

O duševné zdravie sa treba starať. Kde nájsť pomoc a kam sa obrátiť?

Mesiac máj o láske aj pomoci

Máj patrí mamičkám, kvetom, behu i láske. Všímajme si ľudí okolo seba, blízkych, ponúknime pomoc a možno aj záujem o druhého dokáže veľa. Aké sú formy a možnosti pomoci v ťažkých časoch? Nájdete ich v téme tohto čísla.

Text: Lucia Marcinátová

Poradňa mentálneho zdravia, otvorená podporná skupina, centrum poradenstva a prevencie, psychoterapia pre deti a dospelých... V téme čísla májových Dúbravských novín sme pokračovali v prehľade zdravotníckych zariadení a služieb v Dúbravke. Tentoraz sme sa pozreli na tému duševného zdravia. Spoznali sme Rozhovory bez škatuľky v Centre rodiny, s klinickou psychologičkou sme sa porozprávali o sebapoškodzovaní mladých a aj samovraždách.

K aktuálnym témam mája patria zápisy do materských škôl. Postup približujeme na 4. strane. Po voľbách prezidenta sa blížia voľby do Európskeho parlamentu, ktoré sú naplánované na 8. júna. Aké budú okrsky, kde a ako voliť nájdete na 11. strane.

S teplejším počasím ožívajú aj športoviská, ihriská a podujatia. Klasické ku Dňu matiek bude v Dome kultúry Dúbravka 13. mája a nebude chýbať ani obľúbená akcia Letničky pre mamičky, ktorá bude na dvoch miestach v sobotu 11. mája.

K športovým udalostiam patrí určite druhý ročník Dúbravského behu na Devínsku Kobylu AZ-pneu Vertical v sobotu 25. mája. Organizátori behu opäť mysleli aj na dobrú vec. Z každého štartovného popuťuje 5 eur na konto občianskeho združenia Psi na život, ktoré sa venuje výcviku vodiacich psov pre nevidiacich.

V apríli brigády ku Dňu Zeme, v máji otvorenie K Parku

Dúbravčania upratovali aj s Barbie

Deň venovaný Zemi, čiže 22. apríl, pripadol tohto roku na pondelok. Mestská časť sa zapojila do podujatia Barbie upratuje Slovensko. Išlo o celoslovenskú upratovaciu aktivitu pod heslom Budúcnosť ružovej je v zelenej.

V Parku Pekníkova tak na Deň Zeme bolo vidieť ružové stany a brigádnikov s ružovými rukavicami a vrecami. Pridali sa aj žiaci dúbravských škôl, zamestnanci úradu. Pre budovanie vzťahu k životnému prostrediu prišli i najmenší dobrovoľníci z materských škôl, alebo upratovali vo svojich areáloch. (MŠ Švantnerova na foto). V piatok 26. apríla zorganizoval miestny úrad aj tradičnú brigádu zamestnancov. Tento rok dávali do poriadku okolie obchodného domu Saratov. Na upratovaní sa zúčastnil aj predseda SNS Andrej Danko. Sľúbil to v súvislosti s kauzou zničeného semaforu na priechode pre chodcov.

K brigádam sa pripojili počas aprílového týždňa aj firemní dobrovoľníci, brigádu organizovalo aj Rodinné centrum Macko a záhradkári v komunitnej záhrade na Dražickej.

Výsledkom aktivity v dúbavskej komunite je aj nový K Park, multifunkčný priestor, ktorý sa dokončuje na Bilíkovej a vznikol vďaka spoločnému hlasovaniu Dúbavčanov. Slávnostne by sa mal otvárať 11. mája o 15:30. (lum)

Mýtus, že ľudia, ktorí si chcú ublížiť, o tom nehovoria, neplatí

Sebapoškodzovanie sa stalo ponúkaným riešením

Klinická psychologička MÁRIA TIŇOVÁ z poradne mentálneho zdravia pocuvajme.sk, ktorá pôsobí v Dúbavke, hovorí, že v dobe okamžitého uspokojovania neistoty sme sa stali voči nej málo odolnými. Porozprávali sme sa tiež o sebapoškodzovaní či o samovražedných myšlienkach i pokusoch. Odborníčka pripomína, že ľudia by nemali rezignovať na to, keď človek potrebuje pomoc.

Text: Lucia Marcinátová

V Dúbavke máte svoju prax, prichádzate do kontaktu aj s mladými ľuďmi, deťmi, badáte, že sa problémy, strach, prežívania menia?

Som vyštudovaná klinická psychologička, chodia ku mne ľudia, ktorí majú rôzne problémy, ťažšie životné osudy alebo sa dostali do rôznych životných situácií. Snažím sa v mojej praxi využiť to, čo som sa naučila počas štúdia klinickej psychológie a kognitívnej behaviorálnej terapie a snažím sa ľuďom pomáhať. Svoju psychologickú prax som začala asi pred 15 rokmi, čo nie je zas tak dlho na posúdenie a z toho som prvých osem rokov pracovala v Anglicku. Vnímam skôr, že problémy mladých ľudí tu a v Anglicku sú veľmi podobné. Sociálne siete, samozrejme, prinášajú veľa neistôt, uvedomujem si, že v dobe okamžitého uspokojovania našej neistoty sme sa stali málo odolnými voči neistote.

Ako?

Keď sme vyrastali, neboli prístupy k informáciám také okamžité, a to ani k vedomostným, ale ani takým, kde sa kto nachádza, či ma má rád alebo nemá, či mi odpovie alebo neodpovie a my sme s tým vedeli žiť. Naši rodičia vedeli žiť s tým, že odídem do tábora a prídem o týždeň, dva. Nevedeli presne, kde sme a čo v ktorý moment robíme. No dnes sme túto schopnosť – odolnosť stratili. Prejavuje sa o to aj u detí, majú pocit, že musia hneď všetko porozumieť, vedieť okamžite. A v tom je život teraz ťažší. Toto sa zmenilo, ale taký bežný strach mladých ostáva. Napríklad to, či ma berú alebo neberú ostatní tínedžeri. Je veľmi dôležité byť súčasťou skupiny rovesníkov. Keď sa tam necítim prijatý, tak mám pocit, že so mnou určite nie je niečo v poriadku. Iný príklad sú malé deti, ktoré sú na autistickom spektre a vnímajú všetky informácie, ktoré sa k nim dostanú, veľmi citlivo. Keďže je svet teraz presýtený informáciami, napríklad o klimatickej kríze, tieto deti potom veľmi veľmi prísne dozerajú na správanie svojej rodiny a dodržiavanie pravidiel. Čo je fajn, no nie je fajn, aby mali deti z toho úzkosť. Dobré je, že sa psychológia dostala medzi ľudí, že sa začali zaujímať o svoje prežívanie. Vedľajším nechceným

produktom však je, že mnohí už pri závažnejších nepríjemných emóciách majú pocit, že musia vyhľadať pomoc a nedôverujú svojim vlastným schopnostiam, že áno, toto sa dá prežiť. Treba si uvedomiť, že nepríjemné emócie patria k životu a dajú sa zvládnuť. Je normálne byť smutný, nie celé naše prežívanie je len veselé a šťastné.

Veľa mladých ľudí trpí sebapoškodzovaním, má rôzne samovražedné sklony. Vnímate tieto prípady viac než v minulosti?

Keď som pôsobila v Anglicku, stretávala som sa s tým už vtedy. Myslím však, že teraz je všetko intenzívnejšie. Aj informácie a útoky na psychiku. Sebapoškodzovanie sa stalo všeobecne prijímaným a ponúkaným riešením na zvládanie vnútorného napätia. Takéto riešenie sa až podsúva. Deti sa vzájomne navádzajú, napríklad vo videách na sociálnych sieťach. Je to veľmi normalizované. Za čias môjho detstva som ani nevedela, že sa niečo také dá. Momentálne je to tak zmedializované, že to môže byť aj prvá vec, ktorá napadne dieťaťu, keď je mu zle. Môže si povedať: Aha, tak teraz je ten čas, nebudem už hľadať niečo iné. Problémom so sebapoškodzovaním je to, že zdanlivo prechodne funguje.

Ako to myslíte?

Pri sebapoškodzovaní môže prichádzať naozaj ku katarzii, uvoľneniu. Jednak bolesť môže spôsobiť, že sa človek vráti do svojho tela. Možno to ľudia poznajú, že keď sa niečoho veľmi boja, majú pocit, že sa im len tak sníva, že to nie je úplne reálne, no zrazu zacítite bolesť, precítite ju a ste naspäť v realite. V kontexte sociálnych sietí je to ešte aj niečo, čo môžete ukázať kamarátom, že už aj vy ste „v klube“. Vyplavia sa krátkodobo hormóny, ktoré môžu spôsobiť to, že príde k vnútornej úľave. Je to ale spôsob, ktorý je veľmi škodlivý a veľmi nebezpečný, najmä v tom, že to nemusí dobre dopadnúť. Často si deti ani nechcú vážne ublížiť, ale v rámci sebapoškodzovania idú ďalej a ďalej postupne ich to k tomu privedie.

Čo sa s tým dá robiť? Ako pomôcť, predchádzať nešťastiu?

Existujú náhrady, ktoré ponúka aj organizácia IPčko, napríklad vziať si do ruky kocku ľadu, je to niečo, čo je veľmi intenzívne a čo vás privedie naspäť k vášmu telu, no neuškodí. Nevýhodou je, že to nemáte vždy po ruke. Môžete si však dať na zápästie gumičku a odrážať ju od svojho zápästia. Je tam veľmi citlivá koža, a to môže byť riešenie, ktoré je podobné ako ten ľad. Účinné a nie je poškodzujúce. Je smutné, že medzi mladými vzniká až taká hra, pretekajú sa, ja vydržím toto a ja tamto.

Čo môžu urobiť rodičia, ak zistia, že sa ich dieťa poškodzuje?

Pre rodičov je to často veľký šok a veľmi sa zľaknú. Často sú na dieťa aj nahnevaní. Ak prídu takíto rodičia ku mne, v prvom rade sa ich snažím upokojiť a vysvetliť im, že je dobré, že už o tom vedia, lebo môžu svojmu dieťaťu ponúknuť pomoc. Spočíva v tom, že sa pracuje na vzájomnom vzťahu. Sebapoškodzovanie je vonkajším prejavom vnútornej bolesti a emočnej dysregulácie. Ak dokážu rodičia svoje emócie zregulovať, môžu úprimne ponúknuť dieťaťu pomoc, nie odsudzovanie, ale prijatie, skutočný záujem o to, čo dieťa trápi. Môžu sa tiež poradiť v poradni IPčko alebo v Lige za duševné zdravie (<https://ipcko.sk/>, <https://dusevnezdravie.sk/potrebujem-pomoc/>), ak je to pretrvávajúce, vyhľadať odborníka.

Ako rozpoznať, kedy je človek, kamarát, napríklad na hrane samovraždy. Kedy ho motivovať, aby vyhľadal pomoc?

Ak vám niekto povedal o samovražedných myšlienkach, tak to už je dôvod. Myšlienky na samovraždu, majú rôzne stupne. Prvý je ten, že si pomyslíme, bolo by dobré, keby som sa nenarodil, nech sa už toto celé skončí. Sú to také všeobecné prelietavé myšlienky, ktoré hádam každého počas života v istej situácii stretnú, prídu mu na um a sú prirodzenou súčasťou toho pocitu, keď nám je zle, cítíme sa plačliví, ubolení, zlomení. Toto je niečo, čo si treba všimnúť, no ešte to nie je tá hodina dvanásta. Treba sledovať, či sú takéto myšlienky častejšie, alebo sa rozvíjajú. Keď už napríklad ľudia uvažujú, o tom, akoby to spravili a kedy, vtedy treba spozorovať a ak vám niekto niečo také hovorí, treba sa tým vážne zaoberať a netreba to nechať tak. Mýtus, že ľudia, ktorí si chcú ublížiť o tom nehovoria, neplatí. Nie je to pravda a podľa štatistík asi 90 percent ľudí o tom povie, naznačí. Niekto si možno myslí, že títo ľudia tým iba na seba ťahajú pozornosť, len aj tu je dobrá otázka, prečo, na seba niekto púta pozornosť. Lebo potrebuje pomoc. Nerezignujme teda na to, že človek potrebuje pomoc. Pomoc treba vyhľadať aj vtedy, keď je už človek taký vyradený, že nedokáže fungovať, pracovať, je vyradený zo spoločenského života. Taktiež, keď ľudia cítia konštantnú záťaž, únavu, stále sa musia premáhať. Vtedy je veľmi dobré vyhľadať pomoc.

Čo mám teda urobiť, ak vidím, že je to vážne?

Pokiaľ je niekto vo vašom okolí v ohrození života treba volať záchranku na čísle 112. To môže spraviť aj každý človek pre seba, ak na neho doliehajú samovražedné myšlienky a obáva sa, že si niečo urobí. Ak si nie ste istí ako reagovať, nikdy neurobíte chybu, ak sa poradíte na čísle 112 alebo na Krízovej linke pomoci 0800 500 333 alebo Linke dôvery Nezábudka 0800 800 566 (<https://chcemsazabit.sk/>, <https://linkanezabudka.sk/>). V súčasnosti je ťažké dostať sa rýchlo ku psychológovi, ale ak sú problémy už také vážne, že niekto premýšľa o samovražde, treba sa o tom porozprávať so všeobecným lekárom.

Citát:

Sebapoškodzovanie je spôsob, ktorý je veľmi škodlivý a veľmi nebezpečný, najmä v tom, že to nemusí dobre dopadnúť.

V otvorenej podpornej skupine ľudia hovoria o tom, čím aktuálne žijú

Rozhovory o tlakomeroch, sexe i smrti

Stretávajú sa každý štvrtok doobeda v Centre rodiny a rozprávajú sa. Bez pravidiel, no rešpektujúco. Spoločne hľadajú aj nachádzajú riešenia, podporu, pomáhajú si rozhovorom prekonať záťaž. Neformálna a voľne prístupná skupina Rozhovory bez škatuliek funguje pod vedením psychologičky ALŽBETY BARATKOVEJ už viac než dva roky. Porozprávali sme sa nielen o jej fungovaní, ale aj o trápeniach, s ktorými ľudia prichádzajú k psychológovi.

