

Z chaosu systém. Zákulisie testovania v mestskej časti

## Víkend v rade i overale

Text: Lucia Marcinátová

Piatok 30. október tesne pred obedom a deň pred plánovanou „operáciou“ odrazu príde mail. Hovorí o tom, že samospráva má kontaktovať zdravotníkov do odberových miest. Prekvapenie za prekvapením.

Namiesto troch dní, odrazu dva, namiesto komplexného zabezpečenia zo strany štátu zháňanie stanov, svietidiel, dezinfekcie, nových smetných košov, ochranných pomôcok.

Dúbravka nakoniec z chaosu vytvorila systém, vzniklo 27 miest odberných miest, pomohli zdravotníci, dobrovoľníci, poslanci i obyvatelia.

„Pri návoze a rozvoze doručeného materiálu som mal zmiešané pocity. Trochu zlyhávala organizácia zo strany štátu,“ priznáva Maroš Repík, miestny poslanec, ktorý pomáhal v rámci celoplošného testovania pri rozvoze materiálu i spočítavaní ľudí pri čakaní na jednotlivých odberných miestach. „Materiál mal prísť najskôr vo štvrtok, potom v piatok o 11tej, následne o 13tej a napokon prišiel až niečo po štvrtrej. Z auta vyskákali vojaci, boli vysmiati ako na výlete z kasární.“

Pri rozvoze a delení materiálu sa stretlo okolo 20 ľudí. Okrem vojakov to boli i zamestnanci úradu, starosta Martin Zaťovič a miestni poslanci Pavel Vladovič, Tomáš Husár a Maroš Repík. Ten opisuje ako rozvoz smeroval do odberných miest.

„Rýchlo sa to rozdelilo a šup-šup na rozvoz, všetci v očakávaní, čo bude zajtra. Ešte stále nebol dostatok zdravotníkov, takže každý, kto poznal nejakú sestričku z Kramárov, ju chcel ukecať na víkend.“ Víkend sa niesol v znamení čakania, no i spoznávania a ľudskosti.

Viac na 2., 3. a 4. strane

## Advent spojí susedov kultúrou

Stretnutia pri varenom víne, atmosféra vianočných trhov či hudba na námestí. Tohtoročný advent je podobne ako celý rok v súvislosti s novým koronavírusom iný. Nepraje stretnutiam a ani kultúre. Napriek obmedzeniam, a možno práve aj vďaka nim, sa rodia výnimočné myšlienky, projekty. Jeden z nich vznikol aj u nás v Dúbravke a vďaka podpore Bratislava Tourist Board (BTB) sa pretavil do spolupráce s Devínskou Novou Vsou, Devínom, Karlovou Vsou, Lamačom a Záhorskou Bystricou. Od decembra prostredníctvom Dúbravskej televízie.

(lum)

Viac na 23. strane

Namiesto žiakov plnia telocvičňu robotníci

## V malej telocvični veľká oprava

Deti do nej tento školský rok nevstúpili, telocvičňu prváci spoznávali iba v rámci exkurzií po budove. Telocvik prebieha pre pandemickú situáciu vonku alebo v triedach.

Pred dvomi rokmi mestská časť Bratislava-Dúbravka zrekonštruovala veľké telocvične spolu so šatňami a sociálnymi zariadeniami na všetkých svojich štyroch základných školách. Teraz obnovuje malú telocvičňu na najväčšej škole v Dúbravke. Mestskej časti sa podarilo získať dotáciu z hlavného mesta vo výške 40-tisíc eur.

Práce na Základnej škole Pri kríži sa už začali, trvať majú dva mesiace. Na obnovu mestská časť využíva zámerné toto obdobie „necvičenia“. Deti v školách nemajú bežnú telesnú výchovu v telocvičňach a pre opatrenia na spomalenie šírenia nového koronavírusu sa stopol aj poobedný prenájom telocvičňí klubom a športujúcim skupinkám.

„Verím, že sa pandemická situácia zlepší, deti sa budú môcť vrátiť k bežným hodinám telesnej výchovy začiatkom budúceho roka a cvičiť už v obnovených telocvičňach,“ hovorí starosta Dúbravky Martin Zaťovič.

Komplexná obnova malej telocvične počíta s investíciou viac než 59-tisíc eur, pričom ide o združené financovanie – dotáciu hlavného mesta a dofinancovanie mestskou časťou Bratislava-Dúbravka.

Text a foto: Lucia Marcinátová

Sobotu ľudia trávili v radoch, nedeľa bola pokojná

## Testovanie ukázalo ľudskosť, do radov si ľudia objednávali pizzu

Text: Lucia Marcinátová

Sobota krátko po piatej hodine ráno, čiže skoro dve hodiny pred plánovaným začiatkom, sa začali tvoriť rady. Kým odberné miesta otvorili, tiahli sa po celých chodníkoch, padal jemný dážď a ľudia čakali a čakali...

Azda za to mohlo želanie či cieľ mať to čo najrýchlejšie za sebou, väčšina sa rozhodla pre testovanie v sobotu ráno.

„Nie je vraj dostatok testov a ja ten test potrebujem do roboty,“ zneli obavy mladej ženy v rade. Starší pán sa len usmieval a do radu pred školu si niesol stoličku, iní prišli vo dvojici a debatovali, niektorí sa zoznámili v rade, mladíci si objednali pizzu.

K rekordnému státiu prišlo na miestach, na ktorých už „došli“ certifikáty a ľudia museli na ich dodávku od armády aj po otestovaní čakať a opäť čakať.

Po prvom odbernom dni mi krokomer ukazoval viac než 23 kilometrov po mestskej časti. Krok za krokom po jednotlivých stanoviskách, a to každú hodinu. Spolu s niekoľkými dobrovoľníkmi a miestnymi poslancami sme plnili a aktualizovali špeciálnu webovú stránku s obsadenosťou odberných miest. Vytvoril ju Dúbravčan a venoval ju ako pomoc obyvateľom a mestskej časti. Inú formu pomoci si zvolili poslanci ako kuriéri. S donáškou jedla chodili aj starosta Martin Zaťovič s manželkou a viceprimátorkou Zdenkou.

Dokopy počas víkendu poslaneckí „kuriéri“ rozniesli 896 teplých jedál odberným tímom a celkovo počas príprav, odberov bolo k dispozícii okolo 170 dobrovoľníkov, ktorí pomáhali rôznou formou pomoci.

„Mimoriadne udalosti upevnili náš tím a ukázali, že sme pripravení pomáhať,“ hodnotil po víkendovom testovaní starosta Martin Zaťovič. „Dúbravskí poslanci stáli aj v prvej línii - v odbernom tíme ako zdravotník vicežupan Juraj Štekláč, ako administrátori Alexej Dobrolubov, Ľuboš Krajčír, ako "pevní muži" pri vykladaní a prevoze materiálov – Pavel Vladovič, Maroš Repík, Tomáš Husár i dobrí zásobovači odberových tímov jedlom – Zdenka Zaťovičová, Branislav Semančík, Štefan Gubrica, Marián Bohunský, Tomáš Husár, Matej Nagy, Mário Borza či ako terénni pracovníci pri sčítavaní ľudí pred odbernými miestami Martin Lupták, Maroš Repík, Dávid Béreš a Tomáš Husár. Bolo to pestré, bolo to náročné. Ďakujeme vám...“

O ďakovaní, a postupom času aj o vydýchnutí, bola testovacia nedeľa. Rady zmizli, dobrovoľníci takmer nemali koho počítať. Odrazu bol priestor aj na spoznávanie a vzájomné rozhovory.

Počas víkendu tak prišlo aj na úsmevné príbehy, keď zdravotníci vítali večer ľudí vtipom, že majú len testy tehotenské, alebo keď administratívna sila pozývala na ster výkrikom čerstvé langoše...

Boli to všetko príbehy pomoci.

Rozprávali sme si rodinné príbehy, čo pomohlo prekonať záťaž

## **Rozkaz znel jasne, pokračovať v misii**

Text: Lucia Marcinátová

Do odberného tímu sa počas testovacieho víkendu v Dúbravke ako lekár pridal aj vicežupan pre oblasť zdravotníctva a Dúbravčan JURAJ ŠTEKLÁČ. Hoci má za sebou stovky celodenných služieb v nemocnici, hovorí, že šlo o jeho prvú „službu“ pod celtou v stane. Po víkende priznal aj svalovicu.

V súvislosti s plošným testovaním antigénovými testami ste vyjadrili istú pochybnosť nad jeho realizáciou a zabezpečením. Bolo pre vás tak náročné rozhodnúť sa a stať sa súčasťou odberového tímu?

Vedieť číslo počtu nakazených je nepochybne zaujímavé, avšak vždy je dobré dopredu zadeklarovať predstavu, ako toto číslo použijeme, keď ho budeme vedieť. Plošné testovanie totiž nie je terapeutická, ale diagnostická metóda. Ak to povedať dopredu nevieme, potom prichádza otázka, aký to má teda zmysel, a či benefit zo získania tohto čísla prevyšuje riziko jeho získania. Všeobecne najťažšie pre človeka v živote je prijatie rozhodnutí, ak sa ide do rizika, v tomto prípade aj v spojení s predstavou dlhého fyzického výkonu. Dnes je známe, že existovali pochybnosti o vhodnosti daného spôsobu plošného testovania, ktoré štátne inštitúcie a orgány nevedeli rozptýliť. Najmä preto, že z ich strany nebola jasná deklarácia k diskusii. To všetko v situácii, keď vieme o zhubnom potenciáli koronavírusu a nejasného rizika nákazy pri testovaní. Vtedy sa rozhodnutia prijímajú ťažšie, keď to však už človek urobí, potom sa mu situácia javí jasnou.

Čiže ste sa rozhodli pridať sa...

Keď už sú ľudia vystavení záťažovej situácii, človek neváha a snaží sa pomôcť ľuďom, komunite, samospráve. Navyše nepatrím k radikálnym odporcom plošného testovania, z ktorých mnohí sú proti, lebo sú proti všetkému, a dávajú tomu politický obsah. A to bol aj dôvod, prečo som prijal účasť v odberovom tíme. Prihlásil som sa sám, respektíve sa podarilo odberový tím vytvoriť. Pomoc v organizácii odberových tímov zo strany štátu bola veľmi chabá, približujúca sa k zlyhaniu, ešte v piatok ráno ich bolo zdravotníkmi obsadených málo a štát prenechal úlohu samospráve. Tá podala skvelý výkon

a všetky odberové miesta zdravotníkmi a dobrovoľníkmi do večera obsadila. Podarilo sa tak naplniť ťažkú úlohu a výzvu, ktorú život priniesol. Je určite skutočným úspechom samosprávy a silových zložiek. Je taktiež dôkazom, že komunita ľudí má stále k sebe blízko, a dokáže si pomáhať. Myslím tiež, že ak by zlyhalo testovanie a jeho organizácia, ľudia by stratili vieru a nádej.

Nad čím ste uvažovali, keď ste sa chystali na testovací víkend?

Otázkou bolo, ako môže testujúci zdravotník vydržať dva dni po sebe takúto záťaž. Faktom však je, že stresové hormóny a endorfíny fungujú, a tak pri vykonávaní testovania človek necítil ani hlad, ani smäd, ani bolesť, ani nutkanie na potrebu. To prišlo vždy až v prestávkach a po skončení testovania spolu so svalovicou. Únavu sme samozrejme cítili už v priebehu testovania ku koncu dňa. Zvláštnosťou bolo, že ma prvý raz v živote od záťaže boleli chodidlá, a to som si už celodenných služieb v nemocnici odslúžil viac než dosť.

Ale asi nikdy nie vonku v stane.

Áno, odberové miesto sme mali vonku v stane a v nedeľu navečer udrela výrazná zima a dážď. To bolo ozaj náročné, i keď v nedeľu bolo menej ľudí. Mysleli sme si, že naše miesto vzhľadom na nečas prechodne uzatvoria a ľudí presmerujú na odberové miesta vnútri, ale rozkaz znel jasne, pokračovať v misii aj v nepriaznivom počasí.

Akí boli ľudia, ktorí k vám prichádzali?

Samotný úkon odberu nie je jednoduchý, mnohých ľudí bolo treba upokojiť a vysvetliť im postup, avšak väčšina bola milá a ústretová, i keď miestami bolo cítiť nervozitu a obavy. Kritické situácie však ľudí zblížujú a ich spolupatričnosť bola úžasná. Najväčšími hrdinami boli snáď deti, ktoré sa prišli dať testovať. Azda až neuveriteľné bolo zblíženie ľudí tímu odberového miesta, ktorí sa poväčšine až dotedy nikdy v živote nevideli a ku koncu nedele si už rozprávali najsúkromnejšie rodinné príbehy. Aj to pomohlo prekonať záťaž. Som vďačný, že som ich mohol spoznať...

#### Vynáška:

Je to dôkazom, že komunita ľudí má stále k sebe blízko, a dokáže si pomáhať. Myslím tiež, že ak by zlyhalo testovanie a jeho organizácia, ľudia by stratili vieru a nádej.

Anketa: Ako ste sa zapojili a pomáhali samospráve v rámci celoplošného testovania Covid-19? Odpovedajú dvaja poslanci z každého obvodu.

Martin Lupták

V sobotu a v nedeľu som vždy pol dňa monitoroval približne každú hodinu počet ľudí v rade na troch odberových miestach pre aplikáciu na webe. Boli to ZŠ Sokolíkova, ZŠ Nejedlého a dom kultúry. Sobota bola náročnejšia, tvorili sa veľké rady, situácia sa menila. Nedeľa bola pokojná.

Luboš Krajčír

Rozhodol som sa pomôcť v rámci testovania a pomôcť doma. Nastúpil som do prvej línie ako dobrovoľník - administrátor do odberového tímu v DK Dúbravka. Pomáhali sme tu aj s poslancom Alexom Dobroľubovom. Bola to zaujímavá skúsenosť, nazrieť do zákulisia organizovania testovania.

Marcel Burkert

Nebudem sa spolupodieľať na niečom, s čím nesúhlasím. Obrovské peniaze, ktoré táto akcia zhltna v upadajúcom zdravotníctve, sa dali využiť oveľa efektívnejšie, a to nielen v boji proti Covid -19, a bez rizík, donucovania. Ale to by už premiér nemohol oslavovať svetové prvenstvo...

Libor Gula

V čase celoplošného testovania na Covid-19 som bol pracovne zaneprázdnený. Mal som počas testovacieho víkendu na prelome októbra a novembra online seminár. Počas prvej vlny nového koronavírusu na jar som sa však zapojil a roznášal ochranné rúška seniorom po mestskej časti.

Tomáš Husár

Pridal som sa bez zaváhania, pomáhal som v piatok s vykladaním materiálu a počas víkendu s rozvozom jedla a s webom, ktorý monitoroval vyťaženie jednotlivých odberových miest. V sobotu som videl dlhé rady čakajúcich i trpezlivých ľudí a aj počas rozvozu jedla milých ľudí v tímoch.

Marián Bohunský

Aj napriek veku a čiastočnému zdravotnému obmedzeniu sa teším, že som sa v rámci možností mohol zapojiť a pomôcť samospráve. Počas víkendu som sa zúčastnil ako dobrovoľník pri pomoci s rozvozom jedla pre odberné tímy na SPŠE K. Adlera, ZŠ Nejedlého a v nedeľu aj pre DK Dúbravka.

Maroš Repík

Pomáhal som pri návoze materiálu v piatok pred samotnou akciou a s webom, ktorý monitoroval vyťaženie jednotlivých odberových miest. Pri sledovaní počtov ľudí v radoch bolo fajn vidieť, že všetci ľudia sa usmievali aj pod rúškami, žiadny stres a napätie, zneli aj humorné hlášky.

Mário Borza

V sobotu som rozvážal obedy a večere. Pridať a pomôcť mi bolo prirodzené, už počas prvej vlny pandémie som rozvážal materiál na výrobu rúšok a potom aj hotové rúška obyvateľom. Byť nápomocný vo vtedajšej náročnej situácii bolo pre mňa veľkým zadosťučinením a skvelá psychohygiena.

Dúbravčania boli ústretoví, imobilných púšťali dopredu

## **Ľudia nám piekli koláče**

Text: Lucia Marcinátová

Víkend strávila v overale a za oknom Kultúrneho centra Fontána, kde bola súčasťou odberného tímu. Dúbravčanka a lekárka z Detského kardiocentra Jana Valachová neskrýva dojatie a prekvapenie z ľudskosti, s ktorou sa stretla počas celoplošného testovania Covid-19. Porozprávala o tom, ako prišiel pomôcť aj lekár z Tadžigistanu či o sobotnej únave, keď už nevideli ďalej než na nosnú dierku.

Máte za sebou víkend za štítom a v overale. Aké máte dojmy?

Pre mňa osobne životný zážitok, na ktorý nikdy nezabudnem. Veľmi miľo ma prekvapili ľudia, ktorí dlho čakali v rade a napriek tomu boli milí, slušní a ďakovali nám. Náš tím to utužovalo a nabíjalo energiou. S tým dobrým pocitom som žila celý nasledujúci týždeň a stále žijem. Ak by bolo ďalšie kolo testovania aj v Bratislave, tak neváham a prihlásim sa, rovnako ako aj celý náš odberový tím.

Čo bolo pre vás najnáročnejšie?

Zo začiatku pocit, či to zvládneme celý deň, s minimálnymi prestávkami a v tých skafandroch (smiech). No potom človek, keď sa rozbehol, bolo mu jedno, že „pláva vo vlastnom pote“. Už sme chceli len a len testovať. Mať čo najrýchlejšie tempo, aby ľudia nemuseli toľko čakať. V sobotu sme očami stále hľadali koniec radu a ten bol veru v nedohľadne. A potom podvečer sme už ani nevideli ďalej ako na nosnú dierku (smiech).

Keď sa môžeme vrátiť k sobote. Prví ľudia pri vašom okienku vraj čakali už niečo po piatej. Dlhé rady, nervozita... ako to na vás vplývalo?

