

Divadelný dar dúbavským ženám, knižný pre všetkých

Marec v znamení kníh a volieb

Text: Lucia Marcinátová

Víkend pred veľkonočnými sviatkami čakajú obyvateľov voľby prezidenta a Dúbavčanov k tomu navyše aj tradičný veľkonočný jarmok so stánkami a programom, ale i Knižná burza v Dome kultúry Dúbavka.

Od roku 1999 volia občania prezidenta či prezidentku v rovných, priamych voľbách tajným hlasovaním na päť rokov. Tentokrát si vyberajú len spomedzi mužov. Prvé kolo bude v sobotu 23. marca, prípadné druhé kolo v sobotu 6. apríla. Konať sa bude vtedy, keď ani jeden z kandidátov na prezidenta nezíska potrebnú väčšinu hlasov voličov.

Kde Dúbavčania volia a kde si môžu vybaviť hlasovací preukaz, sa dočítate v servisných informáciách na strane 7.

Marec tradične patrí knihám. Na 10. strane predstavujeme miestnu knižnicu a jej akcie v súvislosti s knižným mesiacom.

Okrem kníh a volieb sa spája marec aj so ženami, sviatok nazývaný tiež MDŽ Dúbavčanky oslávia tento rok divadlom, presnejšie Divadelnou komédiou od režiséra Ľubomíra Pauloviča. Na predstavenie si môžu ženy vyzdvihnúť bezplatné vstupenky v pokladni DKD. Pri príležitosti MDŽ seniori organizujú bowlingový turnaj seniorov, podrobnosti o tomto, ako aj turnaji v stolnom tenise, približujeme na 22. strane.

Marec býva spájaný aj s daňami a dvomi percentami, darovať ich možno napríklad aj Rehabilitačnému centru Harmony na Kudlákovej. Pri návšteve zariadenia sme zistili, že je jediným akreditovaným pracoviskom na Slovensku pre školenie Vojtovej metódy. Predstavujeme ho na 2. – 3. strane v rámci seriálu o zdravotníckych zariadeniach v Dúbavke.

Návrhmi obyvateľov sa budú zaoberať odborné komisie

Nominujte osobnosti Dúbavky

Poznáte zaujímavého Dúbavčana? Obyvateľa s talentom alebo človeka s veľkým srdcom a darom, umelca, športovca, hudobníka? Nenechajte si to pre seba.

Navrhňte ho alebo ju odborným komisiám na titul Osobnosť Dúbavky 2023. Nominovať možno prostredníctvom online formulára do 10. marca 2024. Nomináciami s potrebnými informáciami o navrhovanej osobnosti sa budú potom zaoberať odborné komisie – kultúry a športu.

Online formulár sa dá nájsť na sociálnych sieťach mestskej časti a webe samosprávy.

Mená Dúbravčanov, ktorí už ocenenie získali, spoznáte tiež na webovej stránke www.dubravka.sk v časti Kam v Dúbravke – Voľný čas.

Osobnosti Dúbravky si mestská časť každoročne uctí na slávnostnom galavečere v Dome kultúry Dúbravka. Tento rok je naplánovaný na máj.

Prvý ročník Galavečera kultúry a športu sa konal v roku 2018. Oceňovanie výnimočných Dúbravčanov sprevádza kultúrny program.

Novinku priniesol piaty ročník podujatia, išlo o originálne ocenenie. Sklenená soška vznikla spoluprácou mestskej časti Bratislava-Dúbravka a neďalekej Školy umeleckého priemyslu Jozefa Vydru. Autorom ocenenia je Milan Pagáč, riaditeľ školy, sochár tvorca inštalácií, sklársky výtvarník, akčný umelec, tvorca objektov.

(lum)

V Dúbravke pôsobí jediné akreditované pracovisko na Slovensku pre školenie Vojtovej metódy

Harmony píše príbehy, dokáže rozhýbať

Po niekoľkých hodinách na Lokomate dieťa prešlo samo prvé kroky. Dokázalo sa udržať na nohách. Malé veľké zázraky, každodenné príbehy. Tie píše Rehabilitačné centrum HARMONY, ktoré k svojmu 30. výročiu vydalo publikáciu 120 príbehov denne. Jej autorom je dlhoročný riaditeľ centra Alojz Halás. A tie príbehy sa tu naozaj dajú zažiť. V rámci seriálu o zdravotníckych zariadeniach v Dúbravke sme zavítali do centra, ktoré „dokáže rozhýbať“.

Text: Lucia Marcinátová

Zelený dom, budova, na ktorej rastie maľovaný strom či zariadenie, ktorým prešlo a prejdú tisíce detí. Navštívili sme Rehabilitačné centrum Harmony na Kudláčkovej v blízkosti Základnej školy Sokolíkova. Zariadenie, ktoré nepoznajú len pacienti, deti a ich rodičia v Dúbravke či v štvrtom okrese, ale aj mimo Bratislavy. Poskytuje dostupnú zdravotnú starostlivosť u detí s neurologickými, ortopedickými a traumatologickými ochoreniami.

Rehabilitačné centrum Harmony zriaďuje Bratislavský samosprávny kraj, funguje s podporou mestskej časti Bratislava-Dúbravka, ktorá mu budovu prenajíma, a financované je prevažne na základe zmlúv so zdravotnými poisťovňami. Snaží sa o dostupné terapie pre každého pacienta bez dodatočných platieb.

Prežiť a zachovať dostupnú starostlivosť i širokú ponuku cvičení však nie je ľahké, priznávajú zamestnanci a fyzioterapeuti centra.

Celý rok zháňajú donorov, granty a bojujú o doplnenie finančných prostriedkov z úhrad zdravotných poisťovní, ktoré pokrývajú reálne náklady na prevádzku rehabilitačného centra asi na dve tretiny. Zariadeniu pomáhajú dve percentá z dane či finančné príspevky prostredníctvom portálu DARUJME.SK, ktorý prevádzkuje Centrum pre filantropiu. Aj tento rok sa uchádzajú o

dve percentá z daní. Prispieť sa ešte dá aj s pomocou postupu, ktorý je na internetovej stránke harmonyrc.sk.

Komplexná starostlivosť

Cesta pacienta rehabilitačným centrom sa začína odporúčaním pediatra alebo špecialistu, pokračuje objednaním sa na vstupné lekárske vyšetrenie, diagnostikou a určením terapie. Od svojho vzniku sa centrum zameriava na poskytovanie komplexnej liečebnej starostlivosti, pričom mimoriadny význam má podľa odborníkov včasná diagnostika a cieleňá, individuálne prispôbená terapia porúch motoriky.

Pacienta vyšetruje a monitoruje lekár so špecializáciou neurológia, fyziatria, balneológia a liečebná rehabilitácia. Pri špecifickom neurokineziologickom vyšetrení dojítiat lekár vyhodnocuje, okrem iného, spontánnu motoriku dieťaťa a polohové reakcie v kombinácii s vyšetrením reflexov. Na základe komplexného vyšetrenia lekár stanoví diagnózu a následne vypracuje krátkodobý a dlhodobý rehabilitačný plán.

Terapeutické možnosti

Harmony poskytuje komplexnú terapiu pohybových porúch u detí s neurologickými, ortopedickými a traumatologickými ochoreniami. Jednou z ťažiskových diagnóz je detská mozgová obrna, no zďaleka neostáva len pri nej.

Už pri vzniku rehabilitačného centra rezonovala predovšetkým idea priniesť na Slovensko reflexnú terapiu podľa profesora Václava Vojtu (Metóda reflexnej lokomócie je súbor cvičebných techník, používaných na liečbu hybných porúch zostavená MUDr. Václavom Vojtom pozn. red.) a zriadiť detské zdravotnícke zariadenie so zameraním na včasnú diagnostiku s cieľom zabezpečiť „pod jednou strechou“ komplexnú starostlivosť pre zdravotne znevýhodnené deti.

„V rámci spolupráce so Slovenskou zdravotníckou univerzitou je Rehabilitačné centrum Harmony od roku 2001 na Slovensku jediné školiace pracovisko tejto metódy pre lekárov a fyzioterapeutov, so stále sa rozširujúcou výučbovou pôsobnosťou,“ hovorí hlavný fyzioterapeut centra Mgr. Pavol Sivák.

Na základe overených a vyše dve desaťročia používaných postupov v rehabilitačnom centre vypracovalo Harmony „Štandardné diagnostické a terapeutické postupy v rehabilitácii detskej mozgovej obrny“. Schválilo ich ministerstvo zdravotníctva a sú platné od 1. decembra 2020. Hlavnou autorkou tohto materiálu je primárka a dnešná riaditeľka rehabilitačného centra MUDr. Stanislava Klobucká, PhD., ktorá v Harmony pracuje už 17 rokov a okrem toho odborne publikuje, prednáša a aktívne sa zúčastňuje na domácich a zahraničných konferenciách.

Cesta pre pacientov s ochrnutím

V súvislosti s rozvojom modernej neurológie sa názory na riadenie hybnosti menili a tomu sa prispôbovali aj terapeuticky postupy. „Aplikáciu najnovších poznatkov uplatňujeme prostredníctvom portfólia neustále sa rozširujúceho spektra kinezioterapeutických metód,“ približuje primárka Harmony MUDr. Stanislava Klobucká, PhD. „Na zlepšenie pohyblivosti hornej končatiny využívame funkčnú asistovanú terapiu v prostredí virtuálnej reality pomocou zariadenia Armeo. Je to sofistikovaná pohyblivá ortéza, ktorá prostredníctvom integrovaných pružinových mechanizmov odľahčuje hmotnosť končatiny, čím poskytuje možnosť precítiť ovládanie končatiny vo všetkých pozíciách v dostupnom pracovnom priestore. Pomocou tejto ortézy môžu končatinou pohybovať aj pacienti s ťažkým stupňom ochrnutia.“

U pacientov s poruchami hybnosti hornej končatiny Harmony využíva aj funkčnú elektrickú neuromuskulárnu stimuláciu Omni Hi 5. Využívanou je tiež koordináčna dynamická terapia prostredníctvom zariadenia GIGER MD®. Ide o medicínske zariadenie, ktoré umožňuje cyklický alternujúci pohyb horných a dolných končatín súčasne s trojdimenzionálnym pohybom trupového svalstva.

„V našom centre využívame tiež expertný diagnostický a terapeutický systém TETRAX. Prostredníctvom vysoko citlivých senzorov inštalovaných v balančných plošinách sa toto zariadenie využíva hlavne na diferenciálnu diagnostiku porúch rovnováhy u detí i dospelých. Dokáže odhaliť aj najjemnejšie funkčné odchýlky stability,“ spresňuje primárka.

Systém TETRAX je doplnený zariadením TYMO, ktorý na diagnostiku porúch stability a rovnováhy nadväzuje tréningom na balančných plošinách prostredníctvom motivujúceho súboru terapeutických hier v prostredí virtuálnej reality.

„Okrem širokej palety metodík vyššie spomínanej konvenčnej a prístrojovej kinezioterapie a fyzikálnej liečby sme boli v roku 2008 prvým a dlhodobo jediným zariadením na Slovensku, ktoré poskytovalo roboticky asistovaný tréning na zariadení LOKOMAT,“ dodáva Klobucká. „Tento systém umožňuje nácvik chôdze u pacientov s poruchami lokomočných funkcií rozličnej príčiny, najčastejšie po cievnych mozgových príhodách, so sklerózou multiplex, po úrazoch mozgu a miechy. U nás ho najviac využívame u detí s detskou mozgovou obrnou prostredníctvom špeciálnych, elektronicky riadených ortéz pre deti. Na zvýšenie motivácie hlavne u detských pacientov bol pre systém LOKOMAT vyvinutý program umožňujúci tréning vo virtuálnom prostredí. Počas tréningu sa pacient prostredníctvom virtuálnej postavy pohybuje v rôznych typoch prostredia, kde rieši rozmanité úlohy, čo zvyšuje možnosť jeho aktívnej účasti v terapeutickom procese. Nevyhnutnou a samozrejmovou súčasťou diagnostického a terapeutického procesu terapie v Harmony je vyhodnocovanie efektu terapeutických intervencií prostredníctvom štandardizovaných, medzinárodne uznávaných škál,“ dodáva primárka.

Zdravotné poisťovne zaradili robotickú rehabilitáciu ako nadštandard, a preto v Harmony existuje špecifický model financovania prevádzky LOKOMATU Pacientom, u ktorých je liečba s pomocou roboticky asistovanej terapie indikovaná, pomáha od roku 2009 Nadácia J&T, ktorá

po vyhodnotení individuálnych žiadostí o poskytnutie liečby hradí zo svojich prostriedkov päťdesiat percent nákladov na liečbu. Druhú polovicu nákladov liečby hradí Harmony.

Štyri piliere centra

Už krátko po založení rehabilitačného centra v roku 1991 si jeho vedenie určilo štyri základné princípy, na základe ktorých funguje dodnes. Prvým je odbornosť s využitím špičkových rehabilitačných metodík a pokročilých technológií v súlade s najnovšími vedeckými poznatkami.

Dôraz na najmodernejšiu zdravotnú starostlivosť by nebol možný bez uplatňovania druhého princípu, ktorým je spolupráca s akademickým prostredím. Harmony je akreditovaným školiacim pracoviskom Slovenskej zdravotníckej univerzity a prispieva k príprave lekárov a fyzioterapeutov v pregraduálnom a postgraduálnom štúdiu.

Tretím princípom je strategické riadenie s dôrazom na rozvoj zamestnancov. Stabilný a spokojný tím je základ. Štvrtým a asi najdôležitejším princípom fungovania Rehabilitačného centra Harmony je ľudskosť a empatia ako jedinečný dar, ktorý si ľudia môžu navzájom odovzdávať.

Soľná jaskyňa

Pred pár týždňami otvorili v Harmony po rekonštrukcii a modernizácii v areáli aj soľnú jaskyňu. Tá slúži pacientom centra v rámci cvičenia haloterapiou (pobytom v soľnej jaskyni). U detí s poruchami pohybového aparátu sa totiž častejšie vyskytujú aj respiračné ochorenia a alergie. Soľná jaskyňa ponúka možnosť relaxácie, prevencie a doplnkovej terapie horných a dolných dýchacích ciest, dermatologických ochorení, neuróz a podobne. Priaznivo pôsobí aj na imunitný systém pacientov s chronickými ochoreniami.

Pri tejto terapii sa využíva kombinácia priaznivých účinkov soli z Mŕtveho mora s kamennou soľou zo soľnej bane „Wieliczka“.

Kontakty

Rehabilitačné centrum

- HARMONY, n.o.

