



Rok 2022 sa v Košiciach niesol v znamení investícií a začiatku rozvoja strategických projektov	2
Online, slovenskyreporter.sk, 3. 1. 2023, 9:40	
Tráviaci trakt a trávenie: Ako ho podporiť? Funkcia + tráviace enzýmy	9
Online, zdravoteka.sk, 3. 1. 2023, 10:30	
Zaujalo nás	13
Rozhlas, Zaujalo nás, 3. 1. 2023, 10:36	
Výber rozhovorov: O Československu, bohu či architektúre	14
Online, plus.sme.sk, 3. 1. 2023, 17:07	
Mazák: Spoločnosť je proti sudcom vysadená. Chápem, že nechcú vystupovať na verejnosti	17
Online, domov.sme.sk, 3. 1. 2023, 18:04	
Odstavené kolobežky blokujú pacientom v nemocnici chodníky, prekážajú aj autám	20
Tlač, Košický večer, 4. 1. 2023	



Rok 2022 sa v Košiciach niesol v znamení investícií a začiatku rozvoja strategických projektov

📅 3. 1. 2023, 9:40, Zdroj: slovenskyreporter.sk , Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 1 389 GRP: 0,03 OTS: 0,00 AVE: 261 Eur

198

Košice: Zlepšiť život obyvateľov pomohli miliónové investície do cestnej infraštruktúry, škôl a predškolských zariadení či športovísk. Podarilo sa nám pomôcť tisícom odídcov z Ukrajiny, navštívila nás prvá dáma USA a v dome sv. Alžbety sme si poslednou rozlúčkou uctili kardinála Tomka. Mesto sa zapojilo do projektov, ktoré v budúcnosti zmenia jeho tvár – našli sme najlepšie riešenie architektonického projektu Nové mestské centrum Košice Hornád, ohlásili sme príchod strategického investora – automobilky Volvo, začali sme pracovať na vybudovaní teplovodu z Ďurkova ako ekologickej alternatívy pre vykurovanie Košíc, rozišli sme sa s parkovacou spoločnosťou EEI, podpísali sme s U.S. Steelom memorandum o dekarbonizácii vysokých pecí a tiež zmluvu o rekonštrukcii spievajúcej fontány. Z mnohých pohľadov to bol pre nás v skutku zaujímavý rok. Pozrite si prehľad najdôležitejších udalostí roka 2022.

Január 2022

12.1.2022 – Najlepšie základné školy na Slovensku sú v Košiciach

Metropola východu sa môže pochváliť najlepšimi základnými školami na Slovensku. Ešte nikdy v histórii sa nestalo, aby sa na medailových stupienkoch v hodnotení škôl inštitútu INEKO objavili dve ZŠ z Košíc. V rebríčku za rok 2020/21 sa na všetky ostatné slovenské „zéešky“ pozerá z najvyššej priečky ZŠ Staničná a pomyselný bronz si odniesla ZŠ Park Angelinum.

31.1.2022 Kino Družba má nového nájomcu a investičný plán na 4 a pol milióna eur

Občianske združenie Chi3 sa po schválení poslancami mestského zastupiteľstva stane od 1. februára nájomcom Kina Družba na košickom sídlisku Terasa. Nájomnú zmluvu, ktorá potrvá do 31. januára 2047 podpísal riaditeľ OZ a bývalý riaditeľ činohry Štátneho divadla v Košiciach Milan Antol spolu s košickým primátorom Jaroslavom Polačekom (nezávislý). Uznesením poslancov mestského zastupiteľstva bola určená výška nájomného na symbolické euro ročne. Celková účtovná hodnota kina a príľahlých pozemkov predstavuje takmer 600 000 eur.

Február 2022

1.2.2022 Na Galaktickej pribudla nová škôlka pre 120 detí

Mesto Košice investovalo v uplynulých troch rokoch do modernizácie školských budov vo svojej zriaďovateľskej pôsobnosti 18,3 milióna eur, čo je najviac v doterajšej histórii samosprávy. Rekordné investície za takmer 2,8 milióna išli v uplynulom roku aj do materských škôl v meste. Vyše štvrtina tejto sumy vo výške 748 729 eur sa použila na rozšírenie kapacity MŠ Galaktická 11 v mestskej časti nad Jazerom. V nevyužitých priestoroch budovy po bývalej ZŠ Galaktická 9 vzniklo nové elokované pracovisko MŠ Galaktická 11 s kapacitou 120 detí. Okrem celkovej rekonštrukcie sa zmodernizovala aj kuchyňa a vymenili sa svietidlá vo vstupných priestoroch objektu. V pláne je aj vybudovanie exteriérového detského ihriska či ďalšie stavebné úpravy vrátane vynovenia fasády.

11.2.2022 Mesto spustilo data portál

Začiatkom roka 2022 sa mesto Košice pridalo k samosprávam, ktoré majú vlastný Open data portál. Na webe opendata.kosice.sk postupne pribúdajú ucelené balíky otvorených údajov, ale tiež vizualizácie a analýzy vychádzajúce z mestských dát.

V súčasnosti je portál v pilotnej fáze a verejnosti dáva k dispozícii prvých 28 datasetov. Návštevníkom na jednom mieste ponúka zoznamy škôl, prehľad cyklistickej infraštruktúry, či mapu reklamných plôch alebo zoznam kultúrnych inštitúcií. V budúcnosti bude web okrem samotných dát zhromažďovať aj mapové vizualizácie, interaktívne aplikácie a analýzy.

14.2.2022 Začala sa rekonštrukcia Angeles Arény

S rekonštrukciou Angels Arény sa začne ešte v priebehu mesiaca február. Košický primátor Jaroslav Polaček (nezávislý) dnes podpísal zmluvu s vranovskou spoločnosťou Betpres, ktorá uspela spomedzi deviatich uchádzačov vo verejnom obstarávaní na rekonštrukciu a modernizáciu športovej haly s najlacnejšou ponukou vo výške 2 637 600 eur.

Táto suma je o tretinu nižšia než bola predpokladaná hodnota zákazky. Angels Aréna by mala byť hotová do 18 mesiacov. Po jej rekonštrukcii a modernizácii budú môcť halu využívať športovci, športové kluby, mládežnícke športové organizácie a školy na rôzne druhy športov ako sú – basketbal, mládežnícky volejbal, futbal, športová strelba, karate, MMA, takewondo, florbal, kickbox alebo na kondičnú prípravu.

16.2.2022 Mesačník v SKRATKE sa umiestnil na čele rebríčka Transparency International Slovensko



Mestské noviny KOŠICE VSKRATKE sa v rebríčku Hlásne trúby, ktorý každoročne zostavuje Transparency International Slovensko (TIS) umiestnili na prvom mieste. Rebríček hodnotí noviny samospráv z hľadiska užitočnosti, objektívnosti a verejnoprávneho charakteru radničných periodík. Mesačník KOŠICE VSKRATKE ako prvý dokázal preniknúť do hornej štvrtiny škály hodnotenia a získal 77 % bodov. Podľa hodnotenia TIS v novinách sa primátor mesta nevyskytuje často, rozoberajú sa v nich miestami aj kontroverzné témy s pluralitnými názorami a priestor dostáva kritika. Na podobnej úrovni sú periodiká vydávané Banskou Bystricou a Prešovom (obe Benefit nad 70 %). Najškodlivejšie noviny vydávajú Tvrdošín, Humenné a Rimavská Sobota (Benefit zodne po 32 %).

28.2.2022 Košice majú splnomocnenca pre pomoc vojnovým utečencom

Košický rodák s ukrajinskými koreňmi Roman Dohovič bude od 1. marca 2022 zastávať post splnomocnenca mesta Košice pre humanitárnu pomoc utečencom z Ukrajiny a partnerskému mestu Užhorod na Ukrajine a na vyhľadávanie zdrojov financovania daných aktivít. Menovací dekrét mu v pondelok odovzdal primátor mesta Košice Jaroslav Polaček (nezávislý), ktorý tak reflektuje na potreby pomoci vojnovým utečencom mieriacim do nášho mesta. Očakáva sa, že v priebehu niekoľkých týždňov budú Košice čeliť výzve postarať sa o približne 30 000 ľudí utekajúcich pred hrozbami vojny, predovšetkým o matky s deťmi a seniorov.

Marec 2022

2.3.2022 Mestskí poslanci schválili 200 000 eur z rezervného fondu na pomoc utečencom z Ukrajiny

Mesto Košice vyčlení zo svojho rezervného fondu sumu 200 000 eur. Polovica tejto sumy pôjde na pomoc partnerskému mestu Užhorod, zvyšok pre občianske združenia a organizácie zabezpečujúce pomoc pre obyvateľov Ukrajiny. Príslušné uznesenia schválili dnes poslanci Mestského zastupiteľstva v Košiciach na svojom mimoriadnom rokovaní, ktoré sa prvýkrát uskutočnilo online formou. Poslanci jednomyselne prijali aj vyhlásenie k vojrovej agresii Ruska voči Ukrajine a jej demokraticky zvoleným inštitúciám a občanom. Vyjadrili v ňom plnú podporu a solidaritu občanom Ukrajiny a podporu snahám o mierové riešenie vojenského konfliktu.

10.3.2022 Začína sa modernizácia Slaneckej cesty

Budúci pondelok sa frézovaním asfaltu na vozovke už naplno rozbehnú stavebné práce na projekte „Rekonštrukcia a modernizácia cesty II/552 – Slanecká cesta“, ktorú od jesene minulého roka realizuje v jej 2400 metrov dlhom úseku bratislavská spoločnosť Doprastav. Tá uspela vo verejnom obstarávaní s cenou 11,9 milióna eur s DPH, čo oproti predpokladanej hodnote zákazky predstavuje 38-percentnú úsporu. V rámci prác sa okrem výstavby štvorprúdovej komunikácie s novou konštrukciou vozovky a rekonštrukcie všetkých križovatiek zmodernizujú zastávkyestskej a prímestskej hromadnej dopravy, nainštalujú sa informačné systémy pre cestujúcich aj pre vodičov a vybuduje sa aj nový 2,2 km dlhý cyklochodník.

16.3.2022 V zrekonštruovanej dolnej bráne otvorili novú expozíciu mestského opevnenia v Košiciach

V priestoroch archeologického múzea Dolná brána v podzemí Hlavnej ulice bola slávnostne otvorená nová expozícia historického mestského opevnenia v Košiciach. Interaktívnu expozíciu, ktorá v sebe zahŕňa viaceré moderné multimediálne prezentácie, infokiosky, špeciálne efekty, 3D archeomodely a interaktívne prvky sa podarilo zrealizovať aj vďaka finančnej podpore vo výške 180 000 eur od maďarského ministerstva zahraničných vecí a obchodu v rámci projektu „Živá história“. Mesto Košice zároveň za vyše 200 000 eur uskutočnilo aj viaceré stavebno-technické úpravy.

22.3.2022 Ústavný súd vyhovel sťažnosti mesta v spore s EEI

Mesto Košice podalo proti spoločnosti EEI s.r.o. v novembri 2018 žalobu na vypratanie nehnuteľností a na zaplatenie finančnej náhrady (cca 3,5 milióna eur) vychádzajúc z tvrdenia o neplatnosti nájomnej zmluvy z roku 2012. Mesto pritom vychádzalo z právnej analýzy spracovanej Právnickou fakultou **UPJŠ**. V auguste 2020 Krajský súd v Košiciach zrušil medzitýmny rozsudok a vec vrátil Okresnému súdu v Košiciach na ďalšie konanie. Keďže mesto Košice považovalo rozhodnutie Krajského súdu za prekvapivé a nesprávne, a to aj so zreteľom na rozhodovaciu prax Najvyššieho súdu SR, napadlo ho ústavnou sťažnosťou. ÚS SR jej vyhovel v marci 2022.

