

Mestská časť opäť prežila testovací víkend

Testy boli testom samospráv

Text: Lucia Marcinátová

Niekoľko dní rokovali, niekoľkokrát avizovali informovanie, nakoniec rozhodli, hoci potom opäť zmenili. Isté nakoniec bolo to, že testovanie na Covid -19 bude, avšak iné než na jeseň. V nedeľu 17. januára o tom rozhodla vláda SR. Celoplošné testovanie zmenila na kontinuálny skrining..

Testovanie neprebehlo celoslovensky počas jedného víkendu, ale na otestovanie mal človek čas od 18. januára deväť dní. Samosprávy dostali za úlohu pripraviť dostatok odberných miest tak, aby sa každý na test pokojne dostal. Negatívnymi testami sa totiž musia obyvatelia preukazovať od stredy 27. januára.

Mestské časti tak intenzívne pripravovali, rokovali, riešili, ale aj si pomáhali, ako to zvládnuť. Kde zohnať lekárov, zdravotníkov, ľudí do odberných tímov. Dúbravka nebola výnimkou. Starosta Martin Zaťovič zvolával na každý deň testovacieho týždňa zasadnutie krízového štábu.

„Mestská časť sa na testovanie pripravovala ešte skôr, než vláda vydala definitívne rozhodnutie o testovaní. Riešili sme napríklad počet odberných miest, kontrolovali stavy ochranných prostriedkov,“ opisuje starosta. „Čakala nás výzva, ako v núdzovom stave zohnať zdravotníkov, dobrovoľníkov a zabezpečenie každého odberného miesta nielen personálne, ale aj ochrannými pomôckami, upratovaním, dezinfekciou, zabezpečením stravy a podobne.“

V Dúbravke bolo počas testovacieho víkendu 23. – 24. januára 18 odberných miest, z toho 16 organizovala mestská časť a dve miesta v autobusoch pripravil magistrát.

Viac na str. 5

Rezidenčný projekt roka prináša horúce svetové trendy

Vďaka Čerešňiam môže Dúbravka rásť

Rezidenčný projekt roka prináša do Bratislavy horúce svetové trendy v bývaní s hlavným dôrazom na posilňovanie susedskej komunity. Čerešne fine living búrajú predsudky o živote na predmestí a vnútroblkoch bez nápadu či identity. Pomocou rafinovaných architektonických riešení sa Čerešne postarajú o pohodlie nielen samotných rezidentov, ale všetkých Dúbravčanov. Spolu s novým priestorom na bývanie tak Dúbravka získa oveľa viac – rozvinutejšiu infraštruktúru a rozšírené možnosti na kvalitné trávenie aktívneho voľného času. Pozrite si, ako vyzerá mestotvorba v praxi.

(Pokračovanie na 7. strane)

Čo plánuje Dúbravka v roku 2021? Opravovať, sadiť, meniť verejný priestor

Nové kuchyne, pumtrack aj auto na rozvoz stravy seniorom

Text: Lucia Marcinátová

Vyzeralo to, že o víruse bol rok 2020, no ten nový sa zatiaľ javí podobne. Obmedzenia, opatrenia, testovania a možno neskôr aj očkovanie a postupné uvoľňovanie. Termíny zatiaľ nejasné. Isté je, že život sa ani s koronou nezastavil. Dúbravka plánuje, pracuje. Na čom a čo chystá, sme zisťovali na jednotlivých oddeleniach miestneho úradu.

Zmeny, ktoré si zrejme nevšimne iba málokto. Zmeny okolo nás. Väčšie či menšie na ihriskách, športoviskách, parkoch, no aj drobné každodenné v uliciach. Všetko zastrešuje Oddelenie životného prostredia, odborní zamestnanci i pracovníci v teréne.

Tento rok sa plánuje pokračovať v pestrom kvetinovom projekte. Ide o záhony cibulovín v trávnatých porastoch, ktoré vítajú jar rozkvitnutím vo viacerých lokalitách. Dúbravku skrášľujú už štvrtý rok.

„V tomto roku chceme pridať nové plochy kvitnúcich záhonov,“ približuje Mária Smiešková, vedúca Oddelenia životného prostredia. V súvislosti so zeleňou a verejným priestorom mestská časť bude pokračovať vo výsadbe stromov a v starostlivosti o zeleň.

Mestská časť má tento rok dokončiť aj veľký projekt revitalizácie verejného priestoru na Hanulovej ulici. Ide o premenu na území väčšom než 2500 metrov štvorcových, ktorá sa má skončiť až záverom tohto roka. Zahŕňa multifunkčné športovisko, lezeckú stenu, detské ihrisko pre menších, originálnu šmyklavku s využitím terénu, pódium pre komorné vystúpenia, podujatia a najmä premenu betónovej a asfaltovej plochy na zelenú, prírodnú. Projekt vznikol vďaka spolupráci a prostredníctvom externých zdrojov, ktoré sa mestskej časti podarilo získať z Úradu vlády a magistrátu hlavného mesta.

Novinkou vo verejnom priestore bude tiež osadenie ležadiel na pohodlné posedenie, relax alebo čítanie knihy v parkoch.

Novinky na ihriskách, viac kontajnerov

Postupné opravy, úpravy i dopĺňanie hracích prvkov. Zmeny sa tento rok dočká ihrisko v areáli Materskej školy Galbavého. Nové hracie prvky pribudnú na ihriskách Ožvoldíkova pod Základnou školou Pri kríži a na ihrisku na Karola Adlera pri bývalej tanečnej škole Jagermajster. „Úpravy a opravy plánujeme aj na ďalších ihriskách, napríklad v Parku Pekníkova či na ihrisku Nejedlého,“ dodáva Mária Smiešková.

Novinkou pre mladých by mala byť pumptracková dráha, ktorá má vzniknúť na Talichovej ulici. Aktuálne je v štádiu projektovania.

Oddelenie životného prostredia pokračuje i tento rok v pravidelnom upratovaní a čistení ulíc, zberoch elektroodpadu či nebezpečného odpadu, plánuje aj väčšie čistenie v rámci Dňa Zeme či viac veľkokapacitných kontajnerov, pristavených pre obyvateľov bezplatne.

Plánovanie, cyklodoprava, parkovanie

Zmeny na uliciach sa týkajú aj dopravy a opráv komunikácií. Oddelenie územného rozvoja plánuje každoročné opravy výtčkov po zime, pokračovať chce aj tento rok v obnove chodníkov. Má ísť o výmenu asfaltových povrchov najhorších chodníkov z hľadiska priechodnosti, a to najmä v lokalitách Sokolíkova, Nejedlého, Lipského, Batkova, Považanova, Bazovského....

Mestská časť bude pokračovať aj v prípravách na parkovaciú politiku. „Tento rok plánujeme vytvoriť okolo sto nových parkovacích miest z ekologických dlaždíc vo viacerých lokalitách,“ približuje Pavel Gašparovič, vedúci Oddelenia územného rozvoja. „Pripravujeme tiež podklady pre rezidentské parkovanie v prvej etape.“

Z územného plánovania oddelenie pripravuje na tento rok dorokovanie Urbanistickej štúdie zóny Pod záhradami a zaradenie do pripravovaných zmien a doplnkov s cieľom zachovania zelene v Parku Pod záhradami. „Venovať sa budeme aj obstaraniu a vypracovaniu koordinačnej urbanistickej štúdie v lokalite Dúbracentrum, čiže zosúladieniu investičných zámerov v centre mestskej časti,“ vysvetľuje vedúci oddelenia. „V spolupráci s Karlovou Vsou chceme pripravovať zadanie a obstaranie územného plánu zóny v lokalite Dolné Krčace.“

Tento rok by sa mali v Dúbravke pohnúť aj cykloprojekty. Mestská časť bude pripravovať podklady pre územné a stavebné povolenie cyklotrasy od križovatky Agátova – Dúbravčická, až po areál Penati. „Do konca februára by malo byť vydané právoplatné stavebné povolenie na cyklomost do Lamača,“ hovorí Gašparovič. Povolenie pripravuje a vydáva stavebný úrad Lamač. K plánom patrí tiež cyklotrasa od križovatky Dúbravčická po cyklomost, ktorý má ústiť v lamačskej ulici Podháj.

Školy – kuchyne, telocvične, zateplenie

Nielen na ihriskách či verejných priestoroch, no mestská časť plánuje opravy aj vo vnútri, vo svojich budovách, školách či v kultúrnom dome. Niektoré sú závislé od získania externých zdrojov, z dotácií a grantov, o ktoré sa mestská časť uchádzala alebo ich plánuje podať.

„Aj tento rok budeme pokračovať v rekonštrukcii školských kuchýň,“ prezrádza František Novák, vedúci Oddelenia hospodárskej správy miestneho úradu. Počas letných prázdnin by sa tak malo pracovať v Materskej škole Ušiakova a v Materskej škole Galbavého. Okrem materských škôl mestská časť plánuje aj kompletnú rekonštrukciu kuchyne Základnej školy Nejedlého. V súvislosti so školou na Nejedlého mestská časť pripravuje aj rozšírenie kapacít v školskom objekte na Bilíkovej 34.

Medzi plánované a nutné opravy Dúbravky patrí rekonštrukcia strechy budovy miestneho úradu na Žatevnej 4, sociálnych zariadení, šatne a plynového kotla v Dome kultúry Dúbravka.

V prípade získania dotácií chce mestská časť zatepliť objekty dvoch materských škôl, ktorým zateplenie doposiaľ chýba – Materská škola Damborského a Materská škola Bazovského.

V zimných mesiacoch mestská časť dokončí veľkú rekonštrukciu malej telocvične na Základnej škole Pri križi, ktorá prebieha aj vďaka dotácii z hlavného mesta. V prípade, že sa Dúbravke podarí získať externé zdroje i tento rok, chystá rekonštrukciu ostatných malých telocviční – na Základnej škole Nejedlého, Základnej škole Sokolikova a Beňovského.

V lete pred dvoma rokmi mestská časť rekonštruovala veľké telocvične na všetkých svojich štyroch základných školách.

Knižnica a ÚLET

O rekonštrukciách, opravách i dotáciách hovorí aj vedúci Oddelenia kultúry Ľubo Navrátil. „V miestnej knižnici by sme na základe projektu predloženého ministerstvu kultúry chceli zrekonštruovať oddelenie detskej a odbornej literatúry a zariadiť ich novým knižničným nábytkom.“

V súvislosti s protipandemickými opatreniami a obmedzeniami majú tradičné i nové plánované podujatia v Dúbravke tento rok neistú budúcnosť. „V zásade nám neumožňujú dlhodobo plánovať podujatia, zatiaľ sa pripravujeme len na Letný tábor umeleckých remesiel ÚLET, ktorý sa bude konať pravdepodobne od 12. júla do 6. augusta v Dome kultúry Dúbravka,“ dodáva Ľubo Navrátil.

Nové úlohy, výzvy

Aj počas lockdownu a obmedzení Oddelenie sociálnych vecí a zdravotníctva pracuje naplno, a nie na sto, ale minimálne na minimálne stodvadsať percent. V súvislosti s pandémiou sa musí vysporiadať s novými úlohami, výzvami.

Opatrovateľská služba pomáha počas celého roka, nemôže si dať pauzu ani v čase obmedzení. Podobne sa nemohlo stopnúť ani poradenstvo, ktoré v čase lockdownu prebieha telefonicky či mailovo.

„Zabezpečujeme stravu pre seniorov a rozvoz stravy do domácností pre seniorov počas celého roka, aj počas lockdownu,“ hovorí Dominika Malačinová, vedúca Oddelenia sociálnych vecí a zdravotníctva. „Rovnako zabezpečujeme výdaj obedov pre seniorov na Základnej škole Sokolíkova a Strednej priemyselnej škole Karola Adlera, no pre aktuálnu situáciu iba cez výdajné okienko. Pokračujeme tiež v celoročnom požičovaní zdravotníckych pomôcok a vzdelávacích aktivitách pre seniorov, a to buď osobne alebo prostredníctvom médií a technológií.“

Medzi tohtoročné plány a novinky patrí napríklad auto. „Plánujeme ho pre skvalitnenie služby – rozvoz stravy do domácností,“ vysvetlila vedúca oddelenia. „Chceme taktiež schváliť strategický dokument mestskej časti Komunitný plán sociálnych služieb na roky 2022-2026.“

Novinky sa tento rok dotýkajú aj školstva. Ide o povinnú materskú školu pre päťročných či zrušenie takzvaných obedov zadarmo.

Vynáška:

Plány dúbavka 2021

- Nové plochy kvitnúcich záhonov
- Obnova ihriska v Materskej škole Galbavého
- Nové hracie prvky – ihriská Nejedlého, Karola Adlera (bývalá osmička), Ožvoldikova, Park Pekníkova.
- Ležadlá – oddychové posedenie vo verejných priestoroch
- Pumptrack na Talichovej
- Revitalizácia verejného priestoru Hanulova
- Viac pristavovaných veľkokapacitných kontajnerov
- Obnova a dopĺňanie mestského mobiliáru – lavičky, koše
- Oprava chodníkov a komunikácií vo viacerých lokalitách - Sokolíkova, Nejedlého, Lipského, Batkova, Považanova, Bazovského.....

- 100 nových parkovacích miest z ekologických dlaždíc vo viacerých lokalitách
- Príprava podkladov pre rezidentské parkovanie v prvej etape
- Procesy a prípravy – Urbanistická štúdia zóny Pod záhradami, Urbanistická štúdia v lokalite Dúbravcentrum, príprava územného plánu zóny v lokalite Dolné Krčace
- Príprava cyklotrasy od križovatky Agátova – Dúbravčická po areál Penati, cyklomost Dúbravka-Lamač – vydané stavebné povolenie, cyklotrasa od križovatky Dúbravčická po cyklomost
- Rekonštrukcia kuchýň – Materská škola Ušiakova, Materská škola Galbavého
- Rekonštrukcia kuchyne – Základná škola Nejedlého
- Príprava na rozšírenie kapacít pre ZŠ Nejedlého – v objekte školy na Bilíkovej 34
- Rekonštrukcia sociálnych zariadení, plynového kotla a šatní v Dome kultúry Dúbravka
- Nové auto pre skvalitnenie rozvozu stravy seniorom do domácností
- Letný umelecko-remeselný tábor ÚLET

Anketa: Máme tu nový rok. Ak by ste mohli, čo by ste v Dúbravke najradšej obnovili, opravili?

Zdenka Mravcová, členka Rady seniorov

Čo by sme radi obnovili, je život pred koronou. Čo sa týka opráv, upozorňujem na zlý stav časti chodníka na Tranovského. Po rozhovore s obyvateľmi by bolo potrebné osadiť viac lavičiek. V Dúbravke sa už dlhodobejšie upozorňuje na chýbajúci park, kde by sa stretávali ľudia.

Daniela Mlynárová, Združenie rodičov ZŠ Pri kríži

Veľmi by sme sa tešili obnove futbalového ihriska v areáli ZŠ Pri kríži. Dalo by sa využívať ako iné ihriská v okolí, ak by bola sieť okolo celého ihriska a vymedzený vstup. Voľný vstup umožňuje vandalom poškodzovanie. Ide o porušené mantinely, potrhane siete, odpad a podobne.

Peter Oswald, spevák, tenor

Čo by som si želal v našej mestskej časti nielen v tomto roku, to sú úsmevy na tvárach všetkých Dúbravčanov. A čo by som si želal v uliciach? Rád by som zvalil budovu bývalej pošty, ktorá stojí pri frekventovanej Saratovskej ulici a električkovej trati. Roky chátra, rozpadáva sa.

Alexandra Palkovič, andragogička, trénerka pamäti

Je zrejmé, že v Dúbravke sa veľa vecí mení k lepšiemu. Oceňujem, že tím okolo pána starostu sa snaží. Vidno opravu ciest, školských areálov. Mrzí ma, že často vidieť aj to, ako sa tu stavia "halabala". Uvítala by som miernejšiu výstavbu s ohľadom na prírodu, ktorá nás tu ešte obklopuje.

Lenka Balážová, OZ Späť pod stromy

Napríklad oprava povrchu antuky na bežeckom okruhu na Adlerke alebo výmena za tartan. Máme pešiu zónu na Nejedlého, možno by sa jej hodilo doplniť výsadbu, mobiliár či petangový priestor. Uvítala by som vybudovanie chodníka smerom od hasičov do Borov, cez podchod.

Manželia Brunovskí, Denné centrum 4

Pri pohľade na ulice Dúbravky vidím, ako je všade plno zaparkovaných áut. Trápi nás to pri pohľade, prechádzkach. S manželkou by sme preto navrhovali riešenie výstavbou poschodového parkoviska, napríklad takého parkovacieho domu, ako je pri Kauflande na Trnavskej ulici.

Betka Tomášová, Denné centrum 4

V Dúbravke bývam veľmi dlho a som celkom spokojná, ale potešilo by ma, keby autobus chodil aj na koniec Drobného ulice. Kedysi autobus chodieval k bývalej Tesle, takže sa tam má aj kde otáčať. Myslím, že ľudia by to uvítali. Ak by sa to podarilo, vopred aj v ich mene ďakujem.

Miroslava Janušicová, Združenie rodičov ZŠ Nejedlého

Radi by sme videli školské ihrisko doplnené o rôzne preliezky, bežeckú dráhu, či cvičiace stroje pre malých aj veľkých. Aby mohlo ešte lepšie slúžiť školákovi počas vyučovania a širokej verejnosti na športovanie aj oddych po vyučovaní.

Pripravila: Lucia Marcinátová

Bratislava stopla hazard

Od 1. januára 2021 hlavné mesto zakázalo umiestňovanie herní a kasín na svojom území. Rozhodli o tom bratislavskí poslanci na decembrovom zastupiteľstve.

Keď im vyprší licencia, novú nedostanú. Tak by sa mali postupne pozatvárať herne a kasína, ktoré dnes fungujú v hoteloch, motelloch, penziónoch či budovách na obchod a služby, kultúrnych domoch a v iných objektoch. Tieto licencie platia väčšinou v termíne do konca roka 2023-2024.