Zhovárala sa: Lucia Marcinátová

Priblížite nám otvorenú podpornú skupinu Rozhovory bez škatuliek?

Stretávame sa každý štvrtok od 10-tej do 12-tej v Centre rodiny. Je to skupina otvorená pre kohokoľvek. Funguje úplne neštruktúrovane, nie je to žiadna prednáška, nerozdávam žiadne psychologické rady, no ľudia, ktorí prídu, sú často prekvapení, koľko tém stihneme pokryť za dve hodiny.

Akým témam sa často venujete?

Každý účastník približuje, čím aktuálne žije. Preberáme rôzne veci od tlakomerov cez sex, rozvody, až po otázky smrti. Niekedy sú tie stretnutia aj dosť osobné.

Čiže máte už pravidelných členov? Kto skupinu navštevuje?

Keďže skupina funguje doobeda, tak zväčša chodia dôchodcovia, ľudia bez práce, mamičky na materskej. Keď sa niekto prihlási vopred, je možné zabezpečiť aj stráženie detí v Centre rodiny. Robím to už cez dva roky, skupina sa postupne utriasla a už funguje ako skupina. Členovia majú medzi sebou vzťah, vedia sa navzájom podporiť, chodia na skálne jadro a občas sa pridá niekto nový. Snažím sa členov povzbudiť, aby sa každý vedel postarať o seba. Napríklad vidím, že niekto už veľmi dlho rozpráva a iného to nudí, no nič nehovorí. Snažím sa im povedať, že sa normálne môžu ozvať a povedať, že to už nechcú počúvať a chcú hovoriť o niečom inom, a tak do toho vstúpia. Konečne si ľudia v skupine začínajú trúfať rešpektujúco hovoriť aj o svojich vlastných potrebách.

Koľko sa vás stretáva?

Skupina má do 10 ľudí, je to celkom komorné. Určite sme ale otvorení novým členom! Ja napríklad sama chodím do skupiny psychológov, kde je 50 ľudí a porozprávame sa, je to o ochote navzájom sa počúvať a rešpektovať. V Centre rodiny nie sú Rozhovory bez škatuliek jedinou príležitosťou k zdieľaniu sa - každý utorok sa koná od 10:00 do 12:00 Čajovňa, ktorá je otvorená pre všetkých, a paralelne s ňou od 9:30 do 10:30 sú Herničky pre deti, kde sa zas stretávajú mamičky. Seniori si radi chodia potrénovať na Tréningy pamäte stredy od 10:00 do 11:30.

Chce to asi aj odvahu prísť prvýkrát do vašej skupiny, kde nikoho nepoznáte?

Áno, veľa členov prišlo do skupiny cez iné aktivity Centra rodiny a niektorí prišli cielene. Niektorí prichádzajú aj tak, že počuli, že je v centre nejaká psychologička, a chcú v skutočnosti individuálne sedenie, no prídu si ma takto predtým trochu obzrieť.

Hovoríte o vašej súkromnej praxi v Centre rodiny. Komu sa venujete - dospelým alebo aj deťom?

Primárne dospelým, deťom od 14 rokov vyššie. Terapeutický prístup, ktorému sa venujem, je známy pod skratkou PCA, prístup zameraný na človeka podľa Carla R. Rogersa (Person-Centred Approach – prúd humanistických psychoterapeutických smerov pozn. red.), zo všetkých psychologických smerov je najmenej štruktúrovaný. Nemám teda nejaké techniky, ktoré dávam klientom ako návod, čo majú robiť, čo opakovať, ale človeka sprevádzam a je to celé o

ňom. Dobrá terapia je, keď do nej vkladám čo najmenej zo seba, a je to čo najviac o tom človeku, čo prináša. Ak ale niekto chce návod a presný postup, napríklad ako si poradiť s fóbiou, odporučila by som mu skôr kognitívno-behaviorálnu terapiu, čo je iný prístup.

Fungujete v Centre rodiny na základe individuálnych objednávok?

Moja psychologická poradňa funguje pod názvom Blízko k sebe v Centre rodiny vždy v pondelok večer od 17:30 a potom som tam štvrtky a piatky približne od 8:00 do 15:00, podľa toho, ako mám objednaných klientov. Robievam také klasické cca 50 minútové stretnutia. Keď sa mi niekto ozve, pošlem mu informovaný súhlas a on si pozrie, či to je niečo pre neho a či sa mi ďalej ozve a dohodneme si stretnutie. Nechávam to otvorené. Ľudia sa ma aj pýtajú, ako často by mali chodievať, no je to rôzne, viem len, že efekt môže byť väčší, keď sú stretnutia častejšie.

Kde je tá hranica, kedy by mal človek navštíviť psychológa a kedy psychiatra? Dá sa to povedať?

Keďže vidím, ako to funguje, odporučila by som ako prvý krok ísť k psychológovi, ktorý to posúdi. Veľakrát sa to aj kombinuje, že človek berie lieky a zároveň chodí na sedenia. Veľa nie je o chémii v mozgu, ale o vzorcoch správania, pri liekoch často symptómy zmiznú, no príčina symptómov nie je oslovená.

Čo ľudí najviac trápi, prečo vyhľadávajú pomoc, navštívia psychológa?

Medzi klientmi mám aktuálne asi 95 percent žien, časté sú vzťahové témy, osamelosť, úzkosť, partnerské konflikty, závislosť od druhého, vzťahy medzi deťmi a rodičmi, hľadanie blízkosti a naplnenia v živote. Často je napríklad vzťah nevyvážený, človek sa prispôsobuje potrebám partnera a neodváži sa žiadať si pre seba, alebo im partner nevyhovuje, no majú strach z osamelosti, snažia sa plniť nejakú rolu či očakávanie okolia. Je to cesta objavovania vlastnej hodnoty, na ktorej klient obvykle zistí, akú cenu platí za to, že nie je sám, a uvedomí si, že je hodný niečoho lepšieho.

Citát:

Veľa nie je o chémii v mozgu, ale o vzorcoch správania, pri liekoch často symptómy zmiznú, no príčina symptómov nie je oslovená.

Vynáška:

Psychologická pomoc a poradenstvo v Dúbravke

Centrum poradenstva a prevencie Bratislava IV

Fedákova 3

www.psychologickeporadenstvo.sk, poradenstvoba4@gmail.com

- objednávanie online alebo 0940 994 888

- Poradenské zariadenie poskytujúce komplexnú psychologickú, špeciálno-pedagogickú, diagnostickú, výchovnú, poradenskú a preventívnu starostlivosť deťom, najmä v oblasti rozvoja ich osobnostného, vzdelávacieho a profesijného vývinu, eliminovania porúch psychického vývinu a porúch správania.

Alma centrum Dúbravka

Psychologické poradenstvo a psychoterapia pre deti a dospelých

Saratovská 6C

www.almacentrum.sk, info@centrumalma.sk.

objednávanie vopred:

0918 248 107

NO Centrum pre rodinu Kvapka

Ambulancia klinickej psychológie a psychoterapie pre deti a dospelých

Polianky 5

www.dietaaja.sk,

info@dietaaja.sk.

Gabriela Pokorná - Dve kreslá

Polianky 5

0911 844 977,

gabriela.pokorna@dvekresla.sk

- Individuálne poradenstvo a práca s dospelými a tínedžermi, párové poradenstvo a krízová intervencia

Alžbeta Baratková

Blízko k sebe,

Rozhovory bez škatuliek

Individuálne, párové, rodinné poradenstvo

- Centrum rodiny Bazovského 6

- 0948 374 242, blizko.k.sebe@gmail.com, blizkoksebe.sk

Kontakt:

IPčko.sk

Internetová linka dôvery pre mladých, bezplatná nonstop Krízová linka pomoci

0800 500 333

ipcko@ipcko.sk

Pri prijímaní do materských škôl je dôležitý vek dieťaťa

Zápisy do škôlok sa blížia

Už ôsmy rok zapisuje mestská časť Bratislava-Dúbravka deti do materských škôl elektronicky. Stačí kliknúť na web mestskej časti www.dubravka.sk a od 2. do 30. mája vyplniť elektronický formulár.

Text: Lucia Marcinátová

Po zápisoch do základných škôl budú deti zapisovať aj materské školy. Formulár žiadosti o prijatie dieťaťa na predprimárne vzdelávanie na školský rok 2024/2025 je dostupný na webe www.dubravka.sk.

Elektronický formulár žiadosti

Formulár žiadosti treba elektronicky vyplniť a odoslať do 30. mája 2024. Nájsť sa dá na webe v sekcii: Potrebujem vybaviť – Školstvo, vzdelávanie a šport. Prijatie dieťaťa do materskej školy. Zákonný zástupca dieťaťa vyplní najskôr rodné číslo dieťaťa a vybratú materskú školu.

Následne ho systém presmeruje na elektronickú žiadosť príslušnej materskej školy. Tam žiadosť vypíše, elektronicky odošle a vyplnenú žiadosť si vytlačí. Na základe toho dostane na kontaktné e-mailové adresy potvrdzujúcu správu s prístupovým kódom k podanej žiadosti.

Vytlačenú žiadosť zanesie príslušnému ošetrojúcemu lekárovi pre deti a dorast na potvrdenie zdravotnej spôsobilosti dieťaťa, ako aj na doplnenie údajov o povinnom očkovaní dieťaťa.

Ďalší postup

Vyplnenú žiadosť potvrdenú lekárom a podpísanú oboma zákonnými zástupcami dieťaťa (podľa § 144 a školského zákona účinného od 1. januára 2022) potom treba priniesť riaditeľke vybranej materskej školy osobne, a to počas dvoch možných dní – v stredu 29. mája od 15:00 do 17:00 a vo štvrtok 30. mája v tom istom čase.

Riaditeľka žiadosť zaeviduje a do 30. júna zašle rozhodnutie o prijatí alebo neprijatí dieťaťa. V prípade, že zákonní zástupcovia dieťaťa registráciu elektronicky neurobia, môžu žiadosť riaditeľke vybratej materskej školy odovzdať v stanovenom termíne aj vyplnenú ručne.

Pri zápise zákonný zástupca dieťaťa predkladá riaditeľke materskej školy k nahliadnutiu aj svoj občiansky preukaz a rodný list dieťaťa. Ak ide o dieťa so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami, zákonný zástupca predloží i vyjadrenie príslušného zariadenia výchovného poradenstva a prevencie.

Dôležité termíny a postup:

Od 2. mája - 30. mája vyplniť online formulár - www.dubravka.sk v sekcii: Potrebujem vybaviť – Školstvo, vzdelávanie a šport - Prijatie dieťaťa do materskej školy.

Žiadosť potvrdiť u lekára.

V stredu a vo štvrtok 29. a 30. mája od 15:00 do 17:00 - potvrdenú a podpísanú žiadosť odniesť osobne riaditeľke vybranej materskej školy.

Materské školy a spádové ulice (bolo str 3 – 5/2022)

MŠ Bazovského 4 - Batkova, Bazovského, Červeňákova, Janka Alexyho, Landauova, Vily Valachovej

MŠ Bullova 2 - Bullova, Harmincova, Húščavova, Lipského, Ľ. Zúbka, Polianky, Pri štadióne

MŠ Cabanova 44 - Cabanova, Homolova, Kristy Bendovej, Martina Granca, Tranovského, Moyšova

MŠ Damborského 3 - Bagarova, Beňovského, Bošániho, Damborského, Nemčíkova.

MŠ Fedákova 1 - Fedákova, Oskorušova, Pekníkova, Pod záhradami, Repaškého, Saratovská č. 1,5,7, Žatevná 6.

MŠ Galbavého 5 - Galbavého, Jura Hronca, Chrobákova, Jána Valaštana Dolinského, Koprivnická, Plachého, Považanova, Strmé sady, Strmý bok, Talichova, Tavarikova osada, Tuliánova, Vendelínska

MŠ Nejedlého 8 - Agátova, Dúbravčícká, Na Vrátkach, Nejedlého 1 až 16, 18, 20, Pri hrubej lúke

MŠ Ožvoldíkova 15 - Gallayova, Karola Adlera, Ožvoldíkova 9.

MŠ Pri kríži 11 - Brižitská, Čiernohorská, Jadranská, Kajerka, K horánskej studni, Novodvorská, Popovová, Pri kríži, Saratovská č. 15, 17, 19, Štepná 10.

MŠ Sekurisova 10 - Drobného párne č. 2 až 24, Nejedlého nepárne č. 17 až 73, Saratovská č. 8 až 28, Sekurisova 11.

MŠ Švantnerova 1 - Bezekova, Bujnáková, Hanulova, Klimkovičova, Kudlákova, M. Sch. Trnavského, Sokolíkova, Švantnerova, Zahradkárska 12.

MŠ Ušiakova 1 - Bilíkova, Dražická, Drobného nepárne č. 1 až 27, Kpt. Rašu, Lysáková, Saratovská č. 2, 4, 6, Trhová, Ušiakova

Do lesoparku MHD

Na výlety do lesoparku a okolia odporúča dopravný podnik využiť sezónne rekreačné linky MHD. Ich premávku spustil dopravca na konci marca.

„Minulý rok bol pre sezónne linky DPB rekordný, odviezli sme takmer štvrtý milióna cestujúcich, čo je 35-percentný nárast oproti roku 2022,“ vraví Jozef Vozára, hovorca dopravného podniku. „Počas tohtoročnej sezóny budú všetky linky do rekreačných oblastí prevádzkované pohodlnými ekologickými elektrobusedmi.“

Linka 43 premáva v najvyťaženejších časoch počas víkendov a sviatkov v intervale 10 minút. Dopravný podnik tak podľa Vozár posilnil spojenie na trase Patrónka – Lesopark, v prevádzke sú tiež spoje v trase Patrónka – Kačín.