Apríl 2022

11.4.2022 Mesto Košice dopravilo na Ukrajinu humanitárnu pomoc za takmer 88 000 eur

Tony trvanlivých potravín, hygienických potrieb, oblečenia či zdravotníckych a pracovných pomôcok pomohli aspoň čiastočne zlepšiť životné podmienky obyvateľom ťažko skúšanej Ukrajiny. Z metropoly východy za uplynulých 7 dní odišli štyri kamióny s humanitárnu pomocou. Tá je určená pre ukrajinské mestá Užhorod a Charkov. V rámci rozpočtu boli vyčlenené finančné prostriedky na humanitárnu pomoc pre Centrum spoločenských a psychologických vied SAV vo výške 30 000 eur a pre Mesto Košice vo výške 87 757 eur. Za tieto finančné prostriedky zabezpečilo mesto nákup a dopravu humanitárnej pomoci, ktorú si na Ukrajine postupne preberajú miestne samosprávy.

13.4.2022 Materské školy v meste dostali nové atrakcie na detské ihriská za takmer 320 000 eur



Mesto nedávno dokončilo druhú etapu obnovy herných prvkov na školských dvoroch v deviatich Materských školách v celkovej hodnote 174 710 eur. Počas nej sa vymenilo 80 herných prvkov na 14 ihriskách. Pôvodné, častokrát už z hľadiska bezpečnosti nevyhovujúce prvky, sa v uplynulých dňoch nahradili novými atrakciami. Tie sú v plnej permanencii aj v MŠ Boženy Nemcovej. Vežová zostava so šmykľavkami a hojdačkami, lanový chodník, auto, učebňa v podobe domčeka s kreslicami tabuľami a lavičkami už slúžia 84 deťom v štyroch triedach.

25.4. 2022 V Košiciach si dnes podávali kľučky významné návštevy na čele s prezidentkou SR

Metropolu východu poctili dnes svojou návštevou traja významní predstavitelia nášho politického života – prezidentka Zuzana Čaputová, premiér Eduard Heger (OLaNO) a minister dopravy a výstavby Andrej Doležal (Sme rodina). Zároveň sa v Historickej radnici uskutočnilo rokovanie predsedov parlamentných výborov pre európske záležitosti krajín V4 za prítomnosti šéfov príslušného českého, maďarského, poľského a slovenského výboru týkajúcich sa pomoci utečencom z Ukrajiny a energetickej bezpečnosti.

27.4.2022 Košice investujú do opráv ciest a chodníkov 10 miliónov eur

V polovici mája sa začne so súvislou opravou Čermelskej cesty, Triedy KVP, Jaltskej, Lomonosovej a Pražskej ulice vrátane všetkých príslušných chodníkov. Primátor mesta Jaroslav Polaček (nezávislý) podpísal zmluvu o dielo s košickou spoločnosťou Eurovia SK, ktorá uspela vo verejnom obstarávaní na I. etapu „Opravy asfaltových povrchov a práce na komunikáciách vo vlastníctve mesta Košice.“ Vysúťažená cena predstavuje 3,797 milióna eur bez DPH, čo je aj napriek nárastu cien energetických surovín a stavebných materiálov o takmer milión eur menej než bola predpokladaná hodnota zákazky. Mesto Košice bude rekonštrukciu financovať z dodávateľského úveru, ktorého splatnosť je 10 rokov.

Máj 2022

4.5.2022 Košice chcú vyrábať až 80 percent tepla z obnoviteľných zdrojov energie

V horizonte troch rokov by sa pri Ďurkove v okrese Košice-okolie mohlo začať s výstavbou takmer 20-kilometrového horúcovodu, výmenníkovej stanice tepla, strojovne a prečerpávacej stanice, ako aj tepelného napájača z Ďurkova do bývalej Teplárne Košice – TEKO, ktorá je od 1. mája súčasťou MH Teplárenského holdingu a.s.. Všetky práce sú potrebné k tomu, aby sa od začiatku roka 2026 mohol naplno spustiť projekt zásobovania metropoly východu teplom z geotermálnych vrtov, ktoré ležia medzi obcami Ďurkov, Oľšovany, Svinica, Košická Polianka a Bidovce. Počas pilotnej prevádzky by mohlo geotermálne teplo tvoriť až 20 percent objemu tepla na vykurovanie a prípravu teplej úžitkovej vody, ktoré v súčasnosti vyrába spoločnosť TEKO najmä zo zemného plynu a uhlia. Po roku 2030 by mal podiel ekologického vykurovania v Košiciach podľa generálneho riaditeľa MH Teplárenského holdingu Marcela Vrátného vzrásť až na 80 percent.

8.5.2022 Košice navštívila prvá dáma USA Jill Bidenová

Prísne bezpečnostné opatrenia a dopravné obmedzenia v Košiciach boli predzvesťou vzácnjej návštevy svetového formátu. Na Deň matiek zavítala do metropoly východu manželka prezidenta Spojených štátov amerických Jill Bidenová. V Centre prvého kontaktu v priestoroch kúpaliska Červená hviezda sa v spoločnosti primátora Jaroslava Polačka (nezávislý) a viceprimátorky Lucie Gurbáfovej (KDH) zaujímala o situáciu utečencov z Ukrajiny a v ZŠ Tomášikova sa stretla s ukrajinskými školákmi a ich matkami.

24.5. Mesto chce čistejší vzduch pre Košičanov, U.S. Steelu pomôže s dekarbonizáciou pecí a znižovaním emisií CO2

Prezident košického U. S. Steelu James E. Bruno a primátor mesta Jaroslav Polaček (nezávislý) podpísali Memorandum o porozumení o plánovanej podpore dekarbonizačných projektov. Obe strany v ňom deklarovali spoločné úsilie pri napĺňaní dekarbonizačných a modernizačných cieľov. S ohľadom na to, že U. S. Steel je významný zamestnávateľ, sa Útvar hlavného architekta mesta Košice podľa svojho šéfa Petra Kroppa konštruktívne postaví k týmto zámerom pri získaní príslušných povolení alebo zmien územného plánu tak, aby tieto ciele dosiahli čo najskôr.

Jún 2022

3.6.2022 Na Popradskej sa začalo s výstavbou NTC, projekt vyšiel v ústrety obyvateľom

Na mieste bývalého futbalového ihriska medzi Popradskou a Brnenskou ulicou sa začalo s výstavbou Národného tréningového centra (NTC) Košice. Uskutoční ju bratislavská spoločnosť Adifex,a.s., ktorá spomedzi piatich firiem uspela s najnižšou cenou 14 999 998 eur bez DPH vo verejnom obstarávaní. Ich ponuka bola o 16,2 percenta nižšia než predpokladaná hodnota zákazky. Investorom je akciová spoločnosť NTC Košice, a.s., ktorej akcionármi sú Slovenský tenisový zväz s podielom 51% a Mesto Košice so 49-percentným podielom.

8.6.2022 Superpočítač v Košiciach pomôže ekonomike a konkurencieschopnosti východného Slovenska

Košické univerzity, ústavy Slovenskej akadémie vied, technologické firmy a samospráva sa spojili, aby do mesta pritiahli najvýkonnejší civilný počítač v Európe. Podpredsedníčke vlády SR a ministerke investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie Veronike Remišovej



(Za ľudí) preto posielajú otvorený list, v ktorom deklarujú potrebu a zároveň aj pripravenosť umiestniť superpočítač práve v metropole východu.

14.6.2022 Nové srdce Košíc pri Hornáde spoznalo svoju podobu

Projekčná kancelária Gogolák + grasse z Prahy sa stala víťazom urbanistickej súťaže s názvom Košice-Hornád – Nové mestské centrum. Tú vyhlásilo mesto Košice v závere minulého roka s dôrazom na ďalší rozvoj územia pri rieke Hornád s celkovou výmerou 124 hektárov v lokalite medzi Prešovskou cestou, Rampovou ulicou, železničnou traťou a Palackého ulicou. Cieľom bolo získať urbanistické riešenie atraktívneho mestského prostredia pre funkcie vyššej občianskej vybavenosti, bývania, sociálnych služieb, rekreácie, vzdelávania, športu a zelene vrátane využitia najmodernejších smart technológií. Nové mestské centrum by malo v nasledujúcich desaťročiach obsluhovať nielen spádové územie Košíc ale slúžiť má aj ľuďom z okresu Košice-okolie aj celému Košickému kraju. Uvažuje sa, že tam môžu sídliť niektoré orgány štátnej správy alebo zdravotnícke zariadenia. Predbežne sa počíta, že v novej štvrti by mohlo trvalo žiť 18 000 ľudí a denne by tam okrem bývania dochádzalo za prácou, rôznymi službami alebo relaxom spolu 50 000 – 80 000 osôb.

22.6.2022 Súd rozhodol o konci EEI v Košiciach

„Dnešné rozhodnutie krajského súdu považujem za výbornú správu pre všetkých Košičanov, ktorým už aj oficiálne patrí parkovanie v našom meste. Výnosy z parkovného nebudú zlepšovať finančné ukazovatele súkromnej bratislavskej firmy, ale zostanú v našom meste a investujú sa do rozvoja dopravnej infraštruktúry. Krajský súd potvrdil to, že sme už pred rokmi mali aj spolu s ďalšími vtedajšími aktivistami na čele s Henrichom Burdigom pravdu, keď sme už od začiatku platnosti tejto nájomnej zmluvy trvali na jej neplatnosti a nezákonnosti z dôvodu jej rozporu so zákonom,“ uviedol na brífingu pred novinármi primátor mesta Košice Jaroslav Polaček.

24.6. 2022 Vodné srdce Mestského parku ožije farbami a hudbou

Otváracia ceremónia plná farebných zážitkov a hudobných emócií – aj takýto bol piatkový večer v košickom Mestskom parku, kde po rekonštrukcii ožila Plávajúca fontána. Fontána je v prevádzke od roku 2013, no po 8 rokoch fungovania bola morálne aj technologicky opotrebovaná, a tak bola nevyhnutná jej modernizácia a rekonštrukcia. V prvej fáze opráv, ktorú ukončili v roku 2021, na nej vymenili 15 čerpadiel, zmodernizovali ovládanie, ozvučenie či meteorologické senzory. Ovládanie fontány riadi umelá inteligencia Conrad, ktorú vďaka spolupráci s Technicomom vyvinuli študenti Technickej univerzity v Košiciach.

Júl 2022

1.7.2022 Investícia automobilky Volvo bude mať pre mesto a okolie mimoriadne veľký význam

Primátor mesta Košice Jaroslav Polaček (nezávislý) sa dnes v Bratislave zúčastnil na podpise zmluvy medzi vládou SR a spoločnosťou Volvo Cars, ktorý za 1,2 miliardy eur vybuduje v priemyselnom parku vo Valalikoch svoj nový závod na výrobu elektroautomobilov.

Rozhodnutie automobilky o umiestnení závodu v blízkosti metropoly východu považuje za výbornú správu pre všetkých Košičanov a obrovskou príležitosťou na zlepšenie života v celom regióne.