Mňa osobne veľmi prekvapil toľký záujem o testovanie a naozaj ľudia prišli veľmi skoro a čakali vyše hodiny a pol, len kým sme vôbec začali. Myslela som si, že nám budú nadávať, ale nestalo sa tak. Opak bol pravdou. V sobotu sme mali 745 ľudí, v nedeľu 260 a neprišla ani jediná sťažnosť. Naopak, niektorí v tichosti poslúchli, veľa ľudí ďakovalo ústne a predstavte si, dokonca nám priniesli aj bohaté občerstvenie. Navzájom boli k sebe ústretoví, pomáhali si. Ak prišiel niekto imobilnejší, bez akýchkoľvek problémov ho pustili dopredu a keď toto človek videl, tak sa vám hrnuli slzy do očí a želali ste si, aby tento pocit jednoty, súdržnosti a ústretovosti bolo vídať oveľa častejšie.

Prečo ste sa vy rozhodli pridať k „operácii“ celoplošného testovania?

Napriek tomu, že som mala zmiešané pocity z významu celoplošného testovania, keď som videla zábery v médiách, ako prebiehalo prvé testovanie na Orave a v Bardejove, tak som si zaspomínala na podobné akcie Slovenského Červeného kríža (napríklad návšteva Svätého otca Jána Pavla II. alebo silvestrovské služby) a nedalo mi to. Chcela som pomôcť a zažiť opäť ten pocit. Neľutujem.

Kto sa stretol vo vašom tíme? Vyzerali ste ako zohratá partia...

Áno. Napriek tomu, že sme sa nikdy predtým nevideli, za tých pár okamihov sme vytvorili skvelý tím. Každý pochopil, že musíme byť jednotní a spolupracovať. Nervozita a stres tam nemali miesto. A fungovalo to. Keď jednému dochádzali sily, tak ho podržal ten druhý, a takto sme ťahali za jeden povraz. Nikto sa nad nikoho nepovyšoval, všetci sme si pomáhali či vojak, policajka, zdravotníci alebo administratívne dobrovoľníčky. V sobotu sme sa nevládali moc spoznávať, no v nedeľu sme si to vynahradili. Dokonca sme si vymenili telefónne čísla a doteraz sme v kontakte. A viete, čo ma teší najviac? Že takto fungovala väčšina Slovenska. Odberové tímy sa spoločne zladili, skamarátili a dokázali vytvoriť skvelú atmosféru, a to napriek nie ľahkej úlohe.

Spomínali ste aj zdravotníka zo zahraničia, kto prišiel pomôcť a odkiaľ?

V nedeľu nám prišiel pomôcť lekár z Tadžikistanu. Dozvedel sa o tejto akcii a prihlásil sa. Býva v Dúbravke už nejaký čas a chcel pomôcť. Veľmi milý od neho. Nebránil sa žiadnej robote a v tejto akcii bola akákoľvek pomoc vítaná. Takisto nám v sobotu prišla aspoň na pár hodín pomôcť jedna zdravotná sestra z Dúbravky. Lekár z Tadžikistanu pracuje ako plastický chirurg. V nedeľu už bol priestor spoločne sa porozprávať. Zapadol medzi nás veľmi rýchlo a obohatil nás svojimi pracovnými zážitkami či úspechmi. Na odreagovanie priniesol aj kus humoru.

Hovorili ste, že ľudia boli veľmi milí, že vám z domov nosili kávu. Ako to bolo?

Viete, človek, ktorý zažil túto akciu, musí ostať veriť, že ešte stále prevláda dobro u ľudí. Že nie je všetko len o sledovaní krimi novín v televízii a podobne. Keď nám v sobotu pani priniesla výborný piškótový koláč, že ho robila iba pre nás, za to, čo pre nich robíme, „padla nám všetkým sánka“. Nechápali sme. Človek to neočakával. Normálne sme na pár sekúnd zastavili prácu, od milého prekvapenia onemeli, utekali sa naňho aspoň cez okienko pozrieť a tešili sa ako malé deti, napriek tomu, že sme vedeli, že ešte musíme počkať, kým príde prestávka. Nešlo o samotný koláč, ale o ten úžasný pocit, tú lásku a vďačnosť od tejto pani. Mali sme zabezpečené jedlo, mimochodom veľmi chutné a bohaté. A to nebolo všetko, nasledovali výborné štrúdle, ale i pečené kura s ryžou a kompótom. A my sa aj touto cestou chceme všetkým poďakovať. Nielen ľuďom, ktorí sa postarali o naše žalúdky, ale všetkým za to, že ste boli trepezliví, vľúdni a láskaví. Ďakujeme!

### Vynáška

Človek, ktorý zažil túto akciu, musí ostať veriť, že ešte stále prevláda to dobro u ľudí. Že nie je všetko len o sledovaní krimi novín v televízii a podobne.

### Dopravu ochromujú práce na cestách

## **Na hlavnej sú už Lamačania**

Zistili sme to, keď Dúbravčan poslal otázku. Odpoveď sme ihneď preverili v teréne a aj na magistráte. Zmena prekvapila, rovnako ako jej načasovanie. Hlavné mesto menilo prednosť v jazde na ulici Janka Alexyho. Mestskú časť a ani obyvateľov neinformovalo, za čo sa následne ospravedlnilo.

Prednosť na ulici Janka Alexyho hlavné mesto zmenilo v súvislosti s modernizáciou električkovej trate. Po jej ukončení vrátili dopravu – prednosť naspäť. Zabudli však povedať, kedy tak urobia. Na hlavnej tak od 2. novembra nie sú šoféri z Dúbravky do Lamača, ale tí, ktorí smerujú z Lamača hore do centra mesta.

Podobne nečakaná bola aj uzávierka Bagarovej ulice. Prekvapil zákaz vjazdu, fotografie a otázky obyvateľov. Hlavné mesto odbočenie na Bagarovu ulicu obmedzilo v súvislosti s opravou vozovky na ulici M.Sch.Trnavského. Podľa vyjadrení magistrátu mal zákaz vjazdu trvať do 6. novembra, nakoniec trval o týždeň dlhšie.

Práce si vyžiadali dopravné obmedzenia a najmä v ranej špičke nemalé zápchy.

Do konca roka

Uzávierka Bagarovej súvisela s opravou poškodenej komunikácie M.Sch.Trnavského. Ide o úsek od ulice Harmincova po križovatku s Bagarovou a Hanulovou. Hlavné mesto ju začalo rekonštruovať 15. októbra, pričom ukončenie odhaduje na 31. december tohto roka. Oprava sa okrem výmeny krytu vozovky týka aj doplnenia a vymenenia poškodených obrubníkov a prídlažby.

V rámci tejto rekonštrukcie magistrát opravoval aj vozovku M.Sch.Trnavského v križovatke s Harmincovou.

Práce na chodníkoch

Okrem ciest sa pracovalo aj na chodníkoch. Magistrát rekonštruoval chodník pozdĺž ulice Janka Alexyho od záhrad až po Saratovskú ulicu k Domu kultúry Dúbravka. Spustil tiež opravu chodníka na Saratovskej ulici v smere na Bory. Ide asi o 300 metrov dlhý úsek medzi ulicami Drobného a Dúbravčická.

Na Drobného bolo vidieť pracovníkov aj v súvislosti s natieraním tunajšieho zábradlia i čistením vnútrobloku na Drobného 2.

Mestská časť riešila tiež dlhodobý problém so vsakováním vody najmä pri návalových dažďoch pod parkoviskom Trhová – Ulica kpt. Rašu. Vytvorila tu vsakovací, štrkový rigol.

Dokončili sa tiež nové parkovacie miesta na ulici Ľuda Zúbka a pokračovali práce na rozšírení parkovísk na ulici Pod záhradami a M.Sch.Trnavského.



## Vynáška

### Doprava - zmeny, opravy

- Zmena prednosti v jazde na ulici Janka Alexyho - na hlavnej od 2. novembra nie sú šoféri z Dúbravky do Lamača, ale tí, ktorí smerujú z Lamača hore do centra mesta.

- Práce na rekonštrukcii vozovky – M.Sch.Trnavského od Harmincovej po Hanulovu ulici – ukončenie 31. decembra 2020.

## **Napájadlá premenili na krmidlá**

Bola to idea Dúbravčanky a oddelenie životného prostredia ju premenilo na reálny projekt. Napájadlá pre vtáčikov, ktoré mestská časť Bratislava-Dúbravka rozmiestnila počas leta, využijeme na jeseň a v zime ako krmidlá. Napájacie misky na reťaziach s vtáčou plastikou tak zamestnanci z oddelenia životného prostredia zaplnili zrnkami i lúpanou slnečnicou.

Zavesené misky možno nájsť vo viacerých lokalitách po mestskej časti – v parku pri Horanskej studni, v záhrade pri miestnom úrade na Žatevnej, v Parku Pekníkova, pri Dome kultúry Dúbravka a pri detských ihriskách - Duna na Valachovej a Nejedlého pri základnej škole.

Napájadlo od ihriska na Ulici kpt. Rašu pri Daniels pube sa presťahovalo na ulicu Pri kríži do blízkosti budovy miestneho úradu, a napájadlo z ihriska na ulici Karola Adlera pri bývalej tanečnej škole Jagermajster „zmizlo“.

„Podobne ako pri napájaní vodou, aj tu privítame aktivitu obyvateľov, ktorí sa budú o krmidlo vo svojom okolí - a tým aj vtáčkov starať, priebežne ho dopĺňať,“ hovorí Mária Smiešková vedúca oddelenia životného prostredia v Dúbravke. Dodáva, že so zmenou ročných období a s príchodom slnka je v pláne misky opäť premeniť z krmidiel na napájadlá.

(lum)

## **Bránky, upratovanie aj bunker**

Nové bránky pribudli na ihrisku Cabanova, ktoré v posledných rokoch prešlo niekoľkými úpravami. Mestská časť doplnila hracie prvky i hojdačku s bezpečnostnou plochou, osadila tiež lavičky. Ruku k dielu priložili aj obyvatelia, ktorí tu počas jesenných prázdnin upratovali. Menej radostnou aktivitou bolo vytvorenie bunkra, ktorý poškodil strom. Pre prístup do neho boli totiž nabité klince do stromu. V prípade, že natrafíte na podobné poškodzovanie, kontaktujte – [zivotne.prostredie@dubravka.sk](mailto:zivotne.prostredie@dubravka.sk).

## Pripomienky k územnému plánu

Do 19. decembra môžu Bratislavčania pripomienkovať zmeny a doplnky územného plánu hlavného mesta 07. Zverejnené sú na úradnej tabuli mesta, na webovej stránke [www.bratislava.sk](http://www.bratislava.sk). Pripomienky je možné zasielať na [uzemnedokumenty@bratislava.sk](mailto:uzemnedokumenty@bratislava.sk).

## Vojenská cesta plná áut

Turistická rozhľadňa na Devínskej Kobyle je od leta jednou z najvyhľadávanejších atrakcií v Bratislave. So sebou však priniesla aj dopravnú záťaž. Zvýšil sa počet áut zaparkovaných na vojenskej ceste. Tá nie je v správe mestskej časti, ale patrí pod Ministerstvo obrany SR. Dúbravka aktuálne rokuje s ministerstvom o zverení cesty do správy. Až potom môže riešiť a usmerňovať tunajšiu dopravu. Pokiaľ je to možné, zaparkujte na sídlisku a na Kobylu sa vydajte pešo. Urobíte niečo nielen pre zdravie, ale i prírodu.

## Ulice sú už bez splašiek

Život obyvateľom ulíc Jura Hronca a Chrobákovej zneprijemňovala najmä zápachom poškodená splašková kanalizácia. Opravu počas októbra dokončila Bratislavská vodárenská spoločnosť. Podarila sa aj vďaka spolupráci vodární, hlavného mesta a mestskej časti.

## Tragický požiar v unimobunke

Ned'aleko Kauflandu na Harmincovej v piatok 6. novembra horelo. Hasiči dostali hlásenie krátko pred desiatou hodinou v noci. Oheň zachvátil obývanú unimobunku. Polícia začala vyšetrowanie okolností požiaru. „Po príchode hasičov bola časť objektu v plameňoch a zadymená. Z unimobunky vytiahli dve osoby, ktoré sa im aj napriek veľkej snahe nepodarilo zachrániť,“ priblížila Zuzana Farkasová z Prezídia Hasičského a záchranného zboru. Podľa Dúbravčanov tu žila staršia pani s niekoľkými desiatkami mačiek.

## Kde parkovanie pomôže stojisku

Počas novembra sa začali práce na parkovacích miestach pred domom na M. Sch. Trnavského 18. Úpravou terénu tu pribudlo 10 miest. Okrem nich bolo cieľom zmeny uvoľniť cestu pre autá spoločnosti OLO, aby sa mohli dostať k tunajšiemu kontajnerovému stojisku.

## Kam hlásiť nefunkčné osvetlenie?

Tma často po ceste do práce aj z práce, a tma často aj pre nefunkčné verejné osvetlenie. Kto je zodpovedný? Poruchu treba hlásiť na dispečing spoločnosti Siemens, ktorý rieši všetky poruchy verejného osvetlenia v meste. K dispozícii je 24-hodinový dispečing na telefóne +421 2 638 101 51 a tiež online

formulár na webe spoločnosti [www.siemens.sk/osvetlenie](http://www.siemens.sk/osvetlenie). Aj nahlásením poruchy možno prispieť k bezpečiu v nočných uliciach. Verejné osvetlenie je i neodmysliteľnou podmienkou fungovania dopravného systému.

## Spoločne pre obnovu ihriska

Spoluprácou ďalej. Tak by sme mohli nazvať a rekonštrukciu ihriska v MŠ Ožvoldíkova. Vďaka spolufinancovaniu mestskej časti Bratislava-Dúbravka a Združeniu rodičov materskej školy sa podarilo vymeniť a doplniť bezpečnostné povrchy pod hracie prvky.

Ako aj doma ostať fit – praktické cvičenia

## Nabúrajte stereotyp, cvičte neurobic

Text: Lucia Marcinátová

Hrajte prstami na neviditeľnom klavíri, rozhýbte každý kĺb, radí andragogička a trénerka pamäti pre každodennú rannú rozcvičku nielen tela, ale i ducha. Hovorí o neurobiku, akomsi aerobiku pre mozog, ktorý vytvára nové neuróny.

Mozog sa dá trénovať aj tým, že zmeníte každodennú cestu do obchodu. Treba mu prinášať nové výzvy a zaťažovať ho. To všetko znelo počas prednášky s názvom Ako aj doma ostať fit v prázdnej sále Domu kultúry Dúbravka. Diváci však museli pre pandemickú situáciu ostať doma.

Prednáška tak odznela online a prostredníctvom dúbavských médií.

Jej druhá časť bola venovaná praktickým cvičeniam. Doktor a vicežupan pre oblasť zdravotníctva Juraj Štekláč si pozval do diskusie trénerku pamäti Alexandru Palkovič z Centra Memory.

Rozhýbte sa!

Harmonický súlad, vyváženosť fyzickej i duševnej stránky človeka. Jednoducho kalokagatia. Sformulovaná bola Grékmi v antike a počas podujatia v Dome kultúry Dúbravka ju pripomenul doktor Juraj Štekláč. Hovoril o dôležitosti pohybu nielen pre telo, ale aj pre mozog.

Alexandra Palkovič predviedla každodenné cvičenia na doma, vhodné najmä pre tých skôr narodených. „Založené sú na rozhýbaní každého kĺbu v našom tele,“ predvádzala. „Sadneme si do takzvaného aktívneho sedu, nohy dáme na šírku ramien, chrbát vystrieme a postupne rozhýbeme kĺby.“

Odbornička hovorila o pootáčaní krkom a laktami, o krúžení zápästiami aspoň 10 či 15-krát, taktiež odporučila opakované rozhýbanie prstov hrou na „neviditeľnom“ klavíri.

## Ľavá k pravej

Podľa odborníčky je ideálny pohyb na čerstvom vzduchu vždy, keď je to možné. Ide napríklad o rýchlejšiu prechádzku, odporúča tiež jogu pre seniorov.

„Robiť, cvičiť to, čo je nám príjemné,“ hovorí. „Zobrať si tenisovú loptičku, vyhadzovať ju do vzduchu, z ruky do ruky, alebo si ňou masírovať telo a prekrviť ho.“

Odborníčka priblížila aj takzvaný brainaerobik. Ide o cvičenie „do kríža“, naprieč, pri ktorom sa precvičí a zapojí súčasne ľavá i pravá hemisféra mozgu. Ľavá ruka sa dotýka pravej nohy, prípadne „tančuje“ ľavá a pravá ruka, hýbu sa do rytmu obľúbenej hudby, ktorú si pustíme.

„Pri aerobiku sa precvičuje telo, svalstvo, pri brainaerobiku alebo neurobiku vznikajú nové neuróny,“ vysvetľuje Alexandra Palkovič.

Doktor Juraj Štekláč dodáva, že dôležité je zohľadniť svoje možnosti, vek aj zdravotný stav.

## Futbal aj písmená

Po rozhybaní tela odborníci predviedli pár cvičení „na mozog“ i pamäť. Pripomenuli jednoduchú detskú hru – slovný futbal, pri ktorej jeden hráč povie slovo a druhý musí povedať iné slovo, ktoré sa začína na posledné písmeno spoluhráčovho slova, napríklad futbal - láska – avokádo – okuliare a podobne.

„Sťažiť si túto hru možno hovorením len slov v istej kategórii, napríklad jedlo, geografické názvy – mestá či štáty a podobne,“ prezrádza Alexandra Palkovič. Potom napíše na tabulu písmeno K a hovorí o možnostiach hier a cvičení s písmenami. Napríklad, hľadať v pamäti mená na toto písmeno, prípadne spomínať na významných ľuďoch, ktorých meno sa začína na dané písmeno a podobne.

