

# JAZERČAN

č. 1  
Marec 2024  
33. ročník



## JAZERO VÍTA JAR



Karolína  
Likérová



Hanka Šutková



Hanka Šutková



Zoltán Zámbery sr.



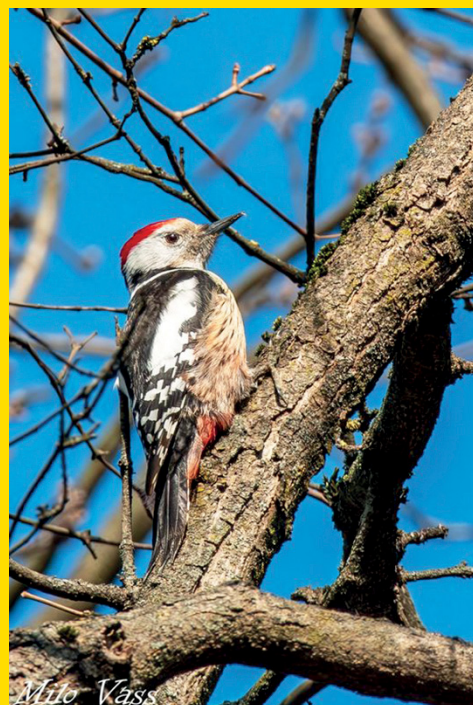
Zoltán Zámbery sr.



Milo Vass



Milo Vass



Milo Vass

Zdroj: Neoficiálna stránka mestskej časti

Ak chcete byť stále informovaní, čo sa na Jazere deje, klikajte na internetovú stránku, [www.jazerokosice.sk](http://www.jazerokosice.sk) ktorá je tu práve pre vás.

Sledujte nás na Facebook.com /Nad jazerom, na Twitter.com /MC Kosice Nad jazerom a na Instagram.com /Jazerokosice





**MESTSKÁ ČASŤ  
KOŠICE - NAD JAZEROM**

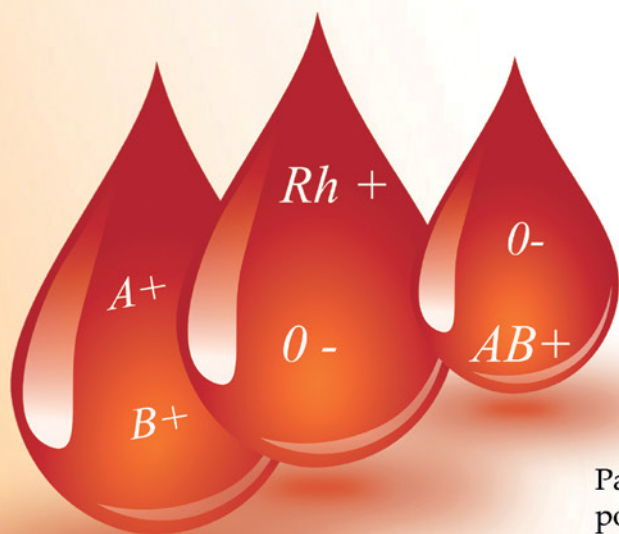
# Jazerská

## kvapka krvi

### 19. 4. 2024

8:00 h - 11:00 h

**NA MIESTNOM ÚRADE  
POLUDNÍKOVÁ 7**



**MOBILNÝ  
ODBER KRVI  
DARUJTE ŽIVOT**

**Ing. Mgr. Lenka Kovačevičová  
starostka**

**NEPREHLIADNITE!**

Partneri  
podujatia:



V piatok, 19. apríla 2024, sa na vás v čase od 8.00 hod do 11.00 hod tešíme pri mobilnom odbere krvi. Krv môžete darovať v pohodlí, príjemnom prostredí, s bohatým občerstvením a darčekom. Pripravili sme pre vás aj možnosť rezervovať si orientačný čas odberu. Zavolajte na t. č. 0904 596 872 a dohodnite si približné časové rozpätie.





## Milí Jazerčania,

marec pomaly končí a my k vám prichádzame s prvým tohtoročným číslom Jazerčana. Ako je už snáď dobrým zvykom, snažíme sa v ňom prinášať informácie o všetkom, čo sa v našej mestskej časti dialo a bude diať, i akými podujatiami sa snažíme spestriť náš spoločný život na Jazere.

Ku krásnym vianočným a novoročným chvíľam sme koncom roka prispeli návštevou Mikuláša a jeho sprievodu medzi deťmi, aj trojhodinovým programom na Košických rozprávkových Vianočiach.

Jedným z najdôležitejších koncoročných podujatí určite bolo oceňovanie dvanástich občanov Jazera za ich výnimočnosť. Pritom sú to obyčajní ľudia, ktorí sa od ostatných na pohľad nelíšia. A predsa svojím podielom prispievajú k skvalitneniu, spestreniu a obohateniu života mestskej časti, čo sú momenty, ktoré si rozhodne zaslúžia pozornosť. Venovaná im bola aj po poslednom vlašajšom rokovaní miestneho zastupiteľstva. Deväť jednotlivcov prevzalo významné ocenenia: Cenu Mestskej časti Košice – Nad jazerom, Čestné uznanie Mestskej časti Košice – Nad jazerom alebo Cenu starostky Mestskej časti Košice – Nad jazerom a trojica športovcov Pamätnú plaketu Mestskej časti Košice – Nad jazerom.

Desať, deväť, osem, sedem... tak sme spoločne ráтали posledné sekundy starého roka a tešili sa, s čím príde rok 2024. Prišiel... Najprv nám počasie poslalo vetrisko, ktoré lámalo konáre a vyvrátilo zopár stromov aj s koreňmi. A potom nasnežilo. Husto a na košické pomery aj dosť veľa. Naši chlapi i technika boli preto od 18. januára od noci v teréne, kde sa snažili prioritne čistiť chodníky a zmierniť tak pohyb chodcov v našej mestskej časti. Neskôr sa pustili aj do čistenia v správe mesta.

Pred budovou Krajskej a Okresnej prokuratúry sa 23. januára zišlo 23 mestských poslancov, vrátane 7 starostov najväčších mestských častí mesta Košice, aby informovali o závažnej situácii, ktorá postihuje mestské časti. Stretnutie som iniciovala ja ako predsedníčka Rady starostov. Jeho hlavným bodom bolo pripojenie sa k iniciatíve a podaniam podnetov na prešetrovanie zákonnosti konania primátora mesta Košice. Napriek predchádzajúcej dohode

s mestským zastupiteľstvom a podpísanému uzneseniu o vyplatení zadržaných podielových daní, primátor nevyplatil mestským častiam časť podielových daní za rok 2023, ktorá im v zmysle schváleného rozpočtu patrí. Mesto Košice v roku 2023 malo rozpočtovaných 194 miliónov eur bežných príjmov. Z toho iba 13,3 milióna eur malo ísť všetkým mestským častiam súhrnne na plnenie ich základných samosprávnych funkcií a povinností, ktoré im vyplývajú zo zákona, i poskytovanie kvalitných služieb občanom. Momentálne je situácia síce vyriešená, ale v priebehu roka určite ešte niečo „vyskočí“.

My, ako úrad, medzitým riadne fungujeme. Zamestnancov z oddelenia výstavby môžete od nového roku pravidelne stretávať po sídlisku pri čistení, opravách či úpravách toho, čo znehodnotila zima, a niekde aj tí, ktorým asi vadí, ak niečo funguje. Pritom sme „vdaka“ hospodáreniu mesta v situácii, kedy musíme naozaj šetriť každým eurom.

Mestská časť sa napriek tomu snaží napríklad pokračovať v modernizácii osvetlenia na uliciach sídliska. Za posledné roky postavila 101 lúč, takže v rokoch 2016 – 2023 už investovala do verejného osvetlenia 181 932 eur. V tomto roku pribudne ďalších 14 nových lúč verejného osvetlenia na uliciach Meteorová – Galaktická.

Na starosti má tiež zabezpečenie kosby spravovanej zelene pri miestnom úrade, a na piatich voľných výbežoch psov. Pravidelne dbá o čistotu a poriadok na sídlisku a v Rekreačnej lokalite Jazero. Tretí rok pokračovala i v participatívnom rozpočte, kde sa aj vy, občania, môžete podieľať na tvorbe nových projektov pre sídlisko. Takto napríklad pribudla dažďová záhrada v areáli miestneho úradu, ktorá zadržiava dažďovú vodu a je k dispozícii verejnosti.

Vlani pribudlo inkluzívne ihrisko na Ladožskej ulici, ktoré už slúži hendikepovaným deťom, deti a mládež už majú na hry aj K-park či fit park, ktorý je na Donskej ulici. Na ihrisku Stálicová pribudol herný prvok, aj oplotenie detského ihriska na Raketovej ulici. Podarilo sa nám zorganizovať dosť podujatí pre rôzne vekové kategórie. Privítali sme prvého Jazerčana narodeného v roku 2023 i ďalšie bábätká narodené v minulom roku. Za prácu sme poďakovali pedagógom, za darovanie krvi zase vám, dobrovoľným darcom. Pripravili sme Deň Jazerčanov, oslavu MDD, viacero športových podujatí i aktivít pre našich seniorov.

V trende budovania chceme pokračovať aj v tomto roku. Vypracovaná je projektová dokumentácia projektov na rok 2024 pre zlepšenie bezpečnosti na vybraných priedochoch pre chodcov, na rekonštrukciu promenádneho chodníka, vybudovanie pamp trak dráhy v rekreačnej lokalite Jazero i nového multifunkčného ihriska na ulici Donská.

V rámci jarných prázdnin sme na týždeň zorganizovali korčuľovačku v areáli na Alejovej ulici, pre dámy Aerobic marathon, poďakovali sme pedagógom pri príležitosti Dňa učiteľov a pre deti chystáme súťaž k Veľkej noci. V apríli bude Jazerská kvapka krvi i Talent show. A podujatí pripravujeme ešte oveľa, oveľa viac. Už teraz sa tešíme na spoločne strávené chvíle.

**Ešte predtým však úprimne prajem všetkým príjemné a požehnané veľkonočné sviatky.**

S úctou

Lenka Kovačevićová,  
starostka



# Čo priniesol rok 2023

Hovorí sa, že z drobností sa tvoria veľké veci. Ak je niekde čisto, poriadok a všetko funguje ako má, berieme to za samozrejmé. Ak však niekde niečo zahapruje, hneď si to všimneme, poukážeme na to, kritizujeme, sme nespokojní. Lenže práve tie drobnosti, ktoré väčšinou unikajú našej pozornosti, tvoria každodenný život a mozaiku sídliska. A tak si pripomeňme, čo všetko sa vlni u nás postavilo, zmenilo, opravilo, udialo.

## INVESTÍCIE, ROZVOJ A ÚDRŽBA

Okrem množstva bežných činností mestská časť kúpila a dovybavila viacúčelový zametací stroj aj zimnou nadstavbou - pluhom a sypačom na výkon zimnej údržby na komunikáciách v správe mestskej časti. Obe nadstavby sú hydraulicky riadené z kabíny vodiča.

- ▶ Počas celého roka boli zabezpečované opravy a bežná údržba na sídlisku, nákup a opravy mobiliáru, opravy a revitalizácie ihrísk, údržba spravovaných voľných výbehov pre psov, fontán, free wifi parku i finančné prostriedky na spolufinancovanie projektov z externých zdrojov či na kamerový systém, ktorý sa rozšíril v piatich lokalitách: Baltická 1, Levočská 5 - Dneperská, Levočská 2, Irkutská 5, OC Ždiar – Rovníková 12
- ▶ Finančné prostriedky určené na opravy a bežnú údržbu boli použité najmä na:
  - nákup lavičiek a parkových košov
  - opravy lavičiek
  - opravy košov a ďalšieho drobného mestského mobiliáru
- ▶ Pribudol už piaty Fit park, je na Donskej ulici
- ▶ Nové je plotenie vybraných detských ihrísk, pri ktorých boli evidované vaše podnety na prítomnosť psov

- ▶ Doplnené boli herné prvky
- ▶ Mestská časť pokračovala v modernizácii osvetlenia na uliciach Meteorová, Galaktická, Dneperská, Jenisejská. Určite je jednou z mála v meste, ktorá v rámci zvyšovania bezpečnosti a zlepšovania stavu verejného osvetlenia kráča v súlade s požiadavkami i potrebami obyvateľov sídliska. Za posledné roky postavila 101 lúčových, takže v rokoch 2016 – 2023 už investovala do verejného osvetlenia 181 932 eur. V tomto roku pribudne ďalších 14 nových lúčových osvetlenia na uliciach Meteorová – Galaktická.
- ▶ Pravidelne sú zabezpečované kosby spravovanej zelene pri miestnom úrade, a na voľných výbehoch psov na 5 miestach: Polárna, Čingovská, Bukovecká, Meteorová, Rovníková ulica. A tiež na spravovaných detských ihriskách na Gagarinovom námestí, na ulici Poludníková, čiastočne na ihriskách na uliciach Bukovecká a Meteorová a na sídlisku na spravovaných pozemkoch. Pomáhala sa aj so zberom posypového materiálu
- ▶ Spravované je priestranstvo pri miestnom úrade a na voľných výbehoch psov, na spravovaných detských ihriskách v Lesoparku, na priestranstve Fit parku a aj na časti priestranstva v Rekreačnej lokalite Jazero. Zároveň je spravovaná verejná zeleň na vybraných pozemkoch na sídlisku v súvislosti s realizovanými projektmi (napríklad Raketová ulica – projekt Hromadné garáže). Mestská časť má v správe spolu 11 ihrísk, a to: detské ihrisko na Poludníkovej ulici, Centrum relaxu a športu na Bukoveckej ulici, detské ihrisko na Meteorovej ulici a na Gagarinovom námestí, multifunkčné, volejbalové a detské ihrisko Radka, Lanová pyramída, ihrisko, Pirátsku loď na pláži, ihrisko Ježko a Fit park ihrisko v Lesoparku



- ▶ Pravidelne sú zabezpečované čistota a poriadok na sídlisku a v Rekreačnej lokalite Jazero
- ▶ V roku 2023 pribudlo inkluzívne ihrisko na Ladožskej ulici, ktoré už slúži hendikepovaným deťom
- ▶ Deti a mládež už majú na hry aj K-park
- ▶ Na ihrisku Stálicová pribudol herný prvok
- ▶ Pre väčšiu bezpečnosť detí pribudlo oplotenie detského ihriska na Raketovej ulici
- ▶ Pokračovala modernizácia osvetlenia na ulici Dneperská – Jenisejská
- ▶ V rámci vyššej bezpečnosti mestská časť rozširuje i kamerový systém
- ▶ Vypracovala projektovú dokumentáciu pripravovaných projektov na rok 2024 pre zlepšenie bezpečnosti na vybraných priechodoch pre chodcov, rekonštrukciu promenádného chodníka a vybudova-



nie pamp trak dráhy v rekreačnej lokalite Jazero i nového multifunkčného ihriska na ulici Donská

- ▶ Dokončené je uzamykateľné kontajnerovisko na ulici Ždiarska 3
- ▶ Zrekonštruované je južné schodisko OC Branisko, ktoré si už vyžadovalo kompletnú rekonštrukciu
- ▶ Aktívne funguje projekt Duálneho vzdelávania

### PODUJATIA V OBLASTI KULTÚRY, ŠPORTU A VZDELÁVANIA

Tretí rok MČ pokračuje v participatívnom rozpočte, kde sa aj vy, občania, môžete podieľať na tvorbe nových projektov pre sídlisko.

- ▶ V januári sa mestská časť podieľala na organizácii Referenda o predčasných voľbách
- ▶ Starostka sa stretla s predstaviteľmi rímskokatolíckej a gréckokatolíckej cirkvi
- ▶ V Dennom centre mali seniori maškarný bál
- ▶ Privítali sme prvého Jazerčana narodeného v roku 2023
- ▶ Podujatie pri príležitosti 10. výročia založenia ľudového súboru Jazerčan
- ▶ Prvé uvítanie detí do života v roku 2023
- ▶ Výročná schôdza v Klube dôchodcov, voľba predsedu, členov pracovných komisií a členov výboru KD
- ▶ Deň učiteľov - ocenenia Pedagóg roka 2022



- ▶ Predveľkonočné podujatie pre deti No počkaj, zajac
- ▶ Jazerská kvapka krvi - apríl
- ▶ Stolnotenisový turnaj Memoriál Gálovcov
- ▶ Talent show - 28. ročník
- ▶ Košické Benátky - Jazero žije
- ▶ Jazda zručnosti
- ▶ Deň Jazerčanov
- ▶ Oslava MDD na Jazere
- ▶ Otvorenie K-parku
- ▶ Podiel na organizácii volieb do Národnej rady SR
- ▶ Jazerská kvapka krvi - október
- ▶ Futbalový turnaj žiakov
- ▶ Výlet do Starého Smokovca
- ▶ Podujatie pre seniorov pri príležitosti Mesiaca úcty k starším
- ▶ Druhé uvítanie detí do života



# Čo priniesol rok 2023



- ▶ Otvorenie Fit parku na Donskej
- ▶ Otvorenie inkluzívneho ihriska na Ladožskej ulici
- ▶ Nová vianočná výzdoba na uliciach Važecká 2, Baltická, Levočská, Čingovská, Poludníková
- ▶ Mikuláš medzi deťmi
- ▶ Zabezpečovaná bola možnosť stravovania a poskytovanie príspevku na stravovanie seniorov
- ▶ Poskytované boli jednorazové dávky občanom a rodinám v hmotnej núdzi
- ▶ Aktivujú sa dlhodobo nezamestnaní občania formou rôznych druhov programov v spolupráci s Úradom práce, sociálnych vecí a rodiny SR



## PODPORILI SME

- ▶ Klub otužilcov Košické tulene na 10. ročníku zimného plávania
- ▶ Dávid Rezbár Máriássy: Jeden zo slanecských topoľov sa vrátil v podobe sochy domov, na jazero
- ▶ 7. ročník pretekov CASSOVIA JAZERNÝ TRIATLON
- ▶ V rámci projektu Nová kniha – pribudlo do pobočky Verejnej knižnice J. Bocatia 54 nových kníh
- ▶ SLOVAK OPEN KOŠICE 2023
- ▶ Seniorov na ich aktívnom Športovom dni
- ▶ Beh s Active life
- ▶ Koncert JAZERO SPÁJA - Festival štyroch generácií v priestoroch rekreačnej lokality Jazero
- ▶ Druhý ročník olympiády materských škôl pôsobiacich v našej mestskej časti zorganizovanej
- ▶ Otvorenie pobočky Verejnej knižnice J. Bocatia v nových priestoroch
- ▶ Prednáška v Klube seniorov o obetiach trestných činov zameraných na starších občanov

## PARTICIPATÍVNY ROZPOČET

**Jazero na jednej vlne v znamení ekológie** - Podujatie na brehoch jazera, ktoré usporiadala Verejná knižnica Jána Bocatia v Košiciach s podporou z participatívneho rozpočtu mestskej časti a nieslo sa v znamení ekológie a udržateľnosti.