15.7.2022 Multifunkčné ihrisko v Mestskom parku dostalo celoročné využitie

Zanedbaný verejný priestor v Mestskom parku dostal minulý rok pred Vianocami nový šat, keď tam vznikla nová ľadová plocha. Plánom vedenia mesta bolo, aby tento multifunkčný priestor mohol mať celoročné využitie. Vďaka spoločnej iniciatíve mesta Košice a s OZ Dobrý kolektív sa táto myšlienka oddnes stáva realitou. Vzniklo tam moderné ihrisko, ktoré posluží najmä fanúšikom loptových hier a bude ho možné využívať aj na kultúrne, spoločenské alebo komunitné podujatia. Ihrisko má parametre pre organizovanie medzinárodných turnajov v streetbale.

19.7.2022 Mesto cez prázdniny investuje do zlepšenia kvality svojich škôl 2 milióny eur

Vo viacerých materských (MŠ) a základných školách (ZŠ) v zriaďovateľskej pôsobnosti mesta Košice vládne čulý ruch aj počas letných prázdnin. Oddychujúcich žiakov a učiteľov vymenili v školách stavební robotníci, ktorí tam v súčasnosti vykonávajú opravy a rekonštrukčné práce za zhruba 2 milióna eur. Do aktuálneho skrášenia a skvalitnenia svojich materských škôl investuje mesto sumu 826 832 eur. Najväčšia časť vo výške 363 025 eur, pôjde na rekonštrukcie sociálnych zariadení a stavebné úpravy tried v materských školách na Nešporovej, Čordákovej, Hemerkovej, Muškátovej a Šafárikovej triede.

22.07.2022 Na Kostolianskej pribudne nový kruhový objazd

Križovatka na Kostolianskej ceste pri zimnom štadióne Crow Arena prejde zmenami, ktoré majú zvýšiť jej priepustnosť najmä počas rannej dopravnej špičky. Mesto Košice tam začiatkom leta 2023 plánuje začať s výstavbou kruhového objazdu, práce sú je naplánované na 5 mesiacov. Odhadované náklady na výstavbu by sa v súčasných cenách mali pohybovať do 200 000 eur.

29.7.2022 Parkovanie oddnes patrí už len mestu, EEI definitívne končí!



Mesto Košice je od 1. januára 2019 výlučným prevádzkovateľom parkovacích miest v zóne plateného parkovania. V zmysle nedávneho rozhodnutia Krajského súdu v Košiciach o neplatnosti nájomnej zmluvy uzatvorenej so spoločnosťou EEI je už oddnes definitívne, že celý parkovací systém v Košiciach patrí do správy mesta. Výsledkom súdneho rozhodnutia bolo, že sú parkomaty súkromnej bratislavskej spoločnosti vypnuté. Rovnako sú deaktivované aj rampové parkoviská, na ktorých sú odstránené alebo zdvihnuté závary.

August 2022

8.8.2022 Vnútrobloky na štyroch košických sídliskách získajú atraktívny vzhľad

Nevyužívané, či zanedbané verejné priestranstvá a vnútrobloky na košických sídliskách sa dočkajú obnovy. V priebehu nasledujúceho roka potešia vynovené lokality obyvateľov sídlisk Dargovských hrdinov, KVP, Ťahanovce a na Juhu. Revitalizácia im prinesie novú podobu. Obyvatelia podľa primátora mesta Jaroslava Polačka (nezávislý) v nich ocenia viac zelene a tiež pestrejšie možnosti na trávenie voľného času. Ako prvý začne meniť na novú oddychovú zónu vnútroblok na Čínskej ulici na Sídlisku Ťahanovce. Košický primátor podpísal zmluvu so spoločnosťou ProGarden z Kostolian nad Hornádom, ktorá uspela vo verejnom obstarávaní s ponukou no výške 108 890 eur, čo je o takmer 29 percent menej ako bola predpokladaná hodnota zákazky.

10.8.2022 Zo schátranej budovy vzniklo nové tréningové centrum úpolových športov

Tréningové centrum úpolových športov v Košiciach vzniklo na pôde bývalej ZŠ Poľná v MČ Košická Nová Ves, ktorá bola vyradená zo siete škôl a školských zariadení v roku 2004 pričom budova odvtedy chátrala. V roku 2021 začalo mesto objekt bývalej školy postupne opravovať. Realizovali sa tu nevyhnutné stavebné práce za 213 000 eur. V ďalšej etape v roku 2022 investovalo mesto do úpravy interiéru telocvični, šatní, sociálnych zariadení a do zakúpenia potrebného vybavenia 134 145 eur. V poslednej etape, ktorá sa začala v polovici augusta je naplánovaná rekonštrukcia fasády, výmena okien na prízemí a oplotenie v celkovej výške 119 918 eur.

16.8.2022 Slovensko sa v Košiciach rozlúčilo s kardinálom Tomkom

Vedenie mesta Košice vyjadruje úprimnú sústrasť nad stratou kardinála Jozefa Tomka, s ktorým sa dnes 16. augusta spoločne s tisícami veriacich naposledy rozlúčili v Dóme sv. Alžbety v Košiciach. „So zármutkom som prijal správu o smrti kardinála Jozefa Tomka. Zasiahla ma o to viac, že som sa počas aprílovej audiencie u Sv. Otca vo Vatikáne mohol s týmto vzácnym človekom spoznať. Zároveň je pre Košice veľkou poctou, že práve naše mesto sa stalo miestom jeho posledného odpočinku,“ povedal primátor mesta Košice Jaroslav Polaček.

September 2022

2.9.2022 Začína sa nový školský rok – do lavíc si sadne aj vyše 2000 prvákov

Do základných škôl nastúpi viac ako 17 000 žiakov a svoj prvý školský rok začne 2 070 prvákov. So svojimi spolužiakmi a učiteľkami sa zvíta aj približne 5 610 škôlkarov, z ktorých 1 675 bude plniť povinné predprimárne vzdelávanie. V košických základných škôl sa oproti minulému školskému roku očakáva mierny nárast počtu žiakov. Zatiaľ čo v školskom roku 2021/2022 navštevovalo košické základné školy 16 498 žiakov, tento školský rok si do lavíc zasadne približne o 600 školákov viac.

5.9.2022 Modernizácia osvetlenia ušetrí mestu peniaze za energiu

Mesto Košice má pripravený plán obnovy verejného osvetlenia v hodnote 20 miliónov eur, ktoré chce investovať v priebehu nadchádzajúcich štyroch rokov. Pre tento rok je v rozpočte mesta na výstavbu a modernizáciu verejného osvetlenia vyčlenená suma 5,5 milióna eur. Z toho 5 miliónov eur bude financovaných z bankového úveru.

9.9.2022 Magický hudobný večer na schodoch magistrátu prerušila búrka

Štvrtkový večer bol pre mnohých Košičanov nabitý emóciami, okorenený skvelou hudbou a umocnený svetelnou šou, no zároveň sa stal pre naše mesto symbolom toho najúprimnejšieho ľudského slova – ďakujem. Dnes už tradičný galakonzert na schodoch košického mestského magistrátu vytvoril priestor pre poďakovanie ľuďom, ktorí boli odhodlaní postaviť sa tým najnáročnejšou výzvou. Často bez nároku na honorár, či len pre lepší pocit na srdci, pomohli zmeniť naše mesto na lepšie miesto pre život.

14.9. Plazy v centre mesta – Košická ZOO otvorila nové vzdelávacie centrum

Zoologická záhrada zrekonštruovala budovu v majetku mesta Košice za približne 45 tisíc eur z vlastných zdrojov, z grantových programov Via Carpatia a Interreg a v spolupráci s Visit Košice. V interiéri domu vznikla stála terárna expozícia, v ktorej dominujú varan obrovský z juhovýchodnej Ázie, ropucha obrovská z Južnej a Strednej Ameriky a tiež niekoľko druhov hadov a leguán zelený. Okrem toho majú návštevníci k dispozícii multifunkčnú učebňu pre 30 žiakov a vytvorené bolo aj zázemie pre zamestnancov.

16.9.2022 V Košiciach pribudli dve nafukovacie haly za vyše 2 milióny eur



V metropole východu sa v týchto dňoch začalo s nafukovaním dvoch hál určených pre atletiku a plavecké športy. Nová nafukovacia hala v areáli ZŠ Laca Novomeského, v ktorej sa bude môcť trénovať a súťažiť zatiaľ v siedmych atletických disciplínach, ku ktorým neskôr pribudne aj vrh guľou, by mala byť daná do užívania na prelome októbra a novembra. V rovnakom čase má začať slúžiť športovým klubom a verejnosti prestrešený vodnopólový bazén v areáli kúpaliska Červená hviezda pri železničnej stanici. Malá atletická nafukovacia hala určená hlavne pre mládež vyrástla na bývalom hokejbalovom ihrisku a je umiestnená vnútri už predtým zrekonštruovaného 250-metrového oválu na ZŠ L. Novomeského. Bude vybavená najnovšími technológiami, vďaka ktorým sa napríklad vzduch v hale vymení za necelú hodinu. Ponúkne 8 dráh s dĺžkou 50 metrov, sektory pre skok do diaľky, trojskok, skok o žrdi, skok do výšky a vrh guľou.

Október 2022

3.10.2022 Spievajúca fontána sa po 25 rokoch dočká rekonštrukcie a modernizácie

Obľúbená Spievajúca fontána na Hlavnej ulici pri Štátnom divadle sa dnes rozlúčila so svojimi návštevníkmi pretože ju čaká veľká rekonštrukcia. Správa mestskej zelene by s prácami na jej modernizácii chcela začať čo najskôr, a to hneď ako sa skončí verejného obstarávanie. Samotná rekonštrukcia by mala trvať zhruba 10 mesiacov, pričom predpokladaná hodnota zákazky sa pohybuje na úrovni 1,7 milióna eur s DPH. Z tejto sumy poskytne milión eur Nadácia U.S. Steel Košice, zvyšné financie dodá z vlastných zdrojov mesto Košice.

12.10.2022 Na sídlisku KVP vyrastie nová hasičská stanica a integrované bezpečnostné centrum

Na okraji sídliska KVP pod Wuppertálskou ulicou vyrastie na ploche vyše 10 000 m² integrované bezpečnostné centrum (IBC) a nová hasičská stanica Krajského riaditeľstva Hasičského a záchranného zboru Košice. Podmienky sa zlepšia najmä hasičom, ktorým to prinesie nielen skrátenie času výjazdov k ich zásahom, ale v porovnaní s ich pôsobiskom na Požiarnickej ulici sa im zlepši aj pracovné prostredie. Nové IBC bude zároveň prepájať všetky bezpečnostné a záchranné zložky – políciu, záchranárov, hasičov, operačné stredisko a civilnú ochranu. Finančné prostriedky na výstavbu IBC a novej hasičskej stanice získa ministerstvo vnútra z Plánu obnovy a odolnosti. V prevádzke má byť v roku 2026.