Pri týchto hrách je dôležité zaťažovať mozog, vymýšľať alternatívy, nedávať si podľa trénerky pamäti časové obmedzenia či stopky. „Pri stopovaní sa môže spustiť stres, a to práve nechceme.“

## Hra zmyslov

Medzi ostatnými hrami a radami sa objavili cvičenia pre ďalšie zmysly. Napríklad hmat. Do vrecúška si vložte mince rôznej hodnoty a hmatom skúste určovať ich hodnotu, prípadne prejsť časť bytu, istú trasu v ňom so zavretými očami, pričom samozrejme nezabúdať na odpratanie možných nebezpečných prekážok v ceste. Na čuch Palkovič odporúča hádanky, napríklad spoznávanie potravín či korenín podľa vône.

Vhodné je tiež používať nedominantnú ruku pri istých činnostiach, napríklad skúšať jesť druhou rukou, umyť si ňou zuby alebo meniť každodennú cestu do obchodu, prejsť sa inou trasou.

„Áno, ide aj o vybočenie zo stereotypu,“ dodáva doktor Štekláč. „Robiť niečo nové, namáhavé.“

Trénerka pamäti pripomenula, že mozog je potrebné zaťažovať, vyhýbať sa pasivite i celodennému sledovaniu seriálov. Namiesto televízie si radšej zahrať spoločenskú hru. „Mozog síce nie je sval, no správa sa tak, treba ho zaťažovať a posilňovať. Ak na svoj mozog kašlete, nemôžete počítať s tým, že vás v prípade potreby podrží.“

### Vynáška:

#### Tipy pre mozog i telo

Hmat – rozoznávať mince vo vrecúšku – ich hodnotu.

Čuch – hádanky vôní – čuchom poznávať korenia, potraviny.

Precvičovanie mozgu – slovný futbal, hry s písmenami.

Koncentračné-motorické cvičenia – masírovanie loptičkou, rozhybanie kĺbov, cvičenie „do kríža“ – zapájanie pravej a ľavej hemisféry mozgu.

### Miestnosti ošetrovali aj ozónom

## **Hasiči pomohli s dezinfekciou**

Ponáročnom víkende celoplošného testovania čakal dúbravských dobrovoľných hasičov náročný pondelok. Na základe požiadavky vedenia mestskej časti sa zhostili komplexnej dezinfekcie interiérov viacerých objektov, slúžiacich ako odberné miesta počas testovania. Prioritou bolo dezinfikovať všetky školy, do ktorých sa mali po jesenných prázdninách vrátiť žiaci.

Členovia Dobrovoľného hasičského zboru BA-Dúbravka nakoniec komplexne dezinfikovali 11 budov - Dom kultúry Dúbravka, Centrum rodiny, Základné školy Beňovského, Sokolíkova, Nejedlého a Pri kríži, Súkromnú základnú školu Wonderschool – Bilíkova 34, Gymnázium Bilíkova, Strednú odbornú školu pedagogickú na Bullovej, Základnú umeleckú školu Eugena Suchoňa na Batkovej a Strednú priemyselnú školu elektrotechnickú na ulici Karola Adlera.

„Na dezinfekciu spoločných priestorov a pevných plôch sme použili motorový postrekovač Stihl so širokospektrálnym prípravkom Desclean Crema 1%. Uzavreté miestnosti sme podľa potreby ošetrili generátorom ozónu,“ priblížil Matej Filípek, veliteľ dobrovoľného hasičského zboru obce. Dodáva, že počas čistenia pracovali s hasičskou technikou CAS-15 Iveco Daily a využili ochranné pracovné pomôcky - jednorazové ochranné obleky, návleky na obuv, ochranné okuliare, gumené rukavice a ochranné respirátory FFP-3.

(lum)

### Projekt pod názvom Motýlia lúka priletel aj do Dúbravky

## Lúka je aj psychohygienou

Počas čakania na mestskú hromadnú dopravu si možno zahrať obrie piškvorcky s obrázkami motýľov alebo sa naučiť niečo o tom, ako pomôcť prírode.

Pre kvety menia cestu z práce domov. Ľudia sa tešia pohľadmi na takzvané motýlie lúky. Spestrujú aj našu Dúbravku. Jedna z nich zmenila plochu pri zastávke za Obchodným centrom Saratov.

Ide o aktivitu Bratislavského regionálneho ochranárskeho združenia (BROZ) v rámci rakúsko-slovenského projektu Blühlinge – kvitnúca krajina pre motýle na Slovensku a v Rakúsku. Jej cieľom je vybudovať veľké i menšie interaktívne biocentrá v podobe kvitnúcich plôch, ktoré budú slúžiť ako biotopy pre motýle v mestskom prostredí.

### Lúka ako psychohygiena

„Počas projektu sme urobili množstvo výsevov v Bratislave i mimo nej,“ približuje manažérka projektu na Slovensku Katarína Klimová z BROZ. Členovia ochranárskeho združenia a ďalší dobrovoľníci vyrobili množstvo malých balíčkov so semienkami rastlín a kvetín, ktoré boli a sú k dispozícii na rozosievanie. Projekt tak neostal bez povšimnutia a reakcií.

„Pre nás bolo aj takou satisfakciou, že ľudia nás zastavovali pri práci na týchto lokalitách a boli vďační. Rozprávali nám, ako si menia cestu z práce tak, aby išli okolo týchto rozkvitnutých lúk,“ hovorí s úsmevom Katarína Klimová.

Plochy sa rýchlo menia a aj to im dodáva na atraktivite. Motýlia lúka pri Saratove je aj v týchto jesenných mesiacoch stále plná kvetov. „Úžasné je to, že lúka mení počas sezóny farby, mení svoj výzor. Pre ľudí je to aj určitá psychohygiena,“ dodáva manažérka projektu.

### Aj kosenie tvorí priestor

Podstatou projektu je tiež zlepšiť podmienky života pre opel'ovače. Združenie sa nezameriava tak len na nové výsevy, ale aj na podstatné zmeny režimov kosenia a diferenciaciu využitia verejného priestoru.

V meste je síce podľa Klimovej množstvo zelených trávnatých plôch, no počas suchého leta, trávniky odchádzajú a sú sivé. „Práve tieto vyššie porasty, nie iba nové výsevy, ale aj zmenené režimy kosenia pomáhajú, aby to trávny porast zvládol. Pokosí sa povedzme dvakrát za rok a intenzívnejšie sa môžu kosiť plochy, ktoré ľudia využívajú, kde behajú alebo sa hrajú deti. Ale napríklad v okrajových zónach môžeme nechať vyrásť trávu aj v prospech opel'ovačov - a vidíme to, máme na to dáta, že je to naozaj prínosné“.

## Piškvorky

Súčasťou motýlej lúky pri Saratove je aj edukačná tabuľa. Ide o takzvané piškvorky. Katarína Klimová pozýva zahrať sa túto hru. Tabuľa prináša obrázky s motýľmi vo všetkých ich vývinových štádiách. Hovorí, že ak chceme vidieť pestrosť, potrebujeme mať okolo seba porasty, ktoré sú dobré pre dospelé motýle, teda rozkvitnuté lúky plné kvetín, a rovnako aj porasty, kde vedľa motýle a všeobecne opel'ovače aj prezimovať a uskutočniť celý svoj reprodukčný cyklus.

Znamená to podľa nej potrebu existencie živných rastlín pre húsenice, pre možnosť kukliť sa a dospieť. „Motýle sme si vybrali preto, lebo je to veľmi vďačná skupina. Motýľa vidí rád azda každý. Pre nás je dôležité hovoriť aj o tom celku – o samotárskych včelách atď. Ale motýle sú našou vlajkovou skupinou“.

## Pre veľkých aj malých

Okrem hry tu nájdeme aj informačnú tabuľu, a to nielen o opel'ovačoch, ale aj tom, čo môžeme urobiť pre pestrosť prírody a ako pomôcť motýľom. Katarína Klimová upriamuje pozornosť aj na živné rastliny, aby človek vedel spájať niektoré druhy motýľov s rastlinami, ktoré sú bežne okolo nás.

„Spodná časť je venovaná menším čitateľom, ale pozývame aj dospelých, aby si k nej znížili svoje oči a prečítali aj rozprávku. Je to rozprávka od austrálskej autorky, ktorá píše enviromentálne liečivé texty. Pre mňa je to veľmi dobrá cesta, ako ľudí prizvať k ochrane prírody, pretože verím, že práve všetky tie negatívne informácie, ktoré sa na nás valia, nie sú úplne tým správnym.“

Máme obrovský problém s biodiverzitou, dodáva manažérka projektu, no zároveň verí, že ľudia potrebujú mať nádej. Tú práve aj takéto rozprávky prinášajú. Hovoria o tom, že hoci sú to možno maličkosti, ktoré vieme urobiť, stojí za to ich vyskúšať...

(lr)

## Projekt sobi.eco zamestnáva zdravotne a sociálne znevýhodnených ľudí

### **Obaly, ktoré majú príbeh**

Zhovárala sa: Lucia Marcinátová

Chodím sem, do Centra rodiny, na svoju sebatériu, hovorí s úsmevom TOMÁŠ HORVÁTH, spoluzakladateľ projektu sobi.eco na Slovensku, ktorý zamestnáva zdravotne a sociálne znevýhodnených ľudí. V minulosti pracoval aj ako dobrovoľník pri stavbe detskej HIV/AIDS kliniky v Ugande. Navštívil rôzne rozvojové projekty v Keni, Tanzánii, Rwande či Burundi. My sme ho stretli v rámci projektu sobi.eco v Dúbravke.

Priblížte nám prácu a výrobky v rámci sobi.eco. Aký materiál používate?

Je to netkaná textília vyrobená z recyklovaného oblečenia. Používame tiež inú netkanú textíliu, ktorá vznikla recyklovaním plastov.

Ako ste s tým začali?

Vzniklo to tak, že sme pomáhali pri rôznych humanitárnych zbierkach a vždy sa tam vyzbieralo obrovské kvantum textilu. Samotného textilu je pritom stále väčšie množstvo a nenakladáme s ním, ako by sme mali. Recyklátori platia za obnosené kúsky stále menej. Textil v horších prípadoch končí na skládkach, alebo hnije v skladoch. Už pár rokov dozadu sme premýšľali, že z odpadového textilu, ktorý viac nie je vhodný na darovanie inému človeku či upcycláciu, vyrobíme nový produkt. To je nosná myšlienka nášho projektu. Sú to kúsky oblečenia, ktoré sú znehodnotené, deravé, poškodené a vieme z nich vyrobiť ešte niečo užitočné, použiteľné.

Váš projekt vraj zapája zdravotne a sociálne znevýhodnených, ako?

Chceli sme to napojiť nielen na etickú módu, ale hlavne dať prácu znevýhodneným ľuďom. Tým, že sme pracovali na humanitárnych projektoch v zahraničí, snažili sme sa založiť na Slovensku projekt, ktorý by dal prácu znevýhodneným ľuďom u nás doma. Aby mohli vyrábať niečo užitočné a zároveň, aby to malo zmysel aj z inej perspektívy. Rozhodli sme sa produkovať pekné výrobky z recyklovaného textilu. Sú spracované tak, že rozprávajú príbeh tých rôznych vecí, ktoré nosíme a po istom čase vyhodíme, keďže ide o nekvalitný odev, nedobre spravený a rýchlo sa zničí.

Ako potom vytvoríte ten materiál, z ktorého vznikajú vaše produkty?

Materiál máme z partnerstva s recyklačnou fabrikou v Českej republike. Predtým musí byť každý jeden kusok odevu zbavený zipsu, gombíkov či iných súčastí. Následne sa textil potrhá a putuje na spracovanie do obrovských strojov. Vytvorí sa tak hmota z rôznych vlákien a tlakom sa zatlačí na hrúbku, ktorá je potrebná. Je možné vytvoriť materiály rôznych vlastností a na rôzne účely.

Spomínali ste znevýhodnených, s kým pri vašom projekte spolupracujete?

Aktuálne s dvomi chránenými dielňami a jednou sociálnou dielňou v Centre rodiny v Dúbravke.

Čo tu vyrábate?

Z tohto materiálu vyrábame obaly na notebooky a iné produkty. V Centre rodiny sme aktuálne šili obaly na zošity.

Potom predávate produkty cez internet alebo ponúkate firmám?

Aj aj. Máme niekoľko desiatok distribútorov, ktorí naše výrobky ponúkajú, ako aj vlastný e-shop [www.sobi.eco](http://www.sobi.eco). Je možné ich zakúpiť aj v niekoľkých kamenných obchodoch, ktoré nájdete na našej web stránke.

Čo všetko sa dá z tej textilnej hmoty vyrobiť?

Možností je veľa. No na to, aby sme mohli priniesť produkt na trh, musí prejsť procesmi. Najskôr preskúmame, aký produkt by bol zaujímavý a potom mu dáme minimalistický dizajn, aby pri výrobe vzniklo čo najmenej odpadu. Následne testujeme, či je funkčný. Vyrábame rôzne obaly na fľaše, notebooky, tašky, podsedačky, v spolupráci s Emou z ReTie napríklad aj pánske motýliky.

Ako vznikla myšlienka sobi.eco a prečo sobi?



Myšlienka sa začala rodiť v roku 2017 a od konca roka 2018 vyrábame. A prečo sobi, je to skratka pre sociálny biznis - sobi. Chceli sme náš projekt založiť na základe sociálneho biznisu, to znamená, že takýto biznis ponecháva hodnotu všetkým zapojeným v procese. Nikto sa v rámci neho „nenabaľuje“, ale všetci, ktorí sú zapojení, z tohto procesu získavajú. My, ktorí veci vymýšľame a spravujeme, ako aj tí, čo produkty vyrábajú, cez distribútorov, až po zákazníka, ktorý získa hodnotný výrobok.

Pomáhajú vám pri fungovaní granty?

Granty sme získali najmä na začiatku, pomohli nám aj rôzne organizácie a firmy. Projekt sa nám podarilo zahranične prepojiť, takže sa nám darí ponúkať výrobky aj v zahraničí, keďže dopyt po takýchto produktoch je tam oveľa väčší než u nás. Granty sme však získali aj neskôr na osvetu a edukáciu, okrem samotnej výroby totiž organizujeme aj rôzne workshopy, chodíme po školách, uskutočnili sme i národnú eko dizajnérsku súťaž. Snažíme sa tému etickej a ekologickej výroby rozšíriť čo najviac.

Za päťeurovým tričkom sa môže ukrývať aj neetická práca na druhej strane sveta

## **Naše staré mamy upcyklovali**

Zhovárala sa: Lucia Marcinátová

Už z diaľky vnímame jej štýl a hoci pod rúškom nevidno ústa, usmievajú sa jej oči. Pred Centrom rodiny sme stretli slow fashion blogerku. KATARÍNA PETEROVÁ porozprávala, čo je to pomalá móda a upcyklácia. Prezradila, že nechce potešiť pár ľudí peknými kúskami oblečenia, ale niečo ich naučiť.

Píšete blogy, fashiončlánky, o čom sú?

O pomalej móde. Snažím sa rozoberať aj vážnejšie témy o textilnom priemysle a nielen na ne upozorňovať, ale aj ponúkať možnosti, riešenia prostredníctvom upcyklácie. Ukazujem, ako aj ľudia doma môžu byť v rámci svojho šatníka „slow“, ekologickí. Nemusia si nakupovať nové veci, ale môžu si prešívvať staršie veci, ktoré už v skrinách majú.

Čo to vlastne znamená upcyklácia?

Je to podobné ako recyklácia, no keďže je tam predpona up, hodnota danej veci sa zvyšuje v rámci cyklácie. Vo všeobecnosti je to proces skrášlenia, spracovanie textilného odpadu, ktorému pridáme hodnotu a ušijeme nový kúsok v lepšej kvalite.

Kedy ste sa tomu začali venovať?

Asi pred štyrmi rokmi, keď som vlastne začala aktívne šiť a ani som netušila, že ide o upcykláciu. Netušila som, že sa to stane trendom a súčasťou udržateľnosti. Nemala som materiál, nemala som peniaze na drahé látky, prešívala som veci zo svojej skrine. Nie je to nič nové, naše staré mamy upcyklovali celý život. Využívali textilný odpad, akýkoľvek textil, ktorý mali doma.

Práve aj v tejto dobe, ľudia menej chodia do obchodov, menej nakupujú, viac času trávajú doma, možno je to ideálna doba s tým začať. Je potrebné mať šijací stroj?

Začala som tak, že som si šila všetko v rukách. Samotná upcyklácia nie je tak ani o zručnosti šitia, hoci aj to je potrebné, je to predovšetkým o kreativite. Pričom nemusí ísť len o dámsky kúsok, môžete využiť aj pánsku košeľu, poprešívame, ponašívame, zmeníme strih, dĺžku.

Rýchla móda je ale je súčasťou nákupných centier...

Áno, je všade okolo nás, v každom obchode, do ktorého vkročíme a nielen v nákupných centrách.

Veľa sa hovorí o lacnej móde, o trende rýchlej módy. Je upcyklácia pomocou?

Trend rýchlej módy prišiel a veľmi nám narušil trend a pohľad na hodnotu ľudskej práce. Máme pocit, že kúpiť si tričko za päť eur je normálne a bežné, a že ľudia sú tým pádom zaplatení. No nie je to tak, vyrábajú ich často v neetických a neekologických podmienkach na druhej strane sveta. Je to však taký začarovaný kruh. Ak by sme teraz prestali nakupovať fast fashion, čiže lacnú módu, ľudia na druhej planéty nebudú mať prácu. My nedokážeme ovplyvniť nejakým výrazným spôsobom ich nastavenú ekonomiku. Skôr je to o tej edukácii, vzdelávaní ľudí, šírení osvetu, aby aj tie krajiny chceli zvýšiť a zlepšiť podmienky tým ľuďom, ktorí tam pracujú. Tlačiť aj na väčšie značky, aby upravili svoj model spôsobom, nech je aj pomalá móda prístupná bežným ľuďom. Aby aj tí, ktorí si možno nevedia prešit' a upcyklovať, a ani nemajú toľko financií na dizajnérsku značku, aby mali prístup k lacnejšej móde a nemuseli mať pocit, že kvôli ich oblečeniu niekto trpel.

