



občasník Mestskej časti Košice - Poľov

Poľovské ozveny

číslo 1

máj 2010 ročník VIII

„Kríza – nekríza, v iniciatíve nepoľavíme“

Milí spoluobčania, všetci dobre vieme, že finančná situácia v dôsledku celosvetovej krízy je ťažká. Je potrebné si stanoviť priority, a to nielen v hospodárení domácností, t.j. každej rodiny, ale aj v hospodárení obce. Dobrý hospodár takého hospodárstva ako je obec, musí byť dobrý a znalý svojich finančných možností, musí myslieť kreatívne, zodpovedne a musí byť tak trochu taktik, a tieto všetky schopnosti využiť v prospech rozvoja obce. Ja ako starostka musím mať oporu v poslaneckom zbore a naopak, poslanci dôverovať starostke, lebo iba tak sa dá napredovať, len takto sa dá rozvíjať a zveľaďovať náš Poľov. Som presvedčená, že táto opora a spolupráca je vzájomne perfektná, veď bez vzájomnej dôvery a spolupráci by náš Poľov nebol z roka na rok krajší a krajší.

Tým, ktorí tento náš vývoj sledujú, podajú nám pomocnú ruku,

nám voleným predstaviteľom poradia, čo je pre rozvoj alebo bezpečnosť potrebné, úprimne ďakujeme.



Týmto slovami som chcela aspoň takto v skratke všetkým, ktorým naozaj záleží na rozvoji Poľova, na dobrých vzťahoch poďakovať, aby aj naďalej boli svojimi radami nápomocní nášmu rodisku.

Vo svojom príhovore tentoraz chcem upriamiť pozornosť aj na to, že aj keď je krízový už druhý rok, naša iniciatíva nepoľavila a ideme dopredu. Kríza - nekríza, život ide ďalej s dennými radostami i starosťami v našich rodinách, ale aj v živote obce. Snažíme sa získavať finančné dotácie - hoc' aj malé tzv. injekcie, či už z Úradu vlády SR, Národnej rady SR, Ministerstva financií SR, proste kde sa dá. Aby rozvoj Poľova aj v týchto ťažkých rokoch napredoval.

Čo nás v tomto roku ešte čaká a čo všetko pripravujeme?

Z programov, spojených s kultúrnym a duchovným životom obce, vyberám:

- „Deň Poľova“ - verím, že sa na ihrisku zide celá dedina, aby sme sa bavili a príjemné strávili nedeľné popoludnie so Senzusom

pokračovanie na strane 2

Z obsahu



4

Okolie našich domov



7

Poľovská kvapka krvi



9

Pestrý rok škôlkarov



12

Pohár ostal Kameničnej

Pozvánka na „Deň Poľova“

Hoci aj tento rok je krízový, musíme sa správať šetrne na jednej strane, ale na druhej strane treba žiť ďalej, tvoriť a pracovať, ale aj spoločne sa baviť. Mestská časť pripravila pre vás, milí občania,

„DEŇ POĽOVA“,

ktorý sa uskutoční 20. júna 2010.

Začneme tak ako po minulé roky:

- malým maratónom • súťažami na stano- vištiach • bude veľká šmykačka • deti dosta- nú niečo sladké • predstaví sa folklórny súbor z Myslavy • uskutoční sa derby – nižný koniec proti vyšnému • nebude chýbať guláš a na záver • nás príde všetkých pobaviť známa a obľúbená skupina SENZUS

A ešte viacerých prekvapení sa dočkáte priamo na ihrisku.

Dúfame, že nám aj počasie bude priat' a spo-

ločne všetci strávime krásne nedeľňajšie poobedie. Už teraz pozývame všetkých malých aj veľkých, a keďže presne v tento deň je aj „DEŇ

OTCOV“, vyzývame: oteckovia, ktorí pracujete na zmeny, urobte si voľno.

Mgr. Mária Birošová, starostka



POZNÁMKA

Voľby sú o budúcnosti

Voľby sú fenoménom, prostredníctvom ktorého vkladajú občania výkon svojich práv do rúk osobám, ktorým dôverujú. Ak by som to chcel zľahčiť, povedal by som, že si volíme skupinu spravovateľov spoločných financií.

Tých by mala naša dôvera zaviazat k plneniu týchto úloh so všetkou zodpovednosťou a náležitým úsilím. Vieme však, že hlavne vo veľkej politike to ostáva len zbožným želaním.

Ako akt sú voľby vlastne snaha o naplnenie predstáv o živote v budúcnosti. O to viac ma preto zaráža slabá účasť mladej generácie, ktorá by mala rozhodovať o budúcnosti svojich potomkov.

Tiež si ako významní prispievatelia do štátnej pokladnice nechávajú ujsť príležitosti zvolit' „prerозdоvateľov“ svojich daní a nechávajú tú vymoženosť ľuďom, ktorí už viac žijú zo spomienok, a tých, ktorí do spoločnej kasy neprispievali nikdy, a ani zrejme nebudú.

Chcel by som, aby mladá generácia pochopila tento článok ako výzvu na realizáciu svojich snov, aby nenechávali o sebe rozhodovať len ľudia, ktorým sa to už niekoľkokrát nepodarilo.

Situácia v našich „malých“ – komunálnych – voľbách je trochu iná. Tu volíme ľudí, ktorých poznáme. Tu vieme, po kom je čo vidieť, čo sa dá od koho očakávať. Vidíme si do hrncov, do myslí. Vieme, kto k čomu inklinuje. My sa tu nepotrebuje deliť na mančafy, kopat' za to-ktoré mužstvo, a potom sa prizerat' na splácanie úrokov za priazeň.

Nech tento apel padne na úrodnú pôdu a vyrastie v pocit spoluzodpovednosti.

J.F.

„Kríza – nekríza, v iniciatíve nepoľavíme“

pokračovanie na strany 1

- púť seniorov na Levočskú horu a tiež do Plavnice, aby sme si privoňali k bylinkám
- pôjdeme sa okúpať aj do Maďarska
- čaká nás slávnostne posvätenie Domu smútku aj s pripravovaným AGAPE
- opäť Mesiac úcty k starším
- tradíciu nezradíme - pripravujeme Katarínsku zábavu so Ščambou
- aj tohto roku príde Mikuláš
- vyrezávaný betlehem v životnej veľkosti – rezbárov pri práci budete môcť sledovať v júni u nás v Poľove - presnejší termín a miesto realizácie vám upresníme.

Z rozvojových aktivít pripravujeme:

- nový územný plán obce
- vybudovanie chodníka pozdĺž Sklepárskej ulice (od kostola po kríž pri lípkach)

- osadíme lavičky, hojdačky, stojany na bicykle vo všíľportovom areáli
- vyspravíme výtlky na cestách, najmä na Pažitnej ulici
- nové zóny pre IVB
- zónu pre výstavbu bytových domov v lokalita Kamenica

- úpravu terénu pred domom smútku na osadenie kolumbária a pamätníka padlým Poľovčanom v 1. a 2. svetovej vojne
- už teraz môžete si prezerať cintorín vo virtuálnej podobe na www.slovenskecintoriny.sk

Mgr. Mária Birošová, starostka



Foto: Mária Pačajová

Naši seniori žijú aktívnym životom. Vlani mala úspech opekačka v lese, ktorá sa osvedčila. Určite to bude aj tohto roku.