Nové žiadosti o umiestnenie herne či kasína na území hlavného mesta už dostali stopku. Vyplýva to zo všeobecne záväzného nariadenia, ktoré bratislavskí poslanci schválili na poslednom vlašajšom rokovaní.

Mesto tak vyhovelovo novej petícii za zákaz hazardu, za ktorou stoja občianski aktivisti z iniciatívy Zastavme hazard. Petícia obsahovala viac než 70 000 platných podpisov obyvateľov mesta. Bratislavčania sa ňou vyjadrili, že pre hazard prichádza na území mesta k narušovaniu verejného poriadku. V Bratislave fungovalo vlni 89 herní, dve prevádzky binga a šestš kasín.

Absolútny zákaz herní v Bratislave už platil, no len od mája 2017 do 28. decembra 2018. Vtedy prijaté všeobecne záväzné nariadenie však nebolo v súlade so zákonom. Aj tomuto zákazu predchádzala petícia. V máji 2015 ju spustili vtedajší primátor Ivo Nesrovnal a starostovia bratislavských mestských častí.

(lum)

Neznámi vandali poškodili sochu na Brižitskej

Socha Panny Márie je spät'

Text: Lucia Marcinátová

Bol to smutný vianočný príbeh, ale so šťastným koncom. Sochu Panny Mária Lurdskej daroval pre Dúbravku Trnavčan, ešte pred Štedrým dňom tak opäť stála v jaskyni pod kaplnkou.

Fotografia prekvapila, zarmútila i pobúrila zároveň. Zachytávala sochu Panny Mária Lurdskej bez hlavy, jej kúsky ležali porozbíjané okolo. Miesto stíšenia, pokoja, zamyslenia, akým je toto priam pútnické miesto v Dúbravke, utrpelo. Pár dní pred Vianocami niekto poškodil sochu, ktorá je dominantou kópie Jaskyne zjavenia z francúzskych Lúrd.

Tisíce reakcií, ponuky pomoci

Hlásenie je už na polícii, okamžite dávame výzvu na sociálnu sieť, kto niečo videl, spozoroval. Hľadajú sa vandali, stopy. Prekvapuje veľký záujem, reakcie. Ozývajú sa Dúbravčania i obyvatelia zo Slovenska, chcú vyjadriť solidaritu, prispieť na obnovu, pomôcť.

Odrazu prišla správa aj od Radovana Slovák z Trnavy. Má Sochu Panny Márie Lurdskej a chce ju darovať. Myšlienka sa zmení na realitu, pred Štedrým dňom prebehne osadenie aj úprava dúbravskej lurdskej jaskyne. Na sviatky tak miesto opäť „načúvalo“ prichádzajúcim, žiarili zapálené sviečky, vidieť bolo priateľov, susedov, Dúbravčanov.

Zjavenie v korunách

Na jeseň minulého roka viedla týmto miestom aj vychádzka so sprievodcom v rámci cyklu Spoznávajme mestské časti od Bratislava Tourist Board. Dúbravčan a dlhoročný sprievodca Milan Peško nám priblížil tiež povest', ktorá je spätá s jaskyňou pod Kaplnkou Ružencovej Panny Márie a obrazom zjavenia.

Dozvedeli sme sa, že jaskyňa so sochou Panny Márie je kópiou Jaskyne zjavenia z francúzskych Lúrd, je vybudovaná z lomového kameňa a zapustená do svahu. Rozprávania sa vrátilo do čias, keď Dúbravka

bola pútnickým miestom, keď bola obcou, ktorá nemala vlastného farára a omše chodil slúžiť farár z Devína pešo cez svah Devínskej Kobyly. Dúbravský pastier raz prechádzal okolo planej hrušky a v korunke stromu sa mu zjavila Panna Mária. Zvestovala mu posolstvo a požiadala ho, aby ho vyrozprával kňazovi, ktorý chodí slúžiť do Dúbravky. Pastier tak urobil. Farár z Devína mu však neveril a pastiera poslal späť do Dúbravky.

Pútnická Dúbravka

Krátko nato však farár náhle oslepol. Začal cítiť, že to bol trest za nevyočutie pastiera. Padol na kolená a začal sa modliť. Po kolenách sa vydal na cestu z Devína do Dúbravky. Cestu dobre poznal aj poslepiečky, keď sa však blížil do Dúbravky, zrak sa mu náhle vrátil. Táto zvesť o pastierovi, zjavení Panny Márie na strome, ale aj o neveriacom devínskom farárovi a jeho oslepnutí, sa rýchlo rozchýrila a do Dúbravky začali smerovať pútnici s prosbami i poďakovaniami.

„Dúbravka sa tak postupne stala uctievaným pútnickým miestom a bola by aj dnes, napríklad tak ako Mariánka, no komunisti to chceli zastaviť a podarilo sa im to,“ dodal Milan Peško na záver rozprávania.

Príbeh miesta pokračuje. Prešlo poškodením, opäť ožilo darom. Pribudol nápis, obrázok, ale aj odkaz: „Láska je silnejšia než zlo.“

Vynáška:

Lurdská jaskyňa v Dúbravke

- Kópia Jaskyne zjavenia
- z francúzskych Lúrd.
- Vystavaná z lomového kameňa a zapustená do svahovitého terénu.
- Stojí pod kaplnkou Ružencovej Panny Márie na Brižitskej.
- V jaskyni je umiestnená socha Panny Márie Lurdskej.

Dúbravka otestovala počas víkendu jedenásttisíc ľudí

Testovanie už nebolo o čakaní

„Tu nadrotmajster odberné miesto 9,“ ozývali sa hodnosti a čísla miesto mena a pozdravu každú hodinu počas víkendu. Na 16 odberných miestach bol okrem odberného tímu aj vojak. Strážil, usmerňoval, dozeral.

Z vojakov na dúbravských odberných miestach sme vytvorili akési call centrum, ktoré sa spájalo každú hodinu. Počas víkendu asi 24-krát. Zaznačovali sme podľa toho, koľko ľudí na ktorom odbernom mieste čaká, Dúbravčania to mohli sledovať na špeciálnej webovej stránke. Vedeli, ako to aktuálne na jednotlivých miestach vyzerá, kam sa ísť otestovať.

A my sme počas nášho prieskumu zistili napríklad i to, že aj vojaci, hoci sa do telefónu hlásia číslom a hodnotou, sú predsa len ľudia. Že jeden hrá na klarinete a miluje hudbu, druhému sa nedávno narodil syn a ďalší chce študovať. Ocenili zorganizovanie „operácie“, ako testovanie muži v zelenom nazývali. „Zavolám vám, čo nám na odbornom mieste chýba, o niekoľko minút to dodáte.“

Pokojný priebeh

Sobota, niečo pre ôsmou. Pre základnými školami malé zástupy ľudí, pohyb. Dlhé rady ako na jeseň sa neopakovali.

Mestská časť sa počas odborného víkendu 23. a 24. januára starala o 16 odborných miest. Na niektoré sa dal rezervovať odber vopred online na presný čas, na ostatné stačilo len prísť.

Ľudia tentoraz neprichádzali v davoch v sobotu ráno, nechceli to mať hneď zrána „za sebou“, rozložili sa počas víkendu. Niektorí sa objednali na čas, iní sa testovali v práci, podaktorí ochorenie prekonali, niektorí neprišli...

Najviac ľudí bolo vidieť pred odborným miestom Kultúrneho centra Fontána, kde sa testovalo cez okná a pred Domom kultúry Dúbravka, kde testovanie pokračovalo aj v pondelok.

Preukazovanie testom

Na otestovanie mohli ľudia využiť všetky dostupné odborné antigénové miesta v okrese, alebo si nechať urobiť PCR test. Od 27. januára sa totiž musia preukázať negatívnym testom v práci, alebo aj na prechádzke. Vláda SR tiež predĺžila zákaz vychádzania do 7. februára. Či sa testovanie, tentoraz nazývané skríningom, zopakuje, bolo v čase uzávierky Dúbravských novín nejasné. Podobne ako to, či samosprávy budú zapojené aj do očkovania. Očkovanie je nateraz rozdelené na 11 fáz. Aktuálne sa môžu na očkovanie registrovať ľudia nad 75 rokov, ktorí sú v takzvanej druhej očkovacej fáze.

Primátori krajských miest iniciovali stretnutie s ministerstvom zdravotníctva na tému zriadenia vakcinačných centier. Krajské mestá by chceli štátu pomôcť zriaďovať vakcinačné centrá.

Menej ľudí, viac pozitívnych

Kým počas prvého víkendu na jeseň sa v Dúbravke otestovalo takmer 19-tisíc ľudí, teraz to bolo niečo cez 11-tisíc ľudí.

O ľuďoch i pomoci bolo nielen jesenné, ale aj celé januárové testovanie. Počas víkendu pomáhalo na 16 odberových miestach 34 zdravotníkov a 50 dobrovoľníkov. Vďaka dobrovoľníkovi vznikla aj stránka dubravka.korona-test.sk. Venoval ju ako pomoc obyvateľom a mestskej časti, Dúbravským novinám ju pomáhala plniť dobrovoľníčka, Dúbravčanka.

Všetkých počas testovacieho víkendu obyvatelia povzbudzovali slovom, poďakovaním, drobným občerstvením či úsmevom, ktorý síce pod rúškom nevidno, no bolo ho cítiť.

(lum)

Vynáška:

Testovanie a očkovanie

- január 2021 – 12 017 otestovaných v Dúbravke – 80 pozitívne
- november 2020 – 18 890 otestovaných v Dúbravke – 49 pozitívne
- očkovanie - aktuálne sa môžu na očkovanie registrovať ľudia nad 75 rokov, ktorí sú v takzvanej druhej očkovacej fáze - www.old.korona.gov.sk alebo na čísle 0800 174 174

Zem sa triasla aj u nás

Chvel sa stromček, vianočné ozdoby, žalúzie, hýbali sa dvere. Také boli dojmy Dúbravčanov zo zemetrasenia, ktoré bolo pred koncom roka cítiť aj v Bratislave. Išlo o dôsledky zemetrasenia, ktoré zasiahlo 29. decembra oblasť pri chorvátskom Záhrebe..

Ľudia hlásili otrasy z viacerých bratislavských mestských častí. Okrem Dúbravky išlo aj o Karlovu Ves, Ružinov, Raču i Petržalku. Záchvevy cítili najmä obyvatelia na vyšších poschodiach v panelákoch. Na zemské pohyby reagovali aj zvieratá, niektoré psy začali kňučať, „schovali“ sa.

Zranenia aj škody v súvislosti so zemetrasením sa Slovensku vyhli. Operačné stredisko zaznamenalo iba zvýšený počet volaní, hlásení, otázok.

Zemetrasenie v Chorvátsku malo silu 6,3 stupňa Richtrovej stupnice a podľa európskeho seizmologického centra EMSC vypuklo okolo 12.20 h v regióne vzdialenom 46 kilometrov od Záhrebu. Najviac postihnuté sú mestá Sisak a Petrinja. Okrem zemetrasenia, ktoré bolo cítiť aj na Slovensku, oblasť postihlo i niekoľko slabších otrasov. O život prišlo sedem ľudí a 26 ďalších utrpelo zranenia, mnohé budovy ostali poškodené.

(lum)

Vynáška:

Posledné zemetrasenia na slovensku

- 30. apríl 2020 - zemetrasenie s magnitúdom 2,3 a epicentrom severne od Michaloviec.
- 24. apríl 2020 - zemetrasenie s magnitúdom 3,4 - okres Michalovce
- 13. júl 2019 - zemetrasenie so silou 3,2 pri Starej Ľubovni.
- 17. august 2018 - zemetrasenie so silou 2,9 stupňa - epicentrum v Trenčianskych Tepliciach.
- 15. júl 2018 - okolie Bardejova - slabé zemetrasenie s lokálnym magnitúdom 2,6.
- 23. máj 2018 - slabé zemetrasenie s magnitúdom 2,0 - okolie Spišskej Novej Vsi.

Krátke správy

Mesto podporí šport

Hlavné mesto zverejnilo grantovú výzvu na podporu športových aktivít. Vo svojom rozpočte na rok 2021 vyčlenilo sumu 600 000 eur. Peniaze plánuje investovať na výstavbu, rekonštrukciu a modernizáciu športových ihrísk, objektov, zariadení alebo obstaranie materiálno-technickej infraštruktúry. Minimálna suma dotácie pre jeden projekt je 10 000 eur, maximálna vo výške 150 000 eur. Zúčemcovia môžu podávať svoje žiadosti do 1. marca 2021 do 12:00 hod na stránke <https://bratislava.egrant.sk/>.

Slovenský rekord z Dúbravky

Záverom roka mladý Dúbravčan Samuel Košťál vytvoril nový slovenský rekord v disciplíne 1500 metrov voľný spôsob v kategórii 14-ročných žiakov. Plavec s časom 16:09,98 min prekonal predchádzajúci rekord Františka Jablčníka z roku 2017 s 16:27,04 min. Gratulujeme.

Odišiel spoluzakladateľ Rádiožurnálu

Vo veku 78 rokov zomrel 7. januára dlhoročný rozhlasový redaktor, moderátor a reportér Michal Tvarožek. Roky žil v Dúbravke. Narodil sa 19. decembra 1942 v Bratislave. Po vpáde vojsk v auguste 1968 robil v uliciach Bratislavy rozhovory, ankety, správy a dostával ich do vysielania. Po novembri 1989 spoluzakladal spravodajskú reláciu Rádiožurnál. Získal viacero ocenení, napríklad ocenenie Literárneho fondu za prínos slovenskej žurnalistike a za dlhoročnú novinársku tvorbu na profesionálnej úrovni.

Stromčekom dali ohrádky

Magistrát skúšobne osadil ohrádky na použité vianočné stromčeky. Dve umiestnil aj v Dúbravke - na parkovisku pri Zlatej lipe a na Trhovej za DKD. Odváža ich z Dúbravky každý štvrtok až do 12. februára. Stromčeky sa naďalej odvážajú aj od kontajnerových stojísk.

Vírus ide na psychiku

Pandémia sa podpisala aj pod rekordný nárast počtu volaní na takzvané krízové linky pomoci. Jednu z týchto služieb prevádzkujú psychológovia z občianskeho združenia IPčko. Kontaktovať ich je možné chatom cez www.ipcko.sk, mailom na poradna@ipcko.sk alebo telefonicky na 0800 500 333. Ďalšie možnosti pomoci sú na www.krizovalinkapomoci.sk alebo www.dobralinka.sk. Na linkách prevládajú problémy násilia, myšlienky na samovraždu, depresie, úzkosti, ale aj nevládanie pandémie koronavírusu.

Nové hojdačky pre ihriská

Obnova detských ihrísk pokračuje aj počas zimných mesiacov. Detské ihriská Homolova pod Materskou školou Cabanova a ihrisko Pri kríži - Homolova dostali nové hojdačky. Mestská časť vymenila staré a už značne opotrebované, drevené konštrukcie.

Podchod majú dokončiť do mája

Po dvojročnej pauze hlavné mesto pokračuje v rekonštrukcii podchodu pri Obchodnom dome Saratov. Práce by mali trvať šesť mesiacov, čiže asi do mája tohto roka. Pribudnúť by mali výťahové plošiny k jednotlivým nástupiskám MHD. Počas týchto prác by mali byť schodiská k nástupiskám na istý čas nielen obmedzené, ale aj uzavreté. Chodci by mali prechádzať po dočasných priechodoch po povrchu. Rekonštrukcia má zvýšiť i bezpečnosť v podchode, pribudnúť má kamerový systém, napojený na mestskú políciu.

Telocvičňa čaká na deti

Obnova malej telocvične na najväčšej škole v Dúbravke sa počas januára skončila. Telocvičňa na ZŠ Pri križi tak už vynovená čaká na deti. Mestská časť na práce využila zámerne obdobie „necvičenia“. Na obnovu získala dotáciu z hlavného mesta vo výške 40-tisíc eur.

Aj vďaka Čerešňiam sa môže Dúbravka rozrastať

Chuť dúbravských čerešní bývala odjakživa vychýrená, veď ich poznali až za Prahou. Čerešne fine living nasledujú miestnu tradíciu – a chutia svetovo! Rezidenčný development roka prináša do Dúbravky zahraničné trendy komunitného bývania, vďaka ktorým môže rásť celá mestská štvrť.

Protipól k panelákovkej kultúre

„Bývanie povýšené na fine living“ je filozofia Čerešní, ktoré sú aktuálne už vo svojej druhej fáze a súbežne s výstavbou búrajú predsudky o živote na sídlisku. Práve ten majú mnohí spojený so stiesňujúco pôsobiacou panelákovou anonymitou, jednoliatou šablónovou architektúrou a nezáživými vnútroblokmi, ktoré sa zlievali jeden do druhého.

ITB Development, jedna z top 5 slovenských developerských spoločností podľa rebríčka ročenky TOP TREND 2020, však na príklade Čerešní ukazuje, že bytová výstavba môže vyzeráť aj inak. Atraktívnejšie, útulnejšie a s benefitmi, aké ocenia nielen samotní rezidenti, ale aj obyvatelia zo širšieho okolia.

Mestotvorba v praxi

Existuje súvis medzi pocitom prináležitosti k obývanému priestoru a mierou negatívnych spoločenských javov. Americký urbanista Eric Klinenberg, expert na sociálnu infraštruktúru a autor knihy Paláce pre ľudí, spomína takzvanú teóriu rozbitého okna: Ak vonkajšie znaky štvrte vyvolávajú dojem zanedbanosti a vandalizmu, je pravdepodobnejšie, že to povedie k ďalšiemu úpadku. Naopak, kultiváciou prostredia a investovaním do sociálnej infraštruktúry možno doceliť pravý opak a vytvoriť miesto, kde sa všetci – obyvatelia aj návštevníci – budú cítiť bezpečne.