**Otvorenie dažďovej záhrady** - na dvore miestneho úradu, aby zadržovala dažďové zrážky.

## BOLI SME TIEŽ NA:

- ▶ Pietnom akte pri príležitosti 78. výročia oslobodenia mesta Košice
- ▶ Oslavách 123. výročia narodenia Sándora Máraia
- ▶ Seniorskej hviezde – podujatí seniorov pre seniorov
- ▶ Kladení vencov obetiam komunizmu
- ▶ Rozprávkovom Jazere, čo bol trojhodinový program mestskej časti na Košických rozprávkových Vianociach



\* \* \*

## JEDNÝM Z NAJDÔLEŽITEJŠÍCH PODUJATÍ MINULÉHO ROKA BOLO OCENENIE DVANÁSTICH OBČANOV JAZERA ZA ICH VÝNIMOČNOSŤ

Obyčajní ľudia, ktorí sa od ostatných na pohľad nelíšia. A predsa... svojím podielom prispievajú k skvalitneniu, spšteniu a obohateniu života mestskej časti, čo sú momenty, ktoré si rozhodne zaslúžia pozornosť. Venovaná im bola aj po poslednom rokovaní miestneho zastupiteľstva koncom roka 2023.

### Cenou Mestskej časti Košice – Nad jazerom sa pýšia:

**Agáta Poláková** ako členka Komisie pre mládež, šport, vzdelávanie a kultúru miestneho zastupiteľstva sa už 9 rokov aktívne zúčastňuje na všetkých podujatiach, ktoré komisia pripravuje. Stretnúť sme ju mohli napríklad na futbalových, volejbalových či stolno-tenisových turnajoch, na brigádach i pri vysádzaní zelene. Pravidelne sa tiež stará o zeleň okolo bloku, v ktorom býva.

**Dušan Rybanský**, ktorý má za sebou dlhoročnú zodpovednú prácu v spoločenských organizáciách, najmä v Slovenskom zväze protifašistických bojovníkov, kde je predsedom

základnej organizácie a podpredsedom Obľastnej organizácie SZPB. Ocenený bol hlavne jeho výrazný osobný podiel na organizovaní besied a prednášok pre košickú mládež v duchu vlastenectva a antifašistických tradícií.

**Katarína Ďurčová-Bajziková**, ktorá je dlhoročnou členkou Sociálno-zdravotnej komisie miestneho zastupiteľstva, príkladne reprezentuje a šíri dobré meno mestskej časti. V minulosti viedla občianske združenie Úsmev za úsmev, ktoré podávalo pomocnú ruku sociálne znevýhodneným občanom, predovšetkým deťom. Je autorkou viacerých publikácií, ktorých hlavnou myšlienkou sú láska, pocity, problémy i všetko, čo so sebou prináša život.

Deväť jednotlivcov prevzalo významné ocenenia: Cenu Mestskej časti Košice – Nad jazerom, Čestné uznanie Mestskej časti Košice – Nad jazerom alebo Cenu starostky Mestskej časti Košice – Nad jazerom a trojica športovcov Pamätnú plaketu Mestskej časti Košice – Nad jazerom.



## Čestné uznanie Mestskej časti Košice – Nad jazerom patrí:

**PhDr. Tatiane Šuster Jursovej** za úspechy v pedagogickej praxi pri vzdelávaní študentov a študentiek so zameraním na učiteľstvo v materských školách. Za 25-ročnú kvalitnú prácu a dosahované výsledky v oblasti školstva. Pod jej vedením sa škola pýši titulom Ambadorská škola Európskeho parlamentu.

**Margite Jančišinovej** za dlhoročnú prácu v školstve ako učiteľky materskej školy a od roku 1996 ako riaditeľky Materskej školy na Jenisejskej ulici, ktorú zastáva už

27 rokov. Celý svoj život sa zameriava na prácu s deťmi a rodičmi, v ktorej vidí zmysel a naplnenie poslania pedagóga.

**PhDr. Helene Gajdošovej** za viac ako 35-ročnú kvalitnú a obetavú prácu vychovávateľky v Základnej škole Jozefa Urbana na Jenisejskej ulici. Za jej láskavý prístup k deťom a ich prípravu na recitačné, výtvarné i súťaže mladých zdravotníkov, na ktorých získali desiatky víťazných umiestnení a úspešne reprezentovali školu, mestskú časť i Mesto Košice.

(Ocenenie kvôli zdravotným problémom za ňu prevzal manžel.)



## Cenu starostky Mestskej časti Košice – Nad jazerom prevzali:

**Mária Ivanková**, pretože kozmetickú pedikúru postupne rozšírila o podológiu. Podológ skúma súvislosti, hľadá príčiny a ponúka správne riešenia pre chodidlá inak zdravého pacienta, ale s miernymi ťažkosťami ovplyvňujúcimi jeho chôdzu, najmä zarastanými nechtami. V blízkej budúcnosti má v pláne vybudovať na sídlisku vlastné podologické centrum so službami ako je podológia, pedikúra, manikúra a fyzioterapia. Súčasťou centra bude aj stredisko praktickej výučby a škola pre budúcich pedikérov a podológov.

**Mária Selecká**, ktorá je od roku 2005 neoddeliteľnou súčasťou Klubu dôchodcov Denného centra. Odvtedy nebolo podujatia, na ktorom by chýbala. Má viacero klubových ocenení, titul Veterán klubu a odmenená bola i diplomom ude-

leným Radou seniorov mesta Košice. Kým vládala, patrila k Jazerským mažoretkám. Kvôli neposlušným nohám musela mažoretky opustiť, ale druhej láske – spevu – sa venuje doteraz v Ľudovom spevokole Jazerčan. Stále je aktívna, hoci vlni oslávila neuveriteľných 90 rokov.

**Ing. Adriána Čikotová**, ktorej láskou sa stal okrem iného skauting, pretože nie je len formou kontaktu s prírodou, ale má širokú programovú ponuku a rozvoj rôznych záujmov. Spolu s priateľmi založila na Jazere 1. oddiel Slovenského skautingu Dzive labute, ktorý má viac ako 30 členov a popri podujatiach v klubovni ich najčastejšie vidieť vonku, v prírode. Prečo? Pretože skautingu sa človek môže venovať bez rozdielu veku, teda nie dovtedy, kým vládze, ale dokedy ho baví...



## Pamätnú plaketu prevzala dvojica bežcov, ktorá v cieľi jubilejného stého ročníka MMM dosiahla z Jazerčanov najlepšie časy:

**JUDr. Monika Cihonová Kubáková**, ktorá pracuje v sociálnej oblasti, je právničkou a popri tom sa od základnej školy venovala viacerým športom. K samotnému behu ju však priviedol až manžel. Trénovala dokonca aj počas tehotenstiev, vtedy ako pomocníka využívala bežecký kočiarik. Na tohtoročnom jubilejnom 100. ročníku MMM chcela dobehnúť pod tri hodiny, no krč to nedovolil. A predsa časom 3 hodiny a 6 minút medzi ženami z Jazera dosiahla v cieľi najlepší čas.

**Erik Repák**. Je vodičom električky v DPMK, a popri tom behá. Beh je pre neho psychohygienou, človek vtedy zabudne na problémy. Kríza na maratónskej trati ani jeho neobišla, ale zvládol ju a po 38. kilometri začal dokonca zrýchľovať. S časom 2 hodiny a 39 minút z mužov

z Jazera dobehol ako najlepší. Je teda spokojný, osobný rekord ešte o 4 minúty zlepšil. Podľa neho sa mu to podarilo aj vďaka úžasnej atmosfére, ktorú vedie Košičania bežcom vytvoriť.

**Ocenený bol i Peter Polák**. Rodina športovcov ho dobre pozná. Útly človek s úžasnou energiou. Najmä bežci – maratónci – vedia, aké to je postaviť sa na štart, nadýchnuť sa a vyštartovať na desiatky kilometrov, a pritom neviete, čo vás obrazne povedané za prvým rohom čaká. Vymenovať všetky jeho športové úspechy sa nedá, je ich naozaj veľa. Stačí jeden - v nohách má nabehaných pomaly 400-tisíc kilometrov. Tento na pohľad nenápadný človek bol aj na tomto ročníku MMM. A pritom v októbri 2023 oslávil 75 rokov...



## Ocenenia odovzdávala starostka a viacerí poslanci miestneho zastupiteľstva.

Súčasťou slávnostného podujatia bolo aj blahoželanie a odovzdanie pamätnej plakety dvom desiatkam manželských párov z našej mestskej časti, ktoré oslávili významné životné jubileum: zlatú smaragdovú alebo diamantovú svadbu.

Všetkým oceneným blahoželáme.



# Život na sídlisku

## NOVÝ ROK SME V MESTSKEJ ČASTI NEZAČALI NAJPOKOJNEJŠIE

Slovenský hydrometeorologický ústav vydal na 8. a 9. januára na území Košíc výstrahu 2. stupňa pred silným vetrom, ktorý dosahoval nárazovo rýchlosť 85 – 105 km za hodinu. Jeho silu sme pocítili i na našom sídlisku. Zaevidovali sme viacero vyvrátených stromov a polámaných konárov po sídlisku i v lesoparku.

O pár dní neskôr sa k vetru pridala sneh. A tak sme od 18. januára zväzali „boj“ so snehom, zamrzajúcim dažďom a komplikovaným pohybom po cestách i chodníkoch. Naše vozidlá a zamestnanci boli preto od noci v teréne. Prioritne ošetrili chodníky v správe a majetku mestskej časti, ale práce potom pokračovali našimi kapacitami i na

chodníkoch v správe mesta. Naš viacúčelový pomocník Hako 650 odpluhoval a posypal viac ako 26 km.

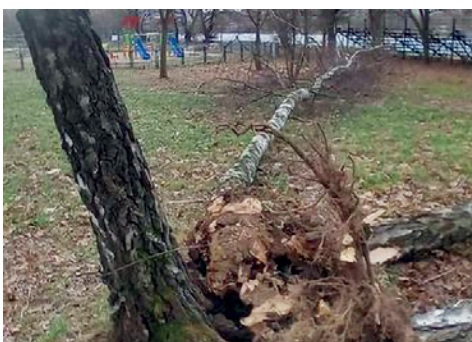
V dnešnej dobe často suplujeme mesto. Či už v súboji so snehom, či pri úpravách terénov.

Nie sme však bezmocní diváci. Ak sa chceme posunúť vpred, musíme prevziať zodpovednosť, aktívne konať a dosiahnuť tak zmeny, ktoré si vy, obyvatelia, želáte.

### Ako vyzeral týždeň chlapov v teréne v skratke?

- Čistenie priestranstiev, zvoz odpadu
- Posyp zľadovatelej hrádze
- Demontáž, vyspravenie a osadenie skodorovanej brány
- Osadenie nového odpadkového koša

- Výroba a betónovanie pokloпов
- Passport výtlkov po sídlisku
- Oprava poklopu kanalizácie na Raketovej ulici
- Zameranie dverových otvorov OC Ural, zameranie garážovej brány - vo vlastníctve MČ
- Nacenenie kruhovej formy pre betonáž pokloпов
- Čistenie a údržba posypových zariadení
- Zakúpenie a oprava zámok na kontajneroviskách
- Na Čiernomorskej dočasne demontované kontajnerovisko pre poruchu na vedení VVS
- Práca na projektových dokumentáciách.







### PODPORÍME ÚŽASNÉ DÁMY?

Na našom sídlisku niet vari človeka, ktorý by nevedel, kto sú Jazerské mažoretky.

Čiperné dámy, ktoré pred štrnástimi rokmi pustili do svojich životov odvahu, rozvahy, elán, vášeň a nevnímať žiadne vekové obmedzenia. Vystupujú na akciách mestskej časti, mesta, kraja, pýšia sa aj športovými úspechmi. Vlni získali na celoslovenskom Festivale pohybových skladieb v Trnave dve zlaté medaily.

Byť babky mažoretky je síce odvážne, lebo už dávno nenosia kratučké sukničky a nemajú štíhle nožičky. Ale v ich športovom oddieli, kde je vekový priemer 74 rokov, majú horúce srdiečka, ktoré im pomáhajú športovať, byť pôvabné a šikovné.

Tento rok by mohli dosiahnuť ďalší významný úspech. Dostali totiž ponuku zúčastniť sa na medzinárodnom športovom podujatí „9th Golden Age Festival“ v Burgase. Ale, je tu jedno dosť veľké ALE... financie. Účast' na súťaži, cestovné, kostýmy a výstroj predstavujú spolu pre celý kolektív náklady vo výške cca 15-tisíc eur. A to je pre seniorské peňaženky dosť veľký výdavok, ktorý dámy samé neutiahnu.

Každý príspevok, či už veľký alebo malý, má pre ne význam. Jazerčania už v minulosti viackrát potvrdili, že ak ide o dobrú vec, vedia sa spojiť a pomôcť. Urobíme to aj teraz?

**Podporiť ich môžete tu:**

[www.donio.sk/jazerske-mazoretky](http://www.donio.sk/jazerske-mazoretky)



### NA ČO BUDÚ PENIAZE Z KAMPANE POUŽITÉ?

Aby sa ich sen splnil, potrebujú získať aspoň **6 000 €**.

**1 000 €** použijú na úhradu nákladov na registráciu v Slovenskej gymnastickej federácii a na úhradu nákladov na účasť na Festivale pohybových skladieb v Trnave. Pre všetky kluby, ktoré sa chcú zúčastniť na „9th Golden Age Gym“ v Burgase, je účasť v Trnave povinná.

**2 500 €** použijú na náklady za letenky do Burgasu. Dlho hľadali lacnejšiu formu dopravy, ale žiadna taká zo Slovenska, eventuálne z Budapešti, neexistuje.

**2 500 €** použijú na úhradu nákladov na akreditačné preukazy – štartovné na súťaž „9th Golden Age Gym“.

Peniaze nad **6 000 €** použijú na úhradu časti nákladov na ubytovanie, prípadne ako príspevok na nové kostýmy.

Nebude to rekreácia za vyzbierané peniaze. Čaká ich množstvo každodenných vystúpení a zodpovednosť za dobre odvedené výkony im nedovolí prejavit' známky únavy, stresu a diskomfortu. Ja-

zerské mažoretky chcú ukázať svetu, že slovenské seniorky môžu byť vzorom pre všetky ženy. Pomôžme im reprezentovať naše Jazero, mesto a krajinu na najvyššej úrovni.

### KONTAJNER NA ZBER ŠATSTVA A OBUVI

Mesto Košice v spolupráci so spoločnosťou KOSIT a organizáciou Úsmev ako dar pripravilo pre Košičanov zber použiteľného šatstva, obuvi a bytového textilu. To, čo sa vyzbiera, bude cez organizáciu Úsmev ako dar k dispozícii rodinám v hmotnej núdzi.

Aj naša mestská časť sa zapojila do tohto unikátneho konceptu zberu. Kontajner je priamo pri vstupe do areálu miestneho úradu na Poludníkovej ulici č. 7. Vhadzovať do neho možno nepotrebné, ale stále použiteľné oblečenie, topánky, opasky, kabelky, posteľnú bielizeň či bytový textil. Presný prehľad, čo do kontajnerov patrí a čo nie, je v prehľadnej inštruktáži.

**ŠATSTVO A TEXTIL**  
ZBER PRE RODINY V NÚDZI

<p><b>✓ PATRÍ SEM</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• OBLEČENIE</li> <li>• TOPÁNKY</li> <li>• OPASKY</li> <li>• KABELKY</li> <li>• RUKSAKY</li> <li>• TEXTILNÉ TAŠKY</li> <li>• POSTELNÁ BIELIŽEŇ</li> <li>• BYTOVÝ TEXTIL</li> </ul>	<p><b>✗ NEPATRÍ SEM</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• NEPOUŽITELNÉ OBLEČENIE</li> <li>• VIAC NEPOUŽITELNÉ TOPÁNKY</li> <li>• POTRHANÉ TEXTILNÉ TAŠKY</li> <li>• VIAC NEPOUŽITELNÁ POSTELNÁ BIELIŽEŇ</li> </ul>
--	---

**KOSIT** **KOŠICE** Úsmev ako dar  
www.kosit.sk | zariadenia@kosit.sk | Zelená linka: 0800 104 744

### KLUB DŮCHODCOV PRI DENNOM CENTRE

Na februárovej hodnotiacej schôdzi si seniori slovami predsedu klubu Ivana Hudeca pripomenuli, čo všetko vlni absolvovali. Ich životy boli opäť plné veselých zážitkov, poznatkov, aktivít i športovania. Správa zhodnotila organizáciu a priebeh 28 akcií, ako aj podiel všetkých členov na získaní titulu "Klub roka", ktorý udeľuje Rada seniorov mesta Košice. Klub tento titul získal spomedzi 22 fungujúcich v meste už druhýkrát. I to je dôkaz, že aktivita väčšiny členov je príkladná, kolektív je stmelený a snaží sa dosahovať čo najlepšie výsledky.

Medzi klubistami sú obľúbené opakujúce sa podujatia, ako je slávnostné otvorenie roka, fašiangový karneval, MDŽ, výstava veľkonočných ozdôb, majáles, juniáles, posedenia pri masťnom chlebe s cibuľou, tzv. batôžkové posedenia, Mesiac úcty k starším, Katarínska veselica, Mikulášsky večie-

rok a ďalšie spoločensko-kultúrne akcie. Dôležitou sférou sú aj návštevy pamätných miest a výstav, kina, Vysokých Tatier, Aqua parku v Poprade či výlety v okolí Košíc. Radi majú aj športové aktivity, ako sú letné a zimné olympiády, súťaže v bowlingu, pétangu, šípkach, gulečníku, boolbale, hode na cieľ, kope do bránky. A tiež rôzne kvízy, zábavné

vystúpenia, účasť členov v speváckych kolektívoch, Jazerských mažoretkách i ďalších individuálnych záujmových činnostiach. V nastúpenom trende budú pokračovať aj v tomto roku. Niektoré podujatia, napríklad fašiangový karneval, už aj stihli zorganizovať.



