

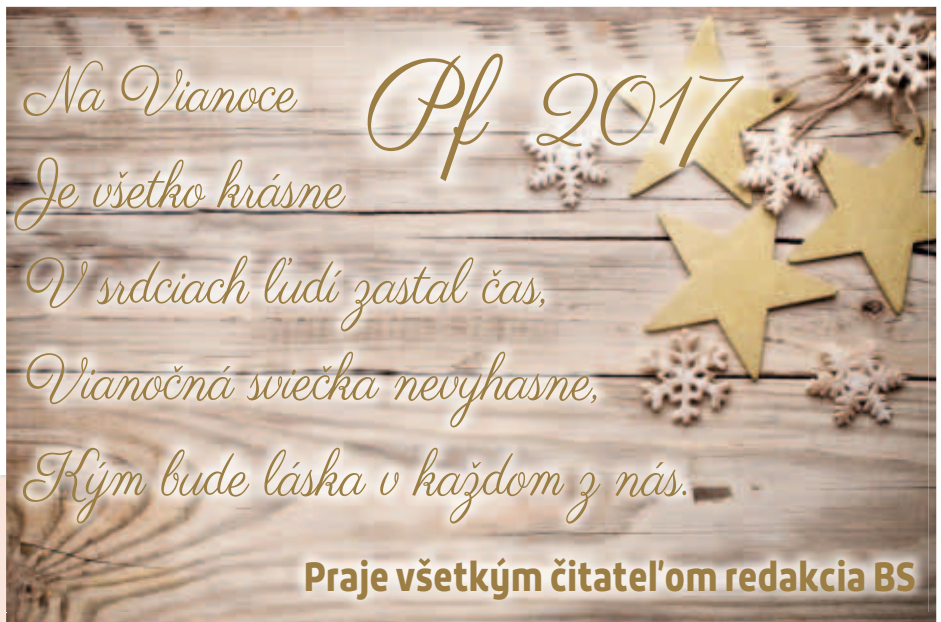


BARČIANSKY SÚČASNÍK

Z rokovaní

Starosta mestskej časti zvolal na deň 14.12.2016 o 16,00 hod. zasadnutie miestneho zastupiteľstva v zasadačke na 1. poschodí, Abovská 32, s programom, ktorý bol schválený bez zmien. Pracovné predsedníctvo pracovalo v zložení: p. František Krištof, p. Imrich Buľko a JUDr. Mária Želinská. Za zapisovateľku bola menovaná pani Lucia Brečková. Za skrutátora bol schválený Ing. Ivo Čabra. Za overovateľov zápisnice boli navrhnutí páni Ing. Daniel Antal a Imrich Buľko. Stála návrhová komisia pracovala v zložení Dušan Pracko a Jarmila Kunová. Prítomných bolo všetkých 7 poslancov, takže rokovanie bolo uznášaniaschopné. Program rokovaní na návrh starostu, z dôvodu došlých občanov k bodu č. 6 o územnom pláne presunuli pred bod 3 dopyty občanov. Poslanci program následne odsúhlasili, takže program rokovaní bol nasledovný:

1. Otvorenie
- a) Schválenie programu rokovaní,
- b) Voľba návrhovej komisie,
- c) Určenie overovateľov zápisnice
2. Vystúpenie poslanca MZ, KSK a starostu MČ JUH JUDr. Jaroslava Hlinku
6. Informácia k zmene územného plánu
3. Dopyty a návrhy občanov
4. Prerokovanie petície občanov
5. Informácia o výstavbe športových zariadení v MČ
7. Kontrola uznesení
8. Správa starostu o činnosti od posledného MZ
9. Správa hlavného kontrolóra o výsledkoch kontroly
10. Plán činnosti hlavného kontrolóra na rok 2017
11. Informácia predsedov komisií o činnosti
12. Stanovisko hlavného kontrolóra k návrhu rozpočtu
13. Návrh programového rozpočtu na rok 2017 a výhľad 2018 – 2019



13. a Žiadosť o dotáciu knižnice Jana Bocatia
14. Dodatok č. 1 k VZN o nájme bytov
15. Návrh plánu zasadnutí MZ na 1. polrok
16. Návrh štúdie parkovania v centre MČ

17. Dopyty a interpelácie poslancov
18. Rôzne
19. Záver



Z rokovaní



Krátko z priebehu rokovania k niektorým bodom:

Vystúpenie poslanca MZ a KSK

Na pozvanie starostu vystúpil ako hosť poslanec mestského zastupiteľstva, poslanec Košického samosprávneho kraja (KSK), starosta MČ JUH JUDr. Jaroslav Hlinka.

Vo svojom vystúpení informoval o aktivitách a rozpočte schválenom v rámci KSK i mesta Košice a o spolupráci s mestskou časťou Barca, kde chodí aj sobášiť. Vysvetlil situáciu v riešení posunu hraníc medzi MČ v lokalite pri VSS – Gavlovičova, Niklová, informoval o príprave a začatí rekonštrukcie križovatky pod mostom VSS, ako aj o stave riešenia podjazdu pri katastrí, kde 80 % financií má zabezpečovať NDS a 20 % mesto Košice.

Následne odpovedal na niektoré otázky občanov. Potom zaželel všetko dobré a rozlúčil sa.

Informácie k územnému plánu

V tejto časti v úvode starosta vysvetlil situáciu, že konečne sa začne pracovať na doplnkoch a zmenách územného plánu zóny Barca, keď v novembri vo vedení mesta Košice odsúhlasili rámcový rozsah navrhovaných úprav predkladateľmi, ktoré boli podložené overovacími štúdiami žiadateľov na úrovni ÚHA s tým, že na základe toho mesto Košice môže oceniť navrhovaný rozsah spracovania dokumentácie za účelom verejného obstarávania a výberu obstarávateľa na spracovanie príslušnej dokumentácie územného plánu zóny. Konkrétne ide o nasledovné lokality len v zastavanom územíestskej časti v územnom pláne zóny, resp. vymedzenej v úrovni HSA Košice:

Rusnáková ulica, Nadrozmerné záhrady Fándlyho a časť Ovocného sadu, lokalita Pri pošte, lokalita Močiarna, Hospodársky dvor, Nadrozmerné záhrady za Ihriskom, lokalita Malá stanica, cyklocestička Barca – Šebastovce. Po otvorení rozpravy vystúpili viacerí občania

(pani Zlata Šulcová, JUDr. Silvia Rolfová, Ing. Varga, p. Semsey, Ing. Maňková ...) v rozprave, že nesúhlasia s tým, že bez ich vedomia – vlastníkov pozemkov – boli spracované grafické návrhy a predložené štúdie na ÚHA. Žiadajú, aby bolo komunikované s vlastníkami, medzi ktorých patria a sú znevýhodnení zaradením parciel do riešenia napr. vyššej obč. vybavenosti (hospodársky dvor). Majú výhrady, že spracovatelia, či predkladatelia štúdií nie sú vlastníkami a s nimi nekomunikujú.

Starosta ich požiadal, aby svoje námietky a názory adresovali priamo na mesto Košice, ktoré je gestom územného plánu s tým, že aj dnes predložené návrhy-podnety budú odstúpené na ÚHA s požiadavkou na komunikáciu s vlastníkami a na vyjasnenie vlastníckych vzťahov v rámci navrhovaných štúdií. Rozsah predmetných návrhov bol aj súčasťou pracovného



materiálu z úrovneestskej časti v októbri m. r. za účelom prípravy územného plánu mesta Košice v nadväznosti na predkladateľov a žiadateľov zmien.

Súčasný grafický podklad je sumár časti plošných požiadaviek na výber spracovateľa s tým, že spracovateľ by mal komunikovať so všetkými vlastníkami pri spracovávaní podkladov a po vypracovaní návrhu bude predložený na verejné prerokovanie. Následne boli vyslovené názory občanmi, že prax je iná. Poslanec pán Ing. Ivo Čabra reagoval, že ide o prvotný materiál k výberu obstarávateľa s tým, že ako vlastníci musia následne konať. Rozpravu záveroval

starosta s tým, že zašle dnes doložené informácie, resp. pripomienky vlastníkov na spracované štúdie s tým, že bolo by vhodné, aby predkladatelia jednotlivých štúdií potvrdili zámery súhlasom vlastníkov.