Pozitívnym príkladom takejto mestotvorby môže byť práve rezidenčný projekt, ktorého areál je cieľene vyskladaný z prvkov kombinujúcich verejný a privátny priestor. Pokiaľ je atraktívny, láka na každodenné používanie a slúži ľuďom, tí prirodzene začnú dané miesto považovať za „svoje“. A čo je naše, chceme chrániť. Z anonymného vonkajšieho priestoru sa tak stane visutá časť domovov a miesto hodné udržiavania a zveľaďovania členmi rozširujúcej sa susedskej rodiny.

Prekvitajúca dúbravská komunita

Už od pilotného náčrtu bol projekt Čerešne fine living navrhovaný s dôrazom na komunitný rozmer, čo je v dnešnej dobe obľúbená fráza developerov, no nie vždy sa ju podarí pretaviť z teórie do praxe. V Čerešňiach zámer zafungoval. Iniciatíva „Čerešne žijú“ sa angažuje v čistení miestneho lesoparku, vo venčení opustených psíkov z neďalekého útulku, v spoločnom behaní či cvičení jogy. A hoci je pravda, že rok 2020 príliš neprial komunitným eventom, susedia z Čerešní budú mať k sebe vďaka inšpiratívnejmu a družnému prostrediu vždy bližšie.

Komfortné bývanie pre aktívny život

Tak, ako Čerešne fine living zaujmú ideou komunitného života, sú neprehliadnuteľné aj svojou vizážou. Či už nápaditými architektonickými riešeniami, unikátnymi pre každý bytový dom, alebo zvnútra – byty v druhej etape vynikajú prémiovým štandardom vytvoreným v spolupráci s poprednými svetovými značkami ako Villeroy & Boch, Sapeli či Lipbled.

Vďaka prvotriednemu domácemu komfortu sú dni trávené v papučiach ešte sladšie, no Čerešňiam prídu na chuť aj priaznivci aktívneho životného štýlu. V tamojších vnútroblokoch nájdú rezidenti detské ihriská s „čerešňovými“ preliezkami, crossfitové zóny, komunitné záhradky, vodnú lagúnu, sánkovací kopec či komfortné kočíkové dráhy. S množstvom zelene v areáli si všetky vekové kategórie nájdú dostatok priestoru pre hru, relax, šport aj utužovanie susedských vzťahov.

Pozrite si ponuku voľných bytov na www.ceresne.sk alebo si spravte prechádzku do vášho okolia a zažite čerešňovo sladkú atmosféru na vlastnej koži.

Sčítanie obyvateľov je povinné a začne sa vo februári

Sčítanie za desať minút

Text: Lucia Marcinátová

Kdekoľvek a kedykoľvek počas šiestich týždňov. Po sčítaní domov a bytov je na rade sčítanie obyvateľov. Obyvateľ naň potrebuje len zariadenie s pripojením na internet.

Pre plánovanie parkov, dopravy, budovanie zariadení pre seniorov či materských škôl. S takými cieľmi prebieha na Slovensku Projekt Sčítania obyvateľov domov a bytov 2021 (SODB 2021). Začal sa svojou prvou fázou 1. júna 2020 sčítaním domov a bytov, trvá do 12. februára tohto roku.

Plynulo na neho nadväzuje sčítanie obyvateľov. Začína sa 15. februára 2021 a končí 30. marca tohto roku, trvá šesť týždňov. Pre obyvateľov je povinné.

Sčítať sa musí každý, kto má na Slovensku trvalý, prechodný, ale aj tolerovaný pobyt a rovnako občan Európskej únie, ktorý má na území Slovenska obvyklý pobyt. Sčítať deti, je povinný rodič, respektíve zákonný zástupca. To isté platí aj pri obyvateľoch, ktorí nie sú schopní sčítať sa sami. V tom prípade môžu využiť službu asistovaného sčítania.

Novinkou je, že termín asistovaného sčítania sa pre pandemickú situáciu posúva. Rozhodla o tom vláda. Z dôvodu ochrany zdravia všetkých zúčastnených asistované sčítanie sa v zmysle novely zákona začne od 1. apríla 2021 a potrvá najneskôr do 31. októbra 2021.

14 otázok

Sčítanie obyvateľov, domov a bytov bude prvýkrát vo svojej viac ako storočnej histórii plne elektronické. Na sčítanie postačí mobil, tablet, notebook alebo osobný počítač. Obyvatelia sa tak môžu sčítať pohodlne doma vyplnením elektronického formulára, ktorý bude na webovej stránke www.scitanie.sk, alebo prostredníctvom mobilnej aplikácie, dostupnej pre operačné systémy Android a iOS.

Samosčítanie je pre obyvateľov rýchly a jednoduchý spôsob na vyplnenie sčítacieho formulára, bez narušenia súkromia. Formulár obsahuje 14 otázok, všetky sú doplnené o krátke vysvetlivky, vyplňanie by tak malo byť jednoduché a rýchle. Nemá zaberať viac než 10 minút.

Všetky údaje, ktoré obyvateľ uvedie v sčítacom formulári, sa musia vzťahovať k rozhodujúcemu okamihu sčítania, ktorým je polnoc zo štvrtka 31. decembra 2020 na piatok 1. januára 2021.

Asistované sčítanie

Ak sa obyvateľ nemôže alebo nevie sčítať sám, respektíve s pomocou blízkych, má možnosť využiť službu asistovaného sčítania.

„V každej obci bude zriadené kontaktné miesto, kde vám so sčítaním pomôže stacionárny asistent. Na území obce budú pôsobiť i mobilní asistenti, ktorí navštívia domácnosť obyvateľa v prípade, že o takúto službu obyvateľ požiada,“ vysvetľuje Jasmína Stauder, hovorkyňa Projektu Sčítanie obyvateľov domov a bytov 2021. Obyvateľ môže o takúto službu požiadať napríklad z dôvodu imobility, potom ho podľa hovorkyne navštívi mobilný asistent a sčíta ho.

„Novinkou nie je len plná elektronizácia, ale aj integrácia údajov. Na Slovensku prvýkrát v histórii dôjde k zmene spôsobu sčítania a namiesto tradičného sčítania sa uskutoční integrované sčítanie, ktoré je z hľadiska použitých metód kombinovaným sčítaním,“ približuje Ľudmila Ivančíková, generálna riaditeľka Sekcie sociálnych štatistík a demografie. „Integrované sčítanie je založené na kombinácii údajov z administratívnych zdrojov a údajov získaných od obyvateľov. Administratívne zdroje údajov sú databázy, ktoré spravujú ministerstvá alebo ostatné orgány štátnej správy, napríklad centrálny register poistencov zdravotného poistenia, ktorého správcom je Úrad pre dohľad nad zdravotnou starostlivosťou.“

Pre plánovanie dopravy a území

Štatistický úrad SR spolupracuje s Úradom na ochranu osobných údajov SR. Pri projekte Sčítania obyvateľov domov a bytov 2021 patria totiž k prioritám ochrana osobných údajov obyvateľov a bezpečnosť zberu i spracovania údajov. Na účely ochrany osobných údajov bol pre sčítanie vypracovaný osobitný bezpečnostný projekt.

Sčítanie obyvateľov, domov a bytov má priniesť po desiatich rokoch komplexný pohľad na to, ako sa Slovensko, jeho obyvatelia a ich život za uplynulé obdobie zmenili. Údaje zo sčítania má Slovensko využiť pri plánovaní novej infraštruktúry, budovaní ciest, nájomných bytov či ako podklad pre územné plánovanie obcí. Výsledky by mali prispieť aj k riešeniu systému dopravy, budovaniu parkovísk parkovacích miest, parkov a zelene, oddychových zón aj detských ihrísk. Dáta by mali pomôcť aj pri plánovaní nových materských a základných škôl, či zariadení stacionárov pre dôchodcov v konkrétnych regiónoch.

Vynáška

Sčítanie obyvateľstva - dôležité informácie

- Od 15. februára 2021 do 31. marca 2021.
- Je povinné, elektronické a integrované.
- Sčítací formulár má 14 otázok, všetky sprevádzajú vysvetlivky, umiestnený bude na webovej stránke www.scitanie.sk.

- Obyvateľ sa sčíta sám alebo s pomocou blízkej osoby – prostredníctvom počítača, tabletu alebo mobilu s pripojením na internet.
- Mobilná aplikácia bude dostupná pre operačné systémy Android a iOS.
- V Dúbravke budú štyri kontaktné miesta – dve v Dome kultúry Dúbravka a po jednom v KC Fontána na Ožvoldíkovej a v budove miestneho úradu na Žatevej 2. Tel. kontakt: 02/69202543, 02/6920 2513, 0940 503 922, scitanie@dubravka.sk
- Ak sa obyvateľ nemôže alebo nevie sčítať sám, má možnosť
- využiť službu asistovaného sčítania – termín predĺžený do 31. októbra 2021.

Koronavírus covid-19

Ako liečiť koronavírus

Životospráva: Dôležitý je oddych, dostatok spánku a pitie dostatočného množstva tekutín – ideálna je voda alebo bylinkový čaj. Jedzte výživné a zdravé jedlá a prijímajte výživové doplnky ako vitamín D a C, selén, zinok či Imunoglukan. Ak je to možné, ostaňte izolovaní v samostatnej miestnosti od ostatných členov rodiny. Udržiavajte sociálny kontakt s blízkymi prostredníctvom telefónu alebo internetu.

Ťažkosti s dýchaním: Dôležité je sledovať dychovú frekvenciu, ktorá by mala byť nižšia ako 20 dychov za minútu. Ak sa vám ťažko dýcha aj v pokoji alebo došlo k náhlemu zhoršeniu dýchania, treba volať záchrannú zdravotnú službu na číslo 155 alebo 112. Keď sa objaví suchý kašeľ, odporúča sa Stoptussin, či Ditustat.

Príznaky: Ak máte mierne príznaky a inak sa cítite zdravý, treba sa izolovať a obrátiť sa na svojho lekára alebo informačnú linku COVID-19. Kontakt pre občanov: 0800 174 174, zo zahraničia volajte: +421 222 200 910. Ak sa objaví horúčka, kašeľ a ťažkosti s dýchaním, treba vyhľadať lekársku pomoc – ideálne ak zavoláte vopred.. Pri teplote nad 38 °C sa môže užívať Novalgin, Paracetamol alebo Ibuprofen v odporúčaných dávkach. Teplotu si merajte viackrát denne. Ak teploty nad 38 °C pretrvávajú dlhšie ako 3 dni, kontaktujte svojho všeobecného lekára.

Kedy volať záchrannú zdravotnú službu? (155 alebo 112): - pri kolapse, pri zhoršení vedomia (deorientácia, zmena správania), ak teplota nad 38°C pretrváva viac dní, pri poklese saturácie krvi kyslíkom pod 90 %, pri podstatnom znížení množstva moču, pri pretrvávajúcom poklese krvného tlaku na nízke hodnoty, zvyčajne pod 100 mmHg systolického tlaku, pri výrazných alebo náhle vzniknutých prejavoch dušnosti, pri zrýchlení dychovej frekvencie, t. j. nad 20 dychov za minútu.

Zdroj: BSK

Speváčka Katka Feldeková vedie krúžky v dúbravskom Centre voľného času Klokán

Moji rodičia boli vždy trošku mimozemšťania

Zhovárala sa: Danko Šoporová

Od jesene minulého roka bolo speváčku Katku Feldekovú vídať v Dúbravke častejšie než obvykle. Rozšírila totiž rady tunajších pedagógov a v CVČ Klokan vedie hneď niekoľko záujmových krúžkov. Hoci koronavírus zamiešal karty aj v oblasti vzdelávania detí a kultúrno-umeleckého využitia, energiou nabitá KATKA FELDEKOVÁ nezháľa a do nového roka vymyslela hneď niekoľko zaujímavých projektov. V rozhovore pre Dúbravské noviny porozprávala nielen o nich, ale zaspomínala si tiež na obdobie detstva v rodine známych rodičov či na silné väzby, ktoré s našou mestskou časťou už roky má.

Katka, pochádzaš z umeleckej rodiny. Ak sa obzrieš späť do svojho detstva, ktoré momenty ti napadnú ako prvé?

Je ich veľa. Moji rodičia boli vždy trošku mimozemšťania. Dodnes stíhajú viac, než bežní smrteľníci. Tak to bolo aj v mojom detstve. Som najmladšia z piatich detí. Rodičia zvládali pracovať, starať sa o nás, učiť sa s nami a vymýšľať bohatý program. Vždy bola u nás sranda a nad všetkým prevládal humor. Často sa u nás schádzali rodinní priatelia a žúrovalo sa. Ja som pri tom nemohla chýbať. Jedna z vtipných spomienok je, ako raz mali prísť na návštevu dobrí známi a medzi nimi aj Milan Sládek. Všetci ma dobre poznali. Mala som vtedy okolo 12 rokov. Pred ich príchodom som si nasadila maminu starú parochňu, čudne som sa doobliekala, obula som si mamine čižmy, zmaľovala som si tvár a dala som si veľké slnečné okuliare. Keď už návšteva sedela v obývačke a popíjala víno, ja som zazvonila pri bránke. S mamou som bola na celej akcii dohodnutá. Povedala priateľom, že má takú zvláštnu susedku, ktorá je síce svojská, ale má veľmi ťažký život. Tak jej ľútosť nedovolí, aby ju nepozvala na posedenie. Vošla som dnu a sadla som si k ostatným. Predstavila som sa ako Helena Rozkocová. Spustila som monológ o svojom živote. Zmeneným hlasom som rozprávala, ako mám tri deti v detskom domove, ako ma manžel opitý mláti, ako nám nefunguje električka a netečie voda. Všetci trochu znechutene počúvali, pretože som nikoho nepustila k slovu a pokazila som im pekný večer. Keď sa už mrvili na stoličkách, povedala som, že mi je horúco a začala som sa vyzliekať. Celá spotená som si konečne dala dolu mamin starý kožuch, vyzula si čižmy a nakoniec som si strhla parochňu aj s okuliarmi. Jediný, kto to pochopil ako dobrý fór, bol práve Milan Sládek. Ten mal ako divadelník pre daný druh humoru pochopenie. Ostatní hostia sa iba medzi zubami pozdravili a so zlou náladou návštevu ukončili. Dodnes sa na tom s rodičmi dobre zabávame.

Kedy si v sebe spozorovala umelecké sklony ty?

Nad tým, či mám umelecké sklony, som nikdy nepremýšľala. U nás doma sa vždy veľa spievalo, tancovalo a šaškovalo. Robili sme to všetci, vrátane rodičov. Všetko sa mi zdalo byť prirodzené a automatické.

Ktoré tri míľniky boli v tvojom živote z pohľadu osobnostného rozvoja najdôležitejšie?

V prvom rade určite to, keď mi v roku 1992 diagnostikovali diabetes. Takáto choroba otočí človeku život o 180 stupňov. V roku 1995 moji rodičia boli za Mečiarovej vlády vyštvaní zo Slovenska. Odsťahovali sa do Prahy. Ja som mala 16 rokov a mala som už prvú vážnu známosť. Okrem toho som študovala na Konzervatóriu v Bratislave, kde som si našla úžasných priateľov. Nechcela som ich opustiť, a tak som si vydupala, že tu ostanem. Rodičia mi našli ubytovanie u jednej neznesiteľnej, staršej dámy. Utekla som od nej a nikomu som to nepovedala. Ani ona. Vďaka tomu som niekoľko mesiacov žila doslova na ulici. To bol obrovský zlom. Sama, bez rodičov, bez strechy nad hlavou a bez peňazí. Nakoniec to vyriešil brat, ktorý ma odhalil, prichýlil a rodičom všetko prezradil. V roku 2003 sa mi narodila dcéra Anička. Bol to najkrajší deň v mojom živote. Keďže už druhé dieťa neplánujem, myslím si, že tento deň najkrajším v mojom živote aj ostane.

Tvoj záber je skutočne pestrý. Akým aktivitám sa, ak opomenieme korunu, venuješ?

Kamarátka mi kúpila šijací stroj. Milujem šiť, keď si nájdem čas, šijem z plezíru to, čo treba. Okrem toho nesmierne rada varím a umývam riad. To robím od marca niekoľko ráz denne a už mám o 7 kíl viac. (smiech) S dcérou sa učím. Vlastne ona učí mňa. Študuje na strednej pedagogickej škole. Škola je super, ale to neskutočné množstvo zbytočností a niekedy aj hlúpostí ma privádza do šialenstva. Verím, že i samotných pedagógov. Myslím, že by sa mal niekto kompetentný pozrieť na prsty tým, ktorí to presadzujú do učebných osnov výuky. Keď chcem zabudnúť na starosti, vyberiem sa s dcérou Aničkou a priateľom Riškom na dlhú prechádzku niekam do lesa. Vyhľadávame vždy iné trasy a hlavne miesta, kde je minimum ľudí. Okrem toho milujem telefonovať s mojimi rodičmi, súrodencami a priateľmi. Niekedy ich to už poriadne otravuje. (smiech)

Je v rámci umeleckej sféry činnosť, na ktorú by si si predsa len netrúfla?

Určite áno. Akrobacia. Bolievajú ma totiž kĺby. (smiech) Ale nie. Je toho veľmi veľa. Obdivujem každého, tanečníka, maliara, sochára, spisovateľa ... Každého, kto vie to, čo ja nie. Čiže skoro všetkých.

Predchádzajúce otázky som ti nekládla náhodne. V súčasnosti totiž pomáhaš rozvíjať potenciál aj iným deťom. V Dúbravke sa totiž venuješ zaujímavej činnosti. Povedz nám o nej, prosím, viac.