Novináři na exkurzii

Pri Slovenskom syndikáte novinárov (SSN) aktívne pracuje viacero klubov. Medzi najaktívnejšie

patrí Klub seniorov, združujúci publicistov, ktorí dosiahli dôchodkový vek. Svoj klub si založili aj no-

ich oboznámila s bohatou históriou obce, jej kultúrnymi pamiatkami ako aj s úspechmi pri rozvoji. Žurnalisti, medzi ktorými nechýbali známe mená z novín i televízie (napr. Eva Bombová z Korzára, predtým SME a Práca, František Bejda z bývalej Práce a Vsl. novín, ktorého poznáme aj ako dlhoročného predsedu MO Slovenského zväzu záhradkárov a iní) sa živo zaujímali o zmenu života v Poľove po jeho ustanovení na jednu z 22 mestských častí. Ocenili fakt, ako sa Poľov zmohol po zrušení stavebnej uzávery a aký prudký rozvoj nastal v posledných rokoch, vďaka čomu sa stal jednou z najkrajších mestských častí.



vinári-dôchodcovia pri Regionálnej organizácii SSN v Košiciach, ktorí napriek svojmu seniorskému veku žijú veľmi aktívnym životom. Okrem iného pravidelne každý mesiac navštívia zaujímavé miesto alebo inštitúciu. Za miesto aprílového výjazdu si zvolili Poľov.

Členov Klubu seniorov-publicistov privítala 28. apríla v kultúrnom dome pani starostka, ktorá

Samozrejme, ako praví novinári si so záujmom prezreli naše noviny aj knihu o Poľove. Za príjemnú návštevu poďakoval pani starostke Birošovej a venoval jej jednu zo svojich kníh predseda klubu Jozef Červinka (na fotke sediaci prvý zľava), ktorý 7. mája na Deň mesta Košice dostal za celoživotné dielo Cenu mesta.

čiz

Veľkokapacitné kontajnery na rok 2010

V našej mestskej časti je v určitom časovom období umiestňovaný veľkokapacitný kontajnerov, ktorý slúži na rôznych odpad z domov.

Deň dodania a stiahnutia veľkokapacitných kontajnerov: štvrtok.

Termíny rozmiestnenia veľkokapacitných kontajnerov (od-do):

11. – 18. marca

15. – 22. apríla

13. – 20. mája

10. – 17. júna

8. – 15. júla

5. – 12. augusta

2. – 9. septembra

30. – 7. októbra

28. októbra – 4. novembra

25. novembra – 2. decembra

V Poľove rastie génius

Som žiakom 9. ročníka a navštevujem Základnú školu Bernolákova 16 v Košiciach. V tomto školskom roku som sa zúčastnil na viacerých predmetových olympiádach, a to z dejepisu, geografie, fyziky a chémie.

Každé kolo dejepisnej a geografickej olympiády sa skladá z troch častí: teoretickej, monotematickej časť a miestnej krajiny. Súťažné kolá chemickej olympiády pozostávajú z teoretickej a praktickej časti. Ako prvú som absolvoval dejepisnú olympiádu, kde mi pripadla 2. priečka. Tohto roku bola monotematická časť zameraná na objavné cesty.

Po dejepisnej nasledovala geografická olympiáda, v ktorej som sa umiestnil na 3. mieste. Monotematická časť sa orientovala na klimatológiu a atmosférické javy. Ďalšia v poradí bola olympiáda z fyziky, kde som skončil na 5. priečke. Po fyzike prišlo okresnej kolo olympiády

z chémie, ktorá bola zameraná na analytickú chémiu. Tu som sa umiestnil na 1. mieste.

Na vyššie, krajské kolo mi doručili pozvánky krajské komisie dejepisnej, geografickej a chemickej olympiády. V každom z týchto kôl som bol úspešným riešiteľom.

Michal Balogh



Poznámka

Poľovskému géniovi gratulujeme a sme naňho pyšní. Bodaj by mal nasledovníkov. Miško okrem toho, že je super študent, je aj veľký patriot. V súťaži k 760. výročiu prvej písomnej zmienky „Poľov mojimi očami“ spracoval krásne dielko o okolitej prírode Poľova. Miško, držíme Ti palce, rob nám dobre meno aj po ďalšie roky.

poslanci MiZ a starostka

Aktívny pán Jozef

Vo veľkonočnú nedeľu v relácii „Ako to nespákať“ v TV JOJ aktívny „pán Jozef“, ako sa pod pseudonymom prihlásil do relácie, dostal od prezidenta Policajného zboru SR generála J. Packu vysvetlenie, aké asi

POSTREH

nechcel vedieť. Pýtal sa totiž, či policajný zbor dáva fyzickým osobám policajné autá. Zrejme také totiž zahliadol v Poľove. Pán Jozef chcel počuť určite niečo iné. Veď to poznáte, milí Poľovčania, u nás to tak býva, že pre niekoho znamená „čím horšie, tým lepšie“.

Komunikácia mestskej časti a občanov je otvorená, transparentná, nič sa neskrýva, ani netají. Aj na miestnom úrade sme tu pre vás, Poľovčania. Aby náš Poľov krásnel, rozvíjal sa a aby všetci obyvatelia mohli byť hrdí na svoje rodisko - bydlisko a aby sa u nás v Poľove dobre cítili aj návštevníci a s radosťou sa vracali späť.

Keby tento všímavý občiansky aktivista sa prišiel opýtať, ako je to s tými policajnými autami priamo na náš miestny úrad, alebo sa opýtal hociktorého poslanca mestskej časti, nemusel mať náklady na telefonát do Bratislavy. Ďakujeme mu za zviditeľnenie mestskej časti aj prostredníctvom celoštátnej televízie. Vec sa má tak, že MČ Poľov dostala darom od Krajského riaditeľstva Policajného zboru v Košiciach dva ojazdené osobné automobily zn. ŠKODA Fabia combi, z ktorých sme zreparovali a sfunkčnili jedno auto, ktoré sa využíva pre potreby celej mestskej časti.

Touto cestou ďakujeme Krajskému riaditeľstvu Policajného zboru v Košiciach za tento dar.

aa

Opustila nás pani Mária Raábová

Vážený občania, dňa 24. decembra 2009 nás vo veku nedožitých 80 rokov navždy opustila bývalá riaditeľka základnej školy v Poľove pani MÁRIA RAÁBOVÁ. Posledná rozlúčka s ňou bola v obradnej

sieni Krematória v Košiciach. Bola to žena, ktorá bola hrdá na svoju školu, kde pôsobila vyše štvrtstoročie, na žiakov a aj na náš Poľov. Kolkó práce a tisícky hodín pre rozvoj Poľova nebola odriekla svojím najbližším!

V mene všetkých jej bývalých žiakov, obyvateľov Poľova i známych sa s ňou rozlúčila pani starostka Mgr. Mária Birošová týmito slovami:

„Vážená smútiaca rodina, vážene smútočné zbromaždenie!“

Smrť - tá najkrutejšia podoba života nám vzala vzácného človeka. Veľká bolesť naplnila naše srdcia. Jej choré srdce došlo. Doznel tlkot, prestala bolesť, ústa onemeli, oči stratili lesk, telo znehybne-

lo. Tým všetci chápeme skutočnosť, že človek je pominuteľný ako všetko na svete, lebo taký je zákon života a smrti. Sama tá strašná smrť patrí k životu, je s ním úzko spojená, je jeho zakončením, ale aj pokračovaním.



Smrť prešla vládno života, človek odchádza už sa nevracia, už sa neopakuje, ale svojou prácou a jej výsledkami zanecháva po sebe stopy - šlapaje. A tých šlapají po nebohej zostalo neúrekom, zostali šlapaje kamsi za predierajú-

ce, kamsi namierené, ľudský povedomé, mnohým tu prítomným dôverne známe. Snáď najviac šlapají po nebohej zostalo z najplodnejšieho obdobia jej života, keď bola vo funkcii riaditeľky Základnej školy v Poľove, kde pôsobila viac ako štvrtstoročie svojho života, a zároveň pôsobila aj ako funkcionárka národného výboru a neskôr obvodného úradu.