Zároveň pán poslanec Dušan Pracko vyjadril názor, že v návrhoch musia byť rešpektované aj príslušné parametre, napr. šírka komunikácií, chodníky, cyklochodník...a v tej súvislosti navrhol starostovi pracovné stretnutie poslancov v januári za účelom pripomienkovania, stanoviska a podnetov zestskej časti vo vzťahu k ÚHA, resp. vybranému spracovateľovi dokumentácie i k spracovaniu územného plánu.

Dopyty a návrhy občanov

V rámci tohto bodu vystúpil Ing. Peter Mati vo veci problému s výjazdom z Barce na hlavnú cestu, požiadavky na výrub, resp. orez duglasových jedlí pri kaštieli, personálna zastupiteľnosť na miestnom úrade, zloženie komisií, zverejňovanie materiálov na MZ na webe. K jednotlivým otázkam zaujal starosta stanovisko s patričným vysvetlením bezpečnosti a zákonnosti v jednotlivých otázkach.

Ing. Rastislav Szabó vystúpil s otázkou problematiky výškového riešenia chodníkov pri základnej škole a s otázkou redukcie mestských častí a postavením Barce. V súvislosti s chodníkom stavebná komisia preverí pripomienku a vo veci redukcie starosta informoval o pokračovaní tohto prerušeného bodu z januára na tomto MZ s tým, že MZ poverilo primátora s prípravou návrhu novely zákona 401/90 Zb.z., aby rušenie, resp. zlučovanie mestských častí bolo v kompetencii mestského zastupiteľstva bez možnosti prípadného referenda.

Petícia občanov

Občaniaestskej časti hlavne s Fándlyho ulice, Rusnákovvej a Za školou vyjadrili petíciou zásadný nesúhlas so stavbou „Úprava hornej vrstvy futbalového ihriska na pozemku parc. č.





2016 – zateplenie zdravotného strediska, opravy chodníkov, spevnenie nových komunikácií, pokračujúce výmeny vykurovacích kotlov v nájomných bytoch, dostavba fitparku, interiérové vybavenie kaštieľa. Do rozpočtu vstupujú aktivity z pôvodného trojročného rozpočtu na rok 2017 v pozmenenom objeme – štúdia výstav-

514/11 v kata. Území Barca – stavebný objekt „Vonkajšie osvetlenie“ z dôvodu jej negatívneho dopadu na kvalitu a pohodu bývania a využitia našich nehnuteľností bezprostredne susediacich s uvedenou stavbou, najmä v dôsledku dopadu svetelnej a hlukovej emisie.

Napriek tomu, že „petícia“ nezodpovedala podmienkam petície, bola prerokovaná v MZ s tým, že v rámci stavebného konania boli vykonané zmeny, ku ktorým sa majú vyjadriť aj zástupcovia petície i p. Janočko s tým, že následne aj v nadväznosti na ostatné odborné stanoviská rozhodne a určí opatrenia stavebný úrad. MZ vzalo stanovisko občanov na vedomie.

Činnosť hlavného kontrolóra

Hlavná kontrolórka JUDr. Mária Želinská predložila v samostatných bodoch správu o výsledkoch kontroly vrátane výsledkov jednotlivých tematických kontrol s prijatými opatreniami, resp. záverami a plán kontrolnej činnosti na rok 2017 a stanovisko k rozpočtu na rok 2017 a 2018-2019..

Návrh programového rozpočtu na rok 2017 a výhľad 2018-2019

Po písomnom stanovisku hlavného kontrolóra k rozpočtu a slovnom doplnení, stanovisku finančnej komisie, ktoré tlmočil predseda komisie pán Dušan Pracko, po krátkej rozprave bol schválený programový rozpočet na rok 2017 ako vyrovnaný vo výške 609 185 €, z toho bežné príjmy 592 947 € a bežné výdavky vo výške 544 401 €. V rámci tohto objemu v jednotlivých programoch boli určené smery investícií a opráv so zameraním na skvalitnenie podmienok života v našej mestskej časti.

Z minuloročného investičného a rozvojového stavebného plánu sa prenášajú do rozpočtu roku 2017 nezrealizované aktivity z roku 2016 – výstavba účelového chodníka Pri pošte – Kubíková kvôli zdĺhavosti stavebného konania, oprava havarijného stavu dažďových zvodov na technickej budove, oprava miestneho rozhlasu, nevyhnutné opravy kaštieľa – oprava fasády, výmena vchodových dverí. Zároveň do rozpočtu vstupujú aktivity nadväzujúce na realizácie z roku

by parkovísk v centre mestskej časti, rozšírenie trás verejného osvetlenia, základy pre prístavbu technických priestorov, predovšetkým však riešenie havarijného stavu elektrických rozvodov kultúrneho domu. V súvislosti s kritickým stavom elektroinštalácie kultúrneho domu vyplynula nevyhnutnosť zabezpečenia všetkých zákonne povinných revízií rozvodov médií a protipožiarneho zariadení vo všetkých objektoch MČ, ktoré sú rozpracované v návrhu rozpočtu takmer vo všetkých programoch do nákladov na prevádzku objektov vo vlastníctve alebo správe mestskej časti.

Návrh rozpočtu na rok 2018 a 2019 miestne zastupiteľstvo vzalo na vedomie.

Miestne zastupiteľstvo prerokovalo požiadavku knižnice Jána Bocatia a schválila dotáciu vo výške 1000 € v zmysle predloženého projektu pre pobočku Barca.

Plán zasadnutí MZ na I. polrok 2017

V nadväznosti na zabezpečenie priebežnej činnosti miestnej samosprávy miestne zastupiteľstvo schválilo plán riadnych zasadnutí miestneho zastupiteľstva nasledovne:

- 8. marca 2017
- 3. mája 2017
- 28. júna 2017

Návrh štúdie parkovania v centre MČ

Miestne zastupiteľstvo prerokovalo a vzalo na vedomie štúdiu parkovania, ktorú spracoval Ing. Jiří Starý - ÚDI Košice s.r.o., s textovou a grafickou časťou. Štúdia predstavuje 57 parkovacích miest, a to v nadväznosti na geodetické zameranie a zhodnotenie možnosti využitia ulice Abovskej (od kostola až po vjazd na miestny úrad) a námestia Mladých poľnohospodárov pre potreby parkovania občanov Barce.

Následne bude zabezpečená príslušná projektová dokumentácia a následné stavebné konanie.

Dopyty a interpelácie poslancov

Pripomienky a podnety boli vo veci ohlasovania názvov zastávok MHD v autobusoch vr. ich názvov, poškodzovania koľajiska električky, osvetlenie cintorína, chýbajúca polícia pri ZŠ (p. Dušan Pracko), dopravné značenie, zrkadlo Abovská, kultúrny dom, orez brezy na Hečkovej (p. Imrich Bulko), rozbitá komunikácia v časti Gavlovičova – Niklova, vianočné osvetlenie (p. Marek Rusnák) výpadky verejného osvetlenia počas víchrice (p. Kačmár) prekopávky, doprava v smere na hlavnú z Gavlovičovej, prekopávka na Kubíkova – Močiarna (Ing. Ivo Čabra)... Na jednotlivé podnety reagoval starosta s vysvetlením, resp. zápisom podnetov na riešenie.

Rôzne

V rámci rôzneho starosta informoval o prebiehajúcom rokovaní v rámci organizovania dopravy pri rozbehu opráv križovatky pri VSS, oprave meandru Myslavského potoku pri salaši, o požiadavke na nahlasovanie osôb, kolektívov k oceneniu mestom Košice, o požiadavke príspevku pre Východoslovenské múzeum...

Na záver starosta všetkým poďakoval za účasť a zaželal pokojné vianočné sviatky.

FK





V súvislosti s mestskou časťou Košice – Barca sa často spomína berzeviczyho kúria, ako jeden z barčianskych kaštieľov. Menej sa však vie o nositeľovi tohto priezviska, lebo teraz zmenil majiteľov a je v súkromnom vlastníctve.

Egyed Berzeviczy

Egyed Berzeviczy sa narodil 24. decembra 1835 vo Veľkej Lomnici ako príslušník uhorského šľachtického rodu nemeckého pôvodu. Bol to zeman, statkár a publicista. Do roku 1860 pôsobil ako vojak a potom hospodáril na Spiši.