Korona nám všetkým zmenila život. Od marca som mala iba tri koncerty. Bolo to nesmierne ťažké, pretože som celé roky žila na voľnej nohe a iný príjem nemala. Od 1. októbra minulého roku sa mi ale podarilo zamestnať v umeleckej súkromnej škole Elledanse ako hlasový pedagóg a v CVČ Klokán v Dúbravke. V CVČ mám okrem speváckeho krúžku aj iné. Napríklad krúžok Kuchárik. Teraz, žiaľ, deti krúžky navštevovať nemôžu a tak spev učím cez ZOOM a ostatným deťom posielam rôzne videá. Nahrávam im divadielko i videá s postupom na varenie. Cez vianočné prázdniny som mala veľa času premýšľať, čo by sa ešte dalo spraviť online, aby to deti bavilo a malo to pre nich význam. Mám pripravených niekoľko projektov. Verím, že do konca mesiaca sa mi podarí dovieť ich do konečnej podoby a rodičia s deťmi si ich nájdu na webovej stránke CVČ Klokán.

Ako k tejto spolupráci prišlo?

Cez kamarátku známou, ktorá išla na PN. Takže zatiaľ iba zastupujem, ale myslím si, že pani riaditeľka a aj kolegovia si ma obľúbili a ja som si obľúbila ich a aj prácu, ktorú tu robím, čiže moje pôsobenie v CVČ Klokán vidím perspektívne. Cítim sa medzi nimi úžasne. Je tu krásne, farebne, veselo a pozitívne. Každý, kto sem vkročí, si to tu zamiluje. Ľudia, ktorí tu pracujú, sú kreatívni, plní energie a chuti stále niečo nové vytvárať. Myslím si, že aj online práca s deťmi, ktorá tu prebieha, je pre deti aj v tejto, alebo možno skôr napriek nej, nenahraditeľným zážitkom.

Aké deti vás navštevujú? Ktoré krúžky sa tešia najväčšej obľube?

Po slečne, ktorá išla na PN, som prebrala 10 krúžkov. Vekové kategórie sú najrôznejšie. Od predškolského veku až po dospelosť. Krúžky sú tu od výmyslu sveta. Všetko sa dá nájsť na webstránke CVČ Klokán. Ktorý je najnavštevovanejší som nezistovala, ale je to plus mínus rovnaké. Ja mám najviac detí na speve. Tam sa zatiaľ prihlásili iba baby. Ale plánujem otvoriť aj literárno-dramatický krúžok. Vlastne dva. Pre dve rôzne vekové kategórie. Budú sa volať Kukadlo Klokánko a Kukadlo Klokán. A chceli by sme otvoriť aj Klokánovu Kaviareň. Zatiaľ online. Mám takú predstavu, že by sa tam mohli rozoberať rôzne témy, o ktorých decká doma neradi rozprávajú. Bola by to pre ne aj náhrada za to, že sa nemôžu teraz stretávať a zároveň aj poradňa pre všetko možné. Ja sa cítim byť viac ich kamoškou ako pedagógom. Pri všetkej skromnosti si dovoľm tvrdiť, že sa aj deti so mnou cítia dobre a dôverujú mi. Pevne verím, že sa nám to podarí úspešne zrealizovať.

S akými očakávaniami si vstúpila do nového roka?

Mám taký plán a očakávanie, že všetci budeme zdraví a táto katastrofa zmizne ako smrad.

Máš konkrétny pracovný plán? Plány? vyhliaďky?

Konkrétne sú zatiaľ iba v mojej hlave a v hlave môjho otca. Teda pokiaľ sa rozprávame o umeleckej činnosti a tvorbe. Otec neustále niečo vymýšľa a píše, ja ho zas rada počúvam a s nadšením sa snažím plniť jeho príkazy i túžby. Realizovať ich ale budeme môcť až po skončení tejto covidovej krízy.

Spája ťa okrem CVČ Klokan s našou mestskou časťou aj niečo iné?

Pravdaže. Môj priateľ Riško je Dúbravčan. Vyrástol tu a aj jeho rodičia tu žili 50 rokov. Ostal tu po nich byť, do ktorého sa možno budeme sťahovať. Okrem toho mám z Dúbravky nesmierne množstvo výnimočných priateľov. Nehovoriac o tom, že som v Dúbravke vystupovala už od svojich úplných začiatkov ešte s kabaretnou šou Žltý balónik pred vyše 20 rokmi a odvtedy tu hrávam na najrôznejších podujatiach a na rôznych dúbravských miestach každý rok.

Niet pochýb, že ťa pozná množstvo ľudí, aktívna si aj na sociálnej sieti. Keďže náš rozhovor je súčasťou prvého vydania novín v tomto roku, čo by ľuďom zaželela.

Veľmi úprimne želim všetkým, aby v zdraví prežili túto situáciu, aby neprepadali zúfalstvu, panike či depesiám. A chcem im odkázať, aby čítali Dúbravské noviny a keď budú smutní, alebo budú potrebovať ľudskú radu, nech sa pokojne ozvú do CVČ Klokan.

Citát:

Obdivujem každého, kto vie to, čo ja nie. Takže skoro všetkých.

Motívom pre vstup do družstva nebola u všetkých dobrovoľnosť

Akcia B vystahovala, akcia Z postavila spoločenský dom

Text: Ľubo Navrátil

„Ministerstvo vnútra v Bratislave výnosom zo dňa 27. februára 1945, číslo 32-283/6-45 zlúčilo obce Dúbravku, Karlovu Ves, Lamač, Prievoz a Račičdorf s Bratislavou, a to s platnosťou od 1. januára 1945. Z príležitosti slávnostného prevzatia obce do zväzku mesta Bratislavy dňa 20. marca 1945 navštívili Dúbravku vedúci predstavitelia hlavného mesta Slovenskej republiky. Je isté, že okamih utvorenia veľkej Bratislavy bude jedným z najdôležitejších medzníkov vo vývoji našej obce v každom ohľade, čo je zvečnené podpismi prítomných,“ píše sa v Pamätnej knihe Dúbravky.

Napriek výnosu bola pre vojnové udalosti naša obec pripojená k Bratislave napokon až šiesteho apríla 1946. Okrem iného to znamenalo, že hospodárske, finančné a stavebné riadenie ako aj matrika prešli pod Národný výbor mesta Bratislavy. V Dúbravke bola len obvodová rada zložená zo šiestich členov.

Predsedom bol Viktor Sedlák, podpredsedom Nikodém Husák (otec Gustáva Husáka) a členmi Peter Ondriáš, Pavel Zajíček, Jozef Tikl a Metodej Mrkos, riaditeľ školy.

Pomohol aj Husák

Na začiatku svojej činnosti stanovila Rada požiadavky obce, ktoré boli pojaté do dvojročnice. Prvou úlohou bola oprava kostola poškodeného prechodom frontu a stavba schodov a cesty do veľkého kostola a na cintorín.

„Do kostola vedie 107 schodov. V minulosti, ako si dobre pamätám, boli na svahu veľké prírodné kamenné schody, resp. kamene, obrastené trávou. V roku 1943 schody odstránili a ostal tam len prudký svah. V zime sa tam deti a mládež veselo sánkovali. Sane nám odtiaľ leteli až dolu do dediny. Za pomoci nášho rodáka Dr. Gustáva Husáka, ktorý sa stal v roku 1946 predsedom Zboru povereníkov, boli vybudované kostolné schody, ktoré slúžia do dnešných čias. Vedľa schodov v roku 1947 vysadil Viktor Sedlák aj s mojím otcom Rudolfom Ovcharovichom mladé lipy, ktoré tam stoja dodnes. Ja som ich poctivo chodila denne zalievať a veru, všetky sa ujali, ani jeden stromček nevyschol a teraz sú z nich veľké košaté lipy,“ hovorí Katka Jakubčíková v knihe Mamkina Dúbravka.

Počítalo sa tiež s úpravou Jadranskej ulice (bezprašná, neskôr asfaltová), výstavbou obecného domu a pastierne (neskoršie kancelária OBNV, dnes múzeum) a vybudovaním futbalového ihriska na Glavici v priestore kravského cintorína a „farárovej graby“. Terén urovnal buldozér, ktorý zahrnul aj zákopy z vojny. V roku 1946 sa zaviedla autobusová doprava ČSAD, dovtedy chodili občania do Lamača pešo a odtiaľ vlakom.

Politik rečnil pod hruškou, pastiera zabila bomba

Vo voľbách v roku 1946 získala väčšinu hlasov KSS (založená v Dúbravke v roku 1945), Demokratická strana získala malý počet hlasov. Pamätná kniha uvádza, že na politickú orientáciu občanov vplýval aj dr. Gustáv Husák, keď v „predvolebnej kampani“ rečnil pod hruškou pri dome Darovca spolu s dr. Jánom Poničanom.

Kultúrny dom, postavený v roku 1938, sa v roku 1947 adaptoval. Po prestavbe slúžil na zábavy, divadelné predstavenia, občianske schôdze a iné akcie. Pravidelne sa začali premietiť filmy v kine Odboj, ktoré zaniklo okolo roku 2003 a dnes slúži ako depozit Mestského múzea.

„Vedľa kultúrneho domu bol Obecný dom, ktorý v roku 1945 – ku koncu 2. svetovej vojny – zasiahla bomba. Vpredu býval s rodinou pastier Ján Husák. Vzadu bola maštaľ pre dvoch býkov, capa a kanca. Chudák pastier mal smolu, bol práve v maštali a zahynul tu spolu s dobytkom. Jeho rodina potom dostala dom po Nemcoch v Tavarikovej kolónii,“ spomína Katka Jakubčíková.

Poskladali sa na garáž pre autobus

Na mieste omylom zbombardovaného obecného domu postavili Dúbravčania v roku 1946 garáž pre autobus ČSAD, čo bola podmienka, pretože autobus musel byť v noci bezpečne uzamknutý. Obyvatelia, ktorí chodili denne do Bratislavy, museli dať po 50 korún na materiál a dúbravskí murári garáž postavili. Prvý šofér bol Marcel Gulík. Garáž teraz slúži ako Požiarna zbrojnica. Vedľa bola v roku 1955 družstevná práčovňa. Posledný dom na Jadranskej ulici bol dom Jána Kraloviča. Po jeho zbúraní a úprave vzniklo pekné námestíčko, ako máme teraz. Tam mal stanovište náš prvý autobus a tam bola aj v roku 1946 čerešňová zábava.

V roku 1947 postihla živelná pohroma (povodeň) Petržalku. Aj v našej obci sa robila zbierka. Občania dávali šatstvo, potraviny a na povozoch sa to odviezlo do Bratislavy. Bol to prejav hlbokého humanizmu našich občanov, keď aj v núdzi dokázali pomôcť postihnutým.

Plemenníci v pastierni

V roku 1948 sa postavil na ulici Pod záhradami hospodársky dom (pastierňa, dnes po rekonštrukcii Dúbravské múzeum). Tu sa chovali plemenníci, o ktorých sa staral obecný pastier. Za túto prácu i pasenie dobytku dostával od majiteľov odmenu. V tejto budove bola aj kancelária Obvodovej rady národného výboru a kancelária JRD.

V tomto roku sa upravovala obec, cesty, parky, na poliach sa likvidovali pozostatky vojny (zákopy). Autobusovú dopravu ČSAD nahradila mestská hromadná doprava.

Družstvo a Akcia B

Keďže naša obec mala od dávna poľnohospodársky charakter, podstatné zmeny nastávajú v rokoch 1950 a nasledujúcich. V roku 1950 bolo založené menšinové Jednotné roľnícke družstvo (JRD), ktoré začalo spoločne hospodáriť na obecných a cirkevných pozemkoch.

V roku 1952 sa začalo s mocnejším presviedčaním pre vstup do JRD. Občania však nemali pochopenie. Skutočnosť, že obec bola včlenená do hraničného pásma, spôsobila, že prišlo k vystaňovaniu – tzv. akcia B. Z obce bolo vystaňovaných 17 rodín, a to buď preto, že nevstúpili do JRD, alebo pre iné príčiny.

Katka Jakubčíková na to obdobie spomína takto: „Na konci Štepnej, kde väčšina domov už bola novšia, vybudovali družstevníci po založení družstva maštale. Bolo to na pravej strane pri Červenom kríži (kde dnes stojí škola Pri kríži). Na ľavej strane boli ešte stále roličky a vinohrady. Postavili halu pre sliepky, ošipáreň a matečník, kde boli umiestnené prasnice a rodili sa prasiatka, kravín a maštal pre kone. K veľkému hospodárstvu patrila aj mechanizačný dvor s poľnohospodárskymi strojmi a dielňou. Pri ceste okolo družstva boli vysadené topole.“

Napokon sa teda vytvorilo celoobecné Jednotné roľnícke družstvo, ale motívom pre vstup nebola u všetkých dobrovoľnosť. Dobytky, kone a ošípané sa sústredili do spoločného obhospodarovania, zo začiatku v súkromných budovách. Až neskôr v rokoch 1954-56 sa začali stavať hospodárske budovy na pozemkoch v záhone „Podvornice“. Hospodárenie bolo zlé, a tak v nasledujúcom roku (1953) väčšina členov z JRD vystúpila. Zostalo opäť iba menšinové družstvo.

Skrášľovanie a úpravy

V roku 1954 bola naša obec pričlenená do Obvodného národného výboru Bratislava-Vinohrady. Ako poslanci v tomto národnom výbore boli za našu obec zvolení na 3-ročné obdobie Viktor Sedlák, František Brenčíč, Ružena Halášová a Hermína Ridzoňová. Za poslanca do Mestského národného výboru bol zvolený Miroslav Šimeček. V tomto období sa hodne venovalo úprave a skrášlianiu obce. Napríklad v roku 1955 sa upravili všetky príjazdové cesty do obce, ako aj všetky ulice v dedine, aby boli zjazdové pre motorové vozidlá. V roku 1956 sa vybudovalo detské ihrisko pri Horanskej studni s malým bazénom na kúpanie pre deti a parkom s okrasnými kríkmi. Upravilo sa námestie a zriadilo sa tu nástupište autobusov, adaptovala sa požiarna zbrojnica, upravilo sa okolie malého kostolíka – svah sa podmuroval

a vybudovali sa schody do kostolíka. Na všetkých týchto prácach sa podieľali občania dobrovoľnými brigádami, kupoval sa iba materiál. Okrem toho sa zrekonštruovala a zosilnila elektrická sieť, zdokonaľilo sa verejné osvetlenie. Taktiež sa začala výstavba materskej školy, rozšíril a oplotil sa cintorín.

Druhý pokus s družstvom

V roku 1957 sa v obci znova vytvorilo celoobecné JRD. Súkromné pozemky sa rozorali a vytvorili sa veľké lány. Zo začiatku sa pozemky obrábali koňmi a neskoršie traktormi. Mechanizácia sa však i naďalej rozrastala.

Občania vystáhaní v tzv. Akcii B sa všetci až na jedného vrátili do svojich príbytkov. V tomto roku sa konali voľby do zastupiteľských orgánov. Za poslanca do Mestského národného výboru bol zvolený za našu obec na štyri roky Karol Darovec, do Obvodného národného výboru Bratislava-Vinohrady poslanci Viktor Sedlák, František Brenčíč a Kamila Mattovičová (vydatá Brankovičová).

V roku 1957 sa začala aj výstavba mestského vodovodu, ktorý nahradil dovtedajší gravitačný (spádový) vodovod. Práce sa dokončili v roku 1958. A v tomto roku sa začali prípravné práce na stavbu kultúrno-obchodného domu (Žatevná 4), ktorý bol dokončený za 4 roky a odovzdaný do užívania v roku 1962.

V akcii Z

„V roku 1964 sa Miestny národný výbor v Dúbravke presťahoval na Žatevnú ulicu do obchodno-kultúrneho domu, ktorý si Dúbravčania postavili svojpomocne v akcii Z. Na prvom poschodí boli kancelárie s rozhlasovou miestnosťou, sobášna sieň, kde bola neskôr knižnica a spoločenská sála. Teraz sú to všetko kancelárie Miestneho úradu v Dúbravke. Na prízemí bol obchod s potravinami Jednota a neskôr Duchoň. Bola tam tiež čistiareň, kaderníctvo a ďalšie miestnosti slúžili ako „Družina mládeže“ na mimoškolskú činnosť. JRD sa zase presťahovalo do obecného domu Pod záhradami (dnes múzeum)“ spomína Starodúbravčanka Katka Jakubčíková.

Roľnícke družstvo obhospodarovalo ešte 220 hektárov, ale zápasilo s nedostatkom pracovných síl. So súhlasom Okresnej poľnohospodárskej správy bola značná časť týchto pozemkov daná do bezplatného nájmu Štátnemu majetku v Stupave. Dúbravské družstvo si ponechalo na obhospodarovanie asi 60 hektárov pozemkov.

Družstvo vytlačila výstavba

Počnúc rokom 1967 sa v južnej časti nášho chotára začína bytová výstavba a pre občanov našej obce mnohé problémy s vykúpaním pozemkov. Na Záluhách sa už týčia prvé panelové domy a výstavba sa stále viac a viac približuje k starej dedine. JRD preberá po vypršaní nájomnej zmluvy pozemky od štátnych majetkov, ale v dôsledku výstavby sú asanované i hospodárske budovy družstva na Podvorniciach.

