



BARČIANSKY SÚČASNÍK

Z rokovaní



23. zasadnutie miestneho zastupiteľstva otvoril a viedol p. František Krištof, starosta mestskej časti Košice – Barca. Pracovné predsedníctvo bolo v zložení p. František Krištof, p. Imrich Bulko a JUDr. Mária Želinská.

Za zapisovateľku bola menovaná Lucia Brečková. Za skrutátora bol navrhnutý a schválený p. Marek Rusnák. Za overovateľov zápisnice boli navrhnutí a schválení p. Monika Sedláková a Jarmila Kunová. Návrhová komisia pracovala v zložení Dušan Pracko a Miloslav Mataš.

Starosta František Krištof informoval o predloženej programe rokovania, ktorý na návrh poslanca a zástupcu starostu pána Imricha Bulku bol doplnený o bod 9.a Dar Futbalového klubu pre obec a žiadosť o zápočet. Upravený program bol schválený.

Starosta navrhol v zmysle rokovacieho poriadku v rámci rokovania dodržiavať časový limit vystúpenia.

V bode 2. Dopyty a návrhy občanov - nebol záujem o vystúpenie.

Kontrola uznesení - bola prijatá jednoducho bez rozpravy.

V bode 4. Informácia starostu o činnosti od posledného MZ - predložil starosta písomne informácie s tým, že doplnil odpovede na niektoré otázky. Časť materiálu je v samostatnom článku. Vzaté na vedomie.

V piatom bode informovali predsedovia komisií o činnosti v rámci komisií, zväčša išlo o jedno stretnutie komisií.

V bode 6. Správa o činnosti hlavného kontrolóra - predložila JUDr. Želinská písomne materiál o výkone

kontrolnej činnosti v zmysle plánu práce. Vzaté na vedomie.

V rámci bodu 7. Monitorovacia správa a čerpanie rozpočtu za 1-6/2014 - boli materiály predložené písomne v textovej i tabulkovej forme, po stanovisku finančnej komisie a rozprave bola monitorovacia správa schválená jednoducho.

V poradí 8. bod - Odkúpenie pozemkov na ulici Zemianska - išlo o schválenie odkúpenia pozemkov v zmysle znaleckého posudku v cene za meter štvorcový vo výške 46,38 €. V nadväznosti na súhlas kupujúcich, potvrdený geometrický plán a uznesenia budú spracované kúpne zmluvy. Uznesenie bolo v jednotlivých bodoch schválené.

V 9. bode - Žiadosti o dotácie - po rozprave boli schválené dotácie pre Senior klub Košice - Barca vo výške 250 € a pre Kresťanský klub seniorov Košice Barca vo výške 250 €, bolo zapracované do programového rozpočtu. Požiadavka stolnotenisového klubu nebola akceptovaná.

V bode 9/a. bol predložený list Futbalového klubu Košice - Barca vo veci darovania zhodnotenia majetku mestskej časti vo výške 20 593,53 € a do výšky znaleckého posudku zápočet za nedoplatok za energie do celkovej výšky zhodnotenia 23 046,63 €. Zároveň žiadal odsúhlasenú výmenu okien a dverí v zmysle predložených podkladov a mimosúdnu dohodu za využívanie cvičného ihriska za dva roky riešiť postupne zápočtom pohľadávok za energie. Po širokej rozprave k tomu bodu bol schválený procedurálny návrh pána poslanca Dušana Pracku s tým, že dar a žiadosť berie miestne zastupiteľstvo na vedomie.

10. bodom bol " Návrh 1. úpravy rozpočtu na rok 2014", ktorý obsahoval len rozhodujúce položky pri zabezpečení vyrovnaného rozpočtu. Po rozprave a stanovisku finančnej komisie bol rozpočet schválený ako vyrovnaný v objeme 728 654,- €

Bod 11. Prenájom pozemku - 10 m² na ulici Osloboditeľov - po rozprave bol schválený prenájom pozemku v rozsahu 10 m² pre spoločnosť JNT s.r.o. za účelom uloženia prírodného káblu rozšírenia NN siete v lokalite "Za ihriskom".

Bod12. Vyhodnotenie volebného programu za obdobie 2010 - 2014 - bol predložený v písomnej podobe, po rozprave bol vzatý na vedomie. Materiál je obsiahnutý v samostatnom článku.

V rámci bodu 13. Informácia o komunálnych voľbách vzalo miestne zastupiteľstvo informáciu na vedomie. Materiál je zahrnutý do samostatného článku.

V bode 14. Interpelácie poslancov a dopyty boli predložené otázky vo veci požiadaviek na vysprávkovanie - Medeň, Turnianska - kosenie, rúra v zeleni, úpravy v parku, pohyb neprispôsobivých občanov v parku, požiadavka na vyspanie Čapašu drťou, pohyb mestskej polície po parku - nie autom, riešenie nového zákona o ochrane prírody vo vzťahu k neudržovaným pozemkom s inváznymi rastlinami - dopad na mestskú časť...

15. Rôzne - starosta informoval o prebiehajúcej výmene dopravného značenia a zábradlia na Hečkovej v nadväznosti na opakované výzvy Polície a mesta Košice o zjednanie nápravy poškodených značiek, o pomoci stolnotenisového klubu KOBRA (hlavne páni Fedor Tomáš a Haluška Jozef), o potrebe úpravy domu smútku na cintoríne z dôvodu poškodzovania majetku, o zmapovaní najnutnejších opráv komunikácií (ul. Teplého, Cirbusovej, Fándlyho, Tešedíkova, pri škôlke, Strieborná, ul. Barčianska - chodník, chodník Osloboditeľov ...), čo však bude závisieť od finančných prostriedkov v tomto roku, resp. budú presunuté do budúceho obdobia.

16. Záver - V závere starosta František Krištof poďakoval poslancom za činnosť v tomto volebnom období, ktoré o pár mesiacov skončí. Je možné, že toto zastupiteľstvo bude posledné, všetko však závisí od vývoja situácie. Za poslancov vystúpil pán Imrich Bulko, ktorý starostovi poďakoval za jeho pôsobenie v tomto volebnom období. Potom starosta ukončil 23. zasadnutie miestneho zastupiteľstva v Košiciach - Barci.

Výstavba diaľnice R-2

Dňa 30.júla v popoludňajších hodinách sa starosta pán František Krištof rokovania na magistráte ohľadom výstavby R 2 - úsek Košice, Šaca - Košické Oľšany. Tento úsek je súčasťou rýchlostnej cesty R2 a od križovatky Šaca tvorí juhovýchodný obchvat mesta





Košíc. V križovatke Hrašovík rýchlostná cesta R2 končí a napája sa na diaľnicu D 1 Budimír - Bidovce. Tento úsek výrazne odbremeni Košice od tranzitnej dopravy. Zo štúdie vyplýva, že táto výstavba úseku by mala znížiť počet vozidiel v úseku cesty I/50 VSS - Južné nábrežie takmer o 25 %.

Odklonenie dopravy mimo mesta bude mať priaznivý vplyv na životné prostredie v obývaných častiach, prinesie menej hluku a emisií, zvýši sa plynulosť a bezpečnosť dopravy.

V rámci procesu posudzovania vplyvov stavby na životné prostredie sa posudzujú dva varianty.

Na rokovaní bol prezentovaný nový variant 2 - filolový, ktorý zohľadňuje pripomienky predchádzajúcich rokovaní.

Tento variant predstavuje dĺžku stavby 23,82 km :

- 5 križovatiek - Šaca, Ludvíkov Dvor, Haniska, Košice (juh), Krásna, Hrašovík
- 21 mostov
- 8,5 km protihlukových stien
- stredisko údržby rýchlostnej cesty Šebastovce
- jednostranné odpočívadlo Valaliky prístupné pre oba smery.

Plánovaný začiatok výstavby je rok 2017, plánované ukončenie výstavby v roku 2020. Financovanie je zo zdrojov EÚ a ŠR.

Pri tejto príležitosti starosta otvoril aj otázku riešenia zatopeného podjazdu pri VSS pod cestou I/50, ktorá je privádzačom k R2. Rokovanie viedol Dr. Marcel Jánošík z NDS. S ním starosta dohodol možnosť hľadať riešenie zatopeného podjazdu pri bývalom vjazde do areálu VSS a zaslal fotodokumentáciu zatopeného podjazdu pri VSS. Nad týmto podjazdom sa premáva po komunikácii, ktorá je privádzačom k budúcej R 2.

Zároveň mimo rokovania otvoril otázku výstavby protihlukovej steny pri Turnianskej. Súčasný stav je taký, že je už platné stavebné povolenie, v súčasnosti beží výberové konanie, ktoré by mohlo byť ukončené ešte tohto roku a následne by sa začalo s realizáciou. Výberové konanie je zverejnené. Realizácia protihlukovej steny by mala byť skutočnosťou v budúcom roku.

Krátke správy z informácie starostu

K pravidelným materiálom zasadnutí miestneho zastupiteľstva patrí aj písomná informácia pre poslancov o činnosti starostu od posledného zastupiteľstva, ktorá podľa situácie je dopĺňovaná ústne a niektoré body správy sú podrobnejšie vysvetlené v nadväznosti na otázky poslancov. Z poslednej takejto informácie vyberáme :

- V rámci spolupráce s TU v Košiciach starosta pre-

rokoval s Ing. arch. Čechom štúdiu možnej rekonštrukcie kultúrneho domu v rámci diplomovej práce, časť návrhov štúdie je na fotografii. S rekonštrukciou bude potrebné uvažovať v budúcnosti uvažovať z dôvodu technického stavu strechy a okien, ktorý nevyhovuje požadovaným energetickým auditom verejných budov



• Dňa 21.júla starosta na Pozemkovom fonde v Košiciach rokoval s pracovníkmi i s riaditeľom vo veci riešenia majetkového vzťahu, resp. prenájmu pozemku za účelom zriadenia chodníka medzi Novou Barcou, t.j. ulice Močiarna, Kubíkova, Pri vagonni a ulicou Pri pošte. Požiadavka bola predložená ešte v minulom roku, no nebola riešená. Na základe tohto rokovania bola vypracovaná zmluva o prenájme, ktorú starosta podpísal a po doplnení ďalších podkladov bola daná na podpis vyššiemu orgánu PF. Následne bude spracovaný projekt chodníka ako vstupný podklad do stavebného konania.

• 23. júla starosta prevzal protokolárne dokončený prechod z materskej školy do jedálne. Následne požiadal mesto Košice v zmysle príkaznej zmluvy o refinancovanie a prevzatie prechodu do majetku.



• 26. júla sa uskutočnilo rokovanie so zástupcami Správy mestskej zelene a Krajského pamiatkového úradu vo veci riešenia návrhu na výrub chorých, resp. poškodených stromov a novú výsadbu stromov v parku - spracovanie grafického návrhu.

• dňa 29. júla starosta opakovane rokoval s riaditeľom magistrátu vo veci požiadaviek na zmeny a doplnky územného plánu, ktoré boli zo strany mestskej

časti požadované v nadväznosti na uznesenia miestneho zastupiteľstva. Závety z následného listu, resp. rokovania sú v samostatnom článku.

• 30. júla sa starosta František Krištof zišiel so starostom MČ Košice JUH JUDr. Jaroslavom Hlinkom vo veci prerokovania požiadaviek týkajúcich sa záležitostí v lokalite mestskej časti Košice - JUH, ktoré však majú priamy dopad na mestskú časť Barca, a to:

■ problematika hraníc mestskej časti vo vzťahu ku komunikáciám Gavlovičova, Niklová, Chromová , Titanová a požiadaviek obyvateľov tejto lokality, ktorí sú na týchto uliciach obyvateľmi mestskej časti Košice - Barca. Ide o riešenie majetkového vyrovnania pozemkov pod komunikáciami (patria VSS, NOVEKONu a mestu Košice), ich

realizácia povrchovej úpravy cez nové projekty a nové stavebné povolenia vrátane verejného osvetlenia

■ problematika zatopeného podjazdu pri katastri a následné obmedzenie dopravy pre mestskú časť Barca na križovatke Južná trieda - Gavlovičova - Osloboditeľov z dôvodu, že tu obracajú vozidlá idúce do areálu VSS

■ Myslavský potok a jeho stav zanesenia i zanesenia mostného telesa

■ obchodné centrum FRESH z hľadiska dopravy, poriadku

■ zničený predajný stánok na zastávke pri VSS, ktorého majiteľ je nezastihnuteľný

■ drevotrieka a jej spaľovanie v objekte bývalého VSS vo vzťahu k životnému prostrediu

- 26. augusta sa uskutočnilo rokovanie starostu s no-



vo riaditeľkou Liečebno - výchovného sanatória (LVS) na Tešedíkovej ulici, s pani Mgr. Bednárovou. Prerokovali spolu možnosti ďalšej spolupráce, osobitne starosta predložil požiadavku majetkového vysporiadania parciel, t.j. prevodu parciel na mestskú časť pod komunikáciami Námestie mladých poľnohospodárov, Tešedíkova ulica a ulica Za školou. Tieto ulice totiž patria LVS a ich oprava je t.č. zo strany mestskej časti zatiaľ neriešiteľná.

Vyhodnotenie volebného programu za obdobie 2010 - 2014

Ako 12. bod rokovania 23. zasadnutia miestneho zastupiteľstva v Košiciach - Barci bola správa "Vyhodnotenie volebného programu za obdobie 2010 - 2014", ktorú predložil starosta a ktorá bola miestnym zastupiteľstvom prerokovaná a vzatá na vedomie. Prevažnú časť z nej je spracovaná v tomto článku :

• Na ustanovujúcom miestnom zastupiteľstve som vo svojom vystúpení predložil volebný program na roky 2010 - 2014, ktorý miestne zastupiteľstvo svojím uznesením vzalo na vedomie. Tento program bol súčasťou aktualizovaného Plánu hospodárskeho a sociálneho rozvoja mestskej časti, ktorý bol prijatý a schválený miestnym zastupiteľstvom v júni 2011.

• Volebný program pozostával z rámcových zámerov, ktorých realizácia vychádzala z úrovne finančných príjmov predchádzajúcich rokov. Zmena finančných podmienok v závere roka 2010 pri radikálnom znížení príjmov z podielových daní a zrušení v predchádzajúcich rokoch dohodnutých účelových dotácií (ročne vo výške 1 500 tis. Sk, resp. 50 tis. €), znamenalo v ďalších rokoch zachovanie tejto zníženej úrovne bez ohľadu na vývoj počtu obyvateľov, čo súviselo aj so začínajúcou hospodárskou krízou.

• Tieto skutočnosti významne obmedzili finančný príjem rozpočtu mestskej časti a mali výrazný dopad na rozpracované investičné a rekonštrukčné aktivity, ako aj na plnenie zámerov špecifikovaných 20. bodmi vo volebnom programe.

• V rámci upresnenia každoročne programovým rozpočtom, pôvodné zámery boli splnené nasledovne :

1. Postupne realizovať opravy chodníkov, osobitne so zameraním na ulicu Medenú, Osloboditeľov, Abovskú a následne zabezpečovať priebežnú údržbu chodníkov a komunikácií.

