočtu na rok 2017
8. Informácia o príprave „Deň Barce“
9. Informácia o zámeroch Slovak Telekom a.s.
10. Nové uznesenia – Zemianska
11. Plán zasadnutí na II. polrok
12. Dopyty a interpelácie poslancov
13. Rôzne
14. Záver

## Krátko z priebehu rokovania k niektorým bodom:

### Bod 2. a Doplnenie územného plánu - požiadavka

Doplnenie ÚP Z Barca v lokalite ulice Timravy a Čkalovova – poslanec Marian Kačmár predložil žiadosť o zaradenie príslušného územia podľa parcelných čísel v rámci pripravovaných doplnkov a zmien územného plánu t.j. úsek západne za záhradami na Radlinského, medzi ulicami Čkalovová a Timravy. Ide o opakované podanie s doplnením o konkrétne čísla parciel. Po krátkej rozprave MZ odsúhlasila doporučenie mestu Košice – ÚHA zahrnúť lokalitu do požiadaviek na zmeny a doplnky.

### Bod 4. - Správa starostu o činnosti

Od zasadnutia miestneho zastupiteľstva v máji som sa zúčastnil viacerých rokovaní ako starosta, o niektorých je vhodné informovať miestne zastupiteľstvo i verejnosť:

- Dňa 5. mája som sa zúčastnil Slávnostného zahájenia výkopových prác na stavbe nového výrobného závodu koncernu MinebeaMitsumi na Slovensku, a to o 10,15 hod. v priemyselnom parku Immopark Košice v rámci našej mestskej časti, v blízkosti letiska.

- Dňa 9. mája som sa zúčastnil rokovania RZMK na mestskej časti Košice – Juh, kde hlavnou témou boli informácie z Rady ZMOSu a príprava 28. Snemu ZMOS.

- Dňa 12.5. ráno som rokoval s Ing. Lazúrom – riaditeľom MMK vo veci prefinancovania a organizácie opravy chodníka na ulici Abovská vo vymedzenom úseku v nadväznosti na akceptovanú žiadosť mestskej časti s využitím synergetickej spolupráce s mestskou časťou.

- Následne som rokoval s Ing. Kováčom – Konštruktura vo veci úpravy Čapaš – po osobnej prehliadke a po konzultácii so svojimi zamestnancami predložil návrh a harmonogram prác s tým, že mestská časť zabezpečí likvidáciu náletovej buriny v priebehu júla a stroje by nastúpili v auguste - septembri

- Dňa 15.5. som sa stretol s generálnym riaditeľom Kolajových stavieb Ing. Šimoňákom vo veci možnosti odobratia vybúraného materiálu z chodníka a stavebného odpadu z Čapašu.

- Dňa 25.5. som sa zúčastnil zasadnutia združenia Cassoviainfo, kde boli schválené základné materiály – hospodárenie za m.r., rozpočet na tento rok a zámery v činnosti.

- Dňa 29.5. som sa zúčastnil osláv Dňa matiek, ktoré organizoval v aule veterinárnej školy Mgr. Milan Géci spolu s primátorom a poslancami pre matky z našej mestskej časti.



- Dňa 3.6. som sa zúčastnil akcie : MDD so športom na ihrisku, ktorú sme zabezpečovali spolu s Mgr. Sidorom. Zúčastnil sa aj primátor Richard Raši a množstvo rodičov a detí.

- Dňa 5.6. som sa zúčastnil zasadnutia rady starostov na magistráte, za účasti primátora, námestníkov a riaditeľov, kde bol prerokovaný program mestského zastupiteľstva s osobitným zameraním na niektoré body (predaj majetkových podielov, stav rekonštrukcie MET...). V rámci programu vystúpil aj GR spoločnosti Kosit, a.s. Ing. Christenko vo veci riešenia podzemných kontajnerovísk – skúšobne na JUHU.

- Dňa 12.6. som odovzdal stavenisko zdravotného strediska za účelom dokončenia opráv vonkajšej omietky.

- Dňa 14.6. som rokoval so stavebným úradom vo veci podkladov na riešenie ihriska – Janočko, poskytol som požadované ďalšie dokumenty z úrovne KSK a mestskej časti.

- Dňa 14.6. som rokoval so zástupcom SLOVAK TELEKOM, a.s. p. Bajkom vo veci zámerov dobudovania optickej siete v našej mestskej časti.

- Dňa 19.6. som sa zúčastnil rokovania mestského zastupiteľstva, k hlavným bodom patrilo schválenie záverečného účtu za rok 2016 a predaj akcii Kositu, zmeny v školstve, majetkové prevody, dotácie pre šport – prerozdelenie z VSS. Nás sa týkal hlavne bod 25, v ktorom bolo riešené zverenie do správy – schodište, resp. ulička pri kostole a Strieborná ulica, mestské zastupiteľstvo to schválilo.

- Dňa 19.6. som rokoval na ÚHA vo veci upresnenia spracovávaných doplnkov k územnému plánu, ktoré bude spracovávať Ing. Arch. Marek. Ide o upresnenie, aby nedochádzalo k opätovným úpravám a vyriešilo sa to pri týchto zmenách a doplnkoch.

## **Bod 7. Návrh II. úpravy programového rozpočtu na rok 2017**

Väčšina položiek programového rozpočtu si zatiaľ úpravu nevyžaduje, počas krátkeho časového obdobia roka 2017 z doterajšieho čerpania si vyžaduje úprava výdavkov na elektrickú energiu v dome smútku krytá príjmami z dobropisov – preplatiek energií. Ďalšie úpravy súvisia s plnením účelových príjmov a ich použitím vo výdavkovej časti – zvýšenie dotácie na register obyvateľstva a register adries použitej, ako aj poskytnutie transferu zo štátneho rozpočtu na kompenzačné príspevky použité pre nesvojprávnych občanov, ktorých opatrovníkom je Mestská časť Košice – Barca.

Navrhovaná úprava najviac súvisí s výdavkovou aktivitou Kultúrny dom, kde v úvode roka nebol známy potrebný rozsah a náklad nevyhnutných prác na odstránenie havarijného stavu elektrických rozvodov a strechy, ako aj následné vysprávky stropu a stien. Riešenie havarijného stavu navrhujeme vykryť aj príjmom prostried-



kov z rezervného fondu a použitím časti finančnej zábezpeky prenajímaných bytov.

Celkový objem prostriedkov v príjmovej aj výdavkovej časti najviac navyšujú bežné účelové finančné prostriedky schválené primátorom mesta Košice vo výške 20.000 € na opravu chodníka na komunikácii Abovská.

Mení sa pôvodná bilancia bežného a kapitálového rozpočtu – znižuje sa prebytok bežného rozpočtu, zvyšuje sa schodok kapitálového rozpočtu. Schodok kapitálového rozpočtu bude krytý prebytkom bežného rozpočtu. Zároveň sa znižuje schodok finančných operácií.

Miestne zastupiteľstvo po stanovisku finančnej komisie a rozprave prijalo uznesenia, kde schvaľuje prevod – použitie prostriedkov rezervného fondu na bežné výdavky vo výške 9.200,- € na odstránenie havarijného stavu majetku obce - strechy a elektrických rozvodov kultúrneho domu v zmysle § 10 ods. 9 zákona č. 583/2004 Z. z. o rozpočtových pravidlách územnej samosprávy a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov a schvaľuje 2. úpravu programového rozpočtu pre rok 2017 podľa predloženého návrhu, t.j.

- zvýšenie bežných príjmov o 24.514,- €
- zvýšenie bežných výdavkov o 51.830,- €,
- zvýšenie kapitálových výdavkov o 3.300,- €
- zvýšenie príjmových finančných operácií o 9.200,- €
- zníženie výdavkových finančných operácií o 21.416,- €
- pričom celkový rozpočet zostáva vyrovnaný v objeme, a to príjmy 644.763,- € a výdavky 644.763,- €, t.j. zvýšený z pôvodnej sumy 611 049 € po 1. úprave.