Katka Jakubčíková toto obdobie zhrnula v knihe Mamkina Dúbravka: „V roku 1952 v Dúbravke založili menšinové družstvo, ktoré hospodáril na obecných a cirkevných pozemkoch. V rokoch 1956-57 už vzniklo celoobecné JRD a kancelárie malo v zadnej časti šenku u „tetky Bary“. Keď sa presťahoval Obvodný národný výbor do novej budovy na Žatevnú, do obecného domu Pod záhradami sa presťahovali kancelárie JRD. Tam som pracovala ako účtovníčka až do samého konca. Výstavba nového sídliska Záluhy zasiahla celý dúbavský chotár a naše JRD Dúbravka sa 30. júna 1972 zlúčilo s JRD Devínska Nová Ves.“

Spracované podľa publikácií Kronika Dúbravky, Mamkina Dúbravka a Pozdrav z Dúbravky

Dúbravský minisprievodca po sochách vo verejnom priestore

Štúr sa nestáhoval, raketa neodletela

Na dvore materskej školy stoja Dlhý, široký a bystrozraký. Deti sa v ich blízkosti hrajú, mnohí prechádzajú popri plote materskej školy na Ušiakovej okolo, no nevedia. Netušia, že mĺňajú dielo Miroslava Cipára, slovenského maliara, grafika, ilustrátora a sochára z roku 1984. Pod potravínami na Homolovej sa zas leskne Pozdrav vesmíru. Plastika od slovenského umelca Dušana Kráľika, miestni ju volajú raketa. Niektoré schované, niektoré viditeľné, napriek tomu mnohými nepoznané. Pri tvorbe „minisprievodcu“ sme siahli po veľkom súpise sochárskych diel v Bratislave. Má päť zväzkov, 810 strán súpisu a v nich okolo 700 diel. Pracovali na ňom kunsthistorici Sabina Jankovičová a Roman Popelár a popisuje sochy na území hlavného mesta z rokov 1945 až 2012. Na stránkach novín postupne predstavíme sochy okolo nás, diela vo verejnom priestore v Dúbravke. Aby sme vedeli, čo mĺňame...

Ľudovít Štúr

autor: Tibor Bártfay, rok: nezistený

miesto: Pekníkova 1, vedľa školy

Stojí neďaleko Parku Pekníkova na rovnomennej ulici. Bronzová socha Ľudovíta Štúra na masívnom podstavci je dielom slovenského sochára Tibora Bártfaya. Bol synom známeho slovenského sochára Júliusa Bártfaya, tvorcom viac než 30 pamätníkov, vyše dvetisíc plastík a šesťsto portrétnych podobizní, množstvo pamätných medailí, reliéfov. Jeho najznámejším dielom je asi Planéta mieru pred Prezidentským palácom či súsošie Ľudovíta Štúra neďaleko Reduty. Pred pár rokmi sa objavili snahy osadiť za Redutou mramorovú sochu Márie Terézie a presťahovať súsošie štúrovcov na Námestie. Nakoniec k tomu neprišlo. Podobné udalosti sa týkali aj Dúbravky. Sochár Tibor Bartfay je jednak autorom sochy Ľudovíta Štúra na Pekníkovej ulici a miestny odbor Matice slovenskej uvažoval o sťahovaní sochy na iné miesto. Zdôvodňoval to zmenou školy. Škola na Pekníkovej je totiž v súčasnosti Britskou medzinárodnou školou, kedysi to bola Základná škola Ľudovíta Štúra, v roku 2004 sa však zlúčila so Základnou školou Pri kríži.

Reliéf na Saratovskej

autor: Erna Masarovičová, rok: 1977

miesto: Saratovská 26/B (Saratovská 17)

Možno ste aj vy prešli párkrát okolo a nevšimli si ho, alebo ste okolo ani nešli. Železný reliéf sme museli pri našom seriáli overovať pohľadom do mapy. Osadený je na budove školského internátu župy,

kde sú okrem izieb pre študentov aj takzvané učiteľské byty. Bratislavská župa prvú v tejto budove dokončila a odovzdala na konci roka 2016.

Autorkou reliéfu je zaujímavá sochárka, povojnová výtvarníčka, šperkárka, medailérka Erna Masarovičová. Pri študovaní monografie o Erne sa dozvedáme, že nemala len mimoriadne, netradičné meno. Bola v poradí tretia absolventka VŠVU v Bratislave, patrila k sochárom, ktorí si v 60. rokoch urobili zväračský kurz a túto techniku vložili do umenia.

Erna Masarovičová je autorkou kovových zváraných plastík aj diel vo verejnom priestore, kde dokázala prepojiť architektúru, krajinu, prírodu.

Dievča

autor: Klára Pataki, Štefánia Krumlová, rok: 1982

miesto: Saratovská 24

Už sme ju viackrát čistili aj upravovali zeleň okolo nej. Oddychovať ju môžete zbadáť po ceste k lekárovi. Pri Zdravotnom stredisku Saratovská leží pieskovcová socha dievčaťa, leží doslova, pretože dielo nazvané Dievča je jemne prekryté akousi látkou, drapériou, „polihuje“. Možno oddychuje, možno čaká, možno premýšľa. Zo sochy každopádne cítiť pokoj. Ide o dielo osadené roku 1982 a jeho autorkami sú sochárka Klára Pataki v spolupráci s významnou dámou slovenskej architektúry Štefániou Krumlovou.

V tvorbe Kláry Pataki dominujú figúry, podobne ako u nás v Dúbravke, často zobrazuje ženy, dievčatá, matky i starenky. Architektka Štefánia Krumlová je známa projektovaním moderných obytných súborov, navrhla typové bytové a školské stavby. Z jej návrhov vznikli mnohé školské a predškolské zariadenia pre viaceré bratislavské sídliská.

Dlhý, široký a bystrozraký

autor: Miroslav Cipár, rok: 1984

miesto: Ušiakova 1

Žltý, modrý, biely, dlhý, široký, bystrozraký. Trojica, ktorú sa nedá nevšimnúť. Materská škola Ušiakova je typická svojím typickým dielom z farebného umelého kameňa. Pod názvom Dlhý, široký, bystrozraký ho v roku 1984 dokončil umelec Miroslav Cipár. Odvtedy stojí na dvore materskej školy.

Miroslava Cipár, známy slovenský maliar, grafik, ilustrátor, absolvent Vysokej školy výtvarných umení v Bratislave u profesora Vincenta Hložníka a profesora Jána Matejku. Stál pri zrode niektorých kultúrnych projektov, ako napríklad Bienále ilustrácií Bratislava (BIB). Sám je známy ako vynikajúci ilustrátor.

Okrem výtvarnej činnosti zohral významnú úlohu aj počas Nežnej revolúcie, v jeho byte sa 19. novembra 1989 stretli slovenskí výt-

varníci a spísali prvé revolučné vyhlásenie. Neskôr sa stal jedným zo zakladateľov Verejnosti proti násiliu.

Tri priateľky

autor: Juraj Hovorka, rok: 1983

miesto: Ulica kapitána Jána Rašu 25

Stoja na tráve v blízkosti, otočené chrbtom, akoby sa rozprávali, nejavili záujem o okolitý svet. Sledovať ich možno z blízkych lavičiek. Tri priateľky v malom krúžku na Ulici kpt. Jána Rašu. Viackrát už čistené súsošie z plastbetónu je dielom sochára Juraja Hovorku v spolupráci s architektkou Štefániou Krumlovou. Tá je známa projektovaním moderných obytných súborov, navrhla typové bytové a školské stavby. Juraj Hovorka je autorom mnohých monumentálnych a komorných výtvarných diel. Spoločne so sochármi Tiborom Bártafayom a Karolom Lackom, v spolupráci s architektmi Virgilom Droppom a Jurajom Hlavicom, sa podieľal na vytvorení známej fontány Družba na Námestí slobody. Je tiež autorom fontány a vodnej kaskády s názvom Lipový kvet pred budovou Národnej rady i tvorcom dnes priam kultového Ufa – lietajúceho taniera v lokalite Medzizjarky na sídlisku medzi Vrakuňou a Podunajskými Biskupicami neďaleko Pentagonu.

Kvet

autor: Ľudmila Cvengrošová, rok: 1983

miesto: Fedákova 18

Je z keramiky a betónu, no napriek tomu kvitne. „Rastie“ na námestíčku pred Obchodným centrom Saratov kvitne. Ide o dielo s názvom Kvet od Ľudmily Cvengrošovej z keramiky, ktoré je celoplošne glazované. Vytvorené bolo v roku 1983 a časom sa rozpraskávali jeho keramické segmenty. Skladá sa z troch častí a má betónové jadro. Mestská časť sochu oživovala reštaurátormi pred dvomi rokmi aj vďaka spolupráci so Slovenskou sporiteľňou, ktorá má pobočku hneď v susedstve. Ľudmila Cvengrošová, rodáčka z Radošinej pri Topoľčanoch, študovala na Vysokej škole výtvarných umení v Bratislave u profesora Rudolfa Pribiša. Pre jej tvorbu je typická komorná plastika a medailérska tvorba. V dielach často stvárňovala rôzne motívy zo slovenskej histórie, napríklad Súsošie sv. Cyrila a Metoda či sochu kniežaťa Rastislava. Je autorkou trojtonovej plastickej keltskej mince Biatic pred budovou Národnej banky Slovenska v Bratislave.

Listovanie

autor: Mira Podmanická, rok: 2018

miesto: Fedákova 24

Pamätník, ktorý patrí k najnovším sochám vo verejnom priestore nielen v mestskej časti, ale i hlavnom meste. Pod názvom Listovanie stojí na Fedákovej ulici od septembra 2018. Cieľom jeho vytvorenia bolo pripomenúť slovenského hudobníka, dramaturga, umelca a aj Dúbravčana Deža Ursinyho. S iniciatívou osadiť a venovať pamätník Ursinymu prišiel na Komisiu kultúry jej člen, miestny a župný poslanec Juraj Štekláč. Komisia sa návrhom zaoberala niekoľkokrát, k vypracovaniu projektu sa pridali Dúbravské noviny a v spolupráci so sochárkou Mirou Podmanickou vznikli dva umelecké návrhy. Nakoniec komisia podporila návrh s názvom Listovanie, projekt a finančnú podporu schválili aj dúbavskí poslanci.

Pamätník Listovanie stvárňuje dvere, knihu, symbolizuje nazretie do vnútra tvorby umelca. Skladá sa zo štyroch kovových platní, do ktorých umelkyňa vylaserovala vybrané texty z tvorby Deža Ursinyho a Ivana Štrpku.

Pozdrav vesmíru

autor: Dušan Králik, rok: 1982

miesto: Homolova 1

Leto 2018 a okolo „rakety“, ako dielo volajú miestni, pohyb, ľudia v rukaviciach, s handrami a najmä s chuťou očistiť, oživiť dielo Dušana Králika s názvom Pozdrav vesmíru. Na brigádu, ktorú zorganizovali Dúbravské noviny v spolupráci s Občianskym združením ANTIAGE & Jesenium prišiel nakoniec aj samotný autor diela. A zďaleka nie sám. Spolu s ním prišiel aj príbeh. Umelec prezradil, že sochárske dielo má skrytý, sakrálny význam.

Podľa akademického sochára je sakrálnym dielom. Dušan Králik spomína, ako stál počas omše v Kostole svätej Trojice a pozeral na oltár. „Zrazu som hore zbadal trojuholník s Božím okom uprostred a okolo neho žiaru, v tom momente som mal vymyslenú sochu.“ Socha alebo trojmetrový trojuholník má podľa slov autora vo svojom vnútri dve figúry, v strede je ruka, ktorá sídlisku žehná. Pozdrav vesmíru je z duralu, stojí v zeleni pod potravinami na Homolovej ulici a má zhruba tri metre.

Ožvoldíkova – fontána

autor a rok: neznámy

miesto: Gallayova 9

Hoci sa nevie, kedy sa presne postavila a ani to, kto je jej autorom, isté je, že dala názov celej budove. Pri fontáne na Gallyovej ulici stojí totiž Kultúrne centrum Fontána. Stretávajú sa v ňom seniori v rámci dvoch denných centier.

Čiastočne neznáma fontána má tvar lotosového kvetu, preto ju aj organizácia Generálny investor Bratislavy, ktorá sa o fontány v hlavnom meste stará, nazýva kvet. Okolo fontány je obdĺžnikový bazén obložený keramickým obkladom, v strede ktorého vyčnieva spomínaný lotosový kvet. Jeho priemer je okolo 240 centimetrov.

Dúbravka má dve funkčné fontány, okrem tejto v tvare kvetu, je druhá takzvaná technická. Počas teplejších mesiacov spríjemňuje okolie Bazovského ulice. Nájsť sa dá v blízkosti Denného centra 3 a Centra rodiny.

Bratislava má spolu 41 mestských fontán, z toho počas letnej sezóny prevádzkuje 38.

Sestry

autor: Tibor Kavecký, rok: 1978

miesto: dvor mš ožvoldíkova

Tri figúry, tri sestry. Na dvore Materskej školy posedávajú aj počas jej zatvorenia. Sedia na veľkom kamennom podstavci a rovnako sú z kameňa. Autorom diela z roku 1978 pod názvom Sestry je Tibor Kavecký, sochár, maliar, monumentalista. Známa je jeho Kozmická fontána, sochárske dielo z roku 1973 v Rači. Mnohé sochy, ktoré vznikali v čase bratislavských sídlisk, mali vesmírnu tematiku. Kozmické témy boli v tom čase ale často iba akýmsi zastieraním, únikom. Umelci v dielach nechávali iné odkazy, alebo dielam dávali len krycie názvy, aby vyzerali ako ideologické.

Dúbravská socha Tibor Kaveckého nemá vesmírny ráz, patrí k areálu materskej školy, ktorú v minulosti navštevoval napríklad aj hudobník Oskar Rózsa.

Mestská časť viaceré sochárske diela, medzi nimi aj Sestry, čistila použitím vysokotlakového čističa s teplou vodou.

Spracovala: Lucia Marcinátová

Zima sa obracia, medveď si líha na druhý bok

Bude na Gregora plná komora?

Text: Lucia Palšová

Od Hromníc až do Mateja, zima je už vymenená, na fašiangy masky berte, budete sa baviť, verte. Aké boli zvyky, tradície? Na Hromnice sa zapalovali sviečky zvané hromničky, na Blažeja mali obchôdzku učiteľia so žiakmi a na Dorotu sa hrali hry o svätej Dorote.

Februárové zvykoslovie predstavovalo po Vianociach druhú časť zvykov zimného cyklu. Medzníkom medzi oboma obdobiami bol 25. január – obrátenie Pavla. K tomuto dňu sa viazala predstava, že zima sa obracia a nastupuje do druhej fázy. Medveď vraj na Pavla vyjde z brlohu a ak je pekne a mrzne, ľahne si na druhý bok.

V niektorých oblastiach Slovenska piekli v tento deň Pavlovníky (koláče) pre každého člena rodiny. Zima sa teda dostáva do druhej fázy, februárové obdobie začínalo Hromnicami a bolo bohaté na zvyky až do fašiangov.

Zapaľovanie hromničky

Hromnice boli u západných Slovanov pravdepodobne sviatkami na počtu boha ohňa a hromov – Perúna. Zo sviečok, ktoré si ľudia na Hromnice odniesli do kostola posvätiť, si roľnícke ženy nakvapkali trochu loja do modlitebnej knižky a doma ho zoškrabali do ľanového semena odloženého na siatie. Verili, že takýto ľan bude chránený pred ničivou búrkou.

Sviečku, nazývanú hromnička, mali v každej domácnosti. Zapaľovali ju, aby hrom neudrel do obydlia. Hromička sa používala proti bolestiam aj v ľudovom liečení. Počas tohto obdobia boli zakázané práce, pretože ľudia verili, že ich môže zabiť hrom. Známa bola pranostika, že ak na Hromnice zo strechy tečie, zima sa dlho povlečie. Na väčšine nášho územia varili na Hromnice šúľance, ktoré mali byť čo najdlhšie, aby aj konope boli dlhé.

Blažej a Dorota

Tretieho februára má sviatok Blažej. V západnej a strednej Európe bol už v stredoveku tento deň vyhradený na obchôdzky učiteľov a žiakov. Spočiatku chodil vyberať naturálie učiteľ so žiakmi, no od 18. storočia už len žiaci samotní. V každom dome dostali potom slaninu, vajíčka a iné jedlo, niekedy peniaze. Plné košíky zanesli do školy a opäť pokračovali v obchôdzke.

V Bytči chodili na Blažej na obchôdzky štyria dospelí mládenci, pričom jeden z nich bol oblečený za husára. Obchôdzky boli už trochu zdramatizované a mládenci si vyslúžili jedlo a občas peniaze. Večer sa vo vybranom dome uskutočnila tanečná zábava. Ďalším februárovým zvykom bol deň Doroty. Dorota bola kresťanka žijúca v treťom storočí, ktorú za jej vierovyznanie popravili. Táto udalosť sa stala námetom hry o svätej Dorote, ktorá bola známa aj na našom území. Na Kysuciach a v okolí Brezna, odkiaľ je táto hra známa, úlohu Doroty dostalo dievča a ostatné hrali chlapci. V Liptove naopak hru predvádzali dievčatá. Ľudové divadlo bolo obľúbené, ľudia si oddýchli od každodenných povinností a trochu sa zabavili.

Na Mateja nešťastie

Svojím spôsobom ojedinelý bol deň Mateja, čiže 24 február. Ľudia verili, že vajíčko, ktoré znesie akýkoľvek druh hydiny v tento deň, sa nemá podsádzať, pretože sa z neho vyľahne nepodarok. Ani jahňa, či iné dobytča, ktoré prišlo na svet na Mateja, sa nepovažovalo za rovnocenné s ostatnými. Deň Mateja bol všeobecne považovaný za nešťastný, preto sa nemalo začať so žiadnou prácou, keďže by sa skončila neúspechom. Počasie na Mateja malo ukázať, či zima ešte potrvá, alebo možno skoro očakávať jar. Vyjadrovala to pranostika „Ak Matej nájde ľady, poláme, ak nenájde, Gregor ich spraví“.

Deň Gregora, čiže 12. marca, bol obdobou Blažej. Rovnako ako na Blažej, i na Gregora učiteľia vysielali školské deti po domoch, aby občania prispeli k ich obžive. Zatiaľ, čo na Blažej dostávali slaninu, údeniny, múku a strukoviny, na Gregora sa vyberali hlavne vajíčka. Chodenie s Gregorom bolo v stre-

dovekej západnej Európe, najmä v nemeckých krajinách, značne rozšírené. Žiaci sa preobliekli za kresťanských svätcov, prípadne pohanské božstvá a chodili po domoch s nacvičenými hrami i veselými historikami, v ktorých okrem iného vyzývali rodičov, aby posielali deti do školy. Tieto obchôdzky súviseli hlavne s cirkevnými školami, na našom území v stredoveku značne rozšírenými. Vínše a piesne, s ktorými chodili po domoch, mali svoje regionálne odlišnosti.