21.10.2022 Manželka sochára Jána Mathého Eva Mathéová darovala celú pozostalosť mestu

Národná kultúrna pamiatka – vila s ateliérom a pozostalosťou sochára európskeho významu Jána Mathého (* 14. jún 1922, Košice – † 5. jún 2012, Košice) na Horolezeckej číslu 1 v mestskej časti Sever, vrátane 400 sôch, viac ako 2500 kresieb a bohatej knižnice s takmer 1300 publikáciami zameranými na výtvarné umenie, prejde do majetku mesta Košice. Darovaciu zmluvu dnes podpísali manželka sochára Eva Mathéová a košický primátor Jaroslav Polaček (nezávislý). Po prevode majetku na mesto Košice sa nehnuteľnosť postavená v 80. rokoch minulého storočia, ktorá je zapísaná v Registri modernej architektúry Historického ústavu Slovenskej akadémie vied ako vrcholné architektonické dielo a ukážka minimalistickej architektúry weimarskej školy Bauhaus, stane na základe darovacej zmluvy múzejným zariadením.

30.10.2022 Košickým primátorom zostáva Jaroslav Polaček, svoj mandát obhájilo aj 17 starostov

Košickým primátorom zostáva aj na najbližšie štyri roky Jaroslav Polaček. Doterajší primátor ako kandidát koalície KDĽ, SaS, Sme rodina, Nova, Aliancia, SRK, Dobrá voľba a Umiernení, OĽANO, Kresťanská únia, Zmena zdola získal v sobotňajších voľbách 20 561 hlasov, čo znamenalo 36,79 percenta zo všetkých platných hlasov. Na druhom mieste skončil s odstupom 8712 hlasov Milan Lesňák (Za ľudí), ktorý presvedčil 21,2 percenta voličov. Tretie miesto si vybojoval Miloslav Klíma (nezávislý s podporou Hlasu), ktorý získal 19,1 percenta hlasov.

November 2022

10.11.2022 Košickí hokejisti sa vracajú do domovskej Steel Arény

Zástupcovia hokejového klubu HC Košice, mesta Košice a občianskeho združenia Košická aréna sa dohodli na podmienkach prenájmu a spolupráce, vďaka ktorým sa hokejisti vrátia do domovského stánku. Spoločne sa zhodli na riešení, ako zmierniť dôsledky energetickej krízy a jej negatívneho dopadu na prevádzkovanie zimného štadióna. Košická aréna, mesto Košice, HC Košice, SOŠV, partneri i fanúšikovia sú pripravení urobiť všetko potrebné pre záchranu hokeja v meste a pre jeho návrat na popredné priečky nielen v športovej oblasti, ale aj v návštevnosti.

24.11. Primátor Polaček bije na poplach, Košice môžu prísť kvôli rodinnému balíčku o 25 miliónov eur

Ak na najbližšej schôdzi schváli NR SR zvýšenie daňového bonusu pre rodičov detí do 18 rokov na 140 eur mesačne, samosprávy na Slovensku prídu celkovo o 544 miliónov eur z podielových daní. Pre mesto Košice to bude znamenať výpadok 25 miliónov eur. Chýbajúce finančné zdroje môžu mestu spôsobiť obrovské finančné problémy.



Poslanci majú na budúci týždeň hlasovať o pozmeňujúcom návrhu k novele zákona o dani z príjmov v rámci tzv. rodinného balíčka, cez ktorý vláda zoberie samosprávam 784 miliónov eur na tzv. daňový bonus. Navrhované kompenzačné opatrenia samospráv vo výške 240 miliónov eur sú podľa zástupcov samospráv nedostatočné a dočasné, kým pokles príjmov krajov, miest a obcí bude zásadný a trvalý.

24.11.2022 Magistrát ozelenie, zrevitalizujú sa aj vnútrobloky na sídliskách

V Košiciach sa v uplynulých dňoch začali prípravné práce dvoch investícií v rámci budovania zelenej infraštruktúry. Tento pondelok sa pred vstupom na Magistrát mesta Košice z Triedy SNP uzavrelo hlavné schodisko, ktoré sa bude prerábať až do jari 2023. Obyvatelia mesta a zamestnanci budú môcť počas stavebných prác využívať bočný vchod na magistrát od parkoviska na Ružínskej ulici. Nové schodisko by verejnosť mohla využívať na prelome jari a leta 2023. Náklady na stavebné práce v réžii košickej spoločnosti Eurobau predstavujú 802 092 eur a podľa zmluvy majú byť hotové do ôsmich mesiacov.

December 2022

5.12.2022 Na Hlavnej sa dnes večer nedalo pohnúť, po troch rokoch tu máme Košické rozprávkové Vianoce

Rozsvietením vianočného stromčeka pri Immaculate sa v pondelok (5. 12.) podvečer začali v poradí 27. Košické rozprávkové Vianoce. Tie si tento rok môžu všetci návštevníci vychutnať bez obmedzení, tak ako pred tromi rokmi v období pred pandemiou. Najmenších Košičanov hneď na úvod potešil príchod Mikuláša, anjela a čerta. Zaplnenú Hlavnú ulicu potešila aj veľkolepá otváracia šou s operným spevákom Jaroslavom Dvorským a Petrom Cmoríkom. Na pódiu vystúpili v mikulášskych kostýmoch aj talentované deti z tanečnej školy Viva či divadlo Haliganda.

11.12.2022 Snehová kalamita v Košiciach obmedzila výpravu autobusov, električky nejazdia vôbec

Sneh a silný vietor skomplikovali dopravu na košických cestách. Na mnohých úsekoch sa od skorého rána vytvárali snehové jazyky a záveje, prejazdnosť ciest bola obmedzená a to aj napriek intenzívnej snahe o ich údržbu. Cestári v noci nasadili 24 mechanizmov, aktuálne ich je v teréne 30 a tie ešte budú posilnené o externé techniku a záložné zdroje. „Aj napriek tomu, že sme hlavné ťahy ošetrovali posypovým materiálom už od včerajšieho večera, silný mrznúci dážď materiál zmyl a eliminoval akéhokoľvek preventívne posypy. Našou prioritou je udržať prejazdné hlavné cestné ťahy na území mesta, teda tie, na ktorých premáva MHD a rovnako cesty, ktoré majú slúžiť vozidlám hasičov a záchranej služby,“ uviedol na rannej porade krízového štábu mesta riaditeľ MMK Marcel Čop. Do terénu bola povolaná a nasadená aj externá technika a všetky záložné zdroje.

14.12.2022 Zvonkohra na Hlavnej opäť funguje, zahrá vianočné piesne

Po takmer 4 rokoch sa dnes rozoznala Košická zvonkohra. Dvadsaťdva zvonov opäť funguje aj vďaka obnove technológie a elektroniky, ktorú Správa mestskej zelene v Košiciach zrealizovala počas uplynulých piatich mesiacov. Nové digitálne riadenie zvonkohry navrhli a naprogramovali študenti Technickej univerzity v Košiciach a repertoár hudobných skladieb vytvorili košickí hudobníci. Košická zvonkohra pri Spievajúcej fontáne vznikla ešte v roku 1997 v zvonolejárskej dielni Tomášková-Dytrychová na objednávku vtedajšieho primátora Košíc Rudolfa Schustera. Jej súčasťou je dvadsaťdva zvonov, ktoré symbolizujú 22 košických mestských častí.

27.12. Začína sa zber kuchynského biologicky rozložiteľného odpadu, mesto to bude stáť 2,7 milióna eur

Od začiatku nového roka musí aj metropola východu pristúpiť k povinnosti triediť biologicky rozložiteľný odpad z domácností. Rozpočet mesta Košice bude táto nová zákonná úprava zabezpečenia zberu kuchynského odpadu z domácností obyvateľov stáť 2,7 milióna eur. Každý domácnosti žijúcej v rodinnom dome bude v priebehu mesiaca január 2023 až k dverám nehnuteľnosť bezplatne doručená vlastná zberná nádoba. Pôjde o 30-litrové hnedé vedro označené nápisom Kuchynský BIO odpad. Spolu s touto nádobou bude doručených 25 vriec, ktoré majú byť vložené do nádoby a chrániť ju tak pred znečistením.

29.12. 2022 Košická ZOO dnes privítala štvrtmiliónteho návštevníka

Košičan Peter Šmiriák s manželkou, synom a ich psikom – bostonským teriérom Rockym sa dnes popoludní stali jubilejnými štvrtmiliónovými návštevníkmi košickej ZOO v Kavečanoch. Métu 250 000 návštevníkov prekonala ZOO len po druhýkrát v histórii, predtým sa tak stalo ešte v roku 2019.

Zdroj: kosice.sk, foto: Košice Aktuálne, NN

Autor: no vo



Tráviaci trakt a trávenie: Ako ho podporiť? Funkcia + tráviace enzýmy [↗](#)

📅 3. 1. 2023, 10:30, Zdroj: zdravoteka.sk [↗](#), Vydavateľ: SITA Slovenská tlačová agentúra a.s., Autor: Zuzana Kožlejšová, Sentiment: **Positívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**
Dosah: 13 367 GRP: 0,30 OTS: 0,00 AVE: 825 Eur

MUDr. Zuzana Kožlejšová, PhD.

Aktualizované 12:08,

03. 01. 2023

Poznáš ako funguje tráviaci trakt a dôležité tráviace enzýmy? Ako si zlepšiť trávenie? Čítaj rady a tipy...

Tráviaca sústava, trávenie a ich funkcia. Z čoho sa skladá a aké sú jej súčasti, čo všetko sa zúčastňuje na spracovaní potravy v ľudskom organizme? A aké má funkcie? Ako môžeme podporiť tráviaci trakt?

Dnešok je ten včerašok keď si mal nafúknuté brucho a chcel si zmenu...

Ako podporiť trávenie?

Určite poznáte všetky tie rýchle povianočné a novoročné drastické diéty.

Lákajú na myšlienku rýchleho zázraku a nového tela. Rýchle výsledky nie sú naozajstné výsledky, nie sú vôbec dobré pre organizmus a Vaše trávenie sa len viac naruší.

Ludový a zároveň medicínsky dokázaný jednoduchý recept na lepšie trávenie je:

HÝB SA!

PI VODU!

JEDZ VLÁKNINU!

Tvorí základ správnej mobility - pohybu, peristaltických vln tráviaceho traktu.

Zabezpečujú potrebný posun potravy tráviacim traktom.

Všetky spôsoby ako obísť pohyb sú na oko jednoduchšie, avšak klamlivé.

Dostatočné množstvo tekutín tvorí základnú podmienku, pri nedostatočnom množstve vody je stolica tuhá a človek trpí zápchou (obstipáciou).

Viac zeleniny a ovocia, miliónkrát opakované a pravdivé.

Pestrá strava. Zdroj foto: Getty Images

Sezónnosť...

Vráťme sezónnosť do stravovania v našich jedálňičkách.

Vrátíme tak viac čerstvosti a lokálnosti.

Napriek tomu, že je zima, neznamená to, že sme odkázaní len na vlákninu supermarketov.

Kyslá kapusta, strukoviny ako fazuľa, šošovica, hrach, či červená zelenina cvikla alebo zabudnutý mak sú pradávné jedlá. Obsahujú neuveriteľné látky pre imunitu, podporujú správny mikrobióm, ale zabúda sa nich.

Mikrobiómom nazývame mikroorganizmy, ktoré nás prirodzene osídľujú, nachádzame ich v dutinách a na povrchu ľudského tela. Dokonca ich množstvo prevyšuje vlastné bunky tela.

Každý človek je iný a nie každému všetko trávi. Nie každému vyhovujú chia jogurty a nie každému vyhovujú vajíčka na raňajky.