„Obnovili sme aj premávku obľúbenej linky 154 medzi Horárňou Krasňany a oblasťou Peknej cesty, kde je možnosť prestupu na električkovú linku 3. Jazdí počas víkendov a sviatkov,“ dodal Vozár.

DPB spustil aj linku 144 medzi Kolibou a Kamzíkom. Premáva počas víkendov a sviatkov, v najvyťaženejších časoch v 15-minútových intervaloch. Na prestupnú zastávku Koliba sa dá dostať linkou 44. Odchody linky 144 z Koliby nadväzujú podľa Vozára na príchody trolejbusov z mesta. Po dohode s Mestskými lesmi zaviedol dopravný podnik aj dva páry účelových spojov na Kolibu počas pracovných dní školského roka. (lum)

Sezónne linky a zmeny

Linka 43 – Patrónka – Kačín – Lanovka – Lesopark

Linka 144 – Koliba - Kamzík

Linka 154 – Hubeného – Horáreň Krasňany

Linku 41 – nahradila predĺžená trolejbusová linka 44

Proti komárom aj tabletami

Na miestnom úrade v budove Pri kríži 14 sa dajú prebrať tablety BTI proti liahniskam komárov. K dispozícii sú do vyčerpania balení. Tablety sú vhodné do sudov, vedier, malých jazierok a nádrží s úžitkovou vodou, ktorá stojí a je vhodná pre liahnutie komárov. Jedna tableta vystačí na 50 litrov vody. Na obyvateľa -domácnosť je určená 1 krabička (10 tabliet) do jednej domácnosti - rodinného domu. Tableta sa sama rozpustí. Účinnosť trvá niekoľko dní až týždňov. Voda sa môže naďalej používať na zavlažovanie.

Stĺpy na Bagarovej sú preč

Na podnet vedenia mestskej časti pracovníci Západoslovenskej distribučnej, a.s. odstránili tri staré drevené stĺpy na Bagarovej ulici. Stĺpy boli svojho času postavené ako pomocné privádzače elektriny pri výstavbe dúbavského sídliska.

Sadni si opäť aj v Dúbravke

Sadni si! je projekt voľného verejného sedenia v hlavnom meste, oživuje kúty Bratislavy. Posuňte si stoličku do tieňa, ak je horúci deň, prípadne na slnko, keď je chladnejšie ráno. Červené stoly a stoličky, sa objavili v uliciach Bratislavy po prvýkrát v roku 2019. Bez nutnosti stavebného zásahu oživujú, kultivujú a skvalitňujú verejný priestor. V Dúbravke takéto posedenie nájdete pred domom kultúry, pred Miestnou knižnicou na Sekurisovej ulici i pred Miestnym úradom na ulici Pri kríži.

Na ČSOB Marathone opäť aj seniori

Starosta Martin Zaťovič spolu s manželkou, mestskou poslankyňou Zdenkou, odštartovali Beh dobrých ročníkov, ktorý je súčasťou ČSOB Bratislava Marathonu. Povzbudili tak takmer 60 seniorov, ktorí sa postavili na štart pretekov v tričkách s nápisom Dúbravka.

Predĺženie Saratovskej nemá jasný termín a ani financovanie

Podchod dokončujú, cestu nie

Cieľom opráv v podchode Saratov bola podľa hlavného mesta bezpečnosť, napojenie kamerového systému v podchode na mestskú políciu a debarierizácia. Po podchode plánuje mesto opravu zatekajúcich prístreškov na tunajších električkových zastávkach.

Text: Lucia Marcinátová

Články v médiách, na sieťach, predvolebné vízie, sľuby a niekoľkoročné plánovanie. V súvislosti s dôležitým dopravným projektom v Dúbravke, predĺženie Saratovskej ulice, ostáva stále len pri tom. Projekt je zámerom hlavného mesta. Má síce platné výrubové aj stavebné povolenie, no otázne je financovanie.

Zámer súvisí aj s príľahlou stavbou terminálu integrovanej dopravy Lamačská brána, takzvaný TIOP 2, v blízkosti Borov, ktorý mal byť dokončený najskôr v roku 2023, potom v roku 2024. So stavbou sa ešte ani nezačalo a je otázne, kedy a či sa vôbec začne.

Neisté predĺženie aj terminál

Terminál integrovanej osobnej prepravy v Bratislave – Lamačská brána mala tvoriť zastávka s dvomi nástupiskami na dvojkoľajnej trati medzistaničného úseku ŽST Devínska Nová Ves – ŽST Bratislava Lamač. Prístupná by mala byť práve z predĺženej Saratovskej ulice z oboch strán trate schodišťami a výťahmi s priamym výstupom na nástupištia.

„Projekt predĺženia Saratovskej bol ako prvý. Až následne železnice predstavili projekt TIOPu. Momentálne čakáme na záväzné stanovisko od ŽSR k zmene stavby pred dokončením a možnosti externého financovania,“ priblížil aktuálny stav hovorca hlavného mesta Peter Bubla.

Termín spustenia a aj samotná výstavba predĺženia Saratovskej a aj terminálu sú nateraz neisté.

Podľa železníc sú projekty terminálu a predĺženia Saratovskej technicky, konštrukčne, inžiniersky a stavebne priamo previazané.

Po podchode zastávky

So Saratovskou ulicou je spätý aj podchod pri obchodnom centre. Jeho debarierizáciu a opravy Dúbravčania nazývajú aj stavbou storočia či tisícročia. Začal ju ešte primátor Ivo Nesrovnal v roku 2018. Odvtedy hlavné mesto ukončenie prác v podchode avizovalo niekoľkokrát. Muselo pristúpiť aj k opätovnému rozbitiu dlažby a časti jej výmeny pre reklamáciu. Práce v oblasti sa ešte nekončia.

„V prípade podchodu Saratov nešlo o rekonštrukciu, ale o jeho debarierizáciu osadením výťahov do všetkých vstupov spojenú s drobnými stavebnými prácami na objekte. Táto debarierizácia okrem iného zahŕňala aj obnovu povrchov stien, stropov a portálov. Vybudované odvodňovacie žľaby v podchode, vymenený pochôdzny povrch z asfaltu na dlažbu v podchode, takisto došlo k zabezpečeniu osvetlenia osadením LED svietidlami v strope aj k povrchovej úprave schodísk s ohľadom na osoby so zrakovým postihnutím,“ vysvetľuje Bubla. Dodáva, že v súvislosti s podchodom hlavné mesto ešte plánuje napríklad opravu zatekajúcich prístreškov na oboch električkových zastávkach vrátane fotovoltaiiky na streche prístreškov.

Nové výťahy v podchode často nefungovali. Momentálne je podľa Bublu nefunkčný jeden, ktorý je v záručnej dobe. „Po zistení poruchy sme ho reklamovali u dodávateľa. Výťah by mal byť opäť funkčný.“

Podchod by mal byť po debarierizácii aj bezpečnejší. Mesto v ňom dalo nainštalovať štyri kamery, ktoré sú priamo napojené na Mestskú políciu Bratislava.

Stovka recitátorov z okresu

V Kultúrnom centre Lamač sa počas 25. až 27. marca uskutočnilo okresné kolo 70. ročníka súťaže v umeleckom prednese poézie a prózy Hviezdoslavov Kubín detských recitátorov za okres Bratislava IV.

Súťaž organizovala Základná umelecká škola Jozefa Kresánka v spolupráci s Národným osvetovým centrom, mestskou časťou Bratislava-Lamač a Regionálnym úradom školskej správy. V

I. - III. vekovej kategórii prednášalo v Kultúrnom centre Lamač spolu 100 recitátoriek a recitátorov z 21 zúčastnených škôl (ZŠ, SZŠ, ZUŠ, gymnáziá). Odborná porota bola zložená z pravidelných členiek porôt krajských a celoslovenských kôl súťaže: Marica Šišková, Renáta Jurčová, Eliška Sadílková, Jaroslava Čajková, Beina Reifová, Veronika Kořínková, Eva Palkovičová, Martina Jánošíková, Judita Sadílková, Jana Pelešová.

Víťazi z 1. miesta získali priamy postup a niekoľkí víťazi z 2. miesta návrh na postup do krajského kola Hviezdoslavovho Kubína - Bratislavské metamorfózy, ktoré sa uskutoční 6., 7. a 9. mája vo V-klube v Bratislave.

Ďakujeme všetkým zúčastneným, víťazom držíme palce v krajskom kole a tešíme sa na stretnutie opäť o rok.

Zuzana Strnátová

Víťazi:

I. kategória poézia

- 1. miesto - Krištof Šurda

I. kategória próza

- 1. miesto - Ondrej Kralovič

II. kategória poézia

- 1. miesto - Adela Hajašová

II. kategória próza

- 1. miesto - Milania Harkava

III. kategória poézia

- 1. miesto - Pavol Krištofík

III. kategória próza

- 1. miesto - Matúš Kralovič

Upracme si Slovensko aj u nás

V rámci projektu UPACME SI SLOVENSKO poslanci Karina Remišová, Štefan Maceják a Tomáš Buzinger organizovali upratovanie. „Pred domom kultúry sa stretlo dvadsať dobrovoľníkov a spoločne sme vyzbierali 15 vriec odpadu,“ opísal Maceják. „Čistili sme koľajiská električiek, okolie starej pošty i holubieho domu,“ reagoval Buzinger. „Ďakujeme všetkým, ktorí sa tohto prospešného popoludnia zúčastnili a pomohli skrášliť prostredie, kde žijeme,“ dodala Remišová.

Aprílový petang až v júni

Medzi seniormi čoraz obľúbenejší petang mal v posledných rokoch vrchol v auguste turnajom družstiev. Tento rok by mal mať turnaj dve kolá. Prvé bolo plánované na 16. apríla a druhé 1. októbra. Pre zlé počasie organizátori aprílové podujatie preložili na 18. júna.

Rekonštrukcia športového areálu

Športový areál za zimným štadiónom na Harmincovej by sa mal modernizovať. Správa telovýchovných a rekreačných zariadení hlavného mesta vyhlásila výberové konanie za viac než 600-tisíc eur. Rekonštrukcia by sa mala týkať kotolne, športovej haly a aj povrchu na ihrisku pre inline hokej a hokejbal. V hale by sa mal vymeniť starý športový povrch, ktorý bol určený primárne na tenis, za nový, podobne aj siete na oknách či radiátory. Súčasný svietidlá by sa mali vymeniť za nové svetlá s LED zdrojmi.

Nové autobusové prístrešky

Spoločnosť RECAR Bratislava, magistrát a mestská časť sa rozhodli zrekonštruovať staré prístrešky na zastávkach, ktoré boli po životnosti. Nové prístrešky tak vidieť na autobusových zastávkach Homolova, Štepná na ulici Pri križi. Investorom je RECAR Bratislava.

[Dobýjajú elektromobily svet? Vyskúšajte si ich na vlastnej koži](#)

Salón elektromobilov v máji

Denno denne stretávame na cestách elektrické autá alebo plug in hybridy. Čoraz častejšie o nich počujeme najmä v dovolenkovom období v súvislosti s témou udržateľnosti. Ako sa to vôbec dá prepojiť?

Cestovanie prináša možnosť spoznávania nových kultúr, gastronomických zážitkov a jedinečných ľudí. S dobou prichádza trend udržateľného cestovania, kedy zažívame dobrodružstvá s ohľadom na životné prostredie a kultúru miestnych. Pod udržateľným cestovaním si nemusíte predstaviť len navštevovanie najlacnejších destinácií alebo chôdzu na všetky zaujímavé miesta.

Takéto cestovanie dokáže byť taktiež dobrodružné a plné zážitkov. Udržateľné cestovanie znamená, že vaša návšteva krajiny ju pozitívne ovplyvní. Nebuďte v strese, či všetko, čo urobíte na dovolenke, bude udržateľné. Dôležité je, si dovolenku predovšetkým užiť a oddýchnuť si. Jediné, čo potrebujete, je správne naplánovanie.

Cestovanie vo všeobecnosti zahŕňa veľa presúvania. Ak by ste chceli na dovolenke fungovať udržateľnejšie, vyskúšajte bicykel, kolobežku, prípadne miestne autobusy. Ak máte radi väčšie pohodlie, prípadne sa potrebujete presúvať s celou rodinou, perfektnou voľbou je využívanie elektromobilov.

Podťe s nami objaviť váš nový spôsob prepravy a nájdite si svojho štvorkolesového pomocníka na cestách. V nákupnom centre Bory Mall si pre vás 24. - 26. mája počas podujatia Salón Elektromobilov pripravili testovacie jazdy na elektromobiloch, diskusie, prednášky, výhry a zábavný program pre deti. Podujatie si nesie svoju tradíciu najväčšej výstavy elektromobilov na Slovensku. V interiéri, ale aj vonku uvidíte desiatky elektro áut, hybridov, plug in hybridov, ale aj elektrických kolobežiek a motocyklov. Viac na borymall.sk. (br)

Udržateľnejšie cestovanie:

Vyberte destináciu, ktorá dbá na environmentálne aspekty

Spomaľte počas dovolenky

Zabaľte si menej batožiny

Vychutnajte si lokálnu

gastronómiu

Keď nakupovať, tak miestne

Ubytujte sa udržateľne

Rešpektujte miestnych

Vyhnite sa jednorazovým plastom

Cestujte alternatívne

Voľby do Európskeho parlamentu budú v sobotu 8. júna od 7:00 do 22:00

Eurovoľby: Dva preferenčné hlasy

Vsobotu 8. júna sa budú konať Európske voľby na Slovensku. Právo voliť majú všetci občania EÚ s trvalým pobytom v SR, ktorí v termíne konania volieb dovърšili 18 rokov. Voliči na Slovensku budú v roku 2024 voliť 15 poslancov európskeho parlamentu.

Podľa právnych predpisov EÚ musia všetky krajiny používať hlasovací systém, ktorý zabezpečí pomerné zastúpenie. Slovensko používa preferenčné hlasovanie, ktoré dáva voličom možnosť uviesť svoje preferencie v rámci hlasovacieho lístka strany, ktorú volia. Volič môže použiť maximálne dva preferenčné hlasy na hlasovacom lístku.