\*\*\*

### ZÁKLADNÁ ORGANIZÁCIA JEDNOTY DŮCHODCOV SLOVENSKA

Aktívne pracuje a počtom seniorov sa úspešne rozrastá Základná organizácia Jednoty dôchodcov Slovenska. Má viac ako 140 členov a podľa predsedníčky Margity Demočkovej Galajdovej určite to nie je záverečné číslo.

Jedna skupinka členov stihla začiatkom tohto roka navštíviť Hrebienok, iná obdivovala nádherné cencule v Chraští nad Hornádom. Boli aj na predstavení – opere Grófka Marica v Národnom divadle. V pláne majú návštevu Trebišova a múzea, kde je výstava historických svadobných šiat. V Košiciach zase neobídu výstavu orchideí v Botanickej záhrade. Mienia sa tiež dostať na Slanecký hrad, Obišovský hrad, aj do Sabinova a prejsť sa po známej uličke z oscarového filmu Obchod na korze. Ak bude záujem, v pláne je i návšteva Bardejovských Kúpeľov, Humenného, a možno aj Betliaru, kde

boli viacerí ešte ako školáci. Popri poznávaní krás východného Slovenska, ktoré sa naozaj má čím chváliť, v ich činnosti nebudú chýbať športové podujatia pripravené spolu s rovesníkmi z Denného centra. Nevynechajú ani gulášovú párty, posedenie pri hudbe a ochutnávku chleba s masťou

a cibuľou, ktorá si už získala priaznivcov. Ak sa podarí, zjídu na Bankove aj k prvému košickému vodovodu, ktorý vznikol v roku 1901, a k tomu pridajú príjemnú prechádzku lesom. Paleta plánovaných aktivít teda naozaj bohatá, doslova z každého rožka troška...



\*\*\*

### KLUB KREŠŤANSKÝCH SENIOROV

Aktívni boli a sú aj členovia Klubu kresťanských seniorov, ktorý tiež funguje na sídlisku. Vlni boli na mestskej olympiáde seniorov, na duchovnej púti v Litmanovej, odpustovej duchovnej púti v Gaboltove i na Mariánskej hore. Vybrali sa aj na výlet do Poľska, nechýbali na jesennej športovej olympiáde.

Podľa predsedníčky klubu Márie Semanovej úspešne odštartovali aj tento rok. Viacerí členovia boli na januárovom Košickom Trojkráľovom behu. Behať za zdravím je jednoducho fajn. To si hovorí aj senior Ján Čigáš z tohto klubu ktorý sa od začiatku organizovania pravidelne stavia na štart behu. A opäť vo svojej kategórii a na vzdialenosť 1 100 metrov aj v tomto ročníku zvíťazil. Medaily má doma už i zato, že medzi muž-

mi nad 70 rokov predvlni a vlni zvládol v rámci MMM i polmaratón.

„Prečo to robím? Baví ma beh, prináša mi

radosť, pohodu i spomínané zdravie. Kým ma nohy ponesú, určite budem behávať aj ďalej,“ hrdó prehlásil „trojkráľový“ J. Čigáš.



# Život na sídlisku

## KONTAJNEROVISKO I KANÁLOVÉ VPUSTE

Vlani sa mestskej časti podarilo dobudovať uzamykateľné kontajnerovisko na Ždiarskej ulici č. 3, čím boli žiadosti vás, občanov, vypočítané. Projekt mohol byť zrealizovaný oveľa skôr nebyť množstva požiadaviek správcov inžinierskych sietí a mesta Košice, ktoré sme museli akceptovať. Vráťane tak absurdných, ako požiadavka, aby sa neuzamykalo. Výstavba kontajneroviska stála 25-tisíc eur.



Podobná situácia, čiže, že sami nemôžeme rozhodovať, je s dažďovými vpusťami, ktoré miznú na cestách a vedeli by sme ich obratom doplniť, avšak ide o komunikácie vo vlastníctve mesta. Problémové sú najmä garážové lokality, kde mesto tvrdí, že pozemky pod komunikáciami sú síce mesta Košice, ale samotné cesty, teda stavba, nie. Dopravné stavby sa nezapisujú do katastra, a tak sa dopátrať pravdy, je veľmi ťažké.



## BEH PRE SOPHIU

Charitatívny beh Beh pre Sophie bol nedávno v našej rekreačnej lokalite, zorganizoval ho Active life a bol pomocou malej Sophii.

Sophie sa narodila pred rokom ako krásne, zdravé a bezproblémové bábätko. Keď však bola mimo tela mamy, jej telíčko prestalo fungovať ako malo. Po všetkých náročných, niekoľko mesiacov trvajúcich vyšetreniach, prišli lekári na to, že má genetickú metabolickú poruchu ISOD, kvôli ktorej jej telo nedokáže spracovávať bielkoviny. Ide o veľmi jedinečnú diagnózu, s ktorou sa le-

kári nestretli u nás, ani v Čechách, preto sa všetko konzultuje s nemocnicou v Bostone. Sophie je jediná s takýmto genetickým profilom. Musí preto absolvovať náročnú liečbu a pravidelné cvičenia. A to stojí veľa peňazí.

Celý výťažok z behu, na ktorom našu mestskú časť zastupovala starostka a krásnu myšlienku podporila tombolou, poputoval malej bojovníčke.



## ZDRAVÁ A VESELÁ SOBOTA

V Kultúrnom stredisku Jazero bol prvý totoročný Aerobic marathon, ktorý pripravila mestská časť. Odvahu nabralo 24 žien, ktoré si povedali, že musia niečo urobiť pre seba, telo a zdravie.

Pod vedením skúsených trénerok Agi Fehérovej a Renáty Horňákovvej absolvovali tri rôzne cvičenia na posilnenie srdca, zlepšenie vytrvalosti a podporenie energie.

Krátke prestávky medzi cvičeniami vyplnilo zdravé občerstvenie. Podujatie spestrila tombola plná prekvapení a radosti, aj diplomy za účasť.



## Čo hovorí kríž



**Kríž, na ktorom pred dvetisíc rokmi zomrel Kristus. Ako môže vôbec niečo povedať mne, modernému človekovi, cez takú hrubú vrstvu histórie?** To je otázka, s ktorou sa často stretávame a možno sme si ju aj my niekedy položili. Jeho hlas sa nám zdá slabý a jeho oslávenie také vzdialené, lebo nedokážeme počúvať a mať srdce otvorené.

Áno, aj veci hovoria. Nie sú také nemé, ako sa na prvý pohľad zdá. Aj kríž má svoju reč. Od tej doby, čo na ňom zomrel Kristus, je kríž najvýrečnejšou vecou. Kríž je Kristovo slovo, ktoré volá do duše celých dejín.

Zbožnosť našich predkov rozniesla kríže po celom povrchu zeme ako retranslačné stanice, aby bol hlas kríža lepšie počuteľný. V každom kresťanskom dome, kostole, pri cestách...všade tam, kde sa odohráva život v dosahu reči kríža. No pre niektorých zmlkol. Aj keď sa nám podarí zachytiť jeho signál, nedokážeme ho dekódovať.

**Cirkev kedysi oslavovala dva liturgické sviatky kríža: nájdenie a povýšenie. Aj ja by som rád najprv vo svojom živote našiel a potom aj povýšil hodnotu kríža. Aby kríž mohol kázať druhým...rečou zrozumiteľnou?!**

Mons. Angelo Comastri, bývalý generálny vikár Vatikánu, takto medituje:

*„Človek si pyšne pomyslel: Boh je mŕtv. Ale ak umrie Boh, čo nám dá život? Ak umrie Boh, čo je život? Život je láska! Teda kríž neznačí smrť Boha, ale je okamihom, v ktorom sa láme krehká škrupina ľudstva, ktoré Boh vzal do svojich rúk a rozlieva sa záplava lásky, ktorá obnoví ľudstvo. Z kríža sa rodí Šavlov nový život, z kríža sa rodí Augustínov nový život, z kríža sa rodí šťastná Františkova chudoba, z kríža sa rodí žiarivá dobrota Vincenta de Paul; z kríža sa rodí hrdinstvo Maximiliána Kolbeho, z kríža sa rodí láska Matky Terézie z Kalkaty, z kríža sa rodí odvaha Jána Pavla II., z kríža sa rodí revolúcia lásky: preto kríž nie je smrťou Boha, ale je narodením sa jeho lásky na svet. Buď pozhnaný Kristov kríž!“*

Veľký piatok je dňom tmy, dňom bezdôvodnej nenávisti, dňom usmrtenia Spravodlivého! No Veľký piatok nemá posledné slovo: posledné slovo má Veľká noc, triumf Života, víťazstvo Dobra

nad zlom. Veľkonočná sobota je dňom prázdnoty, dňom strachu a rozpakov, dňom, v ktorom sa zdá, že je všetkému koniec. No Veľkonočná sobota nie je posledným dňom: posledná je Veľká noc, Svetlo, ktoré zažiarí, Láska, ktorá zvíťazí nad každou nenávisťou. (*Krížová cesta z Kolosea 2006*)

**Hoci nikdy nebude v našich životoch chýbať kríž, môžeme ním svedčiť a osvetľovať cestu hodnú nasledovania. Z kríža sa rodí náš nový život Aby kríž mohol kázať druhým... rečou zrozumiteľnou.**

Peter Leško, kaplán  
Farnosť sv. košických mučeníkov



## Kristus vstal z mŕtvych – hrob je prázdny!

**Táto zvesť je niečím, čo navždy zmení tvárnosť sveta.** Všetko je od toho okamihu iné! To, čo bolo hodnotné, sa zrazu stáva bezcenným, a to, čoho nebolo, sa stáva zmyslom a dôvodom všetkého.

Apoštol Pavol píše: „... Keď Kristus nevstal, vaša viera je márná a ešte stále ste vo svojich hriechoch. Potom aj tí, čo zosnuli v Kristovi, sú stratení. Ak len v tomto živote máme nádej v Kristovi, sme najúbohejší zo všetkých ľudí.“ (1. list Korintňanom 15,17-19) **Vzkriesenie nielenže zavrhuje smrť na Kríži a z nej plyúce odpustenie hriechov, ale práve v ňom pramení aj naša nádej na nový život.**

**Kristus bol vzkriesený – a to je niečo úplne iné, než oživený. Oživený** bol napríklad Lazár, naimský mládenec, či dcéra predstaveného synagógy Jaira. Ježiš bol ale **vzkriesený**, a to je obrovský rozdiel. Kristus vstal v tele, ktoré nazývame **osláveným** telom, v tele duchovnom a v tomto tele vystúpil k Otcovi a žije s Ním naveky ako Boh, ale aj ako „človek Kristus Ježiš, ktorý vydal seba samého ako výkupné za všetkých.“ (1. list Timotejovi 2,5n).

**V Ježišovi Kristovi bol teda človek povýšený a zbožštený.** Mohli by sme povedať: Na počiatku bol Ježiš Boh. Potom sa zriekol seba samého a stal sa človekom (porov. List Filipanom 2,7). A nakoniec – skrze vzkriesenie – sa i ako človek stal Bohom. To, čo ako Boh mal od večnosti: svoje božstvo, synovstvo, slávu a moc; to všetko teraz od Otca dostáva aj ako človek!

A práve **v tomto prameni celá naša nádej na spásu:** že totiž skrze Cirkev, ktorá je Kristovým telom, môžeme sa stať Kristom, a tak v Kristovi sa stať podobnými Bohu, ako vravia otcovia: „Boh sa stal človekom, aby sa človek stal Bohom.“ **Celá naša nádej spočíva v tom, že budeme zdieľať, mať podiel na živote Krista.** Ak by Kristus nebol vstal z mŕtvych, nemali by sme na čom mať podiel. A, slovami Pavla, boli by sme „najúbohejší zo všetkých ľudí“.

Našťastie pre nás, Kristus naozaj vstal z mŕtvych a bol skutočne vzkriesený Otcom a ako človek skutočne zasadol na Božom tróne. Teraz už zostáva na nás len to posledné: osvojiť si Ježišov život.

# Sviatočné slová

**Čo to znamená: získať Ježišov život?** Čo je to vlastne život? Čo myslíme pod slovami, keď niekomu hovoríme: „Keby si žil môj život...“? Nemyslíme tým to, čo sme sami žili? Určite! Život – to je to, čo konáme, čo cítime, čo vnímame, čo myslíme – náš život, to sme vlastne my sami! Žiť život znamená myslieť, konať, cítiť, rozhodovať sa! Žiť život niekoho iného znamená stať sa tým druhým – môžeme to vidieť na hercoch, ktorí sa usilujú hrať niekoho iného, než sami sú: vžívajú sa do jeho postavy, usilujú sa pochopiť myslenie a cítenie svojej postavy, stávajú sa ňou! **Život sa nedá vlastniť.** Nedá sa povedať: daj mi svoj život. Ani dať svoj život inému. Ani nemôžeme naraz mať dva, či tri životy. **Život sa dá jedine žiť!**

A sme v celi: **V krste** nám Ježiš svoj život ponúkol a vložil ho do nášho srdca. **V okamihu uverenia** sa tento život prebudil a zažiaril v našom srdci. Uvideli sme ho, dotkli sme sa ho a zatúžili sme po ňom, lebo sme uvideli jeho skvelosť a slávu. V tomto okamihu sme ešte tento život nevlastnili: bol to ešte stále Ježišov život, ktorého sme sa v našom srdci dotýkali, ale „dookola“ v našom „tele“ ešte stále bol náš starý ľudský život.

A teraz prichádza to najdôležitejšie: ovocie viery, ktorým je **obrátene**. Spomeňme si ešte raz na Petrove slová zástupu: „*Robte pokánie a nech sa dá každý z vás pokrstiť v mene Ježiša Krista na odpustenie svojich hriechov a dostanete dar Svätého Ducha.*“ (Skutky apoštolov 2,38) Robte pokánie! Čiže: zmeňte spôsob svojho myslenia a konania. Ako? „*Zmýšľajte tak ako Kristus Ježiš*“ (list Filipanom 2,8) hovorí Pavol. A Ján apoštol v súvislosti s Kristom tiež pripomína: „*Kto však zachováva jeho slovo, v tom je Božia láska naozaj dokonalá. A podľa toho vieme, že sme v ňom. Kto hovorí, že ostáva v ňom, má aj sám žiť, ako žil on.*“ (1 Jánov list 2,5). **Byť v Kristovi znamená mať v sebe Kristov život. A to znamená žiť Kristov život. A to znamená myslieť, vnímať, cítiť a konať tak, ako Ježiš. Stať sa Kristom!**

Pre nás, ľudí, prijať Kristov život znamená **ochotu** prijať tento život. Ochota prijať sa prejavuje túžbou byť ako Kristus. Túžba sa prejavuje **úsilím**. Úsilie sa prejavuje zmenou života – **pokáním**.

**Prajem všetkým nám v tomto duchu, prežitie sviatkov Kristovho vzkriesenia!**

Vladimír Varga,  
gréckokatolícky farár



Vzkriesený Ježiš sa zjavuje Márii Magdaléne

## Velká noc sa postupom času preniesla aj mimo cirkvi

Už od jej vzniku je to čas osláv a veselí. Dnes je aj komerčne dôležitá. Predávajú sa napríklad veľkonočné pohľadnice, ozdoby alebo sladkosti v podobe veľkonočných vajíčok, barančekov či zajačikov.

Na Veľkonočný pondelok je prastarou tradíciou hodovanie, polievanie a šibačka korbáčom. Od rána muži a chlapi chodia po domácnostiach svojich známych a polievajú alebo šibú ženy a dievčatá ručne vyrobeným korbáčom z vrbového prútia. Korbáč je spletený z ôsmich, dvanástich alebo až dvadsiatich štyroch prútov a je zvyčajne od pol do dvoch metrov dlhý a ozdobený pletenou rukoväťou a farebnými stužkami. Podľa tradície muži pri hodovaní prednesú koledy. Či sa najprv šibe alebo polieva a potom spievajú či recitujú koledy záleží na situácii. Aj keď šibanie môže byť bolestivé a polievanie nepríjemné, nie je ich cieľom spôsobiť krivdu. Korbáč je skôr symbolom záujmu mužov o ženy. Nenavštvienené dievčatá sa môžu dokonca cítiť urazené. Vykorbáčovaná či poliatá žena dáva mužovi farebné vajičko

ako symbol jej vďaky a odpustenia. Treba spomenúť, že zvyčajne sa v minulosti používala iba jedna metóda. Na strednom a západnom Slovensku väčšinou korbáčovanie a na východe polievanie.

**K veľkonočným symbolom patria: baránok, kríž, oheň, sviečka, vajičko, zajačik.**

Zdroj: Wikipédia



# V kráľovstve sladkej krásy a fantázie

## Pečiem, pečieš, pečieme...

Veľkonočné sviatky sú tu čo nevidieť. K nim akosi automaticky patrí aj varenie a pečenie toho naj, len aby rodinám, priateľom a šibačom, čo najviac chutilo.

Nakukli sme teda do kuchýň troch gazdiniek z nášho sídliska, ktoré povýšili pečenie koláčov a tort na krá-

su, umenie, lásku i oddych v kráľovstve sladkého. Sme presvedčení, že keby sa prihlásili do známej relácie Pečie celé Slovensko, určite by aj tam uspeli, lebo tú "našu" nepísanú súťaž Pečie celé Jazero zvládli na jednotku s hviezdíčkou.... Posúďte sami.

### DENISA BALOŠÁKOVÁ

Doma bolo treba pomáhať, a tak sa k sporáku a vareniu postavila, keď mala asi 14 - 15 rokov. Viac ako varenie ju bavilo pečenie. Hlásila sa do školy za cukrárku, ale nemala šťastie, nezobrali ju. Bola síce smutná, ale na sladkú krásu nezanevrela. Začala vypekať doma, rodine. Možno trochu až prehnané, všetko chcela vyskúšať. A, samozrejme, hneď.