• Zrealizovaný nový chodník na ulici Medená, opravený chodník v menších úsekoch na ulici Abovskej, chodník na ulici Osloboditeľov je spracovaný vo forme finančnej špecifikácie opravy, následne podľa finančných možností sa bude realizovať výberové konanie.

• Spracované sú špecifikácie nákladov na opravu Námestia mladých poľnohospodárov, ul. Teplého, ul. Cirkusovej, Fándlyho, ul. Tešedíkovej, pri škôlke, križovatka Gavlovičova - Barčianska, chodník na ulici Barčianska (smer Vozárová - Borodáčova), Strieborná ...

2. Riešiť postupne lokálne opravy miestnych komunikácií a v súčinnosti s mestom dosiahnuť realizáciu rekonštrukcie hlavných komunikácií, po ktorých premáva MHD.

• Nepodarilo sa v súčinnosti s mestom riešiť komplexné rekonštrukcie hlavných komunikácií - Abovská, Hečkova, Barčianska, Hraničná - riešené boli len formou lokálnych opráv z úrovne mesta alebo mestskej časti;

• podarilo sa osobne presadiť realizáciu rekonštrukcie asfaltového krytu na ulici Osloboditeľov - Južná trieda v rozsahu od VSS - odbočka na Valaliky, ktorú financovala Národná diaľničná spoločnosť;

• realizovaná bola povrchová úprava komunikácie vrátane chodníka na ulici Zemianska.

3. Realizovať rekonštrukcie verejného osvetlenia v zmysle podanej výzvy z fondov EÚ, do tej doby

pokračovať v oprave a modernizácii ďalších úsekov verejného osvetlenia.

• Realizovalo sa verejné osvetlenie v zmysle výzvy z fondov EÚ s využitím prostriedkov EÚ a štátu (217 svietidiel s úsporným režimom),

• navyiac boli rekonštruované a vymenené ďalšie úseky verejného osvetlenia, a to na ulici Osloboditeľov (obojsmerne), Borodáčova ulica, v Barčianskom parku

• v lokalite medzi cintorínom a hospodárskym dvorom je rozpracovaný zemný rozvod verejného osvetlenia.

4. V nadväznosti na závery hlukovej štúdie na Turnianskej ulici dosiahnuť realizáciu protihlukových stien v súčinnosti NDS.

• Realizácia protihlukovej steny na Turnianskej je zabezpečená, boli vykonané skúšobné výkopy a je vydané stavebné povolenie, v súčasnosti prebieha výberové konanie na dodávateľa, Národná diaľničná spoločnosť predpokladá realizáciu v budúcom roku.

5. Úpravy parku a skvalitnenie jeho vybavenia pre potreby najmladších i najstarších obyvateľov, mamičiek s deťmi, ďalej upravovať priestory, využiť k tomu poznatky zo spracovanej štúdie parku pokiaľ sa nepodarí plne realizovať príslušnú výzvu na projekt, vyhlásenie ktorých očakávam v najbližších mesiacoch.

• Bol vyrobený nový detský areál, bolo osadených 20 nových lavičiek do parku, zvyšné boli opravené,

• zrekonštruované bolo verejné osvetlenie v časti parku s novými svietidlami, a to od kaštiela po studňu, vysadené boli záhony s trvalkami,

• je spracovaný zámer výsadby stromov a kvetín,

• vymenená bola podlaha javiska v parku, padlé stromy - ich kmene boli využité ako prirodzené "sedačky"

• zriadený bol stály prítok vody do jazierka z požiarnej nádrže napojenej na bývalé pramene práčňi.

6. Estetizácia verejných priestorov - systematicky udržiavať čistotu komunikácií a dokončiť úpravy trávnatých plôch v jednotlivých častiach (Habeš, Turnianska, Abovská, Námestie ml. poľnohospodárov, Svetlá, Timrava ...), priebežne údržbu zelene, krovin stromov, vysádzať kvety a okrasnú zeleň, zvýšiť starostlivosť o Myslavský potok z hľadiska protipovodňovej ochrany.

• Priebežne je zabezpečovaná čistota komunikácií, údržba zelene, okrasnej zelene

• zabezpečená bola aj úprava Myslavského potoka - vyčistenie pri moste VSS v súčinnosti s "Povodím Bodrogu a Hornádu, ako aj NDS".

7. Vybaviť kvalitné zabezpečenie technickej prevádzky pre potreby obce v bežných i krízových podmienkach - hydraulickú radlicu na traktor, zametacie zariadenie, vysávač ...

• Z finančných dôvodov sa nepodarilo realizovať výraznejšie rozšírenie technického parku s výnimkou malej techniky - elektrocentrála, kosačky, vysávač - fúkar, ručné náradie...

8. Vytvárať podmienky pre činnosť klubov dôchodcov, a to tak v oblasti finančnej ako aj organizačnej, zlepšiť priebežnú spoluprácu s domovom dôchodcov so zameraním na kultúrne a spoločenské podujatia.

• Pre dva seniorské kluby boli priebežne vytvárané podmienky na ich činnosť a kultúrno-spoločenské podujatia, vrátane finančnej podpory;

• priebežne bola zabezpečovaná spolupráca s obyvateľmi domova dôchodcov - VIA LUX, kde prevažná väčšina je obyvateľmi s trvalým pobytom, a to v oblasti kultúrnej a spoločenskej, ako aj rôzne aktivity (životné jubileá, Vianoce, koncerty, vystúpenia...).

9. Ďalej vytvárať podmienky na podporu okrem doterajšej športovej činnosti i pre aktivitu ďalších záujmových združení (mladých hasičov, stolný tenis, rôzne mládežnícke skupiny), udržiavať a aktivovať športoviská, klziská - priestory pre deti a mládež.

• Priebežne boli vytvárané podmienky na športovú činnosť, a to tak v športovom areáli na Medenej - Cínovej, ako aj na ihrisku za veterinárnou školou a poskytovanie telocvične pre stolný tenis, mládežnícke skupiny, žiakov základnej školy ako i dospelých.

10. Zvýšiť informovanosť občanov rozšírením rozhlasovej siete a zavedením pravidelných rozhlasových správ a oznamov.

• informovanosť prostredníctvom rozhlasovej siete je zabezpečovaná priebežne, obstaraním moderného bezdrôtového technického vybavenia bola rozšírená sieť aj na lokalitu Nová Barca a Svetlá pusta. Z dôvodu realizácie VO na Novom Jarku došlo k zníženiu počtu rozhlasových bodov, ktoré budú obnovené v ďalšom období

11. Podpora výstavby v Barci v intenciiach zámerov rozvoja individuálnej bytovej výstavby a spracovanej územno - plánovacej štúdie, spracovanie opONENTSKEJ hlukovej štúdie letiska, riešiť doplnky územného plánu, a to v oblasti projektového riešenia i zabezpečenia nevyhnutnej infraštruktúry v súčinnosti so správcami siete v rozsahu odsúhlasených zámerov a územného plánu zóny Barca.

• Bola spracovaná štúdia územného plánu Barce, následne v decembri 2012 boli schválené doplnky a zmeny územného plánu zóny Barca (pod hospodárskym dvorom, za ihriskom, Svetlá Pusta...).

• Opakovane boli predkladané požiadavky občanov a inštitúcií na zmeny a doplnky územného plánu s tým, že napriek požiadavke samosprávy Barce ich mesto Košice zatiaľ neakceptovalo

12. Podporovať aktivity zamerané na duchovný rast obyvateľov spoluprácou s cirkevnými spoločenstvami v Barci predovšetkým, so zameraním na prácu s deťmi a mládežou.

• Priebežne boli podporované aktivity zamerané na duchovný rast obyvateľov v spolupráci s cirkevnými spoločenstvami v Barci a knižnicou Jana Bocatia.

13. Podporiť konkrétne aktivity smerujúce k zlepšeniu úrovne poskytovaných služieb pre občanov našej mestskej časti hlavne informovanosťou o službách, akciách, v oblasti zdravotníctva, vybavením zdravotného strediska, hromadnej dopravy a kultúrneho vyžitia s využitím opraveného, resp. nového amfiteátra v parku.

• Boli vykonané niektoré stavebné úpravy na zdravotnom stredisku;

• opravené bolo pódium v parku - výmena drevenej podlahy;

• podporované boli aktivity v oblasti konaných výstav pre občanov;

• služby v oblasti dodávky sietí, nákupné aktivity a pod.



14. V spolupráci s firmou KOSIT a mestom Košice rozšíriť separovaný zber, zber zelene a postupne zabezpečiť likvidáciu divokých skládok a vytvoriť lepšie podmienky pre zamedzenie ich vytvárania.

- V spolupráci s firmou KOSIT a recyklačkou Kofajových stavieb mestská časť zabezpečuje priebežne rozšírený separovaný zber zelene a stavebného odpadu od občanov a z verejných priestranstiev.

- Začalo sa s postupnou likvidáciou nezriadených skládok (Čapaš ...)

15. Zvýšiť účinnosť miestneho úradu a samosprávy v prospech rešpektovania oprávnených požiadaviek občanov využitím technických a elektronických podpôr, v nových primeraných priestoroch i zvýšenou úrovňou komunikácie.

- Zvýšila sa využiteľnosť webovej stránky mestskej časti po jej rekonštrukcii, priebežne je doplňovaná a dopracovávaná, poskytuje aktuálne informácie o aktivitách mestskej časti;

- poskytovať sa služby miestneho úradu v nových priestoroch kaštieľa, a to často krát aj mimo stránkových hodín a podľa požiadaviek občanov;

- riešila sa podporná činnosť pri rôznych aktivitách požadovaných občanmi vrátane poskytovania priestorov, právnej a inej pomoci.

16. V súčinnosti s políciou zvýšiť prevenciu ochrany a vykonať ďalšie opatrenia na zvýšenie všeobecnej i dopravnej bezpečnosti v našej mestskej časti – dopravné značenia.

- Mestská i štátna polícia na základe požiadavky priebežne vykonáva kontrolnú a preventívnu činnosť v mestskej časti, s osobitným zameraním na park;

- mestská časť zabezpečila nové dopravné značenie - nové dopravné značky, pretože doterajšie dopravné značenie bolo značne poškodené a nezodpovedalo požiadavkám bezpečnosti, na čo pravidelne upozorňovala polícia.

- inštalované nové zábradlie na ulici Hečkova a presun zastávky MHD vrátane prechodu pre chodcov, riešia sa osadenie nových zastávok MHD (Hečkova, Abovská)

- riešila sa výmena dopravného značenia, hlavne dopravných značiek v zmysle platných európskych predpisov

17. Venovať patričnú pozornosť prezentácii Barce a šíreniu dobrého mena v rôznych oblastiach spoločenského diania, vydávanie Barčianskeho súčasníka, miestneho kalendára a knihy - monografiu o Barci k 800 výročiu prvej písomnej zmienky o Barci, ktorá bude mapovať život v Barci od doby kamennej až po dnešok.

- Pravidelne po zasadnutí miestneho zastupiteľstva je vydávaný Barčiansky súčasník v počte 1200 ks, ktorý je doručovaný do domácností,

- každý rok bol vydaný miestny kalendár.

- Na knihe - monografii o Barci sa pracuje - spracovávajú sa podklady.

18. V areáli kaštieľa zriadiť a postupne budovať v súčinnosti s Východoslovenským múzeom miestne

múzeum z archeologických nálezov na tomto území s využitím moderných vizuálnych prvkov vrátane modernej stálej expozície Jána Pavla II.

- Realizácia múzejných expozícií v spolupráci s Východoslovenským múzeom i arcibiskupským úradom je viazaná na finančné prostriedky, ktoré v rámci prijatých úsporných opatrení už od roku 2011 neumožňovali ísť do týchto aktivít, aj keď priestory kaštieľa sa v tomto smere upravovali.

- Napriek tomu však v kaštieli sú inštalované niektoré druhy exponátov a kaštieľ slúži rôznym spoločenským, kultúrnym, školiacim i múzejným aktivitám.

19. V súvislosti s realitou, že materská škola i základná škola nie je začlenená do miestnej samosprávy, vytvoriť podmienky na pokračovanie nevyhnutných stavebných úprav – parkovisko, vybavenie, pomoc pri riešení telocvične... Rovnako chcem podporovať aj knižnicu, ktorej nové priestory sú v kaštieli a slúži tak obom školám i širokej verejnosti.

- Mestská časť priebežne pomáha technickými prácami tak základnej škole, ako aj materskej škole, osobitne pri riešení telocvične, a to ako pri likvidácii, hľadani riešenia pre investora, tak aj v realizácii malej telocvične v škole i poskytovaním telocvične a ihrísk pre žiakov základnej školy;

- v materskej škôlke sa priebežne podieľame na úprave priestorov, v súčinnosti s mestom Košice realizovali sa ďalšie sociálne priestory pre deti (WC a umývárka), ako aj ďalšia trieda;

- podarilo sa realizovať v súčinnosti s mestom Košice prechod z materskej škôlky do jedálne, takže deti sa konečne nemusia niekoľkokrát denne prezúvať.

- riešilo sa technické vybavenie areálu vrátane vstupu do škôlky. Pripravuje sa projekt na parkovanie pri škôlke.

- pravidelne sa vykonávajú rôzne technické práce pre potrebu MŠ (kosenie, technická údržba lavičiek, ...)

- ročne mestská časť zabezpečuje rozšírenie knižného fondu formou dotácie a poskytuje priestorovú a technickú podporu knižnici Jana Bocatia.

20. Dokončiť majetkové vysporiadanie po bývalých potokoch a vodných plochách za účelom projektovej prípravy komunikácií a chodníkov.

- V súvislosti s prijatými úspornými opatreniami boli pôvodné zámery vypracovania zameraní a geometrických plánov stopnuté. V súčasnosti sa rieši vysporiadanie ako nájom pozemku so Slovenským pozemkovým fondom ohľadom prepojenia Kubíkova - Pri pošte, je

potrebné dopracovať geometrické zameranie a projektovú prípravu z hľadiska stavebného povolenia.

Ako je vidieť z malej rekapitulácie, väčšina zámerov bola naplnená i pri zložitej finančnej situácii. Možno konštatovať, že časť úloh sa presunie do ďalšieho obdobia s dôverou v lepšie finančné zabezpečenie.

Na druhej strane sa podarilo riešiť i pri úsporných opatreniach hlavné zámery, a to znižovanie záväzkov a pravidelné zabezpečenie splátok úverov, ako na byty, tak i na ostatné aktivity, ktoré boli v minulosti riešené formou úveru.

Zároveň boli zabezpečované bežné činnosti spojené so životom v našej mestskej časti, podarilo sa upraviť priestory poschodia Zichyho kaštieľa, ktoré už slúži kultúrno-spoločenským potrebám mestskej časti i občanov, osobitne oprava schodišťa, balkóna, čiastočné vybavenie interiéru.

Výrazným prínosom v tomto volebnom období bola rekonštrukcia verejného osvetlenia, a to tak z fondov Európskej únie s SR, ako aj z prostriedkov mestskej časti i mesta Košice, ďalej opravy a údržba obecného majetku zväčša vo vlastnej réžii (zdravotné stredisko, kultúrny dom, športový areál, Barčiansky park, prívod vody, areál na Hečkovej...) ako i aktívny prístup miestnej samosprávy k riešeniu požiadaviek občanov v oblasti rozvoja a každodenných potrieb, s osobitným dôrazom na požiadavky v oblasti územného plánu.