V roku 1867 sa oženil s dcérou barčianskeho statkára Alberta Bárczayho Helenou. Egyed Berzeviczy sa do Barce presťahoval v roku 1878, kde sa zúčastňoval župného a košického mestského života v rôznych funkciách. Bol členom výboru Košického kasína, členom košickej odbočky Červeného kríža, predsedom Hospodárskeho spolku Košíc i Abovsko – turnianskej župy a tiež členom župného administratívneho výboru.

V oblasti publicistickej činnosti sa venoval problematike turistiky a cestovného ruchu na Spiši. Neskôr sa orientoval na históriu, hlavne genealógiu z rodinného archívu vo Veľkej Lomnici.

Zomrel 14. júna 1906 v košickej Barci. Pochovaný je tak, ako jeho príbuzní z rodu Bárczay v záhrade zo severnej časti pri kalvínskom kostole.

Spomienka na pána prezidenta

Michal Kováč bol prvým prezidentom Slovenskej republiky, zvolili ho vo februári 1993. Vo funkcii vydržal jedno obdobie, nahradil ho Rudolf Schuster.

Michal Kováč sa narodil v roku 1930 v obci Ľubiša, ktorá leží v humenskom okrese. Vyštudoval vtedajšiu Vysokú školu ekonomickú v Bratislave. Po ukončení školy pracoval v bankovníctve.

Bol členom Komunistickej strany Slovenska, z ktorej ho v roku 1970 vylúčili v rámci čistiek po augustovej okupácii Československa.

Bol ženatý, mal dvoch synov.

Od roku 1989 bol poslancom Snemovne ľudu Federálneho zhromaždenia, neskôr sa stal jej predsedom. Skoro dva roky bol ministrom financií cien a miezd.

V roku 1993 ho zvolili za prvého prezidenta. S vtedajším premiérom a šéfom HZDS Vladimírom Mečiarom sa nezhodli a celé jeho pôsobenie na poste prezidenta tým bolo poznačené. Kováč nesúhlasil s nedemokratickými metódami

vládnej garnitúry, pravidelne proti premiérovi vystupoval. Skončilo to až zavlečením jeho syna Michala do susedného Rakúska.

Michal Kováč kandidoval na prezidenta aj v roku 1999, z predvolebného boja však odstúpil. Získal viaceré ocenenia, Rad Bieleho dvojkríža, Rad Ľudovíta Štúra, Kríž Milana Rastislava Štefánika, Rad Andreja Hlinku a Pribinov kríž. O prezidentovi Kováčovi bol nakrútený dokumentárny film s názvom Jeden deň prezidenta. Vo veku 86 rokov zomrel na zlyhanie srdca dňa

5. 10. 2016. Skonal v kruhu najbližších v Nemocnici sv. Michala v Bratislave.

V mestskej časti Barca máme na neho osobnú spomienku z roku 2006 pri odhalovaní pamätníka Jána Pavla II., ktorý posvätil kardinál Stanislav Dziwisz za prítomnosti množstva veriacich, 8 biskupov a dvoch prezidentov, eurokomisára a ďalších hostí.

Venujme mu tichú spomienku s modlitbou, bližšie o jeho návšteve v Barci napovedia spomienkové fotografie.



FITPARK pre všetky generácie

Mestská časť Košice – Barca v nadväznosti na účelovú dotáciu z mesta Košice v rámci podpory športu zabezpečila dodávku, osadenie a montáž exteriérových fitnes strojov firmou Dextrade Žilina, s.r.o. v Barčianskom parku – „Fitpark pre všetky generácie“ - pri detskom ihrisku. Dodávku a montáž cvičiacich strojov za-

bezpečila spoločnosť Dextrade Žilina na základe predchádzajúcej ponuky a s poskytnutou dotáciou vo výške 55 % hodnoty z projektu v súčinnosti s výrobcom prvkov firmou Colmex, s.r.o. Praha a Nádaciou správneho životného štýlu.

Cvičiacie stroje slúžia pre všetky generácie s tým, že v jarňých mesiacoch budú

osadené ďalšie vylepšenia a úpravy terénu. Bližšie už fotozábery.

Pri cvičiacich strojoch je na osobitnej tabuli zverejnený prevádzkový poriadok s príslušným logom firiem.

Veríme, že aj používaním cvičebných strojov sa zapojíte do športového diania v rámci mesta Košice – mesto športu.

COLMEX

DEXTRADE



Aplikácia Barca

- Push notifikácia správ – okamžitá notifikácia na všetky android zariadenia formou notifikácie,
- nie je potrebné kontrolovať pravidelne správy alebo mať aplikáciu spustenú.
- Dôležité informácie okamžite a priamo od zdroja – výpadok prúdu, vody, hlásenia miestneho rozhlasu, informácie kdekolvek aj mimo bydliska okamžite k dispozícii (napr. počas dovolenky)
- Rýchla náhrada miestneho rozhlasu, vestníka, podpora verejnej tabule, športových správ
- Správy sa nezamiešajú medzi iné notifikácie a správy z iných aplikácií
- Bezplatná Android aplikácia
- Jednoduchosť ovládania, prehľadnosť - aplikácia stavaná aj pre seni-
orov
- Žiadna registrácia či prihlasovanie, stačí nainštalovať
- Minimálna veľkosť aplikácie (3MB)
- Takmer žiadne náklady za dátový prenos - minimálny dátový prenos (priemerne 0,001 MB/správa)
- Podpora väčších zariadení – tablet
- Podpora starších zariadení – Android 2.3.3 (API10)



Popis inštalácie

1. Stiahnite si aplikáciu z Google Play /resp. obchod play/ pomocou vášho telefónu/tabletu, názov aplikácie "Košice Barca":
2. Nainštalujte

- a. Inštalácia je rýchla, aplikácia nemá viac ako 3 MB. Nie je potrebná žiadna osobitná registrácia.
 - b. Spustíte aplikáciu po prvý raz.
 - c. Pokiaľ je toto Vaša vôbec prvá aplikácia sťahovaná z Google, je možné že sa prv budete musieť prihlásiť pomocou vášho gmail email účtu poprípade si update-ovať Google Play službu.
3. Aplikáciu nemusíte mať aktívne spustenú, aplikácia Vás automaticky upozorní na novú správu notifikáciou a logom Vašej obce vo vrchnej lište + vibráciou resp. Zvukovým znamením.
 - a. Kliknutím na notifikáciu sa Vám zobrazí aplikácia t. j. všetky aktuálne správy.
 - b. avšak môžete si správy kedykoľvek prehliadať spustením aplikácie.

Zasadala Rada ZŠ

Dňa 17. 10. o 16,30 v kancelárii riaditeľa ZŠ na Abovskej 36 zasadala Rada školy pod vedením Beáty Janečkovej. Prítomní boli členovia rady, a to Geciová Adriana, Milkovičová Valéria, Krištof František, Pracko Dušan, Kačmár Marian, Sojáková Jana, Vojaček Katarína, Baloghova Gabriela a Balog Štefan. Neprítomný bol mestský poslanec Igor Sidor. Ako hosť bol pán riaditeľ Gajdoš Miroslav, ktorý

Ďalej oboznámil radu so Školským vzdelávacím programom a zriadení centra voľného času. Činnosť je zabezpečovaná v rôznych krúžkoch s napojením aj na ZUŠ z Jantárovej vr. výtvarného odboru, celkove je do krúžkov zapísaných 216 detí. Postupne sa očakáva zvýšené zameranie krúžkov na športovú činnosť. Využíva sa program „Škola priateľská k deťom“ s dobrými výsledkami. Pre zaujíma-



zateplení a novej fasády, ako aj o postupe výstavby telocvične, zatiaľ sa využíva telocvičňa miestneho úradu a Strednej veterinárnej školy. Pán riaditeľ informoval aj o zámeroch a potrebe v oblasti riešenia elektroinštalácie z hľadiska veku a požiadavke dopravného výtahu do kuchyne.



predložil rade Správu o výchovno vzdelávacej činnosti Základnej školy Abovskej 36 za školský rok 2015/2016. Oboznámil so súčasným stavom školy, ktorú navštevuje 283 žiakov, t.j. zvýšenie o 16 žiakov, zvýšil sa počet oddelení ŠKD na 4, ktoré navštevuje 110 detí.

voštv v teste deviatikov z matematiky mala škola 60,2 a výsledok za Slovensko bol 58,5, zo Slovenského jazyka dosiahla škola 62,3, pričom priemer Slovenska bol 62,6.