## **Bod 8. Informácia o príprave „Deň Barce“**

V súvislosti s už pravidelným Dňom Barce smerovaným do posledného augustového víkend, resp. soboty, starosta informoval o príprave programu, ktorého súčasťou bude aj varenie gulášu. Podmienky a pravidlá pre súťažiacich sú uvedené v samostatnom článku tohto BS. Priebežne popoludní je pripravený hudobný program, detské divadelné predstavenie, rôzne zaujímavé vystúpenia, tvorivé dielne a pod. Bližšie informácie budú na plagáte, ktorý bude včas zverejnený na obvyklých miestach a web stránke MČ.





### Bod 9. Informácia o zámeroch

V súvislosti so zámerom SLOVAK TELEKOM a.s. realizovať optickú sieť v našej mestskej časti, bolo objednané stretnutie špecialistu riadenia investičných projektov p. Ľuboša Bajka. Oboznámil ma so zámerom a prípravou podkladov k územnému rozhodnutiu s tým, že požiadal o spoluprácu pri projektovaní a následnej realizácii.

Konkrétne ide o

- Výstavbu siete v zemi – chodníky, zeleň s následnou úpravou, resp. opravou
- Prepojenie na stávajúce podzemné rozvody a ich pokrytie sieťou

• Využitie jestvujúcej vzdušnej siete s posilnením, resp. výmenou podperných bodov.

Doplnenie týchto informácií je vo forme grafického spracovania zastavanej mestskej časti vrátane Svetlej Pusty.

Miestne zastupiteľstvo vzalo informáciu na vedomie.

### Bod 10. Nové uznesenia – Zemianska

V súvislosti s opakovaným prerušením zápisu zmlúv o odkúpenie pozemkov na ulici Zemianska Katastrálnym úradom, z dôvodu vykladovania zmeny druhu pozemku a požadovaných doplnkov k zmluvám, je potrebné zrušiť jednot-

livé uznesenia a nahradiť ich novými – v zmysle návrhov uznesení v rámci tohto bodu. Miestne zastupiteľstvo schválilo nové uznesenia v zmysle požiadaviek KÚ.

### Bod 11. Plán zasadnutí

Pre zabezpečenie priebežnej činnosti miestnej samosprávy v nadväznosti na zasadnutia MZ mesta Košice bol schválený nasledovný plán riadnych zasadnutí miestneho zastupiteľstva

- 20.septembra 2017 (mesto 18.9.)
- 13. decembra 2017 (mesto 11.12.)

## Cena mesta Košice

*Dňa 7. mája sa starosta František Krištof zúčastnil slávnostného odovzdávania cien mesta Košíc v historickej sále, kde z rúk primátora prevzal Cenu mesta Košice za osobný prínos k budovaniu sa-*

*mosprávy po roku 1990, ktorú mu udelilo Mestské zastupiteľstvo v Košiciach, za prácu poslanca miestneho a mestského zastupiteľstva ako aj starostu mestskej časti Košice – Barca počas štyroch voleb-*

*ných období a dosiahnutých úspechov Barce a Košíc pri zveľadovaní verejného majetku. Návrh predložil Ing. Ján Jakubov – predseda rady starostov. Blížšie už foto Mirka Vaculu.*



## Zmena prevádzkového času POŠTY

**Prevádzka POŠTY v našej mestskej časti, Abovská 30, v čase letných prázdnin, t.j. od 3.7.2017 do 31.8.2017 bude otvorená v obmedzenom režime, a to od 9,00 hod. do 12,00 hod. a od 14,00 hod. do 18,00 hod.**

## Nový závod v priemyselnom parku

Dňa 5. mája sa starosta František Krištof zúčastnil Slávnostného zahájenia výkopových prác na stavbe nového výrobného závodu koncernu Minebea Mitsumi na Slovensku, a to o 10,15 hod. v priemyselnom parku Immpark Košice, resp. priemyselného parku Pereš, ktorý je vlastne na území našej mestskej časti, v blízkosti letiska.

Okrem predstaviteľov spoločnosti na čele s Jorgöm Hoffmannom prítomní boli na otvorení predseda vlády Robert Fico, minister

financií Peter Kažimír, minister hospodárstva Peter Žiga, primátor mesta Richard Raši, predseda KSK Zdenko Trebuľa a ďalší predstavitelia mesta a kraja, ako aj množstvo významných osobností spoločenskej i podnikateľskej sféry mesta Košice. Firma má byť postavená do konca roka s tým, že v prvom štvrtroku 2018 má začať výroba zameraná na miniatúrne zariadenia do áut, lietadiel, ložísk a pod. Zamestnávať by mala cca 1100 ľudí.

# Súťaž vo varení gulášu

Po pozitívnych ohlasoch zo súťaže vo varení gulášu v predošlých rokoch, sme sa rozhodli zorganizovať pre našich občanov súťaž vo varení gulášu aj v tomto roku, a to na deň rozlúčky s prázdninami, resp. deň Barce.

Prehliadku a ochutnávku svojho kulinárskeho umenia budú môcť jednotlivé prihlásené družstvá predviesť 26.8. 2017 v miestom parku v Barci. Súťaž sa bude isto niesť v duchu zábavy, hudby, dobrej nálady a neopísateľných vôní.

Do tejto súťaže sa môže prihlásiť každý, kto má chuť a odvahu popasovať sa so súperom.

Organizačné pokyny, pravidlá a priebeh súťaže:

Súťaže sa môžu zúčastniť družstvá, ktoré majú minimálne 3 členov a maximálne 5. Môžu byť rodinné, firemné, uličné, susedské, priateľské, dôchodcovské, mládežnícke od 18 rokov, ženské, mužské, zmiešané a iné.

Družstvo si určí názov podľa vlastného uváženia, resp. podľa toho ako sa chce prezentovať, pretože pri hodnotení sa bude prihliadať aj na humor a zaujímavé nápady družstva v oblečení, prezentácii a servírovaní. Pri prihlásení družstva do súťaže obdrží zástupca družstva 20,00 € finančný príspevok na zakúpenie potrebných

ingrediencií. Všetky suroviny a ingrediencie potrebné na varenie gulášu, kotlík a všetko potrebné náradie si zabezpečia súťažné družstvá samé a na svoje náklady. Družstvá sa musia prezentovať v deň súťaže v čase od 14,00 hod. u organizátora súťaže. Každé družstvo si na začiatku vyžrebuje číslo, pod ktorým odovzdá svoju hodnotiacu vzorku. Organizátor zabezpečí miesto na varenie, drevo a prístup k pitnej vode. Družstvo pripraví guláš podľa vlastného receptu počas konania súťaže a z vlastných surovín. Uvariť je potrebné minimálne 10 litrov gulášu, ktorý musí obsahovať mäso. Iné ingrediencie sú na zväžení súťažiacich. Množstvo hodnotiacej vzorky je cca 1,5 dcl gulášu pre porotcov.

Hodnotiaci vzorka sa odovzdáva o 17,00 hod. a po odovzdaní vzorky môžu družstvá uvarený guláš rozdať prítomným ľuďom v plastových miskách s chlebom, ktoré dostanú od usporiadateľa.

Porota hodnotí najmä kvalitu jedla, dodržanie stanoveného množstva navareného gulášu ale aj humor a nápady družstva v oblečení, servírovaní a pod.

V čase hodnotenia vzoriek guláša sa súťažiaci zdržujú vo svojom určenom priestore.

## Tajomstvo na severe obvodu Barce



V listine jágerskej kapituly z roku 1230, viac známej ako lubinská listina je dôkaz prvej písomnej zmienky o Košiciach.