Plynúce volebné obdobie rokov 2010 - 2014 okrem uvedených prínosov pre občanov našej mestskej časti bolo poznačené zvýšeným tlakom zo strany médií i mesta Košice vo veci rušenia, resp. znižovania počtu mestských častí, čo značne ovplyvnilo možné aktivity v oblasti vyriešenia finančných vzťahov medzi mestom a mestskými časťami, čo v reálnom stave znamená, že príjmami v tomto roku sme na úrovni príjmov roku 2007, pričom neboli akceptované ani rasty počtu obyvateľstva, či investičné stimuly pri výstavbe infraštruktúry, nehovoriac o skutočnosti, že miestne dane sa neprerозdelovali pre mestské časti, zatiaľ čo v Bratislave mestské časti majú v príjme automaticky 40 % miestnych daní.

Samosprávy mestských častí, konkrétne pôvodných historických obcí majú svoje opodstatnenie aj v budúcnosti, keďže riešia prevažnú časť kompetencií obcí. Je potrebné v budúcnosti prinavrátiť kompetencie v oblasti miestnych daní, stavebného zákona, cestného zákona i sociálneho zákona, a to zmenou Štatútu mesta, resp. novelou príslušného zákona.

Dňa 15. novembra t. r. sa uskutočnia komunálne voľby, kedy sa budú voliť zástupcovia na úrovni samosprávy mesta i mestskej časti. Verím, že sa týchto volieb zúčastní čo najviac občanov našej mestskej časti, aby sa i pri nižšom počte poslancov v samospráve - budeme ich pre Barcu voliť len 7 - vybrali ľudia, ktorí žijú v našej mestskej časti aj s jej každodennými potrebami, majú skutočný záujem o rozvoj Barce v širokej škále oblastí, vedia priebežne priložiť ruku k dielu a pomôcť v rôznych činnostiach v prospech Barce, verejným potrebám občanov, ktoré sa dotknú čo najväčšieho počtu občanov Barce a nie iba pár jednotlivcov.

František Krištof



Územný plán Barce



sahu leteckej prevádzky, ako aj z dôvodu riešenia zmien územného plánu len v určitých časových úsekoch legislatívneho postupu pre danú mestskú časť.

Osobitne listom riaditeľa magistrátu z júla t. r. vo vzťahu k požadovaným zmenám a doplnkom územného plánu je argumentované, že v súčasnosti pre mestskú

časť v rámci schváleného územného plánu je možno postaviť približne 500 rodinných domov, ktoré sú už premietnuté v územnom pláne.

Zároveň mesto žiada údaje o investoroch, ktorí by na týchto pozemkoch doteraz schválených a určených pre výstavbu rodinných domov zafinancovali a zabezpečili výstavbu vodovodu, kanalizácie, rozvodu elektriny, osvetlenia a samotnej cesty i chodníkov.

Tieto údaje pomôžu skordinovať prácu o zmenách a doplnkoch pre jednotlivé mestské časti, ktorých je 22 a z kapacitných dôvodov sa mesto nemôže venovať všetkým naraz, nehovoriac o financovaní tejto činnosti.

Tým, že mestská časť nedostáva miestne dane, hlavne

daň z nehnuteľnosti i miestne poplatky vyberá mesto Košice, nemôže byť investorom pre infraštruktúru, ale maximálne len koordinátorom.

Ďalším faktorom v tejto oblasti je aj skutočnosť, že v novembri sú nové komunálne voľby a súčasné mestské zastupiteľstvo o týchto veciach už nebude rozhodovať a nové zastupiteľstvo sa k tomu dostane až niekedy v budúcom roku.

Samozrejme, požiadavky bude potrebné z úrovne žiadateľov cez mestskú časť doplniť o požadované údaje o investoroch, projekty územného plánu, údaje o občianskej vybavenosti i reálnych možnostiach výstavby včas, aby sa požiadavky na zmeny a doplnky mohli čo najskôr predložiť v legislatívnom postupe spracovania územného plánu.

Posledné zmeny a doplnky územného plánu HSA, resp zóny Barca na úrovni mestského zastupiteľstva v Košiciach boli schválené v decembri roku 2012. Okrem iného bolo prijaté v rámci textovej časti HSA mesta Košice ustanovenie, že všetky zmeny využitia pozemkov v územnom pláne, prípadne biele miesta v územnom pláne nie je už možné meniť územným a stavebným konaním stavebného úradu, ale musí sa to riešiť doplnkom alebo zmenou územného plánu tak HSA, ako aj územného plánu zóny.

Z uvedeného dôvodu všetky nové požiadavky občanov, či podnikateľských subjektov na zmenu územného plánu musia teda prejsť legislatívnym procesom územného plánovania. Preto napriek opakovaným požiadavkám z úrovne zastupiteľstva mestskej časti Košice – Barca vo forme odporúčacieho uznesenia pre mesto Košice neboli z úrovne mesta zatiaľ akceptované jednak z dôvodu problematiky do-



Perlitka sľubuje

Ako boli v minulosti opakovane riešené sťažnosti v súvislosti so spádom perlitu na obytnú zónu, záverečné stanovisko z firmy KERKOTHERM a.s. bolo také, že prevádzka v blízkosti našej mestskej časti končí a s takouto prevádzkou začína v nových priestoroch v mestskej časti Nad Jazerom.

Napriek tomu však aj v júni tohto roku sa zdvihla vlna sťažností na opätovný výskyt expandovaného perlitu a zhoršenie kvality životného prostredia, resp. nedodržania zákona na ochranu zdravia ľudí, ktorých zastrešoval Ing. Milan Valent, bývajúcí na Barčianskej ulici. V tomto smere oslovil mestskú časť, samozrejme vedenie spoločnosti Kerkotherm, a.s., Regionálny úrad verejného zdravotníctva i odbor starostlivosti o životné prostredie.

Prešetrenie zhoršenej kvality životného prostredia z kontaminácie perlitovými granulkami

z prevádzky Kerkotherm a.s. zabezpečoval aj Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Košiciach, a to odbornými zamestnancami v rámci štátneho zdravotného dozoru tak u sťažovateľov, ako aj priamo v prevádzke Kerkotherm, a.s. - Divízia Perlit. Podľa vyjadrenia riaditeľa divízneho závodu Ing. Gregu, ku kontaminácii životného prostredia došlo kvôli tomu, že spoločnosť dostala veľkú zákazku od U.S.Steelu Košice, na základe ktorej musela spustiť výrobnú linku aj na Hraničnej napriek tomu, že podstatná časť výroby cca 90 % je už vykonávaná v areáli firmy, ul. Pri Krásnej. Podľa vyjadrenia išlo o nárazovú akciu s veľkým objemom výroby jemnozrnného perlitu nízkej objemovej hmotnosti. V čase výroby jemnozrnného perlitu boli firmou vykonané opatrenia proti úniku do vonkajšieho prostredia, a to skrúpanie zariadením, umiestneným medzi vežou

výrobného závodu a protiľahlou budovou dielni, vytvárajúcim vodnú hmlu, ktorá zachytávala perlitové granuly. V čase kontroly bola výroba už ukončená. Ing. Grega vo svojom vyjadrení pripustil, že v čase výroby v súvislosti s vyššie uvedenou zákazkou mohlo dôjsť ku kontaminácii priestorov okolitej obytnej zástavby perlitovými granulkami. Ďalej sa vyjadril, že výroba expandovaného perlitu bola už úplne presťahovaná do výrobného areálu firmy na ul. Pri Krásnej, z čoho vyplýva, že situácia, na ktorú sa v tomto podnete poukazovalo, už nenastane.

Regionálny úrad verejného zdravotníctva konštatoval, že podnet na zhoršenú kvalitu životného prostredia z prevádzky Kerkotherm, a.s. - Divízia Perlit bol prešetrený a opodstatnený. Vzhľadom na to, že odpadol dôvod podnetu - prevádzka je presťahovaná - orgán verejného zdravotníctva nebude v tejto veci ďalej konať.



Rozlúčka s prázdninami

Rozlúčka s prázdninami i s letom sa ako každý rok uskutočnila v posledný augustový víkend – nedeľu v Barčianskom parku. Na pódiu pri jazierku o 14,00 hodine otvoril rozlúčku starosta pán František Krištof, privítal všetkých prítomných a osobitne uviedol aj pána primátora Richarda Rašiho, ktorý pozdravil všetky deti, ich rodičov i všetkých prítomných a zaželel im pekné popoludnie. V ďalšom starosta uviedol už takmer rodinnú kapelu Country Cantors, ktorá akciu sprevádzala takmer celé popoludnie príjemnou hudbou. Pre deti i rodičov boli pripravené rôzne atrakcie, rôzne náučné súťaže pod názvom Dračia stopa, maľovanie na tvár, pre menších skákací hrad, ukážky výcviku psov – AGILITY, ukážka techniky civilnej ochrany mesta Košice, požiarna vozidlo, policajné vozidlo od dopravnej polície a nechýbalo ani občerstvenie v podobe čaju, kofoly, džúsu, piva, gulášu a pre deti súťažiacie i zabávajúce sa i pre najmenších aj sladké dobroty.

Napriek tomu, že nás asi dvakrát vystrašila dažďová prehánka, tí čo vydržali prežili pekné popoludnie v Barčianskom parku, stretli priateľov, kamarátov i známych. Bližšie už napovie malá fotoreportáž.



Barčianska kvapka pokračuje

MS SČK a starosta MČ Košice – Barca Vás opäť pozýva na odber krvi, ktorý sa uskutoční v pondelok 3. novembra 2014 v čase od 7,15 do 10,15 hod. v kultúrnom dome na Barčianskej ulici 31.

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

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.

Mária Balázsová



Pod'akovanie

Aj touto cestou ďakujeme všetkým, ktorí priamo podporou, či účasťou podporili zdarný priebeh podujatia v Barčianskom parku - "Rozlúčka s prázdninami", a to

- spoločnosti *Bistro Vilagoš* - p. Petrovi Mihokovi
- manželom *Plachetkovým* - Barčianska pekáreň
- pracovníkom civilnej ochrany mesta Košice, ktorí sa zúčastnili s ukážkou techniky
- dobrovoľným požiarnikom Barce za ukážku techniky
- hudobnej skupine *Country Cantors*
- skupine *AGILITY* za ukážky výcviku a ovládania psov
- príslušníkom dopravnej polície za ukážku techniky
- páňovi *Pavlovi Ružičkovi* za dodávku občerstvenia
- všetkým zamestnancom miestneho úradu, ktorí svojou aktívnou činnosťou prispeli k peknému popoludniu pre deti i dospelých.

Nový školský rok začal

Druhého septembra o 8,30 sa otvorili brány Základnej školy v Košiciach na Abovskej ulici 36. Po úvodnej Slovenskej hymne a kultúrnom programe, v ktorom vystúpili žiaci predniesol slávnostný príhovor pán riaditeľ Mgr. Michal Ďurík. Na otvorení bol prítomný aj pán primátor MUDr. Richard Raši, PhD., MPH a vedúca oddelenia školstva pani PaedR. Mária Kavečanská, mestský poslanec pán Mgr. Igor Sidor, pani starostka zo Šebastoviec Monika Puzderová a starosta Barce pán František Krištof. Po príhovore



pána primátora a pani starostky zo Šebastoviec zaznela školská hymna a prvý deň v novom školskom roku sa začal rozchodom žiakov do tried. Starostovia ako každý rok, odovzdali pre prváčikov prostredníctvom učiteliek malú pozornosť. Pán riaditeľ spolu s hosťami sa presunul za budovu školy, kde sa pripravuje výstavba telocvične a pán primátor prestrihol slávnostne štartovaciu pásku (v súčasnosti prebieha územné a stavebné konanie.

Aj v škôlke začal nový rok

Na začiatku nového školského roku zavítal do materskej škôlky na Hečkovej pán primátor s vedúcou školstva a starostom Barce. Po krátkom kultúrnom vystúpení detí z materskej škôlky s pani riaditeľkou nasledovalo slávnostné prestrihnutie pásky nového spojovacieho prechodu zo škôlky do jedálne, ktorého výstavbu zabezpečovala mestská časť Košice – Barca na základe príkaznej zmluvy. Realizácia tohto prechodu znamená, že sa už detičky nebudú musieť niekoľkokrát denne prezúvať a obliekať, ale priamo prejdú do jedálne v prezúvkach. Je potešiteľné, že v tomto roku všetky požiadavky na umiestnenie detí v materskej škôlke sa podarilo uspokojiť. Mestská časť okrem pokosenia, výmeny lavičiek, zabezpečila aj zväčšenie vstupnej brány a preloženie vstupnej brány do materskej škôlky.



Čo s futbalom v Barci?

Pýta sa verejnosť, čo s futbalom??? Kríza sa dotkla aj nášho klubu. Pre krízu skončila podpora sponzorov, ktorí držali chod tohto klubu. Preto som sa obrátil na miestnych poslancov o väčšiu podporu. Bol som veľmi sklamaný, keď odpoveď znela 100 € na rok. Padli aj slová, či nám treba futbal v Barci, lebo že futbal je samostatné združenie - podotkol pán Ing. Antal - Barca s tým nemá nič spoločné.

My robíme reklamu a meno Barce. Tento klub založili "Barčania" v roku 1926, na jeho čele stál Jaroslav Teplý. Chceme len pokračovať v tradícií našich zakladateľov. Keď sa nedostane podpora od obce, nemôžeme to udržať.

Po dlhom zvažovaní - čo s klubom - sme došli k záveru, že je potrebné riešiť núdzovo chod klubu. Podarilo sa nám to po dohode s MFK Košice B - Barca vyriešiť situáciu do konca tohto roku. Myslíme si, že sa nám to čiastočne podarilo vyriešiť, nakoľko návštevnosť stúpla zo 100 na 450 divákov. A čo je hlavné, finančne sme vyriešili krízu vo financiách.

Pre informáciu uvádzam, že v súčasnosti máme 2 prípravky 9 a 10 ročných žiakov, ktorí sa zúčastňujú súťaže turnajovým

spôsobom v rámci regiónu. Zvažujeme aj pri Základnej škole v Barci zriadiť futbalovú triedu ako aj o vytvorení nového družstva dospelých, čo bude závisieť od záujmu a situácie v budúcom roku.

Aj touto cestou chcem poďakovať sponzorom, ktorí prispievali na chod klubu, ale hlavne firme LYNX - pánovi Ing. Kolárovi, ktorý do poslednej chvíle držal klub nad vodou. Veľké ďakujem ešte raz všetkým sponzorom. Verím, že do miestneho zastupiteľstva zasadnú po voľbách poslanci, ktorí budú komplexne riešiť problémy Barce.