„Pečenie je od mlada moja vášeň, psychohygienu, relax. Viem, že to s množstvom občas i teraz prežienim, ale nič sa nestačí pokaziť, čo napečiem, rozdám. Netvrdím, že teraz už všetko viem. Tak ako sa stalo predtým, že koše boli plné nepodarkov, i teraz, ak niečo nové skúšam, skončí občas v koši a ja so slzami na krajíčku. Ale nedám sa odradiť, začnem odznova,“ priznáva. „Najradšej mám ozdobovanie tort a dezertov. V tom sa vyžívam, tam mám fantázie aj trpezlivosti dosť. Škoda, že niet viac času na pečenie, vypekala by som celé dni. Okrem tort a zákuskov 2 x do týždňa pečiem vianočku, rožky, chlebič. Tie musia byť u mňa stále čerstvé. Domáce je domáce a Natálke chutia, tak prečo nie?“

Reláciu Pečie celé Slovensko, u Čechov Peče celá země aj iné relácie o pečení si nenechám ujsť. Rada sa učím nové veci, skúšam ich a obmieňam podľa mojej chuti. Jozef Maršálek je pre mňa inšpiráciou. A ešte moja fantázia...“



**RECEPT NA TORTU?** Napríklad tento.

#### Suroviny:

- 4 vajcia
- 80 ml oleja
- 1 vanilkový cukor
- 165 g vaječného likéru
- 170 g práškového cukru
- 5 g prášku do pečiva

Pečieme 165 / 50 min horkovzduch

#### Mangová náplň:

- 1 mango
- 250 ml smotany
- 250 g mascarpone
- 3 polievkové lyžice tvarohu
- 1 žervé
- 3 polievkové lyžice práškového cukru

#### Maslový krém:

- 150 g kryštálový cukor
- 140 g bielka pasterizované
- 250 g masla

A už len pridať veľkonočnú dekoráciu.



### SLÁVKA KNOPEUSOVÁ PALOVÁ

Aj jej prvé cukrárske pokusy začali v detstve, keď mala asi 12 rokov. Sledovala mamku, ako rodine vypekala každú sobotu koláče, ktoré boli výborné. Doteraz v ústach cíti ich chuť. Najprv len pokukovala, postupne skúšala mame pomáhať, a veľmi ju to bavilo.

„Začala som zbierať recepty a postupne som sa aj sama púšťala do pečenia. Asi najviac ma to začalo baviť, keď som sa vydala a prišli deti. Zo začiatku to nie vždy bolo ľahké. Raz krém navyšiel potom čokoláda nestuhla ako mala, ale postupom času som vychytala chyby a už to išlo ako po masle. Zdokonaľovala som sa a púšťala aj do zložitejších receptov. Veľa som sa naučila od starších žien, s ktorými som pekla na svadby, ako bolo na dedine zvykom.“

mi som pekla na svadby, ako bolo na dedine zvykom.“

Čo ju spočiatku najviac vytrápilo bolo odpaľované cesto na venčeky. Viackrát veru aj v koši skončilo, až kým nenašla výborný recept, s ktorým je spokojná. Rada si pozrie relácie o pečení a varení, je v nich veľa inšpirácií, receptov a nových trendov. Aj torty a zákusky im totiž podliehajú, či už s poťahovou hmotou alebo obtreté dobrým krémom a ozdobené ovocím, čokoládou, kvetmi.

„Na trpezlivosť a fantáziu niekedy treba riadnu hlavu. Vtedy aj v noci nespím a rozmýšľam, ako urobím tortu, hlavne jej vyskladanie a zdobenie, aby som bola s výsledkom



spokojná. Hlavne sa musím pozitívne naladiť a všetko robiť s láskou, od piškót a krémov po zdobenie. Vtedy to ide ľahko a výsledok stojí zato. Pečenie je pre mňa hlavne relax, detox od každodenných starostí. A radosť, ak ju viem urobiť iným.“

Jeden z mojich receptov?

## TORTA S ĽAHKÝM KRÉMOM A MALINAMI

**Upečenú vychladenú piškótu prerežeme na polovicu.**

**Vyšľaháme:**

- 500 ml šľahačky
- pridáme 2-3 polievkové lyžice práškového cukru

- 1 vanilkový cukor
- 250 g jemného tvarohu.

- **Piškótu natrieme** malinovým džemom, na to dáme krém, poukladáme maliny, prikryjeme piškótou. Obtrieme krémom a vrch ozdobíme malinami.



## JUDITA KRIŠÁKOVÁ ŠIMKOVÁ



„Už ako malé dievča, vyrastala som na dedine, som veľmi rada piekla a varila. Bola som nadšená z toho, keď som si mohla obliecť zásteru a kuchyňu som mala len pre seba. Párkrát som vypomohla pri pečení na svadbách, no som viacmenej samouk. Každý víkend sme doma na stole mali čosi sladké. Piekla buď mama alebo babka, no odkedy pečiem ja, boli od pečenia odbremenené. Vyhrala som aj nejaké súťaže v pečení,“ rozhovorila sa o sebe.

Tým, že ju tento koníček baví, rada skúša vždy niečo nové. Pritom nemá problém,

že sa jej niečo nevydarí. Myslí si, že je dosť trpezlivá, niekedy na seba až prehnane prísná. „Sem - tam sledujem v televízii či na internete iné cukrárky pri pečení, zdobení, modelovaní. Predsa len sa treba inšpirovať, vždy sa je čomu priučiť. I keď každý má svoj vlastný štýl. Okrem sladkých pečených tortičiek robím aj slané torty. Keďže rada bicyklujem, cvičím, počúvam hudbu či siahnem po dobrej knihe, viem si aj takto dobíjať energiu pre moje ďalšie výtvary zo sveta sladkých dobrôt.“

Prikladám recept na jednu menšiu **SVIEŽU TORTIČKU:**

**Na cesto:**

- 250 g hery
- 6 vajec,
- 250 g práškového cukru
- 100 g hladkej múky,
- 1 prášok do pečiva
- 200 g čokolády na varenie
- ovocie podľa chuti (čučoriedky, maliny)

**Náplň:**

- 0,5 l smotany na šľahanie
- 2 lyžice práškového cukru
- 500 g jemného tvarohu
- 1 vanilkový puding Olé
- malinový džem

**Na polevu:**

- 170 ml smotany na šľahanie,
- 200 g čokolády s vysokým obsahom kakaa

**Na ozdobu:** ovocie podľa chuti (čučoriedky, maliny), mäta

**Postup:**

Heru vyšľahajte spolu s práškovým cukrom do peny. Po jednom zašľahajte vajcia. Zmiešajte múku s práškom do pečiva a práškovým cukrom a zamiešajte do peny. Čokoládu rozpustite nad parou a opatrne zapracujte do cesta. Cesto nalejte do vopred vymastenej a vysypanej formy a pečte na 180 °C cca 40 minút (samozrejme, záleží od typu rúry) Medzitým si pripravte krém. Do šľahača vložte všetky suroviny a vymiešajte ich dotuha. Po vychladnutí korpus rozrežte pozdĺžne na 3 diely a každý potrite džemom a časťou krému. Skladajte do medzipschodí aj ovocie a priklopte korpusom, takto opakujte aj tretie poschodie. Zvyškom krému potrite celú tortu. Polevu pripravte tak, že na sporáku ohrejete smotanu (nevarte) a potom do nej nalámte čokoládu. Miešajte, dokiaľ sa čokoláda neroztopí a dajte vychladnúť. Následne tortu polejte čokoládovou polevou a ozdobte ovocím podľa fantázie.



**Zbiehajú sa vám slinky? Nečudo. Dobré maškrtenie.**



# Miestny úrad informuje

## Osvedčovanie podpisov a listín

V našej mestskej časti si môžu občania pohodlne vybaviť aj osvedčenie podpisu či listiny, ktoré potrebujú k vybaveniu rôznych záležitostí (napríklad splnomocnenie, čestné vyhlásenie, podpis na zmluvách, osvedčenie pravosti vysvedčenia či diplomu). V článku si povieme, aké osvedčenie mestská časť zabezpečuje v rámci preneseného výkonu štátnej správy a ktoré osvedčenie už patrí výlučne do rúk notára. Osvedčovanie podpisov a listín upravuje zákon č. 599/2001 Zb. - Zákon o osvedčovaní listín a podpisov na listinách okresnými úradmi a obcami.

Osvedčovanie sa vykonáva na žiadosť občana v úradnej miestnosti obvodného úradu. Ak žiada o osvedčenie podpisu fyzická osoba, ktorá sa zo zdravotných dôvodov nemôže dostaviť do úradnej miestnosti miestneho úradu, možno osvedčenie vykonať na inom vhodnom mieste. V takom prípade je potrebné telefonicky kontaktovať pracovníčku miestneho úradu na t. č.: 055/302 77 24 alebo 055/302 77 25. Osvedčenie je potrebné nahlásiť vopred, určené dni na osvedčenie mimo úradnej miestnosti sú štvrtok a piatok.

Občan pri osvedčení podpisu predkladá svoj platný občiansky preukaz alebo pas, prípadne preukaz s povolením na pobyt (u cudzincov). Cudzinci, ktorí nemajú povolenie na pobyt, pri osvedčení podpisu musia navštíviť notára, nakoľko na pas cudzincov

nie je možné overiť podpis na miestnom úrade. Podpis nie je možné overiť ani na základe potvrdenia o občianskom preukaze, pretože neobsahuje fotografiu. Osvedčenie pravosti podpisu na listinách a osvedčenie listín vo vzťahu k cudzine vykonáva výlučne notár. Výnimku tvorí Česká republika. Pri osvedčení odpisu alebo kópie listiny sa neosvedčuje obsah, ani správnosť a pravdivosť uvedených skutočností. Občan pri osvedčení svojho podpisu na listine sa zároveň podpíše do osvedčovacej knihy pod svoje osobné údaje, ako je jeho meno, rodné číslo a adresa. Podpis by mal byť totožný na listine s podpisom v osvedčovacej knihe. Pri osvedčení listiny je potrebné doniesť originál listiny aj fotokópiu.

### Mestská časť nevykonáva tieto osvedčenia:

- ak sa jedná o listiny, ktoré majú byť použité v cudzine
- kópie občianskych preukazov, pasov a obdobných poukazov
- odpisy a výpisy zo súboru popisných informácií a geodetických informácií z katastra - nehnuteľností
- ak nemožno dôkladne porovnať odpis listiny, pretože je potrebné odborné posúdenie (napr. mapy, - geometrické plány)
- listina napísaná v inom jazyku ako štátnom (výnimka ČR)

- listiny, ktoré obsahujú suchú pečať, alebo hologram
- lekárske správy
- zmenky

V zmysle zákona NR SR č. 145/1995 Z. z. v znení neskorších predpisov mestská časť vyberá za osvedčenie podpisu správny poplatok vo výške 2 €. V zmysle tohto zákona MČ zvýšila tento poplatok o 100 % na 4 € za každý podpis, ak sa osvedčuje na počkanie viac ako 5 podpisov. Tento poplatok 4 eurá sa vzťahuje aj pri vykonaní osvedčenia mimo úradnej miestnosti. Osvedčenie fotokópie: za každú začatú stranu v slovenskom jazyku, je poplatok 2 €, v českom jazyku 3 €.

Zuzana Kalafúsová,  
odborný referent osvedčovania listín  
a podpisov



## Chcete predávať na trhoviskách? Čo k tomu potrebujete?

**Povolenie na zriadenie trhového miesta a na predaj výrobkov a poskytovanie služieb na trhovom mieste vydáva mestská časť.** O vydaní povolenia na zriadenie trhového miesta a na predaj výrobkov a poskytovanie služieb na trhovom mieste mestská časť telefonicky alebo elektronicky bezodkladne informuje Finančné riaditeľstvo Slovenskej republiky na telefónnom čísle alebo elektronickej adrese, ktoré Finančné riaditeľstvo Slovenskej republiky zverejní na svojom webovom sídle. Ak predávajúci požadované dokumenty nepredloží, mestská časť povolenie nevydá. **Povolenie na umiestnenie prenosného predajného zariadenia na trhovisku vydáva správca trhoviska.**

**Predávajúci je povinný pri podaní žiadosti** o vydanie povolenia na zriadenie trhového miesta a na predaj výrobkov a poskytovanie služieb na trhovom mieste **predložiť:**

- **fotokópiu strany** označenej ako záznamy daňového úradu z knihy elektronickej registračnej pokladnice alebo fotokópiu potvrdenia daňového úradu o pridelení daňového kódu virtuálnej registračnej pokladnice žiadateľa, na ktorej je zaznamenané pridelenie daňového kódu elektronickej registračnej pokladnice alebo
- **čestné vyhlásenie žiadateľa** s uvedením ustanovení osobitného predpisu (Zákon č. 289/2008 Z. z. o používaní registračnej pokladnice a o zmene a doplnení zákona Slovenskej národnej rady č. 563/2009 Z. z. o správe daní (daňový poriadok) a o zmene a doplnení niektorých zákonov), že nie je povinný na predaj výrobkov a poskytovanie služieb používať elektronickej registračnej pokladnicu alebo virtuálnu registračnú pokladnicu.

**Na trhových miestach môžu na základe povolenia mest-**

**skej časti predávať výrobky a poskytovať služby fyzické osoby a právnické osoby:**

- oprávnené na podnikanie podľa osobitných predpisov (§ 2 ods. 2 Obchodného zákonníka v znení neskorších predpisov, zákon č. 455/1991 Zb. o živnostenskom podnikaní (živnostenský zákon) v znení neskorších predpisov),
- fyzické osoby predávajúce rastlinné a živočíšne výrobky z vlastnej pestovateľskej alebo chovateľskej činnosti alebo lesné plodiny (Zákon č. 105/1990 Zb. o súkromnom podnikaní občanov v znení neskorších predpisov, zákon č. 250/2007 Z. z. o ochrane spotrebiteľa a o zmene zákona č. 372/1990 Zb. o priestupkoch v znení neskorších predpisov),
- fyzické osoby predávajúce vlastné použité výrobky v primeranom množstve medzi sebou
- fyzické osoby, ktoré sú autormi predávaného výrobku, ktorý je originálom diela alebo jeho rozmnoženinou.

**Predávať výrobky môžu za rovnakých podmienok aj občania iných členských štátov Európskej únie.** Sortiment predávaných výrobkov, druhy poskytovaných služieb a zákaz predaja na trhoviskách MČ Košice – Nad jazerom, je v súlade s VZN č. 35 schváleného 24. 2. 2023. Výška nájomného za predajné zariadenie a za prenajatú plochu na trhovisku, vrátane ambulatného predaja a predaja v stánkoch s dočasným stanovišťom, je upravená v Cenníku Mestskej časti Košice – Nad jazerom za predajné zariadenie a za prenajatú plochu pre trhovisko MČ. Potrebné tlačivá na získanie Povolenia sú zverejnené na webovej stránke MČ Košice – Nad jazerom.

Mgr. Zuzana Štefaníková,  
samostatný odborný referent správy majetku, ekonomického oddelenia





## Materská škola na Azovskej ulici

### JESEŇ V NAŠEJ ŠKOLE

V rámci jesene sme mali u nás niekoľko aktivít. **Jednou z prvých bola Jesenná brigáda. Oteckovia, mamičky s deťmi a pani učiteľky sa rozhodli, že školský dvor je potrebné skrásliť, preto zorganizovali spoločné maľovanie oplotenia.** Práca išla rýchlo a šikovné ruky raz-dva plot vymaľovali žlto-červeným náterom. Nechýbala dobrá nálada a čas na prácu ubehol veľmi rýchlo. Ani sme sa nenazdali a prišiel čas obeda. Občerstvenie nám po práci chutilo a boli sme veľmi spokojní, že sa nám to podarilo a urobili sme niečo pre naše deti.

### Ďalšou vydatou aktivitou bolo Cvičenie detí s rodičmi.

Každá trieda za sprievodu tanečnej hudby a rodičov si na pripravenom stanovišti precvičila celé telo tak ako naše deti v materskej škole. Pani učiteľky doniesli na dvor náradie a náčinie, s ktorým cvičia deti v materskej škole, spolu s rodičmi a deťmi sa na akcii vyšantili a nakoniec si s rodičmi aj zatancovali.

**Nezabudli sme ani na našich starých rodičov, zorganizovali sme podujatie aj pre nich. Pod názvom Babka, dedko, čítajte si spolu sme k nám pozvali starých rodičov.**



Deti si pre nich pripravili program, ktorý pozostával z pásma piesní, tancov a básní. Starí rodičia sa nám za program odmenili čítaním detských rozprávok a príbehov. Spolu s deťmi si rozprávky aj nakreslili a deti svojich starých rodičov odmenili sladkým bozkom a malým darčekom.

**Zaujímavou aktivitou pre rodičov boli aj tvorivé dielne pod názvom Motúzková jeseň.** Pre rodičov sme pripravili vlnu a bavlnky rôznych farieb, ktoré obtáčali okolo vystrihnutých výkresov a predmetov. Vznikli tak farebné hříbiky, ježkovia, kvietky, konáriky, pavučinky, listy a stromy. Ani tu nechýbala dobrá nálada, výborný čaj a občerstvenie pre deti a rodičov. Naše výtvyry sme prezentovali v interiéri materskej školy, aby každý mohol obdivovať spoločné majstrovstvo.

Naše jesenné aktivity boli veľkým prínosom pre všetkých zúčastnených, no najväčšia bola určite radosť detí.

*Mgr. Beáta Dulková a PaedDr. Alena Kupková*



## Materská škola na Jenisejskej ulici

### VIANOČNÁ VÝZVA

Ak je reč o kreativite, inovatívnych metódach a hravosti, reč je bezpochyby o materskej škole. Toto všetko a ešte oveľa viac vystihuje prácu pedagóga nielen pri zvláštnych príležitostiach, ale každý deň. Pri malých deťoch je dôležitá motivácia, ale hlavne rozmanitosť aktivít, aby boli pre ne zaujímavé a inšpiratívne. A v neposlednom rade, aby oslovili aj rodičov, a tak upevnili dôležité puto spolupráce medzi dieťaťom, rodičom a školou.