„Milý hospodár, vyslaní sme od pána rektora vyberať darčeky dneska na Gregora, pohľadieť do vášho domu a do dvora, či je v ňom pohoda a plná komora“.

Vajíčka, ktoré chlapci dostali, odovzdali rektorovi a peniaze ostávali im. Gregorácie boli pre chlapcov zážitkom, na ktorý dlho spomínali.

Fašiangy sú obdobím od Troch kráľov do Popolcovej stredy

Pred pôstom mjasopust a masky

Text: Lucia Palšová

Výroba masiek z kôry, víno zajedané teplými koláčmi, putovanie za slaninou, tancovačka i fašiangové piesne. Čas uvoľnenia, zábav, slávností. Fašiangy.

Fašiangy patria už do začiatku jarného obdobia. Je to pohyblivý sviatok a jeho termín závisí od termínu Veľkej noci. Fašiangy končia vždy štyridsať dní pred Veľkou nocou takzvanou Popolcovou stredou, ktorá otvára obdobie pôstu. Tento rok pripadla na 17. februára.

Podľa prameňa z Veľkej Moravy sa u nás v deviatom storočí používal termín mjasopust. Na Slovensku ho ale ešte v stredoveku vystriedal názov nemeckého pôvodu fašiangy. Ľudia sa usilovali čo najlepšie a najpestrejšie využiť tieto dni, jedli, pili a zabávali sa. Vedeli, že potom bude nasledovať pôst. Bez-trestne parodovali rôzne normy správania i spoločenské nešváry, správali sa bezstarostne a uvoľnene. Fašiangy boli ovplyvnené prvkami antických náboženských slávností – saturnálií, lupernálií a bakchunálií.

Roľníci sa zabávali rôznymi žartami, pri ktorých mali tváre zakryté jednoduchými maskami z kôry stromov. Víno zajedali teplými koláčmi poliatymi medom. Božstvu obetovalo kozľa, víno a niektoré jedlá. Fašiangy mali pôvodne funkciu magickú a súviseli s uctievaním predkov. Masky vlastne predstavovali duše zomrelých, až neskôr nadobudli zábavný charakter. Zoomorfné masky zas súviseli s loveckou mágiou a s totemovými zvieratami a démonmi. U východných Slovanov kládli počas fašiangov jedlo na hroby zomrelých. Priebeh fašiangov bol odlišný na dedine a v meste. Na dedinách bývala hlavným organizátorom fašiangov dedinská mládež.

Masky kultové i magické

Fašiangové masky mali pôvod v starých kultoch -mágii a totemizme. Pôvodne mali zastrašiť démonov a zlých duchov, alebo predstavovali zomrelých predkov a uctievané zvieratá. Preto tu nachádzame mnoho zvieracích masiek, ako napríklad medveď, koza, turoň, vlk alebo vlkodlak, rôzne démonické bytosti, ďalej postava čerta, dvojmaska žena-muž, kôň, žobrák, bosorka a podobne. Výrazná a často vyskytujúca bola i postava smrčky alebo upíra.

Na výrobe masiek často vidíme kus ľudovej zručnosti a fantázie, keďže masky si roľníci vytvárali sami, a to z materiálu dostupného na dedine - využívali slamu, drevo, kožu, nástroje ako kosu, pítku, cepy a podobne. Pastieri práskaním bičmi často zaháňali zlých démonov.

Fašiangy v Dúbravke

V Dúbravke už na začiatku fašiangového obdobia mládenci chodili po domoch. V poslednú fašiangovú sobotu obišli všetky domy, v ktorom bývalo dievča a pozývali na zábavu. Chlapci, ktorí vstúpili do domu, zapichli ražeň do povaly, krútili sa pod ním a spievali: „A tam hore na komore, mačky sú vám na slanine, choďte si ich zohnať a nám kus odrezať.“ Chlapci potom dostali slaninu, rebrá a mäso.

Niekedy menší sprievod chodil s maskou tura, čerta alebo kozy a podobne, spievali fašiangovú pieseň. V každom dome dostali pálenku či naturálie. Tie sa potom priniesli do vybraného domu a usporiadala sa tanečná zábava, ktorú začínalo najbohatšie či najkrajšie dievča. Mládenci zvykli nosiť všetko na priadky, kde dievčatá pripravili pohostenie. V krčme tri dni vyhrávali muzikanti do tanca a kto chcel mohol sa tu zastaviť. Dúbravské dievčence sa stretávali na priadkach, kde pozývali aj mládencov a z naturálií im pripravili pohostenie.

Zvyky v meste

V mestách boli fašiangy ozvláštnené sprievodmi a zábavami, usporadúvanými remeselnými cechmi. Hlavnými organizátormi boli tovariši, ktorí sa zišli v tovarišskej nocľahárni v niektorom z cechov. K najaktívnejším organizátorom cechových zábav patril cech mäsiarov. V 18. storočí v Kežmarku sa zišli mäsiarsky tovariši pred cechom majstra a pod dozorom dvoch majstrov robili prípravy na tanečnú zábavu. Každý cech vo fašiangovom sprievode predvádzal nejakú atrakciu, na ktorej sa ľudia zabávali. Predvádzali aj pohrebný sprievod, samozrejme sparodovaný a zosmiešnený. Kožušníci jedného z tovarišov zašli do medvedej kože a vodili na retiazke.

Čaro a kúzlo fašiangových osláv a sprievodov vytvorené našimi predkami sa traduje dodnes a na mnohých miestach i v súčasnosti spestruje náš každodenný životný stereotyp.

Kultúrne tipy online

Nová virtuálna prehliadka FILLA – FULLA s audio sprievodom

Spomínate si na úspešnú výstavu FILLA – FULLA: Osud umelca v Slovenskej národnej galérii? Pozývame vás na novú virtuálnu prehliadku v audiosprievode kurátorky výstavy Kataríny Bajcurovej.

Na <https://fillafulla.sng.sk/panorama/> sa môžete prejsť celou výstavou z roku 2018, venovanou dvom klasikom českého a slovenského moderného umenia - Emilovi Fillovi a Ľudovítovi Fullovi.

Bolo raz jedno námestie ... (Osudy Rybného námestia)

Na pôvodne voľnom priestranstve medzi Podhradím a mestskými hradbami začalo po zbúraní mestských hradieb vznikáť postupnou zástavbou ikonické Rybné námestie. Námestie slúžilo neskôr ako jedno z mestských trhovísk, zhromažďovacie miesto, miesto konania bohoslužieb. Aj keď názov zostal dodnes, námestie v skutočnosti zmizlo zo zemskeho povrchu. Prečo zmizlo ako aj ďalšie zaujímavosti

o námestí sa dozviete na prednáške Občianskeho združenia Bratislavské rožky dňa 23. februára 2021 o 18:00, online bratislavskerozky.sk

Tipy z dúbavskej knižnice

História inak: Obzrieť sa a učiť sa

Februárové knižné tipy Miestnej knižnice Dúbravka predstavujú históriu podanú inak – pútavo, poučne a najmä využiteľne v každodennom živote či občianskom rozhodovaní. A hoci otvorenie knižnice obmedzili opatrenia v súvislosti s novým koronavírusom, knihy čitateľov čakajú.

SAPIENS

Yuval Noah Harari

Ak vás niekedy zaujímalo, ako sme vznikli, prečo sme práve my na vrchole potravinového rebríčka a ako vlastne tvoríme spoločenstvá s miliónmi členov, uznávaný izraelský profesor má odpovede. Detailná a pútavá jazda našim vývojom vám možno potrvá nejaký ten týždeň, ale rozhodne to bude stáť za to.

EPIDÉMIE V DEJINÁCH

Kovár, Zajac, Benediková

Asi viete, že sa ľudstvo s epidémiou nebije po prvýkrát. Čo nás morilo v storočiach minulých, aké sme mali vtedy informácie a ako sme bojovali, vám prezradí práve táto kniha. A možno vám aj dvihne náladu a dodá nádeje - keď si porovnáte dnešnú situáciu napríklad s takou španielskou chrípkou či cholero.

SUPERŽENY

Andrea Kellö Žáčoková

Že sa niekedy zdá, že históriu tvorili iba muži? Nie je tomu celkom tak. A ani v našich zemepisných šírkach. Andrea Kellö Žáčoková odкрýva prach z mien našich výnimočných žien a pripomína ich nesporné statočné a šľachetné činy. Skvelé čítanie pre dospelých aj tínedžerov.

Veronika Frtúsová

Dúbavské recepty:

Mrkvové muffiny zo špaldovej múky

Počas lockdownu skúšame v kuchyni aj nové recepty. Čitateľka Dúbravských novín a Dúbravčanka srdcom, no teraz už obyvateľka Petržalky, nám poslala zaujímavý recept – Mrkvové muffiny zo špaldovej múky. Vyskúšate?

POTREBUJEME:

240 g – postrúhanej mrkvy

40 - 50g – hrozienok

120 g – hladkej špaldovej múky

150 ml – slnečnicového oleja

60 g – práškového cukru

2 PL – medu

2 ks – vajcia

1/2 čl – sódy bikarbóny

1/2 čl – kypriaceho prášku

1/2 čl - škorice

štipka soli

1 čl – rumovej arómy

Postup:

Najskôr všetky suché ingrediencie spolu zmiešame (múka, sóda, prášok do pečiva, škorica, soľ). V druhej miske si vyšľaháme vajcia s cukrom dohladka, potom pomaličky počas šľahania prilievame olej. Pridáme postrúhanú mrkvu, hrozienka, med, rumovú arómu a všetko dobre premiešame.

Nakoniec pridáme suché ingrediencie a ešte raz všetko spolu premiešame. Pripravené cesto nadávujeme do formy na muffiny. Táto dávka by mala vystačiť na 12 kusov. Pečieme na 180°C asi 15-20 minút. Dobrú chuť.

Aj počas lockdownu sa dá športovať či žiť fit

Apetít skrotíte len režimom

Text: Danko Šoporová

Aj vy si dávate novoročné predsavzatia? Plánujete začať športovať, zmeniť stravovacie návyky, vzdať sa nikotínu, venovať sa viac svojim blízkym alebo ako väčšina odhodlancov schudnúť? Presne posledný spomenutý záväzok patrí dlhodobo k tým najfrekvencovanejším.

Odštartovali ste ním január i vy? Poradíme vám, čo robiť, aby sa vás eufória držala počas celého roka. Zosumarizovali sme pre vás niekoľko osvedčených rád.

Žiadne extrémny

Ako prvé treba zmenšiť príjem jedla - veľkosť porcií, ale rovnako ich počet počas dňa. Mnohí zabúdame, že ľudský organizmus začne pociťovať zasýtenie až po pätnástich minútach od jedenia. Presne preto nie je potrebné jesť až do „prasknutia“. Ideálne je stravovať sa 5-6 krát do dňa, s 3 hlavnými jedlami.

Ako sme už načrtli, podaktorí z nás smerujú v novom roku k splneniu sna o zdravšom životnom štýle a nižšej váhe. Vidina rýchleho schudnutia núti ľudí využívať extrémne diéty. Treba si však uvedomiť, že rýchlejší úbytok tuku nie je zdravý a nezabezpečí ani trvalý výsledok. Telo sa totiž ocitne v stresovom režime a po skončení diéty si začne vytvárať tukové zásoby na prípadné prežitie ďalšieho stresového obdobia. Tento proces je známy ako jojo efekt. Nezabúdajte, že proces chudnutia je dlhodobá záležitosť. Znižovanie váhy sa bez zmeny stravovacích návykov a pravidelného pohybu nezaobíde.

Koľko pred spaním?

Ostatné mesiace trávime prevažne doma. Pýtate sa, ako je to so stravovaním vo večerných hodinách? Tvrdenia typu „po šiestej nejem“ sú neúčinné, a to predovšetkým z dôvodu hladovania organizmu. Odborníci zastávajú názor, že ak sa naposledy najete o 18:00 a idete spať až po polnoci, prípadne ešte neskôr, vaše telo je 6 a viac hodín bez jedla, čo spôsobuje spomínané hladovanie a vytváranie tukových zásob. Jedlo tesne pred spaním sa ale taktiež neodporúča, keďže v danom prípade organizmus spracováva potravu v čase, keď by mali tráviace orgány odpočívať.

Ak chcete znížiť alebo udržať si svoju váhu, posledné jedlo zjedzte tri – štyri hodiny pred spaním. Pokiaľ si líhate spať o jedenástej večer, nič sa nestane, ak si pripravíte ľahkú večeru hoc o siedmej - ôsmej.

Ovocie len doobeda?

Na ovocie, najmä v poobedňajších hodinách, má veľa ľudí vyhranený názor. Pravdou je, že bez ovocia a zeleniny nie je možné zdravé stravovanie! Obe skupiny potravín obsahujú látky a vitamíny, ktoré sú pre zdravie dôležité. Je pravda, že v ovocí nájdeme cukor, no tým cukrom je fruktóza. Fruktóza v čerstvom ovocí býva pre telo ľahšie stráviteľná než rafinovaný cukor. Avšak, pri snahe schudnúť vo všeobecnosti platí, že ovocie áno - no doobeda, aby malo telo priestor na spálenie cukrov, ktoré obsahuje.

Jedálny lístok v aktuálnom období, keď väčšinu času trávime doma, by sa mal začínať raňajkami, najlepšie kombináciou ovsenej kaše so sušeným a čerstvým ovocím, prípadne dochutenou medom. Na desiatu je dobré ovocie ako jablko i pomaranč, na obed kuracie mäso na prírodno s ryžou a zeleninou. Na olovrant môže byť skvelou voľbou biely jogurt alebo hrst orieškov. Na večeru zas grécky šalát či šalát s kuracím mäsom.

A na záver vám zosumarizujeme skupinu potravín, bez ktorých sa ľudské telo zaobíde iba ťažko: ovocie, zelenina, orechy, semená, ryby, pre milovníkov živočíšnych produktov sú to aj mäso, biele jogurty a nízkotučné syry. Netreba zabúdať ani na (ne)obvyčajnú vodu a bylinné čaje.

Nezabúdajte na pohyb

Priberáme počas pandémie? Je pravda, že sedavé zamestnanie i domáce prostredie môžu viesť k nárastu hmotnosti, no nech nik netvrdí, že si nenájde 2-3 krát do týždňa pol hodinku na pohybové aktivity a priestor na zdravé stravovanie. A to práve v pohodlí domova. Všetko je o vôli, sebazaprení a cieľavedomosti človeka. Vynikajúce aktivity na chudnutie sú aerobné tréningy. Ľudské telo naštartuje spaľovanie až po zhruba 30 minútach záťaže. Preto sa na chudnutie využíva beh, bicykel, rôzne druhy stepperov aj orbitrekov.

Vytrvalostnú činnosť je odporúčané dopĺňať posilňovacími cvičeniami zameranými na spevnenie svalstva. Aby vaša počiatočná eufória pretrvala i v ďalších mesiacoch, osvojte si týchto šesť účinných rád, ktoré priblížil odborník Miloslav Jurík zo spoločnosti Študio-21 plus.

Vynáška:

Rady odborníka nielen pre cvičenie

Majte cieľ

Tým môže byť: nabrať kondíciu, spevniť telo či niektorú z jeho častí, zhodiť kilogramy, alebo pokojne i cvičiť pre radosť a odbúranie pracovného stresu. Cieľ je dôležitý motivačný prvok, pokojne si vaše zlepšovanie rozdeľte po mesiacoch na celý rok, koľko cvikov na ktorom náradí, prípadne za aký čas budete schopní spraviť. Nedávajte si zbytočne nerealistické ciele, najmä pokiaľ ste začiatovník. Uvidíte, ako vám budú malé, čiastkové úspechy pri zdolávaní mét dodávať energiu a motivovať do ďalšieho progresu.

Hlavne pravidelne

Hneď na začiatku si stanovte, koľkokrát do týždňa a v akom čase sa chcete venovať cvičeniu. Tak, ako si budete postupne pridávať záťaž, aj vaše cvičenie sa začne časovo predlžovať. Je dôležité, aby ste si vždy počas dňa našli na cvičenie čas. Ak si ho nevyčleníte, ľahko sa stane, že skôr či neskôr dostanú prednosť iné činnosti. Nezabúdajte, cvičenie a celkovo fyzický pohyb majú množstvo benefitov, o ktorých ste už určite veľa ráz čítali.

Pridávajte postupne

Je žiaduce, ak sú prvky či cvičebné zostavy zamerané na rôznu fyzickú kondíciu a intenzitu cvičenia, samozrejme s ohľadom na vek a mobilitu. Optimálna je kombinácia prvkov, ktoré vedia využiť začiatočníci s prvkami určenými skôr zdatným športovcom. Patríte k nováčikom? Potom sa nesnažte dosiahnuť nemožné a za jediný týždeň nabrať svalovú hmotu. Fyzickú záťaž pridávajte postupne.

„Naštartujte“ svaly

Pred každým cvičením si treba nájsť čas na rozcvičku na zahriatie svalov. Eliminujete riziko nepríjemných zranení pri cvičení, ako natrhnutie svalu či rôzne mikroúrazy chrbtice, horných a dolných končatín a pod. Stačí aj 10-15 minútová rozcvička. Obdobne po skončení cvičenia je nevyhnutný dôkladný strečing, ktorým si uvoľníte napäté svaly a cvikmi s protitahom zamedzíte skráteniu šliach.