Bola hrdá na svoju školu, na žiakov, na svoj status. Bola nielen riaditeľkou

a učiteľkou zároveň, ale aj vychovávateľkou a v rokoch rozvoja v Poľove, o ktorého rozvoj sa aj ona sama vo veľkej miere pričínila - keď sa stavala nová základná škola, materská škola, telocvičňa a aj kultúrny dom, bola organizátorkou v dnešnom ponímaní - manažérkou, ekonómkou, kontrolórkou a neraz a stavebným dozorcom v jednej osobe. Veľa práce a tisícky hodín venovala nebohá pre rozvoj v Poľove a tento čas odriekla svojím najbližším. Za toto, nezabudnuteľná pani Raábová, Vám patrí od nás, Poľovčanov, vrelá vďaka. Pre nás Poľovčanov zostanete stále pani riaditeľkou.

Dovoľte, aby som sa na záver prihovrila slovami básnika:

Ak chceš žiť tak, ako žiť treba, musíš vziať tarchu svojho času na bedrá a smelo ísť i proti ostrým šlahom vetra. Po pádoch z prachu vstať, čo času patrí, času dať!

A potom skromne prežiť triumf víťaza! Lebo si koreňom plodov kypil zem a zemi doprial vánok požehnanej vlahy. To je oáza - to je sieň slávy!

Drahá naša pani riaditeľka, ešte raz ďakujeme. Česť Vašej svetlej pamiatke!“

Bez názvu , bez ilúzií...

Kľúčom k čistote okolia a ovzdušia, ktoré dýchame, je náš pocit spoluzodpovednosti za prostredie, ktoré utvárame pre seba, svoje deti a vnukov. Každý z nás je takým malým kolieskom v stroji zvanom príroda. Aj keď občas niektoré zaškripe, ostatné potiahnu. Iné ale je, keď sa

POZNÁMKA

vírusom nezodpovednosti nakažia aj kolieska, čo „nepískali“. Tým chcem naznačiť, že starosť o prostredie, v akom žijeme, je vecou každého z nás. Vírus sa aktivuje, keď si povieme, že on páli a sype smeti okolo, a nič sa mu nestane.

Ako každý rok aj teraz sa po dedine presúvajú kontajnery na „nadodpad“ z domácnosti. Pravidelne cirkulujú a odvážajú sa na skládky. Myslíte, že sa čierne skládky zmenšujú? Bohužiaľ, nie je to tak. Akoby sa s frekvenciou vývozu odpadu v nás zvyšovala schopnosť ho vytvárať.

Tiež veselo porušujeme zákony o vypalovaní a spalovaní odpadu. Dosť prísne zákony. Ešte sa to nevypomstilo nikomu. No štátna kasa má suchoty. A pokuty sú významným zdrojom jej plnenia. Raz začnú. No...

Veď šoféri už na to prišli. A ktorí nie, tak sa podieľajú na vylepšovaní štátneho rozpočtu, alebo rodinných rozpočtov šikovných strážcov zákona.

My sa tu veľmi vyhovárať nemôžeme, že nám tu niekto odpad nosí. Môžeme ale zatvárať oči. Čo aj radi a často robíme. Aj za cenu výčitiek svedomia. Alebo kvôli nenarušovaniu spolunažívania s občanmi, ktorých body za estetické vnímanie okolia sa pohybujú v mínusových hodnotách. No a „vývozcovia“ s tým počítajú. A bezohľadne sa naďalej zbavujú odpadu na našich pozemkoch.

J.F.

Ako pomôcť sebe aj ostatným Toto tu nechceme

Kultúra národa sa pozná aj podľa vzťahu k životnému prostrediu a tu je priestor, ako k tomu prispieť. Napríklad budovaním občianskej spoločnosti založenej na pozitívnych príkladoch, ale netolerantnej k svojvůli jednotlivca, ktorá poškodzuje oprávnené záujmy ostatných. Motívov môže byť viac, napríklad v oblasti poriadku a čistoty to môže

byť uvedomenie si, že prostriedky na udržiavanie čistoty vynakladá obec - a to sú tie, ktoré dostane alebo vyberie od občanov. Logika hovorí, že ak mestská časť potrebuje na udržanie čistoty a zdravého životného prostredia viac finančných prostriedkov, premietne sa to do vyšších poplatkov občanov. Preto si myslím, že sa to týka nás všetkých.



Takého skládky odpadu hyzdia aj náš Pol'ov.



Opačný príklad – aj takto môže vyzerat' okolie našich domov. Nie je to krajšie?

Máme radi svojho psa?

Od 1. apríla 2010 platí novela zákona č.282/2002 Z.z., ktorým sa upravujú niektoré podmienky držania psov. Sprísnila sa hlavne oblasť, v ktorej je držiteľ psa povinný zabrániť voľnému pohybu psa okrem priestorov na to určených. Ide hlavne o prípady, keď pes opustí chovný priestor (dvor, záhradu



cez „zatvorenú bránu“, podhrabe sa pod plotom a pod. V každom aj z takýchto prípadov sa držiteľ psa dopúšťa priestupku a môže byť sankcionovaný pokutou od správneho orgánu alebo riešený blokovanou pokutou Mestskou políciou resp. príslušníkom Policajného zboru. Je iba na nás, či aj potom budeme mať radi svojho psa. Určite najlepšie je takýmto situáciám predísť.

Ing. Vladimír Šolc, veliteľ stanice Mestskej polície Košice - Šaca

„Vy sa pýtate – my odpovedáme“

Otázka: Nebude autobusový spoj č. 26 smer Šaca – Pol'ov a späť premávať v dopoludňajších hodinách častejšie?

Na túto požiadavku mestská časť viackrát reagovala a žiadala Dopravný podnik mesta Košice (DPMK), aby aspoň v dopoludňajších hodinách, kedy naši seniori a matky s deťmi navštevujú obvodných lekárov, alebo absolvujú vyšetrenia u odborných lekárov v nemocnici v Šaci, pridali aspoň dva spoje. Žiaľ, stanovisko DPMK je také, že ani tieto spoje nie sú vyťažené na základe noriem vyťaženia a o žiadnom ďalšom - pridanom spoji nie je možné uvažovať. Pre úplnosť informácie uvádzame, že prieskum vyťaženia ukázal, že v priemere kaž-

dým spojom doobeda cestuje iba 6-7 cestujúcich. A to je na normálny autobus DPMK málo.

Otázka: Ako dopadla petícia, ktorú podali rodičia žiakov navštevujúcich ZŠ Bernolákovu, aby školský spoj zachádzal až ku škole - z dôvodu bezpečnosti žiakov?

Žiaľ, aj tu musíme konštatovať, že hoci sme z miestneho úradu DPMK viackrát telefonicky urgovali, dodnes nezaujal žiadne stanovisko. V týchto dňoch sme opakovanne písomne požiadali DPMK, aby zvážil túto petíciu a rozhodol v prospech detí, t.j. aby bezpečnosť detí – žiakov, dochádzajúcich do Základnej školy na Bernolákovej ulici, bola prvoradá.

Na košickej turni



Koncom minulého roka sa už tradične v Šaci konala súťaž v speve ľudových piesní v podaní detských sólistov. Organizátormi boli mestské časti Šaca a Poľov. Aby sme súťaž trochu obohatili, pozvánku sme poslali aj do obce Malá Ida. Žiaľ, z Malej Idy prišla len jedna sólistka a ako sme už uviedli v miestnom rozhlase, bola to z polovice Poľov-

čanka - Natália Vargovčíková.

Poľovčania mali v Šaci presilu a tohtoročná „turná“ bolo o to zaujímavejšia, že sa súťaže zúčastnil aj Dominik Pištej, ktorému nôžky neslúžia, ale hlava veru áno. Každý v hľadisku s napätím čakal, čo Dominik z hrdla vylúdi. A naozaj vylúdi krásny, melodický a silný hlas. Očaril všetkých v hľadisku.