Nasledovali otázky aj k ďalšej činnosti školy, informácie o prebiehajúcej výmene okien,

Plánuje sa „burza výtvorov, hračiek ...“ v predvianočnom období za účelom získania prostriedkov, ktorá by mala byť dňa 20. decembra v kultúrnom dome a možno bude aj punč.

F.K.

STAROSTLIVOSŤ O PŠOV

Na základe záverov z opakovaných rokovaní rady starostov s primátorom mesta Košice, došlo v tomto roku k preozdrobeniu financií za poplatky za pšov.

Mestská časť dostala od mesta 1864 € na stanovený účel, t. j. v súvislosti s potrebami majiteľov pšov, ich potrebami a predchádzaniu znečisťovaniu životného prostredia. Mestská časť vypro-

filovala časť potrieb a osadila 10 ks košov na psie exkrementy s patričnou výbavou, plus ďalšie veci v zmysle usmernenia mesta (napr. tabule zákazov, čistiace a dezinfekčné veci ...)

Ostáva už len na majiteľoch pšov, aby dodržiavali zásady stanovené zákonom pri chove a vodení pšov po verejných priestranstvách a pri ochrane životného prostredia.



Zlatý slávik 2016

Dňa 8. novembra sa v dopoludňajších hodinách v kultúrnom dome v Košiciach – Barci konala prehliadka v speve prijímateľov sociálnych služieb „Zlatý Slávik“. Podujatie svojim príhovorom otvorila riaditeľka zariadenia VIA LUX pani Nadežda Mudráková. Hlavným mottom tohto podujatia bol spev, dobrá nálada a zábava. Prehliadky sa zúčastnilo 11 zariadení Košického samosprávneho kraja, v ktorej si 17 finalistí spevom zmerali sily. Celý priebeh

sledovala trojčlenná porota, ktorej hlavným porotcom bol riaditeľ ZUŠ z Levoče pán Dušan Kamenický. Atmosféru plnú dobrej nálady nám vytvorili aj členovia cimbalovej skuôiny pod vedením pána Ladislava Lišovského. Spevácky zážitok nám svojimi piesňami spríjemnila aj spevácka skupina LUX, ktorá odspievala kľbko ľudových piesní. Pre všetkých prítomných bolo pripravené chutné občerstvenie. Spevákov prišli pozvudiť aj zástupcovia Košického sa-

mosprávneho kraja, ktorí súťažiacim odovzdali sladké odmeny a diplomy. V programe vystúpili zástupcovia domovov VIA LUX z Barce, DOMKO z Košíc, HARMONIA - Strážske, ONDAVA – Rakovec, ARCUS – Košice, JASANIMA – Rožňava, SUBSIDIUM – Rožňava, CENTRUM SS – Spišský štvrtok, LUMEN – Trebišov, Regina Kráľovce, LIDWINA – Strážske. Zazneli krásne pesničky od interpretov, ktorí reprezentovali „svoj domov“. Malá fotoreportáž z priebehu akcie.



Z činnosti knižnice

Dňa 16. novembra sa vo Verejnej knižnici Jána Bocatia na pobočke v Barci konali tvorivé dielne pre naše čitateľky v spolupráci s kolegynkou Mgr. Erikou Švédovou. Pracovalo sa s prírodným a odpadovým materiálom. Žienky sa naučili robiť z kukuričného šúpolia bábiky a z plechovky si urobili praktickú vec na drevené varešky, písacie potreby a dievčatá na sponky, gumičky a rôzne ozdobné predmety do vlasov. V knižnici vládla tvorivá a príjemná atmosféra, ako to môžete vidieť aj na fotografiách.

Mgr. M. Takáčová



Každý štvrtok sa mamky so svojimi detičkami stretávajú u nás v knižnici. Mami klub funguje druhý rok. Za ten čas detičky podrástli, niektoré už odišli do materskej škôlky a pribudli nové. V Mami klube sa venujeme rôznym aktivitám. V tomto šk. roku sme tvorili sovičku z lístia, šarkana z odpadového materiálu, svietiacu múmiu zo zaváraninovej fľaše (halloween). Popritom si čítame, kreslíme, hráme divadielko, premietame rozprávky, oslavujeme narodeniny a mali sme už aj karneval či burzu šiat. Mamky sa tu dobre vyrozprávajú a vymenia si skúsenosti. Ak máte niektoré z vás, milé mamky, čas a chuť, radi Vás medzi sebou privítame.

Mgr. M. Takáčová

RUČNÁ AUTOUMÝVARKA DOMIBI s.r.o

Poničanová 10, Košice-Barca

Služby: ručné čistenie interiéru + exteriéru od 15 €
strojové leštenie laku od 50 €
tepovanie interiéru od 25 €
lakovanie od 50 € / diel



Objednávky na tel.č.: 0919 201 448

Domibi
ručná autoumývarka



Stretnutie starkých

Dňa 29. novembra starosta spolu s pracovníčkami miestneho úradu MČ Košice – Barca pripravili už tradičné predvianočné stretnutie s najstaršími občanmi mestskej časti, t.j. po 80.roku života. Pozvaných ich bolo vyše 140, no prišlo ich z rôznych dôvodov len vyše polovica.

V kultúrnom dome ich privítal starosta pán František Krištof. S pekným programom vystúpili deti z materskej školy, za čo im aj touto cestou ďakujem. Potom nasledoval prípitok a spoločenské posedenie pri chlebičkoch, sladkom, káve i ovocí s pribežnou komunikáciou so známymi, starostom, či pracovníčkami úradu.

Po ukončení posedenia všetci dostali malý vianočný balíček, pre tých, ktorí neprišli členovia sociálnej komisie ich postupne roznesú do Vianoc.



Zimný letový poriadok

Spoločnosť Letisko Košice predstavila nový zimný letový poriadok na sezónu 2016/2017, ktorý vstúpi do platnosti 30. októbra. Z Košíc sa bude na pravidelných linkách lietať do deviatich destinácií. Podľa vyjadrení firmy je to zatiaľ najviac v histórii letiska Košice. Avšak z Košíc je teraz dostupných vyše 500 destinácií, a to na palube štyroch sieťových dopravcov cez ich uzlové letiská Viedeň, Praha, Varšava a Istanbul. Ide o Austrian Airlines, České Aerolinie, Poľské Aerolinie LOT a Turkish Airlines.

Ako povedal výkonný riaditeľ a predseda predstavenstva letiska Košice Michael Tmej, letecká dostupnosť východného Slovenska nikdy nebola na takej vysokej úrovni ako teraz.

Pracujú na ďalších spojeniach

„Samozrejme, vidíme potenciál aj na viacerých priamych leteckých spojeniach a pracujeme na nich,“ skonštatoval Tmej.

V zimnom letovom poriadku bude košické letisko ponúkať tieto destinácie - Viedeň, Bratislava, Praha, Kyjev, Londýn

Luton, Doncaster Sheffield, Bristol, Varšava a Istanbul.

Fakty

Spoločnosť Letisko Košice - Airport Košice, a. s. vznikla 1. mája 2004. Po ukončení privatizačného procesu v roku 2006 prevzalo 66 % akcií spoločnosti Letisko Viedeň, zvyšných 34 % patrí štátu v správe ministerstva dopravy. Spoločnosť má základné imanie 31,14 mil. eur. Nový terminál letiska, s ktorého výstavbou sa začalo v roku 2001, bol otvorený v roku 2004.

Mikuláš 2016

Opäť po roku prišiel Mikuláš aj v našej mestskej časti. Síce bol trochu časovo predsunutý – v piatok 2. 12., no snáď to prišlo vhod, aby nebolo všetko koncentrované do jedného dňa.

Mestská časť pripravila program i darčeky pre deti, za čo zamestnancom i aktivistom aj touto cestou ďakujem za pomoc a spoluprácu. Osobitné poďakovanie patrí sponzorom, ktorí prispeli do „Mikuláša“, či už finančne alebo materiálne – poďakovanie aj touto cestou vyjadrujeme pánom : Mihok Peter, Palenčár Štefan, Ing. Štefan Varga, Marek Balogh, spoločnosti Papier Servis s. r. o. p. Ladislavovi Nižníkovi.



Pripravený program v kultúrnom dome zabával deti prostredníctvom „čerta – moderátora – kúzelníka“, anjelkami s maľovaním na tvár i kreatívnou dielňou a samotný Mikuláš prišiel rozdávať pripravené darčeky pre deti tak malé, väčšie i tie staršie.