To sa snažíte hovoriť aj na vašich blogoch...

Mojím cieľom na blogoch a sociálnych sieťach je tiež inšpirovať ľudí, nech začnú upcyklovať sami. Pripravujem pre nich rôzne návody, kurzy, workshopy upcyklácie. Mój cieľ tak nie je niečo vyrábať a potešiť zopár ľudí, ale naučiť ľudí niečo robiť, pozmeniť ich správanie. Je to dlhodobejší projekt, treba začať zmenou životného štýlu a zmenou myslenia ľudí, aby pochopili, že päťeurové tričko je síce super, no rovnako chápali aj to, čo sa za ním skrýva...

V záhrade komunitného centra to žije. Mení sa

## **Sadia vinič, znižujú odpad**

Text: Lucia Marcinátová

Jesenné farby a slnko dodávajú atmosféru. Obdivujeme pestrú maľbu na múre, mozaiku, záhony, tabuľky s názvami bylín, aj bielo natretý bicykel v Provensálskom štýle. To všetko láka na pohľad, pristavenie sa. Dvor je však pre aktuálnu situáciu prázdny. Vyludnené pieskovisko, ihrisko, hračky poukladané v kúte. Záhrada komunitného Centra rodiny na Bazovského ulici kvitne aj v čase obmedzení.

Záhrada komunitného Centra rodiny sa menila od júna aj vďaka projektu s názvom V komunitnej záhrade to žije. Má ekologický aj komunitný rozmer súčasne.

„Získali sme podporu z Nadácie Bratislava,“ približuje Alžbeta Šporerová, riaditeľka neziskovej organizácie Centrum rodiny. „Cieľom tohto projektu je motivovať širokú verejnosť, návštevníkov centra, ale aj ostatných k zmene životného štýlu vo forme zníženia produkcie odpadu.“

Do záhrady počas projektu pribudli vyvýšené záhony či výsadba. Objaviť tu možno vinič, zbadať krík ríbezlí, malín a tiež náučné tabule napríklad o liečivých účinkoch bylín, biodiverzite, správnom kompostovaní a recyklovaní. Môžete absolvovať test, ktorý preverí vaše znalosti v danej oblasti. Tabule nielen poučia, ale aj nútia zamyslieť sa nad zmenou životného štýlu.

„Zamerali sme sa nielen na výsadbu plodín, ktoré deti v meste dnes už nepoznajú, ale osadili sme i náučné tabule,“ hovorí o projekte Alžbeta Šporerová. „Súčasťou projektu boli aj viaceré workshopy, jeden z nich sme zamerali na problematiku rastúcej ekologickej záťaže – tvorby odpadu a ďalší na upcycláciu starého oblečenia v spolupráci s OZ Sobi a blogerkou La Florita.“ Centrum rodiny v rámci nich ukázalo, ako sa dá využiť a spracovať napríklad staré oblečenie alebo nevyhadzovať prezreté ovocie či staršie pečivo. Výsledkom tejto aktivity mal byť happening v záhrade spojený s piknikom, ktorý, žiaľ, v tomto čase dostal stopku.

Komunitné centrum však pokračuje a v rámci projektu pripravuje aj ďalšie workshopy online. Jeden sa venuje odevom, upcyclácii, lacnej móde. Alžbeta Šporerová pripomína, že aj v tomto pandemickom čase v komunitnom centre funguje raz do mesiaca výdajňa šiat. Má už svojich klientov, návštevníkov, ľudí bez domova i Dúbravčanov – darcov.

Riaditeľka centra prezradila aj to, ako vznikla spolupráca s občianskym združením Sobi, ktoré sa so svojou značkou sobi.eco zameriava na etické a ekologické riešenia. „Stretli sme sa na konferencii. Keď som zistila, že sú zameraní na sociálne inovácie a spolupracujú aj s chránenými dielňami, oslovila som ich, začali sme spolupracovať a výsledkom je snáď dlhodobý projekt.“

Ešte stále sa fotograficky hľadám, zrejme a tento proces ma neskutočne baví

## **Teší ma, keď človek nájde na fotkách svoju nepoznanú krásu**

Zhovárala sa: Danka Šoporová

S fotografovaním začal ako chlapec - tanečník, keď mu rodičia pribalili fotoaparát na cestu s detským folklórnym súborom Klnka do Kanady. Aj o tom nám porozprával slovenský fotograf pôsobiaci v Dúbravke, ktorý dnes napriek celému arzenálu zaujímavých klientov ostáva skromný a svojim kolegom dopraje. Vedomý si vrodeneho talentu totiž iných nerieši a sústreďí sa výlučne na precízne odvedenú prácu. O svojej vášni nám porozprával fotograf MATÚŠ LAGO.

Žijete a pôsobíte v Dúbravke, ste rodák z našej mestskej časti?

Nie, nie som rodený Dúbravčan, hoc akoby som bol. Moji rodičia sa presťahovali do Dúbravky z rodnej Spišskej Novej Vsi, keď som mal asi štyri roky. Tým pádom, všetky uvedomelé spomienky a zážitky sa viažu na Dúbravku. Odvtedy tu s niekoľkými malými prestávkami žijem a aj pracujem, keďže môj ateliér sídli tiež v Dúbravke.

Čo vás na našej mestskej časti upútalo najviac? Prečo ste sa rozhodli žiť práve tu?

Keď sme sa s manželkou po návrate zo zahraničia rozhodovali, kde sa usadíme, bol som to práve ja, ktorý som loboval za Dúbravku. Pochopiteľne, predstavuje moju komfortnú zónu, ale racionálne argumenty zneli: dobrá dostupnosť do mesta – autobus, električka, napojenie na obchvat v oboch smeroch, dobrá občianska vybavenosť, blízkosť prírody a vstupu do lesa, no a samozrejme, rodina a mnoho známych v okolí. Tieto pozitíva prevládli pri našom rozhodovaní a stojím si za tým aj dnes, hoci viem byť aj veľmi kritický k nedostatkom mestskej časti, najmä tým vizuálnym.

Pôsobíte v oblasti, v ktorej je obrovská rivalita. Čo dnes nesmie chýbať dobrému fotografovi?

To sa neodvážim jednoznačne povedať. Faktom je, že fotografov je ako húb po daždi. Každý z nás je iný, každý pracuje iným prístupom, s inou technikou, s inou dávkou kreativity a talentu, ale aj pre iných klientov. Keď som sa nedávno pokúšal o akúsi sebareflexiu, dospel som k záveru, ktorý je asi všeobecne platný aj pre iné profesie – dobrému profesionálovi nesmie chýbať neutíchajúce nadšenie pre prácu, hravosť a zvedavosť, motivácia učiť sa nové postupy a techniky, či prirodzená dávka empatie k foteným osobám, respektíve ku klientom. V neposlednom rade je to trpezlivosť a pokora. Často si pripomínam a opakujem slová mojej nebohej babky, ktorá mi prízvukovala, aby som si len poctivo robil svoju robotu, že výsledky sa dostavia. Mala svätú pravdu. A keď som hovoril o trpezlivosti a pokore, dnes už viem, že mnohé veci sa nedajú urýchliť, potrebujú svoj čas. Odmenou pre človeka sú potom nezaplátiteľné skúsenosti, zdravá dávka sebavedomia, asertivity a široký okruh spokojných klientov.

Hoci nemáte fotografické vzdelanie, talent vám nemožno uprieť. Aký máte názor na fotografické školy?

Ďakujem za kompliment, ako vyštudovaný etnológ si to vážim. Ťažko je mi hodnotiť fotografické školy, keďže som žiadnu nenavštevoval, nebolo by to správne. Ale som presvedčený, že majú čo ponúknuť. Absolventi, ktorých poznám, sú absolútne rozhladení v teórii, ovládajú históriu fotografie aj v mnohých pôvodných či moderných technikách. Málo z nich však skončilo v komerčnej praxi. Pokiaľ viem, našli si iné uplatnenie vo fachu, čo môže budiť dojem, že tieto školy neplnia svoj účel. No ja si to nemyslím. Možno ešte príde čas, keď sa na takúto školu prihlásim aj ja a doplním si vedomosti, aby som bol ako fotograf komplexný.

Čo vás priviedlo k foteniu?

Myslím, že to bol moment, keď som ako štrnásťročný tanečník navštívil so známym dúbavským folklórnym súborom Klnka Kanadu. Od rodičov som na cestu dostal tri jednorazové, 24-obrázkové fotoaparáty Kodak. Po návrate sme prechádzali fotky s rodinou a známymi. Mnohí z nich boli umelci a výtvarníci, pričom práve od nich som dostal prvú pozitívnu spätnú väzbu na moje fotografie. Tie totiž neboli taká tá klasika, ktorú si zo zájazdu priniesol takmer každý – ja a parlament, ja a socha, ja a pamätník. Mali skôr reportážno-dokumentárny charakter. S folklórnym tancom som neskôr pokračoval v umeleckom súbore Lúčnica. Okrem cestovateľských zážitkov som si v Lúčnici, na profesionálnom javisku, začal uvedomovať a všímať umenie svietenia scény, vytvárania atmosféry pomocou svetla. A rovnako tak, aj v Lúčnici som stretol prvých profesionálnych fotografov – majstrov scénickej, tanečnej a pohybovej fotografie – Ctibora Bachratého a Petra Brenkusa. Totálne ma fascinovala ich práca, to výtvarno vo fotkách, rýchle profesionálne zrkadlovky, i nádherne ťažké a robustné objektívy, ktorými fotili. Toto obdobie rozhodlo o tom, ktorým smerom sa chcem vydať.

Menil sa rokmi spôsob, ktorým fotíte?

Určite sa vyvíjam v spôsobe a aj štýle, akým fotím. A to je dobre. Progres musí byť, je neoddeliteľnou súčasťou tvorivej práce. Aj keď asi ako každý, aj ja mám to svoje „jedinečné“, s čím vstupujem do hry, jej pravidlá sa však časom a skúsenosťami menia. Niekedy ma priamo, inokedy podvedome inšpiruje tvorba iných fotografov.

Tém na fotenie je neúrekom. Viete si však vybrať svoju najobľúbenejšiu?

Priznám sa, že neviem... Som typ, ktorý má rad v živote pestrosť, nové podnety. Neviem si predstaviť, že by som deň čo deň robil niečo stereotypné, v tom istom prostredí. A snímam klobúk pred všetkými, ktorí to dokážu. No ak sa mám vrátiť k témam fotenia, a vynechám okruh práce pre klientov, tak milujem divadelné a javiskové prostredie. Okrem toho mám veľmi rád fotenie ľudí, portrétov – najmä ten proces, keď sa pred objektív postaví napríklad niekto, kto to nemá rád, pre koho to nie je komfortné

a spoločnou komunikáciou si získam jeho dôveru, otvorí sa mi emóciami a na fotkách objaví svoju nepoznanú krásu.

Ste profesionálny fotograf. Prezraďte nám, čo v dnešnej dobe znamená živiť sa fotením? Samozrejme, odmyslíme si pár posledných mesiacov.

Je iné živiť sa fotením na voľnej nohe, než byť profesionál zamestnaný vo vydavateľstve či napríklad v tlačovej agentúre. Tak ako pri každom inom slobodnom povolání, aj táto práca si vyžaduje jasnú víziu, sebadisciplínu, sebareflexiu, self-promo, konfrontáciu s konkurenciou, budovanie nových a udržiavanie si starých vzťahov s klientami. Nepoznáte piatky, sviatky, víkendy či večere. Nemalé investície si vyžaduje fototechnika, vybavenie a prevádzka ateliéru, výkonného hardwaru a najaktuálnejšieho softvéru. Avšak, ak ani toto celé neprináša vo výsledku spokojnosť klientov s odvedenou robotou, človek sa sotva udrží na presýtenom trhu. Rovnako dôležité je, s akými ľuďmi je človek pri práci obklopený a pre akých ľudí svoju prácu vykonáva. Ja som nesmierne vďačný, že tí okolo mňa sú nielen prvotriedni profesionáli či uvedomelí a progresívni klienti, ale sú to najmä skvelí ľudia, často na rovnakej vlnovej dĺžke. Bez ich pomoci, podpory či kladných referencií by sa mi len veľmi ťažko tvorilo a fungovalo.

Myslíte si, že máte svoj charakteristický „rukopis“, ktorý vás odlišuje od konkurencie?

To neviem povedať. Asi by ste sa na to mali opýtať iných, mojich klientov, známych, čo poznajú moju robotu. Zopár z nich mi už povedalo, že dané fotky majú ten typický „Lago štýl“, takže možno tam niečo charakteristické vidia. Skôr si ale myslím, že sa ešte stále fotograficky hľadám, vyvíjam, zrejme a tento proces ma neskutočne baví.

Zaujíma vás, ako ľudia premýšľajú o vašich fotografiách?

Haha, ja mám fanklub? Nie, vážne. Ak sa mi niečo podarí, dostávam feedback od ľudí, čo ma sledujú na sociálnych sieťach. To vždy poteší. A klamal by som, keby som tvrdil, že ma nezaujíma, čo si ľudia o mojich fotkách myslia - či sa im páčia, alebo či v nich vzbudzujú nejaké emócie. Takým prvým lakmusovým papierikom je moja manželka. Ak sa veľmi snažím o fotku, ktorou chcem niečo povedať a nezareaguje na ňu tak, ako by som čakal, odložím ju a vrátim sa k nej nasledujúci deň. Pozriem sa na ňu najprv v náhľadovej veľkosti a keď na mňa predsa len zafunguje, dávam jej druhú šancu a tvrdohlavo ju púšťam do sveta.

Spomínate si na nejaké skutočne extrémne foteenie? Na vašej webovej stránke sa môžu návštevníci dočítať, že máte naozaj bohatú prax plus navštívených množstvo krajín.

Precestoval som poriadny kus sveta. Nejaký čas sme s manželkou dokonca žili v Kanade, kde som sa tiež živil fotografiou. Na cestách som zažil dosť kuriózne situácie počas fotenia, ale také prvé extrémne foteenie, ktoré sa mi vrylo do pamäti sa, odohralo v Bratislave. Bolo to v úplných začiatkoch mojej profesionálnej kariéry, keď som dostal miesto fotografa v týždenníku Markíza. Šéf ma vyslal fotiť významný futbalový zápas medzi Slovenskom a Ruskom, na ktorom sa mal údajne zjaviť aj vplyvný ruský oligarcha, miliardár a majiteľ FC Chelsea - Roman Abramovich. Vo futbale veľmi neorientujem a ani som netušil, ako daný oligarcha vyzerá, tak som si ho na poslednú chvíľu vygooglil. No od šéfa som dostal jasný rozkaz, že tú fotku musí jednoducho mať a mne ako mladému, začínajúcemu a premotovanému fotografovi viac nebolo treba. Ani netuším ako, ale zo zóny vyhradenej pre fotografov som sa počas hry priblížil k VIP tribúne a nejako sa mi podarilo preklízuť cez SBSkárov, až som sa dostal k miestu, kde sedel pán Abramovich v obklopení svojich nie veľmi priateľských ochrankárov. Srdce mi tíklo o život, vedel som, že mám len jeden pokus, a že buď tú fotku spravím, alebo si ma podajú jeho gorily a prídem aj o foťák. Zo vzdialenosti asi troch metrov som však začal fotiť, pán Abramovich mi

dokonca venoval pár prívetivých pohľadov. Inak sa nedialo vôbec nič, a to ma asi najviac zaskočilo. Tak som sa spokojne stiahol, a hrdo som hlásil svoj úspech šéfovi.

Máte v portfóliu fotografiu, ktorá pre vás znamená viac, než ostatné?

Nemyslím si. No predsa len je jedna fotografia, ktorú mám rád, a ktorá dokonca zdobí aj stenu v mojom ateliéri. Je to portrét pani Emílie Vášáryovej, ktorý som pred viac než desiatimi rokmi odfoťil počas jednej kampane s ňou. Vyžaruje z neho noblesa, pokoj a láskavosť. Pani Milka je úžasná herečka a neskutočne krásna žena v každom veku.

Existuje niečo, čo už dlhšie túžite vyfotiť, no stále sa vám nedarí?

Tehličky na mojom bruchu a hustá hriva na mojej hlave. (smiech) To prvé sa mi verím jedného dňa podarí, no a s tým druhým som sa už musel zmieriť.

S akými problémami sa počas fotenia stretávate najčastejšie?

Medzi tie klasické patria zlé svetelné podmienky, nevyhovujúce počasie, neinšpiratívne prostredie, ak teda jeho výber nedokážem ovplyvniť. No pre mňa je najväčší nepriateľ nedostatok času. Viac mi vyhovuje, keď si viem veci premyslieť, naplánovať, spoznať ľudí, ktorých mám fotiť. Ak nie je možnosť stretnúť ich vopred, tak pred samotným fotením ich chcem vždy čo najviac spoznať, rozprávať sa s nimi, vybudovať istú mieru dôvery a odbúrať stres z fotenia, ak nejaký majú. Fotenie v štýle „na občiansky – dobrý, sadnite si, sem sa pozrite, dovidenia“ je pre mňa fotografickou nočnou morou!

Čo vás v rámci fotografovania, ako druhu umenia, dokáže naozaj rozčúliť?

To ste trafili. Skoro denne sa doma rozčuľujem, keď na sociálnych sieťach vidím pekné ženy vyžehlené a „vyladené“ skrášľovacími aplikáciami. Žiaľ, túto úchyľku majú aj niektorí fotografi, ktorí buď nevedia poriadne a poctivo retušovať pleť, alebo sú leniví a používajú k tomu rôzne pleťové plugíny.

Ako zvládáte situáciu súvisiacu s pandémiou Covid-19? Čomu sa aktuálne venujete?