Rada konštatujem, že v Poľove rastú skvelí sólisti, speváci ľudových piesní. Veď sme aj žali úspech a brali ceny. Aj keď o ne vôbec nešlo. Išlo o to, aby sa naše poľovské a koniec-koncov aj šačanské deti medzi sebou takpovediac ostrieľali a nabrali seba-vedomie.

Musím vám prezradiť, že na súťaži som sedela v hľadisku a ako sta-

rostka som bola veľmi hrdá na naše deti. Po každej odspievanej piesni mi pri potlesku publika doslova búšilo srdce. Naše deti boli skvelé, tí celkom malí si museli aj zdriemnuť ako napríklad malý Timotej.

Poľovskí sólisti: Kundráková Diana, Lacko Roland, Pásztorová Sofia, Pištej Timotej, Vargovčíková Natália, Janitorová Lucia, Lacková Juliana, Pirošková Barbora, Pištejová Zazana, Pištej Dominik,

1. kategória

1. Natália Vargovčíková, 2. Timotej Pištej, 3. Diana Kundráková

2. Kategória

1. Julina Lacková, 3. Barbora Pirošková

Dominik Pištej – dostal zvláštnu cenu poroty.

Starostka MČ



Mikuláš, čo v tom koši máš?

Už sme síce v roku 2010 a sv. Mikuláša je za nami, ale odvtedy naše noviny nevyšli. Vychádzame až teraz, a preto sa patrí aspoň v skratke



zhodnotiť to, čo bolo - a bolo krásne, a verím, že aj príjemné stretnutie pre všetkých, ktorí sme sa 6. decembra 2009 zišli pred kultúrnym domom.

Stretnutie obohatil aj náš Poľovský zbor, ktorý v úvode zaspieval na spríjemnenie popoludnia pár pesničiek. Po srdečnom privítaní a krátkom príhovore pani starostky sa krásnou básňou k Vianociam z balkóna kultúrneho domu predstavila Daniela Huliaková. V deň sv. Mikuláša pozdraviť všetkých prišiel aj pán farár. Deti zo základnej i materskej školy pozdravili Mikuláša svojimi básničkami, koledami a nakoniec sme rozsvietili jedličku v našom parku, ktorá je nám z roka na rok krajšia a vyššia, veď tu rastie dobrých 35 rokov. No a aký by to bol deň 6. december bez Mikuláša - prišiel v celej paráde a čo bolo zaujímavé, neprišiel s prázdny-
mi rukami, ale s košom sladkých balíčkov pre všetky poľovské deti. Prišiel aj čertík a aj krásny anjelik. Zábavu mali všetci malí aj veľkí, pre-

tože poniektorým v blízkosti čerta vypadla aj slzička, ale anjelik všetko napravil. Každoročne mestská časť pripravuje sladké balíčky asi pre 200 detí, rovnaký počet aj na Deň detí, ktorý bude onedlho.

No a po potom už sme si všetci pochutnali na super kapustnici a tiež na teplom punči. Aby sme poobedie trochu spestrili, materská a základná škola si pripravili „Burzu vianočných potešení“. Už teraz sa tešíme na tohtoročného Mikuláša - a bude aj prevkapanie.

ova



Pol'ov bol úspešný v projekte Fondu zdravia mesta Dosiahnime zdravý životný štýl



Pod týmto názvom sa niesol projekt, ktorý bežal v Poľove skoro dva mesiace. Mestská časť ho vypracovala na základe výzvy Fondu zdravia mesta Košice a bola úspešná, získala naň finančné prostriedky. Cieľom tohto projektu bolo poučiť, informovať a viesť všetky vekové kategórie obyvateľov Poľova k zdravému životnému štýlu. Prednášky na seba tematicky nadväzovali. Naším zámerom bolo poukázať na vznik a predchádzanie novodobých civilizačných chorôb, ako sú napríklad obezita, rôzne psychické poruchy spôsobené stresom, choroby pohybového aparátu, obezita, atď.

Prvej prednášky sa veľmi dobre zhostili lektorky Mgr. Renáta

Baníková, PhD., ktorá je zároveň aj riaditeľkou ZŠ v Poľove, a pani MUDr. Jana Kaffanová. Veľkú pozornosť a záujem poslucháčov mali Poľovčania o prednášku kardiologičky MUDr. Eva Rošková. Veľmi dôležité a zaujímavé informácie sa poslucháčom dozvedeli od MUDr. Ivana Majerčáka, ktorý je prezidentom Ligy proti obezite. Dietologička RNDr. Mária Vasilíková vo svojej prednáške poučila prítomných, ako sa zdravo stravovať a aké jedlá uprednostňovať, aby boli aj nízkokalorické a zároveň výživné. Mladých ľudí – športovcov zas prišiel povzbudiť a dodať elán, resp. chuť venovať sa akémukoľvek športu psycholog PhDr. Martin Čižmárik, PhD. z Le-



teckej nemocnice. Názorne na psychotestoch im predviedol, čo dokáže s ľudským mozgom urobiť prehnaná konzumácia alkoholu. Záver patril už známej bylinkárke RNDr. Oľga Bodnárovej, ktorú naši seniori poznajú z akadémií tretieho veku. Pre mladých máme ešte „bonus“ - prednášku dvojnásobného majstra sveta v kulturistike Ing. Jozefa Bombu. Zameria sa v nej na šport všeobecne, poučí ako to so športovaním „neprehnať“ a zameria sa tiež na životosprávu mladých športovcov.

O náš projekt mali záujem aj poslanci Mestského zastupiteľstva



na prospech každému – veď ide o to najcennejšie, vlastné zdravie. Tešili sme sa vašej priazni, aj keď pravdupovediac sme očakávali väčší záujem o, a ako predchádzať chorobám a ak už príde, ako sa ich čo najrýchlejšie zbaviť. Zdá sa, že prevencia nás, Po-



v Košiciach - MUDr. Norbert Lukán, PhD., predseda Správnej rady Fondu zdravia, a PhDr. Katarína Čižmáriková, členka Správnej rady, ktorí sa postupne osobne zúčastnili na otvorení, resp. i na niektorých konkrétnych prednáškach.

Sme presvedčení, že prezentované informácie ostanú v pamäti všetkých poslucháčov, a určite budú

lovčanov, zatiaľ nie veľmi oslovila.

Radi by sme sa témam súvisiacim so zdravím naďalej venovali a MČ určite pripraví ďalšie projekty v tejto oblasti.

Aj touto cestou za všetkých poslucháčov ďakujeme Fondu zdravia mesta Košice za poskytnutú dotáciu.

Mgr. Mária Birošová, starostka

Pilates cvičenie pre ženy

Milé slečny a dámy, leto máme pred dvermi a to sa určite pýta, čo sme robili v zime. Čochvíľa nás to bude ťahať do obchodu s plavkami, a preto je najvyšší čas „doladiť“ posledné nedostatky našej postavy. Ale iste aj duševna, pretože aj táto stránka si pri cvičení prídá na svoje.

Áno, presne tak. Na základe reakcií niektorých dám vás strávím hodinku - dve týždenne s Pilatesom, dáme si rande s našim telom pri fit-

nesovom cvičení. Bude nás to stáť len trošku času, trošku trpezlivosti a kus odhodlania, ale za ten výsledok pekná figúra a pokoj duša iste stojí.

Pilates nie je len cvičenie na tvarovanie postavy, spevnenie svalstva a vyrovnanie svalovej nerovnováhy, ale pri správnom dýchaní zbavuje naše telo toxínov. Tak čo povie, nezistíme spolu či je pravdou, že:

- za 10 hodín tohto super cvičenia

- pocítite rozdiel,
- za 20 hodín rozdiel uvidíte,
- a za 30 hodín strávených pri cvičení budete mať nové telo?