Keďže v tento deň v čase akcie bola v kostole detská sv. omša, Mikuláš s anjelikom zavítal aj do kostola po ukončení sv. omše a potešil darčekmi aj tieto deti.

Viac už napovie pár fotozáberov z akcie.



Barčianska kvapka

V zasadačke miestneho úradu v Košiciach - Barci na Abovskej ulici 32 sa uskutočnila dňa 17.10. 2016 „Barčianska kvapka“ už po 16.- krát, ktorú organizovali MS SČK a starosta MČ v spolupráci s NTS (Národnou transfúznou službou SR). Darovať cennú tekutinu prišlo 14 darcov, z toho 7 mužov a 7 žien. A boli to pani Marta Lukáčová, Dušan Bobek, František Krištof, Dezider Baláž, Henrieta Milkovičová, Janka Pavúková, Magdaléna Balážová, Radko Milkovič, Peter Ružička, Samo Baláž, Martina Kováčová, Danka Bednárová a Albert Kováč.

Okrem pracovníkov NTS sa o darcov pred odberom a po odbere s občerstvením postarali členky Základnej organizácie Slovenského červeného kríža pani Marta Lukáčová a Iveta Lenďacká spolu s pracovníčkami miestneho úradu.

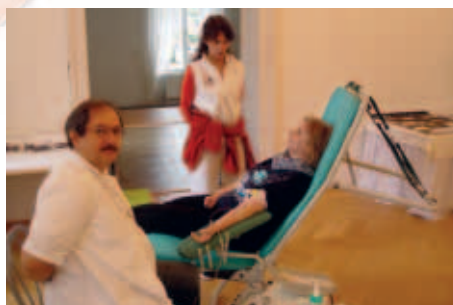


Všetkým patrí aj touto formou veľké poďakovanie. Škoda, že oproti predchádzajúcej akcii bolo o 10 darcov menej, čo asi spôsobilo po-



časie a zdravotný stav potencionálnych darcov. Veríme, že na jar to už bude lepšie.

Viac napovie mala fotoreportáž.



Zaujímavosti z mailovej pošty



Kontajnery ...

V prvom rade sa Vám chcem poďakovať za celoročné poskytovanie veľkokapacitných kontajnerov v našej mestskej časti Košice-Barca. Zároveň dávam do pozornosti aj prístup ľudí a každého jedného občana ktorí určitý druh odpadu vynáša a slušne upozorniť v Barčianskom súčasnika "Budme ľudia" aj voči ostatným občanom pričom v nedeľu podvečer po ceste domov pri odbočení na ulicu Horovovu kde sa tento mesiac nachádza kontajner sa mi naskytl tento pohľad viď foto. Keby som tam ja osobne býval kde je kontajner tak vlastnoručne ľudí asi prefacekám ako môžu takto robiť bordel. Vidia, že je už plne obsadený, žiaľ aj takto budú okolo nechávať odpad. Bolo by dobre na to upozorniť, alebo skúsiť zabezpečiť počas víkendu častejšiu vykládku kontajnerov.



Výstava drobného zvieratstva

Slovenský zväz chovateľov ZO č. 1 Košice – mesto, Pri pošte organizoval v dňoch 15. – 16. októbra 2016 sa Krajskú výstavu zvierat vo výstavnom areáli Košice – Barca, ulica Pri pošte 2. Vystavované boli – holuby, králiky, hydina, exotické vtáctvo, propagačne morčatá, ovce a kozy. Pán Pavol Varga o 9,30 hod. v sobotu zahájil krajskú výstavu privítaním všetkých prítomných vrátane vystavovateľov a osobitne privítal vzácných hosti a poďakoval všetkým sponzorom menovite v spojení s ďakovným potleskom prítomných. Výstavu slávnostne otvoril krátkym príhovorom pán primátor Košic Richard Raši. Nasledoval krátky príhovor predsedu ZO Františka Vasiľa a pozdrav od starostu Barce Františka Krištofa. Potom nasledovala prehliadka vystavovaných exponátov.

Celkovo bolo na tejto výstave vystavených: 1078 ks zvierat, z toho holubov 555 ks, hydiny 204 ks, králikov 181 ks a exotické vtáctvo 134 ks a propagačne ovce 3 ks a kozy 1 ks. Bolo ude-

lených spolu 73 cien, z toho 39 ČČ, šampión 22, 1 cena pri príležitosti 18.ročníka Imricha Molčana pre expozíciu Košického kotrmeliaka modrého sedlatého.

Bola vyhodnotená aj súťaž pretekov vysokoletúňov - udelené boli 3 ceny a putovný pohár memoriálu Freňáka za rok 2016. Súťaž vysokoletúňov medzi mestami Košice a Szik-

szó III. ročník memoriálu Pavla Taraseka bude vyhodnotení v Szikszó, nakoľko je to putovný pohár. Osobne sa chceme poďakovať zahraničným účastníkom z Maďarska, Poľska, Rumunska a aj vystavovateľom z okolitých ZO Geča, V. Ida, Šaca a ostatných častí Slovenska, ktorí výraznou mierou prispeli k vysokej úrovni našej výstavy.



Zdravotnícke okienko

Neuropatická bolesť

Bolesť definujeme ako nepríjemný pocit alebo emocionálny zážitok spojený so skutočným alebo možným poškodením tkaniva. Bolesť má v istom zmysle ochrannú funkciu. Signalizuje, že sa v tele niečo deje, informuje o zraneniach, infekciách.

Z hľadiska prežívania bolesti je bolesť prirodzená a neprirodzená. Prirodzená bolesť je tá, na ktorú zabúdame. Napr. bolesť detí pri prerézavaní zubov či raste dlhých kostí, ale tiež bolesť pôrodná, ktorú nazývame aj biická.

Všetky ostatné bolesti môžeme zaradiť k neprirodzeným, ktoré sa podľa dĺžky trvania delia na akútne a chronické, podľa priebehu počas dňa na bazálnu a prelomovú.

• **Akútna bolesť** - bolesť ostrá, bodavá, páľivá, vystreľujúca, dostavuje sa okamžite po bolestivom podnete. Ide o bolesť svalov, kože, kĺbov, slizníc, kolikovitá bolesť, bolesť za hrudnou kosťou a pod. Trvá od niekoľkých minút do niekoľkých dní až týždňov. Je vyvolaná poškodením tkaniva a často spojená s určitým stupňom zápalu.

• **Subakútna bolesť** - je akútna bolesť, ktorá trvá do 3 mesiacov.

• **Chronická bolesť** - trvá dlhšie, ako je potrebné na hojenie ochorenia či poranenia, ktoré ju vyvolalo. Trvá dlhšie ako 3 až 6 mesiacov, prejavy sa vracajú počas mesiacov a rokov, alebo je spojená s chronickým ochorením. Môže byť sprevádzaná emočnými a depresívnymi symptómami.

• **Bazálna bolesť** - je to konštantný bolestivý stav, pociťovaný dlhšie ako pol dňa.

• **Prelomová bolesť** - je krátkotrvajúca, silná až neznesiteľná bolesť, pravidelne alebo nepravidelne sa opakuje, je kontrolovateľná len s ťažkosťami. Je veľmi závažná, pretože zväčšuje psychologickú záťaž, stres a podstatne obmedzuje funkčný stav.

• **Incidentálna bolesť** - je to bolesť, ktorá sa zhoršuje pri pohybe, napríklad pri ťažkej artritíde bedrových kĺbov.

• **Nádorová bolesť** - dlhotrvajúca, nazýva sa aj totálna bolesť, čo zohľadňuje jej mnohopočetné dimenzie: fyzickú, psychologickú, sociálnu a duchovnú.

• **Nenádorová bolesť** - je charakterizovaná aj ako 3 -D problém: pacient je neschopný - invalidný, obyčajne depresívny, s prejavmi návyku na liekoch.

• **Neuropatická bolesť** - je vyvolaná somatosenzorickými procesmi v periférnom alebo centrálnom nervovom systéme, je často páľivá. Delí sa na centrálnu a periférnu, ktorá vychádza z nervových koreňov, plexov, alebo nervov.