Športu zdar - futbalu zvlášť!
Imrich Balogh - prezident klubu



Niečo o behaní

■ Aj keď behanie je napríklad v porovnaní s chôdzou o niečo náročnejším športom, predsa len je vhodné pre väčšinu z nás. Pomôže účinne zhodiť prebytočné kilá, rovnomerne spevní celú postavu, precvičí srdce aj pľúca a zlepši náladu. Začať sa dá vždy, ako na to?

■ Behanie je vhodné pre každého zdravého človeka. Na veku nezáleží, podstatnejšia je kondícia. Všetko chce svoj čas a pri behu to platí dvojnásobne. Navyše behanie nie je vhodné pre ľudí s kardiovaskulárnymi problémami, ani pre ľudí, ktorí trpia problémami s kĺbmi, a tiež pre obéznych ľudí, pretože by mohlo až príliš zaťažovať ich kĺby.

■ V čom všetkom vám pomôže?

- zlepši celkovú kondíciu
- posilňuje kardiovaskulárny systém
- zlepšuje prekrvenie celého organizmu
- zlepšuje kapacitu pľúc, do tela sa tak dostáva viac kyslíka
- spomaľuje rednutie kostí, je prevenciou osteoporózy
- zlepšuje spánok
- znižuje hladinu zlého cholesterolu a hladiny triglyceridov v krvi
- zlepšuje imunitu
- je jeden z najlepších prostriedkov na zníženie krvného tlaku

■ Prevencia pred rakovinou - podľa výsledkov výskumu bostonských vedcov z Harvard

Medical School beh, resp. vytrvalostná pohybová aktivita (beh, chôdza, plávanie), chráni, resp. zlepšuje liečbu niektorých druhov rakoviny. Pozitívne výsledky boli zaznamenané napr. pri rakovine prsníka, či hrubého čreva. Skúmané ženy s rakovinou prsníka, ktoré praktizovali 3 - 5 hodín týždenne vytrvalostnú záťaž v podobe spomínaných športov, mali o polovicu nižšiu úmrtnosť oproti ženám, ktoré netrénovali. Rakovina hrubého čreva a prostaty je zas u bežcov omnoho zriedkavejšia ako v bežnej populácii.

■ Behajte a schudnete - pri pomalom behaní spáli približne 60 - 70 kilogramov vážiaci človek za 30 minút približne 380 kalórií, pri rýchlom behu je to okolo 500 kalórií. Tento druh športu krásne vyrysuje svaly na nohách, no aj na bruchu a chrbte. V začiatkoch praktizovania behu je nesmierne dôležitá postupnosť a primeranosť. Netreba preceňovať svoje sily a riskovať úraz z preťaženia. Nesmierne dôležitá je aj kvalitná bežecká obuv!

■ Začať treba postupne - nečakajte, že sa dáte na beh a o mesiac už zabehnete maratón. To určite nie. Na to, aby človek dokázal zabehnúť napríklad 10 kilometrov naraz, potrebuje intenzívnu trojmesačnú prípravu. Pred behaním sa treba ponatahovať a strečingovými cvičeniami pripraviť organizmus na záťaž vo forme behu. Začať treba pomalým tempom a postupne, týždeň po týždni, podľa toho, ako sa budete

cítiť, si môžete postupne predlžovať zabehnutú trasu a pridávať rýchlosť. Aby mal beh efekt, treba sa mu venovať aspoň tri razy do týždňa. Ideálne podmienky sú najmä ráno, alebo večer po 17 hodine. Nie je vhodné behať cez deň po priamom slnku. Minimálne dve hodiny pred behaním nejedzte.

■ Na behanie je optimálna lesná cestička je pre vaše nohy najšetrnejšia a najlepšie precvičí aj vaše svaly. Najmenej vhodný na beh je asfalt a betón, pričom betón je úplne najhoršia možnosť. Je dokonca 10-krát tvrdší než asfalt, čo sa môže odraziť na bolesti kolien, či bedrových kĺbov.

■ Pre začiatočníkov nie sú vhodné ani šprínty. Najlepšie je začať tzv. indiánskym spôsobom - teda striedať beh s chôdzou, napríklad zabehnúť 100 metrov a ďalších 100 metrov prejsť.

■ Nedostatočné rozohriatie, preceňovanie svojich schopností, či nevhodná technika behu, obuv, oblečenie, či terén - to všetko sú príčiny vzniku bežeckých zranení. Dôležité je tiež, aby sa sledovali tí, ktorí majú zdravotné ťažkosti, napríklad ľudia s kardiovaskulárnymi problémami, astmatici, či cukrovkári. Ak patríte medzi nich, poraďte sa o behaní s lekárom, ktorý vás usmerní ako, koľko a či vôbec začať s behaním.

prevz.

Poznaj behom Košice

Mestská časť Barca bola podvečer 26. augusta svedkom ďalšej etapy akcie „Spoznaj behom Košice“ za účasti 196 aktérov, ktorú dokumentuje spoločná fotografia účastníkov pred Barčianskym Zichyho kaštieľom, kde bol štart i cieľ tejto etapy. Priebeh 5 km etapy bol v Barčianskom parku, pokračoval po ulici Abovskej okolo kostolov, okolo Berzeviczyho kúrie po ulici Hečkovej, vedľa cintorína po ulici Pokojnej, ďalej to bola ulica Fándlyho s odbočením na ulicu Čkalovovu v smere na Košické letisko, poľnou cestou na ulicu Timravy až ku základnej škole a príchod k miestnemu úradu, kde bol cieľ a občerstvenie pripravené organizátormi a v rámci programu aj tombola pre účastníkov behu.

Medzi účastníkmi behu bol aj primátor Richard Raši pod záštitou ktorého Active life tento projekt zabezpečuje spolu s ďalšími sponzormi a podporovateľmi. Jeho hlavným organizátorom je Tomáš Gáll (v akcii na afterparty v Barci). Po dobehnutí mali účastníci pripravené občerstvenie od sponzorov i ceny v tombole. Jednou z cien v tombole bol aj zásnubný prsteň, ktorú pripravil pre svoju milú jeden z účastníkov v behu a v pokľaku ju požiadal o ruku.



Opäť výstava zvierat

Slovenský zväz chovateľov, ZO č. 1, Košice - mesto, Pri pošte 2, Košice - Barca usporiada v dňoch 18. až 19. októbra 2014 IV. výstavu zvierat východoslovenského regiónu s medzinárodnou účasťou a 16. ročník memoriálu Imricha Molčana pre expozíciu Košického kotrmeliaka modrého sedlatého vo výstavnom areáli Košice - Barca, ulica Pri pošte 2. Vystavované budú rôzne druhy zvierat - holuby, králiky, hydina, exotické vtáctvo, ovce, kozy ...

Srdečne Vás na výstavu pozývame.

Pavol Varga - tajomník ZO



SPOMIENKA NA ARCHEOLÓGA - AMATÉRA MJR. J. TEPLÉHO

Na budúci rok si v mestskej časti Košice – Barca pripomenieme 800 rokov od prvej známej písomnej zmienky o Barci uvedenej vo Varadínskom registri.



Mjr. Jaroslav Teplý ako archeológ – amatér, však poznanie o tejto lokalite posunul svojim výskumom až do ďalekého praveku.

Mjr. J. Teplý sa narodil 17.6. 1881 v Trnennom Újezde pri Zakolanoch v Českej republike. Jeho otec

Arnošt Teplý bol prvým riaditeľom obecnej školy v Zakolanoch, kde sa aktívne venoval aj archeológii. V rokoch 1890 – 1891 bol dokonca funkcionárom Spoločnosti přátel starožitnosti českých a archeologické práce v Budči, kde vykonával archeologicky výskum na miestnom hradišti Přemyslovcov v Budči. Aj matka mjr. J. Teplého bola učiteľkou, a to ručných ženských prác. Pre mjr. J. Teplého a jeho ďalší záujem o archeológiu bol vzorom jeho otec.

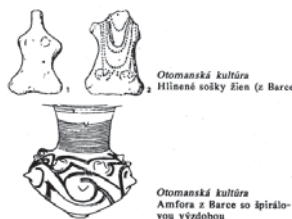
Mjr. Jaroslav Teplý, ako vojak z povolania bol v dvadsiatych rokoch minulého storočia pridelený na východné Slovensko. Venoval sa aj osvetovej práci a začal zachraňovať archeologický, historický a národopisný materiál. Spolupracoval s múzeom v Košiciach i s archeológmi v iných inštitúciách.

Jemu vďačíme za objavenie celého radu významných nálezísk hlavne okolo Barce, z ktorých treba spomenúť predovšetkým opevnenú osadu z doby bronzovej nad Begányiho mlynom, kde sa našlo osídlenie paleolitické i neolitické, vrátane pokladu zlatých šperkov. Toto nálezisko je jedným z najvýznamnejších v Košickej kotline vôbec.

Dlhé roky pôsobil v Barci aj ako predseda Matice slovenskej, tiež ako člen ochotníckeho, speváckeho i ďalších krúžkov. Podporoval v Barci aj futbal a v samospráve Barce pôsobil ako člen obecnej rady. Pamätám si



Bronzové výrobky otomanskej kultúry z Barce
1, 7 - zdobené bronzové dýky, 2, 4 - albínske náušnice, 3 - ardcový prívesok, 5 - bronzový nôž, 6 - bronzová sekerka



Otomanská kultúra
Hlísné soľky žien (z Barce)

Otomanská kultúra
Amfura z Barce so spirálovou výzdobou



ho z detstva aj ako prevádzkovateľa miestneho kina Pokrok. Svoj rodinný dom prenechal obci na zriadenie zdravotného strediska.

Po mjr. Jaroslavovi Teplom je pomenovaná v Barci jedna ulica,

ktorá začína symbolicky neďaleko od jeho bývalého rodinného domu a končí práve pri lokalite vykopávok nad Begányiho mlynom.

Pri oslavách 80 rokov futbalu v Barci bola odhalená zakladajúcim funkcionárom pamätná tabuľa, kde nechýba ani meno mjr. J. Teplého.

Pri príležitosti osláv 135. výročia založenia Východoslovenského múzea bola mjr. J. Teplému odhalená pamätná tabuľa na jeho bývalom dome. Pamätnú tabuľu odhalil prof. PhDr. Formánek, DrSc.

V sídle miestneho úradu v Zichyho kaštieli sa pripravuje aj stála expozícia venovaná archeológovi – amatérovi mjr. J. Teplému a jeho nálezom z Barce.

Na miestnom cintoríne, kde je pochovaný mjr. J. Teplý s manželkou je jeho hrobka v prvom rade na prvom mieste. Aj takto si uctili Barčania svojho bývalého aktívneho spoluobčana a funkcionára.

Ing. Ladislav Falat

Absolventi po 50 rokoch

Býva už tradíciou, že absolventi Strednej poľnohospodárskej školy v Barci sa stretávajú vo svojej "Alma Mater" po určitom období. Tak tomu bolo aj v piatok 12. septembra, keď sa zišli študenti po 50. rokoch. Vo vestibule Zichyho kaštiela ich privítal starosta pán František Krištof, ktorý ich oboznámil so súčasným stavom kaštiela, ukázal im stav postupnej opravy a možnosti jeho využívania pre spoločenské a iné účely. Na druhej strane padali spomienky, otázky na rôzne osoby z Barce, či ich históriu. Po krátkej prehliadke a čaši vína sa zišli a vyfotografovali pri pamätnej tabuli pána profesora Pavla Kušníra, ktorý v tomto kaštieli býval a ich aj učil. V nasledujúcom týždni prišla mailová pošta, z ktorej vyberáme :

...aj touto cestou sa chceme úprimne poďakovať za milé prijatie, Vašu ochotu a možnosť

návštevy kaštiela, v ktorom sme ako študenti absolvovali štúdiu SPTŠ odbor veterinársky v rokoch 1960 - 1964.

Je úžasné konštatovať a vidieť, že ste si uvedomili hodnotu našich predkov a veľmi krásnou rekonštrukciou ste zachovali túto pamiatku spoločnosti a účelému využívaniu.

Vzhľadom na ojedinelosť podobných záchran pamiatok na Slovensku Vám ďakujeme nielen ako bývalí študenti a absolventi v priestoroch kaštiela, ale aj za sprístupnenie širokej verejnosti.

Vysoko si vážime i umiestnenie pamätnej tabule prof. Pavla Kušníra, záslužného učiteľa



slovenského jazyka, národovca, ostávajúcich v našich pamätiach i početne u iných absolventov...

Za vďačných absolventov SPTŠ Barca z roku 1964. Prof. MVDr. Marián Kozák PhD

Tento príbeh je o mojej pratete, pani Zuzane Vargovej, ktorú sme my, jej rodina a blízki susedia poznali ako Zuzka-nenu. Jej životný príbeh bol neľahký a je dodnes opomínaný, preto by som chcela, aby sa o tejto významnej barčianskej osobnosti zachovala aspoň zmienka. Zomrela v roku 1977, ale veľa dnešných päťdesiatnikov si ju pamätá, aj keď ju nemali možnosť poznať osobne. Moje spomienky na ňu sú bohužiaľ len útržkovité a subjektívne, zistiť a overiť si niektoré skutočnosti z jej výnimočného života je už pre nedostatok zdrojov takmer nemožné.

Ako bolo vtedy, v čase môjho detstva bežným zvykom, celá naša rodina, vrátane starších členov jej „onikala“, preto mi dovoľte zostať v mojom rozprávaní pri tomto archaizme; pomáha mi pri plynulejšom vyjadrovaní.

Zuzka-nena boli sestrou mojej prastarej mamy, tetou môjho starého otca. Ich detstvo a mladosť sú pre mňa hmlisté a neznáme. Poznala som ich od svojho narodenia a dá sa povedať, že výrazne ovplyvnili nielen moje detstvo, ale aj neskorší život. Keď som ako dieťa začínala vnímať, zaujali ma tým, že sa úplne odlišovali svojim výzorom, správaním a spôsobom života od veľkej rodiny, v ktorej som ako dieťa žila.

V tomto období moji rodičia, starí rodičia, tety a strýko mali svoje zamestnania, veľa času trávili aj na poli a zvyšok prácou v našej veľkej záhrade. Aj keď som sa nemohla sťažovať na nedostatok lásky a pozornosti, predsa len im nezostávalo veľa priestoru na to, aby sa mi mohli venovať. Túlala som sa po dvore plnom hydiny, harmančeka, zbierala som opadané plody moruše, ktorá rástla na dvore, v záhrade som nachádzala „poklady“ – ríbezle, egreše, sladké hrušky, slivky, chlpaté dule...

Zatúlala som aj do prednej časti domu, kde žila moja prastará mama, spolu so svojou sestrou Zuzka-nenou. Zuzka-nena ma fascinovali od prvej chvíle svojim nezvyčajným oblečením a akousi „nedotknuteľnosťou“.