Ak som u vás prebudila aspoň malé zamyslenie nad tým, že so

sebou nie ste spokojné, že si pripadáte lenivé a unavené, tak sa teším na stretnutie pri spoločnom cvičení. A keby vás takéto myšlienky netrápili, tak nie je čo stratiť, veď zdravý a správny pohyb vám nič nezvezmie. Práve naopak. Sála v kultúrnom dome je pre nás otvorená (za čo ďakujeme našej p. starostke), a preto zostáva už len posledná otázka: „Na čo čakáme?“

Teším sa na stretnutie s vami, milé Poľovčanky, na prvom cvičení. Nezabudnite si podložiť na cvičenie. Bližšie informácie u mňa.

Lenka Albrechtová, Dolina 14

Rady hrdinov ľudskosti rozširujú ďalší Poľovčania. Príďte aj vy!

Jednu „kvapku“ už máme za sebou

Poľov sa stáva mestskou časťou, ktorú najmä členovia zdravotníckeho kolektívu košického pracoviska Národnej transfúznej služby majú veľmi radi. Ako nám povedali, radi k nám chodia pre dobrú atmosféru, pre perfektných darcov krvi, pre útulné prostredie a vôbec preto, že je im tu medzi nami Poľovčanmi veľmi fajn. Nie každá obec či mestská časť sa môže v tom dobrom slova zmysle pochváliť, že mobilná odberová jednotka NTS je u nich až trikrát v roku. U nás sú.

Môžeme byť hrdí aj na to, že v Poľove chodí darovať krv bez nároku na odmenu čím ďalej, tým viac mladých. Slovenský Červený kríž totiž presadzuje, že je dobré, ak je široká darcovská základňa a že každý zdravý človek by mal krv darovať aspoň raz v živote. Pred niekoľkými rokmi totiž nastal útlm a darovanie krvi nohí ponechali iba na mnohonásobných darcov. Našťastie sa tento nesprávny pohľad na darcovstvo podarilo zmeniť dôslednou propagáciou a prácou



s mladými, a tak do darcovského kresla sadajú vedľa seba mladí i tí starší, ženy i muži.

Hoci niekedy to nevyjde, pretože zdravotníci sú prísni a tým čo majú slabší krvný obraz poďakujú a poučia ich, čo treba robiť, ako sa stravovať, aby nabudúce spĺňali kritériá a mohli darovať. Podľa zdravotných pravidiel je pre organizmus vhodné opätovne darovať krv u mužov až po troch a u žien po štyroch mesiacoch. Máme aj takých, ktorí tak veľmi chcú darovať s nami v rámci akcie Poľovská

kvapka krvi, že sa pozabudnú a prídu skôr. Ani nie po dvoch mesiacoch teraz takto prišiel zlatý darca Jaroslav Ficeri. Jasné, že mu odporúčili, nech ešte mesiac počká.

Všetkým, ktorí chcú svojou krvou pomôcť zachrániť zdravie ba dokonca život iným, neznámym, veľmi pekne ďakujeme. Nemôžu sa vám, poľovskí hrdinovia ľudskosti, poďakovať, pretože vás nepoznajú. Príďte aj na budúce a naďalej robme dobré meno nášmu Poľovu.

mb



Poľovská kvapka krvi



Čas: od 07:30 do 10:30 hod.

Miesto: sála Kultúrneho domu v Poľove.

12.04.2010

13.09.2010

13.12.2010

Nezabudnite, že šancu na život dá niekomu možno práve Vaše rozhodnutie.
Vďaka.



Čitateľský Milionár

Už pravidelne sa v našej škole koná „Milionár“ týkajúci sa prečítanej množstankovej literatúry. Zúčastňujú sa na ňom žiaci 2. až 4. ročníka. Prváci majú vlastného Milionára neskôr, keď sa už naučia čítať. Milionára sa zúčastnia všetci žiaci najprv v triede a po „rýchlych prstoch“ sa niektorí žiaci dostanú aj do užšieho výberu a súťažia pred publikom, ktoré tvoria žiaci, učitelia a rodičia. Druháci súťažia s knihou Danko a Janka (M.

Đuríčková), tretiaci s knihou Ferdo v mravenisku (O. Sekora) a štvrtáci s knihou Osmijankove rozprávky (K. Bendová). Prváci neskôr súťažia s knihou Macko Lacko (J. Pavlovič).

Naši najúspešnejší žiaci, ktorí zodpovedali všetky otázky boli:

2. ročník – Lucia Janitorová, Juliana Lacková

3. ročník – Barbora Výrostková

4. ročník – Simona Ficeryová, Adriana Lacková, Katarína Tomášová

Hviezdoslavov Kubín

Tohto roku sa na školskom kole Hviezdoslavovho Kubína zúčastnilo 17 žiakov (10 mladších žiakov a 7 starších žiakov). Naši najúspešnejší boli:

Mladší žiaci (1. a 2. ročník):
poézia

1. miesto – Juliana Lacková, 2. roč. (L. Podjavorinská – Doma)

2. miesto – Simona Kocanová, 2. roč. (K. Bendová – Ako Jožko Pletko upratať chcel všetko)

3. miesto – Eleonóra Výrostková, 1. roč. (K. Bendová – Cirkus Hopsasa)

próza

1. miesto – Zuzana Pištejová, 1. roč. (J. de la Fontaine – Jeleň, ktorý sa videl vo vode)

Starší žiaci (3. a 4. ročník):

1. miesto – Ivana Horváthová, 3. roč. (J. Rezník – Maškrtný škroček)

2. miesto – Simona Ficeryová, 4. roč. (M. Rúfus – Medveď a komár)

3. miesto – Adriana Lacková, 4. roč. (M. Rázusová-Martáková – Veveričkin výlet)



Primátor ocenil našu pani učiteľku

Pri príležitosti Dňa učiteľov ocenil primátor mesta Košice Ing. František Knapík Mgr. Boženu Goreovú zo Základnej školy Dolina 43 v Polove. Udialo sa tak na slávnostnom zasadnutí 26. marca 2010 na návrh Mgr. Renáty Baníkovej, PhD. riaditeľky školy.

Mgr. Božena Goreová v oblasti školstva pôsobí už 39 rokov. V Základnej škole Dolina 43 v Polove učí od roku 1987. Vo výchovno-vzdelávacom procese hľadá nové a efektívne metódy vyučovania. Je náročná na prácu svoju, ale aj iných. Jej veľkým pozitívom je schopnosť adaptácie na meniace sa podmienky

vo výchovno – vzdelávacom procese, zapájanie sa do projektov, ľudský prístup, či už k žiakom, rodičom alebo ku kolegom. Jej inovatívny prístup a pozitívne myslenie sú veľkým prínosom pre školu.

Z jej dosiahnutých úspechov uveďme: vedenie študentov na súvislej pedagogickej praxi. Je aktívnou členkou projektového tímu v projekte „Inovácia vzdelávacieho programu košických základných škôl – cesta ku zlepšeniu kľúčových kompetencií žiakov a učiteľov“ v projekte „Premena tradičnej školy na modernú“. Pani magistra sa pravidelne zúčastňuje na vzdelávacích aktivitách. Kladne ju hodnotí pri výchovno – vzdelávacom procese aj Štátna školská inšpekcia.

Do ďalších rokov jej prajeme šťastie, zdravie, lásku a ešte veľa chuti do práce.

Stranu textovo pripravila:
Mgr. Renáta Baníková, PhD.