Kudláková 1849/2

Bratislava – Dúbravka

tel.: 02 6428 7909,

0911 263 295

objednavanie@harmonyrc.sk

Najnovšie informácie a možnosti finančnej podpory:

www.harmonyrc.sk

Podporte nás - naši malí

pacienti vám budú vďační.

Ďakujeme za pomoc, ktorá môže zvýšiť šance na lepší a kvalitnejší život tým najslabším - znevýhodneným deťom a ich rodinám.

Na počiatku centra stál Peter Dvorský

Príbeh Rehabilitačného centra Harmony sa začal písať v roku 1991. Vznikli vtedy dve nezávislé iniciatívy na pomoc zdravotne postihnutým deťom s diagnózou detská mozgová obrna.

Myšlienka operného speváka Petra Dvorského sa stretla s iniciatívou MUDr. Márie Ornonášovej v zastupiteľstve mestskej časti. Výsledkom bol v roku 1991 vznik Nadácie Petra Dvorského.

„Keď sme sa spolu s manželkou Martou rozhodli vybudovať Harmony ako centrum pomoci zdravotne postihnutým deťom, sledovali sme aj niečo viac. Predsavzali sme si vybudovať priestor, v ktorom by sa deti nielen liečili, ale kde by sa so svojimi rodičmi cítili naozaj ako doma,“ približuje Peter Dvorský v knižke, ktorú Harmony vydalo k 30. výročiu.

S manželkou boli jedni z prvých, ktorí priniesli na Slovensko charitu. Okrem nadácie založili tiež neziskovú organizáciu Rehabilitačné centrum Harmony pre zdravotne postihnuté deti so zaradením do siete zdravotníckych zariadení od 1. januára 1992.

Podarilo sa premeniť budovu niekdajších detských jasí na zdravotnícke zariadenie jedinečné na celom Slovensku. Liečba prvých pacientov sa začala v marci 1992. Slávnostné otvorenie Rehabilitačného centra Harmony pre zdravotne postihnuté deti sa uskutočnilo 25. septembra 1992.

Práce na zariadení pokračovali prístavbou a nadstavbou s vytvorením ubytovacej časti pre mimobratislavských pacientov. Neskôr sa v Harmony podarilo zriadiť aj školiace pracovisko Slovenskej zdravotníckej univerzity, ktoré sa podieľa na ďalšom vzdelávaní lekárov a fyzioterapeutov v oblasti detskej rehabilitácie, pribudla tiež soľná jaskyňa pre liečbu haloterapiou.

Špecializované zdravotnícke zariadenie sa postupne, a aj vďaka pomoci a podpore osobností z medicínskej oblasti, formovalo a funguje dodnes.

A už viac než 30 rokov doslova mení životy mnohých detí a píše „zázračné“ príbehy.

(lum)

Prístup rodiča je kľúčový

Deti na terapii neplačú

Vojtovu alebo reflexnú terapiu školí v Rehabilitačnom centre Harmony fyzioterapeutka PhDr. DANIELA ČUNČÍKOVÁ, PhD. ktorá je garantom Certifikovanej pracovnej činnosti Reflexná terapia podľa Vojtu Fakulty ošetrovateľstva a zdravotníckych odborných štúdií Slovenskej zdravotníckej univerzity Bratislava, kde sa zúčastňuje na vzdelávaní študentov v pregraduálnom a postgraduálnom štúdiu. V prípade Vojtovej terapie sú to fyzioterapeuti s ukončeným vzdelaním, ktorí si certifikovanou pracovnou činnosťou dopĺňajú špecializáciu. Rehabilitačné centrum je jediným akreditovaným pracoviskom na Slovensku.

Priblížte nám Vojtovu terapiu, niektorí ju v minulosti vnímali ako postrach.

Cieľom Vojtovej metódy je aktivácia svalov, ktoré pre poruchu v centrálnej nervovej sústave nefungujú, ako by mali v danom veku. Vojtova metóda pracuje s aktivačnými zónami a podporuje reflexné pohyby. U bábätko je to najčastejšie plazenie a otáčanie sa. Reflexné pohyby, ktoré využíva Vojtova metóda, podporujú zmeny v aktivácii mozgu a centrálneho nervového systému. Ak bábätko alebo aj dospelý, chodí na terapiu pravidelne, „prepíše“ si model nesprávneho pohybu v mozgu na správny model. Podľa autora - MUDr. Václava Vojtu je metóda vhodná pre ľudí rôzneho veku, a teda aj pre bábätká.

Plačú deti na terapii, je to pre nich náročné?

Musím všetkých upokojiť a povedať, že u nás deti pri cvičení nezvyknú plakať. Pri liečbe touto metódou je dôležité hovoriť s matkou a s blízkymi príbuznými o plači dieťaťa. Vysvetliť im, že dieťa neplače preto, že by mu fyzioterapeut spôsobil bolesť, ale preto, že je obmedzované a nútené sa motoricky zapojiť do liečby. Pri tejto terapii sa cvičí s bábätkom bez pomôcok, aktivujú sa spúšťačové body. Dieťa a každý cvik majú svoju presnú polohu a aktivačné body a stimuláciou týchto bodov dochádza k reflexnému pohybu trupu a končatín.

Ako vie rodič, že je potrebná pre dieťa táto terapia? Kedy ju cvičiť?

Indikuje to lekár a môže to byť hneď po narodení. Rodič by mal spozornieť napríklad pri asymetrii, predčasnej stranej preferencii dieťaťa, oneskorení vo vývoji a podobne. Pediater na základe vyšetrenia odosiela dieťa na rehabilitáciu k špecialistom - fyziatrom, fyzioterapeutom alebo na diferenciálnu diagnostiku neurológovi a podobne. K nám sa na cvičenie dostanú novorodenci alebo najčastejšie dvoj, troch, štvor až päťmesačné, nezriedka aj staršie bábätká. Čím skôr sa začne, tým je to samozrejme lepšie. Často u nás cvičia predčasne narodené deti. Včasná terapia u detí s rizikom nefyziologického psychomotorického vývoja je kľúčová. Oneskorením začiatku rehabilitácie sa zvyšuje riziko rozličných porúch, vrátane onesko-

rovania vývoja, asymetrie, skoliózy, závažnejších prípadoch aj detská mozgová obrna a podobne. Avšak, mozog malého dieťaťa je zároveň veľmi plastický. Pri správnej stimulácii môže funkciu poškodenej časti mozgu prebrať zdravá časť.

Spomínate rodičov, zapájajú sa do cvičenia?

Je to práca nielen s dieťaťom, ale aj s rodičom. Pri Vojtovej terapii je to o vedení rodiča, zacvičím cvik s dieťaťom a ukážem rodičovi, ktorý ho musí cvičiť štyrikrát za deň. Po pár dňoch prídu na korekciu. Na kontrole, predvedú cvičenie, usmerníme ich a postupne pridáme druhý cvik, prípadne rodičov inštruujeme v handlingu. Vedenie a cvičenie rodičov je kľúčové.

Kto k vám chodíva cvičiť?

Máme pacientov z celej Bratislavy, ale aj mimobratislavských. Často sa k nám vracajú a keď vidia, že cvičenie má efekt, prídu na pobyty, raz či dvakrát do roka. Robotická terapia totiž nie je v mnohých regiónoch dostupná. Na pobyty môžu mimobratislavskí pacienti využiť aj našu ubytovacia časť.

Žiaci prvého stupňa chodia na kurz plávania

Aby každé dieťa vedelo plávať

Intenzívny týždenný kurz v bazéne má byť aj prevenciou utopenia. Projekt, ktorý zastrešuje občianske združenie SportInstitute, absolvovalo už viac ako 10-tisíc školákov z Bratislavy a okolia.

Text: Lucia Marcinátová

Na jeseň 2022 absolvovali bezplatný plavecký výcvik, ktorý zastrešuje občianske združenie SportInstitute, žiaci Základnej školy Nejedlého. Teraz sa postupne striedajú všetky dúbravské základné školy. Výcvikom prechádzajú jednotlivé triedy prvého stupňa. Cieľ bezplatných plaveckých kurzov je jasný. Každé dieťa, ktoré ukončí základnú školu, by malo vedieť plávať.

Celý projekt zastrešuje občianske združenie SportInstitute, ktoré je členom Slovenskej plaveckej federácie so schválenou metodikou Fakultou telesnej výchovy a športu UK Bratislava a v zmysle memoranda spolupracuje so Slovenským olympijským a športovým výborom, Vodnou záchrannou službou Slovenského červeného kríža.

Výcviky finančne podporuje spoločnosť J&T Real Estate. Školy a rodičia detí platia väčšinou dopravu zo školy na plaváreň a späť.

Bezpečnosť aj kondícia

S bezplatným plávaním začali žiaci Základnej školy Sokolíkova v týždni pred polročným vysvedčením. Každá trieda absolvuje päť 60-minútových lekcí s certifikovanými plaveckými trénermi na plavárni v Borochoch.

Školský športový projekt víta aj vedenie mestskej časti. „Tešíme sa, že naše základné školy boli zaradené do tohto projektu bezplatnej výuky plávania, ktorý prispeje k rozšíreniu a skvalitneniu vzdelávacieho procesu v oblasti telesnej výchovy, zvýšeniu telesnej zdatnosti detí ako aj vedomosti vo vzťahu k bezpečnosti a správania sa pri vodných plochách,“ dodal vicestarosta Marián Bohunský. Starosta Martin Zaťovič obzrel bezplatné školské kurzy ešte vlni, kde si so žiakmi vyskúšal aj bazén.

Bory, Luventa, Dlhé diely

„Chceme vytvoriť aj akúsi prevenciu voči utopeniu či úrazmi a následne deti naučiť základy plávania a neskôr aj zdokonaľovanie plaveckých spôsobov,“ približuje intenzívny plavecký tréning Rastislav Bielik, viceprezident a jeden z trénerov občianskeho združenia SportInstitute.

Tréneri naučia deti tiež orientovať sa pod vodou, zlepšiť chcú celkový prístup detí k športu a ich fyzickú kondíciu. Bezplatné plávanie v rámci projektu už absolvovalo viac ako 10-tisíc študentov z Bratislavy a okolia.

V plavárni Bory je 25-metrový plavecký bazén s 8 plaveckými dráhami spolu s relaxačným bazénom a detským bazénom.

Dúbravské deti v minulosti využívali na kurzy a tréningy aj plaváreň v Luvente v Karlovej Vsi, bola však zatvorená, opätovne ju sprístupnili teraz vo februári. Blízka plaváreň je na Dlhých dieloch na Majerníkovej, kurzy pre deti a mládež sú aj na Fakulte elektrotechniky a informatiky STU v Mlynskej doline.

Dúbravka vlastnú plaváreň nemá. Bazén, no toho času nefunkčný a už dlhšie zatvorený, má škola na Batkovej. Budovu aj bazén vlastní hlavné mesto, rekonštrukciu bazéna tento rok vzhľadom na financie neavizuje.

Lamač ochráni protihluková stena

Po rokoch začala Národná diaľničná spoločnosť s výstavou protihlukovej steny na diaľnici D2 v bratislavskej mestskej časti Lamač.

Takmer dva roky má vznikáť protihluková stena, ktorá má chrániť Lamač aj Dúbravku od diaľnice. Prípravné práce sa už začali. Priniesli aj dopravné obmedzenia na D2ke, na trojkilometrovom úseku od križovatky Bory po čerpaciu stanicu pri tuneli Sitina.

Celá výstavba má trvať 690 dní, čiže necelé dva roky. Vyplýva to zo zmluvy, ktorú uzavrela Národná diaľničná spoločnosť (NDS) so zhotoviteľom - spoločnosťou Doprastav v septembri minulého roku. Vybudovať má protihlukové steny na oboch stranách diaľnice i v stredovom páse.

Podľa harmonogramu prác by mali stenu dokončiť a začať kolaudovať v auguste 2025. Celková cena projektu je 21, 869 milióna eur bez DPH.

Mobilná protihluková stena v kombinácii so záchytným bezpečnostným zariadením v dĺžke 2,4 kilometra má výrazne znížiť hlukovú záťaž z cestnej dopravy na D2 nielen v Lamači, ale aj v Dúbravke. Podľa NDS sú v týchto úsekoch pre zvyšujúcu sa intenzitu dopravy prekročené prípustné hodnoty hluku, infrazvuku a vibrácií.

O výstavbe protihlukovej steny sa hovorilo už roky, termíny sa viackrát presúvali.

(lum)

Mesto má naspäť amfiteáter

Bratislava získala späť funkcionalistickú budovu amfiteátra po hradom Devín. Mesto sa s doterajším dlhoročným nájomcom dohodlo na mimosúdnom vyrovnaní. Budova reštaurácie a amfiteátra bola prenajatá súkromnej spoločnosti na 99 rokov ešte v roku 1990. Napriek záväzku nájomcu objekt zrekonštruovať, priestor roky chátral. Hlavné mesto chce nájsť partnera a objekt revitalizovať. Amfiteáter eviduje mestská časť Devín ako pamätihodnosť postavenú v roku 1948 podľa projektu Václava Houdeka.

Fašiangové zábavy v denných centrách

Fočas fašiangového obdobia sa spoločne zabávali aj seniori z denných centier. Každé denné centrum s osobitým programom. Na posedení Denného centra 1 a Denného centra 3 zahrála Dúbravanka. Denné centrum 4 upútalo maskami a karnevalom.

AKO A KEDY KONTAKTOVAŤ POLÍCIU?

Verejný poriadok v mestskej časti zabezpečujú a dohliadajú nad ním príslušníci policajného zboru SR a pracovníci mestskej polície Bratislava. V prípade, ak má niekto podozrenie, že dochádza k jeho narušeniu protiprávnym konaním, je potrebné kontaktovať políciu. Podozrenie z trestného činu treba hlásiť štátnej polícii. Telefonicky – 158, 112. Osobne – Polícia SR - Obvodné oddelenie PZ Dúbravka, Saratovská 3081. V prípade záujmu o prednášku na školách či pre seniorov kontaktujte - orpzb4@minv.sk.

V KOLO nájdete už aj svietidlá

Od 20. februára nájdete v KOLO v Bratislavskom centre opätovného použitia aj svietidlá. Ak máte lampu, ktorú už nepotrebuje, prineste ju do KOLO na Pestovateľskej 13, kde ju skontrolujú a počká si na nový domov.

Vtáčia chrípka priniesla opatrenia

Počas februára bola v Dúbravke potvrdená vtáčia chrípka. Mestská časť preto vydala nariadenie. Všetci vlastníci a chovatelia hydiny a iných vtákov v zajatí museli do konca februára predložiť súpis chovaných zvierat. Okrem toho zabezpečiť dezinfekciu pri vstupoch a východoch z priestorov, v ktorých sa chová hydina a iné vtáky, zamedziť kontaktu chovaného vtáctva s voľne žijúcimi vtákmi. Mestská časť vydala tiež zákaz zhromažďovania hydiny alebo iných vtákov na veľtrhoch či výstavách.