Delenie bolesti je dôležité aj preto, že jednotlivé druhy bolesti majú rozdielny význam pre pacienta a lekár si stanovuje rozdielny cieľ lieč-

by, volí špecifický liečebný prístup. Pri akútnej bolesti je cieľom vyliečenie a návrat do práce, zvláštny dôraz je kladený na prevenciu vzniku chronickej bolesti. Pri nádorovej bolesti je to úľava od bolesti a zlepšenie kvality života. Pri chronickej nenádorovej bolesti sa snažíme o fyzickú rekondíciu, prípadne kontrolu, či obmedzenie analgetík.

Čo je neuropatická bolesť ?

• Bolesť je normálnou reakciou tela, ktorá nás upozorní, že niečo v našom organizme nefunguje správne, alebo že sme sa zranili. Tento typ bolesti má dôležitú varovnú, alebo ochrannú úlohu. Keď však bolesť pretrváva dlho po vyliečení pôvodného ochorenia alebo zranenia a stane sa skutočným problémom, s ktorým sa žije veľmi ťažko ide o chronickú bolesť.

• Bolesť je u každého z nás iná. Ak trpíte neuropatickou bolesťou môžete ju pociťovať v ktorejkoľvek časti tela v podobe jedného alebo viacerých z týchto pocitov: pálenie, mravčenie, bodanie, vystreľovanie, mrazenie.

• Neuropatická bolesť - je teda typom chronickej bolesti zapríčinenéj poškodením nervov, ktoré sú bežne citlivé na bolesť, alebo poraním časti nervového systému, ktorý prenáša signály bolesti, napríklad chrbtica alebo mozog.

• Neuropatická bolesť nemá teda ochrannú úlohu a vyžaduje si správnu diagnózu a liečbu. Príčina sa nedá vždy odhaliť. Najčastejšie však ide o bolesti chrbtice, bolesti rúk a nôh pri cukrovke, pretrvávajúca bolesť pri pásovom opare, pooperačné bolesti, fantómová bolesť. Pri neuropatickej bolesti môžete často trpieť aj inými sprievodnými príznakmi ako je depresia, úzkosť, strata energie, poruchy spánku, čo spolu s bolesťou môže ovplyvniť váš súkromný život aj prácu.

Ako možno zvládnuť neuropatickú bolesť?

• Vedte si o bolesti denník, zaznamenajte si najhoršie a najmiernejšie bolesti, ktoré ste pocítili za posledných 24 hodín.



• Rozprávajte sa otvorene o svojej bolesti s rodinou a priateľmi.

• Pravidelne sa rozprávajte o svojej bolesti s lekárom, predovšetkým ak sa situácia nezlepšuje alebo ak máte obavy. Lekár dokáže stanoviť diagnózu vašej bolesti a preberie s vami možnosti liečby.

• Pamätajte, že bolesť môže byť dlhodobý stav, ktorý si vyžaduje dlhodobé liečenie, preto buďte trpezliví.

Hľadanie správnej liečby

Keďže neuropatická bolesť môže byť u pacientov odlišná, aj spôsoby, ktorými ju lekári môžu liečiť, sa môžu líšiť. Lekár vám môže odporučiť niekoľko možností vrátane:

- liekov - analgetiká, lokálne anestetiká
- komplexná algeziologická liečba, spojená s multidisciplinárnym prístupom
- fyzickej terapie, terapia teplom
- fyzioterapia, strečing, posilňovacie cvičenia, kúpeľná liečba
- TENS- transkutánná elektrická nervová stimulácia
- psychologické metódy, relaxačné techniky, psychoterapeutické metódy.
- akupunktúry

Získanie kontroly nad bolesťou

Život s neuropatickou bolesťou môže byť frustrujúci a vyčerpávajúci. Keď však akceptujete, že vaša bolesť je neuropatická a vyhľadáte pomoc lekára, spravíte prvý krok k tomu, aby sa našiel správny spôsob liečby. Môžete vyskúšať niekoľko rôznych druhov liečby podľa ordinácie lekára a hoci neexistuje záruka, že bolesť úplne ustúpi, je dôležité mať na pamäti, že ju budete mať pod kontrolou.

Spracovala: Monika Sedlaková

Hrubé črevo

Hrubé črevo (lat. *intestinum crassum* alebo *colon*) je trubicovitý orgán, je pokračovaním tenkého čreva. Jeho dĺžka je približne jeden a pol metra. V horných častiach je jeho hrúbka až 8 cm, smerom ku konečníku sa rozširuje!. Keďže sliznica hrubého čreva nemá klky, neprodukuje žiadne tráviace šťavy. Dochádza hlavne k vstrebávaniu vody, niektorých vitamínov, solí a liekov. Z tenkého čreva sa do hrubého čreva presúvajú nestrávené zvyšky potravy, voda, žltové farbivá a odlúpené bunky epitelov. Obsah čreva sa zahusťuje a pôsobením kvasných baktérií (vznikajú plyny ako oxid uhličitý, metán, merkaptány) a hnilobných baktérií (vzniká amoniak, sulfán, fenol a pod.) sa rozkladá a mení na výkaly. Hrubé črevo má veľký vplyv na stav celého tela: Udržte si ho v dobrej kondícii.

Zanesené hrubé črevo môže spôsobiť priberanie, únavu či bolesť hlavy a samozrejme spomalené trávenie. Preto treba aspoň raz za čas venovať pozornosť tomu, čo jeme. Stačí len trochu zmeniť vaše menu. Po pár dňoch sa budete sa cítiť lepšie a môžete sa zbaviť aj pár kil navyše. Vylúčte nezdravé pochúťky - sladkosti, masné jedlá a najmä spracované mäsové výrobky ako klobásy, salámy a podobne. Do jedálneho lístka, naopak, zaradte vhodné potraviny a nápoje - ktoré to sú?

Citrónová šťava

Vysoký obsah vitamínu C a antioxidačné vlastnosti má citrónová šťava (príp. šťava z rôznych citrusov), ktorá sa vďaka tomu zaradila medzi ideálne prostriedky na prečistenie hrubého čreva a správne fungovanie tráviaceho systému. Vhodné je začínať deň takýmto citrónovým nápojom. Do pohára nalejte šťavu z jedného citróna, pridajte štipku morskej soli a lyžičku medu. Zalejte vlažnou vodou a dobre premiešajte.

Cesnak

O množstve pozitívnych vlastností cesnaku nie je možné pochybovať. A práve jednou z nich je aj pozitívny účinok na zdravé prostredie v črevách. Má antimykotické účinky, bojuje s neželanými baktériami, pomáha eliminovať zápchu a dokonca by mal ničiť aj parazity. Dopriať si ho môžete v rôznych formách – ako polievku, pomazánku či len tak nakrájať na hrianku.

Voda, voda a ešte raz voda

Nie nadarmo sa stále propaguje dodržiavanie pitného režimu. Najlepšie spravíte, ak svoj deň začnete práve pohárom vlažnej vody. Ide totiž o najjednoduchší spôsob prečistenia hrubého čreva. Pravidelná dávka tekutín pomáha organizmu odplavovať škodlivé odpady z tela von. Naše orgány fungujú správne iba pri dostatočnej hydratácii. Ideálna je čistá voda, ale vhodný je aj zelený či mäťový čaj. Určite však tekutiny nedopĺňajte sladenými nápojmi, tie totiž v žalúdku kvasia.

Vláknina

Jedzte potraviny bohaté na vlákninu a jedlo sa bude pohybovať vašou tráviacou sústavou o čosi rýchlejšie. Odstraňuje škodlivé toxíny z tela a udržuje stolicu mäkkú. Takto vláknina pomáha čistiť hrubé črevo. Tiež zlepšuje pohyb čriev a pomáha aj pri liečbe črevných problémov. Okrem toho obsahuje vláknina dôležité

antioxidanty. Nájdete ju v celozrnných potravinách, ovocí, zelenine, strukovinách či rôznych zrnách. Denne by mal človek skonzumovať 20-35 gramov vlákniny.

Jogurt

Každodenná dávka probiotického jogurtu vašim črevám len prospieje. Baktérie, ktoré sa v ňom nachádzajú, sú pre hrubé črevo veľmi prospešné. Podporujú trávenie a bojujú so zápalovými ochoreniami čriev. Podobné účinky má aj nepasterizovaná bryndza a acidofilné mlieko, preto neváhajte a zaradte ich do svojho jedálneho lístka.