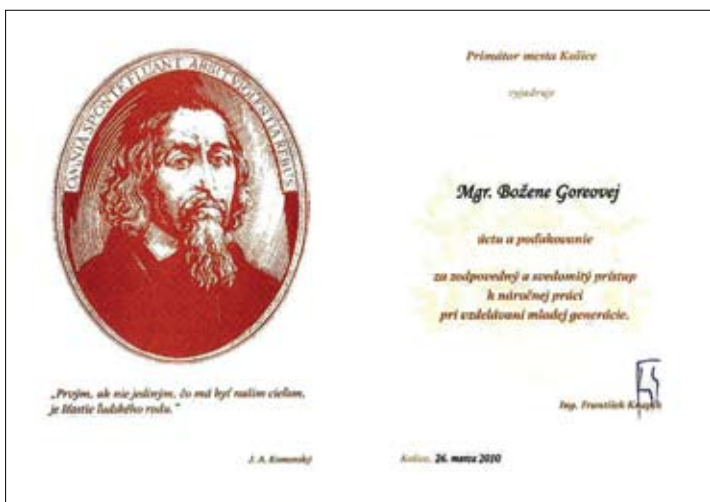
Zber papiera

Naša škola už trikrát vyhrala 1. miesto v súťaži „Naša škola separuje s Ježkom Separkom“.

V tomto školskom roku sme doteraz vyzbierali spolu 4 124 kg papiera, čím sme zachránili od vyrúbania približne 70 stromov. Naši na najúspešnejší žiaci v zbere papiera sú:

- 1. Sofia Výrostková** (3. roč.) - 875 kg
- 2. Miroslava Liptáková** (4. roč.) - 469 kg
- 3. Simona Ficeryová** (4. roč.) - 306 kg
- 4. Katarína Tomášová** (4. roč.) - 294 kg
- 5. Kristián Smolko** (3. roč.) - 224 kg

Súťaž ešte stále pokračuje, a tak má šancu každý. Aj ten, kto ešte vôbec neprispel. Ak máte doma starý papier, pomôžte nám chrániť prírodu a súťažiť. Po zbere sa môžu zapojiť aj tí Polovčania, ktorí nemajú dieťa na našej škole.



V materskej škole bolo celý školský rok veselo Hry, vzdelávanie, aj zber papiera

Opäť sa pomaly ocitáme v závere školského roka. Čo nás obohatilo posledných pár mesiacov? Zážitky a aktivity, ktoré sme denne prežívali v priestoroch Materskej školy, v jej okolí a tiež mimo obce.

Aktivity v školskom roku November

2009/2010:

Október

- Mamka, ocko podme sa hrať - hry s plodmi jesene, zhotovenie šarkanov a ich púšťanie v prírode, športové aktivity, sezónne činnosti - bicyklo-

- Pozdravili sme našich starkých spevom a tancom. Na slávnosti nechýbali dobroty našich starých rodičov - buchtičky a jablkové koláčiky, pestrá ochutnávka z jesenných plodov.
- Naši škôlkari sa predstavili



vanie, hry v pieskovisku ako skutoční stavbári, šoféri.

- Aktívne sme sa zapojili do súťaže organizovanej firmou Kosit v zbere papiera. Obsadili sme 2. miesto a získali odmenu 500 eur na hračky pre deti.

v Mestskej časti Košice-Šaca na prehliadke v speve ľudových piesní „Na košickej turni“. Timotej Pištej obsadil 2. miesto, Dianka Kundráková 3. miesto.

December

- Samozrejme, že nás navštívil Mikuláš a tiež rozprávkový



Santa Klaus so svojimi dobrodružstvami, nechýbal ani čertík a anjeli. Pripomenuli sme si vianočné sviatky - koledami, pesničkami, tradičnými zvykmi i ochutnávkou vianočných jedál. Odmenou boli balíčky sladkostí ako aj darčeky - bábičky, autíčka a knižočky.

v Bábkovom divadle, nechýbala obhliadka centra mesta.

- Mesiac lesov sme si pripomenuli EKO hrami v prírode, konkrétne 22. apríla na Deň Zeme.
- Ako sa máme správať na ceste, nám porozprávali a priamo predviedli páni policajti. To vám bol zážitok



Január - február

- Zima nám nadelila veľa snehu. Deti mali radosť zo snehovej pokrývky pri sánkovaní, stavaní snehuliakov a guľovačke.
- Fašiangový karneval nemohol chýbať - princezničky, králi, zvieratká - to všetko patrí k nemu.
- Naši predškoláci sa zapísali do 1. ročníka základnej školy dňa 22. januára 2010

Marec - apríl

- Návštevou knižnice sme si pripomenuli „Marec - mesiac knihy“ Kultúrne sme sa vyžívali pri sledovaní rozprávky Štyria škriatkovia a víla v Štátnom divadle v Košiciach, pozreli sme si aj Vlka a kozliatka, Krajčírikovu rozprávku

Máj

- Nezabudli sme ani na májový sviatok Dňa matiek. Usilovne sme sa naň pripravovali - predriekavali básničky, spievali pesničky, aby sme potešili naše mamičky.

Jún

- Začneme ho dopoludňím hrových aktivít - už sa na to tešíme, veď to bude náš deň. Navštívime zvieratká v ZOO a na záver sa rozlúčime spolu s rodičmi a s našimi kamarátmi spevom tancom a veselou opekačkou.

Vám, budúci prváci, prajeme veľa šťastia vo „veľkej“ škole.

Erika Kvetková, riaditeľka školy

Naši jubilanti



V prvom pol-roku sa dožívajú významného životného jubilea títo naši spoluobčania:

60 rokov

Novotný Anton
Szilágyi Imrich
Karafa Jozef
Piroško-Kiráľ Ján
Janitorová Margita
Múdry Gustáv
Pethő Imrich

65 rokov

Lipták Imrich

70 rokov

Vargovčíková Ľudmila
Pirošková Mária

75 rokov

Nemec Pavol
Seman František
Krištofová Agnesa

80 rokov

Nemec Imrich
Krištofová Irena

90 rokov

Liptáková Margita
Muránska Regína

Zo srdca im blahoželáme a prajeme veľa zdravia a božieho požehnaní!

Na Valentínskej tancovačke bolo veselo, o rok bude zas Ako sme sa zabávali



Na začiatku to bol len taký nápad zorganizovať niečo, kde by sa ľudia pobavili, ale hlavne vytančovali. A tak sme začali oslavovať Deň sv. Valentína zábavou. Ani nevieme ako, a už sa zábava na Valentína stala tradíciou. V sobotu 13. februára 2010 sa v kultúrnom dome stretli už po štvrtýkrát na Valentínskej tancovačke všetci, ktorí mali chuť a zvedavosť. Niektorí už v piatok pridali ruku k dielu a vyzdobili sálu kultúrneho

domu, aby sa tam aj ostatní cítili príjemne.

O super piesne a atmosféru sa v priebehu večera postaral DJ Helcmanovský a parket sa čoskoro zaplnil tancujúcimi. Pred polnocou prišla na rad tombola. Pri jej losovaní to občas vyzeralo tak, že niektorí z prítomných si predplatili ceny, ak veľmi s na nich usmievala Štastena. A čo dodať na záver? Tým, ktorí boli s nami v tento večer, ďakujeme, pretože aj vďaka nim bola na tancovačke naozaj skvelá atmosféra. Chýbali ste tam? Potom si pridte o rok zatancovať. A ako tancovať? Jednoducho – až do rána bieleho, čo je aj pravda.

Ing. Zuzana Nemcová



Koloidné striebro lieči

Všestranný a priaznivý účinok striebra je oddávna známy a uznávaný. V starovekom Grécku, Ríme, Fenícii a Macedónsku ho používali na liečbu a prevenciu infekcií. Podľa Hippokrata je striebro veľmi vhodné na liečbu rezných rán a srdcových chorôb, veľmi si cenil jeho dezinfekčný účinok a jeho schopnosť čistenia krvi.