Musím si zaklopať na drevo, zatiaľ ju zvládam nad moje očakávania. Roboty mám pomerne dosť, vlastne som si uvedomil, že tak zaneprázdnený som v lete a na jeseň ešte nebol. Pracoval som na viacerých reklamných a propagačných projektoch, portrétnych foteniach, stihol som fotiť aj pomerne veľa svadieb, iba jednu museli klienti preložiť pre opatrenia na jar. No a aktuálne ma asi najviac zamestnáva produktová fotografia, čiže práca v štúdiu.

Ak sa dá v tejto dobe vôbec niečo plánovať, predsa len ... máte vízie súvisiace s fotografiou na rok 2021?

Vždy mám vízie, sny aj plány kam ďalej, čo a ako... No po tejto skúsenosti s pandémiou k nim pristupujem s veľkou pokorou a rešpektom. Úplne by mi stačilo, keby sa opäť mohli konať podujatia, stretnutia, svadby v plnej zábave bez rúšok, keby sa opäť organizovali koncerty, mohlo sa chodiť do divadla. Chýba mi to, veľmi...

Foto: Archív Matúš Lago

Najväčšími sedliakmi boli nositelia priezviska Brankovič, Gregorovič, Milošovič

## Akú cenu mala Dúbravka a akú osobnú sloboda?

Text: Jozef Klačka, Ľubo Navrátil

Odpoveď na otázku z titulku by bola jednoduchá, keby panstvo Dúbravku bolo chcelo predať. Ale rod Pálffyovcov nemal záujem o predaj svojich majetkov. Naopak, prijali zásadu, že panstvo sa pri dedení nedelí, že sa spravuje spoločne so všetkými reprezentantmi rodu, že každý člen rodu má právo na plné zabezpečenie životných potrieb a zisk sa podľa dohody delí na časť, ktorou sa zveľaďuje panstvo a čiastočne sa rozdelí na pokrytie záujmov členov rodu.

Dúbravka bola jednou z malých dedín panstva v polovici 18. storočia. Žilo v nej 93 rodín, z nich bolo 58 sedliackych, 35 želiarskych rodín, z ktorých 7 nemalo vlastné domy. V tom čase tu bolo 86 domov. Keďže lesy boli výlučným majetkom zemepána, pre vyčíslenie hodnoty dediny je zaujímavý rozsah poddanými užívanej pôdy. Vo vyjadrení daňovej jednotky celkový rozsah predstavoval 16 a 2/4 usadlosti, čo v oráčinách a vinohradoch predstavovalo výmeru na ktorej sa mohlo vysiať 379,5 merice (22 770 litrov) obilia, plochy záhrad osievali 66 mericami (3960 litrov) a na lúkach sa ročne nakosilo a nasušilo 58 vozov sena. Deviatu čiastka z tohto rozsahu a teda aj z úrody patrila zemepánovi.

Bez záprahu dvojnásobok

Každý sedliak bol povinný bezplatne, bez nároku na stravu odpracovať ročne na panskom 13 dní so záprahom, alebo dvojnásobok bez záprahu, ručnou robotou, teda 26 dní. Zemepán mal k dispozícii ročne 1508 pracovných dní od sedliakov (keď išiel sedliak robotovať, musel byť pri východe slnka na poli, kde sa pracovalo a odchádzal keď slnko zapadalo; cesta bola na jeho úkor), 504 pracovných dní od želiarov s domom (každý po 18 dní ručnej roboty) a 84 dní od želiarov bez domu (každý po 12 dní ručnej roboty).

Spolu teda 2096 pracovných dní v roku, čo je 6 ľudí pracujúcich každý deň v roku bez ohľadu na cirkevne prácou zasvätené sviatky a nedele. Títo ľudia nedostali žiadnu mzdu, sami sa stravovali a leňošiť nemohli, lebo dozerali panskí drábi.

Peniaze aj naturálie

Od každého sedliaka a želiara s domom dostal ročne zemepán v priemere 1 zlatý v peniazoch, teda z Dúbravky dostal 86 zlatých ročne (krava stála 3 zlaté). Sedliaci mu museli v jeho lesoch nazbierať a doviezť ročne 15 siah dreva (cca 19 kubíkov) na kúrenie. Ako vecné dary bolo určené, že Dúbravka dodá 50 funtov konopnej a ľanovej priadze, 4 holby topeného masla, 58 kohútov, 58 kureniec a 548 kusov vajec. Všetko bez náhrady, zadarmo a v čase, keď si to panstvo určilo.

Najväčší sedliaci a bezdomovci

Nie pre všetkých dnešných Dúbravčanov budú zaujímavé mená týchto „večitých poddaných“, ktorých zástupcovia súhlasili s uvedenými povinnosťami. Pre obyvateľov pôvodnej Dúbravky však iste bude zaujímavé vedieť, že najväčšími sedliakmi boli nositelia priezviska Brankovič, Gregorovič, Milošovič a Mader, ktorí hospodárili na polovici daňovej jednotky. Štvrtkármi boli Lučenič, Kralovič, Iliť, Fošnár, Horvát, Štefanič, Pavlakovič, Pokorný, Matovič, Matrka, Nitrovič, Valášek, Štefko, Brenčič, Haraslík, Mladošovič, Ružovič, Papušek, Stankovič, Urbanovič, Ripka. Bezzemkami, ale aspoň s vlastnou strechou boli Osvald, Holbmer, Mikletič, Kolár, Bučič a Jesenský. Bez domu, najchudobnejší, ale Dúbravčania, lebo bývali u sedliaka, boli Mikletič, Milošovič, Pavlakovič, Mladošovič a Mader.

Keď vezmeme do úvahy, koľko a omnoho väčších vlastnili Pálfiovci, deviatok z úrody, roboty, finančné dary a naturálne dávky len podľa dohodnutých zmlúv im zabezpečovali bezstarostný život.

Prečo sa nebúrili?

Zamyslenie o cene a prínose Dúbravky zemepánom Pálfiovcom logicky nastoľuje otázku. Prečo sa nebúrili a bez protestov dávali, platili, robotovali? Prvá a najpádnejšia odpoveď je: lebo to tak bolo „odjakživa“, za celé obdobie feudalizmu to bolo normálne. Ale nešlo len o „zvykové právo“, malo to aj svoj zákonný podklad.

V tomto spoločenskom systéme sa obyvateľstvo (ľud, populus) delilo na privilegovanú šľachtu (v rôznych stupňoch: veľmoži, baróni, preláti, grófi) a na plebs, nešľachticov. Právne výsadné postavenie sa získavalo vojenskou službou a ďalšími zásluhami voči kráľovstvu a kráľovi a potvrdzovalo sa udeľením majetkov. Šľachtictvo sa dedilo (aj potomok šľachtica s nešľachticnou, plebejkou) - naopak nie) a mohlo sa ešte získať adopciou. Uhorská šľachta vo svojej prísaha vernosti kráľovi mu sľubovala „vitam et sanguinem“, život a krv, teda že v prípade ohrozenia kráľovstva pôjde ho vojensky chrániť a bude ochotná aj v boji utrieť rany, ba dokonca padnúť. Za to bola oslobodená od akýchkoľvek peňažných či naturálnych povinností voči panovníkovi a jeho dvoru i vyňatá spod súdnej právomoci nižších súdnych orgánov.

Všetci mali jeden život

Avšak aj šľachtic, tak ako plebejec, si uvedomoval, že má len jeden život a radšej sa v chúlостivej situácii rozhodol poslať na bojisko za seba náhradu. Táto „taktika“ vyústila v čase tureckej expanzie do situácie, že keď ostrihomský arcibiskup Tomáš Bakóc vyhlásil na jar roku 1514 križiacku vojnu proti Turkom, do armády nastúpili miesto šľachty jej zástupcovia, sedliaci, remeselníci, mestská chudoba, drobní zemanovia, študenti vyzbrojení zbraňami primeranými - mi ich pôvodu (cepy, vidly, kopije, šable).



## Dóžovo ľudové vojsko

Vznikla „ľudová armáda“ na čele s drobným zemanom Jurajom Dóžom a šľachta sa naľakala, že pôjde proti nej. Okolo Budína zhromaždených 80-tisíc „ozbrojencov“ pustošilo a tiahlo uhorskou nížinou nie proti Turkom, ale do Sedmohradska a tam pri Temešvári v polovici júla 1514 ich palatín Štefan Báthory rozprášil. Túto situáciu označujú historici ako povstanie Juraja Dóžu, sedliackeho kráľa posadili na rozžeravený trón a na hlavu mu nasadili rozpálenú železnú korunu. Práve toto povstanie malo za následok prijatie zákonných noriem, ktoré sme na začiatku spomenuli a boli legislatívnym podložením predtým „voľnejšieho zvykového práva“.

## Úplné a večné poddanstvo

Uhorský snem (krajinské zhromaždenie šľachty) v snahe „zamedziť na večné časy“ opakovanie podobných povstaní rozhodol, že všetci sedliaci, ktorí povstali proti svojim „prirodzeným pánom“ mali by byť odsúdení na trest smrti. Aby však nevzniklo také veľké krviprelievanie a aby nebolo vyhubené všetko roľníctvo, bez ktorého šľachta je nemožná, nariadil všetkých kapitánov, stotníkov, desiatnikov a agitátorov na vraždenie šľachty a przenie panien a žien bez milosti popraviť. Sedliaci, ktorí nahradia spôsobené škody sa majú ušetriť. Ale aby sa navždy zapamätalo, že povstať proti pánom je ohromný zločin, v budúcnosti všetci roľníci usadení kdekoľvek v tejto krajine (okrem slobodných a opevnených miest, ktoré ostali verné kráľovi) pre ťarchu svojej velezrady nech stratia slobodu, (podľa ktorej mali možnosť sťahovať sa z miesta na miesto) a sú svojim zemepánom daní do úplného a večného poddanstva.

## Bez súhlasu ani na krok

Bez súhlasu svojich zemepánov teda poddaní nemajú viac možnosť sťahovať sa a usadzovať sa na novom mieste. Ďalej všetci sedliaci, či sú ženatí a majú usadlosť, alebo majú iba dom a sú želiarmi, všade sú svojim zemepánom povinní každoročne zaplatiť 100 denárov (1 zlatý) v dvoch splátkach na Juraja a na Michala, ďalej sú povinní slúžiť svojim pánom 1 deň týždenne, odovzdávať im každý mesiac jedno kura, dávať z celej úrody (či zožatej, alebo skosenej, z vína) deviatu čiastku (teda z desiatich snopov zbožia, alebo z desiatich kubulov vína sedliakovi ostane 8, lebo desiaty patril cirkvi) každoročne odovzdať dve husi (malú na Turíce a vykŕmenú na Martina), z každej dediny, ktorá má 10 a menej poddanských usadlostí na Vianoce jednu vykŕmenú ošípanú.

## Ustanovenie o vdovách

Osobnej slobody sedliaka sa tvrdo dotýkalo ustanovenie o vdovách, ktoré ak mali poddanské povinnosti u jedného zemepána a chceli sa vydať druhý raz za poddaného susedného zemepána, nesmeli sa

vydat' a presťahovať bez súhlasu zemepána. Ak mali z prvého manželstva syna, ten keď dospel, musel sa vrátiť k pôvodnému zemepánovi, na ktorého panstve bol splodený.

Nie menej tvrdé boli ustanovenia o útekoch poddaných, odvrátení a násilnom vrátení i sankciách. Na večnú pamäť roľníckej zrady bolo zakázané, aby ktokoľvek roľníckeho pôvodu sa stal biskupom a arcibiskupom. Zvykové právo v kombinácii s popísanou legislatívou teda neposkytovalo ani Dúbravčanom priestor na snahu o zmiernenie tvrdých životných podmienok.

Kam na terasu? Kde majú dobrú kávu či čapujú so sebou?

## **Sýty hladnému navarí - sprievodca Dúbravkou**

U Šrámka, Daniels pub, Len tak, Dobrý deň, Gregory, Black rose či Zlatá lipa na menu, kavička v Just Lovely Café, koláčik v HAND coffee & bakery... Rôzne názvy, rôzne odporúčania. Oslovili sme Dúbravčanov na sociálnej sieti s otázkou, či majú tip na dobré menu, rozvoz alebo kávu so sebou. Kontaktovali sme tiež všetky známe prevádzky v mestskej časti s pár otázkami, odpovedali nám však iba niektoré. Prinášame ich odpovede a prehľad prevádzok v mestskej časti. Podobne ako obyvateľka v našej ankete na webe držíme všetkým gastro prevádzkam palce.

### Reštaurácie

Gregory Pizza & Restaurant

M. Schneidera Trnavského 14, 0910 790 079, 02/204 007 89, [www.gregorypizzarestaurant.sk](http://www.gregorypizzarestaurant.sk)

Reštaurácia robí roznášku polievok, denného menu a aj jedál a nápojov podľa lístka. Objednávky prijíma na 0910 790 079.

Orim restaurant

Saratovská 10/A, 84102 Bratislava, 02/643 629 09, [www.orim.sk](http://www.orim.sk)

Ponúkame rozvoz, výdaj cez okienko a máme i krytú terasu s výhrevom. Cena nášho menu je od 5.50 eura. Rozvážame a ponúkame kompletnú ponuku jedálneho lístka. Ponúkame aj nápoje so sebou – čapované pivo či kofola do 2litrových fliaš, káva, čaj a podobne.

Objednávky cez telefón: 02/64362909, 0919 133 266, alebo online: [www.orim.sk](http://www.orim.sk).

Len Tak

Pri kríži 44, [len-tak@len-tak.sk](mailto:len-tak@len-tak.sk), 0911 644 624, [www.len-tak.sk](http://www.len-tak.sk)

Reštaurácia ponúka menu so sebou cez „výdajné dvere“, k dispozícii je i vyhrievaná terasa. Jedlá i nápoje sa dajú objednať telefonicky 0911 644 624.

Luna Rossa

Pizzeria&Ristorante Italiano

Koprivnická 9/D, 02/431 912 95

Reštaurácia robí rozvoz jedál a pizze, objednávky prijíma na čísle 02/431 912 95 alebo na [www.luna-rossa.dovezie.sk](http://www.luna-rossa.dovezie.sk). K dispozícii je tiež výdajné okienko.

Black Rose

Harmincova 3, [blackrose@blackrose.sk](mailto:blackrose@blackrose.sk), 02/6446 2666, 0903 435 666, [www.blackrose.sk](http://www.blackrose.sk)

Reštaurácia - pizzeria prijíma objednávky na rozvoz telefonicky 02/6446 2666, 0903 435 666, možný je aj osobný odber jedla cez okienko.

Dúbravská piváreň

Gallayova 1, 0944 / 493 684, [dubravskapivaren@gmail.com](mailto:dubravskapivaren@gmail.com), [www.dubravskapivaren.sk/](http://www.dubravskapivaren.sk/)

Reštaurácia v tomto čase rozváža menu a jedlo podľa jedálneho lístka, objednávky prijíma 0910 663 663.

Dúbravská piváreň 2

Nejedlého 1912/4, 0910 662 662

Reštaurácia v tomto čase rozváža menu a jedlo podľa jedálneho lístka, objednávky prijíma 0910 663 663.

Reštaurácia Dobrý Deň

Saratovská 2/A, [info@restauraciadobryden.sk](mailto:info@restauraciadobryden.sk), 0951 107 539, [www.restauraciadobryden.sk/](http://www.restauraciadobryden.sk/)

Reštaurácia ponúka rozvoz denného i víkendové menu a jedál podľa lístka, objednávky prijíma telefonicky 0951 107 539 alebo online na svojej stránke. Možný je osobný odber cez „výdajné dvere“.

Saratov - Reštaurácia a pizzeria

Saratovská 13, 841 02 Dúbravka, 02/642 867 87, [www.restauraciasaratov.sk](http://www.restauraciasaratov.sk)

Reštaurácia rozváža menu a jedlo podľa jedálneho lístka, objednávky prijíma na 02/642 86 787 alebo 0902 495 542.

Denný bar Šrámek

84101 Bratislava, Lysáková 28, 0940 172 680

Reštaurácia ponúka menu, možný je osobný odber či rozvoz jedál a menu. Objednávky prijíma 0940 172 680.

Luvra

M. Schneidera-Trnavského, 0904 086 903

Reštaurácia pripravuje denné menu, možný je osobný odber či rozvoz.

Eagles pub & restaurant

Damborského 28, 841 01 Bratislava, [eaglespub@eaglespub.sk](mailto:eaglespub@eaglespub.sk), 0948 214 806, [www.eaglespub.sk](http://www.eaglespub.sk)

Fungujeme na zastrešenej terase a cez výdajné okienko. Ponúkame so sebou menu aj nápoje vrátane čapovaného piva. Robíme rozvoz menu v cene od 5,10 do 5,30 eura.

Zlatá lipa 2

Švantnerova 2, 0905 977 302, [vladimirstasiniak@gmail.com](mailto:vladimirstasiniak@gmail.com)

Reštaurácia ponúka v tomto čase rozvoz menu v cene od 4 eur. Dá sa objednať telefonicky na čísle 0905 977 302. Okrem toho funguje aj výdajné okienko, pri ktorom je zvonček a dá sa vziať jedlo so sebou.

Terasu	momentálne	reštaurácia	neprevádzkuje.
--------	------------	-------------	----------------

Daniel's pub & restaurant

Kpt. J. Rašu 14/A, 0902 666 746, [info@daniels.sk](mailto:info@daniels.sk), [www.daniels.sk/](http://www.daniels.sk/)

Reštaurácia funguje od 11.00 do 22.00, ponúka rozvoz menu a jedál v rámci Dúbravky zadarmo. Objednávky prijíma na 0902 666 746 alebo cez aplikáciu. Okrem menu a jedál z jedálneho lístka ponúka aj balené nápoje – kávu, čaj, pivo, kofolu. Posedieť a najesť sa dá aj na vyhrievanej terase.

## Duna Pub

Valachovej 5, 0903 444 455, info@dunarestaurant.sk

Máme otvorené celý týždeň, v pondelok - sobota od 10.00 do 22.00 a v nedeľu od 11.00 do 22.00. Robíme rozvoz menu od 4,80 eura v rámci Dúbravky zadarmo. Každý deň ponúkame dve jedlá, pizzu a šalát. Menu i nápoje so sebou možno objednať telefonicky na 0903 444 455 alebo online. Máme tiež výdajné okienko a krytú terasu, no zatiaľ bez ohrievačov.