Ako som sa neskôr dozvedela, Zuzka-nena boli mníškou. Mladosť prežili kdesi v kláštore na dnešnom území Maďarska. Keď v 50-tych rokoch minulého storočia vláda začala rušiť kláštory a rozpúšťať rády, Zuzka-nena nemali inú možnosť, ako si zbalit pár osobných vecí a vrátiť sa domov k svojej sestre, synovcovi a jeho rodine. Rodina mojich starých rodičov prijala Zuzku-nenu s úctou. Tú zvláštnu auru som vnímala od začiatku. Zuzka-nena sa neoblekali, ako iné ženy ich veku: pamätám si ich len v dlhých, jednoduchých rovných čiernych šatách takmer po zem, v čiernej šatke, pod ktorou nosievali zvláštnu

Zuzka-nena

háčkovajú čiernu čiapočku (proti prievanu), ručne pletené pančuchy a čierne šnurovacie topánky. Neodmysliteľnou súčasťou bola ich palička - ak sa o ňu práve neopierali, určite bola opretá na dosah ich ruky.

Platili pre nich aj zvláštne pravidlá: nikdy sa nezúčastňovali žiadnych domácich prác v dome, ani na záhrade, okrem kostola nikam nechodievali, na pravé poludnie so zvonením zvona prichádzali do kuchyne, kde im moja stará mama podávala jedlo – najprv obedovali Zuzka-nena, až potom ostatní. Považovali sme to všetci za prirodzené, vzhľadom na úctu, ktorá im bola rodinou preukazovaná. Pre Zuzka-nenu sa kupovali aj rožky – „kiflíky“ a kvôli zlému tráveniu často pili šaraticu.

Tak som raz zablúdila k nim do izby a od tej chvíle sme obe získali nový zmysel života: oni pozorné a vnímavé dieťa a ja... Nevieť, ako to vystihnúť, najskôr tak, že sa pre mňa stali oknom do života...

Zuzka-nena nikdy nesesedeli len tak, obdivovala som ich krásne chudé, kostnaté ruky, neustále niečím zamestnané. Robili „zázračné“ veci: háčkovali (heklovali), pletli pančuchy, svetre, rukavice; videla som, ako opravujú dáždnyky a topánky. Zo sušených semienok zo stromov v Barčianskom parku filigránskymi nástrojčkami vyrábali ružence. A pri tom mali jednu malú, po poznaní dychtivú poslucháčku. Rozprávali krásne a radi. Nikdy som nepocítila, že by som im bola na obtiaž. A tak sa začalo rozprávanie o svete, poznávala som vzdialené krajiny, ako prvú mi spamäti nakreslili mapu Talianska – čížmu a Ameriku. Ak sa ich ruky práve nezamestnávali prácou, čítali mi knihy a vysvetľovali obrázky v nich. Svet kníh sa predo mnou roztváral ako rozprávka, aj keď som ešte sama čítať nevedela. Boli to krásne príbehy o svätcoch, o ich životoch a skutkoch. Pri háčkovaní (vyrábali siahodlhé háčkované čipky, ako ozdoby na oltár v barčianskom kostole) mi rozprávali legendárne príbehy z biblie a iné svetoznáme

religiózne udalosti z celého sveta. Sediac na malej stoličke pri ich nohách a popíjajúc minerálku so sirupom (veľká vzácnosť) som hltala celým svojim otvoreným vedomím historické udalosti v podaní Zuzka-neny. Časom som s nimi trávila stále viac a viac času. Tešili sa z mojej prítomnosti a ja z ich. Moje otázky nemali konca, ale oni mali nekonečnú, láskyplnú trepezlivosť.

Dodnes si pamätám skromne ozdobený vianočný stromček v ich izbe na stole, pod ktorým stáli krásne vianočné obrázky. Teplo z piecky, vôňa stromčeka a láskavé, nekonečné príbehy.

V barčianskom kostole mali svoje stále miesto v lavici, kde mali vlastnoručne vyrobenú teplú podušku. Bez ohľadu na počasie takmer denne stúpali so svojou paličkou do kopca k nemu.

To, čo mi darovali, sa nedá vyjadriť hodnotou peňazí, darovali mi svoju lásku, svoj čas a časť svojej múdrosti. Ako pamiatka na nich mi ostala stolička a nočný stolík s doskou z čierneho žilkovaného mramoru, ktoré si okrem posteje priniesli z kláštora a ktoré sa mi podarilo zachrániť pred skazou a dodnes ich opatrujem.

V mojom srdci a v mojej mysli majú Zuzka-nena nenahraditeľné miesto. Z prázdnoty osamelého detstva ma vytiahli na výslnie poznania.

Ich hrob na barčianskom cintoríne, skromný hlinený hrobček, v ktorom odpočívajú spolu so svojou sestrou, ktorá odišla pred nimi, je dnes takmer zabudnutý. Mená na dvoch drevených krížoch na ňom sú už takmer nečitateľné. Urobila som preto prvý krok k náprave a dúfam, že sa mi podarí vytvoriť pre barčiansku Zuzka-nenu dôstojné miesto, pri ktorom sa, dúfam, pristaví viac ľudí. Legendárna postava barčianskej histórie si to zaslúži. Je to, bohužiaľ, jediný a takmer zanedbateľný spôsob, ako im môžem vyjadriť svoju nekonečnú vďaku.

Anna Bulková



Žilová trombóza a jej príčiny

■ **Hĺbková žilová trombóza je ochorenie, ktoré môže ohroziť každého z nás. Hĺbková žilová trombóza je ochorenie s pomerne vysokým výskytom - udáva sa 160 až 180 nových prípadov na 100 000 obyvateľov ročne. V 90% prípadov ide o patologickú tvorbu zrazenín v žilovom systéme dolných končatín, len zriedka postihuje žilový systém horných končatín.**

Ide o ochorenie, ktoré v akútnom štádiu môže byť komplikované život ohrozujúcou embolizáciou do pľúcnych tepien a po rokoch môže zhoršovať kvalitu života vývojom potrombotického syndrómu - t. j. vznikom krčových žíl a kožných zmien na dolných končatinách, v najhoršom prípade až obávaným vredom predkolenia. Včasná diagnostika a liečba môžu minimalizovať riziko a neskoré následky tohto ochorenia.

■ Tromboflebitída a Flebotrombóza

Akútne - náhle vzniknutý uzáver žilového riečiska má rozdielny obraz podľa toho, či postihuje povrchový alebo hĺbkový žilový systém.

Keď je postihnutý povrchový žilový systém sa jedná o zápal povrchových žíl - tromboflebitída, v prípade postihnutia hĺbkového žilového systému sa používa označenie flebotrombóza.

Je možný aj súčasný výskyt povrchovej tromboflebitídy a hĺbkovej flebotrombózy.

■ Ako sa prejavuje žilová trombóza?

Klinické známky žilovej trombózy sú bolesť a asymetrický opuch, začervenanie kože, cyanóza, rozšírené povrchové žily. Všetky tieto príznaky sú nespecifické a môžu byť spôsobené aj inými ochoreniami. 1/3 pacientov s týmito príznakmi nemá žilovú trombózu.

■ Podľa umiestnenia rozlišujeme

- vysokú trombózu (ktorá postihuje podkolennú žilu a vyššie)
- nízku trombózu (ktorá je lokalizovaná v lýtkových žilách, je najčastejšia)

■ Včasné príznaky žilovej trombózy sú:

- pocit ťažoby a sklon ku krčom dolných končatín (pocit svalovice), najmä lýtok
- dlhotrvajúce krče lýtok, bolesť v chodidle
- postavenie sa na nohy je bolestivé
- ťahavé bolesti pozdĺž priebehu žíl, prípadne v slabine
- pri závažnej trombóze panvových žíl sa spočiatku nedajú vystrieť dolné končatiny
- zmenená nálada, nevysvetliteľný nepokoj, úzkosť
- zvýšené teploty, triaška bez zreteľnej príčiny

Podozrenie na trombózu hĺbkových žíl vzbudzuje predovšetkým jednostranný opuch. U rizikových pacientov sa odporúča pravidelne merať obvod končatiny na lýtku a stehne.

■ Bolesť

Lokalizácia bolesti závisí od lokalizácie postihnutia žily, často sa zvyrazňuje pri chôdzi, pri dlhom státi alebo sedení. Pri ohmatávaní končatiny je citlivosť až bolestivosť v oblasti postihnutia. Pri dolných končatinách výskyt je častejší na ľavej strane.

■ Opuch - edém

Je dôležité meranie obvodu končatiny v rôznych úrovniach. Za významný sa považuje stranový rozdiel viac ako 1cm. Opuch je často spojený s pocitom celkového napätia v celej končatine.

■ Zmena farby kože

Končatina postihnutá žilovou trombózou môže byť rôzne sfarbená zmenená

- bledá
- cyanotická - modrofialová
- syto červená

■ Rozšírenie a výstup podkožných žíl

Môže sa prejavovať nápadnou viditeľnosťou podkožných žíl na chrbte nohy v porovnaní s druhou končatinou. Pri vysokých trombózach sú najčastejšie v hornej stehrovej oblasti, v oblasti slabín, v podbruší, pri lýtkových trombózach najmä v oblasti lýtok.



■ Najčastejšie následky trombózy

Tromby v niektorých prípadoch môžu viesť k život ohrozujúcim situáciám, kedy sa zrazenina odtrhne od cievnej steny a spolu s krvou sa dostane do pľúc (pľúcna embólia). Pľúcna embólia sa prejavuje:

- pocit nedostatku vzduchu
- ostrá bolesť v hrudníku
- vykašliavanie krvi
- zrýchlená činnosť srdca

■ Diagnostika

- duplexná sonografia (neinvasívne ultrazvukové vyšetrenie, s vysokou presnosťou posúdi priechodnosť hlbokého žilového systému)

- laboratórna diagnostika (ide o vyšetrenie tzv. D - dimérov)

■ Liečba

Liečba hlbokaj žilovej trombózy spočíva v zahájení antikoagulačnej liečby - t.j. podávanie liekov znižujúcich krvnú zrážanlivosť.

Kompresívna liečba - bandáž, prípadne liečebná kompresívna pančucha a pohybový režim podľa tolerancie.

V súčasnosti sú dostupné možnosti jednoduchej a presnej diagnostiky takého závažného ochorenia, akým hlboká žilová trombóza je. Tiež sa disponuje jej účinnou a bezpečnou liečbou. Ale len ak pacient vyhľadá lekára a ten na možnosť flebotrombózy myslí, ochorenie sa diagnostikuje a lieči včas a tak je možné predísť jeho závažným komplikáciám.

Spracovala: **Monika Sedláková**

Postup pri poranení človeka zvierat'om

Často sa stretávam s neinformovanosťou ľudí ako postupovať pri poranení človeka zvierat'om. Najčastejšie ide o psi, mačky a voľne žijúce zvieratá a nemusí sa jednať výlučne o pohryzenie ale môžu to byť aj iné poranenia. Vo svojej veterinárnej ambulancii sa ročne stretávam v priemere so šiestimi až desiatimi prípadmi ročne. Veľakrát ľudia nevedia ako postupovať v takomto prípade, aké majú povinnosti majiteľa resp. držiteľa zvierat a aké majú práva poranenej osoby. Práve preto by som chcel v nasledujúcich riadkoch venovať pozornosť tomuto problému.

Dôvodom vyšetrenia zvieratá, ktoré poranilo človeka, je možnosť prenosu besnoty. Besnota je nebezpečné infekčné ochorenie, prenosné na všetky teplotné stavovce vrátane človeka. Po prepuknutí príznakov má vždy smrteľný priebeh a je neliečiteľná !!! Postihuje predovšetkým centrálny nervový systém. Patrí medzi zoonózy (choroby prenosné na človeka). Pri typickom priebehu sa choroba manifestuje poruchami vedomia, zvýšenou dráždivosťou, hydrofóbiou (strach z vody), čiastočným a v neskoršom štádiu celkovým ochrnutím. Ochranná vakcinácia je jediným známym opatrením, ktoré v prípade poranenia skutočne besným zvierat'om zachráni život poškodenému človeku.

Majiteľ alebo držiteľ zvieratá je povinný zo zákona na vlastné náklady pri vnímavých mäsožravých zvieratách starších ako tri mesiace zabezpečiť vakcináciu a každoročnú revakcináciu proti besnote a zabezpečiť bez meškania veterinárne vyšetrenie zvieratá, ktoré poranilo človeka. Bohužiaľ majiteľa psov a mačiek často podceňujú povinnosť vakcinácie na besnotu a pomerne často sa stretávam, že majiteľa nevakcinovali svojich štvornohých miláčikov aj niekoľko rokov. Zo zákona majiteľ alebo držiteľ psa, alebo osoba, ktorá psa vedie je povinná povedať osobe, ktorú pes pohryzol svoje meno, priezvisko a adresu trvalého pobytu a meno, priezvisko a adresu trvalého pobytu vlastníka psa.

Súčasne je povinný túto skutočnosť oznámiť obci kde je pes evidovaný, že pes pohryzol človeka bez toho, aby bol sám napadnutý alebo vyprovokovaný, ak sa nepoužil v nutnej obrane alebo v krajnej núdzi.

Pri poranení človeka zvierat'om sú nasledujúce postupy:

- Majiteľ alebo držiteľ zabezpečí na vlastné náklady veterinárne vyšetrenie zvieratá na 1., 5. a 14. deň od poranenia. Počas tejto doby akúkoľvek zmenu zdravotného stavu zvieratá je povinný okamžite hlásiť vyšetrujúcemu súkromnému veterinárnemu lekárovi.

- V prípade, že zvieratá nebolo vakcinované na besnotu, sa postupuje ako bolo popísané vyššie a pri negatívnom klinickom náleze sa zvieratá zavakcinuje na náklady vlastníka alebo držiteľa. Ak majiteľ resp. držiteľ zvieratá nie je známy a zvieratá je známe, tak v tomto prípade odchytené zvieratá sa izoluje, zabezpečí sa veterinárne vyšetrenie zvieratá na 1., 5. a 14. deň od poranenia, v prípade akýchkoľvek podozrivých klinických príznakov a zmenách správania sa zvieratá usmrtí a bezodkladne zašle na laboratórne vyšetrenie.

- V prípade, že sa nezistí vlastník alebo držiteľ zvieratá vyšetrenia sú hradené zo štátneho rozpočtu. Súkromný veterinárny lekár po každom vyšetrení, vystaví potvrdenie o zdravotnom stave zvieratá, ktoré poranila osoba odovzdá svojmu ošetrovateľnému lekárovi.

- V rokoch 2007-2012 nebol zaznamenaný ani jeden pozitívny výskyt ochorenia besnoty a Slovensko sa radilo ku krajinám bez výskytu tohto ochorenia. Zlom nastal až v roku 2013 kedy bolo potvrdených až sedem pozitívnych prípadov výskytu besnoty na Slovensku (v Bardejovskom okrese).

Tri prípady u uhynutých líšok, jeden prípad u kuny a v dvoch prípadoch u psov. Za rok 2014 nedisponujem žiadnymi informáciami.

Je dôležité aby majiteľa vnímavých zvierat pristupovali zodpovedne k vakcinácii, ktorá je jediným ochranným opatrením proti besnote.

MVDr. Tomáš Mihok, PhD.



Veterinárna ambulancia a psí salón

Kde nás nájdete? Timravy 3, 04017, Košice - Barca

Ordinačné hodiny: Po. – Pi. 16.00 – 19.00
So. 09.00 – 12.00

Mimo ordinačných hodín po telefonickom dohovore.