V súvislosti s vyhlásením volieb zriadila mestská časť námietkovú kanceláriu v budove Miestneho úradu na Žatevnej 4, prízemie, číslo dverí A 107. Zabezpečuje ju organizačné oddelenie – 02/ 6920 2542, volby@dubravka.sk.

O vydanie hlasovacieho preukazu možno požiadať osobne najneskôr do 7. júna v úradných hodinách, listom najneskôr 15 pracovných dní pred dňom konania volieb (t. j. najneskôr 20. mája 2024), elektronicky tak, aby žiadosť bola doručená najneskôr 15 pracovných dní pred dňom konania volieb (t. j. najneskôr 20. mája 2024).

(lum)

Rady záhradkárom

Zalievame, kosíme, sledujeme počasie

V závere apríla konečne prišiel dlho očakávaný dážď, ochladenie obmedzí množenie škodcov. Prichádza máj, mesiac vôní, kvetov a spevu vtáčích mláďat. Hovorí Milan Trstenský, člen komunitnej Vodárenskej záhrady o. z. Živica, radí aj čo pomáha na ruže napadnuté voškami a aby nám jahody v prípade dažďov nehnili.

Záhradkár v máji: Sledujeme počasie, pripravíme si výsadbu paradajok a papriky, kosíme trávniky, zalievame stromčeky.

Kvety: Striháme okrasné kroviny, ktoré odkvitli, ako orgován, forzítia, a rôzne okrasné če-rešne. Do voľnej pôdy vysievame čínske klinčeky a dvojročné zvončeky. V druhej dekáde mája vysádzame gladioly, neskôr petúnie. Ruže napadnuté voškami postrekujeme výluhom zo žihľavy alebo vývarom z orechových listov.

Drobné ovocie: Preplečkujeme a mulčujeme jahodové záhony, po odkvitnutí jahody dôkladne zavlažíme. Pod rodiace jahody dáme podstielku zo slamy alebo mulč z pokoseného trávnik, aby nám v prípade dažďov a mokrej pôdy nezahnili, zateplením koreňov urýchlíme ich dozrievanie.

Ovocné stromy: Vylamujeme výhony napadnuté múčnatkou, predovšetkým pri odrode jonatán. Napadnuté listy spálime. Po odkvitnutí ovocných stromov za suchého počasia aplikujeme výdatnú zálievku, jednorazovo najmenej 70 - 100 litrov na jeden strom. V prípade výskytu vošiek postrekujeme výluhom zo žihľavy alebo vývarom z orechových listov.

Zelenina: Pravidelne striháme listy mangoltu a ročného póru na konzumáciu, aby sme umožnili rast novým. Keď pominie riziko ranných mrazov sadíme rajčiaky, papriky a cukety. Koncom mesiaca vysievame uhorky, kríčkovú fazuľku, patizóny a tekvicu. Postupne zbierame jarnú cibuľku. Cesnak ktorý nám vyrástol z minuloročnej výsadby alebo zo semena presadíme medzi jahody, ochránime ich korene pred hryzavcami a hrabošmi. Prekypríme záhony s cesnakom a cibuľkou. Vyjednotíme mrkvu, petržlen a paštrnák.

Pravidelne kosíme trávnik, výdatne polievame ovocné stromy a ihličnany.

Bezplatná právna poradňa v máji

Bezplatná právna poradňa funguje v Kultúrnom centre Fontána na Ožvoldíkovej.

Vo máji 2024 bude dispozícií v stredu 15. mája od 9:00 – 11:30 a v stredu 29. mája od 13:00 – 16:00.

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

Majster sveta Braňo Thron: Ešte stále snívam svoj olympijský sen

Footgolf je efektívna psychohygiena

Úspešní športovci potrebujú, okrem iného, k životu tiež pravidelnú dávku adrenalínu. Vďaka nej sú schopní robiť veci, nad ktorými my ostatní iba neveriacky krútime hlavou. To je prípad multišportovca BRANISLAVA THRONA (49). Zoznam jeho športových aktivít totiž akoby nemal konca. Majster Slovenska vo footgolfe, majster sveta v hokejbale, majster 1. Bratislavskej hokejbalovej ligy, víťaz ligy 40 vo futsale s tímom BOTAFOTO Bratislave. A aby toho nebolo málo, v marci minulého roka uviedli Branislava Throna do hokejbalovej siene slávy v olympijskom múzeu v Dome športu. Pri príležitosti blížaceho sa májového Galavečera osobností kultúry a športu sme práve jemu, aktuálnemu držiteľovi ocenenia Multišportovec roka za rok 2022, položili niekoľko otázok.

Text: Danka Šoporová

Vráťme sa späť k vášmu minuloročnému úspechu. Išlo, ak je reč o Dúbravke, o vašu „výhernú premiéru“?

Áno, v rámci Dúbravky som získal takéto ocenenie po prvý raz a veľmi sa z toho teším. Celkovo vnímam Galavečer osobností kultúry a športu ako pekne zorganizované podujatie, a práve cena od mestskej časti, kde už osemnásť rokov žijem, má pre mňa obzvlášť veľkú hodnotu.

Kde ju máte vystavenú?

(Úsmev) Na okennej parapete v izbe spolu s pár ďalšími, ktoré pre mňa veľa znamenajú. Mám ich denno-denne na očiach.

Tušíte, kto vás na túto cenu nominoval?

Moja dúbravská športová „bublina“, hoci nie všetci sa mi priznali (smiech). Aj tu som totiž športovo dosť aktívny. Rok 2022 bol pre mňa navyše nesmierne úspešný. Na čo som siahol, pokiaľ je reč o športe, to sa mi zadarilo. Asi aj viem, prečo.

Prezradíte nám viac?

Rok predtým zomrel môj otec. Jemu vďačím za všetko. Za to, že športujem, že mám výsledky, že si plním sny, že driem a mám veľkú sebadisciplínu. Ani otcovou smrťou táto silná podpora neskončila. Rok 2022 bol jedným z najsilnejších mílnikov mojej kariéry. Či už na individuálnej alebo kolektívnej úrovni, keďže sa venujem obom typom športov. Som si istý, že zhora mi dodával silu aj energiu. A ja mu za to ďakujem. Rovnako by som chcel využiť tento priestor a poďakovať sa i môjmu najlepšiemu kamarátovi a susedovi zároveň Gabrielovi G., ktorý pri mne stojí dlhé roky a nech sa deje čokoľvek viem, že sa môžem na neho spoľahnúť.

Akým športom sa venujete v súčasnosti?

...skôr stíham sa venovať. (úsmev), pretože akonáhle by som mohol, športoval by som od rána do večera. No mám aj svoje zamestnanie, šport ma neživí, dospievajúcu dcéru Tamiu, ktorá je môj celý svet. Mojou prioritou, v rámci športu, je už dlhší čas footgolf, ktorému som úplne prepadol. Časovo ho dokážem skĺbiť s hokejbalom. Ale taký florbal či futsal sú na ústupe. Niekoľkokrát týždenne sadnem na bicykel, prípadne si s kamarátmi ideme zahrať padel.

Čím si vás získal práve footgolf? Pre mnohých ľudí ide o pomerne neznámy šport.

Zvyknem hovoriť, že footgolf je presne ten typ športu, ktorý pasuje na môj vek. Ako chlapec som začal s futbalom a až do staršieho dorastu som hral v Slovane Bratislava. Tieto skúsenosti môžem teraz zúročiť vo footgolfe, ktorý je vlastne spojením futbalu a golfu. Nesmierne si vážim, že som bol súčasťou družstva, ktoré skončilo na prvých majstrovstvách Európy tímov v Anglicku na bronzovom mieste. Neopísateľnou emóciou boli 4. majstrovstvá sveta v Orlande, kde sme si ako slovenskí reprezentanti vybojovali medaily vo všetkých kategóriách tímových súťaží. Aj vďaka mojim sponzorom Nadácia Jána Korca, TePeDe, Arena Padel a Footgolf Slovakia môžem byť súčasťou prestížnych footgolfových súťaží na domácich ihriskách i vo svete. Footgolf je naozaj efektívna psychohygiena. Žijeme v uponáhľanom a stresujúcom svete, pričom veľakrát sa zabúdame vyventilovať. Tie emócie musia ísť preč. Osobne si myslím, že je

určite lepšie vybuchnúť na tréningu, než vypustiť nahromadený stres smerom k blízkym. V neposlednom rade ide o výbornú fyzickú aktivitu pre zdravie. Pohyb na čerstvom vzduchu robí svoje. No a keď vidím našich juniorov ... tento šport má pred sebou veľkú budúcnosť.

V niekom môže asociácia s vekom vzbudiť dojem, že footgolf je, obrazne povedané, pohodička.

To je omyl. Každý jeden kop si vyžaduje stopercentnú istotu, presné došliapnutie, udržanie rovnováhy. S tým súvisí umenie absolútnej koncentrácie aj dlhodobý tréning. Jasné, stane sa, že počas hry vtipkujem, komunikujem so spoluhráčmi, no pri náročnejších súťažiach ostávam vždy sám so svojimi myšlienkami, vypnem a nevnímam okolitý svet. No ak by som mohol povedať na záver smerom k footgolfu jedno veľké pranie, veľmi by som si želal, aby sa stal olympijským športom. Verím, že sa toho dožijem. (úsmev)

FOOTGOLF JE KOMBINÁCIOU DVOCH ŠPORTOV - FUTBALU A GOLFU

Je kombináciou dvoch najpopulárnejších športov na svete: futbalu a golfu. Hrá sa s klasickou futbalovou loptou na golfovom ihrisku s jamkami s priemerom 53 cm. Pravidlá z veľkej časti zodpovedajú pravidlám golfu. Skóre sa taktiež počíta ako pri golfe, kde sa počíta každá rana, avšak hráči používajú nohy, aby mohli kopať futbalovú loptu cez fairway až k jamke. Najnižší počet kopov určuje víťaza. FootGolf sa hrá po celom svete v rôznych formách. Je zastrešený medzinárodnou federáciou pre FootGolf (FIG).

K dnešnému dňu je FootGolf možné hrať na 100 golfových ihriskách v USA. V Anglicku je ich viac ako 50. K dnešnému dňu združuje FIG 33 národných footgolfových zväzov. Medzi krajiny s najväčším počtom ihrísk pre FootGolf patria Holandsko, Anglicko, USA a Argentína. Footgolfová jamka sa nachádza mimo greenu, čiže golfisti nie sú žiadnym spôsobom obmedzovaní. To isté platí aj pre samotnú hru, kedy si hráči footgolfu musia rezervovať „Tee time“ a postupujú po jednotlivých jamkách rovnako ako golfisti.

Veľký potenciál tohto športu potvrdzuje aj fakt, že ho podporujú a aktívne hrajú aj bývalé veľké hviezdy svetového futbalu, akými sú: Frank de Boer, Ruud Gullit, Roy Makaay, Adam Cocco, José Luis Chilavert, Juan Sebastian Veron, Jean-Pierre Papin, Christian Karembeu, Diego Forlan a mnoho ďalších.

Branislav Thron

Majster sveta v hokejbale, viackrát ho vyhlásili za najlepšieho hráča na Slovensku.

V Dúbravke často športuje na novej Adlerke, ale ako hráč hokejbalu zvykne mať zápasy na Pekničke. Jeho bezkonkurenčne najobľúbenejším miestom na psychohygienu, napríklad po nevydarených zápasoch, je Devínska Kobyla.

Minulý rok 30. marca bol vedením Slovenskej hokejbalovej únie uvedený do hokejbalovej siene slávy slovenského hokejbalu.

Národný park za rohom

Počas pekného jarného dňa je skvelým tipom na výlet jeden z turistických chodníkov cez národný park v susednom Rakúsku. Nesie názov Dunajské luhy a leží hneď za slovensko-rakúskou hranicou.

Text: Hana Vikárová

Vybrali sme sa na jednu z menej známych trás. Štartom našej vychádzky je obec Petronell-Carnuntum, kam sme sa dostali autom. Ako je v Rakúsku dobrým zvykom, turisti majú k dispozícii pomerne veľké parkovisko, aby sem mali jednoduchý prístup rodiny s deťmi aj starší ľudia. Naším cieľom bol kúpeľný park v Bad Deutsch-Altenburg.

Z parkoviska vedie trasa cez lužný les, ktorý sa strieda s pasienkami a lúkami. Po prvých minútach prichádzame k „petronellskému“ ramenu Dunaja, ktoré je čiastočne zarastené trstinou a inými vodnými rastlinami. Tie poskytujú domov napríklad volavke popolavej, sliepočke vodnej, kačici divej alebo beluši veľkej. Ak ich aj neuvidíte, určite ich budete počuť. Pokračujeme ďalej lužným lesom až k hlavnému toku Dunaja.

Pláže aj Lastovičí ostrov

Drevený smerovník, jeden z mnohých, ktorými je táto trasa označená, nás posielala doprava. Ocitli sme sa na takzvanom vlečnom chodníku, ktorý vedie popri Dunaji až do kúpeľného parku, cieľa našej cesty. Chodník lemuje z jednej trasy hustý porast lužného lesa s imponantnými dubmi a topoľmi, na druhej strane mohutný tok Dunaja s krásnymi kamienkovými plážami, ktoré priam lákajú na oddych či piknik. Z tohto chodníka sa nám nasýtny aj pohľad na takzvaný Lastovičí ostrov na Dunaji. Ide o nenáročnú vychádzku, vhodnú aj pre deti, dokonca aj tie v kočíkoch, a starších ľudí.

Možno trošku náročnejšie sú posledné metre pred kúpeľným parkom, kde trasa križuje potok. Treba prejsť po kameňoch cez potok a nebať sa blata na topánkach.

V kúpeľnom parku si môžete oddýchnuť na lavičke, poprechádzať sa popri upravených záhonoch alebo zísť na kávičku. Späť sa vraciame po tej istej trase. Trasa mala spolu približne 9 kilometrov. Okrem zopár ľudí, sme boli na celom chodníku jediní a tak sme si mohli vychutnávať ticho a pokoj v prírode. Dobrému pozorovateľovi určite neuniknú stopy bobrích zubov na viacerých stromoch. V jarnom období vás celou trasou sprevádza vôňa kvitnúcich stromov a kríkov či hustého koberca medvedieho cesnaku.