**V našej materskej škole kladieme dôraz na to, aby bol aj rodič súčasťou školského života. Pri rôznych príležitostiach sa preto mamy a otcovia zúčastňujú na**

**školských akciách. Ideálnou príležitosťou predstaviť šikovnosť detí sú Vianoce.** Koncom roka sme pripravili vianočnú adventnú výzvu. Spočívala v tom, že na vianočné ozdoby rôznych tvarov, ktorými sme potom vyzdobili naše triedne stromčeky, opísali rodičia dobrý skutok, alebo peknú a osožnú aktivitu, ktorú dieťa samo vykonalo. Buď niekomu počas obdobia adventu pomohlo, alebo niekoho potešilo. **Chceli sme, aby to bola inšpirácia k rozhovoru o dôležitosti pomoci, ochoty a láskavosti, a aby takéto správanie bolo neoddeliteľnou a bežnou súčasťou každodenného života.**

Aktivita sa stretla s veľkým nadšením.

Deti hrdó ozdobovali vianočný stromček svojimi „dobrými skutkami“, a tak sme mali možnosť uvedomiť si koľko ochoty a lásky sa v ich malých srdiečkach ukrýva. No a hostia nám k vianočnej výzve pridali aj krásne a milé vinšy, ktoré priniesli na zhotovenej snehovej vločke. Niektorí malí „šikovníci“ svoje veršičky predniesli aj naspamäť a budúci prváci sa na svoje „vločkové želanie“ aj podpísali. Aj takéto chvíle svedčia o tom, že škola a rodina sú veľmi dôležitým prostredím pri formovaní empaticky a citlivo zmysľajúceho budúceho „dospeláka“.

*Ing. Michaela Majančíková,  
učiteľka MŠ*



## Materská škola na Družicovej ulici

### TAK PLYNIE ČAS U OVOCNÍČKOV

Ani sme sa nenazdali a školský rok sa nám preklenul do druhého polroka. Život v našej materskej škole plynie rýchlo a snažíme sa o jeho plnohodnotné využitie. V prvom polroku sme nelenili a spoločne s deťmi i rodičmi uskutočnili viaceré aktivity či exkurzie. **Prvýkrát sme pripravili aktivitu „Deň pošty“.** Deti z každej triedy vytvorili list alebo nakreslili obrázok, vložili ho do vlastnoručne vyrobenej obálky a rozniesli kamarátom z inej triedy. V jeseni sme strávili príjemné popoludnie s rodičmi pri jesenných tvorivých dielňach. **Mali sme súťaž o najkrajšieho svetlonosa.** Tekvice vyrábali deti s rodičmi doma a potom ich priniesli do materskej školy. Boli nádherné.

Deti z prípravných tried sa zúčastnili na exkurzii v Leteckom mú-



zeu, kde sa im veľmi páčilo. **Tak ako každý rok sme oslávili Deň materských škôl, ktorý sme zavřili výstavou detských prác na tému „Moja materská škola“.** V decembri sme netrpezlivo čakali na príchod Mikuláša a kalendárny rok sme uzavreli tradičnými vianočnými besiedkami v triedach, ktoré sa niesli v duchu kolied, tradícií a Vianoc. **Najväčší darček sme dostali od zriaďovateľa - Mesta Košice, ktorý pre celú materskú školu kúpil nové detské ležadlá a v triede Čerešnička bola počas vianočných prázdnin jej celková rekonštrukcia.**

V novom roku sa tešíme na množstvo nových aktivít, veselých dní s deťmi a splnených predsavzatí.

Mgr. Silvia Olejárová,  
riaditeľka MŠ



## Materská škola na Dneperskej ulici

### “TANGRAM” JE NÁŠ KAMARÁT, V ŠKÔLKE HO MÁ KAŽDÝ RÁD

Ani po novom roku sme v našej materskej škole nezaháľali a zažili sme ďalšie zábavné popoludnie - **súťaživú hru v skladaaní tangramu s názvom "TANGRAMIÁDA".** Určená bola pre deti v predškolskom veku - "predškólakov" a cieľom zábavnou a hravou formou zoznámiť deti s matematickým hlavolamom - tangramom. Ide o 7-dielnu skladačku pozostávajúcu z geometrických útvarov na rozvoj matematických predstáv.

Deti prostredníctvom motivačnej rozprávky zistili, že **poskladať tangram správne si vyžaduje aj poznať pravidlá tejto hry.** Čakali ich na tabuli drevené, pevné, papierové, magnetické a interaktívne tangramy. Skladali ich podľa predlohy, ktorú si mali možnosť vybrať zo širokej škály obrázkov. Niektoré deti dokonca poskladali tangram aj podľa vlastnej fantázie, pričom prejavovali nadšenie z vlastných úspechov a z každého správne poskladaného tangramu.

Vítazom boli všetky deti, ktoré si **zaslúžene odniesli na krku medailu s odmenou.** Naši "predškóláci" ani **tentokrát nesklamali a dokázali, akí sú šikovní.** Už teraz sa tešia na ďalšie akcie, ktoré ich v na-

šej materskej škole čakajú ešte pred vstupom do základnej školy. A majú pravdu, do konca školského roka zažijeme ešte veeeeeeľa zábavy.

Kolektív materskej školy



## Základná škola J. Urbana na Jenisejskej ulici

### PESTRO A ZAUJÍMAVO

Aj tak môžeme nazvať to, čo všetko sa udialo v našej škole. Mali sme napríklad **Etiketu pre všetkých.** Pravidlám slušného správania sa učíme odmalička a používame ich denne. Na správaní vždy záleží a na slušnosti obzvlášť. Naši žiaci 2. stupňa absolvovali prednášky práve na túto tému. Dozvedeli sa, ako sa do školy, na návštevy a na kultúrne podujatia neobliekame, vyskúšali si aj etiketu stolovania, ako správne sedieť, konzumovať aj komunikovať, ale aj ako sa vhodne obliecť na ples. Vo februári sa žiaci vyobliekali a vychystali, aby zahviezdili na našom, v poradí už druhom, **Valentínskom žiackom plese.** Okrem rôznych súťažných úloh a kvízu či super cien v tombole i chutného občerstvenia, sme vyhlásili aj kráľa a kráľovnú plesu.

**Pancake Tuesday na 1. Stupni** - Palacinkový utorok - *Pancake Tuesday* je podľa zvyku v anglofónnych krajinách vždy deň pred Popolcovou stredou. Štvrtáci plní nadšenia súťažili s panvicami na prekážkovej dráhe a v štafetách. Tešili sa aj zo zdobenia palacínok rôznymi sladkými dobrôtkami. Potom si na skvelých palacinkách pochutnali. To bola zábava!

**OLOV 2024 – Olympijský odznak zdatnosti pre 6. až 9. ročník.** Už tradične sa naša škola zapojila do projektu OLOV - Olympijský odznak zdatnosti. OLOV je dobrovoľný národný športový projekt Slovenského olympijského a športového výboru (SOŠV) a je zameraný na podporu všestranného pohybového rozvoja žiakov. Naši telocvikári usilovne žiakov pripravovali a dosiahli skvelé



výsledky. Tešíme sa z množstva bronzových, ale aj strieborných, a dokonca zlatých odznakov.

Úspešní sme boli aj na **okresnom kole dejepisnej olympiády**. Lukáš Sasvári **zo 7. C** v ňom obsadil krásne **1. miesto a postupuje do krajského kola**. Zúčastnili sme sa aj na **krajskom kole technickej olympiády**, ktorá pozostávala z testu, ktorým preverili teoretické vedomosti žiakov a z praktickej časti, v ktorej bolo úlohou podľa zadaného technického výkresu vyrobiť košík. Naši žiaci Peter Guľa **z 9. B** a Jakub Buchal **z 9. C** sa umiestnili na peknom **4. mieste**. Na **okresnom kole** súťaže **Šaliensky Matko**, v silnej konkurencii obsadila **3. miesto** naša skvelá recitátorka Miška Fečková **zo 4. A**. V zimnej časti **celoslovenskej fyzikálnej súťaže PIKOFYZ** sa Kristína Dzobová **zo 7. B** triedy vo svojej kategórii umiestnila na peknom **3. mieste**. Všetkým srdečne blahoželáme! *Mgr. Zuzana Matisová*

Základná škola  
Jozefa Urbana  
Jenisejská 22, Košice

## ZÁPIS DO 1. ROČNÍKA na šk. rok 2024/2025

5.4.2024 (PIATOK) 14:00 – 18:00  
6.4.2024 (SOBOTA) 8:00 – 12:00

Na stránke školy [www.zsjenisejska.edupage.org](http://www.zsjenisejska.edupage.org)  
v časti dokumenty máte možnosť zapísať Vaše dieťa elektronicky vopred.  
Urychlite tým administratívu v deň zápisu.

Na zápis je potrebné, aby sa s dieťaťom dostavil  
osobne obaja rodičia.

Nutné doniesť: obelianske preukazy rodičov, rodný list dieťaťa, prípadné správy  
dieťaťa z vyšetrenia u špeciálnej pedagogy.

Bližšie informácie:  
[riaditel@zsjenisejska.edupage.org](mailto:riaditel@zsjenisejska.edupage.org)  
0911 595 070

Základná škola  
Jozefa Urbana  
Jenisejská 22, Košice

# DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ

pre všetkých predškôľakov a ich rodičov  
14. marca 2024 v čase od 15:00 do 17:00

Príďte si pozrieť priestory našej školy,  
odborné učebne a niečo sa aj hravo  
naučiť. Využite možnosť získania  
informácií o našej škole.

0911 595 070  
[riaditel@zsjenisejska.edupage.org](mailto:riaditel@zsjenisejska.edupage.org)

[www.zsjenisejska.edupage.org](http://www.zsjenisejska.edupage.org)

## Základná škola na Bukoveckej ulici

### Z ROZPRÁVKY DO ROZPRÁVKY I HOVORME O JEDLE

**„Z rozprávky do rozprávky“ alebo večer v škole na Bukoveckej ulici. Toto sa len tak nevidí. Škola rozsvietená aj vo večerných hodinách a v nej množstvo detí. Teda nie detí, ale princezieň, víl, škriatkov, čertov, zvieratiek, lupičov a iných záhadných bytostí.** Rozprávkové úlohy čakali deti na 8 stanovištiach, kde sa naše rozprávkové bytosti museli popasovať s rôznymi úlohami. Roztriediť fazuľu a šošovicu ako Popoluška, poskladať rozprávkové puzzle, uhádnuť pomotané názvy rozprávok, prísťpocovať rozprávky ako vypratú bielizeň na šnúru spolu s ponožkami, prekonať prekážkovú dráhu a ešte oveľa viac. Na základe indícií bolo potrebné uhádnuť kľúčové slovo, ktoré bolo kľúčom k sladkému pokladu, ktorý sa skrýval na deviatom stanovišti. To všetko si pre žiakov pripravili pani učiteľky, vychovávateľky a asistentky, za pomoci žiakov a rodičov našej školy. Veríme, že takéto spoločné zážitky zostanú našim žiakom krásnou, a najmä nezabudnuteľnou spomienkou na čas strávený na základnej škole.

**V školskom roku 2023/2024 sme sa po veľmi dlhej prestávke opäť zapojili do projektu s názvom „Hovorme o jedle“.** Organizátormi súťaže boli Slovenská poľnohospodárska a potravinárska komora, a Centrum rozvoja znalostí o potravinách n.o. V silnej konkurencii sa nám podarilo

uspieť v literárnej súťaži „Neplytvať potravinami – Čas ukázať lásku našej planéte, kde sa našej žiačke Zuzke Šiškovéj s literárnou prácou podarilo umiestniť na 1. mieste a vlni v decembri si v Zrkadlovej sieni Primaciálneho paláca v Bratislave prevzala ocenenie a mala neopísateľný zážitok. **Cieľom tejto súťaže bolo vyvolať a podporovať spoluprácu a aktívnu účasť školy pri vzdelávaní detí a mládeže o potravinách a dobrých stravovacích návykoch ako súčasť zdravého životného štýlu, o úlohe potravín pri ochrane zdravia a ich význame pre tvorbu a ochranu životného prostredia, regionálny rozvoj a zamestnanosť.**



Aktivity, ktorým sa venovali naši žiaci a ich učiteľky boli nasledovné: 1. Súťažno-vzdelávacia aktivita „Hovorme o jedle“ 2. Výtvarná súťaž „Chutné maľovanie“ 3. Literárna súťaž „Neplytvať potravinami – Čas ukázať lásku našej planéte.“ 4. Fotografická súťaž: „Očami gurmána“. Budovať u žiakov zmysel pre zdravý životný štýl a diskutovať so žiakmi na túto tému považujeme za dôležité, aby sa vedeli rozhodnúť, aké stravovacie návyky budú uplatňovať v reálnom živote.

*Kolektív školy*



## Súkromná základná škola na Dneperskej ulici



### PARTNERSTVO SO SÚKROMNOU ZÁKLADNOU ŠKOLOU V POĽSKOM KRAKOVE

**Naša škola nadviazala v tomto školskom roku úspešnú spoluprácu so Súkromnou základnou školou Szkoła Podstawowa im. Piotra Michałowskiego v Krakove v Poľsku. Okrem výborných výsledkov, moderných vyučovacích metód a pestrej ponuky školských aj mimoškolských aktivít, spája obe školy aj kvalitná výučba cudzích jazykov.**

Vlani sa na obidvoch školách vytvoril tím žiakov a pedagógov, ktorí sa pravidelne zúčastňujú na online stretnutiach v anglickom jazyku. Vo voľnom čase si žiaci precvičujú angličtinu formou emailovej korešpondencie,

navzájom spoznávajú kultúru, zvyky a záujmy svojich vrstovníkov, hrajú online jazykové hry a vytvárajú si nové priateľstvá. Sme nesmierne hrdí na našich žiakov, ich vedomosti, aktivitu a tímovú spoluprácu.

V krátkom čase máme v pláne začať s výmenným pobytom žiakov zapojených do tohto partnerského programu. Dúfame, že susedské krajiny spojíme v jeden úžasný zážitok plný nielen jazykového dobrodružstva, ale aj vo vytvorení ďalšej spolupráce i v iných oblastiach výchovy a vzdelávania.

**Veríme, že partnerská spolupráca obohatí našich a aj poľských žiakov a vytvorí im príležitosť na rozvoj dobrých vzťahov v srdci Európy.**

*Mgr. Peter Ferenčák,  
riaditeľ školy*

### THE PARTNERSHIP POLAND – SLOVAKIA 2023 – 2024

**Dneperská Privátna Primárna  
Škola**

**Košice, Slovakia**

**and**

**Szkoła Podstawowa  
Im. Piotra Michałowskiego**

**Krakow, Poland**



## Spojená škola na Rovníkovej ulici

### VÝTVARNÁ TVORBA, ŠPORT I SENZORICKÁ ZÁHRADA

Žiakom z oboch organizačných zložiek našej školy – **základnej školy pre žiakov so sluchovým postihnutím i špeciálnej základnej školy** - sa v úvode nového roka podarilo svojou šikovnosťou a usilovnou prípravou dosiahnuť úspechy:

**Vo výtvarnej súťaži „Linka 112 očami detí“**, ktorú vyhlásilo Okresné riaditeľstvo Policajného zboru v Košiciach pri príležitosti Európskeho dňa čísla tiesňového volania 112, získala 2. miesto v II. kategórii žiakov 1. – 2. ročníka ZŠ Natália Horváthová (so sluchovým hendikepom, ale s mimoriadnym výtvarným nadaním). Samuel Gargalík získal mimoriadnu cenu.

**V „Zimných národných hrách Špeciálnych olympiád Slovensko“**, ktoré sa konali v polovici februára na Štrbskom Plese a boli nominačnými pretekmi na Zimné svetové hry Špeciálnych olympiád v Turíne v roku 2025, viac ako sto športovcov s intelektuálnym znevýhodnením z celého Slovenska súťažilo v troch športoch – zjazdovom lyžovaní, bežeckom lyžovaní a v behu na snežniciach. Na športoviskách vládla úžasná atmosféra, zo športovcov vyžarovala obrovská energia a súťaživosť. Našu školu a občianske združenie ŠTUMP vzorne reprezentovali pod vedením tréneriek Mgr. Evy Oravcovej a Mgr. Magdalény Koniarovej traja lyžiar, ktorí prekročili svoje limity, podali vynikajúce výsledky, a tak zaslúžene stáli na stupni víťazov a tešili sa zo svojich úspechov. V zjazdovom lyžovaní obsadil **Kristián Csocso** v slalome 3. miesto, v obrovskom slalome 5. miesto a v super G 4. miesto, **Patrik Mižigár** získal v slalome aj v obrovskom slalome 1. miesto a má 2 zlaté medaily, v super G sa umiestnil na 6. mieste. **Sebastián Kónya** súťažil v behu na lyžiach - na 100 metrov obsadil 2. miesto a na 500 metrov 3. miesto. Vďaka zážitkom a emóciám z podujatia dokážu deti s intelektovým znevýhodnením informácie precítiť ďaleko intenzívnejšie, a čo je najdôležitejšie, uložia si ich hlboko v pamäti.



Otvorenie Senzorickej záhrady

S príchodom jarných mesiacov sa po zime prebúdzajú príroda, ožívajú záhrady. V priebehu roka 2023, od marca do októbra, sa nám v spolupráci s OZ ŠTUMP podarilo v areáli spojenej školy vybudovať interaktívny priestor v prírodnom prostredí. Projekt **„Senzorická záhrada – Malý raj“** podporila dotáciou mestská časť v rámci Participatívneho rozpočtu 2022. Senzorická záhrada je vytvorená zo starostlivo navrhnutých oblastí, ktoré sú určené na zapojenie všetkých zmyslov (hmat, zrak, sluch, čuch a chuť). Poskytuje pozitívne zmyslové zážitky a zároveň umožňuje zostať v bezpečnom a relaxačnom prostredí. Jej súčasťami sú vstupná pergola s infografikou, lavička obkolesujúca strom, senzorický chodník vedúci pomedzi cielene vybrané rastliny na stimuláciu zmyslov, vyvýšené záhony, hmyzí hotel, vtáčie budy, napájadlá. Postupne pribudnú ďalšie prvky ako zvonkohra, vodný prvok, taktilný nástenný panel a prírodné hojdačky, ale aj domček s včielkami – samotárkami (zapojili sme sa aj do projektu „EDUBEE – včielky pre školy“). Naším cieľom bolo vytvoriť inkluzívne miesto stretávania starších s mladšími, zdravých s ľuďmi s hendikepom, poskytnúť možnosť zlepšiť kognitívne funkcie, nastaviť pozitívne myslenie a intenzívnejšie vnímať okolie. Senzorická záhrada je po dohode s vedením školy prístupná verejnosti.