Probiotiká: Kedy ich užívať? Ako si správne vybrať? + Pre deti a bábätká

Pohyb



Človek, ktorý pracuje manuálne potrebuje iný jedálniček ako človek sediaci celý deň v kancelárii.

Žiaľ mnohí ľudia sú pod veľkým každodenným stresom a to má obrovský vplyv na organizmus obzvlášť na trávenie.

Každý v rámci svojich možností, ak urobí zopár malých krôčikov, má to pre telo nesmierny význam.

JEDZ VIAC PRIMÁRNYCH SUROVÍN!

V dnešnom uponáhľanom svete je to obtiažnejšie, ale stojí to za to.

Spočiatku to chce získať viac informácií - kde a ako si kvalitnejšie prvotné suroviny zohnať, ale potom sa to stane súčasťou stravovania a verte má to neskutočný význam pre Vaše telo.

Odmenou je dobré trávenie, pevný imunitný systém a prevencia závažných ochorení.

V mieste kde žijete, väčšinou vždy nájdete nejaké väčšie či menšie trhovisko alebo aspoň niekoľkokrát do mesiaca malé stretnutie miestnych farmárov.

Prípadne, informujte sa o pestovateľovi či chovateľovi v dedinke v okolí Vášho mesta, objavíte chutnejšie a kvalitnejšie ovocie, zeleninu, kravské, kozie, ovčie mlieko, mäso, vajíčka a ďalšie nepoznané plodiny.

Lokálne produkty - tržnica. Zdroj: Getty Images

NECHAJ ČREVÁM AJ ČAS NA ODDYCH!

Pre Vaše trávenie je tiež veľmi dôležité, aby ste Vášmu gastrointestinálnemu systému nechali priestor aj na regeneráciu. Nezaťažujte ho neustálym prejedaním sa.

Skúste si zrekapitulovať celý Váš deň, uvidíte, či neostanete prekvapení až zhrození nad celkovým skonzumovaným jedlom.

Signál do mozgu o pocite sýtosti prichádza neskôr, pri rýchlom najedení často dochádza k zbytočnému prejedaniu sa a rozťahovaniu žalúdka.

Naozaj tieto malé zmeny prinesú skutočné zmeny pre Vaše trávenie a pre Vaše telo.

Vláknina

Poznáme rozpustnú a nerozpustnú vlákninu v potrave. Rozpustná vláknina sa rozpúšťa vo vode a v tráviacich šťavách, naviaže vodu a vzniká gél. Nájdeme ju napríklad jablkách, orechoch, ovse. Skladá sa zo živice a pektínu.

Nerozpustná vláknina sa nerozpúšťa vo vode a obsahuje celulózu a hemicelulózu. Nachádzame ju napríklad v šupkách ovocia, celozrnnom chlebe, šupke ryže. Tento typ vlákniny prechádza tráviacou sústavou prakticky v nezmenenom stave a priťahuje do stolice vodu čím zmäkčuje stolicu.

Tráviaci systém a jeho zloženie

Vieš, že tráviaci trakt (gastrointestinálny systém)...?

zabezpečuje príjem a spracovanie stravy vstrebávanie látok a živín, prináša potrebnú energiu pre chod organizmu má chemickú, imunologickú a mechanickú obranu proti infekcii a účinku toxických látok

Tráviacia sústava sa skladá:

ústna dutina slinné žľazy hltan pečeň (žlčové cesty, zásobáreň žlče - žlčník) podžalúdková žľaza (pankreas) tráviaca rúra (pažerák, žalúdok, tenké črevo zložené z dvanástnika, lačníka, bedrovníka, hrubé črevo zložené z červovitého príviesku - apendixu, slepého čreva, výstupnej časti, priečnej časti, zostupnej časti, esovitej časti, konečníka.

Ludovo sa hovorí, mal som zapálené slepé črevo alebo apendix, v skutočnosti to nie je slepé črevo ale červovitý príviesok.

Stena zažívacieho traktu je zložená z viacerých vrstiev a je podľa potreby prispôbená v jednotlivých častiach.

Trávenie je veľmi zložitý proces, v ktorom sa potrava rozkladá na maličké, jednoduchšie častice, ktoré sa potom transportujú k jednotlivým orgánovým tkanivám.

Ústnou dutinou sa začína tráviacia sústava, v ktorej prebiehajú dva procesy žuvanie a hltanie.



Sliny v ústnej dutine začínajú trávenie. Obsahujú tráviace enzýmy amylázy.

Črevo nemá zuby!

Jedz pomalšie a viac prežúvajte.

Tie veľké kusy potravy len viac zaťažia metabolizmus.

Nasleduje pažerák, ktorý spája hltan a žalúdok.

V žalúdku sa produkuje žalúdočná šťava.

Žalúdočná šťava je tvorená:

voda kyselina chlorovodíková enzýmy (pepsín, žalúdočná lipáza, gelatináza, chymozín, žalúdočná amyláza) iné látky (vnútorný faktor, gastrín, gastroferín, serotonín, somatostatín, lysozým, mucín)

Najvýznamnejší enzým žalúdočnej šťavy je pepsín.

Pri dlhodobom strese a záťaži dochádza k zvýšenému množstvu žalúdočnej šťavy a vzniku vredov.

Na trávení sa zúčastňuje aj podžalúdková žľaza (pankreas). V tomto orgáne prebieha endokrinná produkcia hormónov (napr. inzulínu), avšak aj exokrinná sekrécia (vylučovanie) pankreatickej šťavy.

Zo žalúdka sa potrava presúva do dvanástnika kde sa premiešava s pankreatickou šťavou. Obsahuje veľa hydrogenuhličitanov, chloridových, sodíkových, draslíkových iónov a podieľa sa na ďalšom trávení.

Je zodpovedná za alkalickú (zásaditú) reakciu a neutralizuje kyselinu chlorovodíkovú zo žalúdka.

Pankreatická šťava sa skladá z enzýmov na trávenie cukrov, tukov, bielkovín.

Enzýmy pankreatickej šťavy:

pankreatická α -amyláza (štiepiace cukry) trypsín, chymotrypsín, karboxypeptidáza, elastázy, nukleázy (štiepiace bielkoviny) pankreatická lipáza, cholesterol-esteráza, fosfolipáza (štiepiace tuky)

Črevá a ich nezastupiteľná funkcia pri spracovaní stravy. Zdroj foto: Getty images

Ďalšou časťou tráviacej sústavy je tenké črevo, ktoré sa skladá z dvanástnika (duodena), lačníka (jejuna) a bedrovníka (ilea). V čreve nachádzame tiež rôznorodé bunky s významnými funkciami.

Črevné bunky nazývame enterocyty a v čreve tiež nachádzame črevnú šťavu, ktorá obsahuje anorganické a organické látky.

Črevná šťava obsahuje:

enzýmy (enetropeptidázy, nukleázy, sacharázu, maltázu, lipázu, izomaltázu) vodu, chlorid sodný, hydrogenuhličitan iné látky (mucín)

Sekrécia (vylučovanie) črevnej šťavy je závislá od chemických, mechanických vplyvov, ktoré vplyvajú prijímanou potravou na črevo. K jej zvýšeniu dochádza vplyvom žlče, tukov, bielkovinových produktov trávenia atď.

Hrubé črevo nadväzuje na tenké črevo špeciálnym tzv. ileocekálnym zvieračom. Základnou funkciou je vstrebávanie vody, elektrolytov, uskladňovanie nestrávených zvyškov, formovanie stolice a jej vylučovanie z tela (defekácia).

Dobré trávenie, dobrá stolica...

Čo obsahuje stolica?

75 % je stolica tvorená vodou farbivá (deriváty žlčového farbiva bilirubínu) nestrávené zvyšky potravy súčasti štiav, odumreté epitelové (povrchové) bunky

Jednou z najčastejších príčin sťaženej trávenia a zápchy (obstipácie) je naozaj nedostatok tekutín. Už podľa samotného zloženia stolice môžeme vidieť, že je naozaj potrebná a podmieňuje ju.

Fyziologickou súčasťou je zápach stolice, ktorý zapríčiňujú plyny vznikajúce aktivitou baktérií tela.



Najčastejšie príznaky porúch trávenia:

pálenie záhy (pyróza) až bolesť na hrudníku zápach z úst nadmerné grganie, štikúťanie námaha pri vyprázdňovaní, zápcha hnačka striedanie hnačky a zápchy pocit nafúknutého brucha (meteorizmus) rýchly pocit sýtosti nutkanie na stolicu (tenezmus) pocit neúplného vyprázdnenia bolesti brucha ťažkosti spojené s váhou napínanie na zvracanie (nausea) zvracanie

Tento článok vznikol vďaka podpore spoločnosti Hemp Point CBD Slovensko.

Zdroje

solen.cz - Funkčné črevné poruchy a ich liečba solen.sk - Možnosti liečby porúch trávenia Zdravé črevo a trávenie, Kužela L. a Čížmaríková Z., 2021 Lekárska fyziológia, Javorka K. a kol., 2009

Súvisiace

MUDr. Zuzana Kožlejšová, PhD.

Lekár

Vždy som túžila pomáhať ľuďom a obzvlášť ťažko chorým. Vyštudovala som Lekársku fakultu **UPJŠ** v Košiciach. Už počas vysokej školy som sa venovala onkohematologickému výskumu, kedy som sa zaoberala pacientami s leukémiou. Absolvovala som stáž na Onkologickom inštitúte v Barcelone v Španielsku, kde som praxovala na špičkovej Klinike onkohematológie. Spoznala som tzv. otvorenú medicínu, kedy si pacient niesol z ambulancie od profesora s celosvetovým renomé nakreslenú chorobu na papieri. Pacient bol spokojný, informáciám porozumel a po pevnom stisku ruky od lekára veril, že s pomocou Boha a lekára chorobu porazí. Pacient sa usmial a odišiel. Vtedy som sa definitívne rozhodla, že sa chcem venovať onkológii a byť tu pre ľudí, ktorí to obzvlášť potrebujú. Od roku 2014 som niekoľko rokov pracovala vo Východoslovenskom onkologickom ústave na Oddelení klinickej onkológie v Košiciach, potom neskôr na Oddelení klinickej onkológie vo Fakultnej nemocnici J. A. Reimana v Prešove a momentálne som na materskej dovolenke. Výskumu som sa nevzdala a po absolvovaní vysokej školy sa tiež venujem proteomickému štúdiu pacientiek s karcinómom prsníka. Na túto tému som obhájila PhD. titul v klinickej biochémií a verím, že neustály pokrok vo výskume stále viac a viac pomôže. Vo svojej práci, keď často pacient prichádza neskoro alebo pri výučbe medikov som si stále uvedomovala aká dôležitá je osвета v medicíne. Aj touto cestou písania chcem prispieť k Vašej prevencii či pomôcť orientovať sa pri zdravotných ťažkostiach.

Najnovšie

Autor: Zuzana Kožlejšová



Zaujalo nás [↗](#)

3. 1. 2023, 10:36, Relácia: **Zaujalo nás**, Stanica: **Rádio Regina (východ)**, Vydavateľ: **Rozhlas a televízia Slovenska**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**

Dosah: 11 836 GRP: 0,26 OTS: 0,00 AVE: 2382 Eur

[strojový prepis] ... *Tak aspoň aspoň na to tejto rozhlasovej platforme môžem nejakým spôsobom uspokojiť tú túžbu, rozpráva sa o filozofii, no dnes sa budem rozprávať s mojimi hosťami, ktorých filozofia živý. Je to ich povolanie. Sú to veľmi vtipným a invenčným páni* MUDr. Martin Kára a Dušan Hruška z katedry filozofie Filozofickej fakulty **univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach...**



Výber rozhovorov: O Československu, bohu či architektúre [✉](#)

📅 3. 1. 2023, 17:07, Zdroj: plus.sme.sk [✉](#), Vydavateľ: Petit Press, a.s., Autor: Iveta Straňáková, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Dosah: 7 484 GRP: 0,17 OTS: 0,00 AVE: 558 Eur

Výber z najlepších rozhovorov pre SME.