V roku 1861 Thomas Graham zistil, že isté častice môžu preniknúť cez bunkovú stenu, kým iné nie. Objavil stabilný prechodný stav hmoty a bol schopný ho aj charakterizovať.

Podstata Grahamovho objavu spočíva v tom, že chemické prostredie sa môže dostať do rozpustného stavu aj tak, že vyrobil suspenziu, pre tento prechodný stav použil výraz koloid.

Čiastočky striebra v koloidnom striebre nie sú vo vode rozpustené, ale suspendované

Keď sa koloidné striebro dostane do prostredia v okolí jednobunkových živočíchov, bráni ich životným funkciám, a tak behom krátkeho času uhynú. Ničí štruktúru bielkovinového obalu a tým zabraňuje

ich rozmnožovanie a napomáha ich zničeniu. U húb a baktérií blokuje životne dôležitý enzým a tým zapríčiňuje ich zničenie.

Už pri koncentrácii 10 ppm má väčší antibakteriálny účinok ako väčšina bežných antibiotík. Dodnes

vieme o 650 druhoch choroboplodných mikroorganizmov,

ktoré koloidné striebro efektívne ničí. V laboratórnom prostredí v skúmavke za približne 6 minút zničí všetky choroboplodné mikroorganizmy. Známu baktériu nemocničných nákaz – stafylococcus aureus (zlatý stafylokok) – dokáže tiež zničiť za takýto čas. Proti tejto forme striebra sa

nevytvárajú rezistentné kmene

Striebro je esenciálny stopový prvok pre človeka, i pre rastliny a zvieratá. Lekárske výskumy jasne preukázali tesný vzťah medzi striebrom a imunitným systémom ľudského organizmu. Koloidné striebro má špeciálny efekt, ktorý podporuje regeneráciu a detoxikáciu pečene. Okrem toho má vysoký účinok na regeneráciu kostí, hoja sa až o 50 % rýchlejšie. Môžeme ho priložiť ako obklad na rezné rany, popáleniny, podráždenú pokožku, lebo podporuje regeneráciu kože a iných jemných tkanív, a navyše má sterilizujúci účinok.

Jaroslav Ficeri

VEDELI STE?

V poliklinike ProCare na Sídlišku KVP sa na vyšetrenie nečaká Termín si vyberie pacient

Každému z nás prekáža stres z dlhého čakania na vyšetrenie, prípadná neprívetivosť lekára alebo sestričky, o to viac ak máme bolesti. Na dobrej nálade nám nepridá ani presúvanie sa medzi ambulanciami špecialistov kvôli vyšetreniam po celom meste.

„Práve tomuto sa chceme vyhnúť,“ hovorí riaditeľ polikliniky ProCare na Ulici Jána Pavla II. v Košiciach MUDr. Marián Papcun, MBA. „Našou devízou sú odbornosť, ľudský prístup a kompletný servis manažovania pacienta. Lekárske vyšetrenie bez čakania, kedy si klienti sami zvolia termín, je našou veľkou výhodou.“

Kvôli mnohých špecialistom a výbornému prístrojovému vybaveniu vás pacienti vyhľadávajú. Ale asi by ich bolo ešte viac, keby sa vraj u vás za všetko neplatilo.

„Omyl! Toto musím dementovať a vysvetliť. Naš klient si jednorazovo u nás zaplatí len niektorý z programov celoročnej zdravotnej starostlivosti (napr. MonoCare stojí na rok 99 €, BasicCare i JuniorCare 149 €, ComfortCare 249 € a TopCare 399 €). Počnúc programom Basic care má zabezpečený prístup do všetkých ambulancií, pričom potrebné vyšetrenia a zdravotnícke výkony sú

uhrádzané z prostriedkov verejného zdravotníctva. Poplatok, spojený so zakúpením programu celoročnej starostlivosti, pokrýva ročné náklady za manažment pacienta, objednávanie na presný čas, elektronickú kartu a nadštandardné prostredie polikliniky. Programy sa líšia rozsahom poskytnutej zdravotnej starostlivosti nad rámec zákona, u vyšších programov sú v cene nadštandardné komplexné preventívne prehliadky systémom „ráno prídete, napoludnie viete výsledky“, rehabilitačný program, detské zľavy a ďalšie výhody. Klientom - poistencom štátnych zdravotných poisťovní – Všeobecnej i Spoločnej, s ktorými zmluvu nemáme, poskytujeme rovnaký rozsah vyšetrení, náklady na ne znáša naša spoločnosť. Ich poistenec je v pozícii samoplatcu len pri úhrade niektorých preskripčne obmedzených liekov v lekární, lebo ich poisťovňa lekární za ne neplatí.“

U vás má pacient-klient k dispozícii vyše 20 špecialistov.

O ktoré vyšetrenia bol doteraz najväčší záujem?

„Klienti najviac vyhľadávali komplexné odborné vyšetrenie vo všetkých medicínskych odboroch, ďalej predoperačné (na jednom mieste komplexne za tri hodiny) i predanesteziologické vyšetrenia, ako aj o echokardiologické a ergonometrické vyšetrenie srdca, Hollterovské meranie tlaku krvi, Dopplerovské vyšetrenie ciev dolných končatín, EEG, atď.“

A čo ak má záujem len o jedného špecialistu? Musí si aj tak kúpiť program na rok?

„Nemusí. Prichádzame s novinkou, s tzv. jednorazovým vstupom. Stačí, ak príde s výmenným lístkom od svojho praktického lekára a skontaktuje s našou recepciou. Poistenci neštátnych zdravotných poisťovní uhradia poplatok 25 eur za manažment, pričom zdravotnú starostlivosť účtujeme ich zdravotnej poisťovni. Poistenci štátnych zdravotných poisťovní sú v pozícii samoplatcu.“

V poliklinike ProCare ponúkate aj kvalitnú jednodňovú chirurgiu, čo u polikliník nie je bežné. Klient môže byť operácii doma už po niekoľkých hodinách, nemusí ležať v nemocnici niekoľko dní.



„Je to šetrnejší spôsob chirurgickej liečby pri zachovaní vysokej odbornosti. Medzi hlavné výhody v poliklinike ProCare patrí tiež vyšší komfort liečby, minimalizácia pobytu v zdravotníckom zariadení, pre klientov z neštátnych zdravotných poisťovní je predoperačné vyšetrenie zadarmo. Operujeme vo viacerých druhoch celkovej anestézie, alebo v lokálnej anestézii, a to podľa odporúčania lekára a prania klienta. Ponúkame širokú paletu operačných výkonov v chirurgii, ortopedii, gynekológii a pôrodnictve, urológii, gastroenterológii, ORL i plastickej chirurgii. Začali sme s jednodňovou chirurgiou aj u detí v odbore detská chirurgia a detská urológia, zhrnúc to bude aj v odbore ORL.“

Informovať sa možno na telefónnej linke 0850 888 999 (platí sa ako za miestny hovor) alebo na recepcii polikliniky ProCare na Ulici Jána Pavla II. č. 5 (za Lidlom) na Sídlišku KVP v Košiciach.

čič

Pokožka bez znamienok



Každoročným problémom po výmene zimných kabátov za úsporné a priesvitné

jarné oblečenie je vzhľad pokožky. Všetci by ju chceli mať nielen správne hnedú, ale najmä bez rôznych flakov, výrastkov a znamienok. Tu vedia najrýchlejšie pomôcť kožní lekári. Ako a kedy, o tom sme sa pozhovárali s dermatovenerologičkou MUDr. Janou Rajczyovou (na obr.) z ambulancie lekárskej kozmetiky na Poliklinike ProCare v Košiciach.

Viacerí z nás sú zdesení, keď sa oblečú do plaviek, čo všetko

si nájdú na pokožke. S čím nám viete pomôcť?