Občerstvenie so sebou

Pohyb po chodníkoch v národnom parku má, samozrejme, svoje pravidlá, ktoré nájdete na viacerých informačných tabuliach. Po ceste tiež nečakajte žiadny bufet, jedlo aj pitie potrebné na prežitie si radšej zaobstarajte vopred. Štvornohému členovi našej výpravy sa nepáčilo, že musel byť na vôdzke, keď ten les tak krásne voňal. Ale nič sa nedalo robiť, pravidlá platia aj pre neho.

Národný park Dunajské luhy vznikol v roku 1996 a svojou rozlohou 93 kilometrov štvorcových patrí medzi najväčšie záplavové a mokraďové územia v Európe. Táto časť národného parku je jeho najmladšou súčasťou a k parku bola pripojená v roku 2016. Možno bude raz na slovenskej strane pokračovať plánovaným národným parkom Podunajsko.

Na Veľkej lúke našli rímsku keramiku, bronzové spony aj mince cisárov

Villa rustica – kúpeľ alebo rímsko-germánska vidiecka usadlosť?

Prekvapením výskumnej sezóny 1993 na Veľkej lúke bolo zistenie časti rozmernej nadzemnej stavby, ktorej dlážka bola zhotovená rímskou technikou z dvoch vrstiev. Naspodku boli poukladané úlomky väčších fragmentov tegúl, na ktoré bola naliata vápenná malta. Na maltovej dlážke ležala bronzová nádoba a provinciálno-rímska miska. Na dlážke i v nej boli zaliate fragmenty germánskej i provinciálnej keramiky, bronzové kovania, úlomky vzácných mozaikových skiel, minca caesara Crispa (317-326) a i.

Text: Ľubo Navrátil, Kristián Elschek

Vlastným podnetom k systematickému výskumu Veľkej lúky bol objav najlepšie a najcelistvejšie zachovanej rímskej architektúry na Slovensku. Základy stavby spolu s časťou nadzákladového muriva dosahujú až 150 centimetrov a tvoria pôdorys o rozmeroch asi 13 x 11 metra, pričom sa k nemu z troch strán pripájajú tri polkruhové apsidy rozličnej veľkosti. Základové murivo o hrúbke 56 - 62 centimetrov bolo budované na rímsky spôsob z troch vrstiev šikmo ukladaného lomového kameňa, každá o hrúbke jednej rímskej stopy. Ako spojivo slúžila kvalitná rímska malta.

Podľa analógií z územia rímskych provincií sa stavba dá interpretovať ako vyprojektovaný a v základoch postavený rímsky kúpeľ okružného typu bežný v mladšej rímskej dobe. Apsidy mali slúžiť ako bazéniky na studenú (frigidarium), teplú (tepidarium) a horúcu (caldarium) vodu, dva príľahlé priestory na teplý a horúci vzduch, priestor v tvare L mal slúžiť ako šatňa alebo

prezliekáreň. V zásype kúpeľa sa popri stavebnom kameni zo zrútených stien a úlomkoch viacfarebnej omietky nachádzali tisícky fragmentov rímskej strešnej krytiny (teguly – škridlice a imbrexy – korýtka).

Absencia celých exemplárov svedčí o ich exploatacii a sekundárnom využití v neskoršom období. Strešná krytina bola dovezená zo súkromnej dielne v Panónii, najskôr z Carnunta (Deutsch-Altensburg) alebo Vindobony (Viedne), odkiaľ pochádzajú aj analógie k dvom zatiaľ známym kolkovaným tegulám z areálu stavby s menami výrobcov SEP(timii) VITa(lis) a CENT KARVS.

Chýba vykurovanie

Zaujímavým zistením bolo, že v architektúre chýba podpodlažné vykurovanie tepidaria a caldaria bežného v kúpeľoch v rímskych provinciách. Rímsky architekt pravdepodobne, zo zatiaľ neznámych dôvodov, musel zmeniť pôvodný projekt a upraviť stavbu pre naše podmienky a tak vznikol unikátny obytný objekt s prevádzkovaním len studeného kúpeľa.

Prehovorili aj mince

Nálezy získané z interiéru architektúry sú dôležité pre jej datovanie. Patria sem najmä: rímska keramika, viacfarebné mozaikové sklo, bronzové spony, zlomky vínného pohára z Trieru (Augusta Treverorum), mince cisárov Alexandra Severa (222-235) až Galliena (253-268) a i. Takéto stavby, ktoré slúžili v provinciách ako kúpeľ, boli na rímskom vidieku súčasťou civilných usadlostí typu „villa rustica“. Tieto rímske „vidiecke usadlosti“ o rozsahu až desiatok hektárov boli vysokoproduktívne samostatné jednotky, ich súčasťou popri kúpeli boli zvyčajne aj sídlo hospodára, svätyňa, hospodárske stavby a i.

Boli sme v zóne predpolia

Mimoriadny význam architektúry - kúpeľa nespočíva len v jej nezvyčajne dobrej zachovalosti, ale predovšetkým v jej kultúrno-historických súvislostiach. Takmer celé územie Slovenska s výnimkou malého územia zadunajskej časti Bratislavy (Gerulata-Rusovce) ležalo už na území barbarika za pevnými hranicami Rímskej ríše „Limes Romanus“.

Medzi rokmi 166-180 po Kr. vtrhli viaceré germánske kmene na územie Panónie. Rímske légie len s veľkým vypätím síl po dlhotrvajúcich bojoch vytlačili Germánov opäť za Dunaj. V zmysle mieru uzavretého medzi cisárom Commodom a Germánmi v roku 180 po Kr. bola Rimami odvtedy kontrolovaná 7 až 14 kilometrov široká zóna v predpolí panónskeho limitu.

Rimania si pravdepodobne v čase nebývanej hospodárskej prosperity Panónie za Severovcov (Septimus Severus bol v roku 193 po Kr. vyhlásený v Carnunte za cisára) uvedomili nutnosť zabezpečenia dostatku potravín pre centrum hornej Panónie, Carnuntum. To bolo hlavným dôvodom plánovaného využitia 14-kilometrovej zóny v úrodnej oblasti južného Pomoravia pre poľnohospodárske účely.

Na Veľkej lúke, vzdialenej asi 5 kilometrov od Carnunta, boli veľmi vhodné podmienky pre vznik veľkostatku typu „villa rustica“. Pravdepodobne tu usadlosť spomenutého typu vznikla v priebehu prvej tretiny 3. storočia. Popri architektúre kúpeľa to dokladajú aj zvyšky 80 metrov východne od kúpeľa preskúmanej rímskej halovej stavby o pôdoryse cca 14 x 12 metra. Jej strecha bola, podobne ako u kúpeľa, budovaná z rímskych tegúl a imbrexov, čo dokladajú ich fragmenty v zásype mohutných kolových jám o priemere asi 1 meter. K datovaniu kolovej stavby do 3. storočia sa predbežne prihovára i minca Alexandra Severa.

Unikátne nálezy v možnom skanzene uprostred prírody

Dávny sen archeológov

Unikátna archeologická lokalita Veľkej lúky by poskytovala výbornú možnosť prezentácie výsledkov výskumu a vytvorenia zóny oddychu a cestovného ruchu formou vybudovania archeologického skanzenu – tzv. múzea v prírode, podobne ako v neďalekom Carnunte. Jeho centrum by tvorili zakonzervované a verejnosti sprístupnené zvyšky rímskej stavby – kúpeľa, prípadne jeho rekonštruovaná podoba.

V areáli budúceho skanzenu by boli zrekonštruované aj vybrané obydlia a výrobné objekty z rôznych etáp osídlenia. Tu by sa návštevníci oboznamovali so spôsobom života, s výrobou keramiky, tavbou a spracovaním železa, pečením chleba i tkaním látok na tkáčskych stavoch, ktorých súčasti sa našli v keltských, germánskych a slovanských obydliach.

Archeologická lokalita, susediaca so Štátnou prírodnou rezerváciou Devínska Kobyla, by bola v rámci turistických a cykloturistických náučných chodníkov prepojená na Národnú kultúrnu pamiatku Bratislava-Devín, Štátnu prírodnú rezerváciu Devínska Kobyla, rímsku stanicu v Stupave a ďalšie pamiatky v okolí. Návštevníkom a obyvateľom Bratislavy, najmä Dúbravky, Lamača, Devínskej Novej Vsi i Devína by sa tým poskytla vzácna možnosť spojiť oddych so získaním bezprostredných vedomostí o vyspelej rímskej-antickej civilizácii i živote našich dávnych predkov - Keltov, Germánov, Rimanov a Slovanov.

(krel, elen)

Rímske mince nájdené na Veľkej lúke

Faustus Cornelius Sulla 63-62 pred Kr., Vespasianus (2 ks) 69-79 po Kr., Alexander Severus (2 ks), 222-235 po Kr., Maximinus I. Thrax 235-238, Gordianus III. 238-244, Herenia Etruscilla 248-

251, Herenius Etruscus 250-251, Trebonianus Gallus 251-252, Gallienus (2 ks) 253-268, Claudius II. Gothicus 268-270, Aurelianus 270-275, Crispus 317-326, Constantinopolis (2 ks) 330-335, Constans 333-350

Bratislavská župa tento rok ocení 25 výnimočných osobností

Brunovský historickou osobnosťou regiónu

Bratislavský samosprávny kraj (BSK) každoročne udeľuje ocenenia zaujímavým osobnostiam – umelcom, učiteľom, lekárom, vedcom, športovcom či pracovníkom v sociálnej oblasti. Ide o ľudí, ktorí sa zaslúžili o rozvoj kraja, ale i šírenie dobrého mena regiónu doma i v zahraničí.

Výnimočný bude aj 21. ročník Ocenení Bratislavského samosprávneho kraja. Župné zastupiteľstvo na aprílovom zasadnutí schválilo 25 osobností, ktorí sa na jeseň stanú úspešnými laureátmi týchto cien.

„Ekonomický a spoločenský rozvoj nášho regiónu je dôležitý na to, aby sa nám tu dobre žilo. Som rád, že v tom nie sme sami, že je tu mnoho ľudí, ktorí svojou prácou, výsledkami obohacujú kraj a robia ho lepším. Každý rok som prekvapený, koľko takýchto výnimočných osobností tu máme. Na každého jedného som hrdý. Ocenenia sú uznaním a zároveň poďakovaním,“ povedal predseda BSK Juraj Droba.

Ten rok bolo Úradu BSK doručených 32 návrhov na udelenie Ocenení BSK. Z nich výberová komisia na základe hodnotiacich kritérií a spoločným konsenzom vybrala 25. Udelených tak bude 10 Výročných cien Samuela Zocha, deväť Pamätných listov Samuela Zocha a šesť Čestných občianstiev BSK. Rovnako bude už po 6. raz udelený aj titul Historická osobnosť regiónu za rok 2023, ktorý navrhuje predseda BSK. Za rok 2023 ho získa slovenský maliar, autor výtvarných návrhov na bankovky a poštové známky, národný umelec Albín Brunovský. Okrem toho, že patril k najvýznamnejším ilustrátorom a grafikom 20. storočia, tak s Bratislavským krajom je spätý aj miestom narodenia. Jeho rodiskom je obec Zohor.

Foto: BSK

Výročná cena Samuela Zocha:

doc. Martin Činovský, akad. maliar, ArtD.

prof. PhDr. Peter Rónai, akad. maliar

MgA. Miroslav Duša

Mgr. Jaroslav Moravčík

Ing. Marian Plavec

Marián Guzikewicz

RNDr. Branislav Mamojka, CSc.

Juraj Kubánka (in memoriam)

Hugo Portisch (in memoriam)

DEPAUL SLOVENSKO,

nezisková organizácia

Pamätný list Samuela Zocha:

akad. maliar Igor Piačka

MUDr. Ružena Dolánová, MPH

Ing. arch. Michal Bogár, PhD.

Milan Bušo

Ing. Eva Lupová (in memoriam)

PhDr. Jana Miklovičová

PhDr. Silvia Poórová

PaedDr. Iveta Slobodníková

PhDr. Milena Štrbáková

Čestné občianstvo BSK:

Lamberto Ferranti

Dr. Werner Fasslabend

Dr. Maximilian Pammer

Dr. Martin Eichtinger

Dr. Erwin Pröll

Gerhard Schödinger

Historická osobnosť regiónu:

Albín Brunovský

Bratislavská župa dokončila rekonštrukciu kaštieľa v Čunove

Vzniklo unikátne ekocentrum

Niekdajšia ruina Szapáryho čunovského kaštieľa z 18. storočia prešla komplexnou rekonštrukciou. Od roku 2021 túto Národnú kultúrnu pamiatku rekonštruoval Bratislavský samosprávny kraj (BSK). Nešlo však len o revitalizáciu budovy kaštieľa a príslušného areálu. Župa to-
muto miestu vdýchla nový obsah.

Cieľom je podpora environmentálneho vzdelávania pre rôzne vekové kategórie, školy, odborníkov, organizácie, verejnosť, jednoducho pre všetkých, ktorých zaujíma trvalo udržateľný prístup a ochrana životného prostredia.

„Bol to naozaj náročný proces. Kompletne sme vymenili strechu, krov, urobili sme nové podkrovia, fasádu, namontovali okná, dvere, osadili podlahy, maľovky či vymenili elektroinštalácie. Zároveň sme doplnili obnoviteľné zdroje energie, ako napríklad tepelné čerpadlo. Neza-
budli sme ani na adaptáciu na zmenu klímy, ako napríklad vodozadržné opatrenia. Počas realizácie stavby sme použili unikátny stroj na recykláciu stavebného odpadu, ktorý sme opätovne použili ako podkladový materiál v rámci areálu,“ popísal práce predseda BSK Juraj Droba.