Mýtus, ako Česi utláčali Slovákov, bol za federácie evergreen Historik Jan Rychlík z Karlovej univerzity. (zdroj: Profimedia)

S 1. januárom 1993 zmizol z mapy Európy štát, ktorý na nej bol sedem desaťročí a bol domovom niekoľkých generácií. Československo pred tridsiatimi rokmi zaniklo a vznikli nové dva štátne útvary, Slovenská a Česká republika.

"Som presvedčený, že každý národ speje vlastnou dynamikou k vzniku vlastného štátu. Každý mnohonárodnostný štát je zo svojej podstaty nestabilný. Z tohto hľadiska nie je rozdelenie Československa ničím mimoriadnym, mimoriadne by skôr bolo, ak by sa nerozdelilo," hovorí historik Jan Rychlík z Karlovej univerzity, autor monografie Rozpad Československa.

"Slováci získali vlastný štát. Či získali niečo Česi, na to sa jednoznačne nedá odpovedať. Za pozitívum považujem, že sme ukázali svetu, že aj taká komplikovaná záležitosť, ako je rozdelenie štátu, sa dá urobiť v pokoji a do veľkej miery bezbolestne, aj keď sú občania, a nie je ich málo, ktorí na to doplatili," dodáva.

Chcel držať aj hladovku. Keď nemocnica vypadne z prvej ligy, lekári odídu, hovorí šéf nemocnice v Trstenej Riaditeľ nemocnice v Trstenej Marian Tholt. (zdroj: NsP Trstená)

Keď sa Marian Tholt ešte v roku 2021 dozvedel, že nemocnica v Trstenej, ktorej je riaditeľom, má vypadnúť z prvej ligy plnohodnotných nemocníc, povedal, že potom bude lepšie, keď hornú Oravu pripoja k Poľsku. Do Noweho Targu sa totiž miestni dostanú ľahšie ako do najbližšej nemocnice v Dolnom Kubíne.

Za to, aby nemocnica v Trstenej zostala medzi takými, s ktorými musia zdravotné poisťovne povinne uzavrieť zmluvy, bol Tholt ochotný držať aj hladovku. Napokon ministerstvo zdravotníctva jeho nemocnicu predsa len zaradilo medzi kategorizované nemocnice. A Tholt hovorí, že teraz ju chce dostať na úroveň horských nemocníc v Rakúsku či vo Švajčiarsku.

Plačková: Keď ma prišli zadržať, považovala som to za vtip. Spravilo mi to najlepšie čísla v roku Zuzana Strausz Plačková. (zdroj: ARCHÍV Z.S.P.)

Keď polícia v septembri minulého roka zadržala influencerku Zuzanu Strausz Plačkovú a jej manžela Reného Strausza, na sociálnych sieťach to vyvolalo ošiaľ. O to väčší, že pre ich zaradenie k podozrivému drogovému gangu im hrozil trest na 25 rokov až doživotie. Kauza však zhasla podobne rýchlo, ako sa začala.

Po štyroch dňoch v cele predbežného zadržania pustil súd oboch manželov na slobodu a prokurátor po pár dňoch stiahol aj sťažnosť proti tomuto rozhodnutiu. Stíhanie dvojice zastavila prokuratúra nadobro v máji tohto roka, a to cez sporný paragraf 363 Trestného poriadku.

Drogová kauza influencerke, paradoxne, pomohla. Na instagrame získala desaťtisíce nových followerov a stúpol aj predaj jej produktov. „Mala som vtedy najsilnejšie čísla v roku. Strašne mi vzrástli najmä čísla kozmetiky,“ spomína Plačková v rozhovore.

Šéf Slovnafu: Že sme spolupáchateľ? Aj iní z Ruska dovážajú Marek Senkovič, šéf Slovnafu (zdroj: Marko Erd)

Bratislavská rafinéria Slovnafu priznáva, že na lacnej ruskej rope veľmi dobre zarába, ale 55-percentný odvod z nadmerných ziskov, ktorý schválil slovenský parlament, sa jej zdá vysoký. Tretinový odvod podľa odporúčaní Európskej komisie by bol prijateľný, hovorí výkonný riaditeľ Slovnafu Marek Senkovič.

Od ruskej ropy, ktorá do Bratislavy tečie cez ropovod Družba, sa rafinéria podľa neho nedokáže odtrhnúť skôr, kým nebude mať iného spoľahlivého dodávateľa. Cez alternatívny ropovod Adria si však o rok trúfa dodávať dve tretiny potrebnej suroviny.

„Ak ropu z Družby budeme môcť využívať aspoň pre domáci trh, kapacita Adrie by nám postačila na vykrytie zvyšku výroby, vrátane produkcie určenej na export,“ tvrdí Marek Senkovič.

Aj Petržalka má svoje čaro. Treba pochopiť jej príbeh Christian Trampedach. (zdroj: SME - Marko Erd)

Príspevky dánskeho influencera Christiana Trampedacha sledujú na Instagrame dva milióny fanúšikov architektúry. V septembri nakrúcal domy a byty v Bratislave a okolí.

V rozhovore pre INDEX vysvetľuje, prečo sa mu páči Petržalka a budovy z čias socializmu, a ako by sa mestá na Slovensku mohli rozvíjať, aby boli moderné, ale zároveň si zachovali odkaz z minulosti.



V Košiciach vymysleli inovatívnu detekciu znečistenia vody. Zákazky majú aj od OSN Zakladateľ spoločnosti Saftra photonics Pavol Miškovský. (zdroj: Marko Erd)

Saftra Photonics vyhrala v roku 2017 v súťaži Startup Awards s testerom na nebezpečné látky vo vode a potravinách. Za vynálezom stojí dlhoročný výskum profesora biofyziky Pavla Miškovského z **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**.

Jeho detekčná metóda dokáže odhaliť veľmi malé koncentrácie znečisťujúcich látok vo vode. Riešenie vo veľkosti kufríka je rýchle a lacné, nevyžaduje predprípravu vzoriek, čo umožňuje pri analýze dosiahnuť vyššiu citlivosť a úspory.

Firma sa na pár rokov odmlčala a nezverejňovala hospodárske výsledky. Pavol Miškovský vysvetľuje, ako sa dostali k prvým zákazníkom, ako aj to, prečo spoluzakladal Košický klaster nového priemyslu.

Tlačiť hotely do čo najnižších cien nie je riešenie, tvrdí zakladateľ zľavového portálu Zakladatelia start-upu Travelking Peter Kóša s Tomášom Čmelíkom. (zdroj: Oldřich Hrb)

Slovák Peter Kóša pôvodom zo Spišskej Novej Vsi a jeho český kamarát Tomáš Čmelík rozbehli zľavový portál Slevoking.cz (na Slovensku pôsobil ako Zľavoking.sk) ako študenti v prenajatom byte v Brne. V roku 2019 ho premenovali na Travelking.

Online cestovateľský portál, ktorý ponúka hotelové pobyty v Maďarsku, Česku a na Slovensku, mal pred nástupom covidovej pandémie tržby pätnásť miliónov eur a ročne rástol o 20 percent.

Česko-slovenský startup nedávno kúpila berlínska bookingová platforma Travelcircus. Primárne podniká v západnej Európe a USA, jej brnianska akvizícia je má pomôcť rýchlejšie pokryť trhy východnej Európy.

„Ponuky slovenských alebo českých hotelov budeme môcť predávať aj nemeckým a francúzskym klientom. A naopak, slovenský klient si bude môcť kúpiť ponuku napríklad od holandského hoteliera,“ vysvetľuje možné synergie zakladateľ Travelkingu Peter Kóša.

Šufliarsky: Smrť otca prišla nečakane, musel som prevziať zodpovednosť Marián Šufliarsky, predseda predstavenstva a prezident spoločnosti M-Market. (zdroj: SME - Marko Erd)

V októbri 2008 vo veku 45 rokov náhle zomrel majiteľ a zakladateľ spoločnosti CBA Slovakia Marian Šufliarsky. V tom čase išlo o jednu z najväčších maloobchodných sietí, mala 350 predajní, najmä na juhu Slovenska. Smrť otca výrazne zmenila život jeho syna. Marian Šufliarsky (mladší) mal vtedy 19 rokov a študoval na vysokej škole.

„Nezostávalo mi nič iné, len ísť do firmy a zasadiť sa na otcovo miesto. Bez akýchkoľvek skúseností či vedomostí som bol hodený do hlbokého mora,“ spomína.

S odstupom času sa dá povedať, že to zvládol. Dokonca rodinný biznis posunul na vyšší level. CBA predal poľskému investorovi (ktorému sieť po krátkom čase skrachovala) a zameral sa na komerčné reality.

Šufliarskeho podnikateľská skupina M-Market vlastní päťdesiat nehnuteľností, známych pod označením Kocka, ako aj nákupné centrá Urban, Optima (v ktorej sa spojil s kontroverzným podnikateľom Geomeom Trabelssiem), Galéria Lučenec, Južanka, Shopping Palace, Dúbrava a Glavica.

S expanziou chce M-Market pokračovať aj v budúcnosti, pričom sa nezaujíma len o veľké mestá. „Pre mňa je zaujímavé všetko, čo je nad hranicou 25-tisíc obyvateľov,“ vysvetľuje Marian Šufliarsky.

Dizajnér Josef Tomšej: Kolobežky sú peklo. Nevidel som človeka, ktorý by na nich vyzeral dobre Český dizajnér Josef Tomšej navrhol výstavu Mkyho Žbirku. (zdroj: MAREK MUSIL, Headliner.cz)

Dá sa český dizajn na prvý pohľad rozoznať ako napríklad škandinávsky? Je preň niečo také typické, ako je pre nemecký nezniesiteľná nuda? Josef Tomšej z úspešného a populárneho štúdia Qubus si myslí, že áno.

„Tým typickým prvkom je irónia a dovoľm si tvrdiť, že viem, odkiaľ pochádza. Z limitov nášho prostredia. Ak niečo nedokážeme niečo urobiť perfektne, nezostáva nám nič iné, len sa nad tým zasmiať,“ hovorí.

O českom skle tvrdí, že neexistuje, kolobežky v Prahe považuje za slepú cestu dizajnu, ale zato vie, ako vyrobiť dizajnérsky hit, aj keď ňañ Česi nie vždy majú peniaze a nemajú ani vôľu byť obklopení krásou.

V malej, ale štýlovej predajni Qubusu sme sa rozprávali v čase, keď najviac času venoval výstave Mkyho Žbirku, ktorá sa z Národného múzea v Prahe presunie na Bratislavský hrad.

Josefa Tomšēja udivilo, že Mkyho fanúšikovia prístupujú k predmetom, ktoré sa s ním spájali, ako k svätým relikviám, a pozastavil sa aj pri listoch, ktoré mu hŕfne posielali.