Mallá knižnica v Borochoch

Vyhadzovať knihy sa nenesie. Dajte im druhú šancu a prídte si ich vymeniť za iné. Mallá knižnica bude trvať od 26. februára až do 14. marca v Bory Mall. Priniesť možno ľubovoľný počet kníh, minimálne však jednu a vybrať si do zbierky takú, ktorá vás zaujme.

Dúbravský Swap v dome kultúry

Prídte vymeniť vaše užitočné "ne"potrebnosti. V sobotu 16. marca 2024 bude v Dúbravke SWAP, potrvá 10:00 - 15:00 v Dome kultúry Dúbravka. Koná sa pod záštitou mestskej časti. Podmienky výmeny: Prines maximálne 10 kusov odnes si, čo potrebuješ. Čo možno vymieňať: Čisté a nepoškodené oblečenie knihy, potreby do domácnosti dekorácie, izbové rastliny Hry a hračky (okrem plyšových). Čo na SWAP nepatrí: Špinavé a nefunkčné veci elektrospotrebiče, plyšové a nekompletné hračky, spodná bielizeň.

Dúbravská 4ka Liga a futsal

Projekt Dúbravská 4ka liga pokračoval turnajom vo futsale v Záhorskej Bystrici. Určený bol žiakom a žiačkam 7.-9. ročníka. Každý tím sa stretol s každým v štyroch zápasoch. Najviac sa darilo žiakom zo Základnej školy Sokolíkova.

Rezervácia verejnosť nevylúčila

Devínska Kobyla je chráneným územím už od roku 1964. Od 1. januára 2024 je toto chránené územie väčšie a prírodná rezervácia je rozdelená na dve zóny. Pohyb turistov vylúčený nie je.

Text: Lucia Marcinátová

Prvý január nebol len prvým dňom nového roka, ale takisto prvým dňom novej prírodnej rezervácie Devínska Kobyla. Vyhlásená bola na základe nariadenia vlády a má rozlohu 651,56 hektárov. Rozdeľuje sa na dve zóny podľa stupňa ochrany. V zóne A s výmerou 489,18 hektára platí piaty stupeň ochrany, v zóne B so 162,38 hektára štvrtý stupeň.

Doterajšia výmera národnej prírodnej rezervácie Devínska Kobyla predstavovala 101 hektárov, platil tu 4. stupeň ochrany prírody.

Ochrana fauny, flóry aj Sandbergu

Devínska Kobyla je súčasťou Chránenej krajinej oblasti Malé Karpaty od roku 1964 a od roku 2004 tiež súčasťou európskej sústavy chránených území Natura 2000. Nachádza sa na územiach troch mestských častí Devínska Nová Ves, Devín a Dúbravka.

Podľa ministerstva životného prostredia cieľom novej prírodnej rezervácie je ochrana prírodného komplexu najjužnejšieho výbežku Malých Karpát s mimoriadnymi botanickými, zoológickými, geologickými a paleontologickými hodnotami. Nachádza sa tu množstvo rastlín s bohatým zastúpením chránených a ohrozených druhov.

Vyhlásením prírodnej rezervácie sa majú ochrániť dubovo-hrabové lesy, lipovo-javorové suchomilné travinno-bylinné a krovinové porasty. Zo živočíchov sú to kováčik fialový, hubár jednorohý a netopiere. Ochrániť sa tiež má Sandberg, príbojová jaskyňa, kremencové skaly, krasová tiesňava a kameňolom, utlmiť sa má tiež ťažba dreva v území.

Zoznam vyhradených miest

Po vyhlásení novej prírodnej rezervácie sa zväčšilo územie chránenej oblasti, pre verejnosť ostalo prístupné. Aj v 5. stupni ochrany sa zachoval pohyb turistov po vyznačených chodníkoch.

Okresný úrad Bratislava, odbor starostlivosti o životné prostredie, zverejnil zoznam vyhradených miest, na ktorých sa môžu ľudia pohybovať mimo vyznačeného turistického alebo náučného chodníka, jazdiť na bicykli, zakladať oheň, športovať či organizovať športové, turistické a verejné podujatia alebo zbierať lesné plody a rastliny. Tento zoznam je výsledkom mnohých rokovaní, ktorých sa zúčastňovala aj Dúbravka či poľovníci. V území je totiž zachované aj poľovníctvo, v rozsahu potrebnom na zabezpečenie regulácie premnoženej zveri, predovšetkým diviakov.

Organizátori orientačných behov, športových podujatí môžu organizovať akcie na vybraných trasách oboch zón, plánované akcie však musia ohlásiť najneskôr 10 pracovných dní vopred mailom na chko.malekarpaty@sopsr.sk.

Spodná časť Waitovho lomu je vyhradená pre konanie bohoslužby každoročne 15. septembra kalendárneho roka.

Zber plodov, rastlín, medvedieho cesnaku a húb je možný pre vlastnú spotrebu vo vzdialenosti do 100 metrov od náučných a turistických chodníkov a cyklotrás v zóne A prírodnej rezervácie, ako aj na určených miestach v zóne B.

Psa v lese na vôdzku

Mestské lesy v Bratislave vyzývajú psičkárov, aby mali počas prechádzok v lese psíka na vôdzke. Upozorňujú na bezpečnosť samotného psa, ale aj iných zvierat a v neposlednom rade ľudí.

„Práve v lesoch to býva pre psy lákavé a zaujímavé, všade je plno pachov a zvierat, od veveříčiek až po diviaky," konštatujú zamestnanci mestských lesov. „Voľne pustený pes sa tak môže za zvieratom rozbehnúť, a to aj cez cestu, kde ho môže zraziť cyklista, auto či autobus.“

Mestské lesy evidujú aj prípady, keď voľne pustený pes naháňal diviaky, ktoré ho spätne napadli, a aj usmrtili. Pri divej zveri to však platí aj opačne. Pes naháňal srnky, ktoré si zlomili nohu, alebo sa inak zranili. A ak ich pes dobehol, natrhol im hrdlo či inak dohrýzol, srny museli byť následne utratené, alebo v bolestiach umierali.

K ďalším prípadom patrí, keď voľne pustený pes napadne iného psa či jeho majiteľa. Veľa iných psíkov sa bojí, najmä väčších psov, a pokiaľ sú tieto psi voľne pustené, môže to byť pre nich veľmi nepríjemné. „Stalo sa už, že sa druhý pes tak zľakol, že sa vyvliekol z vôdzky a ušiel, pričom mohol vbehnúť v strese na cestu alebo sa stratiť," dodáva mestská organizácia.

V súvislosti s touto témou spustila aj dotazník na sociálnych sieťach organizácie, kde sa môžu psičkári aj ostatní návštevníci lesov vyjadriť.

(lum)

V marci volíme prezidenta

Kde v Dúbravke sa bude voliť? Ktoré ulice, do ktorého okrsku patria a kde a ako vybaviť hlasovací preukaz? Prinášame servis k blížiacim sa voľbám prezidenta. Hlavou štátu chcú byť jedenásti muži.

V marci budú voliť obyvatelia prezidenta. Prvé kolo priamej voľby bude v sobotu 23. marca, prípadné druhé kolo v sobotu 6. apríla. Konať sa bude vtedy, keď ani jeden z kandidátov na prezidenta nezíska potrebnú väčšinu platných hlasov všetkých oprávnených voličov.

Do druhého kola volieb postupujú dvaja kandidáti, ktorí dostanú najväčší počet platných hlasov. Prezidentom chce byť jedenásť kandidátov.

Mandát Zuzany Čaputovej sa končí 15. júna 2024, prezidentkou je od roku 2019.

Poštou sa nevolí

Kandidát na prezidenta sa môže vzdať najneskôr 48 hodín pred začatím prvého kola volieb predsedovi Národnej rady SR, teda do 21. marca do 7:00 alebo najneskôr do 48 hodín pred začatím druhého kola volieb, teda do 4. apríla do 7:00.

Prezidenta volia občania od roku 1999 vo všeobecných, rovných, priamych voľbách tajným hlasovaním na päť rokov. Hlasovať v týchto voľbách možno výlučne vo volebnej miestnosti na území Slovenskej republiky, voľba poštou nie je možná.

Občan, ktorý dovŕšil najneskôr v deň volieb 18 rokov, môže hlasovať buď podľa miesta trvalého pobytu alebo v ktorejkoľvek volebnej miestnosti, ak požiadal o hlasovací preukaz.

Občan SR, ktorý nemá trvalý pobyt na Slovensku, môže hlasovať v ktorejkoľvek volebnej miestnosti, ak predloží platný cestovný doklad a čestné vyhlásenie o trvalom pobyte v cudzine, a teda nemá na Slovensku trvalý pobyt.

Hlasovací preukaz

Hlasovacie preukazy vydávajú obce od 7. februára. Požiadajte o preukaz možno osobne, elektronicky na mail volby@dubravka.sk alebo listinne. Žiadosť o vydanie hlasovacieho preukazu (elektronicky) je zverejnená na webovej stránke mestskej časti: www.dubravka.sk v sekcii Voľby 2024.

Osobne alebo prostredníctvom splnomocnenia možno vyzdvihnúť hlasovací preukaz najneskôr v posledný pracovný deň pred dňom konania volieb v úradných hodinách obce – čiže najneskôr v piatok 22. marca, pre druhé kolo volieb najneskôr v piatok 5. apríla.

Listom alebo elektronicky je potrebné, aby bola žiadosť o vydanie hlasovacieho preukazu doručená obci najneskôr 15 pracovných dní pred dňom konania volieb – čiže najneskôr 4. marca pre prvé kolo, pre druhé kolo volieb najneskôr 14. marca.

Žiadosť musí obsahovať údaje o voličovi - meno a priezvisko, rodné číslo, štátnu príslušnosť, adresu trvalého pobytu, adresu, na ktorú obec doručí hlasovací preukaz.

Volič môže jednou žiadosťou požiadať o hlasovacie preukazy pre obe kolá volieb, musí to však v žiadosti zreteľne uviesť. Hlasovací preukaz je platný len pre ten deň konania volieb, ktorého dátum je na ňom uvedený a len spolu s občianskym preukazom. Oprávňuje voliča s trvalým pobytom na Slovensku voliť v ľubovoľnom volebnom okrsku.

Námietková kancelária

V súvislosti s vyhlásením volieb prezidenta zriadila mestská časť námietkovú kanceláriu. Nachádza sa v budove miestneho úradu na Žatevnej 4 na prízemí, číslo dverí A 107.

Volič si tu môže overiť si, či je zapísaný v stálom zozname voličov, či údaje o ňom sú úplné a pravdivé a požadovať doplnenie údajov alebo vykonanie opráv. Môže tu tiež požiadať o vydanie hlasovacieho preukazu či o prenosnú volebnú schránku.

(lum)

Námietková kancelária - budova miestneho úradu na Žatevnej 4 na prízemí, číslo dverí A 107.

Kontakty: 02/ 6920 2542,

volby@dubravka.sk.

Žiadosti o prenosnú volebnú schránku – telefonicky 02/ 69202513, 69202543 alebo elektronicky volby@dubravka.sk.

Mestská časť Bratislava - Dúbravka

Výzva na predkladanie žiadostí o poskytnutie dotácie na rok 2024

Na základe Všeobecne záväzného nariadenia mestskej časti Bratislava-Dúbravka č. 6/2019 zo dňa 10. decembra 2019 o poskytovaní dotácií z rozpočtu mestskej časti v y h l a s u j e

mestská časť Bratislava-Dúbravka výzvu na predkladanie žiadostí o poskytnutie dotácie na rok 2024. Na rok 2024 je vyčlenená celková suma 98.000,- €.

Prehľad výšky dotácií schválených v rozpočte podľa oblastí:

- životné prostredie: 5 tis. €,
- životné prostredie – kontajnerové stojiská: 15 tis. €,
- kultúrna činnosť: 5 tis. €,
- športová činnosť: 60 tis. €,
- sociálna oblasť: 7 tis. €,
- školstvo-vzdelávanie: 6 tis. €.

Oblasti poskytovania dotácií v mestskej časti Bratislava-Dúbravka v zmysle VZN:

Všeobecne prospešná služba najmä:

- a) poskytovanie zdravotnej starostlivosti,
- b) poskytovanie sociálnej pomoci a humanitárna starostlivosť,
- c) tvorba, rozvoj, ochrana, obnova a prezentácia duchovných a kultúrnych hodnôt,
- d) ochrana ľudských práv a základných slobôd,
- e) vzdelávanie, výchova a rozvoj telesnej kultúry,
- f) výskum, vývoj, vedecko-technické služby a informačné služby,
- g) tvorba a ochrana životného prostredia a ochrana zdravia obyvateľstva,
- h) služby na podporu regionálneho rozvoja a zamestnanosti,
- i) zabezpečovanie bývania, správy, údržby a obnovy bytového fondu.

Všeobecne prospešný a verejnoprospešný účel najmä:

- a) rozvoj a ochrana duchovných a kultúrnych hodnôt,
- b) realizácia a ochrana ľudských práv alebo iných humanitných cieľov,
- c) ochrana a tvorba životného prostredia,
- d) zachovanie prírodných hodnôt,
- e) ochrana zdravia,
- f) ochrana práv detí a mládeže,
- g) rozvoj vedy, vzdelania, telovýchovy,
- h) plnenie individuálne určenej humanitnej pomoci pre jednotlivca alebo skupinu osôb, ktoré sa ocitli v ohrození života alebo potrebujú naliehavú pomoc pri postihnutí živelnou pohromou.

Žiadateľom môžu byť právnické osoby a fyzické osoby-podnikatelia pôsobiaci na území Dúbravky alebo poskytujúci služby obyvateľom mestskej časti Bratislava-Dúbravka.

Vyplnenú žiadosť aj s potrebnými prílohami treba odovzdať v podateľni mestskej časti Bratislava-Dúbravka osobne prípadne poštou, alebo elektronickým spôsobom, a to do 31. marca 2024. Doručené žiadosti posúdia príslušné komisie miestneho zastupiteľstva. Zaoberať sa ňou bude vždy tá komisia, do ktorej kompetencie patrí posudzovaná oblasť, napríklad športová, kultúrna, sociálna či komisia školstva a životného prostredia. Príspevok môže žiadateľ použiť len na účel, na ktorý bol schválený. Dotáciu treba vyčerpať najneskôr do 15. decembra 2024.

Podrobnejšie podmienky poskytnutia dotácie, ako aj súvisiace dokumenty, sú súčasťou všeobecne záväzného nariadenia, ktoré sú dostupné na webovej stránke mestskej časti www.dubravka.sk, prípadne osobne na miestnom úrade.