**Pozývame teda všetkých**, ktorí majú záujem zoznámiť sa s priestormi a s podmienkami vzdelávania žiakov so sluchovým postihnutím (nepočujúcich, nedoslýchavých, s kochleárnym implantátom) v **Základnej škole pre žiakov so sluchovým postihnutím**, ktorá je jediná svojho druhu v Košickom kraji, a žiakov s mentálnym a viacnásobným postihnutím v **Špeciálnej základnej škole**. **Obe sú na adrese Rovníková ulica č. 11, Košice.**

Zapísať svoje deti na vzdelávanie v školskom roku 2024/2025 môžu rodičia v pracovných dňoch v termíne od 1. apríla 2024 po dohovore s riaditeľkou školy – mob.: **0911 380 241, 0911 373 221**, e-mail: **rovnikovake@gmail.com**

*Mgr. Jana Valenčáková,  
riaditeľka školy*

### Lyžiarska výprava z Rovníkovej



## Súkromná stredná odborná škola na Bukoveckej ulici

### UČENIE NIE JE MUČENIE

Vyskúšajte sa! Pokúste sa najprv prečítať názvy farieb a potom postupne vymenovať farebné odtiene, ktorými sú vytlačené.

**Červenázelenámodrázelenáčervenázelenámodrázelená modrázelenážltáčervenámodrážltázelenáčervenámodrá červenámodrážltámodrážltázelenáčervenámodráčervená modrážltá**

**Vedeli ste, že pokiaľ sa určitú vec preučíme, t. j. častým opakovaním dokonale naučíme, tak máme tendenciu vykonávať ju automaticky? Určite ste zistili, že pomenovanie farieb vám trvalo o niečo dlhšie ako čítanie ich názvov.**

Čítanie patrí medzi naučené zručnosti, ktoré ovládame dokonale, a preto na zastavenie jeho priebehu je nutné vynaložiť určité úsilie. Presne o to ide. Naším cieľom nie je formovať u žiakov automatickosť a dokonalé naučenie sa všetkého. Práve naopak, snažíme sa vynaložiť všetko úsilie, aby sme vytvarovali zodpovedné osobnosti. Je samozrejme, že pre skúšajúceho slovenčinára je dôležité, aby žiak napríklad vedel, kedy bola uzákonená spisovná slovenčina, no pozrime sa na túto situáciu s desaťročným odstupom.

Čo potrebuje vedieť úspešná učiteľka v MŠ?



Rok uzákonenia spisovnej slovenčiny, alebo schopnosť vnímať dieťa s úctou a dôležitosťou ako rovnocenného partnera?

Samozrejme, nepodceňujeme faktické informácie, no myslíme si, že takisto je potrebné rozvíjať aj iné stránky osobnosti, než je rozumová.

**Ako na to? Kreativnými, originálnymi, inovatívnymi metódami, ako je napríklad zážitkové učenie, kooperatívne učenie, učenie riešenia problémov, učenie na stanovištiach, podpora emocionálnej inteligencie a mnoho ďalších. Za nemenej dôležité považujeme aj mimoškolské akcie, napríklad plavecký, lyžiarsky, či turistický kurz, ktoré budujú priateľské vzťahy založené na rešpekte, podpore či kompromisoch.**

Verte, že aj toto je poriadne veľká dávka učenia sa, prekonávania samého seba, budovania vlastného sebavedomia, sebavyjadrenia, zodpovednosti, a to spôsobom, kedy môžeme mať úsmev na tvári. Práve to je zámerom našej práce. Vytvoriť pre žiakov pohľad na učenie ako na príležitosť osobného rastu, zlepšenia sa, budovania vnútornej motivácie a snahy dosiahnuť vlastné ciele tak, aby mohli byť so sebou spokojní oni sami. Takto nazeráme my na učenie, ktoré nemusí byť mučením v 21. storočí, lebo naša škola nie je len štátna inštitúcia, ale predovšetkým rodina.

Mgr. Simona Kovalčíková



## Súkromné gymnázium na Dneverskej ulici

### NÁŠ DNEPERSKÝ PREKLADATEĽ

Prekladateľská súťaž pre stredné školy **Juvenes Translatores** („mladí prekladatelia“) je každoročne organizovaná Generálnym riaditeľstvom Európskej komisie pre preklad s cieľom podporiť preklad a viacjazyčnosť. Tento rok si na 17. ročníku svoje jazykové zručnosti otestovalo 3 056 účastníkov, ktorí mohli prekladať v kombinácii akýchkoľvek dvoch z 24 úradných jazykov Európskej únie. Školy boli po registrácii vyberané náhodným výberom a tento rok sa usmialo šťastie aj na naše gymnázium.

Prekladatelia Európskej komisie vybrali **27 víťazov** – jedného za každú krajinu EÚ. Ďalších **247 študentov dostalo čestné uznanie** za vynikajúci preklad. Medzi týmito žiakmi je aj náš **Michal Varga** zo Septimy, ktorého preklad zaujal porotu, a v celoeurópskom kole súťaže Mladí prekladatelia 2023 získal **čestné uznanie**. Trochu sa pochválime citovaním jeho hodnotenia... „*Prekladateľ preukázal veľmi dobrú znalosť východiskového aj cieľového jazyka. Oceňujeme jeho výber slov pri riešení najzložitejších častí tohto pomerne náročného textu a celkovo veľmi jasný štýl.*“

Michal je **pozvaný na slávnostné udeľovanie cien**, ktoré sa uskutoční **26. marca 2024** na Zastúpení Európskej komisie na Slovensku. Program podujatia bude pozostávať z odovzdávania cien,

spätnej väzby od hodnotiteľov prekladov, besied s prekladateľmi a spoločného obeda. Michalovi srdečne blahoželáme.

PaedDr. Andrea Kolesárová Kováčová



## Obchodná akadémia na Polárnej ulici

### SME AKTÍVNA ŠKOLA

**Naša škola už takmer tridsať rokov ponúka vzdelávanie v oblasti ekonomiky a účtovníctva.** V súčasnosti sme lídrami v duálnom vzdelávaní v odbore obchodná akadémia s portfóliom viac ako tridsiatich firiem, inštitúcií, ale aj nadnárodných spoločností, v ktorých naši žiaci získavajú cenné vedomosti a zručnosti pre svoju budúcnosť. Škola žije aktívnym životom. Okrem vyučovania žiaci navštívili v rámci výletov zaujímavé miesta, napríklad Duklu, Maticu slovenskú v Martine, ale aj očarujúcu vianočnú Budapešť. Starší žiaci si svoje vedomosti overili v zahraničných spoločnostiach a inštitúciách vďaka programu Erasmus+ a zamestnával ich aj výber vysokých škôl či príprava na maturitnú skúšku. Vďaka partnerom z klastra IT Valley získali cenné informácie o súčasnom rýchlo sa meniacom trhu práce v podobe workshopov a prednášok.

**Tento rok bola Polárka ocenená titulom Aktívna škola, ktorý neustále obhajuje úspechmi našich žiakov a učiteľov, napríklad účasťou na Medzinárodnom maratone mieru v Košiciach alebo umiestnením sa na Majstrovstvách sveta vo voľnom štýle.**

V škole vládne otvorená klíma, kde žiaci môžu otvorene komunikovať s učiteľmi a vedením školy. Vyučujúci sa snažia vytvárať žiakom podmienky na to, aby sa cítili bezpečne. Vedenie školy spolu s podporovým tímom pomáha riešiť problémy žiakov spojené so vzdelávaním, aj s osobným životom.

**Rok 2024 je dôležitým mílnikom našej školy. V septembri oslávi 30. výročie založenia, ktoré bude bilancovaním dosiahnutých cieľov, aj vytýčením nových.**

Nadalej chceme byť školou, kde vládne priateľská atmosféra a vzájomná tolerancia medzi žiakmi a učiteľmi. Našou prioritou naďalej zostáva rozvoj zručností žiakov na vykonávanie rôznych činností v ekonomickej oblasti.

*Kolektív Obchodnej akadémie*



## Viete, že máme v Košiciach Centrum včasnej intervencie?



Centrum včasnej intervencie pomáha rodinám, ktorých dieťa je zdravotne znevýhodnené, zvládť životnú výzvu. Buduje na sile a schopnostiach samotnej rodiny.

Vníma rodičov ako rovnocenných partnerov, ktorí svoje dieťa a potreby svojej rodiny poznajú najlepšie. Ich víziou je, aby bol na rodinu orientovaný model včasnej intervencie (v rodine, pre rodinu, s rodinou) dostupný pre všetky deti na Slovensku, ktorých vývin sa v prvých rokoch ich života neuberá typickým smerom.

Na službu včasnej intervencie má nárok každá rodina dieťaťa vo veku od 0 do 7 rokov, ktorého vývin je ohrozený z dôvodu zdravotného znevýhodnenia. Túto službu upravuje Zákon č. 448/2008 Z. z. o sociálnych službách.

Nárok na túto službu potvrdzuje všeobecný lekár pre deti a dorast. V zmysle zákona je služba bezplatná, avšak rodina prispieva na režijné náklady spojené s poskytovaním služby včasnej intervencie podľa aktuálneho cenníka.

Centrum včasnej intervencie hľadá spôsob efektívnej podpory rodičov detí vo veku od 0 do 7 rokov ohrozených vo vývine.

### Služba včasnej intervencie:

- poskytuje podporu a sprevádzanie dieťaťa so zdravotným znevýhodnením i celej rodine
- ukazuje rodičom ako podporiť vývin dieťaťa v jeho prirodzenom domacom prostredí počas bežných denných aktivít
- vytvára priestor na stretávanie sa rodičov v bezpečnom prostredí rodičovských skupín
- komunikuje s ostatnými odborníkmi, v ktorých starostlivosti je dieťa

- sprevádza rodinu pri tranzícii dieťaťa do prostredia MŠ alebo ZŠ
  - poskytuje informácie o možnosti využitia kompenzácií zo strany štátu (rodičovský príspevok, ŤZP, kompenzačné pomôcky a iné)
  - pomáha vytvárať komunitu.
- Nemajte obavy sa na nich obrátiť, poradia a budú vás sprevádzať odborne aj ľudsky.

**Centrum včasnej intervencie sídli na: Komenského 3, 040 01 Košice**

**Adresa na doručovanie:**  
Jarná 3, 040 01 Košice  
cvikosice@gmail.com  
tel. +421 915 842 111  
www.cvislovensko.sk

*PhDr. Lucia Kleinová,  
poslankyňa, predsedníčka  
sociálno-zdravotnej komisie*

# Realitné okienko

## Ako predat nehnuteľnosť, ktorá je zaťažená hypotékou?

**V súčasnej dobe je bežnou praxou pri získavaní vlastnej nehnuteľnosti na bývanie zobrať si hypotekárny úver na jej financovanie. Ako však postupovať v prípade, že chceme predat nehnuteľnosť, na ktorej je hypotéka a kúpiť inú, ktorá je taktiež zaťažená úverom?**

Pokiaľ ide o developerské projekty, prax je taká, že väčšina z nich je financovaná bankou. Práve preto je až do samotného odovzdania zaťažená úverom. Banka po vyplatení časti úveru vystaví takzvanú kvitanciu na zrušenie záložného práva. To zanikne zápisom a výmazom na liste vlastníctva. Ak chcete takúto nehnuteľnosť financovať úverom, kúpna cena a úver developera sa vyplatia práve úverom kupujúceho a dodatkom vlastných prostriedkov. Takáto situácia, kedy sa úver predávajúceho vyplatí úverom kupujúceho, je bežnou praxou pri predávaní nehnuteľností. Napriek tomu celú situáciu môžu skomplikovať



administratívne úkony. Práve preto je vhodnejšie obrátiť sa na odborníkov, ktorí už majú s administratívnym procesom skúsenosti.

Aj pri kúpe starších nehnuteľností, ktoré sú zaťažené hypotékou, je postup podobný. Jediným rozdielom je to, že sa vypláca individuálny úver a nie len časť úveru poskytnutého na celý bytový dom, keďže nejde o novostavbu alebo nový developerský projekt. Nie je tiež potrebné časť úveru doplatiť hotovosťou, je možné splatiť ho novým úverom.

Ak je vaša nehnuteľnosť zaťažená hypotékou a chcete si túto hypotéku preniesť na novú nehnuteľnosť, ktorú kupujete, je to možné. Potrebná je však dohoda medzi všetkými zúčastnenými stranami, teda s takouto „výmenou“ musí súhlasiť aj banka aj predávajúci. Administratívne úkony týkajúce sa prenášania hypotéky sú však časovo o čosi náročnejšie, nakoľko je potrebné vyžiadať od banky vyčíslenie zostatku úveru, ktoré býva väčšinou k termínu mesačnej splátky úveru.

Ďalšou možnosťou predaja nehnuteľnosti zaťaženej hypotékou je predaj spoločnosti, ktorá skupuje nehnuteľnosti zaťažené ťarchou a využíva ich na ďalší rozvoj. Takéto spoločnosti vybavujú všetky potrebné administratívne úkony a zbavia majiteľa nehnuteľnosti dlhov, keďže sa predajom spravídla vyplatia všetky podlžnosti. V tomto prípade je výhodou, že po odkúpení nehnuteľnosti ju môže majiteľ ešte nejaký čas podľa dohody využívať.

**Štefan Čarnoký,**

realitný maklér pre Košice a okolie

**telefón:** + 421 915 941 854,

**e-mail:** [carnoky@reneagency.sk](mailto:carnoky@reneagency.sk)

**web:** [www.stefancarnoky.sk](http://www.stefancarnoky.sk), [www.reneagency.sk](http://www.reneagency.sk)



## Energetické okienko - Bývanie

Po ročnom vyúčtovaní spotreby plynu a elektrickej energie je na rade ročné vyúčtovanie nákladov za bývanie. Povinnosťou správcu alebo spoločenstva je podľa zákona do 31. mája zaslať vlastníkom bytov a nebytových priestorov údaje, aké boli náklady za prevádzku bytu a bytového domu v zúčtovacom období, ktorú ste zaplatili na základe zálohového predpisu do spoločného fondu v sume nevyhnutnej na zabezpečenie dodávky všetkých energií a plynulú prevádzku bytového domu s nákladom za ich služby. Každé ročné vyúčtovanie môže vyzeráť inak, pretože jeho presnú formu nedefinuje zákon, a preto je niekedy neprehľadný, nezrozumiteľný a nie je ho ľahko skontrolovať.

Ako prvé nás zaujíma pri ročnom vyúčtovaní, či je uvedený **preplatok** alebo **nedoplatok**, a až potom iné základné položky, ktoré následne obsahuje: teplo na vykurovanie, náklady na ohrev teplej vody, spotreba teplej a studenej vody, spotreba elektriny v spoločných priestoroch, zrážková voda, prevádzka výťahov, deratizácia, fond prevádzky, údržby a opráv, revízie, upratovanie, zimná údržba, drobné opravy, poistenie domu, poplatky za vedenie bankového účtu a odmena správcovi za výkon správy resp. odmena pre zástupcov vlastníkov v dome a ostatné. Zo všetkých vymenovaných položiek nás najviac zaujíma **rozpočítavanie nákladov na teplo a teplú vodu**. S účinnosťou od 1. 1. 2023 bola prijatá Vyhláška MH SR č. 503/2023 a po prvý raz sa bude rozpočítavanie nákladov uplatňovať v máji tohto roku.

**Rozpočítavanie nákladov na vykurovanie** v súčasnej právnej úprave odporúča rozpočítať celkové náklady na množstvo dodaného tepla z podlahovej plochy bytu v pomere 60% ako **základnú zložku** (podiel základnej zložky nemôže byť nižší ako

30%) a 40% podľa nameranej spotreby s tým, že vlastníci môžu rozhodnúť o jeho zmene.

**Rozpočítavanie nákladov na ohrev teplej vody** má tiež nové pravidlá. Novinkou je stanovenie **základnej zložky**,

ktorá môže tvoriť maximálne 20% a určí sa ako náklad spojený cirkulačnými stratami rozvodov teplej vody od centrálnej prípravy teplej vody až po všetkých konečných spotrebiteľov rozpočítaním rovnakým dielom. V danom prípade výnimku od neplatenia základnej zložky na ohrev teplej vody má vlastník bytu alebo nebytového priestoru iba v prípade, že mu to odsúhlasí viac ako polovica všetkých vlastníkov bytov.

Záverom by som chcel poukázať na skutočnosť, že novinkou vyhlášky je stanovená **základná zložka**, ktorá sa bude rozpočítavať aj na byty a nebytové priestory odpojené od vykurovacej sústavy v objekte rozpočítavania.

Jedným z hlavných cieľom novej vyhlášky je zabezpečiť, aby náklady za teplo a teplú vodu pre vlastníkov bytových domov bolo spravodlivejšie, a tak minimalizovalo enormné rozdiely v merných nákladoch medzi jednotlivými bytmi.

**Ing. Michal Capcara**

REVIZAK s.r.o.

**telefón:** +421905553136

**e-mail:** [revizak.sro@gmail.com](mailto:revizak.sro@gmail.com)

**web:** [www.energorevizak.sk](http://www.energorevizak.sk)



# Zdravotné okienko

## PETRŽLENOVÁ VŇAŤ



„Donedávna som dávala do polievky petržlenovú vňať z mrazených zásob v chladničke“ - vraví domáca gazdinka. „**Od konca marca mám i čerstvú. Pestujem ju v črepníku na balkóne. Polievka nadobudne oveľa lepšiu chuť.**“ Hovorí sa, že petržlenová vňať je najpopulárnejšia bylina na svete. Vďaka svojim **detoxikačným účinkom** sa zaradila

k rastlinám, ktoré ako prvé dokážu „osviežiť“ organizmus po dlhej zime. Desiatky štúdií potvrdili, že je to práve chlorofyl, ktorý blahodarne vplyva na telo. Tureckí vedci poukazujú na schopnosť normalizovať hladinu cukru v krvi a odporúčajú ju používať hlavne **diabetikom**. Zaraďujú ju medzi hlavné rastlinné zbrane pôsobiace na stabilizáciu krvného cukru a telesnej hmotnosti. Prchavé **éterické oleje** (myristicín) potláčajú rast nádorov.