Herečka Natália Germáni sa chce presadiť v USA: V mojom veku by som to ešte mala skúsiť Natália Germani vo filme Svetlonoc Terezy Nvotovej. (zdroj: Face)

V kinách ju diváci môžu vidieť ako princeznú Ellenu vo fantasy rozprávke Princezná zakliata v čase 2. Nedávno stvárnila hlavnú úlohu vo filme Terezy Nvotovej Svetlonoc, ktorý uspel na prestížnom festivale v Locarne. A čoskoro sa predstaví v seriáli Iveta, ktorý nakrútil režisér Jan Hřebejk.

Natália Germáni je mimoriadne vyťažená a pomýšľa aj na hereckú kariéru v Spojených štátoch amerických. "V Amerike máme bývanie aj rodinné zázemie – študuje tam manželova dcéra. Prirodzene som teda premýšľala nad tým, že v mojom veku by som to ešte mala skúsiť. Človek si chce sám seba overiť vo väčšom svete - ako sa osvedčí a čo dokáže," hovorí Germáni a zároveň dodáva, že nechce páliť mosty so Slovenskom a Českom.

V súčasnosti si užíva krátku pauzu od dlhodobých filmových a seriálových projektov. Na jeseň čaká divákov premiéra snímky Jej telo, kde stvárňuje Andreu Absolonovú. Skokanku do vody, z ktorej sa stala pornoherečka a ktorá vo veku 27 rokov zomrela.

„Určite sme to nerobili prvoplánovo a naším cieľom nebol erotický film. Má to byť skôr sonda dovnútra ženy, ktorá sa rozhodla urobiť to, čo urobila, hoci to ľudia okolo nej považovali za absurdné.“

Rozhovory ZKH Kazateľ Daniel Pastirčák: Nikdy som neveril v boha, ktorý je vesmírnym bábkarom Lektor kritického myslenia Martin Poliačik: Zacyklili sme sa v potrebe neustále mať pravdu Spisovateľ Michal Hvorecký: Ten trápny koniec vlády by mala byť výzva na viac demokracie Podcasty SME Vizita: Lekárka Lívia Hlavačková: Nedostatok L-karnitínu je zriedkavý. Ani vegáni s ním nemajú problém Ľudskosť: Inštruktor Pavol Remiáš: Meditovať sa dá kedykoľvek a kdekoľvek, aj počas chôdze do práce, či pri hre s deťmi Index: Analytik Matej Horňák: Tento rok bol náročný, vojnu a jej dopady predpokladal len málokto

Autor: Iveta Straňáková



Mazák: Spoločnosť je proti sudcom vysadená. Chápem, že nechcú vystupovať na verejnosti

3. 1. 2023, 18:04, Zdroj: domov.sme.sk, Vydavateľ: Petit Press, a.s., Autor: Ema Šarkózyová, Zuzana Kovačic Hanzelová, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ
Dosah: 212 260 GRP: 4,72 OTS: 0,05 AVE: 1846 Eur

Vyjadrenia politikov ľudí iba mätú, hovorí Ján Mazák.

Text je prepisom relácie Rozhovory ZKH, ktorá vznikla pre video.sme.sk. Prepísala ho Ema Šarkózyová.

"Na čele súdnej inštitúcie by mal byť nekompromisný človek, ktorý si uvedomuje, že má v rukách moc, ale zároveň i zodpovednosť a nemôže tolerovať veci, ktoré sú netolerovateľné. Človek, ktorý si dokáže urobiť poriadok, je všeobecne uznávaná osobnosť a má rešpekt. Každý vie, že je objektívny a riadi zverenú zložku justície spôsobom, ktorý mu predpisujú ústava a zákon. Je veľký problém takého človeka nájsť," hovorí predseda Súdnej rady SR, Ján Mazák.

Konštatuje súčasný stav súdnictva, problematiku menšín na Slovensku a výšku trestov.

Ján Mazák od roku 2020 pôsobí ako predseda Súdnej rady Slovenskej republiky, okrem toho je od roku 2004 profesorom na Právnickej fakulte **UPJŠ** v Košiciach, v minulosti bol generálnym advokátom Súdneho dvora Európskych spoločností.

V apríli si sudcovia zvolili nových členov do Súdnej rady SR. Medzi nimi aj Danu Jelinkovú Dzudzíkovú, ktorá podala trestné oznámenie na Máriu Kolíkovú (SaS). Sudkyňa Dzudzíkovej sa dotkla odpoveď ministerky na otázku, či sa reforme bránia korupční sudcovia. Toto na nový vietor v Súdnej rade SR nevzzerá, nie?

Voľby v apríli 2022 dopadli, ako dopadli. Noví členovia Súdnej rady SR boli zvolení legitímne, v súlade s ústavou a so zákonom. Nedá sa proti tomu nič namietat a ani proti tomu, ako sa správajú a rozhodujú.

Nie je to obraz sudcov, ktorí ich zvolili?

Neviem, či je to obraz ich voličov. Zrejme uvažovali nad tým, že ich budú najlepšie reprezentovať v Súdnej rade.

Skôr mi prekáža, že desiatky súdov majú iba dvoch zástupcov, kým Krajský súd v Bratislave má v Súdnej rade až troch. To je veľmi nevyvážené a je to dôsledok právnej úpravy, ktorá takúto možnosť nevyučovala.

Aká je teraz atmosféra v súdnictve?

Atmosféra je pracovná, každý sudca musí ráno vstať a ísť na súd. Musí študovať spisy, pripravovať pojednávania, vynášať rozsudky a komunikovať so svetom.

Samozrejme, celý proces, ktorý odštartoval tesne po vražde Jána Kuciaka a jeho snúbenice, neprispieva k pokoju. Súvisí s odhalením korupčného podhubia v justícii, pár desiatok sudcov bolo obvinených, niektorí boli vzatí do väzby a naďalej prebiehajú trestné stíhanie.

Jednoducho to sudcom nepridáva na dôveryhodnosti a dobrej povesti. Verím, že nastupujúca generácia sudcov sa tomu vyhne.

Pri nehode na Zochovej ulici sudca Marek Filo nevidel žiadny dôvod na to, aby vysvetľoval verejnosti svoje rozhodnutie o nezatí do väzby opitého vodiča. Prečo sudcovia nechcú vysvetliť svoje rozhodnutie ani pri téme, ktorej spoločnosť nerozumie? Ako sudcovia vlastne vnímajú svoju úlohu v spoločnosti?

Sudca Filo zrejme usúdil, že v takto ohromne citlivom prípade netreba povedať viac, ako napísal do uznesenia.

Chápem ho, hoci ja by som sa pravdepodobne pred kameru postavil a povedal to jednoduchšie. On usúdil, že by zbytočne prilieval olej do ohňa. A možno dobre urobil, keďže sa proti nemu spustila lavína útokov. Každý by sa mal zamyslieť nad tým, aký ten sudca skutočne je. Sudca Filo je dobrý, čestný a bezúhonný človek.

Súvisiaci článok Súvisiaci článok Za rozbitú fľašu kopanec do hlavy. Prečo nešiel útočník do väzby Čítajte

Nie je to alibizmus? Sudca, ktorý má nárok na policajnú ochranu, imunitu a mal by byť osobnosťou, sa nepostaví pred kameru a nevyvetlí svoj rozsudok. Nemali by byť práve sudcovia lídrami a aj nepríjemné veci komunikovať spoločnosti?

Spoločnosť je proti sudcom vysadená, vníma ich ako nedôveryhodných. V tomto období chápem zdržanlivosť sudcov aj to, že nechcú vystupovať na verejnosti.

Všade, kde má justícia vysoký stupeň dôveryhodnosti a veľmi dobrú povesť, by takýto prípad nevzbudil osobitné emócie. Zobrali by to ako fakt. Tiež by tam sudca nevyvetľoval svoje rozhodnutie, pretože verejnosť by to od neho nevyžadovala. U nás to pre vysoký stupeň nedôvery otvára nové otázky. Sudca však musí zohľadniť len dve veci, ústavu a zákony.



Musí zohľadniť aj kontext, v ktorom žije. Sem-tam sa ozývajú bizarné hlasy sudcov. Bratislavský sudca Patrik Števík zverejnil výzvu prezidentke Zuzane Čaputovej. Vyzýval ju, aby sa prestala správať v úrade prezidenta ako aktivista šíriaci nenávisť medzi občanmi Slovenskej republiky, aby prestala útočiť na súdnu moc a rozhodnutia súdov len preto, že sa snaží zakryť svoj podiel viny za napätú a nedôstojnú situáciu v krajine plnej nenávisti.

Zuzana Čaputová podľa neho svojím totalitným perom podpisuje rozsudky smrti pre demokraciu, právny štát či suverenitu Slovenskej republiky a šíri nenávisť voči ľuďom, ktorí nemajú rovnaké hodnotové nastavenia ako ona, nedali sa zaočkovať alebo nenaskočili na jej vojnovú rétoriku.

V Súdnej rade SR sme otvorili otázku, či je tento typ komunikácie v súlade s etikou sudcu.

Okrem toho očakávam, že sudcovská rada príslušného i krajského súdu a ich predsedovia k tomu zaujmú stanovisko a ponúknu názor, prípadne opatrenia, ktoré prijímajú. Problém je v tom, že sa obracajú zraky na sudcu, ktorý túto výzvu napísal. Teraz by sa však mali zraky verejnosti upierať na orgány štátnej správy s otázkou, čo urobia a či s tým súhlasia.

Na túto otázku som ešte nedostal odpoveď. V Súdnej rade sme to nedávno otvorili a chceme zaujať širšie stanovisko, aby sme motivovali ostatných k tomu, ako sa má sudca vyjadrovať, ak píše o hlave štátu, ústavných orgánoch a činiteľoch a podobne.

Ako sa pozeráte na fungovanie Najvyššieho správneho súdu SR? Oslobodil napríklad sudkyňu Haitovú, ktorá figurovala v kauze Zmenky s Marianom Kočnerom. Zatiaľ to nevyzerá na žiadne zásadné zmeny a rozhodnutia v disciplinárnych oblastiach správneho súdu. Som príliš kritická?

Nie kritická, len neberiete do úvahy jeden fakt. Najvyšší správny súd SR je významným úspechom na poli transformácie celého súdnictva. Je to vrchol správneho súdnictva, ktoré sa bude nanovo kreovať.

Agenda disciplinárnych stíhaní sudcov je pre nich úplne nová, predtým to robili disciplinárne senáty. Skutočne som príjemne prekvapený, s akým nasadením sa venujeme týmto veľmi ťažkým veciam.

Samozrejme, vytvárajú aj základy budúcich prístupov k jednotlivým disciplinárnym previneniam.

V tomto prípade, napriek tomu, že Ústavný súd SR konštatoval, že došlo k prekrúteniu práva alebo k jeho svojvoľnému výkladu, nešlo o porušenie ústavnosti, ktoré možno rovnako posudzovať v disciplinárnom konaní. Problémom pri mojom vyjadrovaní je, že som doposiaľ nečítal odôvodnenie, iba som ho počul. Síce je to rozhodnutie právoplatné, budeme musieť uvažovať nad tým, ako sa k tomu postaviť z hľadiska vývoja.

Ide o ojedinelé rozhodnutie, s ktorým mám i ja problém. Nekritizoval by som však Najvyšší správny súd SR, ale považoval by som to za dar pri tvorbe nového disciplinárneho súdnictva. Teraz tam sedia noví ľudia, ktorí neprišli len zo súdnictva. Myslím si, že schopnosť súdiť nie je až taká jednoduchá, ako by sa zdalo.