## Kaviarne a cukrárne

### Just Lovely Café

Martina Granca 44, 0911 211 252

Kaviareň ponúka kávu, nápoje i koláče so sebou. Otvorenú má aj terasu s ohrievačmi.

### Bomba Barista

Trhová 34, 0918 534 599

Aktuálne máme otváracie hodiny od 08.30 – 18.00. Vonku máme menšiu terasu pod strechou, kde si zákazníci môžu v zmysle platných opatrení vypiť kávové nápoje aj v šáľkach. Vo vnútri môžeme kávu pripraviť len so sebou. Terasa je bez ohrievačov, no samozrejmosťou sú deky. Ponúkame: kávové nápoje so sebou (alebo na terase do šáľky), balenú zrnkovú kávu, zero waste kávu do vlastných obalov, našu kávu vieme aj pomlieť na špičkovom mlynčeku. Luxusné zákusky Sweetbox zabalíme so sebou, takisto prijímame už aj objednávky na vianočné pečivo od Sweetbox. V ponuke máme 2x do týždňa čerstvé donuty od Bodkadonut point, rovnako kúpeľné oplátky Guden Guden z Piešťan, a tiež raw zákusky Brawocakes pre ľudí s rôznymi intoleranciami. Takisto ponúkame kávové príslušenstvo na prípravu kávy (mlynčeky, drippers, filtre, šáľky, keepcupy atď.) a chceli by sme opäť spustiť naše kávové zážitkové workshopy v rámci platných opatrení (limitovaný počet osôb). Momentálne spúšťame e-shop na stránke [www.bombabarista.sk](http://www.bombabarista.sk), kde si Dúbravčania budú môcť vybrať osobný odber u nás na prevádzke na Trhovej ulici alebo v rámci Bratislavy budeme robiť rozvoz zdarma (1x do týždňa v prípade nákupu aspoň nad 20 eur). Najlepšie je zastaviť sa osobne alebo využiť náš e-shop či messenger FB, Instagramu. Tiež prijímame objednávky mailom.

### HAND coffee & bakery

Nejedlého 20, 0907 387 328

Kaviareň je otvorená v pôvodných otváracích hodinách – v pondelok zatvorené, utorok až piatok 15.00 - 19.00, sobota a nedeľa 14.00 - 18.00. Všetky koláčiky, kávičku, čaj, horúcu čokoládu a nealko nápoje balíme a vydávame, čiže fungujeme len formou so sebou.

Koláčiky a torty stále pečieme aj na objednávky a je možné si ich objednať osobne priamo v kaviarni alebo na tel. čísle 0907 387 328, prípadne v správach na Instagrame, či mailom na [handcoffeebakery@gmail.com](mailto:handcoffeebakery@gmail.com).

Cukráreň Tima

Saratovská 7, 02 / 6453 2001

[cukrarentima@gmail.com](mailto:cukrarentima@gmail.com)

Rodinná cukráreň s dlhoročnou tradíciou na terase „žltého domu“. Ponúka torty, koláče so sebou a aj na objednávky.

Biely kocúr

Žatevná 10, 0948 416 812

Kaviareň funguje a ponúka nápoje a pochutiny so sebou alebo na terase.

Potulka Garden & Coffee

Saratovská 6A, 0944 986 782

V bytovom dome Rustika na Saratovskej ulici č.6A sme aj v tomto náročnom krízovom období otvorili nádhernú a útulnú kaviareň Potulka Garden & Coffee, ktorú nájdete za rohom na terase vedľa drogérie.

Sme petfriendly nefajčiarska kaviarnička s terasou a cieľom nášho projektu, ktorý nezahŕňa len túto kaviareň, je neustále zlepšovanie podmienok pre život nás všetkých mestských ľudí z Dúbravky i okolia. Snažíme sa urobiť malé kroky pre to, aby naše prostredie, kde trávime čas, bolo krajšie a prirodzenejšie, a nám ľuďom bližšie. Keď skončia opatrenia súvisiace so šírením COVID-19, tak by sme v našom útulnom priestore radi zriadili detský kútik a chceli by sme sa venovať rôznym spoločenským a zábavným aktivitám pre dúbavskú komunitu.

## Ostatné

Pivotéka

Saratovská 2862/5, 0940 272 717, [www.morepiva.sk](http://www.morepiva.sk)

Momentálne funguje iba jedna prevádzka v priestoroch pubu, kde si zákazníci môžu nakúpiť fľaškové aj čapované pivo. Otváracie hodiny sme museli upraviť, otvorené máme od 18.00 – 20.00. Zákazníci

môžu vchádzať po jednom a zobrať si buď fľaškové pivo, čapované vo fľaši alebo do pohára a vychutnať si ho na terase i doma. Oddelenie pubu má terasu, ktorú otvárame vždy za pekného počasia. Ponúkame aj rozvoz v rámci Bratislavy. Fľaškové piva sa dajú objednať na našom e-shope [morepiva.sk](http://morepiva.sk) alebo telefonicky. Doručovanie je vždy na druhý deň od objednania. Pri objednávke nad 40eur poskytujeme dovoz zdarma. Po treťom nákupe na našom e-shope sa zákazník stáva automaticky členom a získava 5% zľavu pri každom ďalšom nákupe. Okrem piva, prenajímame aj výčapné zariadenia. Máme tiež výdajné okienko – dvere a so sebou si môžete zobrať cez 100 druhov fľaškových pív zo Slovenských a Českých pivovarov, alebo načapujeme do fliaš/pohára z ponuky, ktorá je aktuálne v ponuke. Na 6-tich pípach sa každý deň striedajú obľúbené remeselné piva, akými sú IPA, Ležiak, Nachmelená opica IPA 14.

## Tipy čitateľov

Rád by som odporučil reštauráciu Dobrý deň v Dome kultúry Dúbravka, kde je jednak skvelá kuchyňa, dá sa zobrať si jedlo so sebou a robia aj donášku. Využil som ju mnohokrát a vždy veľká spokojnosť. No a najlepšiu kávičku a koláčiky odporúčam v Hand Coffee and Bakery na Nejedlého 20.

Miro

Pre mňa super varia v Daniels pube.

Lucia

Objednávame telefonicky v Zlatej lipě asi tak 99%. Potom si pre to prideme, keďže to máme na skok. Zvyšné 1% navarím ja...

Silvia

Všetci sa snažia, a ja im držím palce. Zvyčajne chodíme pre obedy do reštaurácie Dobrý deň. A sme spokojní.

Emília

U mňa vyhráva Reštaurácia Len tak, je tu milá obsluha a chutné jedlo i pivko, robia taktiež menu.

Monika

Reštaurácia Black Rose, výborne jedlo, rýchla obsluha, milý personál, rýchly rozvoz zadarmo po Dúbravke.

Veronika

## Dúbravské recepty: Hlivový paprikáš - rýchlo, chutne a zdravo

O svoj obľúbený recept sa s podelil Dúbravčan Ladislav. Nie je to zložitý. Vyskúšate?

Potrebujeme: 1 kilo hlív ustricových, 5 dkg cibule, 5 dkg bravčovej masti, 1 PL sladkej mletej papriky, 500 ml kyslej smotany, 2 PL hladkej múky, soľ.

Postup:

Cibuľu pokrájame nadrobno a speníme na masti, potom odstavíme, pridáme papriku, premiešame a podlejeme troškou horúcej vody. Pridáme na malé kúsky nakrájané hlivy, premiešame a dusíme, kým nepustia vlastnú šťavu.

V prípade potreby prilejeme trošku horúcej vody, ale len tak, aby to bolo iba mierne zaliate. Dusíme asi 30 minút, kým to nezmäkne.

V smotane rozmiešame hladkú múku tak, aby tam neostali hrudky, pridáme pár polievkových lyžíc šťavy z hríbov, a všetko vlejeme k hríbom. Dobre rozmiešame a povaríme 5 - 6 minút. Podávame s cestovinou - najlepšie vrtuľky, kolienka, ktoré sme varili v slanej vode.

Dobrá chuť!

Zrkadlá dajú cvičeniam nový rozmer

## Nadchnite sa pre pohyb

Ateliér Surya na ulici Pod záhradami zakúpi nové zrkadlá. Jogou tu chcú v budúcnosti pomáhať aj onkologickým pacientom.

Andrea mala pred niekoľkými rokmi vážnu nehodu, z ktorej sa zotavovala zhruba rok. Po tom, ako sa jej stav stabilizoval, rozhodla sa, že začne cvičiť. Vybrala si jogu.

„Predtým som o joge nič nevedela. Postupne som na hodiny chodila častejšie,“ prezrádza Andrea Hahnová, ktorú napokon joga nadchla tak, že sa prihlásila na kurz pre inštruktorov. Po jeho skončení si išla s kamarátkou zacvičiť do voľného štúdia, ktoré im sprostredkovalo Rodinné centrum Macko. „Prvýkrát sme boli tri, na druhú hodinu prišlo už sedem dievčat,“ vraví Andrea, ktorá neskôr našla pre cvičenie nový priestor. „Nemala som ambíciu vytvoriť cvičebné centrum, jednoducho sa to postupne stalo a ja za to ďakujem.“

Andrea Hahnová založila v roku 2017 Ateliér Surya, ktorý ponúka viacero druhov cvičení a priestor pre relaxáciu. Funguje z bočnej strany takzvaného žltého domu na ulici Pod záhradami Ateliér Surya vypracoval projekt, ktorý získal dotáciu v hodnote 4-tisíc eur z Fondu pre budúcnosť športu spoločnosti Niké. Jeho cieľom je podpora amatérskych športovcov, športových klubov, ale takisto jednotlivcov, ktorí športom pomáhajú iným.



Sumu chce Andrea použiť na zakúpenie vytúžených zrkadiel, ktoré si predtým nemohli dovoliť.

„Vďaka nim cvičenie naberie celkom iný rozmer a klientividia, akorobiť cviky správne,“ vysvetlila Andrea. „Ďakujem za všetkých obyčajných ľudí z Dúbravky. Nebudú z nás zrejme vrcholoví športovci, ani hviezdy s trofejami. Ale keď príde sedemdesiatročná pani, ktorá 20 rokov nešportovala, a vám sa podarí ju nadchnúť pre pohyb, nie je to víťazstvo?“ zamýšľa sa Andrea, ktorá by v budúcnosti chcela pomáhať jogou onkologickým pacientom.

(kg, lum)

Tipy z dúbavskej knižnice

## Čo čítať nielen počas dlhých zimných večerov

Beletria

Naša Miška z oddelenia beletrie vám odporúča siahnuť po krásnej knihe Malý strom od Forresta Cartera. Príbeh indiánskeho chlapca, jeho dedka a babičky hovorí o tom, že nie každá strata ostane vždy iba stratou. Mimoriadne silné rozprávanie plné pokory a múdrosti bude pre vás tou pravou a kvalitnou slepačou polievkou pre dušu.

Náučná literatúra

Majka z oddelenia náučnej literatúry vrelo odporúča knihu Zuzka klamárka od Sisy Sisekovej. Normalizačné Československo očami osemročného dievčatka bude zaujímavým čítaním pre dospelých, ale i staršie deti. Tenká knižka môže byť pre vás príjemnou večernou jednohubkou. Stačí ju jednoducho vymeniť za dve hodiny pred televízorom :)

Fantasy a sci-fi

Mirka z detského oddelenia je milovníčkou fantasy a sci-fi. Z tohto žánru vám odporúča kedysi prachom zapadnutý, no dnes v kníhkupectvách oprášený titul Duna. Nadčasové rozprávanie Franka Herberta o drancovaní planéty, ktoré môže ľuďom zabezpečiť dlhovekosť, prekvapí aktuálnosťou tém spojených napríklad so životným prostredím a jeho ochranou.

Veronika Frtúsová

Kultúrny tip z mesta

## (Ne)tradičné Bratislavské Vianoce

Vianoce už klopú na dvere. Aké budú v hlavnom meste? Zaujímavé, originálne, netradičné a vzhľadom na aktuálnu situáciu – s dôrazom na bezpečnosť návštevníkov. Mesto Bratislava v spolupráci s BKIS pripravilo naozaj pestrý program.

Každú adventnú nedeľu (29.11., 6.12, 13.12, 20.12) a štvrtok (3.12., 10.12., 17.12.) môžete na sociálnej sieti hlavného mesta a BKIS sledovať nový vianočný projekt – Štúdio Klarisky, ktorý bude naživo

vysielaný z Klarisiek. V rámci programu vystúpia výnimoční hostia ako Korben Dallas, Iva Bittová, Barbora Švidraňová, Tolstoys či herečka Božidara Turzonovová s Danubius Octet Singers.

Od 4. decembra sa Hlavné námestie premení na Vianočný les plný stromčekov, ktoré ozdobia deti z 21 bratislavských materských, základných, umeleckých škôl a Centrum pre deti a rodiny z Bratislavy.

Štvrtý ročník obľúbeného projektu BKIS bude zavŕšený slávnostným vyhlásením najkrajšie vyzdobeného stromčeka v Štúdiu Klarisky. Vianočné stromčeky, ktoré darovala spoločnosť Bauhaus, poputujú na správne miesta - do charitatívnych organizácií, združení pre ľudí bez domova, ale aj do rodín, pre ktorých je kúpa stromčeka finančne nedostupná. Divadelné predstavenia, vianočné koncerty, folklórne vystúpenia a rozprávky ponúkne aj Divadlo P. O. Hviezdoslava.

(bkis)

Vynáška:

Program Vianočnej Bratislavy

sledujte na [www.bkis.sk](http://www.bkis.sk), [www.bratislava.sk](http://www.bratislava.sk) a Facebooku BKIS a mesta Bratislava.

Tri zdravé dobroty, ktoré v sviatočnom jedálničku nemôžu chýbať

## Medová polievka? Prečo nie

Text: Danko Šoporová

Vedeli ste, že škorica má svoju dennú dávku, ktoré by sa nemala prekročiť? Že zázvor pomáha aj pri redukcii váhy a že med sa pridáva aj do polievky? Vyskúšajte netradičné recepty.

Najkrajšie obdobie roka sa nezadržateľne blíži, pričom mnohí si jeho jedinečnú atmosféru spájame aj s dobrým jedlom. Nech už je váš názor na zimné vianočné sviatkovanie akýkoľvek, táto trojica surovín by v našich jedálničkoch nemala chýbať. Okrem toho, že chuťovo spestrí aj ten najľahší pokrm, ešte je aj zdravá.

Škorica

Čoraz viac ľudí nedá dopustiť na vzácne prínosy škorice, a nemáme na mysli „len“ tie zdravotné. Možno ju a využívať celoročne, je cenovo dostupná, krásne vonia a skvele chuť v jedlách i v nápojoch. Pravdepodobne vás prekvapí, že pri škorici neplatí úmera čím viac, tým lepšie.

Odporúčaná denná dávka predstavuje iba tri gramy = množstvo menšie než jedna čajová lyžička. Pokiaľ ju chcete dať do miešaného drinku a vylepšiť jeho chuť, pridajte jednu čajovú lyžicu škorice na dva poháre nápoja. Nadmerná konzumácia nad 4 gramy škorice denne môže vyvolať alergickú reakciu vo forme vyrážok a podobných nepríjemností, čiže na to počas sviatkov myslite.

S čím vám pomôže?

Škorica má bohaté využitie, a to nielen v kuchyni. Používa sa ako ingrediencia na výrobu mastičiek, liečivých olejov, tinktúr, vôní do bytu, alebo ako prísada do kozmetických výrobkov. Táto obľúbená korenina je zároveň liek, ktorý si poradí v viacerými zdravotnými neduhmi. Za všetky spomeňme jej pomoc pri:

- Bolestiach kĺbov
- Zlom trávení
- Zmierňovaní celulitídy
- Liečbe reumatizmu
- Kašli a nachladnutí
- Stavoch nevoľnosti
- Znižovaní hladiny zlého cholesterolu

Podľa výživových expertov je v prípade užívania škorice dôležitá pravidelnosť. Ak chcete pocítiť pozitíva škorice na organizmus čo najintenzívnejšie, konzumujte ju štyridsať dní na dennej báze, po tejto dobe si môžete dopriať menšie prestávky.

Vedeli ste, že?

V súvislosti s vianočnou atmosférou a domácou pohodou máme pre vás ďalší užitočný tip týkajúci sa správneho uskladnenia škorice. Škoricu dostať kúpiť vo zvitkoch, ale aj vo forme prášku. Platí, že zvitky je najlepšie vložiť do sklenenej, dobre uzatvárateľnej nádoby a ponechať ju pri izbovej teplote na mieste mimo dopadu priameho slnečného žiarenia. U mletej škorice postupujte totožne, prípadne dbajte aspoň na to, aby sáčok neostal otvorený a nenarušili sa jej blahodárne vlastnosti.

Zázvor

Zázvor je v slovenských domácnostiach dobre známou lahôdkou. Je to predovšetkým vďaka jeho liečivým účinkom. Zázvor obsahuje celý rad cenných látok, rôzne druhy vitamínov (A, B1, B2, B6, C alebo E), ale taktiež horčík, draslík, fosfor, sodík, vápnik, železo a podobne. Zázvor pomáha bojovať s:

- Prechladnutím a nádchou
- Bronchitídou
- Bolesťami hrdla
- Tráviacimi kŕčmi
- Nevoľnosťou
- Nepravidelnou menštruáciou
- Bolestivou menštruáciou
- Podporuje krvotvorbu
- Zrýchľuje metabolizmus

Zázvor má antibakteriálne i protizápalové účinky, ľudia po ňom siahajú aj pre jeho schopnosť znížiť hladinu cholesterolu, zvýšiť krvotvorbu a prispieť k redukcii váhy. Už zakrátko po vypití zázvorového čaju pocítite prúdenie tepla celým telom.