V severnej lokalite dnešnej mestskej časti Košice – Barca sa v uvedenej listine týkajúcej predaja čiastky zeme Libona uvádza pri opise hraníc odpredávanej čiastky v susedstve pôvodnej obce Barce (medzi Barcou a Košicami) aj terra Keseru, ale tento miestny názov sa už v nijakej inej listine nespomína.

Bol to prechodný názov podľa vtedajšieho majiteľa tejto zeme. Názov pochádza od jeho osobného mena, ktoré sa uvádza aj v ďalších listinách ako Kesseru (v r. 1138), Kesereu (v r. 1211 a 1228) a Keserew (v r. 1294). Ide tu prav-

depodobne o meno maďarského pôvodu, čo inak nasvedčuje, že takí jednotlivci sa dostávali do oblasti Košíc už aj pred tatárskym vpádom.

Táto lokalita v novej dobe bola osídlená od roku 1909 a v súčasnosti tvorí územie miestnej časti Nový jarek.

V severozápadnej časti obvodu v susedstve mestských častí Luník IX a Juh sa nachádza chotár osady Červený Rak, ktorý bol dokumentovaný aj na špeciálnej mape Vojenského ústavu v Prahe medzi vtedajšími obcami Myslava a Barca.

V najstarších dochovaných dokladoch z XIII. a XIV. storočia sa toto územie uvádza ako neskôr vyhynutá dedina Gord, ktorá ležala v blízkosti cesty vedúcej z Košíc do Veľkej Idy a Moldavy nad Bodvou.

V publikácii Branislava Varsika z roku 1964 „Osídlenie košickej kotliny I.“ sú uvedené ohľadom tejto vyhynutej dediny aj ďalšie a podrobnejšie informácie.

Uvedené skutočnosti dokazujú, že aj severná oblasť terajšej mestskej časti Košice – Barca bola podobne ako Košice a Barca osídlená v podobnom období napriek tomu, že bola potom dlhú dobu v zabudnutí verejnosti.

Ing. Ladislav Falat

Nedodržanie základných podmienok, t.j. nedodržanie minimálneho množstva gulášu, porušenie hygieny je dôvodom na vylúčenie z hodnotenia.

Zloženie hodnotiacej poroty: predseda

a 2 členovia poroty, ktorých menuje starosta.

Členovia poroty hodnotia nezávisle spôsob varenia a finálny produkt – guláš (farbu, vôňu, chuť, konzistenciu) a celkové družstvo, každý člen poroty pridelí hodnotenej vzorky jedla známku od 1 – 5 za chuť jedla a druhú známku od 1-5 za kreatívne nápady družstva (oblečenie, servírovanie atď.) pričom číslo 5 znamená najlepší hodnotenie.

**Vítavoz súťaže čaká okrem potlesku publika aj:**

1. cena: 30,00 € + diplom

2. cena: vecná cena + diplom

3. cena: vecná cena + diplom

4, 5, 6 a ďalšie - diplom a malá vecná cena

Podmienky súťaže sú dané - stačí sa prihlásiť na miestnom úrade najneskôr do 15. augusta 2017.

Stolnotenisové mužstvo v Mestskej časti Košice – Barca účinkovalo v Cassovia lige, v 2. triede muži v ročníku 2016 – 2017 a v rámci 13 mužstiev sa umiestnilo na 6. Mieste, pričom z 24 zápasov 12 vyhralo, 4 boli ukončené remízou a 8 prehíer.

Celkové skóre pozitívne 251:181 s počtom získaných bodov 52.

Najlepším hráčom sa stal Jaško Jozef mladší, ktorý vyhral turnaj – Hlavná súťaž Cassovia lliga 1. trieda muži, kde porazil trojnásobného víťaza Cassovia Liga 1. Liga muži Ing. Bacso Júliusa!

## Stolný tenis v Barci

Ďalší hráči MČ Košice – Barca: Ruska Pavol, Jaško Jozef starší, Bortnyák Nandon, Simko Marek, Kmec Vinco, Weber Július a Ruska František.

V Cassovia lige – 2.trieda, muži v tabulke mužstiev základnej časti sú aj ďalšie mužstvá, a to

- Kobra Barca, skončila na 2. mieste, pričom z 24 zápasov 20 vyhrala, 2 remízy a 2 prehry, skóre 312: 120 a zisk bodov 66.

- VKP Barca, skončilo na 11. mieste, z počtu 24 zápasov 4 vyhralo, 3 remízovalo a 17 prehralo, skóre 154 : 278, počet bodov 35.

**Bližšie informácie sú na [www.pinec.sk](http://www.pinec.sk).**

Jozef Jaško st.



# Oprava chodníka

Mestská časť čiastočne vo vlastnej réžii, v spolupráci a príspevím ďalších podnikateľských subjektov začala s opravou časti chodníka na ulici Abovskej, a to od základnej školy až za areál farského kostola s tým, že živitný povrch zabezpečila spoločnosť EUROVIA SK, a.s., a to vďaka účelového prefinancovania zo strany mesta Košice.

V rámci vývoja finančných zdrojov chceme pokračovať aj ďalej, a to predovšetkým na úsekoch chodníkov, ktoré sú v zlom stave a využíva ich čo najväčší počet občanov.

Máme prehľad o zlom stave aj ďalších úsekoch, či chodníkov, no prioritou je počet pohybujúcich sa ľudí a priority zahrnuté v programovom rozpočte na tento rok, resp. ďalšie roky. Postupne sú zmapovávané finančné potreby na opravy, ktoré sa snažíme minimalizovať využitím občanov na verejnoprospešných prácach a vlastných zamestnancov.

Výtlky na komunikáciách postupne vyspravujeme s tým, že sa snažíme dotlačiť opravy komunikácií po prípadných poruchách vodovodných, či plynových rozvodov, ktorých povoľovanie je v kompetencii mesta.



## Môžem orezať konáre susedovho stromu nad mojim pozemkom?

V občianskom zákonníku sa uvádza, že vlastník pozemku nesmie v nevhodnej ročnej dobe odstraňovať zo svojej pôdy korene stromu alebo odstraňovať vetvy stromu presahujúce na jeho pozemok.

Vyložiť sa to dá tak, že vlastník pozemku môže odstraňovať korene stromu alebo odstraňovať vetvy stromu presahujúce na jeho pozemok zo susedného pozemku.

Musí pri tom len dodržať uvedené ustanovenie občianskeho zákonníka, čiže nesmie odstraňovať presahujúce konáre a korene v nevhodnej ročnej dobe, inak môže.

V tom istom ustanovení sa tiež uvádza, že vlastník veci sa musí zdržať všetkého, čím by nad mieru primeranú pomerom obťažoval iného alebo čím by vážne ohrozil výkon jeho práv. Preto najmä nesmie ohroziť susedovu stavbu alebo pozemok úpravami pozemku alebo úpravami stavby na ňom zriadenej bez toho, že by urobil dostatočné opatrenie na upevnenie stavby alebo pozemku, nesmie nad mieru primeranú pomerom obťažovať susedov hlukom, prachom, popolčekom, dymom, plynmi, parami, pachmi, pevnými a tekutými odpadmi, svetlom, tienením a vibráciami, nesmie nechať chované zvieratá vnikáť na susediaci pozemok.

Vlastníci susediacich pozemkov sú povinní umožniť na nevyhnutnú dobu a v nevyhnutnej miere vstup na svoje pozemky, prípadne na stavby na nich stojace, pokiaľ to nevyhnutne vyžaduje údržba a obhospodarovanie susediacich pozemkov a stavieb. Ak tým vznikne škoda na pozemku alebo na stavbe, je ten, kto škodu spôsobil, povinný ju nahradiť; tejto zodpovednosti sa nemôže zbaviť.