Poskytujeme:

- ošetrovanie aj priamo u Vás doma!
- kompletnú veterinárnu starostlivosť pre domáce a hospodárske zvieratá
- preventívnu starostlivosť (odčervovanie, vakcinácia, ošetrovanie proti vonkajším parazitom)
- špeciálnu starostlivosť (starnúce, obezita zvieratá, mláďatá)
- čípanie a vystavenie Petpasov
- chirurgické ošetrovanie a zákroky
- USG vyšetrenie
- pohotovosť
- poradenstvo
- strihanie, kúpanie a úprava srsti...

O Vašich štvornohých miláčikov sa postará:

MVDr. Tomáš MIHOK, PhD.

Kontakt:
ambulancia: 0907 573 145 www.veterinarkosice.sk
psí salón: 0904 676 566 mihok@veterinarkosice.sk

V súlade s podmienkami projektov financovaných z Európskej únie mestská časť Košice - Barca, ako príjemca dotácie je povinná po dobu min. 5 rokov zriadiť a zverejniť informačné tabule s údajmi o projekte. Predmetné tabule sú umiest-

Projekt VO

nené na oplotení miestneho úradu na Abovskej 32 a na budove zdravotného strediska, Abovská 89.



Zaujímavé čísla zdravia

Skontrolujte nasledujúce čísla svojho tela a zistíte, ako ste na tom so zdravím.

1. KRVNÝ TLAK 120/80

Vysoký krvný tlak, čiže sila, ktorou krv pôsobí na steny ciev, je veľký strašiak. Oprávnené. Síce vôbec nebolí, ale zato výdatne škodí celému telu.

Prvé číslo – systolický – udáva maximálnu hodnotu tlaku v okamihu úderu srdca, druhé číslo – diastolický – hovorí o tom, aký je minimálny tlak medzi dvoma údermi srdca.

Najvyšší tlak mávame ráno po prebudení, vyššie sa potom vyšplhá zasa popoludní, medzi 16. a 18. hodinou. Najnižší, odpočinkový, máme v čase, keď väčšina z nás sladko spí, medzi 3. a 4. hodinou ráno.

Čísla 120/80 sú optimálne, nemusíte sa plašiť ešte ani pri hodnotách do 130/85. Ale ak vám tlakomer ukazuje už dlhšie za sebou viac, začnite problém razantne riešiť.

ČO ZVYŠUJE TLAK: Nadváha, presolené jedlá, nadmerné pitie alkoholu, užívanie hormonálnej antikoncepcie, chronický stres. Veľmi zle pôsobí na tlak aj nočná práca, narúša totiž prirodzený rytmus kolísania tlaku krvi a bráni, aby po polnoci klesol.

2. PULZ 50 – 60

Pulz je tlaková vlna, ktorá vznikne, keď sa vypudí krv z ľavej srdcovej komory do aorty a odtiaľ sa šíri tepnami do celého tela. Zjednodušene povedané – pulz hovorí o tom, ako rýchlo nám bije srdce. Rovnako ako krvný tlak, aj pulz treba pravidelne kontrolovať.

Optimálna hodnota je 50 – 60, za hraničnú sa považuje 70 úderov za minútu. Ak je totiž frekvencia dlho nad nimi, výrazne sa zvyšuje hrozba infarktu.

AKO SI ZMERAŤ PULZ: Pulz si nahmatajte palcom a ukazovákom na krčnej alebo zápästnej tepne. Merajte desať sekúnd a číslo vynásobte šiestimi. Veľa môžeme ovplyvniť správnym dýchaním a pohybom, tréňovaním srdca „pumpuje“ krv podstatne efektívnejšie.

3. CHOLESTEROL 5

Cholesterol je látka podobná tuku, ktorú telo nevyhnutne potrebuje, samozrejme, v správnom pomere. Získame ho z potravy, ale vytvára sa aj v pečeni. Poznáme HDL cholesterol – dobrý a LDL cholesterol – zlý.

Hodnota dobrého nemá presiahnuť 1 mmol/liter, hodnota LDL 2,5 mmol/liter, celkového 5 mmol/liter. Ak je zlého veľa, usádza sa na stenách ciev, zanáša ich a vzniká ateroskleróza. Čiže cievy tuhnú, zužujú sa, krv v nich preteká

pomalšie a organizmus bije na poplach. Nečudo, veď ateroskleróza má na svedomí najviac úmrtí.

AKO UDRŽAŤ CHOLESTEROL:

V dennej dávke jedál by sme mali

prijat' najviac 300 miligramov cholesterolu. Na zlepšenie jeho hladiny si doprajte najmä vlákninu, zeleninu, strukoviny, radšej tmavé pečivo, odbúravať ho pomáha i pravidelný pohyb.

Nefajčiť a nepiť veľa alkoholu sa rozumie samozrejme. Chutným a zdravým bojovníkom proti vysokej hladine cholesterolu je červený grapefruit. Na porovnanie, v sto gramoch pečene je 360 miligramov cholesterolu, v rovnakom množstve masla 250, v morskej rybe iba 50 miligramov.

4. OMEGA MASTNÉ KYSELINY 6 – 10

Vyhnúť sa ochoreniam srdca, ciev, kĺbov či znížiť krvný tlak zvládnete aj bez liekov. Jednou z možností je dbať na omega 3 a omega 6 mastné kyseliny a ich správny pomer v našej strave.

Tých druhých máme väčšinou priveľa a treba si na ne dávať pozor – podporujú totiž v tele zápaly a sťahovanie ciev. Najčastejšie sa do tela dostanú zo sľečnicového a iných rastlinných olejov, resp. jedál, v ktorých sú. Vo vašej kuchyni by však mal jednoznačne dominovať olej olivový.

Omega 3 mastné kyseliny sú naopak dobré – regulujú krvný tlak a zápalové procesy. Získame ich predovšetkým z rýb – halibuta, sleďa, lososa, makrely, tuniaka či pstruha, z rastlín je to listová zelenina a olej z ľanových semienok.

V jedlách, ktoré zjeme za deň, má byť 6 – 10 % omega mastných kyselín 3 a 6. Takže: dva razy týždenne ryby, aspoň za hrst orechov a používajte olivový olej.

5. VITAMÍN D 5 – 10

Tento vitamín je veľmi dôležitý preto, aby sme mali pevné kosti, a aj preto, aby sa dobre hojili, keď už bude neskoro plakať nad rozliatym mliekom. Vplýva i na mnoho ďalších vecí – činnosť prítisťných teliesok, obličiek, pečene a čriev i vylučovanie inzulínu.

Ak ho telo nemá dosť, kosti sa deformujú a výsledkom je krivica. Denná odporúčaná dávka pre dospelých je 5 – 10 mikrogramov.



AKO ZÍSKAŤ VITAMÍN D:

Stačí sa denne na 15 minút vystaviť slnečnému žiareniu. Vďaka tomu získame až 80 % dennej dávky, zvyšok môžeme doplniť z rybieho tuku, pečene, vajec, mlieka. Zabezpečiť dostatok vitamínu D je dôležité už v detstve.

6. BMI INDEX 18,5 – 24,9

Meradlo obezity a hodnota, ktorou sa posudzujú stav výživy. Strašiak, ktorý znie tak moderne a v posledných rokoch sa ním oháňa každý správny odborník na výživu. BMI vypočítame, keď hmotnosť v kilogramoch vydáme výškou v metroch na druhú.

Obezita je v posledných rokoch jedným z najväčších zdravotných problémov, pretože zaťažuje srdce, škodí cievam i ďalším orgánom a v neposlednom rade, esteticky rozhodne nepôsobí.

Sú dva typy obezity: gynoidný – ženský a androidný – mužský. Pri gynoidnom má postava tvar hrušky, tuk sa ukladá najmä na bokoch a stehnách. Pri androidnom, ktorý je horší, hlavne na bruchu.

ZBAVTE SA KILEČIEK: Hodnota BMI indexu 18,5 – 24,9 znamená normálnu hmotnosť, nadváha je 25,0 – 29,9 a obezita 30 a viac. Dedičnosť sa na vzniku obezity podieľa asi 50 percentami.

Najväčšími chybami, ktoré robíme, sú nevyvážená a nepravidelná strava. Jedávame príliš často a príliš veľa ťažkých, mastných jedál, naopak málo zeleniny a ovocia.

7. OBVOD PÁSA 0,5

Povedz mi obvod svojho pásu a ja ti poviem, ako dlho budeš žiť. Nie je to žiadna metafora, ale pravda. Prečo je také dôležité všimnúť si ho? Je to jednoduché – takzvaná centrálna obezita, čiže veľké brucho, je „zárukou“ mnohých ochorení.

Tukové bunky uložené v bruchu sú ako veľké zlé, presnejšie veľmi zlé, nebezpečne útočiace na cievy, zvyšujúce tlak krvi, ale aj hladinu cukru. Preto určite stojí za to popracovať na šťihlejšom drieku.

Ak netúžite po zdravotných patáliách,



nerozširujte sa. Či ste v norme, zistíte jednoducho: obvod pásu vydelíte výškou v centimetroch. Ak vám vyjde hodnota pod 0,5, je to v poriadku, nad 0,6 už je zle.

Predovšetkým musíte skončiť so všetkým čokoládami a cukríčkom, vypustiť údeniny, čipsy, hot-dogy, dodržiavať časový odstup medzi jedlami, nechodiť do chladničky v noci, nadránom, keď vám je smutno a keď ste našťvaný/á.

8. KRVNÝ CUKOR 3,35 – 6,00

Cukrovka je ochorenie, pri ktorom podžalúdková žľaza buď vôbec nevytvára hormón inzulín, alebo ho tvorí v nedostatočnom množstve. Inzulín kraľuje nad premenou cukrov v tele, a ak nepracuje tak, ako má, zvýši sa hladina cukru v krvi. To však neveští nič dobré, „sladká“ krv škodí obličkám, očiam i ďalším orgánom.

Cukrovka, podobne ako tlak, je zákerná v tom, že dlho o sebe nemusí dať výrazne vedieť, no je veľký záškodník. Normálna hodnota cukru v krvi nameraná ráno nalačno nemá prekročiť 6 mmol/liter.

Dodnes si mnohí myslia, že za cukrovku môže veľa zjedených sladkostí. Pravda však je, že podľa výskumov môžeme hodiť vinu na zlé stravovacie návyky, veľa nezdravých jedál, pramálo vlákniny, ovocia a zeleniny.

Držať prednášku o nadbytočných kilogramoch, ktoré majú levi podiel na vzniku cukrovky, hádam nie je potrebné. Ak bojujete s alergiou na slovné spojenie pravidelný pohyb, na začiatok postačí polhodinka rýchlej chôdze. Každý deň.

Hladinu cukru ovplyvňujú aj potraviny

Ak organizmus nedostane pravidelne adekvátne pohonné látky, zníži sa hladina cukru. Pocity slabosti, mierne bolesti hlavy a podráždenosť sú symptómy indikujúce, že mozog a telo trpia nedostatkom základného zdroja pohonných látok. Mnohé potraviny majú schopnosť znižovať zvýšenú hladinu cukru v krvi, a tým pomáhajú zdravšiemu životu ľudí s cukrovkou.

- ľubovník bodkovaný, baza čierna, fenikel
- žerucha ako posýpka do polievky či na nátierkach
- grapefruit, jahody, melón, slivky, banány
- baklažán, uhorka, hlávkový šalát, tekvica, cukina
- pravidelná konzumácia surovej či kyslej kapusty
- cibuľa a cesnak
- strukoviny, obilniny, ryža, celozrnné potraviny
- kurkuma, škorica, klinček, bobkový list

Pitie kávy je výbornou prevenciou proti vzniku cukrovky - Brazílčania prišli so zaujímavým zistením. Aby bola káva vášmu zdraviu skutočne

prospešná, mali by ste si ju dopriať po obede.

Brazílski vedci skúmali 70-tisíc žien. Zistili, že tie, ktoré si po obede dali šálku kávy, majú o tretinu nižšie riziko, že sa u nich vyvinie cukrovka druhého typu než ženy, ktoré kávu nepijú. Rovnaké účinky má aj káva bez kofeínu, ale len ak sa pije po obede. Pitie tohto čierneho moku v ktorúkoľvek inú dennú dobu už tento efekt nemá.

9. HUSTOTA KOSTÍ

Osteoporóza, inak povedané rednutie kostí, je hrozba horšia ako zmutovanie AH1N1 a úplne najhoršia je, samozrejme, pre ženy v období menopauzy. V tele ubúdajú prirodzené hormóny a kosti to odnesú tým, že krehnú. Ale pozor!

Na nepríjemnú chorobu si zarábajú aj príliš chudé mladé dievčatá a staršie ženy, ktoré to preháňajú so štíhlosťou. Kostiam môžete uškodiť i dlhodobým užívaním niektorých liekov, chýbajúcim vitamínom D a nedostatkom minerálov, poruchami imunitného a hormonálneho systému.

Hustota kostí sa meria denzitometrom, najčastejšie na chrbtici, krčku stehennej kosti alebo na päte. Po meraní sa stanoví takzvané T-skóre. Norma je do hodnoty -1. Slabšia forma osteoporózy - osteopénia má hodnotu do -2,5, osteoporóza je pod -2,5.

AKO POMÔČT KOSTIAM: Nebude to originálne, ale funguje to: Nefajčiť, nepiť, neužívať kortikoidy a pravidelne športovať. Aby sme vás neodsúdili na nevydržateľnú nudu príliš zdravého života, ktorý vás privedie do hrobu, dávame do pozornosti nedávne výsledky výskumu, ktorý potvrdil pozitívny vplyv piva. Občasný pohárik tohto moku vraj kosti posilňuje.

10. Lepšia prevencia ako demencia

Dôvodov, prečo zabúdame, môže byť veľa. Ak vylúčime vážne diagnózy ako Alzheimerovo-

Viete, čo NIKDY nesmiete dať do mikrovlnky?

Ohrievanie jedla v hrncoch sa stalo minulosťou v okamžiku, keď v roku 1947 uviedla americká spoločnosť Raytheon na trh prvú mikrovlnnú rúru.

Hoci trvalo ešte desiatky rokov, pokým našla neodmysliteľné miesto vo väčšine domácností na celom svete, ľudia si tento vynález obľúbili natoľko, že v nej začali ohrievať skoro všetko. A to sa rýchlo ukázalo ako veľmi nebezpečné. Existuje totiž pár vecí, ktoré sa s mikrovlnou rúrou jednoducho neznášajú...