#### Zlatý poklad med

Med je pre mnohých ľudí je doslova prírodným elixírom zdravia. Pri budovaní imunity má totiž svoje nezastupiteľné miesto. V mede nájdeme obrovské množstvo prospešných látok, enzýmov, vitamínov, proteínov, aminokyselín a cukrov. Z vitamínov sú to: A, C, B1, B6, B12, D, E a K. Z minerálov stojí za zmienku vápnik, horčík, fosfor, draslík, sodík, kremík a železo. Med má výsostné postavenie aj pri príprave pokrmov. Keďže pomáha pri žalúdočných vredoch, zápche, hnačke, pri chorobách žľníka, pečene, pri dlhodobom zápale žalúdka, podporuje trávenie, detoxikáciu organizmu a vďaka antioxidantom pôsobí aj ako prevencia proti rakovine hrubého čreva, nečudo, že sa stal súčasťou mnohých, i sviatočných receptov. Je skvelou alternatívou k rafinovanému cukru, vaše obľúbené pokrmy preto určite nepokazí. Ľudia ho považujú za afrodisiakum, pomáha pri problémoch s nespavosťou, upravuje vysoký krvný tlak a zlepšuje náladu.

## Netradičný recept

### Medová hrušková polievka

Tradičné medové pochúťky, na čele s perníkmi, a medovníkmi poznáme všetci. No túto lahôdku ste už vyskúšali? V zimnom období vás výborne zahreje práve medová hrušková polievka. Jej prípravu zvládne aj kulinársky začiatočník. Pripravte si:

- 100 gramov medu
- 500 gramov hrušiek
- 1/4 liter destilovanej vody
- 1 žemľu
- polku citróna
- 2 klinčeky
- 2 deci bieleho vína
- soľ podľa chuti

Aký je postup?

Hrušky zbavte šupiek a pokrájajte na malé kúsky. Vložte ich do osolenej vody a nechajte variť. Počas varenia do vody pridajte klinčeky, citrónovú kôru a žemľu nakrájanú na menšie časti. Behom varenia pomaličky prilievajte víno. Po dovarení polievku odložte bokom. Keď trošku vychladne, pridajte do nej med. Dôkladne premiešajte a môžete servírovať.

Ďalšia pochúťka pre hladnú návštevu

Už na prvý pohľad zaujímavá kombinácia, ktorú vám rovnako odporúčame vyskúšať. Kozí syr je ideálnym doplnkom k sladkému medu. Dajte zapiecť do rúry kozí syr s troškou medu a nakrájanými vlašskými orechmi na chrumkavej bagete. K tomu podávajte červené víno a razom si budete pripadať ako vo francúzskej reštaurácii.

Dúbravka predstaví bigbít, Horehigh aj divadlo Už

**Bratislavská „štvorka“ pripravuje Susedský advent**

Text: Lucia Marcinátová

Do divadla v domácom kresle, hudobné tóny bigbítu priamo v obývačke či spoznávanie susedných mestských častí v papučiach. To všetko prostredníctvom ich spoločného projektu.

Pandémia rozdeľuje, ale aj spája. Svedčí o tom tiež kultúrno-spoločenský projekt šiestich mestských častí 4. bratislavského okresu. Bratislava Tourist Board (BTB) na podnet mestskej časti Dúbravka a v spolupráci s Devínskou Novou Vsou, Devínom, Karlovou Vsou, Lamačom a Záhorskou Bystricou vytvorili jedinečný Susedský advent.

„Cieľom je podporiť kultúru, priniesť spoločný pozdrav a predvianočnú atmosféru k ľuďom,“ hovorí Ľubomír Navrátil, vedúci oddelenia kultúry v Dúbravke. „Keď ľudia nemôžu za kultúrou, umelci prídu za nimi.“

Zdvihne sa opona, ožije divadielko na doskách, ktoré znamenajú svet, predstavia sa kultúrne projekty mestských častí, zaznie hudba aj literárne dielo v podobe autorských čítaní.

Jednotlivé mestské časti predstavia svoje „domáce“ projekty, kultúru i tradície, a prostredníctvom on-line priestoru či príspevkov v televízii sa o ne podelia s okolitými „susedmi“ a ostatnými Bratislavčanmi. Projekt nadviaže na celoročnú tému objavovania Bratislavy – Turistom vo vlastnom meste.

„S BTB sme prišli s iniciatívou zapojiť do zaujímavého námetu Dúbravky aj ďalšie mestské časti. Vznikol tak program, ktorý verím bude pre všetkých Bratislavčanov. Témou „susedia spoločne počas adventu“ prinášame zblíženie a verím, že aj zaujímavý podnet k spojeniu v náročnom čase COVIDu pre naše mesto aj zahraničie. Výsledkom bude vzácne spojenie a stretnutie – Susedský advent,“ uviedol Vladimír Grežo, predseda predstavenstva BTB.

Natáčanie jednotlivých kultúrnych vystúpení sa už začalo a prebieha počas novembra v Dome kultúry Dúbravka prostredníctvom Dúbravskej televízie.

Z dúbravskej kultúrnej scény sa predstaví skupina Horehigh, Bigbít & Co, zatancuje farebná Klnka, pohodu domov prinesie skupina Kochanski a štýl flamenco nuevo kapelka Ponte Pardo.

V rámci natáčania navštívia mestskú časť aj známi umelci od susedov napríklad Berky Mrenica či hudobníci zo skupiny Polemic.

Susedský advent sa bude „vysielať“ v decembri. Reportáže ponúknu aj vizuálno-slovné vizitky jednotlivých mestských častí.

Vysielanie Susedského adventu sledujte v decembri prostredníctvom Dúbravskej televízie. Informácie o podujatí nájdete na sociálnych sieťach a stránke [visitbratislava.com](http://visitbratislava.com). Realizované s finančnou podporou Ministerstva dopravy a výstavby Slovenskej republiky.

#### Vynáška:

Vysielanie v decembri prostredníctvom Dúbravskej televízie a na [www.dubravskatv.sk](http://www.dubravskatv.sk)

Bedle na vysokých nohách pózovali v dúbavskom lese

## Na hríboch objavili svet koralov

Text: Zora Boháčová

Tohtoročná jeseň prišla náhle. Po suchom lete začalo pršať a konečne sa schladilo. Keď sa slnko nakoniec predralo cez sivé mraky a osvietilo horu, stromy už hrali všetkými farbami. Okolité lesy sú miešané, takže zelená farba nezmizla úplne. Z maliarskej palety farieb pribudli odtiene žltej, bordovej, hnedej, kaki a zlatistej. Brezy zaliate slnkom sa trblietali na strieborno. Trošku chýbala červená. Zvláštne.... Snáď si ju vychutnáme budúci rok.

Bývam v starej Dúbavke a na terase začínam aj končím každý deň. Rada odtiaľ pozorujem okolitý svet. Ľudí, záhradkárov dole pod nami, oblohu a lesy. Každé ročné obdobie má svoje čaro, ale jeseň mi akosi prirástla k srdcu. To, čo vie namaľovať matka príroda, sa ani nedá opísať. To treba vidieť. Farbenie stromov neprichádza vždy v rovnakom čase. Minulý rok bolo dlho teplé babie leto. No potom sa rýchlo ochladilo a vietor sfúkol všetky listy skôr, než sa stihli sfarbiť. Hora rýchlo zosivela...

Gaštany na tvorenie i dekoráciu

Jeseň sa pre mňa začína padaním gaštanov. Tento rok ich bolo neúrekom. Milujem hľadanie tých krásnych hnedých mahagónových plodov, ukrytých v zelených pichľavých kožuškoch. Jemne ich prišliapnem nohou a so zvedavosťou očakávam, koľko ich vypadne.

Niekedy jeden občas dva, ale našla som aj trojičku. Pripomína mi to časy z detstva, keď sme z nich potom robili rôzne zvieratká a panákov. Teraz som si zopár nazbierala na jesennú dekoráciu do obývačky. Stačí ich poukladať do priesvitnej sklenenej nádoby a dozdobiť zopár farebnými listami. Tie samozrejme vymieňam, pretože bez vody vyschnú.

Václavky, michalky, "hromadzinky"

Zbieranie húb tento rok trochu meškalo. Keď už konečne čo to popršalo, v lese sa nedalo vydržať. Invázia komárov nás z lesa pekne vypoklonkovala. Nenechali sme sa odradiť a po čase to skúsili znova. Ani sme nemuseli zísť z chodníka. Tie krásne elegantné bedle nám tam pózovali, pretekali sa výškou i veľkosťou taniera.

Mali sme už plné tašky, a tak sme odstopkované bedle napichovali na palice. Hrdo sme s úlovkom kráčali domov a nechali sa obdivovať okoloidúcimi. Prezradili sme im aj miesto, čo hubári nerobia, ale tých bedlí tam ostalo ešte stále dosť.

Bedľa vysoká patrí k najznámejším jedlým hubám na Slovensku a je zároveň jednou z najväčších húb rastúcich na Slovensku. Dorastá až do výšky 35 cm. A našli sme aj také.

Okrem jedlých hřibov sme v lese objavovali aj rôzne prírodné útvary, organizmy všakovakých veľkostí a tvarov, či už v odumretých alebo živých listnáčoch, bŕtlavých stromoch, na pňoch alebo na práchnivejších konároch.

Nepoznali sme ich, ale stáli za obdiv. Malé, drobné v rade za sebou, alebo v trsoch nakopené na kmeňoch stromov, niektoré svojím strábením a tvarom pripomínali podmorský svet koralov. Napríklad taká trsovica lupeňová, ktorú tvorí množstvo malých klobúčikov, ktoré spolu vyzerajú ako rozkošatený vejár.

Po bedlách prišiel čas chutných húb, ktoré volajú podľa mien v kalendári, keď je väčšinou ich najväčší výskyt - Václav, Michal. Ide o podpňovku rôznych druhov – václavky, michalky. V našich listnatých a zmiešaných lesoch sa im veľmi darí.

Parazituje na pňoch a koreňoch dubov, bukov a hrabov. Rastie v trsoch po skupinách, takže košík sa rýchlo naplní. Niektorí hubári ich zavárajú, ja dávam prednosť restovať ich na cibulke.

Zdá sa, že je definitívne po jeseni. Ale aj zima má svoje čaro, príroda si tiež potrebuje oddýchnuť, aby znova na jar ukázala puky a rozkvitla svojimi jarnými farbami.

## Jeseň nie je len tieseň

Koruny stromov, listy, slnečné lúče, hry svetla a najmä farby, farby, farby, detaily prírody i cesty...A možno aj snímky Dúbravčanov, ktoré prišli do redakcie Dúbravských novín na tému Jeseň nie je len tieseň, sú akosi cestou. Cestou všímať si svoje okolie, prírodu, a tešiť sa z prechádzok... Dúbravka a jej okolie ich ponúka dostatok.

Tréner FK Dúbravka verí, že sa druhá liga žien na jar dohrá

## Slzy na krajíčku i veľký smútok

Zhovárал sa: Jozef Petrovský

Druhá futbalová liga žien sa začala koncom augusta a jesenná časť mala pokračovať až do siedmeho novembra. Žiaľ, v polovici októbra bola tak ako väčšina futbalových súťaží pre pandémiu prerušená a ešte štyri jesenné plánované kola by sa mali odohrať na jar. Ak sa nič mimoriadne nestane, jarná časť by sa mala začať 27. marca. Futbalový klub Dúbravka privíta Dunajskú Lužnú. O nedokončenej jesennej časti sme hovorili s trénerom Dúbravky s MARTINOM ORLICKÝM.

Ako vnímate futbalový rok 2020?

Bol poznačený tak ako celá naša každodenná realita, a to vírusom. Od vypuknutia pandémie sme nevedeli, koľko budeme môcť trénovať a hrať, a to je v živote každého športovca frustrujúce.

Na jar ste neodohrali ani jeden majstrovský zápas a na jeseň len sedem. Ako to hodnotíte?

Hlavne na jar sme boli v dobrej nálade a po kvalitnej príprave sme chceli bojovať v druhej lige o najvyššiu priečku. Dovolím si povedať a tvrdiť, že sme mali na jar najlepšiu pozíciu a vyžrebovanie na to, aby sme to zvládli. Bohužiaľ, jarná časť sa neodohrala a na prekvapenie SFZ posunul do prvej ligy



Petržalku. My sme mali sme o zápas a tri body menej ako vedúca Petržalka a chystali sa zaútočiť na priebežné prvé miesto. Neprináleží mi hodnotiť tento krok SFZ, ale v našom tíme to vyvolalo veľmi zaujímavé reakcie. Na jeseň sa však vytvorila kvalitná druhá liga a družstvá v nej sú na rovnakej úrovni ako niektoré prvotriedne družstvá, čo dokázali aj v Slovenskom pohári.

Dalo sa hráčsky motivovať, keď určitú dobu nemohli ani trénovať? Potom síce trénovať mohli, ale hrať zápasy nie.

V našom tíme nemáme s motiváciou problém, nakoľko hráme futbal s radosťou a láskou. Pre nás bolo dôležité, že môžeme byť opäť spolu v jednom kolektíve a robiť to, čo nás baví. Samozrejme, zápas je vyvrcholenie tréningového procesu, ale keď robíte futbal srdcom a pre radosť, aj tréningový proces vás vie uspokojiť.

Aby toho v tomto roku nebolo málo, na jeseň za bránkou pod lesom padla časť oporného múru. V čom vás táto kalamita obmedzila?

Bola to strašná udalosť. Pár minút pred ňou sme tam s tímom trénovali a nakoniec sme to videli na vlastné oči už z bezpečia tribúny. Prišlo to nečakane a rýchlo. Sám som mal slzy na krajíčku a videl som aj v tvárach všetkých trénerov a majiteľov klubu hrôzu a veľký smútok. Nemohli sme dlho trénovať a väčšinu zápasov sme museli odohrať u súpera, čo bolo pre nás nevýhodou.

Aj z toho dôvodu ste odohrali na jeseň len dve stretnutia doma a až päť na ihriskách súperov. Ste preto spokojný s jesennou bilanciou tri víťazstva, dve remízy a rovnaký počet prehier?

Som typ trénera, ktorý nie je nikdy úplne spokojný, ale vzhľadom k okolnostiam a celkovému prejavu na ihrisku sme si určite zaslúžili viac bodov, ako sme získali. Ale aj o tom je futbal.

Nový ročník ste začali prehrou s Novými Zámkami, ale bezgólové remízy s Topoľčanmi vonku a s Komárnom doma sa nečakali. V oboch zápasoch ste gól nedostali, ale ani nadali. Prečo?

Nové Zámky majú tím, ktorý by v prvej lige hral v hornej polovici tabuľky, o čom svedčí aj ich postup v pohárovej súťaži cez viacero prvotriedistov. Majú poloprofesionálne podmienky a stretli sa tam hráčsky s desiatkami reprezentačných štartov. Topoľčany majú tiež veľmi kvalitný tím a na zápas tam sme cestovali bez viacerých opôr, ale predviedli sme tam výkon na hranici možností a bod nám zachránila hlavne brankárka Cigánková. Najhorší výkon sme predviedli na ihrisku vo Svätom Jure, kde sme privítali Komárno. Hostia si nevypracovali žiadnu šancu, no my sme na tom boli podstatne podobne. Celkovo to bol veľmi zlý zápas z oboch strán.

V siedmom kole ste prehrali v Pečeňadoch. Je to družstvo, ktoré je v druhej lige nováčikom. Čo je to za družstvo? Ako hodnotíte tento neúspech?

Tento výsledok určite nehodnotím ako neúspech. Káder tohto družstva tvorí šesťnásť hráčov, ktoré po nezhodách v tíme odišli zo Spartaku Trnava, ktorý hral v strede tabuľky prvej ligy. Tento zápas sme vlastne prehrali už v úvode zápasu, lebo sme po hrubých chybách prehrávali v 20. minúte už 0:3. No nezložili sme hlavu, strelili dva góly a posledných desať minút náš súper viditeľne zdržoval a nemohol sa dočkať záverečného hvizdu rozhodcu. O to viac tá prehra bolela, ale priniesla veľa pozitív do mojej mysle, ako aj do tímovej morálky.

Dokedy budete v tomto roku ešte trénovať? Kedy začnete prípravu na jarnú časť?

Od vyhlásenia opatrení sme ako vždy celý klub dodržiavali všetky nariadenia. Bohužiaľ, už vyše mesiaca netrénujeme a tento rok už ani nezačneme. Veľmi dúfam, že v januári môžeme začať opäť naplno trénovať a budeme sa môcť zase naplno venovať svojmu koníčku.

Jar bude veľmi náročná, lebo bude treba odohrať 14 kôl, čiže sa bude hrať zrejme aj cez týždeň. Aký je váš názor?

Dúfam, že cez týždeň sa bude hrať čo najmenej a bude sa skôr riešiť predĺženie sezóny alebo skorší začiatok. Nevieť si predstaviť hrať v strede týždňa v Komárne alebo v Topoľčanoch, keď veľa mojich hráčov chodí do roboty a školy. Myslím, že zväz má viac možností ako sa vyhnúť zápasom v strede týždňa a dúfam, že ich využije.

Úprimne. Dohrá sa tento ročník druhej ligy?

Pevne verím, že áno. Nevieť, či by sme udržali nastolený trend a snahu o progres ženského futbalu, ak by sme nedohrali ďalšiu sezónu. Všetko bude závisieť od pandemickej situácie a schopnosti tímov dodržiavať prípadné opatrenia. Druhá liga je dosť vyrovnaná a má svoj náboj a bola by škoda, keby sme nehrali tak dlho.

Všetci veríme, že na jar sa bude hrať. S akým umiestnením budete po sezóne spokojný ako tréner?

Moja nátura je snaha vyhrať každý zápas, ale musíme byť realisti. Napriek tomu svojmu tímu verím a myslím, že pri optimálnych výkonoch sa do tretieho miesta môžeme pohybovať, čo by bol pre mňa takým osobným úspechom. Páči sa mi, že v každom zápase bojujeme o body a súťaž môže byť ešte zaujímavá a aj Dúbravka bude ešte mútiť vodu.