### Pojmy definuje občiansky zákonník v § 127.

(1) Vlastník veci sa musí zdržať všetkého, čím by nad mieru primeranú pomerom obťažoval iného alebo čím by vážne ohrozil výkon jeho práv. Preto najmä nesmie ohroziť susedovu stavbu alebo pozemok úpravami pozemku alebo úpravami stavby na ňom zriadenej bez toho, že by urobil dostatočné opatrenie na upevnenie stavby alebo pozemku, **nesmie nad mieru primeranú pomerom obťažovať susedov hlukom, prachom, popolčekom, dymom, plynmi, parami, pachmi, pevnými a tekutými odpadmi, svetlom, tienením a vibráciami, nesmie nechať chované zvieratá vnikáť na susediaci pozemok a nešetrne, prípadne v nevhodnej ročnej dobe odstraňovať zo svojej pôdy korene stromu**

### alebo odstraňovať vetvy stromu presahujúce na jeho pozemok.

(2) Ak je to potrebné a ak to nebráni účelnému využívaniu susediacich pozemkov a stavieb, môže súd po zistení stanoviska príslušného stavebného úradu rozhodnúť, že vlastník pozemku je povinný pozemok oplatiť.

(3) Vlastníci susediacich pozemkov sú povinní umožniť na nevyhnutnú dobu a v nevyhnutnej miere vstup na svoje pozemky, prípadne na stavby na nich stojace, pokiaľ to nevyhnutne vyžaduje údržba a obhospodarovanie susediacich pozemkov a stavieb. Ak tým vznikne škoda na pozemku alebo na stavbe, je ten, kto škodu spôsobil, povinný ju nahradiť; tejto zodpovednosti sa nemôže zbaviť.

## Výluka pri VSS

Veríme, že ak všetko dobre pôjde, bude súčasná výluka dopravy pod mostom VSS ukončená do konca mesiaca, čím sa zároveň stratia platnosť aj dočasné karty na prejazd cez obslužnú komunikáciu letiska, ktorých počet na nakoniec podarilo zvýšiť zo 150 na 600 ks.

Aj súčasný pohľad na stavenisko dáva predpoklad obnovenia dopravy v tomto dôležitom uzle. K prevádzke električiek by malo dôjsť v priebehu mesiaca august. F.K.







## MDD – športový deň

Mestská časť Košice – Barca spolu s mestským poslancom Mgr. Igorom Sidorom organizovala v rámci MDD dňa 3.6. Športový deň detí. Boli pripravené rôzne športové aktivity, atrakcie, tvorivé dielne, zábava rôzneho druhu i občerstvenie vo forme sladkostí i nápojov. Počasie vyšlo perfektne. Viac už o tom povedia fotografie z akcie.



## Pomôžme pečeni

Pečeň je hlavný čistič organizmu a choroby pečene sa prejavujú až po výraznej zmene k horšiemu, kedy už nastupujú lieky... Článok nie je o pečeni samotnej. Zameriava sa na dva faktory dôležité faktory, ktorými sú - prevencia a strava. Jar je obdobie, kedy je telo naozaj po zime unavené. Málo zeleniny a ovocia, veľa cukrov, málo slnka a veľa sedenia v zime sa odrazia na celkovom stave tela. Teraz sa zameriame na to, ako zregenerujeme pečeň.

### Prevencia a strava, ktorá pomáha regenerácii pečene

- Obmedzte jedlá, ktoré obsahujú cholesterol. Znížte na minimum počet zjedených vajec.
- Zmeňte maslo na raňajky za tofu nátierky (hotové kúpíte v už v mnohých potravinách, či doma robené sú podľa vašej chuti). Nátierky zeleninové, strukovinové dostať kúpiť tiež, stačí len hľadať po obchodoch.
- Zaradte do jedálneho lístka jačmenné krúpy (do polievok, ako kaša alebo ako „rizoto“), Vaša pečeň bude rada.

### • Pečeň veľmi prospieva:

- mrkva (i vo forme šťavy napríklad – dá sa zakúpiť v potravinách),
- cesnak (viac ho zaradte do jedálneho lístka),

- chren,
- jablká.

• Ovocie jedzte radšej mimo hlavných jedál. Napríklad si dajte ráno jablko a potom až po pol hodine raňajkujte.

• Na prečistenie pečene pomáha výborne brezová šťava. Jej výťažok podporuje tvorbu žlče a štartuje k vyššiemu výkonu a tým odbúrava nánosy žlče. Pre mladších je na predaj aj ako sirup, čiže s cukrom. Tento sirup či šťava sa riedia vodou a pije sa podľa návodu. Je silne močopudný, preto sa netreba diviť častým návštevám WC.

• Výborne pečeň lieči aj panenský olivový olej (za studena lisovaný a podľa možnosti v BIO kvalite). Pite ho denne 1 pol lyžice ráno a zapíjaný šťavou z pol citróna zmiešaného s pohárom vody. Na pečeň pôsobí veľmi blahodárne vďaka svojmu zloženiu.

• K tomu rovnocenný ba priam ešte lepší je aj olej z pestreca mariánskeho

• Skúste čo najviac zaradiť do stravy sójové výrobky (tofu syr, sójové boby, sójové majonézy).

• Z korenín zaradte do jedál viacej kmínu - rasce, majoránky, saturejky a koriandra.

• Ak fajčíte, skúste to obmedziť.

• Mäso jedzte len ľahké ako sú ryby, či kura.

• Jedzte viac surovej zeleniny a ovocia (nemiešajte ho podľa možnosti s jedlami).

• Pite čaje a odvary z bylín. Existujú zmesi liečivých bylín ako napríklad „Čaj na prečistenie pečene“, či možno využiť semeno pestreca mariánskeho, alebo čerstvej žihľavy na nálev k dennému použitiu.



# 28. snem ZMOS

V dňoch 17. a 18. mája 2017 sa v Kongresovom centre Incheba uskutočnil v poradí 28. snem Združenia miest a obcí Slovenska. Za účasti takmer 800 starostov a primátorov bolo dvojkoľbové rokovanie sprevádzané aj účasťou ústavných činiteľov, poslancov parlamentu, členov vlády a ďalších hostí. Prvý rokovací deň začal slávnostným otvorením snemu o 13.00 hod., keď bol po privítaní hostí a delegátov schválený program rokovania. Následne predseda ZMOS Michal Sýkora predložil správu o činnosti združenia. Po tomto bode nasledovalo vystúpenie členov Rady ZMOS, prezidenta Slovenskej republiky Andreja Kisku a predsedu vlády Slovenskej republiky Roberta Fica, členov vlády SR a zahraničných hostí. Od 15.00 hod. pokračovalo rokovanie pracovnou časťou snemu, v ktorej sa delegáti venovali pracovným otázkam, plneniu priorit od minuloročného snemu a diskusií o priori-

## Priority ZMOS po 28. Sneme

1. Zachovať súčasný systém financovania miestnej územnej samosprávy, vrátane nastavenia parametrov dane z príjmov fyzických osôb a miestnych daní, s cieľom posilňovania jej finančnej stability a neprijímať v legislatívnom procese také právne predpisy, ktoré budú mať negatívny dopad na financovanie miest a obcí.

2. Presadzovať úplné financovanie prevádzkových a mzdových nákladov pre všetky základné školy z prostriedkov štátneho rozpočtu. Podporovať optimalizáciu škôl a školských zariadení zavádzaním diferencovaných prevádzkových kritérií a kvalitatívnych ukazovateľov do systému normatívneho financovania.

3. Presadzovať návrhy ZMOS na novelu zákona o obecných zariadeniach zameranú na riešenie naliehavých problémov aplikačnej praxe.