- Termosky - tie z kovu rozhodne do nej nepatria.
- Nič - pokiaľ je mikrovlnka pustená naprázdno, ľahko sa môže poškodiť.
- Ovocie - niektoré môže počas ohrievania explodovať, alebo sa vznietiť.
- Tégliky od jogurtu - počas zahrievania v mikrovlnke môžu uvoľňovať toxické látky.
- Obedové vrecká - podobne ako jogurtové tégliky, môžu aj obedové vrecká uvoľňovať toxické plyny a ľahko sa vznietiť.
- Čili papričky - tie sú veľmi nebezpečné, pretože sa počas zahrievania môžu zapáliť, rovnako aj omáčka z čili.
- Vajička - pokiaľ ich dáte na 10 minút do tejto rúry, rozhodne nebudú uvarené. Naopak vás bude čakať hodinové upratovanie mikrovlnky, a asi aj jej blízkeho okolia.
- Alobal - alobal je kov, teda je úplne nezlučiteľný s mikrovlnkou.
- Plastové krabičky - pokiaľ na nich nie je priamo napísané, že sú vhodné na ohrev v mikrovlnnej rúre.
- Riad s kovovým lemovaním - kov vo všetkých podobách do mikrovlnnej rúry rozhodne nepatrí.

vu chorobu alebo iné typy demencie, môže ísť o zníženú funkciu pamäti. Tú veľmi často zapríčiňuje dlhodobý stres, prepracovanosť, tlak a nezdravý životný štýl. Príčinou však býva aj nesprávna výživa mozgu. Ľudský organizmus si jednoducho pýta svoje a ak mu to nedáme, začne haprovať a je jedno, či ide o telesnú alebo duševnú kondíciu. Človek zabúda, ak mozog nedostatočne alebo nesprávne vyživuje, pamäť zhoršuje aj nadmerné pitie alkoholu, nedostatok spánku a pohybu.

Je potrebné začať zdravo žiť a do jedálneho lístka zaradiť potraviny, ktoré ľudský mozog potrebuje. Pri veľkej záťaži alebo ak nemáte k takým potravinám prístup, existujú špeciálne výživové doplnky, ktoré tie najdôležitejšie prvky obsahujú a dostatočne ich do organizmu dopĺňajú.

Najlepšie mozog cvičíme pri lúštení krížoviek, sudoku, hlavolamov, čítaní knihy, pri spoločenských hrách alebo učení cudzieho jazyka.

spr.



Informácia o komunálnych voľbách 2014

Predseda Národnej rady Slovenskej republiky Pavol Paška vyhlásil voľby na sobotu 15. novembra. Niektorí kandidáti do miest a samospráv sú už známi, oficiálne ich mená budú známe až začiatkom októbra.

■ Podľa zákona o voľbách do orgánov samosprávy obcí, politické strany a nezávislí kandidáti, ktorí sa chcú 15. novembra v komunálnych voľbách uchádzať o hlasy voličov musia podať kandidačné listiny miestnym volebným komisiám najneskôr do 55 dní pred dňom volieb, teda do 21. septembra.

■ Následne majú miestne volebné komisie 10 dní na registráciu, čo je do 1. októbra. Tí, ktorých pre nesplnenie zákonných podmienok nezaregistrujú, majú tri dni na odvolanie na súde. Až po zaregistrovaní kandidátov začne ministerstvo vnútra s prípravou volebných tlačív. Predvolebná kampaň sa začína 29. októbra a končí sa 13. novembra o 7:00. Vedenie kampane mimo tohto času zákon zakazuje.

■ Predseda Národnej rady SR Pavol Paška rozhodol v pondelok 7. júla o tom, že staros-

tov, primátorov a poslancov zastupiteľstiev obcí a miest budeme voliť v sobotu 15. novembra. Hlasovať sa bude od 7:00 do 20:00. O hlasy voličov môžu bojovať aj nezávislí kandidáti, tí však musia ku kandidačným listinám dodať i petície podpísané voličmi podporujúcimi ich kandidatúru. Potrebný počet podpisov upravuje zákon podľa veľkosti obce. Zo zákona sa voľby do obecných či mestských zastupiteľstiev a voľby starostov a primátorov konajú v posledných 14 dňoch ich volebného obdobia.

■ Na novembrových voľbách starostov obcí, primátorov miest a poslancov obecných, mestských alebo miestnych zastupiteľstiev sa môžu zúčastniť všetci obyvatelia Slovenska. Podmienkou je, aby mali v obci, kde budú voliť, trvalý pobyt a najneskôr v deň volieb, teda v sobotu 15. novembra a dosiahli 18 rokov.

■ Podľa zákona o voľbách do orgánov obecnej samosprávy tak môžu primátorov, starostov a poslancov komunálnych zastupiteľstiev voliť nielen občania Slovenskej republiky, ale aj cudzinci s trvalým pobytom na Slovensku,

keďže v každej obci volia jej obyvatelia vlastných komunálnych zástupcov.

■ Podľa zákona voľby do orgánov samosprávy obcí riadi Ústredná volebná komisia. V okresoch sú to obvodné volebné komisie, v Bratislave a Košiciach mestské volebné komisie a v ostatných obciach miestne volebné komisie.

■ Ako prvé vzniknú miestne volebné komisie, respektíve v Bratislave a v Košiciach mestské volebné komisie. Prvé zasadanie miestnej volebnej komisie zvolá každý starosta obce, alebo primátor do 26. septembra. Obvodné volebné komisie a Ústredná volebná komisia by sa po prvý raz mali zísť približne v polovici októbra. Ako posledné sa koncom októbra určia okrskové volebné komisie, ktoré zabezpečujú samotné hlasovanie a sčítavajú hlasy voličov.

■ V mestskej časti Košice - Barca budú 4 okrskové volebné komisie, a to č. 1 a 3 na Abovskej 32, č. 2 v kultúrnom dome na Barčianskej 31 a č. 4 vo VIA LUX, Andraščíkova 2.

■ Miestna volebná komisia bude sídliť na Abovskej 32.

Koho budeme voliť

V nadväznosti na predložené kandidátky zapisovateľom miestnej volebnej komisie do 24.00 dňa 21. septembra 2014 je zoznam kandidátov nasledovný - poradie i zoznam je informatívny, konečný zoznam, podľa ktorého budú vytlačené volebné lístky, bude zverejnený na web stránke mestskej časti a na úradných tabuliach :

Kandidáti na starostu v mestskej časti Košice - Barca

P.č.	Meno	Priezvisko	Titul	Vek	Povolanie	Trvalý pobyt obec	ulica	číslo	Strana celý názov	skratka
1	Daniel	Antal	Ing	44	špecialista logistiky	Košice - Barca	Abovská	50	Nezávislý kandidát	NEKA
2	Beáta	Brúňová	Ing	45	bezpečnostný technik	Košice - Barca	Osloboditeľov	52	JEDNOTA - ľavicová strana Slovenska	JEDNOTA-LSS
3	Ladislav	Buľko		70	podnikateľ	Košice - Barca	Matičná	48	Slovenská demokratická a kresťanská únia - Demokratická strana	SDKÚ - DS
4	František	Krištof		60	starosta	Košice - Barca	Poničanova	58	Kresťanskodemokratické hnutie	KDH
5	Viera	Maňková	Ing.	54	manažér	Košice - Barca	Hečkova	9	Nezávislá kandidátka	NEKA
6	Pavol	Rybár		51	technik	Košice - Barca	Fándlyho	36	Nezávislý kandidát	NEKA
7	Štefan	Varga	Ing	53	strojný inžinier	Košice - Barca	Radlinského	1	Strana občianskej ľavice - SOL'	SOL'
8	Ondrej	Vilner	PaedDr.	59	pedagóg	Košice - Barca	Fándlyho	28	MOST - HÍD	MOST-HÍD

Kandidáti na volebný obvod č. 5 - Barca, Poľov, Šebastovce

P.č.	Meno	Priezvisko	Titul	Vek	Strana
1	Ivo	Čabra	Ing. MBA	41	nezávislý kandidát
2	Ivan	Goňko	MUDr.	55	Jednota -LSS
3	Lucia	Gurbáľová	Mgr.	43	KDH, SDKÚ-DS, NOVA, SaS, SMK-MKP, KDS, OKS, DS
4	Mária	Kappelová	RNDr.	51	7 statočných
5	Igor	Sidor	Mgr., PhD., MBA	50	nezávislý kandidát
6	Ondrej	Vilner	PaedDr.	59	MOST - HÍD

Kandidáti na poslancov miestneho zastupiteľstva v Košiciach - Barci - budeme ich voliť 7

P.č.	Meno	Priezvisko	Titul	Vek	Povolanie	Trvalý pobyt obec	ulica	číslo	Strana celý názov
1	Daniel	Antal	Ing.	44 r.	špecialista logistiky	Košice - Barca	Abovská	50	NEKA
2	Ján	Babka		34 r.	podnikateľ	Košice - Barca	Barčianska	2/B	SMS
3	František	Bakši		52 r.	technik PO	Košice - Barca	Kapustná	3	SOL'
4	Juraj	Balázs	Mgr.	29 r.	odborný poradca	Košice - Barca	Osloboditeľov	9	SDKÚ - DS
5	Jarmila	Baloghová		52 r.	manager	Košice - Barca	Svetlá pusta	8	SMS
6	Ján	Beneš		29 r.	výpočtový technik	Košice - Barca	Barčianska	60	MOST - HÍD
7	Beáta	Brúnová	Ing.	45 r.	bezpečnostný pracovník	Košice - Barca	Osloboditeľov	52	JEDNOTA-LSS
8	Imrich	Bulko		61 r.	stavebný technik	Košice - Barca	Matičná	25	KDH
9	Ivo	Čabra	Ing. MBA	41 r.	manažer	Košice - Barca	Močiarna	13	NEKA
10	Daniel	Durbák	Ing.	46 r.	koordinátor	Košice - Barca	Matičná	42	SMER
11	Marián	Elek	Ing.	33 r.	odborný referent	Košice - Barca	Kostrova	22	SMER
12	Mária	Farkasová		48 r.	operátor	Košice - Barca	Abovská	45	KDH
13	Ivan	Goňko	MUDr.	55 r.	lekár	Košice - Barca	Pri vagovni	18	JEDNOTA-LSS
14	Peter	Haluška		47 r.	technolog PV	Košice - Barca	Abovská	47	SOL'
15	Michal	Iľaš	Ing.	63 r.	elektrotechnik	Košice - Barca	Matičná	32	99 % - občiansky hlas
16	Peter	Iľaš		35 r.	elektrotechnik	Košice - Barca	Matičná	32	99 % - občiansky hlas
17	Ondrej	Juhász	Ing.	54 r.	konštruktér	Košice - Barca	Borodáčova	20	NEKA
18	Marián	Kačmár		49 r.	technik	Košice - Barca	Radlinského	7	KDH
19	Mária	Kappelová	RNDr.	51 r.	koordinátorka pre vzdeláv. projekty a lektorka	Košice - Barca	Barčianska	1/A	7 STATOČNYCH
20	Albert	Kováč		49 r.	strojný zámočník	Košice - Barca	Ovocná	2	MOST - HÍD
21	Mária	Krajňáková	Mgr.	53 r.	referent	Košice - Barca	Abovská	41/A	KDH
22	Rastislav	Kuchta		55 r.	obchodný zástupca	Košice - Barca	Zinková	11	SOL'
23	Jarmila	Kunová		52 r.	prevádzkárka	Košice - Barca	Poničanova	36	NEKA
24	Maroš	Kuruc		39 r.	agropodnikateľ	Košice - Barca	Svetlá pusta	10	MOST - HÍD
25	Jarmila	Lešková	Ing.	28 r.	manager	Košice - Barca	Fándlyho	12	SMS
26	Lenka	Mačková		25 r.	administratívny pracovník	Košice - Barca	Abovská	51	SIEŤ
27	František	Margitan		50 r.	podnikateľ	Košice - Barca	Abovská	15	SMS
28	Miloslav	Maťaš		44 r.	manažér	Košice - Barca	Vozárova	44	KDH
29	Andrej	Nosaľ		54 r.	zdravotný asistent	Košice - Barca	Hraničná	18	SOL'
30	Skarleta	Mervová	Bc.	31 r.	zdravotná sestra	Košice - Barca	Pri železničnej stanici	3	SDKÚ - DS
31	Darina	Palkovičová		40 r.	obchodný referent	Košice - Barca	Pri železničnej stanici	3	SOL'
32	Dušan	Pracko		39 r.	vedúci obchodu potravín	Košice - Barca	Abovská	50	NEKA
33	Daniel	Rác		48 r.	podnikateľ	Košice - Barca	Osloboditeľov	5	SDKÚ - DS
34	Marek	Rusnák		37 r.	podnikateľ	Košice - Barca	Bronzová	8	NEKA
35	Iveta	Ružičková	Ing.	36 r.	referent	Košice - Barca	Zborovjanova	7	KDH
36	Dušan	Sedlák		62 r.	dôchodca	Košice - Barca	Abovská	10	SDKÚ - DS
37	Monika	Sedláková		50 r.	zdravotná sestra	Košice - Barca	Tešedíkova	18	SDKÚ - DS
38	Jozef	Široký		26 r.	robotník	Košice - Barca	Fándlyho	11	SDKÚ - DS
39	Alica	Tóthová		53 r.	zdravotná sestra	Košice - Barca	Medená	11	NEKA
40	Milan	Valent	Ing.	43 r.	projektový manažér	Košice - Barca	Barčianska	54	KDH
41	Štefan	Varga	Ing.	53 r.	strojný inžinier	Košice - Barca	Radlinského	1	SOL'
42	Ondrej	Vilner	PaedDr.	59 r.	pedagogický pracovník	Košice - Barca	Fándlyho	28	MOST - HÍD

Kandidáti na primátora Košíc

P.č.	Meno	Priezvisko	Titul	Vek	Strana
1	Alena	Bašistová	doc. PhDr. Mgr., PhD.	37	Koalícia Sieť - Most-Híd
2	Rudolf	Bauer	RNDr., PhD.	56	KDH, SDKÚ-DS, NOVA, SaS, SMK-MKP, KDS, OKS, DS a OĽaNO
3	Ján	Dečo	Ing.	52	nezávislý
4	Jaroslav	Džunko	RNDr. Ing.	63	nezávislý
5	Ivan	Goňko	MUDr.	55	Jednota-Iavicová strana Slovenska
6	Jozef	Holečko	Ing. MBA	60	nezávislý
7	Richard	Raši	MUDr., MPH, PhD.	43	SMER-SD
8	Boris	Urbančík	Mgr.	42	Strana TIP

Konečné, oficiálne zoznamy budú zverejnené na web stránkach a úradných tabuliach po ich potvrdení a odsúhlasení príslušných volebných lístkov.

Gratulácie 103 ročným



Dňa 23. septembra o 10,00 hod. sa v domove dôchodcov a sociálnych služieb VIA LUX v Košiciach Barci uskutočnila slávnosť, a to oslavy 103 ročných narodenín čo je fantastické číslo. Oslávenkyne pani Máriu Teri-

fajovú (bola učiteľkou na 1. stupni základnej školy až do veku 77 rokov) a pani Máriu Zaffiryovú (pracovala v rôznych pozíciách na pošte) prišli pozdraviť pani riaditeľka Naďa Mudráková, pán primátor Richard Raši, riaditeľ Košického samosprávneho kraja pán Ondrej Bernát, vedúca sociálneho odboru KSK pani Zuzana Jusková, starosta MČ Košice – Barca pán František Krištof, ako aj ďalší gratulanti z rodiny a obyvateľov dôchodcov. Nechýbali ani gratulanti zo susednej materskej škôlky s pekným programom. O tuš pre oslávenkyne a hudobný sprievod sa postarala hudobná skupina z VIA LUX.