Slovo na záver.

Chcel by som úprimne poďakovať všetkým svojim hráčkam za vynikajúci prístup a dodržiavanie nariadení, čo nám umožnilo trénovať čo najdlhšie. Patrí im obrovská poklona za všetko, čo robia a ako reprezentujú Dúbravku. V neposlednom rade sa chcem poďakovať celému nášmu klubu, trénerom a hlavne majiteľom klubu. V neľahkých časoch sme dokázali spoločnými silami sa vyrovnávať aj nepriazňou osudu v podobe poškodenia nášho štadióna. V tej dobe som bol svedkom, ako zobrali situáciu do vlastných rúk a snažili sa svojpomocne hľadať riešenia a rýchlo ho aj našli. Myslím, že v našom klube sa dala dokopy partia ľudí, ktorí robia futbal srdcom a pre druhých a som rád a hrdý že som súčasťou tohto klubu.

Citát:

Samozrejme, zápas je vyvrcholenie tréningového procesu, ale keď robíte futbal srdcom a pre radosť, aj tréningový proces vás vie uspokojiť.

Vynáška:

FK Dúbravka - ženy

Ako uvádzame vyššie. Dúbravka tri zápasy na jeseň vyhrala, dvakrát remizovala i prehrala. Strelila sedemnášť gólov a desať inkasovala. Najlepšimi strelkyňami boli Majzúnová a Beňová, ktoré zaťažili

konto brankárov po štyri góly, po tri zaznamenali Krištofičová a Kozlová. Tréner M. Orlický dal šancu 19 hráčkam, z ktorých hrali v každom zápase brankárka Cigánková, ďalej Beňová, Krištofvičová, Polakovičová a Vrbová. Z nich prvé dve menované nastúpili vždy od začiatku stretnutia. Dvadsať hráčka, brankárka L. Rečná, ani raz do hry nezasiahla.

V hokejovej HOBE veria, že po búrke opäť vyjde slnko

## **Semančík: Ako v zlom sne!**

Zhováral sa: Jozef Petrovský

Pandemické obmedzenia sa týkajú aj športu. Situácia sa mení raz smerom k lepšiemu a následne smerom k horšiemu. Dá sa vôbec v tomto čase organizovane športovať a plniť tréningové plány? Ako s danou situáciou bojuje náš dúbavský hokejový klub, nám povedal BRANISLAV SEMANČÍK, riaditeľ hokejového klubu HOBA Bratislava.

Ako ovplyvnila táto situácia život vo vašom klube?

Už pred samotnou pandémiou sme boli stopnutí požiarom, nasledovala prvá vlna koronavírusu, teraz prebieha druhá vlna a médiá citujú odborníkov, ktorí predpovedajú aj tretiu vlnu. Dá sa povedať, že od decembra minulého roku sa vezieme na tejto vlne. Je to naozaj ako v zlom sne. Situáciu sme sledovali, konzultovali s odborníkmi, aby sme v klube nepochybili a neohrozili zdravie našich detí, mládeže, trénerov a vlastne všetkých, ktorí zabezpečujú našu prípravu. Najhoršie to bolo a stále je s plánovaním a prispôbením sa aktuálnym nariadeniam. Vydané bolo jedno nariadenie, o pár hodín druhé, ktoré si protirečilo a všetko sa menilo z hodiny na hodinu.

Máte aktuálne pod „palcom“ všetky kategórie?

Áno, sme jeden klub, záleží nám od najmenších až po najstarších hráčov. Tréningy sme upravili na povolený počet šesť osôb na športovisku a počas týždňa sa na ľadovej ploche vystriedajú všetky vekové kategórie.

Dalo sa to zvládnuť organizačne?

Vytvorili sme nový tréningový plán a skupiny hráčov, ktoré sa na ľade menia po tridsiatich minútach. Veľmi dbáme o to, aby bol ľad maximálne využitý a aby na každom tréningu bol povolený počet osôb. Veľmi sme odkázaní na pomoc a komunikáciu s rodičmi hlavne v nižších kategóriách, ale máme to už nadstavené a myslím, že sa všetci k tomu postavili zodpovedne a chápu, že sme sa snažili v klube pre všetkých hokejistov bez rozdielu veku urobiť maximum.

Stúpol aj objem tréningových hodín, aby sa to klubu podarilo naplniť?

Ak týždeň normálne prebiehal bez obmedzení, využívali sme na tréning spolu aj s individuálnymi tréningami približne 35 hodín týždenne. V tomto čase nám počet tréningových hodín stúpol na 65,5 hodiny, čo je neporovnateľne viac. V ústrety nám vyšlo mesto, ktoré nám poskytlo všetky požadované hodiny a v rámci dobrej dlhodobej spolupráce nám dalo počas tohto obmedzenia do šesť osôb na športovisku zľavu na ľadovú plochu. Je to určite pomoc, aj keď nás prenájom ľadovej plochy vzhľadom na

množstvo tréningových hodín stojí viac, sme im za tento krok vďační a veľmi si ho vážime. Poďakovanie za takúto podporu menovite patrí námestníčke primátora Zdenke Zaťovičovej a riaditeľovi STARZu Ladislavovi Križanovi.

Čo na ten počet šesť osôb na ľade hovoria samotní hráči?

Chvíľu im trvalo, kým sa tomu prispôbili. Predsa je to malý počet na tak veľkej ploche. Hráči musia okrem záťaže aj regenerovať, aby vládali, a ten tréning mal aj význam. Naši tréneri sú šikovní, všetko k tomu prispôbili. Zameranie je skôr na individuálny výkon ako skupinový, čiže v hernej činnosti jednotlivca majú hráči práve teraz priestor, aby sa zlepšovali. Keď si tieto tréningy s trénermi vyhodnocujeme, vidím u nich spokojnosť a taktiež si pochvaľujú prístup hráčov, ktorí majú záujem na sebe pracovať a sa zlepšovať.

Ak opatrenie pominú, čo sa plánuje so súťažami, budú sa dohrávať?

Veríme, že áno, a je len otázka, že v akej podobe. Nakoľko súťaže sú dlhodobé, určite by bolo správne, aby sa zmenil aj model jednotlivých súťaží. Je to aj technicky možné a ak by opatrenia skončili začiatkom budúceho roka aj časovo reálne. Súťaživosť okrem prípravy veľmi chýba a čím skôr bude obnovená, tak tím skôr umožníme hráčom napredovať v danom športe.

Blíži sa koniec roka, obdobie turnajov. Budú sa vôbec nejaké plánovať?

Vianočné a novoročné turnaje sú už dlhšie naplánované. Naše žiacke družstvá aj potvrdili na nich účasť. Tréneri pozorne sledujú situáciu a ak by možnosť bola, určite by sme sa turnajov veľmi radi zúčastnili. Pracujeme aj s takouto možnosťou.

Boli ste klub, ktorý pripravuje aj iné, ako športové aktivity. V tom pokračujete?

Sme hrdí na to, že sme hráčskou základňou najväčším klubom v celom štvrtom obvode. Chceme pomôcť našej mestskej časti aj inými aktivitami, ako je len samotný hokej. Chceme, aby o našich športovcoch a družstvách vedelo čo najviac ľudí, a to nielen v Dúbravke, alebo spomínanom štvrtom obvode. Sme jedna komunita, ktorá rada podporí aj iné možnosti. Minulý rok sme pripravili Mikulášske posedenie pre našich seniorov priamo v Domove seniorov Pri kríži. Aktuálne nejaký kultúrny program nie je dovolený, ale určite aj v tomto roku nejakým spôsobom seniorov v tomto našom dúbavskom zariadení podporíme. Takéto aktivity sa tešili dobrým ohlasom u našich samotných trénerov a aj hráčov, ktorí sa ochotne do toho zapojili. Chceme našim mladým hráčom ukázať aj iný pohľad na svet a na život. Taktiež to ocenili aj rodičia našich hráčov, ktorým sa táto myšlienka veľmi páči. Mikuláš pripravujeme každoročne aj pre našich HOBAčikova tento rok nebude výnimkou.

Zanechá súčasná situácia nejaké stopy na celom športe?

Určite áno. Je mi veľmi ľúto, že určite budú postihnuté nejaké generácie, a to vo všetkých športoch. Na druhej strane ako sledujeme, je to celosvetový problém. Čiže je šanca, že sa to prejaví celoplošne, a tým pádom možno zostanú výkonnostné rozdiely športovcami zanedbateľné. Ide len o to, že šport všeobecne stagnuje a bude sa musieť poriadne nadýchnuť a znova rozbehnúť.

Našli ste v tejto dobe aj potrebnú podporu?

Áno, chcel by som poďakovať všetkým, ktorí nás aj v tomto ťažkom čase pre všetkých podporujú a taktiež všetkým našim hráčom a ich rodičom. Udržali sme v klube aj všetkých trénerov, ktorým bežia riadne zmluvy. Zaväzuje nás to nie stagnovať, ale napredovať a spoločne preto robíme v našom klube

všetko. Veríme, že po každej búrke vyjde slnko a budeme sa môcť už čoskoro stretávať spoločne na zimnom štadióne, či na všetkých športoviskách a okrem pohybu sa tešiť sa aj z výkonov našich hráčov.

Foto: Archív HOBA

#### Citát:

Udržali sme v klube aj všetkých trénerov, ktorým bežia riadne zmluvy. Zaväzuje nás to nie stagnovať, ale napredovať a spoločne preto robíme v našom klube všetko.

#### Behať sa dá aj v teplákoch, no tenisky chránia pohybový aparát

### **Beh: Menej je na začiatku viac**

Zhovárala sa: Lucia Marcinátová

Deti bez telesnej výchovy, školy a kluby bez telocviční, tréningy obmedzené či zakázané. Radosť aj posilnenie tela pohybom v tomto čase chýba viac než inokedy. Niečo však ostáva. Beh sa nezastavil. Šprintovať sa dá nočnou ulicou, behať lesom, klusať poľnou cestou. O tom, ako začať práve s touto fyzickou aktivitou sme sa porozprávali s RADEKOM ŠATKOM, trénerom a zakladateľom atletického klubu Hraj na tie nohy, ktorý pôsobí v Dúbravke.

Možno nie je ideálne počasie, no asi je ideálny čas, začať behať a mať pohyb aj v tomto pandemickom čase. Ako na to?

Začal by som tým, čo človek na beh potrebuje. Prvoradá a dôležitá je obuv, podstatnejšia ako oblečenie. Behať sa dá aj v starých teplákoch, no tým, čo máme na nohách, si bežci chránia svoj pohybový aparát. Do obuvi preto treba zainvestovať. Nehovorím, že nutné sú tenisky za sto eur, no treba vyberať.

Asi je aj rozdiel, či človek behá na asfalte, alebo po inom povrchu.

Na pohybový aparát vplyvajú tri faktory - technika behu, kvalita obuvi a povrch, po ktorom bežíme. Keď človek bude behať po mäkkom povrchu, možno nemusí mať nejaké super tenisky, no keď bude behať po tvrdom povrchu, chodníkoch, po cestách či asfalte, vtedy je dobré mať tenisky odpružené, aby materiál tlmil nárazy.

Čo by ste poradili začiatočníkom pred možno prvým behom?

Čo sa týka intenzity, človek by mal behať v prvom rade podľa seba a svojho tela, podľa vlastných limitov. Čiže nedávať si ciele, nebehať podľa hodínok, nestanovovať si, koľko kilometrov odbehnem a ako dlho budem behať, ale behať vyslovene na pocit. To znamená bežím a mám pocit, že som zadýchaný, nevládzem, tak prejdem do chôdze, minútku dve kráčam, vydýcham sa, a keď sa opäť cítim lepšie a už som, ako sa povie, lapil po dychu, môžem sa opäť rozbehnúť a bežať. Človek máva zo začiatku tendenciu nasadiť si latku privysoko, dávať si veľké ciele, ale môže ho to odradiť. Na prvýkrát povedzme zabehne päť kilometrov, no potom dlhšie pauzuje, pretože sa presilil. Všetko ho bolí, je unavený a samotný šport si znechutil. Menej je v tomto prípade viac. Treba začať zvoľna.

Hovorí sa, že aj chôdzou.

Môže byť. Keď sa človek vôbec nehýbal a nemá žiadne základy, pokojne môže začať s rýchlejšou chôdzou, potom by to mohla byť chôdza striedaná s behom. Telo vám povie, koľko vládze. Že už dokážete behať 10 či 15 minút bez toho, aby ste museli prejsť do chôdze. Človek si môže kontrolovať pulzovú frekvenciu, to je tiež pekný ukazovateľ, ktorým sa vie strážiť. Nemusí to byť len hodinkami, hoci dnes sa už vyrábajú kvalitné typy, merajúce pulzovú frekvenciu veľmi dobre, niektoré aj s hrudným pásom. No možno merať aj takzvanou palpačnou metódou. Človek si chytí krčnú tepnu a tam krásne cítiť pulzovú frekvenciu. Zvyčajne sa meria 15 sekúnd, vynásobí štyrmi a máme tým pádom minútový pulz. Keď mám za 15 sekúnd, dajme tomu 40, potom viem, že za minútu to je 160.

To je asi dost'?

Áno, to som chcel povedať, že je to taká horná hranica pri rekreačnom behu, cez ktorú by sa začiatočník nemal dostať. Takže radím si ten pulz premerať, určiť si hranicu, aby sme nepreťažili srdcový sval, aby sme telu na úvod hneď neublížili.

Často sa pri behu stáva alebo počujeme o pichaní v boku.

Veľakrát to znamená zlé, nepravidelné dýchanie. Napríklad, človek beží a zdržiava umelo dych, pretože mu niekto povedal, že má dýchať na dve doby. Čiže na dva kroky nádych, na dva kroky výdych. Lenže to je veľmi individuálne, pretože organizmus si môže pýtať viac, keď bežíme rýchlejšie. Potrebuje jednoducho dostať kyslík do svalov. Pokiaľ sa budem držať nejakého modelu, dva kroky nádych, dva kroky výdych, tak nedopravujem do tela toľko kyslíka, koľko je potreba. Presne vtedy začína pichať v boku.

Existuje nejaká rada, návod?

Vyslovene rada nie. Ideálne je nájsť si to svoje tempo a behať podľa pocitu, telo si tempo vypýta. Veľa ľudí robí chybu, že behá s niekým a pritom sa rozprávajú. Akonáhle sa rozprávajú, človek nepravidelne dýcha a vtedy prichádza to pichanie v boku. To je jedna z vecí, druhou je nezvyk. Organizmus, ktorý nie je zvyknutý na takúto záťaž a vtedy začne alebo zvykne pichať v boku. Niekedy to treba prečkať, prejsť do chôdze, vydýchať sa, a keď to povolí, opäť sa rozbehnúť. Ľudia, ktorí pravidelne behávajú, tieto problémy vôbec nemávajú, ale keď sa ich opýtate, zistíte, že na začiatku to mali rovnako.

Môžete poradiť niečo pre zimných bežcov? Je vhodné behať, aj keď je mráz?

Začnem tým, že behať v zime vôbec nevedí. Kto však začne s behom v januári, tak to nie je úplne ideálne. Vyjde von, nadýcha sa studeného vzduchu, priedušky to nezvládnu a človek ochorie. Ideálne obdobie, keď športovať vonku, je prechodné obdobie - jar, jeseň. Organizmus si postupne zvyká na ochladzovanie a tým pádom sa dá postupne prejsť až do zimy a v zime sa dá následne pokojne športovať. Zima nevedí, no ideálne je chrániť si niečím ústa. Dnes sa dajú kúpiť také neoprénové, nazvem to rúška, majú perforáciu vpredu, chránia proti tomu, aby človek vdýchol úplne ľadový vzduch zvonku. Vzduch to trochu filtruje a bežec si chráni dýchacie cesty.

Kam ísť v Dúbravke behať?

Kto chce behať na rovnom povrchu, tak asi najlepší je tartan v areáli Britskej školy za Lidlom, máme tu aj ovály, ako je ihrisko Adlerka, školy - Bilíkova, Beňovského, Sokolikova, niektoré sú v lepšom, niektoré v horšom stave, ale v zásade na rekreačné behanie je to fajn. Ak je človek schopný behať viac kilometrov (tri štyri či päť), štadión sa neodporúča, keďže je priveľmi monotónny. Ak máme bežať

napríklad 20 koliesok, môže to byť otravné, chce to zmenu. Aj psychika je na tom lepšie, keď si človek vybehne niekam do lesa. V tom je Dúbravka podľa mňa úplne fantastická. Má polohu, akú má, či už prebehnete cez Lamač a bežíte na Kačín a do tej strany, alebo vybehnete sem hore zo starej Dúbravky nad štadión. V daných miestach sa dajú behať krásne vrstevnice. Tým, že je Dúbravka členitejšia, aj samotný terén je náročnejší. Nie je určený pre začiatočníkov, začiatočník by asi viac chodil než behal. Dúbravské kopce sú pre tých, ktorí sú na beh zvyknutí a vedia sa popasovať s tým, že im pulzová frekvencia vystúpi hore.

Ako sa váš atletický klub vysporiadava s obmedzeniami.

Niektoré kluby to zavreli úplne, iné povedali, že sa im neoplatí držať jedného trénera pre piatich, pretože to nezaplatia - povedzme z hľadiska trénerov či prenájmov. Niektoré kluby chcú vyjsť v ústrety a hovoria, áno športujeme v rámci tých obmedzení a možností, ako sa len dá...

Známe podujatie, ktoré váš klub organizuje, je Atletická mini-liga. V súvislosti s opatreniami skončilo pred vyhodnotením a posledným tohtoročným kolom ligy.

Vyhodnotenie miniligy prebehlo online, na stránke [www.hntn.sk](http://www.hntn.sk), či prebehne naživo ešte tento rok, uvidíme, ale nie sme veľkí optimisti. Skôr to bude asi na budúci rok. V prvom kole budúročnej ligy vyhodnotíme aj tú tohtoročnú.