Vysievame skorú zeleninu

Dni sa predlžujú, začína sa astronomická jar. Stromy sú pripravené na pučanie, objavujú sa bledule a snežienky. Milan Trstenský, člen komunitnej Vodárenskej záhrady o. z. Živica radí, že v marci je ešte čas dohnať všetky zameškané práce. Využiť pritom treba jarné slniečko na zohriatie si tela aj duše pri práci v záhrade.

Kvety: Odhrnieme kríčkové ruže a zostriháme ich, slabšie rastúce hlbšie, silnejšie necháme dlhšie. Vyčistíme cibuľoviny, v suchom predjarí aplikujeme prvú zálievku.

Drobné ovocie: Vysádzame sadenice jahôd, egreše a ríbezle. Staršie jahody okopeme, odstránime z nich staré a choré listy. Kompostom prihnojíme černice a maliny. Dokončíme strihanie viniča.

Ovocné stromy: Za suchého počasia pri plusových teplotách dokončíme rez ovocných stromov. Ošetríme mrazové trhliny, pri pretrvávajúcich nočných mrazoch a slnečných dňoch bielime kmene stromov, aby sme zabránili ich prehrievaniu a následne popraskaniu kôry. Pred bielením očistíme kmene od machu, zoškrabeme starú popukanú kôru s prezimujúcimi škodcami a spálime ju.

Zelenina: Na záhony vysievame cibuľu, karotku, petržlen, pórik, reďkvičky, špenát a hrášok. V parenisku vysejeme šalát, ktorý neskôr vysadíme na záhony. Môžeme vysiať tiež skorú kapustu a kaleráb.

Prečistíme a prestriháme popínavé rastliny. Železnými hrabľami prevetráme trávniky, dôkladne zalejeme ihličnany. Striháme živé ploty.

Cvičenie jogy pre seniorov

Každý štvrtok o 9:30 v modrej sále Domu kultúry Dúbravka. Cvičenie pre seniorky aj seniorov s cvičiteľom jogy Štefanom Topoľským. Potrebne je priniesť si karimatku. Za jednorazové cvičenie je poplatok 7 eur, za štyri cvičenia je suma 20 eur.

Bezplatná právna poradňa v marci

Bezplatná právna poradňa funguje v Kultúrnom centre Fontána na Ožvoldíkovej.

V marci 2024 bude k dispozícii v stredu 13. marca od 9.00 – 11.30 a v stredu 27. marca od 13.00 – 16.00.

Pred návštevou je potrebné poradne si pripraviť všetky dokumenty. Premyslieť si ako zdefinovať svoj problém.

Miestna knižnica má tri oddelenia, online katalóg aj bibliobox

Burza i odpustenie pokút

Viete, prečo je marec mesiacom knihy? A aké podujatia a akcie pripravuje oddelenie kultúry počas neho? Odpovede na tieto a možno aj iné otázky sme hľadali i našli v knižnici na Sekurisovej.

Marec mesiac knihy sa na Slovensku od roku 1955 spája s Matejom Hrebendom.

Vášnivý zberateľ a milovník príbehov sa narodil 10. marca 1796. Svoj život napriek zrakovému hendikepu zasvätil šíreniu knižnej kultúry a zbieraniu kníh. O knihy sa staral, predával ich, požičiaval a aj rozdával, posielal do škôl a inštitúcií. Aj vďaka nemu sa ku knihám a príbehom dostali aj tí najchudobnejší.

Bariéry preč

V Dúbravke kedysi pôsobilo až päť verejných knižníc. Zmena prišla po nežnej revolúcii, vznikla centrálna Dúbravská knižnica na Sekurisovej, ktorá má dnes 50 683 titulov a je najväčšou v štvrtom bratislavskom obvode.

Miestna knižnica prechádza postupnou modernizáciou. Vedenie mestskej časti začalo s rekonštrukciou v lete 2016. Staré okná vymenilo za plastové, podobne aj sklené výplne v budove, takzvané kopility. Nasledovala rekonštrukcia oddelenia pre dospelých a debarierizácia.

Debarierizáciou miestna knižnica prešla minulý rok v rámci projektu Do knižnice bez bariér, ktorý podporila dotácia z Ministerstva kultúry Slovenskej republiky, na schodisko pribudla bezbariérová plošina. Prestavbou sa stal bezbariérovým aj vstup do knižnice. Odstraňovanie bariér pokračovalo na toailete. Projekt Vybudovanie bezbariérovej toalety Miestnej knižnice Dúbravka bol pripravený s cieľom umožniť všetkým návštevníkom, vrátane telesne znevýhodnených občanov, komfortne využívať prostredie Miestnej knižnice Dúbravka bez obmedzení a bariér. Zámerom projektu bolo neprístupnú toaletu s nefunkčnou kuchynkou na prízemí knižnice prebudovať na komfortné, normy spĺňajúce hygienické zázemie, prispôsobené pre ľudí na invalidnom vozíku, ako aj pre iných. Projekt "Vybudovanie bezbariérovej toalety v miestnej knižnici" finančne podporila Nadácia EPH, celková výška dotácie bola 15-tisíc eur.

Katalóg aj bibliobox

Miestna knižnica spadá pod Oddelenie kultúry miestneho úradu a má tri oddelenia. Knižky nájdú čitatelia na oddelení pre dospelých, oddelení s náučnou literatúrou a oddelení pre deti a mládež, ktoré od 19. júna prechádzalo výraznou rekonštrukciou.

Knihy sa dajú vyhľadať aj v online katalógu miestnej knižnice (<http://kniznica.dubravka.sk/katalog>), prostredníctvom ktorého ich možno aj objednať. Po potvrdení objednávky si možno knihy prevziať v knižnici do 5 pracovných dní. Knihy, ktoré sú aktuálne požičané, si môžu čitatelia rezervovať.

Pre registrovaných čitateľov je v knižnici k dispozícii tiež bezplatný prístup na internet.

Knižnica poskytuje mesačné absenčné výpožičky s možnosťou predĺženia, prezenčné čítanie a výpožičky kníh, časopisov aj dennej tlače. Vypožičané knihy sa dajú vracať okrem miestnej knižnice aj do biblioboxu pred Domom kultúry Dúbravka, ktorý slúži na vrátenie knižiek mimo otváracích hodín miestnej knižnice.

Odpustenie pokút a burza

Pri príležitosti knižného mesiaca pripravili Dom kultúry Dúbravka s miestnou knižnicou na Sekurisovej pár podujatí a lákadiel pre nových čitateľov.

Aby o knihách a čítaní nebol len marec, ale celý rok, registruje miestna knižnica počas marca nových čitateľov bez registračného poplatku a odpúšťa pokuty pre všetkých, ktorí vypožičané knižky nevrátili v lehote. Akcia platí aj pre dlhodobo nevrátené knižky. V marci miestna knižnica organizuje tiež návštevy knižnice pre základné a materské školy, ktoré sa prihlásili.

V rámci Veľkonočného jarmoku si na svoje prídu aj knihomoli, už tradičná Knižná burza v Dome kultúry Dúbravka bude 22. a 23. marca.

Miestna knižnica Dúbravka

Sekurisova 12

841 02 Bratislava

kniznica@dubravka.sk

02/ 64363105

online katalóg - <http://kniznica.dubravka.sk/katalog>

Otváracie hodiny

Pondelok: 10:00 - 12:00

13:00 – 16:00

Utorok: 10:00 - 12:00

13:00 – 18:00

Streda: 10:00 - 12:00

13:00 – 16:00

Štvrtok: 10:00 - 12:00

13:00 – 18:00

Piatok: 08:00 - 12:30

OD čitateľky novín: o Dúbravke, ktorá môže tak veľmi chýbať

Dúbravka, krásne miesto na život

Nielen pre inšpiráciu do literárnej súťaže, ale aj pre príjemné čítanie prinášame text venovaný mestskej časti, ktorý nám zaslala Dúbravčanka Zora Boháčová. Hovorí o návrate do Dúbravky, z ktorej vlastne obyvateľka srdcom nikdy neodišla.

Text: Zora Boháčová

Celé detstvo som strávila v Dúbravke, ktorá mi prischla k srdcu. Poznám ju naspamäť, všetky jej kúty, zákutia a okolie. Zostala som tu žiť aj so svojou rodinou. Prežili sme tu krásne obdobie a nikdy sme neuvažovali o zmene sídliska, na ktoré sme si tak zvykli. Časom nás ale isté okolnosti primäli byť predať. Náš byt bol veľký s krásnym výhľadom na záhrady a Devínsku Kobylu. Potrebovali sme niečo menšie, ale ponuka bola obmedzená, a tak sme sa na istý čas presťahovali na našu chatu neďaleko Malaciek. Líšky tu dávajú dobrú noc a v okolí sú len prázdne rybárske chaty a domčeky. Všade okolo ticho, len hlasy divých kačiek a husí na jazere pripomínajú, že vonku je život.

Počasie nám veľmi neprialo, bolo stále chladno a daždivo, a tak sme si museli kúriť v krbe. Bola to romantika a príjemná zmena, ale človek z mesta začne po čase cítiť chýbajúci kultúrny a spoločenský život. Vtedy sme si uvedomili, ako nám Dúbravka chýba. Jej pulzujúci život na uliciach, v parkoch, v obchodoch. Je to pekné, zelené sídlisko so všetkými službami, ktoré ľudia potrebujú.

Často som po práci chodila v Dúbravke na prechádzky, zašla som do obchodov. Vždy som tam našla nejakú inšpiráciu na kúpu drobnosti v tovare, ktorý sa týždenne obmieňa. Cestou som sa zastavila na „Pekničke“ a zaspomínala na časy, keď som sem chodila na preliezačky s mojím malým synom.

Odvtedy tu pribudli nové húpačky, ihrisko rozšírili a zaviedli osviežovač vzduchu, ktorý v lete príjemne schladí. Na drevených lavičkách v tieni stromov sa dobre oddychuje, na tých na trávniku opaľuje. Zacvičila som si na fitnessových náradiach, občas aj zabehala. Rada som sledovala dôchodcov, ktorí hrajú petang alebo deti šantiace pod basketbalovými košmi. Aj my sme sa tu zvykli korčuľovať a hrať tenis.

V zime, keď napadol sneh, bol briežok plný detí so sánkami a bobami, na ihrisku stáli snehuľiaci a iglu. Ak chcem ísť z chaty do obchodu, musím sadnúť do auta a odviezť sa do Malaciek. Bohužiaľ, žiadna prechádzka ani park.

Návšteva Saratova bola tiež pre mňa akýmsi relaxom. Zašla som sem občas aj keď som nič nepotrebovala. Našla som tu všetko pod jednou strechou a vybavila, čo som potrebovala na pošte, v lekárni a obchodoch. Služby ako manikúra a pedikúra sú skvelé, raz do mesiaca som tam vždy zavítala. V Malackách mi chýba taký „Saratov“, sú tu len obchody pri hlučnej, hlavnej ceste.

Naším obľúbeným miestom na stretávanie sa s priateľmi bol Šrámek. Príjemné posedenie, v lete aj na terase, s dobrou kuchyňou a obsluhou. Tu v miestnej dedine sú tri krčmy a rýchlo-obslužná reštaurácia. Nič vhodné na posedenie. Kúpalisko Rosnička bolo na skok od domu, tak ako aj DK Dúbravka, kde sme videli zopár pekných predstavení a filmov. Z chaty chodíme do kina do OC Bory, čo nám zaberie tam a späť dobrú hodinu.

Dúbravské hody v starej Dúbravke sme sledovali z terasy bytu, no večer nás vždy zlákala country hudba na tanec. Okolie Dúbravky je nádherné. Na skok do lesa na prechádzky, na jar na medvedí cesnak, v lete na hríby. Je pravda, že lesy máme aj okolo chaty, dokonca nám cestou domov prechádzajú cez cestu líšky a srnky. Sme len 30 minút autom od Dúbravky, ale musím priznať, že nám je za ňou smutno. Pred nedávnom sa nám ozval realitný agent,

Žiaci na Erasme plus

V rámci projektu Erasmus plus a spolupráce s International House Bratislava sa traja učitelia a desiat žiaci z ôsmych a deviatych ročníkov Základnej školy Nejedlého zúčastnili počas januára päťdňového pobytu na Escola Secundária de Santo André v mestečku Barreiro. Spoznali tak predmestie portugalského Lisabonu a navštívili spojenú školu pre deti a žiakov od 3 do 17 rokov.

Učitelia zistili, ako vzdelávajú ich portugalskí kolegovia (jobshadowing), čím si rozšírili svoje učiteľské portfólio o zaujímavé skúsenosti. Žiaci mohli využiť svoje jazykové schopnosti a zoznámiť sa s krajinou. Následne pricestovali portugalskí žiaci a učitelia na návštevu Základnej školy Nejedlého. Škola pre nich pripravila zaujímavý program, a to v škole i mimo nej. Portugalskí školáci spoznali zaujímavé miesta Bratislavy a okolia.

(nej)

Zápisy prváčikov sa blížia

Zápis detí do prvých ročníkov základných škôl bude na všetkých základných školách, ktorých zriaďovateľom je mestská časť Bratislava–Dúbravka v stredu 17. apríla 2024 od 15:00 do 18:00 a vo štvrtok 18. apríla 2024 v čase od 15:00 do 18:00 osobne za osobnej prítomnosti detí. Dúbravka má štyri základné školy. Aktuálne žiadosti pre školský rok 2024/2025 budú sprístupnené od 1. apríla 2024 na webovej stránke príslušnej základnej školy.

Kontakty

ZŠ Beňovského 1

www.zsbenovskehoba.edupage.org

ZŠ Nejedlého 8

www.zsnejedleho.edupage.org

ZŠ Pri kríži 11

www.prikrizi.sk

ZŠ Sokolíkova 2

www.zssokolikova.sk

Potenciál mladých inžinierov budúcnosti!

Na jeseň začala Základná škola Pri kríži spoluprácu s Insgraf Slovensko, ktorý je oficiálnym distribútorom LEGO® Education na Slovensku. V rámci projektu digitalizácie nakúpila škola Lego stavebnice a má prvých pedagógov oficiálne vyškolených na LEGO® Education SPIKE™ Prime na Slovensku.

Spoločnosť rLEGO® vyvinulo pre deti rôznych vekových kategórií programovateľné stavebnice, vďaka ktorým sa môžu vnoriť do sveta robotiky. Robotické projekty rozvíjajú ich schopnosť kriticky myslieť, analyzovať údaje a riešiť zložité problémy, ktoré sa týkajú skutočných javov vo svete. Učia sa tímovej spolupráci, rozvíjajú sebadôveru, kreativitu a tešia sa z objavovania nových zručností a kompetencií, ktoré sú tak potrebné v dnešnom svete nových technológií a STEAM (Science-veda, Technology Engineering- technika a technológia, Art- umenie, Mathematics-matematika).