Národný onkologický ústav v USA zaradil petržlenovú vňať k potravinám s najvyššou **protirakovinovou aktivitou**. Poukazuje na veľké množstvo betakaroténu, luteínu a zeaxantínu. „**Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou**“ - podáva lekár návod na realimentačnú liečbu po neustupujúcej hnačke. Prednádavnom sa mi zdôverila pani v dôchodkovom veku. „**Musím ísť na operáciu. Dívajte sa, ako mi sťahuje prsty do dlane. Vraj sa to dnes rieši operačne.**“ „**Najprv skúste konzumovať denne stredne veľký surový zemiak a hádam vám zdravotná ťažkosť ustúpi**“ - navrhol som jej.

Kdesi som čítal, že **Dupuytrenovú kontraktúru** (zvrastenie a skrútenie prstenníka a malíčka do dlane) dokáže upraviť pravidelná konzumácia stredne veľkého surového zemiaku. Neskôr som sa o tom sám presvedčil u dvoch pacientov. „Chcem sa vám úprimne poďakovať“ - volala mi uvedená pani asi po dvoch mesiacoch. „**Zemiak som denne konzumovala, ako ste mi odporučili. Prsty dokážem opäť vyrovnať, sú rovné ako pravítko. Na operáciu ísť nemusím.**“ Dajme si niekedy namiesto jablka surový zemiak! Sami možno ani netušíme, aký pozitívny dopad to môže na naše zdravie mať.

Petržlenový koreň sa pokladá za jeden z najúčinnějších prostriedkov pri liečbe ochorení žalúdka. „**Nedôveruj vlastnej spravodlivosti, nestaraj sa o to, čo sa pomínulo, krot' si jazyk i žalúdok**“ - poučal mních Anton z rehole baziliánov (10. storočie). Petržlenová vňať obsahuje veľa vitamínu C, ktorý napomáha vstrebávaniu železa. Povzbudzuje chuť do jedla a vylučovanie moču. Napomáha bojovať so škodlivými bacilmi.

Nezabúdajme na petržlenovú vňať v období včasnej jari, keď sú jej účinky najvyššie! Nebojme sa pridať si ju do jedla ak to je možné.

## JARNÁ CIBUČKA

Mám rád skorú jar. Už v marci nám vyrastajú v skleníku zelené pierka jarnej cibulky. Hovorí sa, že kto jedáva cibuľu, k tomu nechodí doktor a kto jedáva cesnak, k tomu nechodí nikto... Cibuľa sa odpradáva považuje za prírodný všeliak. Je ťažké stručne popísať jej všestranne pozitívne účinky na organizmus. V starom Egypte ju pokladali za najlepší prostriedok na zníženie krvného tlaku. Grécky lekár **Asklepios** (13. storočie pred Kristom) radil: „**Cibuľa veľmi prospieva žalúdku a prináša peknú farbu kože.**“ V druhej svetovej vojne šťavou z cibule dezinfikovali rany. Predpokladá sa, že bez pomoci cibule by v Egypte nepostavili slávnu Cheopsovu pyramídu. V tých časoch bola totiž dôležitým platidlom a hlavnou potravinou pre robotníkov. Múmia faraóna **Ramzesa IV.** (vládol v období roku 1160 pred Kristom) mala očné jamky vyplnené cibuľou. Jej štruktúra na reze, kruh v rámci kruhu, vytvárala predstavu nikdy nekončiacего života. Grécky filozof **Sokrates** (469 – 399 pred Kristom) ju chválil, že zvyšuje odvahu bojovníkov a v stredoveku ju používali ako ochranný prostriedok proti moru. Dnes sú nám známe jej **silné protibakteriálne a protistresové účinky**, vysoký obsah železa a zinku i schopnosť posilniť imunitný systém. Bráni tvorbe krvných zrazenín (účinkuje účinnejšie acylpyrín) a nežiaducim účinkom cholesterolu na steny ciev.

Skúsme však podrobnejšie poukázať na obrovský prínos cibule pri prevencii srdcovo – cievnych chorôb. „**Ludia, ktorí trpia vysokým krvným tlakom, nech si kúpia tlakomer a presvedčia sa na vlastné oči o liečivých účinkoch cibule**“ - vyzýva nemecký odborník na výživu **Klaus Oberbeitz**: „**Ak zjete surovú cibuľu a päť minút sa fyzicky namáhate, nebezpečné hodnoty vysokého tlaku výrazne poklesnú. V krvi okrem celkového cholesterolu a triglyceridov máme i „dobrý“ HDL cholesterol, ktorý nás chráni a „zlý“ LDL cholesterol, ktorý nám škodí. Vedci pokladajú nízke hodnoty HDL cholesterolu za kritické ukazovatele vzniku srdcových infarktov. Lieky, ktoré používame proti cholesterolu ľahko znížia celkový cholesterol, ale ťažko zvyšujú „dobrý“ HDL cholesterol. V poprednom kardiologickom centre v Bostone skupine 20 pacientov, ktorí mali nízke hodnoty HDL cholesterolu, denne podávali na konzum stredne veľkú surovú cibuľu (75 gr). Po 2,5 mesiaci „liečby“ sa hladina „dobrého“ HDL cholesterolu zvýšila v priemere o 30%, hladina „zlého“ LDL cholesterolu sa znížila a upravil sa aj krvný obraz pacientov. Záver bol jasný – preventívna konzumácia cibule chráni srdce pred srdcovým infarktom! Cibulková vňať obsahuje dialylsulfid – látku, ktorá chráni pred rakovinou žalúdka. V meste Vidalia, (štát Georgia-USA), kde sa konzumuje veľa cibule, výrazne pokleslo percento úmrtnosti na rakovinu žalúdka. Luteín a zeaxantín bohato zastúpené v cibulkovej vňati nás chránia pred**





# Zdravotné okienko

očnými ochoreniami a rakovinou kože. Dnes sa často spomína fytochemická látka **kvercetin**, ktorý sa najlepšie vstrebáva práve z cibule a je účinný v prevencii proti rakovine krvi, kože a prsníka (cibula a rakovina sa nemajú radi). Už ste niekedy „plakali“ pri krájaní cibule? Nesmúťte, po utretí uslzených očí je vaša rohovka zbavená všetkých choroboplodných baktérii. „Môj dedo bol jednoduchý človek, ktorý celý život fyzicky pracoval“ - spomína chlapík, ktorý sám už je dedom. V dobrom zdraví sa dožil vysokého veku a surovú cibulu jedol každý deň. Cibulový cukor je všeobecne známy domáci prostriedok proti **bolestiam hrdla a kašľu**.

Zelené, čerstvé, pierka jarnej cibulky sa v týchto dňoch uchádzajú o našu priazeň. **Keď si doprajeme sladkosť, tak potom aj cibulku! Nie je dôvod šetriť, treba si bohato dopriať!** Cibulka je vhodná i pre diabetikov, pretože znižuje hladinu cukru v krvi tým, že predlžuje účinok inzulínu v tele a zároveň spomaľuje jeho rozklad.

## ZELER

Dnes som dal sušiť posledné tohtoročné stonky vňate zeleru voňavého. Všetkých vás povzbudzujem konať podobne. Zeler v porovnaní s inými druhmi zeleniny má **veľmi málo kalórií** (100 gramov zeleru má len 7 kilokalórií). Za svoju charakteristickú chuť a vôňu vďačí vysokému obsahu **éterických olejov**, ktoré protibakteriálne i protiplesňovo účinkujú v nosohltane, žalúdku i črevách. Ešte aj **pri** vylučovaní cez obličky, močový mechúr a močovody **dezinfikujú sliznice** a pomáhajú pri zápaloch močových ciest. Zeler okrem vitamínu B12 obsahuje všetky druhy **vitamínov skupiny B** zosúladené v optimálnom pomere. Táto skutočnosť priaznivo ovplyvňuje ich vysokú využiteľnosť. Pravidelné pitie zelerovej a mrkvovej šťavy je veľmi cenným liekom na **neurologické ochorenia**, vrátane depresii. Nervová sústava je často poškodená dlhoročným konzumovaním rafinovanej vitality zbavenej potravy, ktorá obsahuje škodlivé anorganické prvky. V zeleri naopak nájdené minerálne prvky v organickej podobe (100gr zeleru zahŕňa 300 mg draslíka, 100 mg sodíka, 60 mg vápnika a 16 mg horčíka). Zelerová šťava **čistí krv, podporuje trávenie, upravuje prekyslenie, rozpúšťa kyselinu močovú a vyplavuje ju z tela von**. Už v tradičnej orientálnej medicíne sa používal na **zniženie tlaku krvi**, čo potvrdili vedci v Chicagu objavom upokojujúcich látok v zeleri, ktoré túto jeho schopnosť spôsobujú. Vysušenú zelerovú vňať môžete počas blížiacich sa sychravých dní zaliať v pohári polievkou z tekvice či cukety a takto pripraviť neskutočne liečivý a osviežujúci nápoj, ktorý vás bude chrániť proti jesennými i zimnými vírusovými ochoreniami...

**Hlava pán, srdce kráľ a žalúdok hospodár** - hovorí príslovia. Práve zeler, táto „obyčajná“ koreňová zelenina, sa pokladá za prirodzený upokojujúci prostriedok na podráždený žalúdok. Priaznivý pomer sodíka a draslíka, dostatok vitamínov skupiny B a vitamínu C pomôže odbúrať stres.

## PAŽÍTKA

Zo záhradky v týchto dňoch zbierame všetko, čo dokáže posilniť naše zdravie. Nám hneď pri plote ešte rastie pažítka. Za svoje meno vďačí latinskému názvu **cepula**, čo znamená „**malá cibula**“. V Číne sa používala na ochutenie jedál najmenej pred 2000 rokmi. Poznatky o jej liečivých vlastnostiach priniesol do Európy benátsky kupec **Marco Polo** (1254 - 1324) po návrate z ciest po oblastiach východnej Ázie. V minulosti rástla na mnohých miestach prirodzene vo voľnej prírode, v súčasnosti sa väčšinou pestuje. Pažítka predstavuje stály a lacný zdroj **vitamínu C** (až 80mg na 100g). Podobne ako cesnak, cibula či pór obsahuje aromatické látky s obsahom síry, ktoré jej dodávajú typickú arómu a jemnú cibulovitú chuť. Je bohatým zdrojom draslíka, vápnika, fosforu a betakaroténu. „Pažítkou si ochucujem polievku v prípade ak doma chýba petržlenová vňať“ - vraví chlapík v strednom veku. „Dnes je možné kúpiť si ju v obchode dokonca i v zimných mesiacoch. Nechcel som veriť, že stála iba pár centov“ - dodáva. „Pažítku pridávam do halušiek“ - vraví športovo založený chlapík. „Odporoval som to od mamky. Výborné, každému odporúčam.“

Pažítka povzbudzuje chuť do jedla a podporuje trávenie v období rekonvalescencie. Je účinným prostriedkom proti črevným parazitom, znižuje tlak krvi, podporuje krvotvorbu a pôsobí upokojujúco. Éterické oleje majú protiplesňové a protibakteriálne účinky. Starogrécky filozof Sokrates (469 – 399 pred Kristom) bol známy svojou nenáročnosťou a skromnosťou. Známy je jeho výrok, ktorý raz povedal pri prechádzke na ulici s bohato preplnenými obchodmi s tovarom:

„Koľko je tu vecí, ktoré ja nepotrebujem.“ Jeho žena Xantipa pri istej príležitosti pozvala na obed niekoľko bohatých ľudí. Veľmi sa však hanbila, pretože pohostenie bolo skromné. Vtedy jej Sokrates povedal: „Netráp sa, lebo ak sú striedmi, nepohrdnú jedlom, no ak sú zlí, tak nám na nich nebude záležať.“ Pažítka v zásade používame všade tam, kde sa hodí cibula. Neoceniteľná je hlavne v studenej kuchyni, kde ju pridávame do nátierok, syrových nátierok, šalátov i ako dekoráciu na chlebičky. Táto nenápadná rastlina z čelade cibulovitých zlepšuje chuť zemiakov, ryže a zvýrazní chuť každej polievky. Jej hodnotu zvyšuje i fakt, že si ju môžeme dopestovať i doma...

MUDr. Michal Slivka

Foto Zdroj: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)



„Kto chce účinne pracovať, musí mať v srdci lásku a v práci trpezlivosť.“

[Giovanni (Melchior) Bosco (\*16. august 1815 - † 31. január 1888 - taliansky rímskokatolícky kňaz, pedagóg a spisovateľ)]



Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) definuje pár ako neplodný v prípade, ak nie je schopný počať dieťa ani napriek pravidelnému nechránenému pohlavnému styku minimálne počas jedného roka (12 mesiacov). **Neplodnosť je teda vždy problémom páru, nie jednotlivcov.** Príčiny sú multifaktoriálne (rôzne), pričom sa často vzájomne prelínajú. Na ich diagnostiku a liečbu sa podieľa viacero klinických disciplín, ktorých úzka spolupráca je zásadným spôsobom prospešná v úspešnosti liečby.

### 1. Epidemiológia

Iba 56 % všetkých párov vyhľadáva lekársku pomoc pre neplodnosť, až 40 % z nich opúšťa terapiu a nakoniec iba 10-16 % párov dosahuje úspech v liečbe. V praktickom vyjadrení to znamená, že z 56 párov, ktoré vyhľadajú medicínsku pomoc, sa iba 10-16 z nich dočká vysnivaného a vytúženého potomka. V 30 % spôsobuje neplodnosť ženský faktor, v 30 % mužský, v 25 % je príčina neplodnosti u oboch partnerov a ostatných 15 % tvoria nevysvetliteľné príčiny. Pomer ženskej a mužskej neplodnosti je približne 50 : 50, pričom aj v našej (slovenskej) populácii začína štatisticky pomaly prevažovať mužská neplodnosť. Faktom tiež zostáva, že na Slovensku za posledných 20 rokov poklesla úhrnná plodnosť na jednu ženu vo fertilnom veku z 1,9 dieťaťa na 1,34 pričom priemerný vek prvoroďčiek stúpil z 21 na 27 rokov.

### 2. Spermigram - kľúčový ukazovateľ mužskej plodnosti

Základným vyšetrením plodnosti muža je vyšetrenie spermií - spermigram. Podľa odporúčaní WHO spermigram hodnotí nasledujúce parametre: objem a pH ejakulátu, počet všetkých spermií, počet pohyblivých spermií, druh pohybu a jeho zastúpenie a podiel morfológicky normálnych foriem spermií vo vyšetrovanej vzorke. Na vizuálne hodnotenie spermigramu sa používa Maklerova komôrka a na digitálne hodnotenie plne automatický prístroj LensHoke, ktorý generuje dynamické pohyblivé obrázky vo vysokom rozlíšení a výsledky aj v podobe videa. Za posledných 50 rokov klesla kvalita spermií u mužov v populácii tak výrazne, že sa referenčné hodnoty niekoľkokrát upravovali. **Vyšetrenie spermigramu špecialistom andrológom dokáže odhaliť až 90 % prípadov mužskej neplodnosti, nedokáže však objasniť iné príčiny súvisiace s poškodením spermií alebo s imunologickými poruchami.**

### Najčastejšie príčiny mužskej neplodnosti

**Oxidačný stres (OS)** predstavuje nerovnováhu medzi antioxidantnou kapacitou buniek a množstvom voľných radikálov. Za vznik OS sú zodpovedné reaktívne formy kyslíka (ROS), ktoré môžu zapríčiniť poškodenie živých buniek. ROS zohrávajú kľúčovú úlohu pri kondenzácii chromatinu, normálnom vývoji, dozrievaní a aj pri akrozómovej reakcii spermií v samotnom procese oplodnenia. Na druhej strane však narušujú rovnováhu medzi oxidantmi a antioxidantmi, a tým poškodzujú spermie. Ak nadmerný OS zasiahne mužské zárodočné bunky, má priamy vplyv na mužskú plodnosť. Odhaduje sa, že 25 – 50 % neplodných mužov vykazuje zvýšenú koncentráciu ROS vo svojom tele. Faktory životného štýlu, sedavý spôsob života, obezita, stres, fajčenie, alkohol, ale aj nadmerné cvičenie či niektoré ochorenia (varikokéla, infekcie urogenitálneho traktu) môžu zvýšiť množstvo ROS pôsobiacich na plodnosť mužov. V laboratóriu sa preto hodnotí superoxidová nerovnováha, ktorá sa prejaví intenzívnou zafarbenou roztoku. Hodnotenie OS meraním oxidačno-re-

dukčného potenciálu (OrP), ktorý predstavuje rovnováhu medzi oxidantmi a antioxidantmi, je novým ukazovateľom diagnostiky neplodných mužov.

Taktiež **integrita chromatinu** sa považuje za veľmi dôležitý parameter určenia kvality spermií a potenciálny predpoklad plodnosti. Chromatín chráni genetickú informáciu spermie počas jej transportu urogenitálnym traktom. Fragmentovaná DNA v spermiách znižuje pravdepodobnosť oplodnenia oocyty, správneho vývoja embrya a zvyšuje výskyt potratov. Zvýšená fragmentácia DNA spermií môže byť spôsobená rôznymi fyziologickými a genetickými defektmi, toxínmi či chorobami. Až 25 % mužov s normálnymi hodnotami spermigramu má vysoké hodnoty DNA fragmentácie (nad 30 %). Na stanovenie DNA fragmentácie sa používa HaloSperm test G2.

Ďalšou príčinou neplodnosti, ktorú štandardné vyšetrenie spermií neodhalí, môže byť **tvorba protilátok proti spermiám**. Je dokázané, že mužské pohlavné bunky na svojom povrchu obsahujú antigény. Keďže spermia ako bunka sa až do puberty nevyvíja, dospelý imunitný systém muža nedokáže rozpoznať vlastné antigény naviazané na spermiách, preto vyvolá proti nim imunitnú odpoveď. Tejto reakcii bránia anatomické (hematotestikulárna bariéra Sertolihových buniek) a fyziologické mechanizmy (imunosupresívne faktory). K poškodeniu tejto bariéry môže dochádzať z rôznych príčin (najmä pri infekciách či úrazoch). Protilátky proti spermiám môžu imobilizovať (znehyniť) spermie, ovplyvňujú kapacitáciu aj akrozómovú reakciu - prienik spermie do oocyty (oplodnenie). Ich výskyt bol zaznamenaný u 8-21 % neplodných mužov. Riešením pre páry s touto imunologickou príčinou neplodnosti je dnes rutinne využívaná metóda fertilizácie oocytov v rámci asistovanej reprodukcie, ako aj užívanie antioxidantov, preparátov na podporu imunity i črevnej mikrobioty a prirodzená ejakulácia.