4. Presadzovať posilnenie sociálneho statusu starostov a primátorov ako verejných funkcionárov vrátane úpravy ich platových pomerov.

5. Presadzovať na úrovni vlády SR v rámci majetkovoprávneho vysporiadania vlastníctva k pozemkom vo vlastníctve štátu (v správe iných subjektov ako SPF) pod existujúcimi stavbami miest a obcí, bezodplatné prevody týchto pozemkov do vlastníctva miest a obcí vrátane štátnych pozemkov pod plánovanými verejnosprospešnými stavbami miest a obcí.

6. Podporovať zvýšenie plátov pre zamestnancov vo verejnej službe so zvýraznením ich motivačných funkcií.

7. Presadzovať prijatie aktívnych opatrení na podporu zamestnávania, ktoré budú okrem požiadaviek trhu práce reagovať aj na potreby miest a obcí.

8. Požadovať na Ministerstve práce, sociálnych vecí a rodiny SR vypracovanie návrhu optimalizácie siete zariadení poskytujúcich sociálne služby. Presadzovať také zmeny vo financovaní, ktorými by došlo k posilneniu príjmov verejných poskytovateľov týchto služieb zo štátneho rozpočtu.

9. Zaoberať sa problematikou rómskych komunít v rôznych oblastiach ich života v rámci kompetencií miestnej územnej samosprávy, s cieľom zvyšovania ich životnej úrovne.

10. Požadovať od Ministerstva zdravotníctva SR zabezpečenie primeranej územnej dostupnosti lekárskej služby prvej pomoci a rýchlej zdravotníckej služby, prijatie účinných

tách ZMOS na nadchádzajúce obdobie. Druhý deň rokovania pokračovala diskusia delegátov a hostí, pričom pred záverom snemu, boli schvaľované uznesenia 28. snemu vrátane priorit do ďalšieho snemu. Záver prvého dňa rokovania bol tradične venovaný kultúrnemu programu. Sprievodnými podujatiami bolo vyhlásenie výsledkov súťaže „Oskar bez bariér 2016“, ktorá je pod záštitou ministra práce, sociálnych vecí a rodiny SR a tiež vyhlásenie ocenenia v rámci „Komunit priateľských deťom a mladým ľuďom.“ Obe dva rokovacie dni snemu vrátane kultúrneho programu boli vysielané na internete. Technické riešenie umožnilo sledovanie naživo aj prostredníctvom technického riešenia na webovej stránke Združenia miest a obcí Slovenska. Prvá časť vystúpení na začiatku snemu bola vysielaná aj spravodajskou televíziou TA3 a spravodajským portálom TABLET.TV

opatrení na zabezpečenie dostatočného počtu praktických lekárov prvého kontaktu, prehodnotenie siete odborných zdravotných ambulancií a vytváranie centier integrovanej zdravotnej starostlivosti v úzkej súčinnosti s miestnou územnou samosprávou, pri rešpektovaní reálnych potrieb obyvateľov miest a obcí.

11. Trvať na zriadení Fondu dopravnej infraštruktúry na financovanie výstavby a rekonštrukcie miestnych komunikácií a parkovísk v obciach a mestách.

12. Presadzovať na Ministerstve životného prostredia SR aktualizáciu Stratégie budovania kanalizačných a vodárenských sústav aj po roku 2020 vrátane spôsobu ich financovania nielen z fondov EÚ, ale aj zo štátneho rozpočtu.

13. Podporovať vytváranie optimálnych podmienok triedenia a zberu všetkých zložiek komunálneho odpadu za účelom zvýšenia miery separácie. Presadzovať vytvorenie jednotného informačného systému evidencie odpadov a podporovať posilnenie regulačných a kontrolných mechanizmov pri aplikácii zákona o odpadoch v praxi.

14. Presadzovať ďalšie zjednodušovanie procesov verejného obstarávania zavedením takých aspektov verejného ob-

starávania, ktoré budú podporovať rozvoj miestnej ekonomiky s dôrazom na zrýchlenie a zefektívnenie čerpania Európskych štrukturálnych a investičných fondov (ďalej len EŠIF).

15. Presadzovať zjednodušenie čerpania EŠIF uplatňovaním pravidla „jedenkrát a dost“, elektronizáciou procesov a ďalšími opatreniami na strane riadiacich orgánov s cieľom znižovania administratívnej náročnosti pri predkladaní projektov a zrýchlenie čerpania počas implementácie projektov a po dobu ich udržateľnosti.

16. Presadzovať opatrenia na zabezpečenie plynulého čerpania EŠIF s dôrazom najmä na Integrovaný regionálny operačný program 2014 - 2020 a Program rozvoja vidieka SR 2014 - 2020 a požadovať, aby implementácia CLLD prostredníctvom miestnych akčných skupín začala do 30. septembra 2017 a presadzovať vytváranie podmienok zo strany vlády SR na intenzívnejšiu implementáciu stratégií CLLD ich priebežným dofinancovaním v objeme až do výšky 60 miliónov eur. 17. Presadzovať naplnenie obsahu memoranda podpísaného medzi vládou SR, Ministerstvom pôdohospodárstva a rozvoja vidieka SR a ZMOS 9. mája 2017 a priebežne monitorovať jeho plnenie. 18. Požadovať od vlády SR prijatie nového stavebného zákona a presadzovať, aby ZMOS bol zastúpený v odborných pracovných skupinách vytvorených na tento účel.

19. Podporovať procesy informatizácie miestnej územnej samosprávy realizáciou ďalších projektov zameraných na skvalitnenie odbornej, metodologickej a vzdelávacej podpory, na rozšírenie počtu zapojených obcí a zavádzanie nových elektronických služieb v rámci informačného systému DCOM. 20. Presadzovať zjednodušenie procesov a ďalšie oprávnené požiadavky miest a obcí pri plnení povinností vyplývajúcich zo zákona o slobodnom prístupe k informáciám.

21. Podporovať v rámci mestského rozvoja koncepciu „SMART CITIES“ (INTELIGENTNÉ MESTO), poskytovať potrebnú súčinnosť členským mestám pri presadzovaní inteligentných riešení a v spolupráci s príslušnými ministerstvami presadzovať finančné nástroje podporujúce „projekty INTELIGENTNÉ MESTO“.

22. Požadovať komplexné riešenie dobudovania a modernizácie cestnej infraštruktúry na Slovensku. 23. Požadovať bezodplatný prevod prebytočného majetku štátu na mestá a obce (vrátane ŽSR).

24. Podporovať proces modernizácie miestnej územnej samosprávy s prihliadnutím na jej potenciál a potreby.



## OZNAM

Máte plastové okná a napriek tomu cez nich "prefukuje"? (v zime chlad a v lete teplo). Bývate blízko ciest a máte zvýšený hluk v byte? Máte neustále problémy so zatváraním?

**Rezervujte si bezplatnú obhliadku** tesnosti a funkčnosti plastových okien **naším odborným technikom**, ktorý preverí stav Vašich okien a navrhne riešenie na odstránenie príp. závad, aby plastové okno naďalej plnilo správne svoju funkciu a ušetrilo Vám až 30% nákladov na teplo.

Čo obsahuje bezplatná obhliadka funkčnosti a bezpečnosti okien?