Škola plánuje Technologický workshop, na ktorom okrem iného žiaci odprezentujú svoju prácu, zúčastnia sa aj zástupcovia mestskej časti i ostatných škôl Dúbravky.

Literárna súťaž V Dúbravke som doma

Pri príležitosti marca – mesiaca knihy Dúbravské noviny vyhlasujú tvorivú autorskú literárnu súťaž s názvom V Dúbravke som doma. Termín pre literárne tvorenie: od 1. februára do 15. apríla 2024.

Žáner:

- próza – poviedka, úvaha, esej, fejtón, rozprávka (rozsah maximálne 3 normostrany).
- poézia

Kategórie:

1. kategória 1. stupeň ZŠ
2. kategória 2. stupeň ZŠ
3. študenti stredných škôl, dospelí

Porota ocení tri literárne diela v každej kategórii. Víťazné návrhy uverejníme v Dúbravských novinách.

Súťažné diela možno poselať mailom na tlacove@dubravka.sk alebo priniesť v obálke na vrátnicu miestneho úradu na Žatevnej 2 s označením literárna súťaž Dúbravských novín. Osobné údaje budú spracované v zmysle GDPR.

Dúbravka od praveku po včasný stredovek: Lovci zberači, Kelti, Rimania, Germáni, Slovania

Archeologický výskum na Veľkej lúke spustila náhoda

Oblasť Bratislavskej brány od hradného kopca po sútok Dunaja a Moravy bol odjakživa križovatkou obchodných ciest a civilizačných prúdov. Medzi najvýznamnejšie diaľkové ťahy patrila Jantárová cesta smerujúca od mesta Aquileia cez Carnuntum (pri Hainburgu) pozdĺž rieky

Moravy až k Baltickému moru a Dunajská cesta križujúca sa s ňou pri sútoku Dunaja s Moravou pod Devínskou skalou. Len štyri kilometre odtiaľto sa nachádza v katastri Dúbravky v polohe Veľká lúka (200 m n. m) jedna z najvýznamnejších archeologických lokalít nielen Slovenska ale i stredného Podunajska.

Text: Ľubo Navrátil, Kristián Elschek

Hoci ojedinelé nálezy laténskej a slovanskej keramiky z Veľkej lúky spomína už prof. Ján Eisner, na lokalitu upozornil opäť až koncom 70-tych rokov minulého storočia literárny historik Oskár Čepan, ktorý na poranom poli spozoroval značnú koncentráciu úlomkov rímskej strešnej krytiny. Opäť sa potvrdilo, že v archeológii býva matkou nejedného objavu náhoda.

Systematický výskum

Zisťovací výskum Archeologického ústavu SAV pod vedením Dr. Títusa Kolníka, DrSc. prerástol po odkrytí základov rímskej architektúry v roku 1982 do systematického tímového výskumu. V roku 1985 a v rokoch 1988-93 sa na vedení výskumu podieľal aj Kristián Elschek, autor príspevku.

Do roku 1993 bola plošným odkryvom preskúmaná len menšia časť náleziska, avšak terénou prospekciou, leteckým prieskumom a zisťovacou sondážou bol zistený rozsah lokality.

Veľká lúka

Nálezisko je situované v kotlinke vytvorenej zalesnenými svahmi Devínskej Kobyly (514 m n. m), Dúbravskej hlavice (357 m n. m) a na východe hrebeňom Brižité (256 m n. m). Kotlina je otvorená len smerom na sever a severozápad a tak poskytuje ochranu pred vetrami dujúcimi cez Bratislavskú bránu. Plynule prechádza do širokých priestorov Pomoravia Záhorskej nížiny. Lokalitu z južnej a východnej strany obteká Veľkolúcky potok.

Približne v strede kotliny sa nachádza rákosím zarastená depresia, možno v minulosti využívaná ako jazierko. V južnej časti kotliny vyviera silný prameň – výdatný zdroj pitnej vody.

Dostatok vody, ornej pôdy, blízky les – zdroj dreva, pasienky, ochrana pre vetrami oddávna poskytovali mimoriadne výhodné podmienky pre život.

Lovci zberači

Najstaršími obyvateľmi Veľkej lúky boli lovci z konca staršej doby kamennej (cca 10 000 - 8000 pred Kr.) a lovci a zberači strednej doby kamennej (8000 - 6000 pred Kr.). Keď približne v 8. tisícročí pred Kr. nastalo zlepšenie klímy pomalým zvyšovaním priemernej teploty, menila sa postupne aj fauna a flóra.

Mamuty a srstnaté nosorožce vystriedala malá a stredná divina. Kolektívny lov bol vystriedaný individuálnym, pričom hlavnou lovnou zbraňou sa stal luk a oštep. Najvyhľadávanejšou lovnou zverou bol srnec, jeleň a diviak, no stále väčší význam nadobúdala rybolov a zber plodov. Na Veľkej Lúke boli zistené dve usadlosti zo strednej doby kamennej. Slúžili zároveň ako ateliéry na výrobu kamennej štiepanej industrie, ktorej sa tu našlo takmer tristo kusov. Popri potovaroch, úštepoch a jadrách sa našli aj hotové nástroje: čepele, rydlá a škrabadlá. Surovinou na ich výrobu boli radiolarity, rohovce a ojedinele podkrakovský pazúrik.

Ľudia strednej doby kamennej bývali v príbytkoch ľahkej konštrukcie vhodných na časté sťahovanie, v zimných mesiacoch sa uchyľovali do jaskýň alebo pod skalné previsy.

Ľud kamenných dôb

Ľudia sem prichádzajú opäť až v mladšej dobe kamennej a osídlenie pokračovalo aj v neskoršej dobe kamennej. Najprv sa tu usadili nositelia lengyelskej kultúry (asi 3500 - 2900 pred Kr.).

Roľnícke obyvateľstvo v tomto období bývalo prevažne už v menších zahĺbených i nadzemných obydlích a popri pestovaní obilnín sa rozvíjal chov dobytka a pastierstvo. Unikátnymi nálezmi z obdobia ludanickej skupiny, patriacej na záver lengyelskej kultúry, sú dva žiarové urnové hroby. V jednom z nich uložili spálené pozostatky nebožtíka do zeme a prekryli misou obrátenou hore dnom. Ojedinelé nálezy pochádzajú z čiastočne súčasnej a následnej skupiny Bajč-Retz (asi 2900 - 2800 pred Kr.) s keramikou zdobenou brázdovým vpichom.

Dôležitý vývojový úsek neskorej doby kamennej v strednej Európe zaberá tzv. bádenská kultúra (asi 2800 - 2400 pred Kr.). Na Veľkej Lúke sa podarilo odkryť rozsiahlu osadu ktorá vznikla v jej najstaršom stupni – v období tzv. boľerázskej skupiny.

Zaujímavú nálezovú situáciu poskytla napr. aj jama kruhového pôdorysu s kolmými stenami. Na dne ležala mohutná lebka tura a časti rozbitých nádob. Vzhľadom na analógie z viacerých lokalít nemožno vylúčiť jej obetnú kultovú funkciu. Osada boľerázskej skupiny i klasickej bádenskej kultúry významne dopĺňa obraz v rámci sídelnej aglomerácie, ktorej súčasťami boli aj súveké sídliská na Devíne, v Devínskej Novej Vsi, v Bratislave – Starom meste, na bratislavskom hradnom vrchu a i. Okrem keramiky, medzi ktorou upútajú poháriky s uškom vytiahnutým nad okraj sa našli štiepané kamenné nástroje, kamenné sekerky a zvieracie kosti.

Po odchode ľudu bádanskej kultúry nebola lokalita až do 5. stor. pred Kr. trvalejšie osídlená. Náleziská z bronzovej i staršej železnej doby sa však zistili aj na Devíne a v Devínskej Novej Vsi. Prelom staršej a mladšej železnej doby v 5. stor. pred Kr. znamená začiatok takmer nepretržitého, osemnásť storočí dlhého časového úseku osídlenia Veľkej Lúky, ktoré trvá až do 13. stor. po Kr. Počas neho sa tu vystriedali takmer všetky historicky známe etniká, ktoré postupne osídľovali západné Slovensko a oblasť stredného Podunajska: Kelti, Rimania, Germáni (najmä kmene Kvádov, Markomanov a pravdepodobne aj Langobardov) a Slovania.

Ako vyzerali najstarší obyvatelia Veľkej lúky?

Kto boli najstarší obyvatelia Veľkej lúky, ako vyzerali, akou rečou rozprávali? Boli to podobní lovci mamutov ako v Předmostí pri Přerove? Áno, boli to ich potomkovia. Napríklad nálezy zo stavby tunela Sitiny ale aj exponáty v našom múzeu dokazujú, že mamuty tu žili, prečo teda nepredpokladať aj ich lovcov?

Naši praprapredkovia boli ľudia, ktorí sa utváraním kostry, proporciami končatín, telesnou veľkosťou a stavbou mozgu v podstate zhodovali s človekom dnešného typu. Ich ruky boli schopné vyrábať dokonalé kamenné nástroje a zbrane. Ovládali plynulú artikulovanú reč v našom slova zmysle, ale zrejme sa nikdy nedozvieme, ako slová z ich úst zneli, k akej jazykovej prarodine ich priradiť.

Štartuje súťaž Vráťme knihy do škôl. Motivuje deti čítať, ale aj písať

Novinkou je súťaž v mikropovedkách

Oblíbená čitateľská súťaž je tu opäť. V centre pozornosti dvanásteho ročníka projektu Vráťme knihy do škôl je motivovať deti k čítaniu kníh. Novinkou aktuálneho ročníka je súťaž v písaní mikropovedok. Súťaž je určená je pre materské, základné a stredné školy na celom Slovensku.

„Vráťme knihy do škôl je krásny projekt, ktorý si získal nielen moje srdce, ale najmä obrovské množstvo priaznivcov po celom Slovensku. Fandím mu preto, lebo podporuje záujem o knihy a motivuje k čítaniu. Verím, že aj vy sa radi začítate do zaujímavých príbehov z histórie, ďalekých krajín, fantasy svetov, ale aj zo súčasnosti. Je to čas, ktorý venujete iba sebe, rozširujete si obzory, či slovnú zásobu. A to vám nikto nikdy nezoberie,“ vysvetlil predseda Bratislavského samosprávneho kraja Juraj Droba.

Princíp súťaže je jednoduchý. Stačí si prečítať ľubovoľnú knihu a napísať o nej krátky referát v rozsahu maximálne dve strany. Čitateľ má objasniť, prečo si vybral práve túto knihu a čo mu dielo prinieslo. Škôlkari nakreslia obrázok s pomocou učiteľa či rodiča. Žiaci I. stupňa základných škôl môžu poslať buď text, obrázok alebo oboje. V súťaži sa neposudzuje literárna kvalita príspevkov, dôležité je čítať. Z doručených príspevkov sa víťazi pre jednotlivé kategórie určujú žrebovaním.

Novinkou aktuálneho ročníka je súťaž v písaní mikropoviedok. Tie majú mať rozsah jednu až dve normostrany.

Uzávierka súťaže je 1. 4. 2024. V hre je aj množstvo zaujímavých cien. Ocenená bude aj najaktívnejšia škola ako aj Knižní anjeli, ktorí vedú mládež k literatúre. Na túto cenu navrhujú študenti knihovníka, učiteľa slovenského jazyka či vychovávateľa, ktorý u žiakov podporuje záujem o čítanie.

Slávnostné vyhlásenie víťazov a odovzdávanie cien sa uskutoční 23. apríla v Bratislave.

Súťaž Vráťme knihy do škôl organizuje Bratislavský samosprávny kraj v spolupráci s občianskym združením Učenie s úsmevom ako aj s ďalšími samosprávnymi krajmi na Slovensku.

Viac informácií o projekte

www.vratmeknihydoskol.sk

BSK spúšťa druhý ročník umelecko-vzdelávacej súťaže Pamätáte si ešte?

Poznávanie histórie, tvorenie príbehov

Dôležité historické medzníky slovenskej histórie budú v centre pozornosti aj druhého ročníka projektu Bratislavského samosprávneho kraja (BSK) Pamätáte si ešte?. Umelecko-vzdelávacia súťaž je určená pre osemročné gymnáziá a stredné školy na území BSK a odštartovala v piatok 23. 2. 2024.

„Poznať svoju históriu je povinnosťou každého. Porozumieť jej, je už náročnejší proces vyžadujúci si čítanie, štúdium či logické myslenie. Aj o tomto všetkom je táto naša súťaž. Hlavným cieľom je nájsť a vyspovedať pamätníkov histórie, ktorí prežili alebo poznali ľudí žijúcich v konkrétnych historických obdobiach najnovších dejín. Potom získaný príbeh prerozprávať do umeleckého diela alebo vytvoriť dokumentárny film. Materiály sú akoby živými učebnicami, ktoré môžu svojou autenticitou obohatiť vyučovacie hodiny dejepisu, občianskej náuky, etiky, estetiky, umenia a kultúry,“ popísal predseda BSK Juraj Droba.

Druhý ročník je bohatý na okrúhle výročia ako vstup Slovenska do EÚ v roku 2004, zavedenie eura v roku 2009, 35. výročie Nežnej revolúcie či 80. výročie SNP.

Oficiálne sú pre rok 2024 vyhlásené dve súťažné témy:

- Otvorené hranice / 35 rokov od Nežnej revolúcie
- Povedali o SNP / 80 rokov od vypuknutia SNP

Témy sú postavené tentokrát širšie, čím dávajú možnosť rozprávať rôzne príbehy a vyjadriť pocity rozprávačov. Téma spojená so Slovenským národným povstaním by mohla priblížiť príbehy už raz počuté a prerozprávané ako memento a spomienku na toto obdobie, nakoľko

stretnúť priamych účastníkov je v súčasnosti už náročné. Rovnako ako minulý rok pripravuje BSK podcasty s odborníkmi na všetky jubilujúce historické témy a jeden podcast na teoreticko-praktickú tému – ako spracovať príbehy získané orálnou metódou a následne postupovať pri tvorbe literárneho diela a dokumentárneho filmu. Termín, dokedy treba súťažné práce odovzdať, je do 18. októbra 2024. V súvislosti s projektom sa na Úrade BSK v piatok 23. 2. 2024 uskutočnil odborný seminár pre pedagógov, na ktorom BSK vyhodnotil súťažné práce prvého ročníka a odovzdal ceny. Absolútni víťazi získali pobyt v Bruseli a návštevu Európskej komisie.

Podcasty z roku 2023 sú zverejnené na webovej stránke www.bratislavskykraj.sk, kde rovnako budú k dispozícii literárne diela a dokumentárne filmy študentov.