Súvisiaci článok Súvisiaci článokSúdna rada odmietla útoky voči Marekovi Filovi i iným sudcom pre ich rozhodnutia Čítajte

Chýbajú nám vo vedení súdnictva výrazné osobnosti?

Voľby funkcionárov závisia aj od toho ako ich vníma okolie. To veľmi citlivo reaguje na to, aby bol na čele súdnej inštitúcie nekompromisný človek, ktorý si uvedomuje, že má v rukách moc, ale zároveň i zodpovednosť a nemôže tolerovať veci, ktoré sú netolerovateľné.

Prосто človek, ktorý si dokáže urobiť poriadok, je všeobecne uznávaná osobnosť a má rešpekt. Každý vie, že je objektívny a riadi zverenú zložku justície spôsobom, ktorý mu predpisujú ústava a zákon. Je veľký problém takého človeka nájsť.

Ako sa pozeráte na útoky na sudcov, ktoré prichádzajú od obvinených, ale aj politikov? Ako sa dá proti tomuto brániť? Kde je hranica medzi tým, čo musia sudcovia zniesť, a tým, čo by sme už mali riešiť?

Chápem ľudí, ktorí sú obvinení a chcú sa brániť. Ide o vážne obvinenia, môžu stratiť osobnú slobodu, spadnúť z piedestálu na úplné dno ľudskej existencie.

Takže do značnej miery chápem, no idú ďaleko. Na Súdnej rade to budeme sledovať a pri presiahnutí únosnej miery zvážime podanie trestného oznámenia. Významnú bodku za tým dal generálny prokurátor, ktorý tieto politické vystúpenia považuje za zasahovanie do vyšetrovania.

Zatiaľ to však neukazuje na vážny úmysel ublížiť sudcom. Skôr ich vyradiť z rozhodovacieho procesu, prípadne zmiasť občanov, čo sa do značnej miery darí. Najmä občanov, ktorí danú problematiku nevedia uchopiť.



Nie je chyba, že nie sme v našej krajine schopní začať tému ľudských práv a o spravodlivosti k menšinám? Ako si vážime ľudské práva a ako ich obhajujú súdy?

Predsudky sú veľkou prekážkou. Ja som vyrástol s Rómami, chodil som k nim domov, jedol som a hrali sme sa celé roky.

Keď vidím Róma, vidím človeka. Sudcovia väčšinou nie sú takí, že by mali predsudky. Skôr by som povedal, že reagujú na to, ak sa správa náležitým spôsobom. Možno by stačilo, aby sudca pokojne uplatnil svoju moc a dotyčného iba upozornil.

Máme za sebou rozsudky, keď sme celá krajina videli, ako policajti fackajú malých rómskych chlapcov v Košiciach. Skutok sa podľa súdov nestal, hoci sme to video videli všetci. Ako sa teda dá hovoriť o spravodlivosti pre Rómov?

Bolo to vyslovene nespravodlivé, ale šlo o ojedinelý jav. V takomto prípade by to mala štátna moc a súdy uchopiť pevne a povedať, že toto teda nie.

A to sa týka všetkých menšín, sú to ľudské bytosti, ktoré si zaslúžia rešpekt a dôstojnosť, bez ohľadu na ich správanie. To, že sa niekto správa nepatrične, neznamená, že vy máte voči nemu nepatrične oplatiť vlastnú moc, ktorú vám zveril štát, skôr naopak.

Boris Kollár (Sme rodina) začal verejnú debatu o výške trestov. Výšky trestov za ekonomickú trestnú činnosť sa mu zdajú príliš vysoké. Povedala to aj Mária Kolíková v odpovedi na otázku, ktorú som jej kládla v kontexte s nehodou na Zochovej ulici. Pýtala som sa, ako by vysvetlila verejnosti, že niekto za nedokonané zmenky dostane devätnásť rokov a iný za vraždu deväť.

Obyčajná verejnosť by mohla mať pocit, že si peniaze vážime viac ako ľudský život. Čo by ste na to povedali? Súhlasíte s nimi?

Nesúhlasím s tým z jednoduchého dôvodu. Rozpätie medzi dolnou a hornou hranicou trestov je obrovsky otvorené. Sudca má možnosť ukladať veľmi nízke tresty aj za dosť závažnú ekonomickú trestnú činnosť.

Je na ňom, ako to podľa jednotlivých odsekov zvolí. Netreba tlačiť na úpravu trestných sadzieb, hoci sa môžu analyzovať, ale treba analyzovať súdnu prax, ktorá by mala byť jednotná.

Súvisiaci článok Súvisiaci článok Nižšie tresty Kočnerovi nepomôžu, bráni sa Boris Kollár. Zachrániť by mohli jeho vlastných Čítajte

Ľudia zažívajú súdy na Slovensku rôzne. Jeden kamarát sa rozviedol v Trnave za mesiac a kamarát v Bratislave čaká rok len na vytýčenie pojednávania. Moji exkolegovia sa súdili s RTVS pre neoprávnené výpovede, bol to celkom jednoduchý prípad, a rozsudok trval štyri roky. Ako rozdielny zážitok má človek na súdoch v Bratislave verzus celé Slovensko?

Toto je zásadný dôvod, prečo treba reformovať súdnictvo a zmeniť súdnu mapu. Treba totiž vyrovnať zaťaženie jednotlivých súdov na Slovensku.

Preto veľmi oceňujem, že sa začalo uvažovať o rekonfigurovaní celej súdnej sústavy a že sa aspoň niečo dosiahlo. Tento príklad ukazuje, že celé roky rokúce je chyba v systéme. Bratislavské súdy si vyžadujú osobitnú starostlivosť od štátu, pretože sú skutočne pod tlakom agend, ktoré inde neexistujú alebo existujú oveľa jednoduchšie.

Čakať na spravodlivosť v Bratislave trvá tak dlho nie preto, že by sudcovia nechceli pracovať, pracujú viac, ako je rozumné. Treba zvýšiť počty sudcov v Bratislave a ja sa prihovám za príplatky v bratislavskej justícii.

Je to spôsob slušného nakladania s ústavným činiteľom, ktorý je ochotný súdiť v Bratislave. Problém bratislavských súdov je však dlhodobý a ešte potrvá, kým odstránime následky a dobehneme štandard trnavského súdu.

Už ste sa zamýšľali, čo budete robiť, keď sa vám skončí mandát?

Môžem sa uchádzať ešte o jeden mandát, ale keďže budem mať vtedy 71 rokov, tak mám takú tajnú túžbu.

Tým, že som prijal pozíciu člena Súdnej rady a bol som zvolený za predsedu, som sa zriekol celoživotného sna byť sudcom Súdneho dvora Európskej únie. V čase, keď budem končiť, bude sa končiť aj prvé funkčné obdobie na sudcu na Súdnom dvore. Možno sa pokúsím presvedčiť Súdnu radu, aby ma nominovala.

Nebolo by lepšie, keby ste zostali na Slovensku?

Neviem, nie som presvedčený o tom, že som tu užitočný. Zatiaľ je to svetielko na konci tunela veľmi ťažko viditeľné.

Autor: Zuzana Kovačic Hanzelová, Ema Šarkózyová



Odstavené kolobežky blokujú pacientom v nemocnici chodníky, prekážajú aj autám [✉](#)

📅 4. 1. 2023, Zdroj: **Košický večer**, Strana: 4, Vydavateľ: **Petit Press, a.s.**, Autor: **Kristian Sabo**, Sentiment: **Ambivalentný**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Dosah: 203 116 GRP: 4,51 OTS: 0,05 AVE: 354 Eur

Chcú to riešiť, ale až na jar.

KOŠICE. V areáli Univerzitnej nemocnice Louisa Pasteura na Triede SNP v Košiciach zavádzajú zdieľané kolobežky.

Ludia ich nechávajú na chodníkoch aj na cestách.

Problém je v tom, že tieto dopravné prostriedky bez dozoru blokujú cesty pre pacientov, ale aj vozidlá.

Pacientka: Blokujú pohyb ťažko chorých pacientov

Pacienti sa hnevajú, vravia, že nová doba priniesla móresy, ktoré im strpčujú život.

„Je neuveriteľné, koľko kolobežiek sa v areáli nemocnice vyskytuje. Minule ich tu bolo asi 12. Ja neviem, prečo ich tam ľudia nechávajú, možno ide o pacientov, zamestnancov, ale napadlo mi aj to, či to nie je kvôli blokom za nemocnicou,“ vraví pacientka Alena.

Podľa nej v priestoroch nemocnice nemajú kolobežky čo robiť.

„Parkujú aj na chodníku, videla som ich aj na ceste. Nemocnica by s tým mala niečo robiť. Nepredpokladám, že priestor nemocnice je verejným parkoviskom. Vidím, ako chodia ráno pacienti na onkohematológiu. Ide o ťažko chorých ľudí a majú kvôli kolobežkám problém prejsť. Keby tam boli jedna, dve kolobežky, nepoviem pol slova. Ale aby bola nemocnica skladiskom kolobežiek pre súkromné osoby mi príde scestné,“ doplnila Alena.

Konštatuje, že je potrebné problém akútne riešiť, aby nedošlo k nešťastiu.

„Som zvedavá, či nemocnica nejako zareaguje, aj keď si, pravdupovediac, neviem predstaviť, či by vedeli dať zákaz vstupu pre kolobežky,“ uzavrela sťažovateľka.

Chcú ekologickú dopravu, vyhradí priestor

Nemocnica o probléme vie a bude ho riešiť. Avšak až v jarných mesiacoch.

Hovorkyňa Monika Krišková tvrdí, že situácia je zložitá, pretože nemocnica podporuje ekologickú dopravu.

„Vždy je dobré, keď návštevníci nemocnice, naši zamestnanci, študenti, ktorí prichádzajú na prax, prípadne aj pacienti, ktorých zdravotný stav to umožňuje, prichádzajú do areálu nemocnice na ekologickom dopravnom prostriedku, akým je kolobežka. Navyše tak nezaberajú ďalšie parkovacie miesta, ako by sa stalo, keby dochádzali autom. To je v našich autami preplnených areáloch veľmi prínosné,“ uviedla Krišková.

Zdôraznila však, že v každom prípade budú na užívateľov kolobežiek apelovať, aby boli pri ich používaní tolerantní a ohľaduplní voči ostatným účastníkom cestnej premávky v areáloch nemocnice.

„A to voči chodcom, ktorí využívajú chodníky, aj voči vodičom áut. Ohľaduplnosť je potrebná nielen pri presune na kolobežke, ale aj pri zaparkovaní a odstavení kolobežiek tak, aby nedochádzalo k ich nahromadeniu na jednom mieste, čo potom bráni chodcom v užívaní chodníka. Nateraz budeme riešiť túto záležitosť osvetou na našich sociálnych sieťach a tiež požiadame o súčinnosť v tomto smere Lekársku fakultu **UPJŠ**. Zároveň plánujeme v jarných mesiacoch na Triede SNP vytvoriť priestor na ich bezpečné odstavenie, aby nekomplikovali prechod pacientov, chodcov, ani prejazd vozidiel po areáli,“ uzavrela hovorkyňa nemocnice.

Takto to vyzerá v areáli nemocnice.

FOTO: LTS

Autor: KRISTIÁN SABO