Aj nepohyblivé spermie u mužov môžu byť však stále živé. Ak sa v ejakuláte nenachádzajú žiadne pohyblivé spermie, príčinou môže byť **nekrozoospermia** (spermie sú neživé), **ultraštruktúrne defekty** alebo **metabolická nezrelosť spermií** - spermie sú nepohyblivé, ale vitálne. Z diagnostického hľadiska je preto veľmi dôležité pri základnom vyšetrení - spermigrame - rozoznať živé nepohyblivé spermie od mŕtvych. Existuje viacero typov testov na hodnotenie vitality spermií, ktoré sú založené prevažne na stanovení priepustnosti membrán spermií, napr. HOS test (hyperosmotické napučanie bičiek živých spermií).

### 3. Ovariálna rezerva - základný ukazovateľ ženskej plodnosti

Plodnosť ženy začína klesať po 27. roku života a mimoriadne významne klesá vo veku nad 35 rokov. **Pokročilý materský vek má nepriaznivý vplyv na kvalitu oocytov, čím sa znižuje šanca na otehotnenie.** Viaceré štúdie opisujú dobrú úspešnosť pri fertilizácii oocytov aj vo vyššom veku, avšak nižšiu úspešnosť vloženia (implantácie) embryí a zvýšený výskyt (incidenciu) potratov vo včasnej gravidite. **Stúpajúcim vekom partnerov sa súčasne zvyšuje aj výskyt ochorení, ktoré vedú k zhoršeniu reprodukčného zdravia (napr. zápalové ochorenia, endometrióza, prekancerózy a pod.).**

V liečbe neplodnosti sa špecialisti gynekológovia stretávajú s čoraz početnejšou skupinou žien starších ako 35 rokov. So stúpajúcim vekom dochádza aj k zhoršovaniu ostatných ukazovateľov ovariálnej rezervy. **Ovariálna rezerva** je funkčný potenciál vaječníkov, ktorý odrzkadľuje počet a kvalitu v nich obsiahnutých oocytov. Z veľkého množstva markerov ovariálnej rezervy sa v súčasnosti za najvýpovednejšie a najpresnejšie považujú hormonálny ukazovateľ - **AMH** a sonografický ukazovateľ - **AFC**. AMH (Anti-Müllerov



hormón) predstavuje zásobu preantrálnych a drobných antrálnych folikulov vo vaječníkoch. V súčasnosti sa považuje za marker najvyššej validity a významný prediktor ich starnutia. Hladina AMH v sére hodnotí ovariálnu rezervu a súčasne pravdepodobnosť otehotnenia. Veľkou výhodou pre prax je možnosť jeho stanovenia v rôznych fázach menštruačného cyklu. AFC (sčítanie antrálnych folikulov), sa stanovuje pomocou transvaginálnej ultrasonografie. Hodnotí sa počet folikulov veľkosti 2–10 mm v oboch vaječníkoch. V kombinácii s AMH poskytuje komplexnú informáciu o ovariálnej rezerve. Predikcia nízkej ovariálnej rezervy je podstatná pre diagnostiku a manažment liečebných postupov v klinickej praxi.

### Najčastejšie príčiny ženskej neplodnosti

**Tubárna patológia** je vyšetrenie priechodnosti vajíčkovodov, za účelom diagnostiky *saktosalpinxu* – vylúčenia / potvrdenia vakovitého rozšírenia vajíčkovodov, a je súčasťou základného algoritmu, ktoré sa odporúča realizovať u každej pacientky ešte pred začatím liečby neplodnosti. V absolútnej väčšine prípadov vzniká nepriechodnosť vaječníkov ako dôsledok zápalov, najmä po infekcii baktériou - chlamýdiou (*Chlamydia Trachomatis*). Z hľadiska prognózy poznáme saktosalping s dobrou a zlou prognózou. Zväčša záleží od toho ako veľmi je zhrubnutá stena vaječníkov a od výskytu zrasťov v jednotlivých vajíčkovodoch. Nežiaduce účinky saktosalpingov na úspešnosť IVF (in vitro fertilizačných) mimotelových cyklov ústia do nižšieho počtu úspešne implantovaných embryí, nižšieho počtu gravidít, nižšieho počtu živonarodených detí. Majú za následok vyšší počet potratov v I. trimestri a vyšší počet mimomaternicových tehotenstiev. Liečba prebieha odstránením alebo uzavretím postihnutých vajíčkovodov. O tejto chirurgickej liečbe je možné uvažovať len v prípade, že žena nemá žiadne iné faktory ovplyvňujúce jej plodnosť.

**Endometrióza** predstavuje nezhubné ochorenie (výskyt ložísk endometria - vnútornej sliznice maternice - na miestach mimo maternicu), ktoré je ovplyvňované hladinou estrogénu. I keď je označovaná ako benígna, často máva invazívne prejavy, ako je to v prípade zhubných ochorení. Riziko zvratu na malígne ochorenie (rakovinu) je však iba 1%. Prvýkrát bolo toto ochorenie diagnostikované v roku 1860 profesorom Rokitanským z Hradca Králové. Pomenovanie endometrióza bolo v praxi použité až v roku 1927 profesorom gynekológie J. Sampsonom, ktorý v roku 1921 popísal pre ochorenie charakteristické „čokoládové cysty“. Príčinou endometriózy nie sú dodnes úplne známe, ale prikladá sa význam súčinnosti viacerých rizikových faktorov. Medzi tie patria genetické, hormonálne, anatomické, ale aj imunologické. Uvádza sa, že sa vyskytuje v 50 % prípadov bolestivej menštruácie a u 75 % žien, ktoré majú silné bolesti v oblasti panvy. Postihuje najmä ženy v reprodukčnom veku, najčastejšie v období 20. - 40. roku života.

Ochorenie sa delí podľa toho, či sa endometrium nachádza v oblasti reprodukčného systému ženy, teda na **genitálnu endometriózu**, v prípade výskytu v čreve, v močovom mechúre, dokonca aj v pooperačných jazvách na **extragenitálnu endometriózu**. Endometrium sa môže nachádzať na akomkoľvek mieste v ženskom tele. Najčastejšie je to na vajíčkovodoch, vaječníkoch, v malej panve, v rektovaginálnej oblasti. Lokalizácia je dôležitým faktorom, ktorý ovplyvňuje prejavy ochorenia. Napríklad ani endometrióza veľkých rozmerov nemusí vyvolávať žiadne ťažkosti, prebieha skryto, a naopak, aj malý rozsah môže spôsobiť žene veľké a intenzívne ťažkosti. Ochorenie má veľký vplyv na ženskú neplodnosť, je jej príčinou až v 50 % prípadov.

Liečba endometriózy u žien je individuálna podľa toho, či pacientka plánuje byť v budúcnosti tehotná alebo nie. Ochorenie sa potvrdzuje vyšetrením - laparoskopiou, pričom terapia môže byť chirurgická alebo medikamentózna. Pri chirurgickej sa prispôbuje výkon podľa stupňa endometriózy. Pri I. a II. stupni sa uplatňuje odstránenie ložísk a prípadne sa odstraňujú aj tkanivové zrasty. Tým sa zvyšuje šanca na spontánne tehotenstvo. Pri III. a IV. stupni ochorenia už uvedené postupy nie sú dostatočné a šance na spontánnu graviditu sa zvyšujú len minimálne. Operácia endometriózy by sa mala zvážiť a vykonávať len v prípade, že pacientka pociťuje výrazné bolesti. Pred plánovanou operáciou sa odporúča tiež konzultácia s centrom na liečbu neplodnosti ohľadom pooperačného

manažmentu pacientky. Medikamentózna (hormonálna) liečba je zameraná predovšetkým na potlačenie funkcie vaječníkov. Po tejto liečbe nedochádza ku zvýšenej šanci spontánneho tehotenstva, takže sa u žien s neplodnosťou neodporúča. Pri neúspešných pokusoch o počatie sa odporúča pacientkam IVF (in vitro fertilizácia - mimotelové oplodnenie).

**Myómy** sa ako samostatný faktor ženskej neplodnosti vyskytujú len v 1-2,4 % prípadov, no napriek tomu spôsobujú rozsiahle komplikácie pri gravidite. Môžu to byť problémy s počatím, vyššia šanca potratu alebo predčasného pôrodu. Dôležitým faktorom myómov je ich veľkosť, lokalizácia a vzťah k maternici. Ich liečba môže byť konzervatívna alebo chirurgická. Liečbe predchádza ich potvrdenie vyšetrením pomocou transvaginálnej sonografie alebo magneticou rezonanciou.

Na konzervatívnu liečbu sa používajú hormonálne a modulačné látky, ktoré majú myóm zmenšiť a následne uľahčiť jeho chirurgické odstránenie. Chirurgický výkon závisí od toho, či si žena praje zachovať plodnosť alebo už neplánuje mať ďalšie tehotenstvo. Po odstránení myómu môže žena otehotnieť buď spontánne alebo za pomoci centra pre asistovanú reprodukciu. V prípade, že sa nedarí páru počať a ani opakované IVF - mimotelové oplodnenie a implantácia embryí nie je účinná, pár je odosielaný na *podrobné imunologické a genetické testy*.

### 4. Záver

Neplodnosť, **inak nazývaná** aj sterilita, **z medicínskeho hľadiska považovaná za ochorenie**, sa stáva čoraz väčším problémom dnešnej spoločnosti a mladých párov. **Neplodnosť mužov a žien je v praxi preukázateľne štatisticky mimoriadne podobná. Nejde o život ohrozujúce ochorenie, ale stav, ktorý dokáže negatívne ovplyvňovať psychiku jednotlivcov možnou depresiou, smútkom či sociálnou izoláciou a pod., čím môže mať priamy negatívny vplyv nielen na partnerský, ale aj pracovný a spoločenský život. Snaha pomôcť neplodnému páru otehotnieť začína najčastejšie v gynekologickej ambulancii.** Problém otehotnenia sa však týka oboch partnerov, a preto je diagnostika možnej príčiny sterility nevyhnutná u obidvoch. **Znalosť príčiny je významná pre voľbu najefektívnejšieho terapeutického postupu. Diferenciálna diagnostika a následne tvorba terapeutického plánu je komplexná problematika, a preto je vhodné, keď gynekológ prvého kontaktu urobí základné vyšetrenia a včas odošle pár do sekundárnej starostlivosti alebo do centra asistovanej reprodukcie.**

*PharmDr. Peter Ceniga, odborný zástupca a spolumajiteľ,  
Lekárň Jazero, Bukovecká 18,*

*člen redakčnej rady periodík PharmaTribune & MedicusNews*

### Použitá literatúra:

1. Pustaj M., Kaňová G., Harbulák P. - Mužská neplodnosť z pohľadu asistovanej reprodukcie, *Gynekol. prax* 2020; 18 (3): 140-144
2. Molčanová M., Harbulák P., Pustaj M. - Nové trendy vo vyšetrení mužskej plodnosti, *Slov. Gynek. Pôrod.*, 22, 2015, s. 112-116
3. Harbulák P., Borovský M., Petrenko M. a kol. - Odporúčané postupy v liečbe neplodnosti, *Gynekol. prax* 2017, 15 (4): 221-227
4. Harbulák P., Galo S., Krajčovič P., Petrenko M. - Konsenzus manažmentu párov s poruchami plodnosti pre klinickú prax, *Slov. Gynek. Pôrod.*, 22, 2015, s. 61-63



# Príroda, to je všetko okolo nás

## Žije i na našom sídlisku

**Potešilo ma, keď som pred niekoľkými mesiacmi spozoroval na našom sídlisku bobra európskeho. Je to v rámci Európy najväčší hlodavec a u nás je zákonom chránený.**

To, že si v mestskej časti vytvára životný priestor, hovorí o zlepšujúcej sa čistote vôd na sídlisku. Bobor, ako „inžiniersky“ druh, hovorí sa mu aj stavbár a drevorubač, hrá dôležitú úlohu pri tvorbe a udržiavaní mokradí a vlhkých biotopov. Je ale aj tvorom, ktorý už spôsobil na stromoch pri jazere prvé vážne škody. Jeho činnosť a pohyb musia byť preto kontrolované. Živí sa rastlinami, koreňmi, v zimnom období kôrou stromov a tenkými vetvičkami, ktoré si na zimu skladuje pri vchode do nory. Najviac mu chutia topole, vrbý, jelše a brezy (zásadne sa vyhýba agátu), no samotné drevo nekonzumuje. Bobor je striktný vegetarián a vôbec nežerie ryby, ako sa viacerí možno nazdávajú.

Po svojich skúsenostiach s človekom sa stal veľmi plachým a aktívny je predo-





všetkým od súmraku do úsvitu. Aj preto ho v prírode za bieleho dňa stretne zriedkavo. K hlavným nepriateľom bobra

patria okrem človeka vlk, líška, rys, vydra, lasica, jastrab, orol a sova.

Text a foto: Róbert Mihalik



## PRE CHVÍLE POHODY

Všetkým Jazerčanom pokojné ... /tajnička/.				VYSOKÁ KARTA	ŠTIHLA VEŽA MEŠTY		TREBA (NÁR.)	ŽENSKÉ MENO (26.7.)	MAJÚCE ČÍSLO 100	A INÉ (SKR.)		STARO-SLOVANSKÁ BOHYŇA SMRTI	TAJNIČKA 1	SLOVENSKÝ JAZZOVÝ SPEVÁK
	OMOTALA	KRIČAL (EXPR.)	MENO ILONY	M. FONE-TICKÝ PREDPONA (ŽIVOT. PROSTREDIE)		ÚRAD USA PRE VESMÍR						VLASTNIL		
PREO-RÁVA SI						PREDPONA PROTI POOPISUJ						OMÁM ALKOHOLOM STRČILA		
TAJNIČKA 2										STEPNÝ VTÁK MOBILNÝ TELEFÓN (HOVOR.)				
MENO IVANA					METRO-POLA SAMOY JEDNODUCHÁ				VEPKÁ MRIEŽKA ZÁHALČIVO					
MESTO V RAKÚSKU				PRVÝ NÁSTROJ V ORCHESTRI ŽELAL				GLGNE OBJAV						KRUHOVITÉ ZAKRIVENIE
MENO CAPONEHO			LIS KOSTNÁ DREŇ (HOVOR.)				NEPRIAZNIVO (KNIŽ.) GERMÁNIUM (ZN.)							
POMÔCKY: NB, LAA	ORGANIZÁCIA SPOJENÝCH NÁRODOV (SKR.)	KOVOVÝ ODPAD ZÁKLADNÁ ČÍSLOVKA				ZAZERAJÚ ZAVÝJAĎ						CHEM. ZN. NIÓBA MLIEČNY VYROBOK		
DRUHOPIS					BOL VELITEĽOM KUS (SKR.)							CICAL HLINKOVA GARDA (SKR.)		
TAJNIČKA 3							ELEKTRÓN-VOLT (ZN.)			UMIERAJÚ				
NAUKLADAĎ							PRED-LOŽKA			OBYVATEĽ GRÉCKA				



## Jarné prázdniny na korčuľiach

Mestská časť pripravila pre deti, ale aj dospelých, v Športovom areáli na Alejovej ulici 2H Prázdninovú korčuľovačku. Na podujatí nechýbal ani maskot Jazera, ale hlavne rozosmiate deti, ktoré si užívali popri jazdách i súťaž a sladké odmeny.



## Inzercia

Translate



### ÚRADNÉ PREKLADY

Matričné doklady, súdne rozhodnutia, technické preukazy, zmluvy....

### BEŽNÉ PREKLADY

[WWW.KASTELY.SK](http://WWW.KASTELY.SK)

☎ 0905 523 660  
Talinská 1

Sídliisko Nad Jazerom

# Extranaradie.sk

Predaj – prenájom – servis

# OC IDEA – TESCO

Nad Jazerom Košice



# STIHL®



# BOSCH



# GARDENA



**ŠTEFAN ČARNOKÝ**  
REALITNÝ MAKLÉR since 2005 [www.stefancarnoky.sk](http://www.stefancarnoky.sk)

*Predávajte s  
profesionálom  
bezpečne a  
výhodne*

 **0915 941 854**



**Pomníky a náhrobné kamene za výhodné ceny**



**PREDAJŇA KOŠICE:**  
Verejný cintorín  
Rastislavova 83, 04001 Košice  
tel: 0902 404 515

**PREDAJŇA / SKLAD:**  
Byster 275, 04441 Sady n/Torysou  
tel: 0911 056 056

**VELKÝ VÝPREDAJ!**

  
**STONE**  
KAMENÁRSTVO

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

JAZERČAN - Spravodaj Mestskej časti Košice - Nad jazerom • 33. ročník • č. 1/2024

Vydavateľ: Mestská časť Košice - Nad jazerom • IČO 00691038 • Vychádza ako občasník, maximálne 4 x ročne

Sídlo vydavateľa a adresa redakcie: Miestny úrad MČ Košice - Nad jazerom, Poludníková č. 7, 040 12 Košice, tel. sekretariát starostky: 302 77 11

Výtlačky dostávajú obyvatelia MČ Košice - Nad jazerom do schránok zadarmo • Objednávky inzercie v redakcii • Registrovaný pod číslom EV 348/08 MK • ISSN 1339-1151





**Prvotriedne** žulové pomníky z kvalitného prírodného materiálu  
za **bezkonkurenčné** ceny

**ZASTÚPENIE NA CELOM VÝCHODNOM SLOVENSKU**  
Obojstranná **impregnácia** pomníka proti vode **ZDARMA**

Kompletné práce - aj výkopy

Seriózný prístup ku každému zákazníkovi

**Bezplatná** obhliadka a nacenenie

Využite zľavy až do výšky

**-10%**

pri celom žulovom komplete

Zavolajte nám na  
**bezplatnú linku 0800 500 535**

Vaše kamenárstvo OKNO, s.r.o. | [www.oknosro.sk](http://www.oknosro.sk)  
Jazerná 1 (Areál Dávid), 040 12 Košice

**JARNÁ AKCIA**





**BADDY FITNESS**



**ČOSKORO  
OTVÁRAME  
NOVÉ, MODERNÉ  
FITNESS**

**o rozlohe  
cca 700m<sup>2</sup>**

**OC Branisko, Spišské námestie 2**

**[www.baddyfitness.eu](http://www.baddyfitness.eu)**