Tréningy pamäti vo fontáne

V Kultúrnom centre Fontána sa už trénuje aj pamäť. Tréningy sa začali 9. februára o 9:00 a pridať do skupiny sa ešte dá. Stačí kontaktovať trénerku mailom na alexandra.palkovic@gmail.com.

Cvičenia na krátkodobú a dlhodobú pamäť, celkové posilnenia duševného zdravia v príjemnej komunite vedie trénerka pamäti Mgr. Alexandra Palkovič. Poplatok za jeden tréning je 5 eur. Praktické tipy na tréning mysle – prechádzka, návšteva divadla či knižnice, maľovanie, spoločenská hra či kvíz.

[Tipy z Dúbravskej knižnice](#)

Neznáme príbehy známych ľudí

Spisovateľ, herec, hviezda Hollywoodu aj panovníčka Veľkej Británie. Nazreli sme do oddelenia náučnej literatúry miestnej knižnice a medzi novinkami objavili viacero zaujímavých životopisov o ešte zaujímavejších ľuďoch.

[Jan Novák - Kundera \(Český život a doba\)](#)

Kniha, ktorá vzbudila nielen záujem čitateľov, ale aj rozvírila debatu. Jej autor Jan Novák, ktorý je známy poviedkami a románmi, približuje v biografii azda najznámejšieho spisovateľa s českými koreňmi. Rozsiahlu knihu rozdelil na viac častí, hovorí aj o časoch, keď Kundera mohol publikovať len pod pseudonymami.

[Mark Manson, Will Smith - Will](#)

Príbeh premeny Willa Smitha z chlapca z Filadelfie na jednu z najznámejších rapových hviezd a neskôr na jednu z najväčších filmových hviezd. Ide o svedectvo procesu sebaobjavovania a

pátrania po tom, kam až človeka môže priviesť jeho vôľa, a čo všetko pri tom môže stratiť. Ich spoluautorom je Mark Manson.

Andrew Morton - Kráľovná. Jej život

Bola vraj vždy mimoriadne plachá a snívala o pokojnom živote na vidieku. Osud to však určil inak. Tak približuje Alžbetu z rodu Windsorovcov renomovaný životopisec Andrew Morton. Počas sedemdesiatich rokov vo funkcii anglickej kráľovnej zažila nielen triumfy, ale čelila i rôznym prekážkam a rodinným konfliktom. Lucia Marcinátová

Jaseň – citlivý aj praktický

Pokračujeme v našom seriáli Stromy, ako ich nepoznáme, symbolika u Slovanov a Keltov. Staré národy veľmi dobre poznali všetky druhy stromov a ich liečivé i úžitkové vlastnosti. Tie mohli byť využité v domácnosti alebo na výrobu rôznych pracovných nástrojov a okrasných predmetov. Každý strom aj keď mali svoje obdobie roka, čím vznikol určitý stromový horoskop.

Text: Lucia Palšová

Úsek druhej polovice februára až do 17. 3. spadá už takmer do obdobia jarnej rovnodennosti, ktoré Kelti nazývali Alban Eilir. Ide o obdobie jarných bylín – omladzujúcich i očisťujúcich.

Tomuto intervalu od 18. februára - 17. marca bol zasvätený jaseň.

Jaseň je na britských ostrovoch najrozšírenejším stromom. Tieto stromy môžu dorásť na otvorených priestranstvách až do výšky 40 metrov a dožívajú sa 250 rokov. Jaseň je významný zdroj tvrdého dreva, ktoré vydrží v takmer každom prostredí.

V súčasnosti je jaseňové drevo veľmi cenené pre svoju pevnosť i pružnosť zároveň. Je dobre opracovateľné a vyrába sa z neho kvalitný nábytok. Jaseň si okrem toho našiel svoje miesto aj v ľudovom liečiteľstve, najmä vďaka svojim močopudným a mierne preháňacím účinkom. Bol skvelým liekom proti artritíde, opuchom aj reumatickým ťažkostiam.

V minulosti sa vnútorná kôra jaseňa používala na výrobu modrého farbiva, zatiaľ čo jaseň poskytuje ľuďom sladkú šťavu s obsahom manitolu (alkoholický cukor), ktorý sa využíva aj v medicíne.

Kľúčové slová stromového znamenia sú: citlivosť, oduševnenosť, rozpoltenosť, umelecké nadanie. Ľuďom jaseňa trvá veľmi dlho než dospejú k pevnému rozhodnutiu, takže ostatní môžu na ich úmysly nazerať mylne.

Na jednej strane sú hlboko starostliví, citliví a oduševnení, bývajú často snílkovia a umelecky založení, no zároveň dokážu byť pragmatickí, praktickí a podnikaví, pokiaľ to okolnosti vyžadujú. Ľudia narodení v znamení jaseňa majú výborný inštinkt pre kombináciu kreativity s geniálnym zmyslom pre úspech a zarábanie peňazí. Sú to často rodení liečitelia, herci, filmoví

tvorcovia, duchovní vodcovia a okultisti, ktorí vedia, ako využiť svoj talent a pritiahnúť sa k svojej šťastnej hviezde.

Dúbravka varí s Vojtom Artzom

Pôstne, zdravo aj slávnostne

Veľkonočné sviatky alebo sviatky jari sa blížia. Najskôr jeden pôstny a potom jeden sviatočný veľkonočný recept prináša prezident Slovenského zväzu kuchárov a cukrárov, Dúbravčan VOJTO ARTZ. Chutné a zdravé pšenové placky či králik na smotane v podaní šéfkuchára. Ochutnáte?

Pšenové placky so zeleninou, orieškami a koriandrom s dipom z pečeného baklažánu

Počet porcií: 5

Obtiažnosť: **

Čas prípravy: 90 minút

Čo potrebujeme:

Pšenové placky:

100 g pšena

1 cuketa zelená

1 veľká mrkva

červená cibuľa

vetvičky koriandra čerstvého

60 - 80 g orieškov (pistácie lúpané natural, lieskové jadrá)

80 g parmigiano reggiano strúhaný chlad.

1 - 2 vajcia voľný výbeh podľa potreby

čajové lyžičky kurkuma mletá

soľ, čerstvo namleté čierne korenie

olej na smaženie

Dip z pečeného baklažánu (Caviar de berenjena):

1 väčší baklažán alebo 2 malé

100 g cibule

50 ml biely vinný ocot (citrón) podľa chuti

100 ml olivový olej Extra Virgine

3 - 4 strúčiky cesnaku

1 lyžica drvená rímskej rasce alebo podľa chuti

200 g jogurt biely

200 g smotana 16% kyslá

50 g petržlen hladkolistý

soľ, korenie čierne celé

Postup prípravy:

Placky:

1. Pšeno niekoľkokrát prepláchneme vriacou vodou, aby sa zbavilo horkosti. Potom ho uvaríme v osolenej vode do mäkka na hustú kašu. Necháme vychladnúť.
2. Mrkvu nastrúhame, cuketu nakrájame na drobné kocky, červenú cibuľu nakrájame najemno. Orechy nasucho opečieme na panvici, rozmixujeme, respektíve najemno nasekáme. Lístky koriandra nakrájame najemno.
3. Všetko zmiešame s uvareným pšenom, vajičkami a dochutíme soľou, korením, kurkumou a nastrúhaným syrom. Ak by sa vám cesto na placky zdalo príliš riedke, môžete pridať trošku múky na zahustenie.
4. Vytvarujeme placky a opečieme ich z oboch strán na malom množstve oleja na nepriľnavej panvici dozlatista.

Baklažánový dip:

1. Baklažán umyjeme, osušíme, popicháme vidličkou a pečieme v rúre na rošte na 200 - 220 stupňov asi 45 - 60 minút (alebo podľa potreby - veľkosti baklažánu).
2. Dužinu ešte za tepla vydlabeme, nasekáme nožom a dáme do hlbokkej misy, pridáme nasekanú cibuľu, vínny ocot, olivový olej, drvený cesnak, rímsku rascu, hustý grécky jogurt, kyslú smotanu a premiešame.
3. Pridáme podľa chuti soľ, čerstvo mleté čierne korenie a nasekanú petržlenovú vňať, prípadne podľa chuti ešte pridáme ocot alebo citrón. Necháme v chlade odstáť aspoň 1 - 2 hodiny.

Králik na smotane s hrnčekovými knedľami

Počet porcií: 4

Obtiažnosť: ***

Čas prípravy: 2 až 2,5 hodiny

Čo potrebujeme:

4 králičie stehná alebo 1 celý králik

120 g anglická slanina lisovaná

soľ

čierne korenie celé

olej slnečnicový

200 g mrkvy

180 g zeleru a petržlenu

60 g cibule

1/2 červeného jablka

500 ml králičieho alebo hydínového vývaru

100 g masla

čierne korenie, nové korenie, bobkový list

1 -2 lyžica plnotučnej horčice

50 g cukru

2 lyžice octu

1 citrón

250 ml smotany na šľahanie alebo podľa potreby

Hrnčekové knedle:

4 žemle alebo rožky

1 hrnček hrubej múky

1 hrnček plnotučného mlieka alebo podľa potreby

100 g masla

2 ks vajcia voľný výbeh

60 g šampiňónov (biele, hnedé)

50 g šunky špeciál

1 hrst' čerstvej petržlenovej vňate

50 g bravčovej masti

Postup prípravy:

Králik na smotane

1. Králičie stehná prešpikujeme slaninou, osolíme, okoreníme a opečieme zo všetkých strán na oleji, prípadne masti. Mäso vyberieme. (pozn. Ak použijeme celého králika, tak ho najskôr naporcujeme.) Stehná našpikujeme a skelet použijeme na prípravu vývaru. Chrbát /králičí valček odložíme.

2. Zvyšnú slaninu, očistenú koreňovú zeleninu (mrkvu, zeler, petržlen) a cibuľu nakrájame na menšie kocky, jablko nakrájame na väčšie kúsky. Na výpeku z králika restujeme najskôr

slaninu nakrájanú na kocky. Po chvíli pridáme na kocky nakrájanú mrkvu, zeler a petržlen, 5 minút restujeme.

3. Pridáme asi 50 g masla, cibuľu nakrájanú na kocky, jablko na väčšie kúsky a krátko restujeme. Potom primiešame horčicu, posypeme cukrom, ktorý necháme skaramelizovať, pokvapkáme octom.

4. Pridáme dužinu z citróna nakrájanú na kúsky, podlejeme vývarom, pridáme divé korenie (bobkový list, celé čierne a nové korenie) zabalené v plátne (gáze) a opečené mäso. Zakryjeme pokrievkou, vložíme do rúry a pri teplote 165 °C dusíme domäkka asi 1 hodinu. Podľa potreby podlievame vývarom.

5. Potom mäso aj balíček s korením vyberieme a omáčku rozmixujeme dohľadka. Pridáme smotanu a prevaríme. Ak je príliš hustá, zriedime ju vývarom alebo smotanou (naopak, ak riedka, tak ju môžeme prihustiť múkou rozmiešanou v smotane). Podľa potreby dochutíme cukrom, citrónovou kôrou, šťavou a soľou. Mäso s kúskom masla vložíme späť do omáčky a krátko prehrejeme.

Hrnčekové knedle

1. Žemle nakrájame na kocky, osmažíme na asi 50 g masla, osolíme a vložíme do misy.
2. Z múky, mlieka a žĺtkov vypracujeme hladké cesto.
3. Na malé kúsky nakrájané šampiňóny restujeme na panvici s trochou oleja alebo masla.
4. Šunku nakrájame na malé kocky a spolu so šampiňónmi a nasekanou petržlenovou vňaťou pridáme k osmaženej žemli. Prilejeme cesto, osolíme a premiešame.
5. Nakoniec opatrne vmiešame sneh z bielkov. Hrnčeky vytrieme masťou, vysypeme hrubou múkou a až po okraj naplníme zmesou.
6. Vložíme do hrnca s vriacou vodou a varíme vo vodnom kúpeli pod pokrievkou približne 25 - 35 minút.

Tradičná tombola, hudba aj zrkadlové tanečnice

Dúbravčania sa bavili na fašiangovom plese

Sobota 3. februára bola v Dúbravke slávnostná, plesová. Dúbravský fašiangový ples v Dome kultúry Dúbravka bol o tanci, hudbe, dobrom jedle zábave a aj stretnutiach s priateľmi, susedmi.

Fašiangy alebo aj fašiang, fašianok či masoput sú obdobím od Troch kráľov až do polnoci pred Popolcovou stredou. Potom nasleduje 40-dňový pôst až do Veľkého piatku. Je to obdobie medzi zimou a jarou a takisto čas karnevalov, zábav, plesov.

V Dúbravke je už tradíciou Dúbravský fašiangový ples. V sobotu 3. februára sa tak kultúrny dom ponoril do sviatočnej nálady.

Plesových hostí vítali pred vstupom do slávnostne vyzdobenej modrej sály starosta Martin Zaťovič s manželkou a mestskou poslankyňou Zdenkou Zaťovičovou, ktorí aj večer otvorili.

Programom sprevádzala speváčka a herečka Lenka LeRa Rakárová. O úvod sa postarali energickí a pestrí tanečníci z Detského folklórneho súboru Klnka, ktorého domovskou scénou je práve dom kultúry. Spoločenské tance predviedol Tanečný klub Danube, ktorý sa venuje tancu a tanečnému súťažnému športu a aj integrácii detí, mládeže aj dospelých s rôznym druhom postihnutia.

Pódium patrilo formácii Otto Kollmann Band s chytľavými hitmi a trom speváckym dámam z Lady Colors. Do tanca zahral DJ Luky, parket sa naplnil.

Nechýbala bohatá tombola, novinkou v programe boli Zrkadlové tanečnice. O fotenie s nimi a aj pred bielym plátnom bol veľký záujem. Hostia si tak odnášali aj spomienku v podobe fotografií, tanca či príjemne stráveného slávnostného večera v Dúbravke.

(lum, rl)

Slovíčko s Cigánskymi Diablami: Zaujímavé väzby s Dúbravkou

Kto je v kapele najväčší zabávač?

V prípade členov kapely Cigánski diabli jednoznačne platí, že na úspech pretavia všetko, čoho sa dotknú. Inak tomu nebolo ani pri ich ostatnom turné pod názvom Jubileum Tour. Jednou z koncertných zastávok obľúbeného zoskupenia bola i Dúbravka. V polovici februára ste sa tak mohli stať súčasťou veľkolepej oslavy narodenín Silvie a Ernesta Šarközi z Cigánskych Diablov a užiť si ich narodeninový večer v dúbravskom dome kultúry vo veľkom štýle. Pri tejto príležitosti sme sa porozprávali s dvojicou oslávencov.