Správna technika je základ

Pri každom cvičení dbajte na správnu techniku cvičenia, iba tak vám fyzická aktivita prinesie maximálny efekt. Pri cvičení je dôležité správne držanie tela, správne dýchanie a dodržiavanie tempa. Nesprávnym zaťažením tela cvikmi, najmä krčnej a driekovej chrbtice, si môžete privodiť zranenie. Základom úspechu je i správna technika dýchania, aby sa telo po zvyšovaní záťaže dôkladne okysličovalo. Počúvajte ho a necvičte cez bolesť. Dlhodobé zlé cvičenie vedie neraz k chronickým zraneniam. Určitá bolesť svalov je žiaduca, ale pozor na bolesti v kĺboch a šľachách. Tie naznačujú nesprávnu techniku. Rovnako asymetrické pocity vypovedajú o nesúmernom zaťažovaní jednotlivých svalových partií.

Nezabudnite na pitný režim

Pri fyzickej námahe telo vydá nielen energiu, ale i pot, pričom tekutiny treba organizmu doplniť naspäť. Pri fyzicky namáhavom cvičení by človek mal denne vypiť cca 2-3 litre tekutín. Ideálnym nápojom je pramenitá voda, čaj, v menšej miere minerálky. Tú nezabudnite v tele dopĺňať aj počas cvičenia, čím obmedzíte tvorbu kŕčov. Necvičte ani na prázdny žalúdok. Jesť sa odporúča dve hodinky pred cvičením. Pre výživu svalov je vhodná - a to 30-60 minút po cvičení, konzumácia potravín bohatých na bielkoviny, napríklad tvaroh alebo cottage cheese.

Miloslav Jurík zo spoločnosti Študio-21 plus

Dúbravská ulica je súčasťou literárneho diela

Na Fedákovej vo flanérovej košeli

Text: Lucia Marcinátová

Spoznali sme sa v redakcii, keď som začínala a ona končila. Písala do novín pod pseudonymom Parkrová. Po meste chodila a spracovávala témy z Bratislavy. Teraz Bratislavu mapovala tiež, no inak. Výsledkom je kniha esejí a reportáží o ľuďoch z ulice pod názvom Flanérova košeľa. Jej autorkou je spisovateľka Jana Beňová.

Ozvala sa minulú jeseň, napísala Jurajovi Štekláčovi, iniciátorovi osadenia pamätníka Dežovi Ursinymu, predstavila svoju ideu a prácu na knihe, ktorej súčasťou sme mali byť i my. Až osobne zistila, že sa poznáme z jej novinárskej minulosti. Uplynul čas, zmenili sa mená, no Jankino pisateľské umenie, povestný úsmev a priamosť nie.

Stretli sme sa na „mieste činu“, pri pamätníku Listovanie na Fedákovej ulici. Venovaný je Dežovi Ursinymu, hudobníkovi, dramaturgovi, ktorý na Fedákovej v Dúbravke roky žil, tvoril a venčil psa Havrana. Autorkou sochárskeho diela je Mira Podmanická.

A práve pri pamätníku sa začala naša rozprava so spisovateľkou Janou Beňovou o diele Listovanie, o Fedákovej, o podujatí Spomienka na Deža, o Dežovi aj Ivanovi, či Dúbravke... Od pamätníka sme prešli po „Dežových“ stopách. Často vraj z domu smeroval do krčmy Sloník oproti. Tá tiež zmenila meno i tvár, no posedeli sme a Jana nám predstavila zámer knižky a jej potuliek po bratislavských uliciach.

Obliekla si „flanerovú košeľu“ a vybrala si osem a pol ulice hlavného mesta. „Flanér sa pohybuje mesom tak, ako tulák lesom, je na okraji spoločnosti, no vníma ju a pozorne sleduje,“ opísala. „Je psom svojej doby.“

Jana chodila bratislavskými ulicami asi dva roky, stretávala sa, rozprávala sa, zapisovala. Nejde o žiadneho sprievodcu či knihu pre turistov. Povedať má čosi viac práve Bratislavčanom, ktorí poznajú mesto, ulice, no nepoznajú všetky zákutia, obyvateľov. Spisovateľka predstavuje osem bratislavských ulíc: Štefánikovu, Šancovú, Grösslingovu, Mickiewiczovu, Starý most a Jantárovú cestu, Heydukovu, Mlynarovičovu, Košickú a zopár ďalších lokalít spojených pod názvom Polulice. Medzi nimi aj dúbnavskú Fedákovu. So súhlasom Jany Beňovej uverejňujeme časť z nej.

Vynáška:

Jana Beňová

- Narodila sa v Bratislave, študovala na VŠMU, odbor Divadelná dramaturgia.
- Pracovala v denníku SME, neskôr ako editorka v Divadelnom ústave.
- V súčasnosti je na voľnej nohe a spolupracuje s Denníkom N. Jej román Plán odprevádzania (Café Hyena) získal v roku 2012 Cenu Európskej Únie za literatúru a zatiaľ bol preložený do dvanástich jazykov. Je autorkou troch zbierok poézie a štyroch románov.
- Knižku Flanérova košeľa vydalo vydavateľstvo OZ BRaK koncom roka 2020.

Jana Beňová: 8 a pol bratislavských ulíc

Dežo by sa nasmial

Text: Jna Beňová

Na tejto ulici som doma a u žien som tu kráľ ... Spieva v pesničke Radar sa krúti Dežo Ursiny. Na Fedákovej ulici pred panelákom, v ktorom býval, pre vyše rokom inštalovali pamätník. Ursiny v jednom z novinových rozhovorov na otázku, kde je vlastne doma, povedal celkom jasne: v Dúbravke.

V okolí svojho domu nakupoval, chodil do krčmy, kamarátil sa so zelovocinárkou Ankou...konexie mal v miestnom lahôdkarstve, poznal okolie a prírodu, chodil behávať a venčil svojho psa Havrana. Poslednú časť svojho života, keď bojoval s rakovinou, tu býval so svojím synom Jakubom. Listy, ktoré si v tom čase písali, aby uľahčili a zároveň prehĺbili svoju komunikáciu a vzťah členov jednej domácnosti, chorý otec a syn v puberte – vyšli knižne pod názvom Ahoj tato – Milý Kubo.

„Na pamätník som myslel dlhší čas. Mal som pocit, že sa nám z pamäti vytrácajú niektoré dôležité mená. Ľudia, čo za niečo stáli, čosi pre nás urobili a priniesli...Vedel som, že tu býval, i keď osobne som ho nikdy nestretol. Definitívne tento nápad vo mne utvrdil dokument Petra Krištúfka Momentky. Dúbravka v ňom bola veľmi prítomná a ten pocit sa doslova zhmotnil,“ hovorí Juraj Štekláč, iniciátor myšlienky pomníka Deža Ursinyho. Pýtam sa, či bolo zložité nápad presadiť a čo všetko je treba na to, aby dnes niekomu postavili pamätník.

Juraj vraví, že si dlho nevedel predstaviť, čo konkrétne by malo Deža pripomínať. Či osádzať tabuľku do chodníka, bustu pri vchode na Fedákovej 24 alebo pamätnú tabuľu. Vtedy sa do projekt zaangažovala Lucia Marcinátová, šéfredaktorka Dúbravských novín, a oslovila sochárku Miru Podmanickú.

Sochárka navrhla dve podoby pamätníka – Lavičku a Listovanie. Dnes pred Dežovým domom a na polceste do jeho obľúbeného pohostinstva Sloník stoja štyri kovové platne ako štyri listy knihy. Dve sú hladké, jedna pokrčená a jedna hrdzavá. Sú na nich útržky textov Dežových piesní, ktoré napísal Ivan Štrpka. Písmená sú vyrezávané skrz kovové listy. Podobne ako spievané slová, nesú sa vzduchom, neupliievajú na stránkach.

(Posledná platňa má symbolicky výšku Deža Ursinyho.) Juraj hovorí, že to pripomína život a listovanie v ňom. „Je to minimalistické dielo a ja si myslím, že taký bol aj Dežo vo svojej tvorbe. Presný, strohý, čistý.“

Projekt museli schváliť viaceré komisie – majetková, kultúrna, pamätníková. „Niektorí sa aj čudovali. Jeden z dúbravských poslancov sa napríklad pýtal, prečo práve Ursinymu a nie trebárs Dvorskému, ktorý je tiež z Dúbravky. Upozornil som, že Dvorský ešte žije.“

Juraj s Luciou oslovili aj Ursinyho najbližších – syna Jakuba a textára Ivana Štrpku. „Myslím, že Jakub sa potešil. Ivan Štrpka bol zozачiatku rezervovaný. Môžem vám povedať len jedno, vrel mi, Dežo by sa smial...“

Predtým, ako pamätník osadili, Juraj Štekláč si vzal týždeň dovolenky a chodil na Fedákovu každý deň. „Vlastne som tu strávil september. Vymeriavali sme priestor a obyvatelia sa začali obávať, čo máme v pláne, keď som im vysvetlil, že ideme osádzať pamätník Ursinymu, často reagovali: Nášmu Dežkovi?“

Bibliobox stojí pred Domom kultúry

Požičané knihy sa dajú vrátiť

Vrátiť knihy mimo otváracích hodín miestnej knižnice i počas jej zatvorenia. Na to slúži bibliobox pred Domom kultúry Dúbravka na Saratovskej ulici.

Má dúbavský dizajn – logo mestskej časti, exlibris dúbavskej knižnice a jasný typografický odkaz – „Tu môžete vrátiť knihy z Dúbavskej knižnice“.

Ako sem vrátiť knižku?

- Do každej vrátenej knihy vložiť papierik s vaším menom.
- Prosím nevhadzovať knihy, ktoré chcete knižnici darovať, bibliobox slúži iba na vrátenie požičaných.
- Ak nám chcete knihy podarovať, napíšte nám e-mail a my sa na tituly pozrieme, bohužiaľ, máme obmedzené skladovacie kapacity a nemôžeme poskytnúť domov všetkým knižkám - i keď by sme veľmi radi.

Zhudbnili modlitbu, zaznela po rómsky

Devloro nakrútili v Dúbravke

Text: Lucia Marcinátová

Aj umením, spevom chcú búrať stereotypy o rómskom vyjadrovaní, jazyku, speve a piesňou dodať nádej, silu. Nový klip k autorskej skladbe Devloro huslistky Barbory Botošovej nahrávali v dúbavskom kostole.

Už podľa prvého záberu na kríže, ktoré zreštaurovalo Dúbavské múzeum pred približne dvoma rokmi, spoznáваме dúbavský kostol. Otvoria sa masívne dvere a zaznejú tóny. Aj keby sme neboli v chráme a hoci nerozumiem slovám, cítime, že ide o modlitbu.

„Devloro, Tu sal amaro, Tu sal amaro dadoro...“ ozvú sa slová a tónmi sa naplní priestor. Koncom roka sa v Kostole Kozmu a Damiána v starej Dúbravke natáčal videoklip k autorskej skladbe Devloro husľovej virtuózky Barbory Botošovej. Naspievalo ju duo Michaela Kaločai Bobeková a Dúbavčan Richard Ricco Šarközi, sprevádzala ich slovenská hudobníčka špička - Róbert Vizvári na basgitare a Eugen Botoš ml. na klávesoch.

Barbora Botošová je vnučkou legendárneho Jána Berkyho Mrenicu, vo svojej tvorbe spája prvky viacerých žánrov, kontinentov, etník. Skladba Devloro je podľa jej slov modlitbou aj poďakovaním Bohu. Je tiež autorkou textu, ktorý je v rómčine. Po rómsky u hudobníčky v rodine nerozprávali, reč sa naučila od priateľov. Aj touto piesňou chce poukázať na možnosti a krásy rómskeho jazyka, no zároveň tiež umením búrať stereotypy, že rómsky jazyk má hlučné a „nosové“ vyjadrenie.

Natáčanie klipu nám priblížil Richard Ricco Šarközi, hudobník, Dúbavčan. S Barborou Botošovou a hudobným zoskupením Bohémians spolupracoval už v minulosti.

„Hľadali sme vhodné miesto pre natáčanie klipu, oslovili sme starostu Martina Zaťoviča a veľmi rýchlo sa podarilo dohodnúť nakrúcanie v priestoroch Kostola Kozmu a Damiána v starej Dúbravke.“

Ricco prezrádza, že skladbou by chceli v tomto v tomto neľahkom čase dodať nádej. „Verím, že každý, kto si v týchto neľahkých časoch skladbu vypočuje, z nej načerpá silu, nájde vieru a precíti posolstvo, ktoré so sebou prináša.“

Skúsila to, pustila sa do práce a dnes vedie kurz

Z drôtu utkala dúbavský erb

Svoju vášeň rozvinula v seniorskom veku, no už má dvoch „džarkov“, drotárskych „učňov“, svojich vnukov. Rozália Ďurčaťová dokázala vydrôtovať dúbavský erb.

Drotárstvo má v našich končinách bohatú, takmer 300-ročnú tradíciu. V roku 2017 bolo zapísané do nehmotného a kultúrneho dedičstva na Slovensku. V Dúbravke tento fenomén oživuje seniorka Rozália Ďurčaťová. Počas uplynulých sviatkov prekvapila starostu Martina Zaťoviča originálnym darčekom – drôtovaným erbom. Starosta erb priniesol na miestny úrad na Žatevnú 2, kde zdobí priestory kancelária starostu spolu s výpisom z heraldického registra. Dúbavský erb, ktorého základom je kamenná studňa, drôtovala prvýkrát.

Drotárski majstri

Rozália Ďurčaťová sa o drotárstvo zaujíjala už v detstve, no naplno sa mu začala venovať až oveľa neskôr.

„Po vojne chodili k nám na dedinu drotári. Ten náš drotár u nás zvykol prenocovať, bol to Janko Pacolt z Kamienky. Chodil po okolitých dedinách „hrnce plátať, drôtovať“ i keramiku opletať. Pre okolité susedy robil u nás na dvore. Sedávala som pri ňom ako malé decko a otravovala ho rôznymi otázkami. Zostalo mi to zapísané v podvedomí. Keď som odišla do dôchodku, obdivovala som drotárske výrobky v ÚĽUV-e a vtedy to dozrelo. Rozhodla som sa – skúsím to! S drotárom Pacoltom som sa stretla po rokoch, prišiel na prvú výstavu klubu Džarek, kde videl moje práce. Mal vtedy už 85 rokov,“ priblížila v rozhovore pre Dúbavské noviny Rozália Ďurčaťová. „Drotárstvu sa venujem od roku 1999 ako samouk. Vďaka mojej priateľke Martuške Kožuchovej som sa prvýkrát zúčastnila stretnutia drotárskych majstrov v Považskom múzeu Žilina v Budatíne. Len ako „pozorovateľ“, keďže moje vtedajšie práce boli iba jednoduché šperky. Toto podujatie umocnilo moje rozhodnutie, tak som sa pustila do práce.“

Zručnosť i sila

Práca s drôtom je podľa Dúbavčanky rôznorodá a zručnosť je jej prvým predpokladom. Potrebná je tiež sila v prstoch i v rukách. Treba zvládnuť prácu s rôznou hrúbkou drôtu a s rozličným materiálom – drôt pozinkovaný, oceľový, nerezový, železný žihavý, mosadzný, včelársky a aj medený. Ako nám v rozhovore prezradila, má dvoch „džarkov“, drotárskych „učňov“, svojich vnukov. Piaty rok vedie v Denom centre 4 aj Kurz umeleckého spracovania drôtu pre seniorov.

dš, lum

Legendárna trénerka hilda múdra oslavovala

Nepelu si vybrala pre jeho trpezlivosť

Text: Lucia Marcinátová

Dala mu robiť jeden cvik, o dve hodiny sa prišla pozrieť a trénoval ho stále bez prestávky. Upútal ju nie talentom, ale trpezlivosťou. Takto legendárna trénerka Hilda Múdra spomína na prvé stretnutie s Ondrejom Nepelom i na to, ako pani Nepelová platila za tréningy malinovým lekvárom.

Prvý január nie je len príchodom nového roka, ale je to tiež deň narodenín Hildy Múdrej, dlhoročnej trénerky olympijského víťaza Ondreja Nepelu. V tento deň oslávila krásnych 95 rokov.

Dúbravské noviny s ňou mali tú česť robiť rozhovor pred piatimi rokmi, keď bývala na našom sídlisku a oslavovala 90tku. A hoci sa narodila vo Viedni pod menom Hildegard Klimpel, doma sa cíti v Bratislave, v Dúbravke.

Vybrala si byt v Dúbravke

„Bývam tu odkedy sa Dúbravka postavila a som tu veľmi spokojná. Byt sme dostali aj s Ondrejom Nepelom, keď bol prvýkrát majstrom Európy. Vybrala som ho, pretože sa mi páčilo, že k bytu je špajza a šatník, navyše nie je ďaleko od mesta a zároveň v prírode,“ povedala nám v rozhovore trénerka. Nepela, ktorý získal zlatú medailu v roku 1972 na Olympijských hrách v Sappore, mal byt o poschodie vyššie.

Trénovať ho začala pre jeho trpezlivosť. „Prišla za mnou na štadióne pani Nepelová, či by som sa pozrela na jej syna, priniesla na začiatok sto korún a lekvár, vzala som si len ten lekvár. Ondrej tancoval v prípravke už 14 dní a nikto sa naňho ani nepozrel. Dala som mu robiť jeden cvik a odišla som sa venovať niekomu inému,“ spomína Hilda Múdra v rozhovore pre Dúbravské noviny. „Prišla som o dve hodiny a Ondrej stále robil ten istý cvik, bez prestávky. Tak som zistila, že z neho môže niečo byť. Cez usilovnosť sa dostal ďaleko, veľa trénoval. Mnohí talentovanejší, nemali takú trpezlivosť.“

Terapia autistom

Sama na ľade nikdy nesúťažila, no mnohých úspešných viedla. Ondreja Nepelu trénovala pätnásť rokov, iného trénera nemal. Dovedla ho k zisku troch svetových a piatich európskych titulov aj olympijskému triumfu v Sappore. V roku 2000 bol vyhlásený za najúspešnejšieho slovenského športovca 20. storočia, cenu za neho vtedy prebrala Hilda Múdra.