- 1 Kontrola nastavenia okien
- 2 Stav kovania, pántov, protikusov
- 3 Kontrola prítlakov
- 4 Kontrola premazania kovania
- 5 Kontrola bezpečnostných prvkov na okne
- 6 Kontrola stavu tesnenia a prekrytia tesnenia
- 7 Kontrola odvodňovacích drážok
- 8 Kontrola prekrytia kridla a rámu
- 9 Kontrola stavu žalúzií, krytiek a úchyto
- 10 Kontrola stavu kľučiek
- 11 Kontrola mechanizmu pri otváraní sklopných oknách
- 12 Skúška štuľového kridla

**POZOR:** táto ponuka je financovaná z fondu reklamy v rámci nášho projektu FORWINDO a je limitovaná.

**Rezervujte si bezplatnú obhliadku teraz na**  
**tel.č. 055 728 76 36**  
**(PO-PIA od 8-16hod.)**

...alebo kedykoľvek online



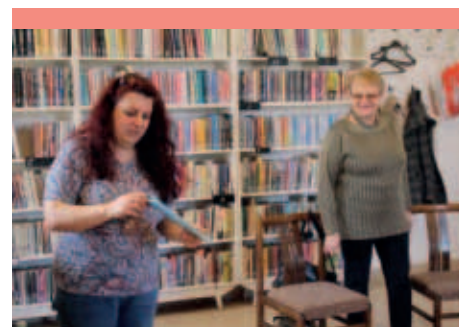
BIOFEEL s.r.o.  
Július P. 29, Košice 040 01  
IČO: 36 649 917  
IČ DPH: SK2022474124

[www.forwindo.sk](http://www.forwindo.sk)



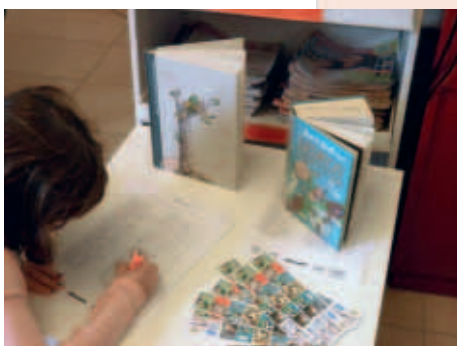
## ➤ Čítajme si

Dňa 31. 5. 2017 pobočka VKJB v Barci praskala vo švíkoch. Knižnicu navštívilo okrem bežných čitateľov 109 žiakov zo ZŠ na Abovskej ulici. Žiaci 1. aj 2. stupňa sa zúčastnili čitateľského maratónu pod názvom Čítajme si 2017. Tento rok išlo o 10. ročník a zapojilo sa 46 040 detí na celom Slovensku. Čitateľský maratón má za úlohu pritiahnuť k čítaniu viac detí a rozvíjať čitateľskú gramotnosť, slovnú zásobu, vyjadrovanie, fantáziu. Krstnou mamou projektu bola, ako aj po minulé roky, pani Oľga Feldeková. Každý žiak, ktorý sa do projektu zapojil, mal za úlohu prečítať jednu stranu z vybranej knihy a podpísať sa na diplom. Tohtoročný čitateľský maratón Čítajme si 2017 otvorila a zúčastnila sa ho aj vedúca knižnično – informačných služieb VKJB pani Mgr. Anna Harkabusová.



## Beseda so spisovateľkou

Autorka besedovala so žiakmi III. B o knihe *Freónové komando* na našej pobočke VKJB v Barci. Deti sa na spisovateľku veľmi tešili a autorka dokázala hneď v úvode zbaviť deti počiatočných rozpakov a tak vládla veľmi uvoľnená a dobrá nálada.



## Akcie v knižnici

Dňa 10. 5. v popoludňajších hodinách navštívili knižnicu deti z Liečebno-výchovného sanatória na Tešedíkovej ulici, aby si spolu s nami vyrobili pre mamičky ku ich sviatku ihelníček. Deti mali veľkú radosť a práca im išla od ruky. ←←





# Košické Benátky 2017

Každoročne sa v rámci osláv Dní mesta Košice uskutoční už tradičná prehliadka ručne zhotovených plavidiel "košické Benátky" na vodnej ploche nad Jazerom.

Toho roku bolo do súťaže prihlásených viac ako 20 plavidiel a samozrejme nechýbalo zastúpenie plavidla našej mestskej časti Barca.

Témou výzdoby plavidla bola "Barca animal archa", keďže všetky deti, ktorým tieto akcie sú venované majú zvieratká radi. Posádka plavidla v zastúpení: Mudr. Diana Ganajová, Ing. Mgr. Jana Sojáková, poslanci miestneho zastupiteľstva Ing. Čabra Ivo, MBA a Pracko Dušan v skvelej nálade pripravovala už od skorého poludnia výzdobu plavidla a kostýmy a do neskorého večera pod vlajkou MČ Barca statočne bojovala na vodnej hladine s inými súťažiacimi.

Netradičná súťažná prehliadka vlastnoručne vyrobených plavidiel plná zábavy, smiechu, bohatého programu a veľkolepého ohňostroja na záver, toto boli Benátky 2017.

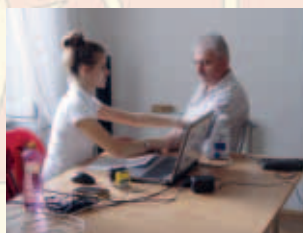
Ďakujeme všetkým Barčanom, ktorí nás prišli aktívne podporiť, povzbudiť a o rok sa na plavbu tešíme znova...

Ing. Mgr. Jana Sojáková



## Májová kvapka krvi

**K ďalším vydareným aktivitám MS SČK môžeme priradiť ďalší odber krvi mobilnou jednotkou dňa 22. mája v priestoroch kaštieľa, ktorého sa zúčastnilo 22 obyvateľov Barce. V mene príjemcov krvi všetkým darcom aj touto formou ďakujeme. Bližšie už malá fotoreportáž.**



## Nedeľa – deň pracovného pokoja

*K ústavným právam patrí aj rešpektovanie „p o k o j a“ v dňoch pracovného pokoja, t.j. v nedeľu a v štátny sviatok.*

*V poslednom období, a to aj v dôsledku značného nárastu nových obyvateľov mestskej časti dochádza k tomu, že v dňoch pracovného pokoja sa ozývajú zavýjajúce kosačky, píly, brúsky ..., čo predstavuje narušenia pokoja v najbližšom okolí obydli.*

*Aj firmy potrebujú povolenie na prácu v nedeľu a v dňoch pracovného pokoja, a to bez ohľadu na vierovyznanie, či ateizmus.*

*Preto aj touto formou upozorňujem občanov bývajúcich v mestskej časti, aby rešpektovali tieto základné ľudské práva a snažili si svoje pracovné činnosti doprevádzané hlavne výrazným zvukom, ktorý môže rušiť susedov, smerovali hlavne do pracovných dní, či voľnej soboty.*

*Určite tento prístup zlepši medziludské a susedské vzťahy.*

*Ďakujem za porozumenie a rešpektovanie.  
František Krištof - starosta*

# Zdravotnícke okienko

## Ako na cukrovku

**Cukrovka je známa porucha metabolizmu. Cukrovka (Diabetes mellitus) je neschopnosť organizmu využívať cukry a iné sacharidy zo stravy spôsobuje vážne zdravotné problémy. Našťastie mnohé potraviny majú schopnosť znižovať zvýšenú hladinu cukru v krvi, a tým napomáhajú zdravšiemu životu ľudí s cukrovkou.**

**Všeobecne známa porucha metabolizmu - cukrovka, je neschopnosť organizmu využívať cukry a iné sacharidy zo stravy spôsobuje vážne zdravotné problémy a dokáže pekne komplikovať život postihnutým ľuďom. A pritom je to len taká malá no o to vážnejšia chybička - nedostatok inzulínu, produktu slinivky brušnej. V posledných rokoch sa stala diabetes veľmi rozšírenou civilizačnou chorobou a čoraz častejšie sa týka aj detí.**

Našťastie mnohé potraviny majú schopnosť znižovať zvýšenú hladinu cukru v krvi a tým napomáhajú zdravšiemu životu ľudí s cukrovkou. A dokonca poznáme aj mnohé rastliny, ktoré majú túto schopnosť. Nuž nielen umelé dodávanie inzulínu, ale skúste aj:

- Z rastlín napomáhajú ľubovník bodkovaný, baza čierna, plod jalovca, koreň púpavy, semenno ostropestreca mariánskeho, koreň nátržníka, plody feniklu, listy čučoriedok či nálev z orechových listov. Ale najlepšie je použiť zmesi týchto bylín pripravenej skúsenou bylinkárkou podľa typu a závažnosti vášho problému. Žerucha ako posýpka v polievke, či na nátierkach - odporúčaná 1 čajová lyžička denne - výborná vec!