Zhovárala sa: Danka Šoporová

V polovici februára ste v dome kultúry predviedli úžasnú koncertnú šou s hlavnou ideou oslavy vzácneho životného jubilea Ernesta i Silvie. Viazu sa vám s Dúbravkou aj konkrétne spomienky?

Ernest: Práve mňa spájajú s Dúbravkou všetky spomienky z detstva. Tu som sa narodil a tiež študoval na základnej, ale i hudobnej škole.

Súčasťou Jubileum koncertu sa stala i Vanessa, prezentovaná ako špeciálny hosť. Čo ďalšie bolo počas šou špeciálne?

Ernest: Na koncerte sme vystúpili s kapelou Vanessky a Miloša Biháriho, z prevažnej časti zazneli tie najnovšie piesne v spolupráci s nimi. O to väčšmi sa tešíme z úspechu, ktorý zožali.

Jubileum Tour trvá do začiatku marca. Ako dlho ste sa naň pripravovali, respektíve čo býva pri organizovaní turné či veľkých koncertov pre vás, ako kapelu, najnáročnejšie?

Keďže máme niekoľko projektov, ktoré pripravujeme i realizujeme súbežne, napríklad ide o spolupráce s rôznymi symfonickými orchestrami sveta či o hudobno-tanečnú feériu Cigáni idú do neba, najťažšie je preorientovať sa z projektu do projektu. No zároveň musím povedať, že je to veľmi pekná, rôznorodá práca, čo nás ako zoskupenie hudobníkov nesmierne teší a baví.

Päťdesiat rokov je krásne životné jubileum, no ako hudobné teleso ste na scéne už bezmála dve desaťročia. Silvia, Ernest, ak by ste si mohli nanovo prežiť zážitok z osobného, ale i pracovného života, ktorý by to bol?

Silvia: Ťažko vybrať iba jeden. Za toľké roky na scéne sme zažili nespočetne koncertov, ktoré v nás hlboko zarezovali. Preto je priam nemožné vybrať si iba ten jeden.

Ernest: Súhlasím. A rád by som podotkol, že máme naozaj obrovské šťastie, že každý nový koncert je pre nás zároveň aj neopakovateľným zážitkom.

Má vôbec takáto úspešná formácia, akou bezpochyby ste, nesplnený sen?

Silvia: Naším najväčším snom je, aby sme boli zdraví a mohli v plnej sile robiť to, čo nás naplňuje. Okrem hrania a tvorby nových piesní tešíť aj vás, našich fanúšikov (nielen) na koncertoch.

Už tušíte, čo urobíte ako prvé po odohratí posledného vystúpenia?

Ernest: Pre nás je posledné vystúpenie zatiaľ, a chvalabohu, v nedohľadne (smiech). Aj keď viem, ako ste to mysleli. No po skončení turné vzápätí pokračujeme s ďalšími projektami doma i v zahraničí.

Prezradte nám jednu pikošku na záver. Vašu hudbu charakterizujú originálne fúzie a jedinečné aranžmány. Kto je však z kapely tým najtemperamentnejším členom, kto najväčší kľuďas, kto zas najväčší zabávač a naopak introvert?

Silvia: Najtemperamentnejší člen je asi Ernest, vymýšľa všetky fúzie a aranžuje po nociach, je tiež veľmi odvážny vo svojich snoch, čím nás všetkých ťahá dopredu.

Ernest: No a ja doplním, že najväčším zabávačom spomedzi nás je Štefan Picúr Banyak. Introverta by ste v našom zoskupení hľadali len márne.

[Súťaž v stolnom tenise bude 12. marca](#)

Seniori za stolmi v dome kultúry

Po premiérových januárových majstrovstvách Dúbravky mužov a žien, sa pripravuje ďalšia súťaž v stolnom tenise. Tentoraz si už po siedmy raz zmerajú sily dúbravské seniorky a seniory.

Turnaj, ktorý sa bude konať pod záštitou starostu Dúbravky Martina Zaťoviča, sa uskutoční v utorok 12. marca od 10-tej.

Prvých päť ročníkov v turnaji žien vyhrala bez straty setu Mária Raffayová. Pred rokom pre zranenie chýbala a z titulu sa tešila Natália Lišťáková. Raffayová si všetko vynahradila na vyššie spomínaných majstrovstvách Dúbravky, ktoré vyhrala pred ďalšou seniorkou Teréziou Slatkovskou. Cenné je aj tretie miesto Mariána Gajdoša medzi mužmi.

Prvenstvo z minulého ročníka u mužov obhaja je Rudolf Zimányi.

Turnaja sa môžu zúčastniť obyvatelia Dúbravky, ak mali, respektíve budú mať v tomto roku najmenej 62 rokov. Prihlásiť sa môžu seniори najneskôr do 6. marca na adrese: interjozef1@gmail.com. Budú sa hrať dvojhry mužov a žien na dva víťazné sety. Prezentácia prihlásených bude od 9:15 do 9:45. Turnaj organizujú mestská časť Bratislava-Dúbravka, Rada seniorov v Dúbravke, Komisia športu a Dom kultúry Dúbravka. Dejiskom podujatia bude opäť Modrá sála Domu kultúry Dúbravka.

(pej)

Športové podujatia a aktivity seniorov

Prvý bude turnaj k MDŽ

Pohyb by nemal byť len výsadou mladých ľudí. Pravidelný pohyb prospieva nielen kostiam a svalom, ale aj vnútorným orgánom a všetkým sústavám v ľudskom tele. Vhodne zvolenou fyzickou záťažou môžeme predchádzať mnohým ochoreniam.

Svoj športový rok začnú dúbavskí seniори už 5. marca tretím ročníkom bowlingového turnaja mužov a žien k MDŽ. Blíži sa aj stolnotenisový turnaj seniorov, a to 12. marca.

Šiesty ročník Dúbravskej bowlingovej ligy seniorov má aj v tomto roku šesť kôl (9. a 23. apríl, 7. máj, 4. jún. 10. september a 15. október). V októbrom termíne sa budú zároveň konať aj majstrovstvá Dúbravky jednotlivcov. Tohtoročnú bowlingovú sezónu ukončia seniори Vianočným turnajom (26. november).

Nebude chýbať ani obľúbená turistická vychádzka spojená s opekačkou, ktorá sa uskutoční 4. októbra. Športové hry seniorov – Memoriál Ferka Švábu a Deň zdravia je naplánovaný na 21. mája. Oba vyššie spomínané termíny sú orientačné. Tradične sa v auguste koná súťaž denných centier v petangu. Aj v tomto roku sa uskutoční, ale v inom termíne. O termíne rozhodovala športová komisia pri Rade seniorov v Dúbravke po uzávierke tohto čísla. Komisia tiež rozhodovala o zmene niektorých disciplín na Športových hrách – Memoriál Ferka Švábu. Rovnako sa zaoberala aj s priateľskými stretnutiami v bowlingu medzi Dúbravkou a Malackami.

„Teší ma, že naši seniори športujú aj mimo organizovaných podujatí. Je známe, že počas týždňa ich nájdeme za stolnotenisovými stolmi, na bowlingu či petangu. Najmä vyznávači petangu sa v podstate stretávajú každý deň, vrátane víkendu, a to bez ohľadu na počasie. Ďalší

seniori či seniorky pravidelne cvičia, alebo chodia na turistické vychádzky,“ hovorí koordinátorka Rady seniorov v Dúbravke Zuzana Marková.

Spomínaných akcií sa môžu zúčastniť všetci, ktorým to dovoľí zdravotný stav. Vďaka pravidelnej telesnej aktivite nebudú mať seniori totiž čas zostarnúť.

(pej)

Zo športového kalendára seniorov

5. marec - bowlingový turnaj

mužov a žien k MDŽ.

12. marec - stolnotenisový

turnaj seniorov.

9. a 23. apríl, 7. máj, 4. jún.,

10. september. 15. október

- šiesty ročník Dúbravskej

bowlingovej ligy seniorov.

26. november – Vianočný

bowlingový turnaj.

Snečné počasie prilákalo k Rosničke rekordný počet bežcov

Vítazstvá do Chorvátska aj do Česka

Úsmevy a radosť zo zvládania náročných kilometrov aj samého seba, objatie s moderátorkou a chýbať nemohol ani romantický bozk pod cieľovou bránou. Krásne emócie a tiež kvalitné športové výkony ponúkla valentínska edícia bežeckej ČSOB zimnej série 2023/24 v Dúbravke.

Text: Juraj Marcinát

Okolie kúpaliska Rosnička sa v sobotu 10. februára hemžilo rekordným počtom účastníkov a aj tých, ktorí ich prišli podporiť. Nečudo. Prilákalo ich krásne jarné počasie s teplotou okolo 15° C, a tak na Krčacoch vládla vynikajúca atmosféra. Vychutnalo si ju celkovo 1228 bežkýň, bežcov a detí do 15 rokov. „Máme naozaj úprimnú radosť z rekordnej účasti a takisto si veľmi vážim, akú skvelú a priateľskú atmosféru bežci vytvorili,“ tešil sa podľa Be Cool riaditeľ podujatia Jozef Pukalovič.

Heartbreak Hill

Valentínsku edíciu symbolicky odštartoval starosta Dúbravky Martin Zaťovič s manželkou Zdenkou, bratislavskou mestskou poslankyňou. Na okruh s „krutým“ stúpaním (bežci absolvovali výbeh v Líščom údolí za luventou nazývaný aj Heartbreak Hill – na 450 metroch prevýšenie až 41 m), ktorí pretekári na 10 km absolvovali dvakrát, sa vydali okrem už tradičných bežcov z Rakúska aj účastníci z Talianska, Česka, Ukrajiny, Maďarska, Chorvátska a dokonca aj Juhoafrickej republiky či Mexika.

A práve zahraniční vytrvalci ovládli obe hlavné mužské kategórie. Chorvát Matija Palčić behajúci za Dinamo Záhreb vyhral preteky mužov na 10 km (34:31) suverénne pred bývalým špičkovým osemstovkárom a v súčasnosti šéftrenerom Slovenského atletického zväzu pre behy na ovále Jozefom Pelikánom (35:42), tretí bol Alexander Moravčík (36:13).

Pricestoval z Chorvátska

„Pricestoval som na dlhší čas za manželkou, ktorá v Bratislave žije a pracuje, tak som využil možnosť absolvovať tieto preteky, moje prvé na Slovensku. A urobil som dobre. Neočakával som, že budem až taký rýchly. Po štarte som videl, že niektorí chalani to berú fakt vážne, bežal som s jedným z nich vo dvojici, ale nanešťastie dostal krče. Škoda, mohol to byť pekný súboj. Naozaj som nečakal, že zvíťazím,“ vravel pre DN sympatický Chorvát a pochvalne sa vyjadril na adresu usporiadateľov: „Veľmi sa mi páčila atmosféra, ľudia aj skvelá organizácia. Mám za sebou už niekoľko podobných podujatí, ale tieto boli jedny z najlepších. Ak budem môcť, určite rád prídem aj o rok.“

Súťaž žien na 10 km vyhrala bývalá slovenská šampiónka v polmaratóne (2021) a druhá v maratóne na ČSOB BAM 2022 Nikola Čorbová z BMSC Bratislava, ktorá ako jediná pokorila 40-minútovú hranicu (39:47). Druhá dobehla Lívia Mihoková (40:43), tretia líderka priebežného poradia série Anna Szekeresová z Maďarska (41:09).

Na 5 km triumfoval víťaz úvodnej, mikulášskej edície, Erik Machů z Česka za 16:47 min pred Lukášom Zámečníkom (17:31) a bývalým maratónskym majstrom SR Gabrielom Švajdom (17:50).

„Dnes som si veril na víťazstvo, viem to vždy už z rozklusávania pred pretekmi. Cítil som, že to pôjde. Trať som nepoznal, ale vedel som, že nás čaká kopec, takže som sa na začiatku príliš nehnať, išiel som si svoje tempo. V závere už mi nezostávalo veľa síl, ale dopadlo to výborne. Posledná časť série bude na rýchlejšej trati, určite chcem vyhrať,“ netajil 25-ročný Erik Machů zo Zlínska. „Počasie nám prialo, takže sa bežalo veľmi dobre. Všetci ma dnes varovali pred stúpaním, až som mala pred ním rešpekt, ale nakoniec sa to dalo zvládnuť. Túto trať som bežala prvý raz, bola veľmi zaujímavá a rada sa sem vrátim,“ slúbila najlepšia zo žien na 5 km Zuzana

Gejdošová zo ŠKP Bratislava (18:36), ktorá zvíťazila pred Kristínou Špitkovou (19:57) a Ivanou Záškvarovou (20:36).

Súčasťou tretieho dielu ČSOB zimnej série boli aj detské behy a na celom Slovensku sa súťažilo aj virtuálne.

„Tešíme sa, že na zimnú sériu chodí nielen veľa bežcov, ale popri trati máme čoraz viac povzbudzujúcich divákov. Pre účastníkov je to naozaj skvelé a pomáha im to popasovať sa s traťou. Pri takomto počte účastníkov ČSOB zimná séria naberá na vážnosti, už to nie je len doplnok či prípravné podujatie na ČSOB Bratislava Marathon, ale ide už o plnohodnotné preteky,“ vyzdvihol pre Be Cool stúpajúcu úroveň Jozef Pukalovič.

Záverečné štvrté podujatie štvordielneho seriálu ČSOB zimná séria 2023/24 sa uskutoční 9. marca pri OC Eurovea a pôjde o edíciu venovanú Medzinárodnému dňu žien.

Valentínska edícia ČSOB zimnej série

- 10 km – muži: 1. Matija Palčič (Chor.) 34:31, 2. Jozef Pelikán (ŠKP Bratislava) 35:42, 3. Alexander Moravčík (behame.sk) 36:13.

- ženy: 1. Nikola Čorbová (BMSC Bratislava) 39:47, 2. Lívia Mihoková (Multisport Triathlon Team) 40:43, 3. Anna Szekeresová (Maď.) 41:09

- 5 km – muži: 1. Erik Machů (ČR) 16:47, 2. Lukáš Zámečník (behame.sk) 17:31, 3. Gabriel Švajda (AC Nové Zámky) 17:50.

- ženy: 1. Zuzana Gejdošová (ŠKP Bratislava) 18:36, 2. Kristína Špitková (Bratislava Runners) 19:57, 3. Ivana Záškvar (ŠKP BRATISLAVA) 20:36.