Čunovské environmentálno-vzdelávacie centrum sa nachádza na jedinečnom mieste a bude inštitúciou s medzinárodným presahom, aká dosiaľ v kraji nejstvovala. Bratislavská mestská časť Čunovo totiž leží pri hraniciach s Rakúskom i Maďarskom a zároveň na hranici Chránenej krajinskej oblasti Dunajské Luhy.

V budove revitalizovaného kaštieľa sa nachádza interaktívna náučná expozícia zameraná na rôzne oblasti prírodného dedičstva regiónu, môžete si tu vyskúšať či skočíte tak ďaleko ako lúčny koník, naučíte sa rozoznať spev vtákov podľa hlasu či vôňu bylín. Dozviete sa veľa zaujímavého o bobroch, zistíte ako vidí hmyz a prostredníctvom virtuálnej reality sa budete plaviť lužným lesom vnútrozemskej delty Dunaja. V reálnom modeli traktora sa pomocou interaktívnej hry naučíte spôsoby trvalo udržateľného poľnohospodárstva. Návštevník sa bude môcť

prejsť aj funkčnou záhradou zameranou na praktickú environmentálnu výchovu. Bratislavská župa tu obnovila zeleň, vysadila stromy, kroviny, vybudovala biotopové jazierko, altánok, záhradku s bylinkami, exteriérovú učebňu a informačné panely.

Dlhodobým cieľom samotného Ekocentra je koordinácia environmentálno-vzdelávacích centier v kraji a poskytovanie metodickej podpory v oblasti environmentálneho vzdelávania, výchovy a osvetu. Otvára bránu do prírody, prepája odborné a praktické aktivity v oblasti ochrany prírody a environmentálnej výchovy. Zameriavať sa bude aj na osvetu detí a mládeže. Zázemie poskytne organizáciám na ochranu prírody a podporí aj cezhraničný turizmus a ekoturizmus.

Ekocentrum Čunovo vzniklo ako výsledok spolupráce slovenských, rakúskych a maďarských partnerov v rámci realizácie cezhraničných projektov Ecoregion SK-AT a Ecoregion SK-HU, podporených z prostriedkov Európskeho fondu regionálneho rozvoja.

Foto: BSK

Zatepľovanie úradu sa začalo

Koncom roka sa na úrade Bratislavského samosprávneho kraja uskutočnilo ôsme zasadnutie Rady partnerstva pre integrovaný územný rozvoj Bratislavského kraja na roky 2021-2027. Hlavnou témou bola podpora 18 projektových zámerov, pričom dva z celokrajských projektov zmenia aj Dúbravku. Prvý sa týka budovy miestneho úradu na Žatevej 4, kde je zámerom Zvyšovanie energetickej účinnosti budovy miestneho úradu – zateplenie a riešenie havarijného stavu strechy. Druhým projektom je obnova budovy Materskej školy Damborského - zníženie energetickej náročnosti objektu. Dokopy ide o investíciu viac ako milión eur.

Práce na zatepľovaní budovy miestneho úradu sa už začali, trvať majú niekoľko mesiacov. Ich súčasťou je aj riešenie havarijného stavu strechy.

Budova, kde dnes funguje časť miestneho úradu, bol postavený v 50. rokoch 20. storočia.

(lum)

Tipy z dúbravskej knižnice

Cestou do Krutej školy i krajiny Tvojazem

Počas marca mesiaca knihy otvárala mestská časť zrekonštruované oddelenie pre deti a mládež miestnej knižnice. Nazreli sme teda do vynovených priestorov a na policiach objavili kopec noviniek nakúpených aj vďaka projektu z Fondu na podporu umenia. Vybrali sme tri spojené s cestovaním a objavovaním krajín, no je ich vidieť oveľa viac. Príďte objaviť tú svoju...

Aleksandra Artymowska

Cesta okolo sveta za 80 záhadami

Zábava aj poučenie a k tomu cestovanie v pohodlí detskej izby. Taká je knižná fantastická výprava plná farebných rébusov a nekonečných bludísk s názvom Cesta okolo sveta za 80 záhadami. Prekonáte ich všetky? Nová pátracia knižka so záhadami na každej strane pre malých školákov a možno aj dospelých potrebuje pozornosť.

Barbora Németh a Filip Németh

Tvojazem

Kniha príbehov, ktoré sú voľným pokračovaním animovaného filmu Tvojazem. Riki je obyčajný chlapec zo sídliska, no má jedno neobyčajné tajomstvo. Je ním Tvojazem. Úžasná krajina, v ktorej nepoznajú elektrinu, zato tu majú všelijaké zvláštne vynálezy. Okrem Rikiho je domovom aj kamarátky Emy a jej opičiaka Tidlinga.

David Waillams

Megamonštrum

Buď jeho knihy milujú, alebo ich obchádzajú. Autor detských bestsellerov a britský komik David Walliams tentoraz čitateľov zavedie na sopečný ostrov uprostred vôd plných ľudožravých žralokov, kde stojí Krutá škola. Vyučovanie je tu príšerné, jedlo odporné a učitelia desiví. Odhalíte tajomstvo ohavnej príšery?

Lucia Marcinátová

Vrbu je ťažké spoznať

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

Toto obdobie bolo u starých Keltov obdobím májových slávností, pretože nastala vláda boha Belena a jeho nevesty Belisany, ktorí vládnu teplejšej polovici roka. Rastlinami týchto sviatkov sú cesnak medvedí a kozlík lekársky, ktorý bol tiež považovaný za magickú rastlinu.

Obdobie reprezentuje i vrba. Vrba je názov pre asi 300 opadavých stromov rodu Salix. Tieto rýchle rastúce, ale pomerne krátko žijúce stromy, sa vyskytujú prevažne v chladnejších oblastiach severnej pologule. Vrba rastie spoločne s topoľmi a jelšami pozdĺž brehov nížinných riek. Tento strom dáva prednosť chladnej vlhkej pôde.

Medicínske využitie vrby je rozsiahle. Analgetické účinky vrbovej kôry sú známe už 2000 rokov. Kôra obsahuje salicín, ten je aktívnou zložkou aspirínu. Olúpaná kôra sa používala k tíšeni bolesti a znižovaniu horúčky. Dlhé tenké prútiky vrby oddávna oceňujú košíkari. Pestovali sa rôzne druhy vrb s odlišne zafarbenými vetvičkami, ktoré dodávali košíkárske výrobkom prirodzenú pestrosť.

Kľúčové slová znamenania vrby sú – praktickosť, pohotovosť, tajomnosť, pružnosť. Spája sa s obdobím 15. apríl - 12. máj. Ľudia narodení pod týmto stromovým znamením sú praktickí idealisti. Majú silnú vôľu, sú výreční s výbornou pamäťou a veľkou dávkou zdravého rozumu. Sú tiež intuitívni a oplývajú veľkou fantáziou, vyhľadávajú duchovno. Vrby majú sklon byť náladové a premenlivé ako mesiac, ktorý svojím vplyvom pôsobí na ich stromové znamenie. Aj keď je človek narodený v znamení vrby ctižiadostivý a rozumný, môže byť tiež emocionálny a tajomný. V skutočnosti je ťažké nejakú vrbu dobre poznať, pretože záhadná a tajomná stránka ich skutočného charakteru obvykle zostáva veľmi dobre skrytá pod ich racionálnym povrchom.

Dúbravka varí s Vojtom Artzom

Májová sladko-slaná hra

Wafle nemusia byť len sladkým dezertom. Čo tak syté a chutné s bryndzou a k tomu dezert netradičný a jednoduchý zároveň? Dúbravčan VOJTO ARTZpožýva na májový lásky čas na tanieri.

Wafle na slano s bryndzou, pažitkou a smaženou slaninkou alebo cibuľkou

Počet porcií: 1

Obtiažnosť: *

Čas prípravy: 35 minút

Čo potrebujeme:

200 g hladkej múky alebo podľa potreby

2 ks vajcia

250 ml mlieka alebo podľa potreby

20 g kryštálového cukru

10 g soľ

½ kypriaceho prášku do pečiva

60 g masla 82%

citrónová kôra z polovice citróna

200 g bryndza plnotučná (májová)

2-3 PL smotana kyslá 16%

15 g pažitka čerstvá

100 g údená (prerastená)

25 g pražená cibuľka (vysmážaná cibuľka)

Postup prípravy:

1. Žĺtká vyšľaháme s povoleným maslom a cukrom až do peny.
2. Primiešame nastrúhanú citrónovú kôru a pomaly začneme prilievať mlieko.
3. Pridáme hladkú múku a polovicu kypriaceho prášku do pečiva a soľ.
4. Extra vymiešame tuhý sneh z bielkov a pridáme k zmesi na wafle.
5. Polotuhé cesto vložíme do stroja na wafle a pečieme dozlatista.
6. Bryndzu vymiešame so smotanou.
7. Pažitku nasekáme najemno. Slaninku nakrájame a opečieme dozlatista.
8. Na wafle nanesieme ochutenú bryndzu a posypeme buď restovanou slaninkou alebo smaženou cibuľkou a nasekanou pažitkou.

9. TIP šéfkuchára: Takto pripravené wafle môžeme doplniť ešte aj o stratené vajce.
10. Čerstvé vajcia vyklepneme do potravinárskej fólie potretej olejom a zaviažeme ako batôžtek. Vložíme do vriacej vody a podľa potreby varíme 3 - 4 minúty. Po rozstrihnutí fólie vajíčko položíme opatrne na wafle. Vajce stačí nožom jemne narezať, žltok sa krásne roztečie a doplní chuť.

Krupicové flameri s jogurtovou omáčkou a vanilkou

Počet porcií: 5

Obtiažnosť: *

Čas prípravy: 25 minút + čas na chladenie

Čo potrebujeme:

treska:

- 100 g čokoláda 70% (1 celá)
- 500 ml mlieko plnotučné
- 80 g cukor krupica alebo podľa chuti
- 1 vanilkový lusk
- 60 g krupička jemná alebo podľa potreby
- sneh z 1 vaječného bielka
- 5 ks detské piškóty
- 3 - 4 PL tvaroh tučný krémový
- 1 ks jogurt biely (cca 100g)
- 15 g mak modrý, mletý

mäta čerstvá

práškový cukor na dosladenie jogurtovej omáčky (alebo med)

Postup prípravy:

1. Do kastrólika s mliekom nalámeme čokoládu, ochutíme štipkou soli, cukrom (80g), čerstvou vanilkou a privedieme k varu.
2. Postupne prisypeme krupičku a miešame. Vznikne nám hustá kaša, ktorú miešame cca 2 minúty.
3. Za občasného miešania ju schladíme, aby ostala vláčna.
4. Z bielka vyšľaháme tuhý sneh a vmiešame do kaše.
5. Pripravíme si silikónovú formu na muffiny, na ktorej dno rozložíme detské guľaté piškóty. Pripravenú hmotu na flameri vložíme do formy pomocou cukrárenského vrečka. Necháme v chladničke zatuhnúť.
6. Jogurtová omáčka: Tučný tvaroh v miske zmiešame s cukrom, jogurtom, zrnkami vanilky a mletým makom.

TIP šéfkuchára:

Ak vám ostane hotové flameri alebo ochutená čokoládová krupicová kaša, jednoducho ich vložte do mrazničky a vyberte podľa potreby, alebo konzumujte zmrznuté ako parfait. Je to úžasný svieži dezert! Rovnakým spôsobom môžeme pripraviť flameri aj z bielej čokolády. Na prípravu domáceho vanilkového cukru vložíme vanilkový struk, ktorý nám ostal z príprav, do dózy s cukrom alebo ho vyvaríme v mlieku, prípadne ho použijeme pri príprave pudingu či krému.

Vernisáž tvorcu landartu Jaroslava Bella Beliša na Dúbravskej hlavici

Naplnil kráter, stvoril veľkú húsenicu

Keď ide do lesa, hovorí, že často ho niečo zláka, niekoľkokrát tak urobil kráter po bombe z druhej svetovej vojny na Dúbravskej hlavici. Nás jeho diela zväbia zakaždým. Precíznym spracovaním, vyznením, odkazom. Inak tomu nebolo ani počas aprílovej vernisáže výtvarníka, tvorcu landartu Jaroslava Bella Beliša na Dúbravskej hlavici.

Text: Lucia marcinátová

Z Dúbravskej hlavice asi desať minút po červenej turistickej značke smerom na rozhľadňu. Tak znel popis v pozvánke na miesto vernisáže v lese.

S dúbravským umelcom Jaroslavom Belišom sme sa pri veľkej špirále, ktorá vznikla v kráteri po druhej svetovej vojne, nestretli prvýkrát. Tentoraz do nej umiestnili stovky suchých stoniek, býľ. Postavil ich do špirály ako akýchsi ľudí, dav, vetchý i silný, ostrý aj slabý zároveň. Naskytol sa pohľad na naplnený a prírodninami premenený kráter aj s aktuálnym odkazom na vojnový konflikt za našimi hranicami. Kurátorkou výstavy bola ukrajinská umelkyňa Kasha Potrohosh.

Pozvanie umelca prijal aj Daniel Pastirčák. Spisovateľ, výtvarník a esejista na vernisáži hovoril o nádeji. Naplnený kráter so špirálou pripodobnil k ponáraniu sa, hlbšiemu prepadávaniu sa.

„Či sa budeme hlbšie potápať, alebo sa zobudíme do nádeje? To záleží od nás,“ znelo na otvorení výstavy a v hlavách aj po nej.

Druhým dielom Landart vernisáže bola obrovská húsenica. Plazí sa neďaleko cestičky ku kráteru, stačí odbočiť podľa šípky s nápisom húsenica.

Obrovská a pichľavá lezie ponad mŕtvy strom, v hlave otázky, či ožije.

Kráter umelec zmenil pred niekoľkými rokmi na veľkú špirálu, upravil okolie, očistil ho od buriny, v roku 2021 do neho vsadil inštaláciu s názvom My sme. Pripravoval ju asi rok a pol, kým vytvoril 700 opracovaných drier – postáv, ktoré dva dni pred vernisážou inštaloval do špirály. V tom roku prišlo k ďalšej inštalácii.