Viete, že

- **Bobuľové ovocie** - brusnice, čučoriedky, maliny, jahody, černice spomaľujú rast rakovinových buniek a bránia tvorbe ciev, ktoré vyživujú tumor. Preventívne zaberajú proti rakovine pažeráka, úst, kože a hrubého čreva.
- **Zeler** - dokáže zničiť karcinogény, ktoré vznikajú pri fajčení. Pôsobí teda proti rakovine pľúc, hrtana.
- **Tekvica** - obsahuje selén, ktorý znižuje riziko rakoviny pľúc. Tekvicové semenka chránia mužov aj pred rakovinou prostaty.
- **Strukoviny** - hrach, tmavá fazuľa, šošovica sú zdrojom cennej látky inositol, ktorý pôsobí preventívne proti nádorom hrubého čreva, prsníka a prostaty.
- **Jablká** - v šupke majú triterpenoidy, ktoré dokážu likvidovať rakovinové bunky v pečeni, hrubom čreve a konečníku.
- **Cesnak** - sulfidy v cesnaku spomaľujú delenie rakovinových buniek. Chráni nás proti rakovine hrubého čreva, obličiek aj prostaty. Odporúča sa tiež ako prevencia proti rakovine prsníka, pažeráka a žalúdka.
- **Ryby** - tuniak, losos, makrela, sardinky obsahujú zdravé omega-3 nenasýtené mastné kyseliny, ktoré výrazne znižujú riziko rakoviny prostaty a prsníka.
- **Brokolica a spol.** - brokolica, kel, karfiol aj kapusta obsahujú sulforafan a indoly, ktoré pôsobia preventívne najmä proti rakovine žalúdka a prsníka. Antioxidant sulforafan zvláda dokonca i usmrtenie rakovinových buniek.
- **Paradajky** - lykopen, ktorý obsahujú, chráni pred rakovinou pľúc, matrice, prostaty a žalúdka.
- **Ľanové semenka** - dokážu výrazne spomaľovať rast nádoru prostaty, a to vďaka obsahu omega-3 mastných kyselín a fytoestrogénov.

Sociologický prieskum - dotazník

Vážení občania mestskej časti Barca, v súčasnosti sa veľmi často diskutuje o problematike kvality životného prostredia, ako aj o tom, akú mieru zodpovednosti voči životnému prostrediu nesie spoločnosť, politici a podniky.

Ako študentka Filozofickej fakulty, odbor Politológia sa aktívne tejto problematike venujem, pričom mojou snahou je na základe vedeckej analýzy potvrdiť, alebo naopak vyvrátiť hypotézy, ku ktorým som počas svojho štúdia dospela. Zámerne som sa zamerala na Vašu mestskú časť, ktorá svojim jedinečným umiestnením a charakterom najlepšie obsiahne danú problematiku.

Obraciam sa na Vás s prosbou o vyplnenie dotazníka, ktorý k dispozícii na miestnom úrade v Barci na Abovskej 32 a je uverejnený na webovej

stránke mestskej časti Barca aj s preklikom na cieľovú adresu dotazníka na webe:

https://docs.google.com/forms/d/1v8ooH2LAPBUJqM1NscncZe5d1auHLxBKX9xz8JPHbA/viewform?c=0&w=1&usp=mail_form_link

Bezplatný výstup z tohto prieskumu v podobe štatistík a grafov bude zároveň odovzdaný pre účely obce.

Prosím Vás, aby ste na položené otázky odpovedali pravdivo a úprimne, aby výstup tejto výskumnej činnosti čo najobjektívnejšie zodpovedal skutočnosti. Ďakujeme za Váš čas a seriózny prístup pri vyplňovaní dotazníka.
Ing. Lucia Štefánová



UP studio
foto/video



Ginka
kvety - darčeky

www.upstudio.sk / info@upstudio.sk www.ginka.sk

Svadba sa stane jedným z najkrajších dní vášho života. Aby ste naprišli o všetky tie krásne, dôležité či výnimočné momenty, dovoďte nám z týchto chvíľ na fotografiu a video. Na záberom využijeme najmodernejšiu Full HD techniku, externé zvukové zariadenia, ekónu vodotesnú kameru a množstvo ďalších doplnkov.




Vedeli ste, že

- **rybí olej** – proti zabúdaniu hrá jednoznačne prím. Obsahuje totiž omega 3 mastné kyseliny, ktoré sú súčasťou nervových buniek a hrajú dôležitú úlohu pri spracúvaní informácií.
- **ginko dvojlaločné** – tento vyše 2000 rokov starý strom má doslova zázračné účinky na ľudský organizmus. Ako pôsobí proti zabúdaniu? Ako antioxidant vycytáva voľné kyslíkové radikály, odbúrava oxidačný stres a spomaľuje vekom podmienené zmeny v mozgu. Zvyšuje odolnosť ciev a činnosť nervových buniek.
- **vitamín B12 (kobalamín)** – ako jediný vitamín obsahuje aj kov kobalt. Nájdete ho v rybách, vo vajciach, v mlieku a mäse. Spolu s kyselinou listovou zohráva dôležitú úlohu pri správnej látkovej premene homocysteínu na metionín, pričom práve príliš vysoká hladina homocysteínu zvyšuje riziko vzniku demencie.
- **vitamín E** – podobne ako ginko pôsobí ako antioxidant a vycytáva voľné radikály. Najviac ho do organizmu dostanete, ak budete jesť orechy, vaječné žĺtky, obilniny a mlieko.
- **sója** – obsahuje fosfatidylserín, chemickú látku, ktorá je zložkou bunkových membrán. Ak sa dostane mimo membrány, znamená to zánik bunky. Vekom produkcia fosfatidylserínu v tele klesá. Preto by sme ho mali dopĺňať, uľahčíme tým šírenie impulzov v mozgu.

Reklama

V tejto časti Barčianskeho súčasnika poskytujeme platenú reklamu pre spoločnosti, ktoré svojou činnosťou či už v našej mestskej časti alebo práve formou, že prenájmom priestoru na reklamu prispievajú k riešeniu potrieb a zveľadovaniu našej mestskej časti, k propagácii a zlepšovaniu životného prostredia

KOMPLEXNÁ STAROSTLIVOSŤ O PLYNOVÉ SPOTREBIČE



RUŠČÁK

Aliančný partner SPP

Zmluvný partner všetkých značiek na Slovenskom trhu!








- Uvádzanie plynových spotrebičov do prevádzky
- Servisné prehliadky ako aj predĺžovanie záručnej doby
- Odborné poradenstvo pri výbere plynového spotrebiča
- Výmena plynových kotlov aj s ich dodaním
- Kontrola a príprava spotrebičov na vykurovaciu sezónou
- Záručný a pozáručný servis

Plynové kotle: závesné, stacionárne, kondenzačné **Ohrívače vody:** prietokové, zásobníkové

www.plyn-ruscak.sk

Imrich Ruščák 0905 526 966
Ing. Imrich Ruščák 0910 916 306

Výroba a predaj: vencov, kytic, rakiev, smútočných doplnkov

Vybavenie všetkých pohrebných formalít, kamenárska práca



DOMINUS
pohrebné služby

Vozárova ul. č.1, Košice - Barca

tel. non stop : 0940 410 101
0940 410 102, 0940 410 103





Prijateľné ceny - seriózny prístup















Majitelia predajní a milovníci TOP značiek. Neváhajte a navštívte našu [www](http://www.mybestshop.sk) alebo **sklad** v Barci.

VEĽKOOBCHOD a MALOOBCHOD so značkovou módou

ul. Osloboditeľov 37 a 41,
(budova reštaurácie CASA VERDE)

040 17 Košice - Barca
tel. **0944 179926**

Ak nie ste živnostník alebo firma, tak máte možnosť sa stať členom nášho "Klubu priateľov spoločnosti AP FASHION&TRADE" a získať luxusný tovar za veľmi prijateľné ceny.










WWW.MYBESTSHOP.SK



Záhradkár v októbri



■ Pokračujeme ešte v sadení jahôd a rozmnožujeme ríbezle. Dobre vyzreté výhonky bielych, červených a čiernych ríbezlí narežeme na rezky dlhé 0,15 – 0,20 m a odlístené použijeme na rozmnožovanie. Odrezky sadíme do pôdy šikmo a nad povrchom pôdy necháme aspoň jedno očko. Vysadené odrezky zavlažíme a prihrnieme suchou zeminou.

■ V novozaložených jahodoviskách udržujeme porasty bez buriny a zalievame skôr vysadené sadenice.

■ Pokračujeme ešte v sejbe, prípadne výsadbe zelenín na prezimovanie.

■ Koncom septembra a v októbri sadíme aj cibulku sadzačku na jarnú zelenačku.

■ Koreňová zelenina a hlúboviny už zakrývajú medziriadky a nepotrebujú okopávkou. Väčšiu starostlivosť vyžadujú zeleniny vysiate v auguste.

■ September je obdobím výsadby kvetinových cibulovín. Pokiaľ je ešte teplejšie, vysádzame narcisy a potom tulipány, hyacinty, krokusy a iné drobnokveté. Mečiky vyberáme ihneď, ako začne vňať žltnúť.

■ Uskladňovací priestor pred uložením ovocia najskôr mechanicky dobre vyčistíme, vybielime a vysírime. Odporúčame pridať do vápenného mlieka 3- až 6-percentný roztok modrej skalice. Zariadenie (police, debničky, liesky) umyjeme roztokom modrej skalice (2%).

■ V miestnosti na skladovanie ovocia je ideálna teplota v jeseni 6 - 8 st. C, v zime 2 - 4 st. C. Teplota nesmie klesnúť pod 1 st C, relatívna vlhkosť vzduchu sa má pohybovať medzi 85 – 90 %. V suchých a teplých pivniciach je vhodné plody skladovať v polyetylénových vrecúškach (musia byť perforované).

■ Po ukončení zberu odstraňujeme staré a choré stromy, kopeme jamy na jesennú výsadbu najbližšieho okolia alebo dovezenou panenskou pôdou. Takýto postup je nevyhnutný najmä vtedy, keď chceme vysadiť kôstkovinu po kôstkovine, hoci sa odporúča sadiť po kôstkovine jadrovinu.

■ Málo používaným spôsobom uskladňovania hlúbovín je založenie hlávky kapusty či ružice (kapusta, kel, karfiol) do vrstvy piesku i s koreňom a s časťou krycích listov, alebo v hlbšom parenisku.

■ V záhradke môže zostať kučeravý i ružičkový kel, ktorý je odolný proti mrazu, ale chrániť ho musíme proti požeru.

■ V južnejších oblastiach je ešte čas na

výsadbu cesnaku. V októbri ešte môžeme vysadiť väčšiu cibulku-sadzačku pre zber na zeleno skoro na jar. Väčšie cibulky (asi 15 až 20 mm) vysádzame hustejšie ako sadzačku na jar.

■ V okrasnej časti záhrady sadíme do starostlivo pripravených jám opadavé listnáče.

■ Izbové kvetiny, ktoré dávame z terás a lodží dovnútra, zbavíme prachu a skontrolujeme, či na nich nie sú škodcovia.

■ Pri zbere ovocia odstránime zo stromov všetky mumifikované a znehodnotené plody nevhodné na konzum, ktoré by mohli byť zdrojom infekcií v budúcom roku. Môžeme prikročiť aj k mechanickému čisteniu kmeňov a hrubších konárov.

■ Ovocné stromčeky sadíme do takej hĺbky, ako boli v škôlke, t. j. miesto očkovania má byť nad úrovňou pôdy.

■ Kry ríbezlí a egrešov sadíme o niečo hlbšie, ako boli v škôlke. Podstatne hlbšie sadíme stromčekové tvary ríbezlí a egrešov, aby sme zabránili v budúcnosti obrastaniu podplníkov meruzalkou zlatou.

■ Pred výsadbou ovocných výpestkov dbáme, aby nám nezaschli korene. Už pri premiestňovaní stromčekov a krov z nákupných stredísk je potrebné zabaliť aspoň koreňovú časť, a tým chrániť výpestky pred vysychaním, holé korene je vhodné namočiť na niekoľko hodín do vody. Osobitne citlivé sú stromčekové tvary ríbezlí a egrešov, pri ktorých je koreňový systém slabší.

■ Do konca mesiaca vyberieme trsy pažítky na „zatiehnutie – oddych“ pred neskorším zimným rýchlením.

■ Zberáme všetku zeleninu. Začíname mrkvou, ktorá je najcitlivejšia na mrazíky. Ani zeler nesmie namrznúť. Nakoniec zberáme petržlen a paštrnák. Petržlen zberáme len také množstvo, ktoré spotrebujeme do konca zimy. Zvyšok ponecháme na záhone a môžeme ho zberať po rozmrznutí pôdy až do mája. Zberáme aj hlúboviny. Kučeravý a ružičkový kel môžu ostať na hriadke, dobre znášajú aj silnejšie mrazy.

■ V októbri naposledy pokosíme trávnik, a to pomerne nízko. Vyhrabeme popadané lístie, aby pod ním nezačal trávnik hniť. Izbové rastliny neprihnojujeme, podľa potreby zalievame a listy

zbavujeme prachu.

Kontrolujeme ich zdravotný stav.

■ Rozmnožujeme Di-fenbachiu, Aukubu a Hortenziu dáme do chladnej miestnosti, kde prezimujú až do marca.

■ Pozbierané orechy ešte pred uskladnením je potrebné dobre vysušiť, aby nedošlo k ich poškodeniu plesňou.

■ Ak chceme pestovať ríbezle a egreše na drôtenke, vysádzame stromčekové tvary týchto bobulovín tak, aby nosný drôt prechádzal korunou stromčeka, ktorú k drôtu priviažeme za niektorý silnejší konárík. Podobne vysádzame aj ku kolom: kôl musí prečnievať až do korunky, aby sa k nemu dal niektorý konárík priviazať. Zásadne nesprávne je priväzovať stromčekové tvary pod korunou, teda za kmienik (hrozí vylomenie korunky).

■ Je čas na zapracovanie organických hnojív, ktoré spravidla zapracovávame raz za tri roky. Maštalný hnoj, kompost, Vítahum, alebo rašelinu. Používame v dávkach 3 až 8 kg na m². Podľa potreby, zvyčajne rok po hnojení organickými hnojivami, doplníme vápnik jesenným vápnením mletým vápnom, alebo aj prachovým vápnom, alebo aj inou formou.

■ Pri zbere zeleniny vňať zo zeleru, petržlenu, póru a pod., môžeme vysušiť, uložiť do sklenených pohárov a používať ako koreninu do jedál. Poškodené korene či popraskané hlávky nie sú vhodné na skladovanie, tieto spracovávame do čalamád, sterilizujeme, prípadne sušíme alebo inak konzervujeme.

■ Koncom mesiaca zberáme aj červenú repu šalátovú. Pri jej zbere dbáme, aby sme nepoškodili bulvičky, pretože veľmi ľahko začnú hniť.

■ Na korene kričkových ruží, nakopujeme zeminu. Výhonky zrežeme asi na polovicu, detailný rez urobíme až na jar. Podobne aj pri stromčekových tvaroch chránime korunku vhodným spôsobom (obalíme aspoň papierom).