Okrem neho viedla aj Jozefa Sabovčika, Mariána Filca, staršieho brata trénera Jána Filca či Agnesu Bužilovú.

Na záver trénerského pôsobenia sa Hilda Múdra venovala autistom a mentálne postihnutým. Ukazovala, že korčuľovanie môže byť aj terapiou. Na zimnom štadióne na Harmincovej učila deti najmä z Domova sociálnych služieb Karola Matulaya. „Pri týchto tréningoch som si však zlomila štvrtý stavec, tak som s korčuľovaním musela skončiť. Vážili si však každú pochvalu a akonáhle som prišla, vždy sa na mňa doslova vrhli,“ priblížila nám v rozhovore.

Dnes pani Hilda, rodená Viedenčanka, žije v domove pre seniorov v Bratislave. Z Viedne sa presťahovala za svojou láskou, Jozefom Múdrym, ktorého spoznala v rámci predstavení Viedenskej ľadovej re-

vue, kde vystupovala. Svadbu mali v roku 1947 v Modrom kostolíku. Ako spomína na začiatku, nevedela po slovensky a nemčina nebola v tom čase „populárna“. Manžel chodil všade s ňou, slovensky sa učila postupne, no mierne viedenský akcent ale počuť dodnes.

Ktorý šport kombinuje futbalové kopanie a golf?

Footgolfové hviezdy z Dúbravky

Zaiste už mnohí z čitateľov počuli slovo FootGolf. Nový šport, v ktorom sa kombinuje futbalová kapacita sila a technika s pravidlami golfu. Hrá sa na 18 jamiek s polomerom niečo viac ako pol metra na rôznych vzdialenostiach a terénoch golfových ihrísk mimo dráh golfistov. Dejiny tejto hry sa začali písať len začiatkom milénia a oficiálne pred deviatimi rokmi založením Federácie svetového FootGolfu - FIGG.

FootGolf zavítal na Slovensko v roku 2014 a odvtedy športovní nadšenci dotiahli Slovensko medzi špicu piatich krajín sveta popri Veľkej Británii, Francúzsku, Argentíne a USA. Prvým úspechom bola bronzová medaila bývalého futbalového reprezentanta i trénera Slovana Jána Kozáka ml. na 2. majstrovstvách sveta 2016 v Argentíne vo FootGolfe v súťaži jednotlivcov, kde Slovensko získalo v tímovej súťaži 6. miesto. Na ďalších MS 2018 v Maroku bolo Slovensko piate.

Rarita – otec a dcéra

FootGolfu sa súťažne a veľmi úspešne upísali aj dvaja obyvatelia Dúbravky, ako jedinečná rarita otec-dcéra Branislav a Tamia Thron v dresoch tímu 1. Slovenský futbalgolfový a footgolfový klub Carpathians Slovakia. Branislav Thron sa spolupodieľal na zisku bronzovej medaily za 3. miesto na 2. majstrovstvách Európy tímov EURO FOOTGOLF 2019 v Anglicku. Braňo, známy pod prezývkou Riko, je vášnivý všestranný športovec, ved' okrem európskeho footgolfového bronzového medailistu je v hokejbale majstrom sveta, šesťnásobný majster Slovenska a štvornásobný hokejbalista roka. Jeho meno je známe aj vo florbale, reprezentoval Slovensko na majstrovstvách sveta 2004 v Španielsku.

Ambícia? Olympijsky šport

S FootGolfom začal pred štyrmi rokmi. Jeho úspechy prišli so vstupom do 1. SFGK Carpathians Slovakia pred dvomi rokmi, keď popri európskom bronze slávil 2. miesto v Slovenskom pohári v klubovej súťaži. V sezóne 2020 prešiel vekovo do kategórie muži nad 45 rokov - seniori. V minulom roku dosiahol zatiaľ najväčšie úspechy v kategórii jednotlivcov, a to 2. miesto v 8-kolovej súťaži Slovenská Footgolfová Tour a 3. miesto v 4-kolovej súťaži Slovenský FootGolfový Pohár, ako aj 2. miesto medzi seniormi na Slovak Open 2020, najväčšom medzinárodnom turnaji na Slovensku.

Tamia Thron, Braňova 12-ročná dcéra, získala vo farbách 1. SFGK Carpathians Slovakia v histórii klubu prvé víťazstvo v niektorej súťaži. Tamii v minulom roku na celkový triumf v kategórii junióri do 17 rokov Slovenského FootGolfového Pohára stačili víťazstva v dvoch kolách zo štyroch, pričom jej výsledok vzbudil pozornosť, pretože to boli jej prvé dva oficiálne súťažné turnaje a porazila starších od seba. Možno sa jej raz podarí prebojovať na olympiádu, keďže FootGolf má ambíciu byť olympijským športom.

Rastislav Blaško, prezident 1. SFGK Carpathians Slovakia

Foto: autor

Športový kalendár na rok 2021 je pripravený

Aký bude šport v tomto roku?

Text: Jozef Petrovský

Ťažké obdobie doľahlo aj na šport v našej mestskej časti. Kolektívne, či skupinové športové aktivity boli v prevažnej časti minulého roka zakázané. Z plánovaných aktivít sa podarilo síce časť zorganizovať, ale záujem a požiadavky sa vo väčšej miere športovými Dúbravčanom nepodarilo naplniť. Ako to vidí športový odborník Branislav Semančík, športový riaditeľ HOBY a predseda komisie športu?

„Postihnuté boli, žiaľ, všetky vekové kategórie. Čas a priestor bol skôr na individuálny šport. Organizované športové kluby mali síce svoje aktivity pripravené, ale po zvážení, alebo vydaní nariadení ich postupne museli skoro všetky zrušiť. Tak dôležitá konfrontácia a súťaživosť chýbala hlavne tým mladším športovcom, ktorí okrem tréningov nemali možnosť porovnania svojej športovej výkonnosti so svojimi rovesníkmi.

O to ťažšie to mali a majú v kluboch, kde museli a musia vhodnou formou zaujať svojich športovcov, aby ich v tomto čase pri športe udržali a aj vhodne motivovali.

Veď len online príprava nie je to, prečo sa športovci spolu stretávajú a trávajú spolu okrem športu aj veľa spoločných aktivít, alebo len voľného času. Nie sú to len športovci, ale aj ich rodičia, starí rodičia, či kamaráti, ktorí spolu vytvorili v kluboch silné komunity.

Veľkej obľube sa tešili aj športové aktivity a turnaje pre seniorov organizované našou mestskou časťou a Radou seniorov. Perfektná organizácia, účasť a vzťahy, ktoré sa na športoviskách umocňovali pre túto vekovú kategóriu boli dôkazom, že šport nie je len o bodoch, góloch a sekundách. Išlo o to, aby mal človek v každom veku možnosť si zasúťažiť a stretnúť sa so svojimi priateľmi, prípadne nadviazať nové priateľstvá. To, že sa nám podarilo spoločne vybrať vhodné športové disciplíny svedčí aj to, že naši seniori sa popri športe nestretávali len pri organizovaných súťažiach, ale ich s veľkou obľubou chodievali spolu hrať aj vo svojom voľnom čase.

Športový kalendár na rok 2021 je pripravený, rôzne športové aktivity, turnaje a stretnutia tiež. Zostáva už len veriť, že sa nám spoločne podarí "oprášiť" po nejakom čase športové náradie a náčinie. Podmienky a športoviská v našej mestskej časti na to máme, chuť nám určite nechýba, už len veľa zdravia a bezpečný priestor pre všetkých, ktorí efektívne trávajú svoj voľný čas pri športe a hlavne so svojimi kamarátmi.“

Dúbravský bedmintonový klub čaká na začiatok súťaží

Nedokončia, alebo budú pokračovať?

Bedminton patrí medzi tie športové odvetvia, ktoré až na malú výnimku, od polovice marca len trénovali, a aj to nie vždy im to epidemiologická situácia dovolila. Táto situácia postihla aj Dúbravský bedmintonový klub, ktorý má v dlhodobých súťažiach tri družstvá.

Športovo-technická komisia Slovenského bedmintonového zväzu plánuje začiatok sezóny od prvého apríla. Či tomu naozaj tak bude, nevie zatiaľ nik povedať. Na začiatok súťaží netrpezlivo čaká 61 registrovaných klubov v Slovenskom bedmintonovom zväze. Športovo-technická komisia plánovala v Trenčíne usporiadať majstrovstvá Slovenska vo všetkých vekových kategóriách jednotlivcov za rok 2020 a mládežníckych družstiev v mesiacoch február a marec. Chcela organizovať vždy dve kategórie za jeden víkend. Ako budú prebiehať súťaže miešaných družstiev?

Prvý hovorí o tom, že súťaže z minulého roka by zostali nedokončené. Družstvá vo všetkých ligách by v novom ročníku štartovali v rovnakom zložení. Žiadne družstvo by nevypadlo a nepostúpilo. Všetky súťaže družstiev by sa tak nedohrávali. Druhý variant hovorí, že minuloročný ročník by sa dohral v tomto roku. Znamenalo by to, že všetky ligy by pokračovali v sezóne 2021. Obidva ročníky by boli tak boli spojené do jedného súťažného ročníka 2020/2021.

V druhej lige miešaných družstiev DBK nedohral ani jeden zápas. Náš klub mal prvé kolo skupinu B organizovať, ale pre hrozbu vírusu vzdal organizácie a tiež všetky ostatné družstvá boli názoru, že by v tomto termíne nemalo hrať.

V prvom kole tretej ligy, skupiny západ, DBK B prehral s Jakartom 2:6 a remizoval zhodne 4:4 s rezervami Fénixu a Spojmi. Na druhé kolo, ktoré sa hralo v Ilave náš klub bezpečnostných dôvodov nescetoval a svoje stretnutia prehral kontumačne. Tretie družstvo DBK je účastníkom štvrtej ligy, skupiny juh. Vo februári v prvom kole prehral DBK C s ŠK Benni Nitra 2:6 a s Lokomotívou Bánov C 0:8.

(pej)

Vojteková a Bálintovci

Slovenský zväz bedmintonu napriek tomu, že sa v minulom roku súťažilo len prvé tri mesiace, zostavil rebríčky podľa získaných bodoch na turnajoch.

Na popredných priečkach sa umiestnili aj pretekári Dúbravského bedmintonového klubu menovci Bálintovci a slovenská reprezentantka Lucia Vojteková. Lucia skončila v štvorhre žien na druhom a Nikoleta Bálintová na siedmom mieste. Nikoleta sa umiestnila v dvojhre žien na štvrtej priečke. Vojteková dvojhre žien v roku 2020 nehrala. V štvorhre žien patrí Lucii druhé a Nikolete siedma priečka. V mixe sa Vojteková umiestnila na štvrtom, Nikolete a Dárius Bálint zhodne na piatom mieste. Dáriusovi patrí v dvojhre mužov trinásta priečka.

(pej)

Mama hokejových dvojčiek: Sú to moje zlatička!

Vyrážačka a lapačka stále čakajú

Text: Jozef Petrovský

Charakteristickým rysom tejto vekovej kategórie je ukončenie nácviku základných hokejových zručností jednotlivca. V tréningu dochádza k prechodu od nácviku herných činností k ich zdokonaľovaniu

pri vzájomnej súčinnosti hráčov. Podľa týchto a ďalších pokynov trénerov by trénovali piatáci (U11) v hokejovej HOBY, keby nebola pandémia.

Aj dvojčky Miška a Ján Max Letaši z tohto družstva. Od 19. decembra trénujú podľa iného tréningového plánu. Navštívili sme ich v útulnom byte na konci Dúbravky, aby sme si pohovorili o doterajšej činnosti a hlavne ako znášajú súčasnú situáciu, ktorá športovcom nepraje. Spoločnosť nám robila mama Daniela, fyzioterapeutka a vysokoškolská učiteľka, ako aj ich starší brat Martin, prvák na Právnickej fakulte UK.

Rodina bývala v Ružinove a malý Ján Max začal s hokejom v klube rovnakého mena. Po rozvedení rodičov sa mama s deťmi na rok odsťahovala do rodičovského bytu v Piešťanoch. Janko pokračoval s hokejom tam a pridala sa k nemu aj Miška. Rodinu stále lákala Bratislava, a tak po čase sa tam opäť sťahovali. Tentoraz do našej Dúbravky.

Brána a obrana

„Ani sme sa poriadne nepresťahovali a už ma Miška a Janko otravovali, aby som zavolała do HOBY. Na druhej strane telefónu bol Ľubomír Líška, ktorý ich okamžite pozval na tréning. Hneď som to oznámila deťom. Ich nadšenie bolo také veľké, že prvého tréningu HOBY sa už nemohli dočkať,“ povedala ich mama Daniela, ktorá v minulosti bola rýchlostnou kanoistkou, kde dosiahla niekoľko pozoruhodných výsledkov. Trénovala napríklad s A. Szabom, J. Bačom či so súrodencami Erbanovcami.

V HOBE začali v predprípravke, potom prešli do prípravky, kde ich trénoval aj vyššie spomínaný Ľubomír Líška. Dnes sú prvý rok v družstve piatakov.

Janko je brankárom, i keď niekoľko rokov bol útočníkom. Prečo sa rozhodol zabraňovať gólom ako ich strieľať? „Raz sme hrali proti rodičom a ja som sa rozhodol, že to skúsím v bránke. Zapáčilo sa mi to, a tak som zostal v bránke,“ vysvetlil nám. „Sú to deti s najlepšou dochádzkou. Kamarátske, poslušné, poctivé a veľmi snaživé. Radosť ich trénovať,“ hovorí o deťoch Ľubomír Líška. „Janko rád chytá a aj strieľa góly. Miška je typická obrankyňa, ale určite vie aj zaútočiť i streliť gól. Pred rokom sme odohrali veľmi pekný minihokejový turnaj vo Viedni za účasti 10 tímov. Miška sedem sekúnd pred koncom strelila víťazný gól v súboji o tretie miesto. Janko je v bránke veľmi pohyblivý. Výškou postavy asi nebude nikdy vynikať, ale na brankára je veľmi pohyblivý a rýchly“.

A ich mama? „Sprevádza ich na každom, naozaj každom tréningu, či zápase. Je ich veľká opora a zároveň učí deti rešpektovať trénerov. Veľmi vhodne komunikuje. Nemieša sa trénerom do práce, ale zároveň sa pýta, ak niečomu nerozumie. Fakt sú super,“ dodáva Líška.

Chýba už aj vstávanie na ľad

Miška a Janko, rovnako ako ich spoluhráči, ktorým tiež veľmi chýbajú spoločné tréningy na ľade, trénujú od 19. decembra doma online a takto udržiavajú kontakt s trénermi. Robia drepy, krátke šprinty, brušáky a ďalšie veci, ktoré im dovoľujú obmedzené podmienky. Keď u nás ešte nebol Covid-19 tak dvakrát týždenne trénovali skoro ráno. Pochopiteľne na zimný štadión ich vozila mama Daniela, ktorá spomína: „Niekedy sme si všetci traja aj pohundrali, že musíme vstávať o pol piatej. Priznávam, že všetkom by nám to dnes nevadilo a už sa všetci veľmi opäť tešíme na ranné stávanie. Verím, že tento stav, ktorý momentálne je, už nebude dlho trvať. A určite už nebudeme hundrať. Aj nám rodičom chýbajú tie spoločné stretnutia počas tréningov a zápasov doma či vonku. Sme naozaj dobrá partia a stretávame sa aj mimo ľadu. Chodíme spolu na chaty a tiež organizujeme občas grilovanie. Veľmi si vážim, že mne ako rozvedenej matke pomáhajú, keď nemôžem ísť pre nich po tréningu. Veľmi mi tiež pomáha

aj starší syn Martin. Už je plnoletý a má vodičský preukaz. Keď je treba a môže, odvezie ich na tréning a po ňom domov. Všetci traja sú moje zlatička a som veľmi rada, že ich mám.“

Pochválila, že okrem učenia a online tréningov, jej deti doma aj pomáhajú. Napríklad povysávajú, nakúpia, vyvenčia psíka či vynesú smeti. Keď im to dovoľí čas a počasie, tak všetci spoločne, najmä počas víkendov, chodia na vychádzky do prírody v blízkosti. Pochopiteľne spoločnosť im robí psík Bandy. Mama nemá s mladými hokejistami problémy so stravou. Podľa nej majú najradšej mäso na šťave a kurča s ryžou a kompótom. Na raňajky jedia müsli, Miška má rada aj puding s piškótami.

Od tancu k hokeju

Janko, ktorý pred hokejom sa venoval tancu, má jasno v tom, čo by chcel v tomto športe dosiahnuť. „Túžim hrať NHL a ísť na MS,“ povedal nádejný brankár, ktorý sa nám zveril aj s tým, že už sa nevie dočkať, kedy sa dostane opäť na ľad. Na Vianoce totiž dostal novú vyrážačku a lapačku, ktoré zatiaľ využíva len doma, keď mu Miška hádže loptičku. Tá zatiaľ nevie dokedy vydrží pri hokeji a preto nemá plány do budúcnosti.

Vplyv klubu a trénerov má veľký význam na výchovu mladého hokejistu. A samozrejme aj rodič na výchovu a vývoj talentovaného hráča. Ako vníma mamičku Miška a Janka, žiakov ZŠ Sokolíkovej, športový riaditeľ HOBY Branislav Semančík?

„Mamička je pre Mišku a Jána Maxa veľkou oporou. Ak boli ešte v predprípravke a družstvo nemalo ešte vlastnú šatňu, pomáhala deťom nosiť výstroj a hokejky. Je veľmi obetavá a starostlivá. Taktiež je ochotná v skupine rodičov, ale aj trénerov poradiť a pomôcť. Učí svoje deti tým správnym smerom a návykom. Sleduje tréningy, zápasy, chodí na turnaje, teší sa z úspechov svojich detí, ale aj z úspechov ostatných Hobákov.“