V prvom rade netreba podľahnúť panike, vieme urobiť veľa. V každom prípade treba prísť na kožné vyšetrenie. Aby sa vedelo, či ide o kožný výrastok, bradavicu, znamienko, alebo či dokonca nehrozí niektorá z foriem rakoviny kože. Dermatovenerológ rozhodne, čo vie urobiť ambulantne on a čo je práca pre plastického chirurga. Do úvahy sa tiež berie lokalizácia, teda miesto, kde sa kožný útvar nachádza, ako aj jeho veľkosť. Pri zákrokoch na miestach, kde by mohlo dôjsť k deformácii, napríklad na tvári a vo vlasatej časti hlavy, spolupracujeme s našou plastickou chirurgičkou.

Ale klient nerád čaká, krásny chce byť hneď...

U nás nemusí, vieme ho objednať veľmi rýchlo. Stačí zavolať naše call centrum 0850 888 999 (platí sa ako za miestny hovor) alebo sa prihlásiť na recepcii polikliniky ProCare. Ale z lekárskeho hľadiska sú určité ročné obdobia, kedy treba zákrok načasovať. Kožné výrastky odstraňujeme po celý rok, avšak na znamienka sú najvhodnejšie zimné mesiace, preto aby sa koža dobre zahojila a nebola provokovaná hneď slnečným. V našej ambulancii vieme pomôcť odstrániť aj iné chyby krásy a zdravia. Napríklad pri miestnom znecitlivení bez čakania vyberieme rizikové znamienka, alebo rôzne benígne tumorčeky kože. Na objednávkou pomôžeme plin-

gom, kompletným vyčistením pokožky, hlavne u akné. Pri korekcii vrások máme k dispozícii botox, alebo vrásky vyplníme kyselinou hyaluronovou. V našej poliklinike je tiež jednodňová chirurgia, kde plastický chirurg vykonáva korekcie jaziev, odstraňovanie nezhubných tumorov kože a podkožia, hemangiómov a množstvo ďalších estetických operácií tváre, nosa, viečok, prsníkov, brušnej steny, či na iných častiach tela.

Za to všetko sa platí?

Ak ide o kozmetické indikácie tak áno, za tie sa platí všade. Pri zdravotných indikáciách výkony uhrádzajú naše zmluvné zdravotné poisťovne Dôvera a Union. Poistenci z poisťovne, s ktorou nemáme zmluvu, sú v pozícii samoplatcu.

keč

Futbalisti z Poľova sa už tešia na štvrtý ročník turnaja

Pohár ostáva na Kameničnej ulici

Je futbal len jednou z mnohých loptových hier? Je len tým, pre ženy tak bezvýznamným, tak nudným a tak neuveriteľne nepochopiteľným spôsobom sebarealizácie divných tvorov na ihrisku? A zasa pre mužov spôsobom najúžasnejšieho momentu v týždni, keď nemusia riešiť problémy denné, bežné, nudné. Je to asi pre nich čarovný okamih, ktorý si vysvetliť nedokážem.

Aj preto sa u nás v Poľove organizuje Vianočný futbalový turnaj za účelom zmerať si sily, vytrvalosť, obratnosť, rýchlosť

aj šikovnosť jednotlivých mužstiev. Kto si myslí, že podstatou tohto podujatia je výhra, veľmi sa mylí. Najdôležitejšia je atmosféra. Kto to nezažil, samozrejme neuverí. My ostatní vieme, že na víťaza sa zabudne, len pocity šťastia, smiechu, radosti v pamäti ostanú. Vzájomne sa spoznať, nadviazať nové priateľstvá je myšlienkou tohto podujatia. Neokúsiť túto atmosféru, nebyť jedným z nich, je priam prehreškom. Hoci sa k hre nemôže dostať každý, príjemné povzbudenie a dobrá rada tak tiež prídu vhod.

Neviem čím to je, že pot, únav a vyčerpanie dokáže vyčariť úsmev na tvári. Je to nevysvetliteľne úžasné záverenie tohto dlho očakávaného dňa.

Sa samozrejme, o našich futbalistov bolo aj patrične postarané. Celú akciu financovala MČ Poľov a FK Poľov. Chutný guláš navaril Peter Výrostko za výdatnej pomoci Dušana Lacka s rodinou a



foto na strane: Rastislav Balogh



Kameničná ulica
Michal Hužvár, Bohuš Pištej, Milan Dimun st., Milan Dimun ml., Adrian Dimun
Kovaľská ulica
Radoslav Staňo, Lukáš Čonka, Maroš Ondrejčo, Matej Bazár, Imrich Krištof, Marko Krištof
Ulica Dolina
Slavomír Albrecht, Vladimír Ficery, Štefan Kuntrák, P. Novotný, P. Novotný
Poľovská ulica
Jozef Piroško, Erik Talpaš, Karol Brada, Gabriel Dragún, Dušan Výrostko
Sadovnícka ulica
Lukáš Kvetko, Dávid Maťaš, Tomáš Sedlák, Matej Brada, Matúš Ondrejčo
Pažitná ulica
Milan Pastorek ml., Tibor Varga Erik Šofranek, Patrik Hudák, Michal Výrostko, Simon Líguš
Sklepárska ulica
Maroš Kraus, Peter Kolesár, Jaroslav Tomáš, Marcel Výrostko, Ľuboš Balogh
Ulica ku Gardu
P. Pasztor, M. Pasztor, Dávid Šofranek, František Tóth, Peter Výrostko

ostatných pomocníkov. Pozdraviť futbalistov prišiel aj náš duchovný otec Róbert Lapko.

Na turnaji ani nejde tak o diplomy, ale o športového ducha a spolupatričnosť, preto bol oň veľký záujem. Niektoré malé ulice, ktoré nemajú mužov, si hráčov „adoptovali“ z iných

ulíc, ktoré si silné. V závere pani starostka odovzdala diplomy a putovný pohár, ktorý ostáva aj tohto roku na Kameničnej ulici. Všetkým hráčom za ich snahu, vytrvalosť a bojovnosť patrí náš obdiv. Ďakujeme aj všetkým organizátorom a ich pomocníkom, ktorí sa starali o hladký a úspešný priebeh podujatia.

Veronika Ondrejčová

Pozvánka na Roháčku

Vlani sa podarilo FK Poľov zorganizovať výlet do Vysokých Tatier, na ktorý sa prihlásilo veľa z vás, a takmer všetci ste prišli, vďaka čomu sa táto akcia nezmazateľne vryla do našej pamäte a určite na tento zájazd budeme ešte dlho spomínať. Žiaľ, ukázala sa jedna veľká nevýhoda organizovaného zájazdu - autobus objednaný, a počasie sa nie a nie umúdiť. Tohto roku by som preto chcel trochu zmeniť taktiku,

a využiť verejnú dopravu, prípadne súkromné motorové vozidlá pri organizovaní výletov do prírody. Má to jednu veľkú výhodu - v prípade nevhodného počasia sa akcia jednoducho presunie na neskorší termín bez akéhokoľvek rušenia objednaného autobusu, platenia storno poplatkov a podobne.

Chcel by som pozvať mládež, ale aj tých skôr narodených na nenáročnú túru peknou prírodou s nádhernými

výhľadmi z Richnavy cez unikátny drevený most a hrebeňom Čiernej hory cez Roháčku do Margecian. Je to nenáročná trasa prechádzajúca zaujímavým pútnickým miestom s dobrým vlakovým spojením.

Ostáva už len obuť si správnu obuv, zbrať niečo dobré pod zub a vyraziť v prípade dobrého počasia v nedeľu 11. júla autobusom z Poľova o 7:10 a vlakom o 8:21 hod. Plánovaný návrat najneskôr okolo 18:00 hod. Dúfam, že sa zídeme v hojnom počte.

Slavo Albrecht