Jablkový džús

Prečistiť hrubé črevo pomáha aj čerstvá jablková šťava. Podporuje totiž pohyby čriev, zlepšuje stav pečene a tráviaceho systému a navyše odbúrava toxíny. S pomocou mixéra alebo odšťavovača si vytvorte z jablka šťavu. Vypite plný pohár a o pol hodiny neskôr pohár vody. Takyto postup pravidelne opakujte 2-4 dni.

Aloe vera

Pre svoje detoxikačné schopnosti a úpravu trávenia je obľúbené aloe vera. Pomáha pri hnačkách, liečbe zápachy, bolesti žalúdka, kožnej alergie či bolesti hlavy. Prospieva celkovému zdraviu hrubého čreva.

Tráviace problémy

- Patria medzi ťažkosti, ktoré nás trápia pomerne často. Hlavnou príčinou týchto neuduhov sú nesprávne stravovacie návyky. Často prijímame priveľa ťažko stráviteľných jedál, a naopak, chýba nám napríklad vláknina. Niekedy však stačí spraviť len pár drobných zmien v jedálničku a a môžete zahnať aj väčšie zažívacie problémy. Keď si prečistíte hrubé črevo, budete sa cítiť plní sil, zdravší a ľahší.

Dočkáte sa lepšieho trávenia aj nižšej hmotnosti

- Zanesené črevo, ktoré obsahuje zvyšky potravy, sa stáva vhodným prostredím na množenie baktérií, choroboplodných zárodkov i parazitov. Pomalé trávenie spôsobuje nepríjemné zápchy a kvôli nim ostávajú nestrávené časti potravy dlhšiu dobu v tráviacom systéme. Tak sa zvyšuje hladina toxínov v krvi, keďže sa rovnako ako živiny dostávajú cez stenu čriev do krvného obehu. Naopak, prečistené hrubé črevo je ideálnym prostriedkom na plnohodnotné vstrebávanie potrebných živín. Navyše, nestrávené zvyšky potravy budú prechádzať tráviacim systémom oveľa jednoduchšie.

- Ak nie ste spokojní so svojou hmotnosťou, vyskúšajte zbaviť vaše čreva nečistôt. Viditeľne schudnete a váš organizmus sa naštartuje. Takýto stav nezaťaženého trávenia sa vám určite zapáči, takže sa aj do budúcnosti spokojne zameriate na vhodnú stravu.

- Schudnite z brucha aj iných partií - Stačí dodržať niekoľko jednoduchých zásad

- Čisté čreva = viac energie a lepšia koncentrácia

Pravidelné zbavovanie sa toxínov z organizmu znamená, že vaše telo sústreďuje energiu do iných častí tela, vďaka čomu sa cítite vitálnejšie a plní energie. Strava chudobná na vitamíny pri neefektívnom vstrebávaní živín môže spôsobiť problémy so sústredením či iné zdravotné ťažkosti. Aj keď zdravú stravu konzumujete, telo z nej kvôli zaneseným črevám nedokáže vyťažiť maximum. Vtedy ani ďalšie biologické procesy v tele nefungujú správne.

- Zníženie rizika rakoviny hrubého čreva

Celým tráviacim traktom a pečňou prejde každý toxín, ktorý zjete či vypijete. Keď sa v čreve usadzujú, spôsobujú ťažkosti vo forme polypov, cýst i rakovinových zárodkov v hrubom čreve aj v celom tráviacom trakte.

Na vyčistenie hrubého čreva by sme mali jesť tieto potraviny:

- Hrach, šošovica

Hrach, šošovica aj iné strukoviny sú pri čistení hrubého čreva veľmi efektívne, veď patria k najbohatším zdrojom vlákniny na svete. A ich zahrniete do svojej stravy, dokážete tak denne zvýšiť príjem vlákniny o 8-11 gramov. Nevraviac o množstve vitamínov, minerálov a iných živín, ktoré obsahujú. Podporuje teda nielen zdravé trávenie a pomáha budovať lepší imunitný systém.

- Listová zelenina

Listová zelenina je známa vysokým obsahom chlorofylu, ktorý napomáha zdravému tráveniu a čistí hrubé črevo. Chlorofyl sa dokáže prilepiť na vnútornú stenu v hrubom čreve a tým spomaľuje rast škodlivých baktérií. Zároveň rýchlejšie odstraňuje z čreva hlieny a hnojúce baktérie.

- Cesnak

Všestranný cesnak sa tiež radí k pomocníkom pri čistení hrubého čreva. Účinne odstraňuje patogény, toxíny aj parazity z tráviaceho traktu. Pomáha tiež z čriev nestrávené zvyšky potravín a zvyšuje vstrebávanie potrebných živín.

- Jablká

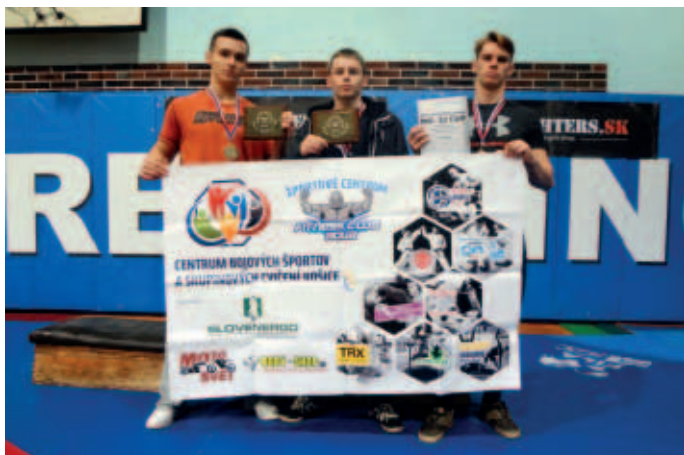
Jablká sa pýšia naozaj vysokým obsahom vlákniny. Sú bohaté na pektíny, ktoré pôsobia vnútri čreva ako zhusťovacia zložka. Pri užívaní jablka v pravidelných dávkach si znížite hladinu toxínov v hrubom čreve a zároveň spevníte jeho steny. Ak máte problém s pravidelnou stolicou, jedno jablko denne je to, čo potrebujete.

- Lanové semienka

Tieto semienka napomáhajú zdravému tráveniu a účinne prečisťujú hrubé črevo vďaka obsahu tukov a vlákniny. Omega-3 masné kyseliny znižujú zápaly a spevňujú bunkové steny. Semienka obsahujú rozpustnú vlákninu, ktorá zabezpečuje správne tráviace procesy.



Bilancia centra bojových športov a skupinových cvičení



Európy v grapplingu, medzinárodnej organizácie ISFA.

Za svojimi staršími vzormi nechceli zaostať ani naši najmladší členovia zo SHOTOKAN KARATE KOŠICE - BARCA (mimochodom žiaci ZŠ Abovská 36, KE - Barca) a na svojej prvej súťaži na Žiackej lige, organizovanej Východoslovenskou úniou karate a iných bojových umení, zaknihovali päť medailí, čo je veľký úspech.

lo rozšíriť portfólio úpolových športov pre deti a mládež a od septembra sme otvorili prvú školu Brazílskeho jiu - Jitsu v Košiciach, pod vedením niekoľkonásobnej majsterky SR v jude a v zápase Andrei Šambronskej a pod supervízorským dohľadom českej a poľskej partnerskej školy.

Nedá mi nespomenúť aspoň v krátkosti ostatné športové činnosti, ktoré naše centrum verejnosti ponúka a ktoré sú medzi obyvateľmi Barce známe a populárne.

Chýr o Ľubke Brúnovej a jej JUMPING-u dávno prekročil hranice mestskej časti a pružnosť trampolín k nej chodia skúšať aj z iných jumpingových centier v meste. Ženy, ale aj muži, pravidelne skáču 4x do týždňa. Ľubka vie svoje tréningy riadne „rozbombovať“ a jej klienti nešetria na slovách chvály.

Blíži sa záver roka a tak ako asi všetci, aj my si dovoľme zhrnúť priebeh uplynulých mesiacov...

Rok 2016 bol pre CENTRUM BOJOVÝCH ŠPORTOV A SKUPINOVÝCH CVIČENÍ KOŠICE - BARCA rokom prelomovým a v konečnom dôsledku sa stal mimoriadne úspešným.