- Ovocie - ideálom je grapefruit či jahody. A taktiež melón, slivky, banány. Napríklad tiež sušené brusnice alebo čučoriedky sú plody, schopné znižovať cukor v krvi.

- Zelenina - baklažán, uhorka, hlávkový šalát, tekvica, cukina a pravidelná konzumácia surovej či kyslej kapusty dokáže veľmi napomáhať. Cibuľa a cesnak ako tradičné liečebné prostriedky nesklamú ani pri cukrovke.

- Strukoviny, ktoré majú schopnosť pomaly uvoľňovať živiny. Napríklad sója či sójové produkty ako tofu sýry, nátierky, šošovica.

- Obilniny taktiež pomaly uvoľňujú energiu, čiže sú vhodné. Napríklad ovos a vložky z neho.

- Potraviny: ryža natural, celozrnné potraviny - obsahujú veľa vlákniny, tá spomaľuje vstrebávanie cukrov, čiže potrebujete zvýšiť príjem vlákniny. Jablčná vláknina je tiež vhodná.

- Koreniny: kurkuma, škoric, klinček, bobkový list. Používajte kari, indickú zmes korenia, je výborná pri cukrovke.

- Vitamíny: Zvýšte príjem vitamínov skupiny B - napríklad Pangamin BiFi. V pšeničných klíčkoch a otrubách nájdete potrebný chróm, horčík a aj zinok. Sú veľmi dôležité pri harmonizácii vstrebávania cukrov, zvýšte ich príjem. Horčík nájdete v obilovinách či fazuli, chróm prirodzene v pivovarských kvasniciach, syroch, celozrnnnej múky, zemiakoch. Zinok nájdete v tekvicových, sezamových semenách, hubách, kuracom mäse, šošovici, obsahuje ho aj kakao.

- A to najúčinnejšie na záver - začnite sa viac pohybovať, plávať, bicyklovať. Pohyb je pri cukrovke jedna zo základných rád. A i napriek všetkým problémom váš život bude spokojnejší a lepší.

Všetci veľmi dobre vieme že, čo sa týka prevencie a liečby cukrovky typu 2, zdravé stravovanie je základom. V podstate rada, ktorú často dostávajú diabetici, je relevantná aj pre zvyšok populácie.

### Jedzte vhodné množstvo nasledujúcich potravín:

- zelenina
- ovocie
- strukoviny
- celozrnné výrobky
- hydina
- ryby

Okrem toho sa vyhýbajte hlavne umelým sladidlám a jedlám s vysokým obsahom tuku a soli.

Pacienti, ktorí sa držia rád odborníkov a dietológov, majú väčšiu šancu udržať si hladinu cukru v krvi vyrovnanú a vyhnúť sa tak komplikáciám spojeným s touto chorobou.

Diabetici by tiež mali jesť počas dňa pravidelne, aby tak predišli veľkým výkyvom hladiny cukru v krvi.

Takže, aké jedlá by ste mali zaradiť do svojho jedálnička, aby ste mali cukrovku pod kontrolou?

**Ponúkame vám 12 jedál**, ktoré vám pomôžu udržiavať hladinu cukru v krvi stále vyváženú. Patria sem napríklad olivový olej, škoric, zelený čaj, strukoviny, listová zelenina či ovsené vložky.

Tieto bežné jedlá, ktoré určite máte aj vo svojej kuchyni, dokážu udržiavať hladinu cukru v krvi stabilnú a slúžia aj ako istá forma prevencie cukrovky.

### 1. Olivový olej

Oleje neobsahujú sacharidy, a preto ani nezvyšujú hladinu cukru v krvi. Navyše, spomaľujú vstrebávanie jedla.

Znížte cholesterol prirodzene už za 60 dní. Spirulina Vulcanico. Posledné kusy zakúpíte tu.

Olivový olej je bohatý na Omega 9 a Omega 3 mastné kyseliny, ktoré podporujú pružnosť ciev a tým umožňujú krvi lepší prietok.

Olej tak isto nezvyšuje hladinu inzulínu a odstraňuje inzulínovú intoleranciu, ktorá zvyšuje úroveň cukru v krvi. Týmto problémom trpí veľké množstvo ľudí s cukrovkou.

### 2. Škorica

Mnoho štúdií už dokázalo, že konzumácia jednej až troch čajových lyžičiek škoric denne má pozitívny vplyv na zníženie hladiny glukózy v krvi.

Ukázalo sa, že škoric zvyšuje citlivosť buniek na inzulín.

Inými slovami, bunky premenia cukor na energiu efektívnejšie a hladina cukru v krvi tak ostáva vyrovnaná.

Diabetici, ktorí denne po dobu 40 dní dostávali extrakt zo škoric, zaznamenali nižšiu hladinu cukru v krvi po jedle a rovnako aj zlepšenie srdcových funkcií.

### 3. Zelený čaj

Zelený čaj obsahuje antioxidant EGCG, ktorý má vplyv na pružnosť ciev a stabilizáciu hladiny glukózy v krvi.

### 4. Strukoviny

Strukoviny ako šošovica, hrach, fazuľa a cícer majú nízky obsah tuku a kalórií. Sú tiež bohaté na vlákninu a proteín.

Vláknina znižuje množstvo cukru, ktoré sa dostáva do krvi a znižuje tak celkové glykemické zaťaženie.

Strukoviny sú výborné do polievok, šalátov a rôznych iných jedál.

### 5. Listová zelenina

Podľa štúdie zverejnenej časopisom British Medical Journal čerstvá listová zelenina ako ľadový šalát, kapusta, špenát či petržlen obsahuje sacharidy, ktoré pomáhajú uvoľňovať hormóny v črevách a znižujú tak apetít.

Túto vlastnosť má aj ostatná zelenina (čerstvá, zmrazená, aj naparená), ako napríklad zeler, uhorka karfiol, zelená fazuľka či kaleráb.

Navyše výskumníci zistili, že táto zelenina zlepšuje inzulínovú citlivosť a teda prispieva k stabilite hladiny glukózy v krvi.

Špargľa, cesnak či artičoky dokážu pomôcť v prípadoch obezity a cukrovky.

Vedia dokonca aj znížiť samotné riziko cukrovky. Sú známe ako účinné antioxidanty, okrem toho sú tiež bohaté na magnézium.

### 6. Ovsené vložky

Ovsené vložky obsahujú veľa vlákniny, vitamínov skupiny B (hlavne B1), vitamín E a antioxidanty.





Veľké množstvo vlákniny má za následok spomalenie príjmu glukózy a spolu v kombinácii s antioxidantmi predstavujú ovsené vločky ideálne jedlo na stabilizáciu cukru v krvi.

### 7. Červené jablká

Nedávna fínska štúdia ukázala, že u ľudí, ktorí jedli veľa jabĺk (ale aj ostatných potravín bohatých na quercetín) klesla úmrtnosť spojená s cukrovkou a problémami so srdcom až o 20%.

Ďalšie dobre zdroje quercetínu sú napríklad červené hrozno, paradajky, cibuľa, listová zelenina a bobuľové ovocie.

### 8. Jedlá bohaté na vitamín C

Výskumy dokazujú, že ľudia trpiaci cukrovkou majú nižšiu hladinu vitamínu C a preto sú jedlá bohaté na tento vitamín a ostatné antioxidanty výbornou voľbou pri tomto ochorení.