„Tvorba húsenice bola náročnejšia, trvala dokopy zhruba tri týždne, najskôr bolo treba navŕtať diery do spadnutého buku, špirála bola o niečo jednoduchšia, zaberala asi deväť dní. Do zeminy išla tá vyschnutá býľ ľahšie, ale aj tu som miestami používal vŕtačku,“ približuje Jaroslav Bello Beliš.

Lesnými dielami v Dúbravke prekvapuje už dlhší čas, tvorí aj na iných miestach, pri Dunaji či Železnej studničke i na východe Slovenska. „Človek by sa nemal prestať diviť,“ hovorí majster lesných diel, ktorý svojou tvorbou a inštaláciami v lese často vyvoláva otázky aj údiv.

Uvidíme a tešíme sa na ďalšie, nielen lesné prekvapenia, pristavenia.

FESTIVAL SAKÚR A UMENIA PÍŠAL SVOJ DRUHÝ ROČNÍK v Dúbravke aj Karlovej Vsi

Krása sakúr i umenia a tradícií Japonska

Vlani dážď, chlad, no napriek tomu naplnené podujatie pod strechou Základnej umeleckej školy Eugena Suchoňa, teraz slnko, ktoré dotváralo príjemnú atmosféru. Druhý ročník kultúrno-spoločenského podujatia Festival sakúr a umenia 2024 zaplnil dúbavský amfiteáter na Valachovej a okolie tunajšieho sadu sakúr.

Text: Lucia marcinátová

Vyskúšať kaligrafiu, naučiť sa napísať japonskými znakmi svoje meno, spoznať tradičné postupy čajového obradu, tvoriť, zahrať si stolové hry Shogi i GO, nadchnúť sa krásou vystavených fotografií či programom na pódiu. To všetko na jednom podujatí, na ktorom sa počas soboty 13. apríla vystriedala asi stovka účinkujúcich. Festival sakúr a umenia zámerne pripravovaný v čase kvitnutia japonských čerešní.

Na úvod patrilo pódium dúbavského amfiteátra organizátorom, autorovi myšlienky a Dúbavčanovi Vladimírovi Grežovi, spoluautorovi a bývalému ministrovi medzinárodných vzťahov Pavlovi Demešovi a japonskému veľvyslancovi Yasuhiro Kawakami, ktorých vítal starosta Martin Zaťovič.

Dozvedeli sme sa, čo je to Hanami, čiže japonská oslava kvitnutia sakúr. Krásnych japonských čerešní, ktoré kvitnú len istý čas, proces trvá asi dva týždne a cítiť v ňom radosť i trošku smútku zároveň. Básnici o kvetoch čerešne skladajú piesne, básne, maliari ich maľujú, sú súčasťou keramiky, rôznych výrobkov, textilov aj dekorácií. Japonci každý rok očakávajú, kedy sa kvety sakúr vyfarbia.

Organizátori priblížili aj ďalší japonský zvyk, tradíciu. „Pod rozkvitnutými čerešňami ľudia nie sú neznámi, cudzí.“

A presne taký bol aj odkaz podujatia v dúbavskom amfiteátri. Rôznorodý hudobno-tanečný program pripravila Základná umelecká škola Eugena Suchoňa, zaznel koncert japonských piesní s tematikou sakúr, energiou divákov aj organizátorov dobil farebný Detský folklórny súbor KLNKA i ukážky japonských bojových umení - Aikido a Daito-ryu aikijujutsu, Kurilla Budo-kan.

Trošku Japonska prišlo do Dúbavky. Na podujatie, kde sa naozaj nikto necítil cudzí...

Festival sakúr a umenia

Písal v dvoch mestských častiach (Karlovej Vsi a Dúbavke) počas dvoch dní – 12. a 13. apríla svoj druhý ročník.

Vyhlasovateľom festivalu je občianske združenie Media, v spolupráci s Veľvyslanectvom Japonska v SR, mestskými časťami Karlova Ves a Dúbavka, Domom kultúry Dúbavka, ZUŠ Eugena Suchoňa a ďalšími partnermi.

K výsadbe sadu v Dúbravke prispelo viacero známych osobností, ktoré si stromy „adoptovali“. Prvým z podporovateľov Sadu sa stal bývalý šéf slovenskej diplomacie Pavol Demeš, ktorý spolu s Vladimírom Grežom stál pri zrode projektu.

Dúbravská 4ka Liga pokračovala dvomi podujatiami pre žiakov

Premiéra e-športu a kráľ šachu

Miestni poslanci Karina Remišová, Pavol Jančovič a Richard Šafárik vlani iniciovali projekt pre žiakov druhého stupňa s názvom Dúbravská 4ka Liga. Deti v ňom počas školského roka zbierajú body za športové i nešportové súťaže pre svoju školu. Nakoniec vyhrá škola, ktorá počas školského roka získa najviac bodov. Cieľom je povzbudiť zdravú súťaživosť, učiť žiakov disciplíne a fungovaniu jednotlivca, ktorý je súčasťou tímu.

Projekt Dúbravská 4ka Liga pokračoval v marci a v apríli dvoma rozličnými podujatiami. Premiéru mal turnaj v e-športe v Dome kultúry Dúbravka a v KC Fontána sa hľadal aj kráľ šachu.

Šach ovládlo Pri kríži

Počas apríla si žiaci základných škôl otestovali svoje schopnosti v šachu. Na turnaji sa stretlo celkom 40 hráčov, každú školu reprezentovalo desať žiakov. Turnaj sa uskutočnil v KC Fontána, kde sa pravidelne organizujú šachové turnaje na profesionálnej úrovni pod záštitou ŠK Dúbravan.

Práve vďaka spolupráci so šachovým klubom dokázala Dúbravská 4ka Liga zorganizovať spomínaný turnaj. Na 20 herných stoloch nechýbali profesionálne šachové hodiny, ktoré dohliadali na priebeh jednotlivých šachových partií, keďže každý hráč mal 15 minút na svoje ťahy. Ak nestihol partiu odohrať do časového limitu, z víťazstva sa tešil súper. Na dodržiavanie pravidiel dozeral rozhodcovský tím na čele s dúbravským šachovým veľmajstrom Ladislavom Šipekym.

Najlepší výsledok na turnaji zahráli žiaci zo Základnej školy Pri kríži, ktorí ovládli ako súboj škôl, tak poradie jednotlivcov. Víťazom turnaja sa stal Alexander Molnár z tejto školy. Na pódiu mu sekundovali jeho spolužiaci. Druhé miesto obsadil Adam Wlodarski a bronzová priečka patrila Viktorovi Kováčovi. Na turnaji sa predstavila aj trojica dievčat. Najlepšie sa umiestnila Nguyen Thi Phuong Linh zo ZŠ Sokolíkova, ktorá obsadila 4. miesto a medaila jej tesne unikla, len o pomocné hodnotenie, tzv. Buchholz.

Zemáky vyhrali

Dúbravská 4ka Liga zorganizovala aj premiérový turnaj v e-športe pre základné školy v modrej sále Domu kultúry Dúbravka. Každá súťažiaca dvojica mala k dispozícii svoj vlastný herný monitor a vďaka plátnu a televízorom bolo možné pohodlne sledovať priebeh na všetkých herných staniciach v reálnom čase. Samotný turnaj trval bezmála šesť hodín. Stretlo sa v ňom 32 tímov, zložených zo 64 účastníkov z každej zo štyroch dúbravských základných škôl.

Historický prvý e-športový turnaj základných škôl na Slovensku ovládol tím KFC ZEMÁKY v zložení Samuel Soják a Šimon Mihalovič, ktorí reprezentovali ZŠ Beňovského. Druhý bol tím FANTÁZIA zo žiakov ZŠ Pri kríži a tretí s názvom BARCA x PSG tiež zo ZŠ Pri kríži.

Celý turnaj vznikol spojením Dúbravskej 4ka Ligy a spoločnosti YGames. YGames zabezpečili okrem techniky aj riadenie a herný systém samotného turnaja. (D4kliga, red)

Športové hry seniorov

V máji sa už tradične konajú Športové hry seniorov Dúbravky – Memoriál Ferka Švábu. Podujatie pod záštitou starostu Martina Zaťoviča sa uskutoční v utorok 21. mája od 9:00 v Parku Pekníkova. V rámci akcie sa bude konať Deň zdravia.

Kto chce štartovať, môže sa prihlásiť do 16. mája mailom na radaseniorov@gmail.com alebo priamo počas podujatia v čase 8:15 – 8:55. Akcia sa koná pri príležitosti aj Dňa matiek a Dňa otcov. Športových hier sa môžu zúčastniť len ženy a muži s trvalým bydliskom v Dúbravke. Podujatie prešlo malými zmenami.

Hovorí o nich členka organizačného výboru Vlasta Babitzová: „Naďalej sa bude súťažiť v šesťboji. Viacerí seniori mali už dlhšie pripomienky k behom na 50 a 200 m, ktoré sme vynechali a nahradili ich hodom šípkami a strelbou florbalovou hokejkou na malú bránku. Tradične sa bude súťažiť v hode granátom na cieľ, v hode medicinbalom do diaľky, v hode na basketbalový kôš a v strelbe futbalovou loptou na malú bránku. Športujúci seniori nám starnú a preto sa od toho roku bude súťažiť nie v troch, ale až v štyroch vekových kategóriách (60 – 70, 71 – 75, 76 – 80, 81 a viac rokov). Rozhodujúce je, kto dosiahne daný vek v roku bez ohľadu či to bude v januári alebo v decembri.“ (pej)

Prekvapila štvorka i dvojka

Poturnaji k MDŽ sa začiatkom apríla uskutočnilo prvé kolo 6. ročníka Dúbravskej bowlingovej ligy seniorov (DBLS). Titul pred rokom získalo po druhý raz po sebe DC/3, striebro patrilo DC/1 a bronz DC/4. Už úvodné kolo DBLS naznačilo, že tento ročník bude vyrovnanejší ako tie prechádzajúce.

Po prvýkrát sa stalo, že kolo nevyhrala jednotka či trojka, ale štvorka. Za zmienku stojí výkon DC/2, ktoré sa dostalo po prvý raz v kole cez 500 bodov. Je pozoruhodné, že až tri ich hráčky sa prebojovali medzi šesticu najlepších ženských výkonov v kole. Druhé kolo sa konalo po našej uzávierke (23. máj), tretie je na programe 7. mája.

DRUŽSTVÁ:

1) DC/4 (H. Drápalová 134, S. Melichárek 111. M. Uhrák 92, D. Melichárková 117, Ľ. Pokojný 133) 587 bodov

2) DC/3 (V. Gajdoš 141, F. Žilinský 84, Ľ. Škoviera 83, E. Barboríková 111, J. Barbortík 137) 556 bodov

3) DC/1 (Š. Bajteková 101, T. Vizinova 96, M. Klčo 126, P. Bellay 121, J. Petrovský 95) 539 bodov.

4) DC/2 (M. Hargašová 106, M. Demková 125, K. Hurák 69, B. Búrik 105, E. Kurinová 109) 514 bodov.

Najlepší jednotlivci v kole - ŽENY: 1. H. Drápalová (DC/4) 134, 2. M. Demková (DC/2) 1125, 3. D. Melichárková (DC/4) 117, 4. E. Barboríková (DC/3) 111, 5. E. Kurinová (DC/2) 109, 6. M. Hargašová (DC/2) 106. MUŽI: 1. V. Gajdoš (C/3) 141, 2. J. Barborík (DC/3) 137, 3. Ľ. Pokojný (DC/4) 133, 4. M. Klčo (DC/1) 126, 5. P. Bellay (DC/4) 121, 6. S. Melichárek (DC/4) 111.
(pej)

Trio z klubu IMET na ME tímov

Až traja hráči dúbravského klubu IMET, konkrétne Tomáš Tóth, Marek Manik a Dávid Kubíček, sa dostali do nominácie Slovenska na majstrovstvá Európy reprezentačných družstiev v squashu vo švajčiarskom Zürichu (1. – 4. mája). Káder dotvárajú Lukáš Tužinčin a Ivan Tomko. Turnaj 2. divízie sa uskutoční v centrách Squash Arena a Blue Point zhodne na adrese Hallenbadweg v lokalite Uster, a to súbežne s podujatím priamo o kontinentálne medaily. Tím SR sa vlni vrátil do „druhej ligy“ prostredníctvom celkového triumfu v 3. divízii v Gibraltári. Slováci majú vo svojej základnej B-skupine na programe dva zápasy. Sviatok práce oslávia duelom s Dánmi a o deň neskôr budú hrať proti Maďarom.

Z každej zo štyroch skupín postúpia prví dvaja do play-off a z neho prví dvaja do 1. divízie ME 2025. Medzi ženami nebude mať Slovensko zastúpenie. (ko)

FKP Bratislava pripravuje spoluprácu s materskými školami

Po zimnej prestávke opäť o body

Futbalové súťaže Bratislavského futbalového zväzu (BFZ), kde pôsobí aj šesť družstiev FKP Bratislava, sa opäť rozbehli. Starší a mladší žiaci, ktorí hrajú 2. ligu, začali s prípravou na jarnú časť súťaže 8. januára na umelej tráve na obnovenom ihrisku areálu SPŠE Karola Adlera.

Okrem tréningov odohrali starší žiaci aj dve halové ligy. V halovej lige organizovanej BFZ, ktorá sa hrala v športovej hale v Senci, sa prebojovali až do štvorčlennej finálovej skupiny, kde

sa im napokon ušlo 4. miesto. V Malackách sa v halovej lige umiestnili na treťom mieste. Podobne obsadili tretie miesto aj mladší žiaci.

Vo februári organizoval FKP Bratislava v spolupráci s mestskou časťou 5. ročník turnaja o Pohár starostu, na ktorom sa zúčastnilo šesť družstiev. Družstvo mladších žiakov FKP Bratislava odsadilo 1. miesto, pred družstvom FK Dúbravka, ktoré skončilo na 2. mieste a 3. miesto obsadilo družstvo FKM Stupava.