S členmi MMA Psycho Team sme absolvovali množstvo tuzemských a zahraničných súťaží v MMA (Mix Martial Arts - zmiešané bojové umenia) a Grapplingu (ekvivalent klasického zápasenia s prvkami Brazílskeho jiu - jitsu), z ktorých sme si okrem medailových umiestnení priniesli domov dva titulové opasky z MMA, titul majstra SR v grapplingu a medzi najväčšie úspechy považujeme titul majstra a vicemajstra

S jedlom rastie chuť a tak do ďalších bojov v karate lige budeme priebežne zapájať stále viac detí, pretože ich súťažná forma z tréningu na tréning stúpa.

Trénovať sa neprestalo ani počas horúcich letných mesiacov a fyzická príprava prebiehala paralelne s prezentáciou netradičných športov v Detskom prímestskom športovom tábore, ktorý organizovalo naše centrum v dvoch týždňových turnusoch. Zúčastnilo sa ho 90 detí z Barce a okolitých obcí a keďže mal veľký úspech ako u detí tak u rodičov, rozhodli sme sa podobný tábor zorganizovať aj budúce leto.

Vedenie Centra bojových športov a skupinových cvičení sa po táborovom úspechu rozhod-

TRX a Sebaobrana pre ženy si ešte len získavajú svojich priaznivcov, no keďže máme kvalitných, certifikovaných a profesionálnych trénerov a inštruktorov, účasť na týchto aktivitách sa neustále zvyšuje a získavajú si čím ďalej, tým väčšiu popularitu.

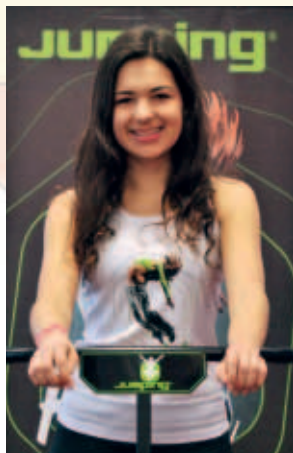
V mene všetkých trénerov a inštruktorov Centra bojových športov a skupinových cvičení Košice - Barca, Vám chcem popriať šťastné, veselé, požehnané a ničím nerušené Vianočné sviatky a veľa úspechov v novom roku 2017.

Exel René

štatutárny zástupca MMA Psycho Team Košice

tel. 0911 655 093

mmapsychoteam@gmail.com



Z činnosti materskej školy

Dňa 27. 10. 2016 v popoludňajších hodinách deti z Materskej školy Hečkova 13, ktorej zriaďovateľom je Mesto Košice si užívali na Halloweenskej párty spolu s rodičmi a zamestnancami MŠ. Deti boli oblečené v rôznych maskách a všetci sme sa výborne zabavili. Ďakujeme pánovi starostovi za poskytnutie miestnosti.



Pri príležitosti II. ročníka „Dňa materských škôl na Slovensku“, deti Materskej školy Hečkova 13, ktorej zriaďovateľom je Mesto Košice zrealizovali aktivitu - „Naša materská škola“, ktorú vytvorili konštruovaním pomocou lega a z vrchnákov pet fľaši. Samozrejme, nechýbala ani obrovská torta, ktorú veľmi obdivovali.



Dňa 16.10.2016 deti Materskej školy Hečkova 13, ktorej zriaďovateľom je Mesto Košice, navštívili KOSIT-Košice. Naučili sme sa, že recyklácia je proces opätovného využitia predtým už použitých materiálov a produktov. Deti sa dozvedeli akých farieb sú kontajnery na spracovanie odpadu, napr.: modrej farby - na papier, zelenej farby - na sklo, žltej farby - na plast. Veľmi zaujímajú prednášku mala pre nás pripravenú Mgr. Silvia Karolyiová. Nakoniec

deti ukázali svoju šikovnosť svojimi odpoveďami na otázky a potešili sa skladaním puzzle. Uskutočnená aktivita bola veľmi zaujímavá.



Alena Daňová - riaditeľka MŠ Barca

Podakovanie

Záhradníctvo - Royal Golden - Je to predajňa na Barčianskej ulici 137 v Košiciach.

Parkovanie je možné pri zadnom vchode do predajne - odbočka doprava z nadjazdu (z Alejovej), alebo pri susedných predajniach POPCAR a Pneuservis na Turnianskej ulici.

Otvorená je v období

| | 1.3. - 31.10. 2016 | 31.10. - 23.12. 2016 |
|----------|--------------------|----------------------|
| Pondelok | 8.00 - 17.00 | 8.00 - 16.00 |
| Utorok | 8.00 - 17.00 | 8.00 - 16.00 |
| Streda | 8.00 - 17.00 | 8.00 - 16.00 |
| Štvrtok | 8.00 - 17.00 | 8.00 - 16.00 |
| Piatok | 8.00 - 17.00 | 8.00 - 16.00 |
| Sobota | 8.00 - 14.00 | 8.00 - 14.00 |

Starosta mestskej časti Košice - Barca aj touto cestou ďakuje Záhradníctvu - Royal Golden - pani Ing. Marii Fritzovej - za poskytnutie cibulovín na skrášlenie Barčianskeho parku, konkrétne na jesennú výsadbu cibulovín crocusov, narcisov a tulipánov do záhonov v parku.

Podakovanie podnikateľským subjektom

Ďakujem Vám za prejavenu priazeň, dôveru a spoluprácu v uplynulom roku. V novom roku 2017 Vám prajem pevné zdravie, pohodu v rodine a spokojnosť vo Vašej práci za mestskú časť Košice - Barca František Krištof - starosta

- Letisko Košice – Airport Košice
- TIK Slovakia s.r.o.
- EOSERVIS Košice s.r.o.
- Ginka, s.r.o. – Kvety a darčeky
- Intersteel Slovakia, s.r.o.
- Koles J&J, s.r.o.
- Kolajové a dopravné stavby, s.r.o.
- LYNX, s.r.o.
- Montrúr, s.r.o.
- MYBERSHOP – veľkoobchod a maloobch., Osloboditeľov 41
- Novitech, a.s. Myzesova
- SUNEX EAST, s.r.o.
- Remesplus, s.r.o, Barčianska 66
- Veterinárna ambulancia a psí salón, Tímrahy 3



Katarínska zábava



Polnočná tombola predstavovala 34 zaujímavých cien, za ktoré aj touto cestou ďakujeme spoločnosti Auto Gábiel, spoločnosti Exisport, spoločnosti M-staream, s. r. o., spoločnosti Pension Barca, s. r. o., spoločnosti Montrúr, spoločnosti Ginka s. r. o., spoločnosti Pekáreň GORON, manželom Kováčovcom, páňovi Rastislavovi Rendošovi, pani Jarke Kunovej, Ing. Danielovi Antalovi, páňovi Dušanovi Terkošovi, páňovi Milošovi Maťašovi, rodine Prackovej, rodine Beňovej, MUDr. Diane Ganajovej, mestskej časti Košice – Barca.... Osobitné poďakovanie patrí Ing. Ivovi Čabrovi za technické zabezpečenie a grafické spracovanie materiálov k akcii, Dušanovi Prackovi za materiálo-technické zabezpečenie akcie a Jarke Kunovej za perfektné organizačné i praktické zvládnutie podávaného občerstvenia.

Verím, že toto poďakovanie tľmočím aj v mene všetkých účastníkov „Katarínskej zábavy“.

F. Krištof - starosta



Dňa 19. 11. 2016 sa v kultúrnom dome uskutočnila „Katarínska zábava“, ktorú pod záštitou starostu zabezpečovala kultúrna a sociálna komisia pri miestnom zastupiteľstve pod vedením Ing. Daniela Antala spolu s pracovníkmi miestneho úradu. Plne vyprdaná akcia bola otvorená krátkym príhovorom starostu, ktorý všetkých privítal, trochu priblížil históriu katarínskych zábav konaných pred adventom na počesť krásnej a múdrej sv. Kataríny. Zároveň poďakoval členom kultúrno - komisie, poslancom i zamestnancom úradu ktorí sa na príprave zábavy podieľali, a samozrejme poďakoval všetkým sponzorom, ktorí prispeli do polnočnej tomboly. Potom sa už niesla „Katarínska zábava“ v znamení dobrej zábavy, pohody a tanca. O zabíjačkové menu z kuchyne „Pensionu Barca“, prípravu večere a obsluhu sa postarali členky kultúrno-sociálnej komisie na čele s poslankyňou Jarkou Kunovou.

Zaujímavé svetelné efekty a hudobnú produkciu tak ako minulý rok počas celej akcie zabezpečovala spoločnosť PromoAudio a jej DJ JaMal.