VÝSLEDKOVÝ SERVIS

Hokej

- I. liga juniorov (U20), skupina Západ, 33. kolo: HK Iskra Partizánske – HOBA 1:3, 34 kolo: HK Iskra Partizánske – HOBA 5:10, 35. kolo: HOBA – HC Topoľčany 6:1, 36. kolo: HOBA – HC Topoľčany 5:2, 37. kolo: HK Ružinov '99 Bratislava – HOBA 2:6, 38. kolo: HK Ružinov '99 Bratislava – HOBA 9:1, 43 kolo: HOBA – HO Hamikovo o. z. Hamuliakovo 5:2, 44 kolo: HOBA – HO Hamikovo o. z. Hamuliakovo 6:1. Priebežné poradie: 1. HC Slovan Bratislava 92, 2. HK Ružinov '99 Bratislava 86, 3. HK Dukla Trenčín 84, 4. HOBA 84.

- Kaufland extraliga dorastu (U18), nadstavbová časť, B-skupina o udržanie v súťaži, 3. kolo: HOBA – Draci Liptovský Mikuláš 4:1, 4. kolo: HOBA – MHK Dolný Kubín 9:2, 5. kolo: HC Prešov

– HOBA 0:2, 6. kolo: HK Dukla Michalovce – HOBA 2:1 sn, 7. kolo: HOBA – HKM Gladiators Trnava 4:1, 8. kolo: HOBA – MHKM Skalica 4:0. Priebežné poradie: 1. HOBA 22.

- Starší žiaci AA (9. ŠHT, U15), región Západ, Pohár Jozefa Gubalu, 11. kolo: Slovan Bratislava-mládež – HOBA 1:4, 12. kolo: HOBA – HK Ružinov '99 Bratislava 1:1, 13. kolo: MMHK Nitra – HOBA 3:2, 14. kolo: HK Levice – HOBA 3:3. Priebežné poradie: 1. HK Dukla Trenčín 25,... 4. HOBA 11.

- Starší žiaci A (8. ŠHT, U14), región Západ, Pohár Jozefa Gubalu, 5. kolo: HOBA – MMHK Nitra 1:7, 6. kolo: HC Lamač – HOBA 2:1, 7. kolo: HOBA – Slovan Bratislava-mládež 3:2, 8. kolo: HOBA – HK 91 Senica 9:3. Priebežné poradie: 1. HK Dukla Trenčín 15,... 3. HOBA 8.

- Mladší žiaci AA (7. ŠHT, U13), región Západ, nadstavbová skupina Jozefa Gubalu, 9. kolo: Slovan Bratislava-mládež – HOBA 6:0, 10. kolo: HOBA – HK Ružinov '99 Bratislava 4:2, 11. kolo: MMHK Nitra – HOBA 5:1, 12. kolo: HK '18 Karpatský Sokol – HOBA 1:5. Bez poradia.

- Mladší žiaci A (6. ŠHT, U12), región Západ, nadstavbová skupina Jozefa Gubalu, 5. kolo: HOBA – MMHK Nitra 0:6, 6. kolo: HC Lamač – HOBA 6:0, 7. kolo: HOBA – Slovan Bratislava-mládež 3:3, 8. kolo: HOBA – HK 92 Senica 0:6. Bez poradia.

Volejbal

- 1. liga junioriek, 14. kolo: MVK Stropkov – ŠŠK Bilíkova 0:3 a 0:3, 15. kolo: ŠŠK Bilíkova – VM Senica 3:0 a 3:0, 16. kolo: Slávia UK Dráčik Bratislava – ŠŠK Bilíkova 3:0 a 0:3. Priebežné poradie: 1. ŠŠK Bilíkova 71.

- Kadetky, oblasť Bratislava, A-skupina, 10. kolo: ŠŠK Bilíkova „B“ – ŠVK Pezinok 0:3, ŠŠK Bilíkova „A“ – VK TAMI Bratislava 3:0. Konečné poradie: 1. ŠŠK Bilíkova „A“ 24,... 4. ŠŠK Bilíkova „B“ 5. Druhá časť, skupina o 1. – 4. miesto, 1. kolo: ŠŠK Bilíkova „A“ – ŠVK Pezinok 3:0. Priebežné poradie: 1. Slávia UK Dráčik „A“ 3, 2. ŠŠK Bilíkova „A“ 3. Skupina o 5. – 8. miesto, 1. kolo: VKP Bratislava – ŠŠK Bilíkova „B“ 3:0, 2. kolo: VK Studienka – ŠŠK Bilíkova „B“ 3:0. Priebežné poradie: 1. Slávia UK Dráčik „C“ 6,... 4. ŠŠK Bilíkova „B“ 0.

- Kadetky, oblasť Bratislava, B-skupina, 10. kolo: VK Studienka – ŠŠK Bilíkova „C“ 3:2. Konečné poradie: 1. Slávia UK Dráčik „A“ 29,... 5. ŠŠK Bilíkova „C“ 9. Druhá časť, skupina o 9. – 11. miesto, 2. kolo: ŠŠK Bilíkova „C“ – VK IMA Bratislava 3:0, 3. kolo: VK TAMI Bratislava – ŠŠK Bilíkova „C“ 0:3.

Atletika

- Halové majstrovstvá Atletického zväzu Bratislavy (AZB), mladší žiaci – 60 m: 8. Michal Čakan (BK HNTN) 8,99, 150 m: 8. Čakan 22,15, diaľka: 9. Čakan 412. Mladšie žiačky – 60 m: 27. Tamara Smiešková (BK HNTN) 9,44, 150 m: 4. Sofia Šatková (BK HNTN) 21,72, 15. Smiešková 23,68, 60 m prek.: 8. Vanessa Šatková (BK HNTN) 11,58, diaľka: 6. V. Šatková 420, 15. S. Šatková 361, 18. Alexandra Cviková (BK HNTN) 348, 4x200 m: 3. BK HNTN (S. Šatková, Smiešková, V. Šatková, Cviková) 2:07,19, päťboj: 17. S. Šatková 1891 b, 23. V. Šatková 1579, 28.

Cviková 1411. Staršie žiačky – 60 m: 15. Kristína Ješková 8,63, 18. Kristína Marková (obe BK HNTN) 8,76, 300 m: 8. Lucia Vališová (BK HNTN) 45,59, 800 m: 4. Vališová 2:42,62, 9. Dominika Barathová (BK HNTN) 2:52,35, 4×200 m: 4. BK HNTN (Marková, K. Ješková, Barathová, Vališová) 1:57,01. Dorastenky – 60 m: 9. Daniela Ješková (BK HNTN) 8,73, 400 m: 3. D. Ješková 1:05,75(jm)

Volejbalistka Nina Boledovičová získala počas svojej prvej sezóny na Floride titul v NJCAA

Aj v Amerike sa dá hrať dobrý volejbal

Každé jedno víťazstvo ju posunulo o krok ďalej. Či už ho dosiahla s Bilíkovou, kde trávila prakticky celé detstvo, s VKP Bratislava, čo bola nateraz bodka za slovenskou časťou jej kariéry, alebo s reprezentáciou. „Toto je úplne iná skúsenosť. Som tu sama na inom kontinente a s tímom dievčat, ktoré som pred niekoľkými mesiacmi vôbec nepoznala, som dokázala uspieť,“ vraví o novej etape svojej volejbalovej kariéry Dúbravčanka NINA BOLEDOVIČOVÁ.

Text: Juraj Marcinát

Pred rokom sa s volejbalistkami VKP Bratislava tešila zo zisku Slovenského pohára, o dva mesiace neskôr aj smútila z prehry vo finálovej sérii play-off extraligy, aj sa radovala z cenného striebra. Vtedy ešte mladá gymnazistka netušila, že v novembri zdvihne nad hlavu trofej za celkové víťazstvo v americkej NJCAA – takmer 8500 km ďaleko od domova.

Odchovankyňa ŠŠK Bilíkova bola bodovo najúspešnejšou hráčkou Florida Southwestern State College vo finále šampionátu s Miami Dade v kansaskom Hutchinsone. K víťazstvu 3:1 a obhajobe titulu prispela 19 bodmi. Bolo to jej sezónne maximum. „Trénerka nás pred finále poriadne namotivovala. Chcela, aby každý ďalší zápas bol náš najlepší. A mne sa to podarilo. Na šampionáte a v podstate aj v celej sezóne nás ťahali jedna-dve hráčky, a som rada, že vo finále som bola jednou z nich práve ja. Súperky mali problémy ubrániť ma a nahrávačka mi dôverovala, takže všetko do seba zapadlo. Na mojich bodoch však pracovali všetky dievčatá, nebola to iba moja zásluha,“ vraví 19-ročná študentka biznisu na „college“ a hráčka ženského volejbalového družstva Buccaneers.

Miesto už nepustila

Do tímu brazílskej trénerky Thais Baziquettovej-Allenovej sa dostala najmä vďaka Martine Veiglovej-Mamuti. Bývalá volejbalistka to počas svojho štúdia v USA sama dotiahla až do elitnej divízie NCAA a po návrate na Slovensko založila agentúru SportStudyUSA, ktorá sprostredkúva mladým športovcom študijné pobyty v zámorí. Pre Ninu vybrala úradujúceho víťaza nižšej súťaže National Junior College Athletic Association, v ktorej pôsobia tímy z „colleges“ a je ako-osi vstupnou bránou do „jednotkovej“ NCAA.

„Svoju rolu zohrala aj lokalita, ale predovšetkým išlo o kvalitu školy a príležitosť volejbalovo sa zviditeľniť, aby sa zvýšila moja šanca dostať sa po dvoch rokoch na dobrú univerzitu,“ priblížila absolventka Gymnázia Jura Hronca.

Rozhodnutie odísť do zámoria sa nerodilo ľahko. Ani rodičia neboli spočiatku nadšení. „Som jedináčik a báli sa o mňa. Keď sme to však spoločne zvážili, tak sme si povedali, že je to skúsenosť, za ktorú raz budem vďačná. Začiatky boli pre mňa naozaj náročné, ale nebola som v tom sama, rovnako začínalo viacero dievčat z volejbalového tímu a o to sme si teraz všetky bližšie. Navyše v čase, keď som sem na konci júla prišla, som mala program taký nabitý tréningmi a inými povinnosťami, že som si ani neuvedomila, ako rýchlo to ubehlo,“ opisuje blokárka s tromi štartmi v reprezentačnom „áčku“ na konte. Bohatá porcia zápasov v extralige aj v národných výberoch jej pomohli nielen k plnému športovému štipendiu, ale aj k miestu v základnej zostave. „Na Floridu som išla s tým, že trénerka so mnou počíta. Videla ma hrať a na mne bolo už len potvrdiť, čo vo mne je. Dostala som sa do dobrej formy, miesto som si vybojovala a nepustila som ho až do konca sezóny.“

Osem národností, brazílska trénerka

V mestečku Fort Myers na západnom pobreží Floridy, kde škola sídli, našla podmienky, o akých môžu študenti na Slovensku iba snívať. Najmä takí, ktorí chcú popri vzdelaní rozvíjať aj svoju športovú kariéru. „Máme krásny kampus, nádherné internáty a asi najlepšiu telocvičňu, za akú by sa nemuseli hanbiť ani štvorročné univerzity.“

Prvá Slovenka v histórii volejbalového programu FSW sa ocitla na súpiske medzinárodného tímu. Tvorili ho ešte dve Američanky, tri Brazílčanky, Peruánka, Argentínčanka, z Európy Portugalčanka, štyri Talianky a Srbka. „Filozofia našej trénerky je založená na rôznorodosti, vyberá si z každého volejbalového naturelu to najlepšie. Stretli sme sa dievčatá z rôznych kultúr. Komunikujeme ako tím, ktorý má jeden cieľ – získať titul. Vtedy nezáleží na žiadnych rozdieloch,“ vraví na volejbalistku nie veľmi vysoká (181 cm) hráčka, ktorá však vyniká rýchlosťou a nebezpečným podaním, a jedným dychom priznáva: „Najviac musím popracovať na blokovaní. Ako nižšia blokárka to mám na sieti ťažšie.“

V NJCAA sa vzhľadom na vekový priemer hrá volejbal založený najmä na enormnej bojovnosti v obrane. „Lopta tu nespadne na palubovku bez toho, aby sa o ňu baby išli doslova zabiť. Je to iný volejbal, ale nepochybujem o tom, že náš floridský tím by sa nestratil ani v Európe a že by zrejme atakoval popredné pričky v slovenskej extralige,“ myslí si Nina.

Prvý cieľ splnený

Buccaneers prešli sezónou ako nôž maslom, v 28 zápasoch základnej časti prehrali iba raz. Na záverečný turnaj postúpili ako prvý nasadený tím a vo finále 18. novembra vrátili Miami Dade jedinú porážku. „V prvom sete sa ešte prejavila naša nervozita, neboli sme vo svojej koži a prehrali sme ho. Potom sme sa však vrátili k tomu, čo nás zdobilo celú sezónu, a už sme na

palubovke dominovali,“ priblížila Nina priebeh zápasu a aj svoje pocity: „Prežívala som podobné emócie ako pri zisku Slovenského pohára alebo po víťazstvách v náročných zápasoch play-off či v reprezentácii. Boli však o to silnejšie, že som to dokázala ďaleko od svojho komfortného zázemia, že sa mi podarilo splniť to, prečo som sem prišla. A tiež som ukázala všetkým doma, že aj v Amerike sa dá hrať dobrý volejbal.“

Radosť z víťazstva, oslavy a gratulácie sú už minulosťou, teraz sa Nina pripravuje na ďalšiu sezónu, ktorá sa však začne znovu až v auguste. Mala by byť jej posledná v NJCAA a aj na college. Po skončení druhého ročníka chce zamieriť na štvorročnú univerzitu. Taký je plán. „Sú rôzne možnosti, kam by som mohla po dvoch rokoch na FSW odísť. Nezabúdam pri tom ani na svoj študijný cieľ – získať v USA bakalársky titul. Univerzít, kam by som mohla ísť, je tu vyše tristo, sama zatiaľ neviem, čo presne hľadám, ale verím, že si nájdem tú pravú,“ smelo vraví Nina Boledovičová.

Spojené štáty sú síce krajinou úradujúcich olympijských víťaziek vo volejbale, ale pokusy o založenie pravidelnej seniorskej ligovej súťaže sú len na začiatku. Väčšina zahraničných hráčov sa po štúdiu v USA buď vráti do Európy, alebo skončí s volejbalom a nájde si iné uplatnenie v Amerike. Nina sa prikláňa k návratu domov, ale zatiaľ nezatvára žiadne dvere.

Jedno je však isté: svojím príbehom by rada inšpirovala mladé volejbalistky zo Slovenska.

„Dúfam, že moja pozitívna skúsenosť motivuje aj ďalšie dievčatá. Možno to nie je cesta pre každého, ale za skúsenosť rozhodne stojí.“

Citát:

Emócie boli o to silnejšie, že som to dokázala ďaleko od svojho komfortného zázemia.