Patria sem hlavne papriky, citrusové ovocie, bobule, tmavá listová zelenina, kivi či paradajky.

### 9. Morské ryby

Tí, ktorí trpia cukrovkou, majú tiež dva krát vyššie riziko srdcových chorôb.

Strava bohatá na Omega 3 mastné kyseliny, ako sú napríklad morské ryby, dokáže pomôcť znížiť „zlý“ cholesterol a zvýšiť „dobrý“ cholesterol.

Morské ryby, napríklad Halibut, sled, makrela, ustrice, losos, sardinky, tuniak, treska a pstruh sú vynikajúcim zdrojom Omega 3.

Zelenina, hlavne listová zelenina, ako kel, mäta, petržlen, špenát a žerucha je bohatá na ALA, jednu z Omega 3 mastných kyselín (i keď, ALA nie je až tak silná ako ostatné Omega 3 mastné kyseliny – DHA a EPA).

Ľanové semienka sú tiež dobrým zdrojom Omega 3.

### 10. Tmavá čokoláda

Tmavá čokoláda zlepšuje inzulínovú citlivosť buniek a výrazne zlepšuje šance vyhnúť sa cukrovke.

Dokonca, tmavá čokoláda znižuje krvný tlak a množstvo „zlého“ cholesterolu a posilňuje cievy.

### 11. Kvalitné hovädzie

Hovädzie mäso obsahuje okrem proteínu, železa a vitamínu B aj iné dobré veci.

V hovädzom tuku sa nachádza zložka CLA. Najväčšie množstvo tejto zložky sa nachádza v kvalitnom hovädzom mäse z dobytky krmenej trávou.

Mlieko v malom množstve a vajcia sú tiež celkom dobrými zdrojmi tejto zložky.

### 12. Jablčný ocot

Podľa web stránky, je vplyv jablčného octu na hladinu cukru v krvi jedným z najslubnejších predmetov súčasného výskumu.

Už niekoľko výskumov ukázalo, že ocot pomáha znížiť hladinu glukózy.

Napríklad, v roku 2007 ukázala štúdia zameraná na cukrovku, že dve polievkové lyžice jablčného octu pred spaním dokážu do rána znížiť hladinu glukózy o 4% až 6%.

Rozriedte jablčný ocot v pohári vody a vypite. Pre zlepšenie chuti môžete pridať i trochu medu.

Na záver chceme ešte raz pripomenúť, že tieto jedlá dokážu ovplyvniť riziko cukrovky, a preto je veľmi dobré zaradiť ich do svojho jedálnička.

Deň môžete začať s ovsenou kašou, popoludní si dať zelený čaj alebo jablko a večer šošovicovú polievku.

Pred spaním vám ďalší pohár zeleného čaju pomôže znížiť hladinu cukru a upokojí trávenie.

## Mladí záchranári

**Súťaže Mladý záchranár CO sa zúčastnili štyria žiaci - dvaja chlapci a dve dievčatá - Jaroslav Bočkorik, Michal Hájnik, Monika Šimeková a Anna Timková zo Základnej školy Abovská. Žiaľ jedna žiačka nám na súťaž neprišla a tak na rýchlo sme vzali inú, ktorá sa pripravovala iba jedno popoludnie, takže výsledky nedopadli najlepšie ale mali sme dobrý čas, veľmi dobre zvládli zdravotnú prípravu, CO, požiaru prípravu. Nešla im streľba - nemáme s kým nacvičovať streľbu, trochu poplietli topografiu a testy. Z 590 bodov získali 502.**

Mgr. Ľubomíra Miženková

## O čom je súťaž ?

Vyhlasovateľom súťaže je sekcia krízového riadenia Ministerstva vnútra SR, organizátorom okresného kola je Okresný úrad Košice, Mesto Košice a Centrum voľného času.

Cieľom súťaže je

– Pripravovať žiakov na možné riziká vyplývajúce najmä z pôsobenia následkov živelných pohrôm, havárií, katastrof alebo teroristických útokov

– Overiť a precvičiť vedomosti získané učivom „Ochrana života a zdravia“ s dôrazom na civilnú ochranu, pohyb v prírode, poskytovanie prvej pomoci a hasenie malých požiarov



– Vybudovať a upevniť návyk poskytnúť pomoc iným v prípade mimoriadnych udalostí

– Motivovať žiakov k záujmovej činnosti, pozitívnej skladbe voľno časových aktivít, mimoškolskému vzdelávaniu,

– Obohatiť výchovno-vzdelávací proces o atraktívne prvky.

Toto všetko je zhrnuté do súťažných disciplín:

1. Testy

2. Zdravotnícka príprava – ošetrenie úrazu, volanie na tiesňovú linku 112

3. Pohyb a pobyt v prírode

4. Civilná ochrana – použitie ochrannej mas-

ky, improvizované PIO, evakuačná batožina, rozoznávajúce varovných signálov

5. Hasenie malých požiarov – hasenie džberovkou, určenie hasiaceho prístroja

6. Strelba zo vzduchovky.

Súťaž otvoril prednosta Ing. Jozef Lazár a námestník primátora JUDr. Martin Petruško, po zložení sľubu cvičiacich a rozhodcov nasledovali jednotlivé disciplíny podľa vyžrebovaných čísel. Na základe hodnotiacej komisie prednosta okresného úradu po ukončení súťaže odovzdal ocenenia víťazom i pozornosti všetkým zúčastneným.





## Veteráni v Barci

Popoludní 5. 5. 2017sa Barca stala súčasťou 15. Ročníka medzinárodného stretnutia historických vozidiel Cassovia Retro 2017, ktorý organizoval Veterán klub Cassovia Retro. Takmer 70 historických vozidiel a 15 motocyklov prešlo Barcou s cca hodinovou zastávkou na chodníkoch v Barčianskom parku na občerstvenie od miestneho úradu (bábovka z pekárne od Plachetkovcov a pitivo), kde mohli nabráť sily. Cestou, či v parku si obyvatelia, deti, či návštevníci Barce mohli prezrieť historické vozidlá, ktoré sú napriek svojmu veku súčasťou aj dnešnej dopravy pri osobitných akciách. Potom pokračovali v ceste do Kechneca a Maďarska, v rámci trojdňovej akcie. Viac už napovedia niektoré fotografie.



## Timravin rok

*Spisovateľka Božena Slančíková – Timrava, prozaička, autorka poviedok, noviel a dramatických diel sa narodila pred sto päťdesiatimi rokmi 2. októbra 1867 v novohradskej vrchárskej obci Polichno v rodine evanjelického farára Pavla Slančíka, ktorý mal jedenásť detí, ale len šesť sa z nich dožilo dospelého veku.*

*Od roku 1898 začala používať pseudonym Timrava od názvu studničky Cimrava v polichnianskom chotári.*

*Celé tvorivé obdobie prežila v dvoch vrchárskych dedinkách Polichno a Ábelová. Nikdy sa nevydala.*

*Literárne dielo Boženy Slančíkovej – Timravy okrem začínajúcej poézie*

*a pesniček spočíva najmä v próze. Novela Všetko za národ je autobiografickým zhrnutím príhod v rodine. Medzi poviedky z dedinského prostredia patria Skon Paľo Ročku, Na jednom dvore, Márnosť všetko, Žiadna radosť ... a medzi tzv. „pánske poviedky“ možno zaradiť ťažké polozenie.*

*Pri príležitosti osemdesiatych narodenín v roku 1947 spisovateľke udelili titul národná umelkyňa. Zomrela v roku 1951.*

*Slovenská pošta má v emisnom pláne vydať 2.10. 2017 známku tejto významnej literárnej osobnosti.*

Ing. Ladislav Falat