Družstvá prípravky trénujú striedavo v telocvični a na umelej tráve v závislosti od počasia. Každé počas zimy odohralo niekoľko turnajov v Bratislave, Senci, Malackách.

FKP Bratislava pripravuje aj spoluprácu s materskými školami v Dúbravke. Pre deti z MŠ Sekurisova s kolektívom materskej školy organizuje v máji futbalový zápas na školskom dvore. S deťmi z MŠ Damborského začína základnú futbalovú prípravu pod vedením futbalových trénerov.

Aj naďalej hlavnou úlohou a cieľom klubu je naučiť deti a mládež pod vedením skúsených trénerov základom futbalu so zameraním na rozvoj pohybových schopností a špecifických futbalových zručností. Klub sa chce v tejto sezóne umiestniť čo najlepšie s družstvom starších a mladších žiakov. V budúcom ročníku chce postaviť aj družstvo mladšieho dorastu.

U družstiev prípraviek sa výsledok do úvahy neberie, no kladie sa dôraz na predvedenú hru a radosť detí z futbalu.

„Naše deti chcú hrať futbal. Snažíme sa im vytvoriť preto tie najlepšie podmienky, čo sa nám aj vďaka podpore od mestskej časti Dúbravka a Športového centra polície darí,“ vraví za FKP Bratislava predseda klubu Štefan Gubrica. „Chceme pracovať tak kvalitne a zodpovedne, aby naši hráči nenašli dôvod k odchodu, ale naopak aj tí, ktorí si neobliekajú naše dresy, mali záujem do FKP vstúpiť.“

(FKP)

FKP Bratislava

Pozýva do svojich radov ďalších záujemcov o futbal ročníky narodenia 2008-2019. Tréningy možno vyskúšať utorok až piatok od 17:00 do 18:30 na futbalovom štadióne ŠCP Bratislava, M. Sch. Trnavského 2/a

Kontakt:

Štefan Gubrica

+421 903434035

s.gubrica@gmail.com

Dúbravke zlato aj striebro

V nedeľu 18. februára 2024 sa konal už 5. ročník futbalového turnaja mladších žiakov (narođených po 1. 1. 2011) o Pohár starostu Dúbravky Martina Zaťoviča. Turnaj DÚBRAVKA CUP 2024 sa uskutočnil v Športovej hale v Mlynskej doline.

Turnaj organizovali FKP Bratislava a mestská časť Bratislava-Dúbravka a zúčastnilo sa na ňom šesť družstiev z Bratislavy a okolia. Piaty ročník podujatia priniesol úspech opäť dúbravským mužstvám.

Víťazom sa stal FKP Bratislava, druhé miesto obsadilo družstvo FK Dúbravka a tretie miesto patrilo družstvu FKM Stupava. Ceny pre družstvá a jednotlivcov odovzdávali predseda komisie športu Mário Borza a predseda FKP Bratislava a zároveň aj predseda organizačného výboru Štefan Gubrica.

PodĎakovanie patrí všetkým účastníkom a organizátorom turnaja.

(fkp)

DÚBRAVKA CUP 2024:

1. miesto - FKP Bratislava
2. miesto - FK Dúbravka
3. miesto - FKM Stupava
4. miesto - FK Lamač
5. miesto - MFK Záhorská Bystrica
6. miesto - TJ Slovan Vištuk

Najlepší hráč:

Matúš Šiška - FK Dúbravka

Najlepší strelec:

Júlia Dananajová - FKP Bratislava

Najlepší brankár:

Výsledkový servis

Futbal

- III. liga, starší dorast (U19), BFZ, 13. kolo: FK Dúbravka – PŠC Pezinok 1:6, 15. kolo: FK Dúbravka – MFK Záhorská Bystrica 0:4, 16. kolo: FK Slovan Ivanka pri Dunaji – FK Dúbravka 3:1. Priebežné poradie: 1. PŠC Pezinok 42,... 10. FK Dúbravka 12.

- III. liga, mladší dorast (U17), BFZ, A-skupina, 17. kolo: FK Dúbravka – TJ Rovinka 0:3, 18. kolo: FC Slovan Modra – FK Dúbravka, 19. kolo: FK Dúbravka – NŠK 1922 Bratislava 1:16, 20. kolo: PŠC Pezinok – FK Dúbravka 14:0, 23. kolo: FK Dúbravka – OŠK Chorvátsky Grob 2:2. Priebežné poradie: 1. NŠK 1922 Bratislava 55,... 14. FK Dúbravka 5.

- III. liga, mladší dorast (U17), BFZ, B-skupina, 16. kolo: FK Dúbravka „B“ – FK Inter Bratislava „B“ 1:0, 17. kolo: FKM Stupava – FK Dúbravka „B“ 0:5, 18. kolo: FK Dúbravka „B“ – ŠK Vrakuňa Bratislava 3:0. Priebežné poradie: 1. FK Dúbravka „B“ 43, 2. TJ Jarovce Bratislava 42.

- II. liga, starší žiaci (U15), BFZ, 14. kolo: FK Dúbravka – FC Žolík Malacky 3:1, FC Ružinov Bratislava – FKP Bratislava 3:2, 15. kolo: FKP Bratislava – FC Slovan Modra 12:0, FK Dúbravka – FC Rohožník 6:1, 16. kolo: ŠK Vrakuňa Bratislava – FK Dúbravka 0:3, Senec Football Academy – FKP Bratislava 4:0. Priebežné poradie: 1. Senec FA 46, 2. FK Dúbravka 41,... 12. FKP Bratislava 11.

- II. liga, mladší žiaci (U13), BFZ, 14. kolo: FK Dúbravka – FC Žolík Malacky 5:2, FC Ružinov Bratislava – FKP Bratislava 1:2, 15. kolo: FKP Bratislava – FC Slovan Modra 7:0, FK Dúbravka – FC Rohožník 14:1, 16. kolo: ŠK Vrakuňa Bratislava – FK Dúbravka 0:2, Senec Football Academy – FKP Bratislava 2:1. Priebežné poradie: 1. FK Dúbravka 45,... 13. FKP Bratislava 9.

- III. liga, starší žiaci (U15), ObLFZ Bratislava-mesto, skupina Bratislava, 15. kolo: OŠK Chorvátsky Grob – FK Dúbravka „B“ 1:2, 17. kolo: TJ Rovinka – FK Dúbravka „B“ 1:4, 18. kolo: FK Dúbravka „B“ – MFK Rusovce 4:1. Priebežné poradie: 1. SDM Domino „B“ 43,... 6. FK Dúbravka „B“ 21.

Mladší žiaci (U13), ObLFZ Bratislava-mesto, A-skupina, 15. kolo: OŠK Chorvátsky Grob – FK Dúbravka „B“ 6:1, 17. kolo: TJ Rovinka – FK Dúbravka „B“ 1:1, 18. kolo: FK Dúbravka „B“ – MFK Rusovce 1:5. Priebežné poradie: 1. Senec FA „B“ 46,... 13. FK Dúbravka „B“ 4.

Hokej

- Kaufland extraliga dorastu (U18), nadstavbová časť, B-skupina o udržanie v súťaži, 17. kolo: HOBA – HK Ružinov '99 Bratislava 2:0, 19. kolo: HOBA – HC Prešov 4:0, 20. kolo: HOBA – HK Michalovce-mládež 2:4. Konečné poradie: 1. Draci Liptovský Mikuláš 41,... 4. HOBA 37 – v sezóne 2024/25 bude hrať v Kaufland extralige.

- Starší žiaci AA (9. ŠHT, U15), región Západ, Pohár Jozefa Gubalu, 19. kolo: HOBA – HK Levice 5:2, 20. kolo: HOBA – MMHK Nitra 0:4. Konečné poradie: 1. HK Dukla Trenčín 35,... 5. HOBA 15 – nepostúpila na finálový turnaj M-SR.

- Starší žiaci A (8. ŠHT, U14), región Západ, Pohár Jozefa Gubalu, 13. kolo: HOBA – HK Ružinov '99 Bratislava 5:6, 14. kolo: HK Dukla Trenčín – HOBA 5:5. Konečné poradie: 1. MMHK Nitra 24,... 3. HOBA 16 – postúpila na turnaj o Pohár olympijských nádejí. Pohár Olympijských nádejí, 1. kolo: HOBA – HC Košice 2:5, 2. kolo: Draci Liptovský Mikuláš – HOBA 1:10, 3. kolo: Barani Banská Bystrica White – HOBA 4:3 sn, 4. kolo: HOBA – Dukla Trenčín 4:5 sn, 5. kolo: HK Sršne Košice – HOBA 2:4. Konečné poradie: 1. HC Košice 10,... 4. HOBA 6.

- Mladší žiaci AA (7. ŠHT, U13), región Západ, nadstavbová skupina Jozefa Gubalu, 15. kolo: HOBA – HK '18 Karpatský sokol 2:4. Bez poradia.

- Mladší žiaci A (6. ŠHT, U12), región Západ, nadstavbová skupina Jozefa Gubalu, 11. kolo: HOBA – HK Ružinov '99 Bratislava 0:6. Bez poradia.

Volejbal

- I. liga junioriek, 21. kolo: VK Nové Mesto nad Váhom – ŠŠK Bilíkova 0:3 a 0:3. Priebežné poradie: 1. ŠŠK Bilíkova 84, 2. VK Nové Mesto nad Váhom 72.

- Kadetky, oblasť Bratislava, druhá časť, skupina o 1. – 4. miesto, 5. kolo: Slávia UK Dráčik „A“ – ŠŠK Bilíkova „A“ 3:2, 6. kolo: ŠŠK Bilíkova „A“ – Slávia UK Dráčik „B“ 3:0. Konečné poradie: 1. ŠŠK Bilíkova „A“ 14, 2. Slávia UK Dráčik „A“ 11. Skupina o 5. – 8. miesto, 5. kolo: ŠŠK Bilíkova „B“ – VK Studienka 3:2, 6. kolo: Slávia UK Dráčik „C“ – ŠŠK Bilíkova „B“ 3:0. Konečné poradie: 5. Slávia UK Dráčik „C“ 13,... 8. ŠŠK Bilíkova „B“ 2. Skupina o 9. – 11. miesto, 5. kolo: VK IMA Bratislava – ŠŠK Bilíkova „C“ 3:2, 6. kolo: ŠŠK Bilíkova „C“ – VK TAMI Bratislava 3:0. Konečné poradie: 9. ŠŠK Bilíkova „C“ 7.

Hokejbal

- 1. Bratislavská hokejbalová liga, základná časť - 17. kolo BHC Dúbravka - Slávia Právnik 1:0, Hancop D. Hony - AHK Pekníkova 2:2, 18. kolo Baltská-BHC Dúbravka 1:6, AHK Pekníkova - Barbari 4:1, 19. kolo Tím Taraba - BHC Dúbravka 4:4, Ziegelfeld - AHK Pekníkova 2:4.

(jm)

Richard Varga: Chcem si zabehať s ľuďmi

Dlho sa zubila odpaľovacími rampami namierenými na druhú stranu železnej opony. Devínska Kobyla po jej páde kúsok za kúskom pochováva svoju temnú minulosť a aj vďaka vyhliadkovej veži je teraz obľúbeným cieľom výletov. A nielen tých, už druhý rok bude na jej vrchole vo výške 514 m n. m. koniec stúpania a zároveň obrátka behu AZ-pneu Vertical. Podujatie, ktoré si našlo svoje miesto v bratislavskom jarnom bežeckom kalendári, sa uskutoční 25. mája, štart hlavných pretekov bude o 11.00 h pri Lidli.

Text: Juraj Marcinát

„Minulý rok boli ľudia nadšení. Myslím si, že odchádzali spokojní, beh sa im páčil. Verím, že prídu znova a bude ich opäť o niečo viac. Touto cestou by som chcel pozvať aj tých, ktorí vlni nebežali, aby sme sa zišli vo väčšom počte. Kampaň sa zatiaľ iba rozbieha. Dúfam, že dva týždne pred pretekmi sa štartovka utešene zaplní,“ odkázal ambasádor behu Richard Varga. Historicky najúspešnejší slovenský triatlonista je zároveň aj zostavovateľ trate. Ako Dúbravčan lesné chodníky masívu dôverne pozná zo svojich tréningov. Verí, že účastníci si poradia aj s drobnými nástrahami, napríklad vyvalenými stromami po jarných víchriciach. „Nie sú to preteky na dráhe, k lesnému behu patria aj takéto veci,“ vraví.

Ani dolu kopcom to nie je jednoduché

Vlani sa do pretekov zapojil iba mimo súťaže a priznal, že sa riadne zapotil. „Pred rokom som si poriadne zamakal, bolo to náročné, ale zároveň skvelé, bavilo ma to.“ V cieľi mu namerali čas 39,35, víťazný Lukáš Gdovin zvládol 10 km za 44:05. „Ani klesanie nie je jednoduché, pretože na začiatku je veľmi technické, nedalo sa po ňom len tak spustiť. Ak si dobre pamätám, tak na vrchole som bol za približne 20 minút,“ upozornil Rišo Varga.

Trať, program súťaží a jeho úloha ambasádora zostávajú nezmenené, aj keď priznal, že mu nedáva spávať myšlienka zapojiť raz do okruhu vrstevnicový chodník od Sandbergu nad Devín s výhľadmi na sútok Moravy s Dunajom. „Vlaňajší ročník mal úspech, preto ani nebol dôvod niečo meniť. Budem aj bežať, aby som sa nejakým spôsobom aj zúčastnil, ale opäť to bude mimo súťaže. Nechceme odradiť ľudí tým, že aha, Rišo bude pretekať. Chcem si zabehať s ľuďmi, ale nie preto, aby som im vzal šancu na úspech a tým aj motiváciu,“ zdôraznil dvojnásobný olympionik.

Cieľom je Ironman

V Paríži už s určitosťou tretí štart pod piatimi kruhmi nepridá, v boji o účasť ho zabrzdili dlhodobé problémy s achilovkou a januárová operácia. Jediným športovým cieľom 35-ročného člena klubu ŠKP Triax je kvalifikovať sa na prestížne preteky Ironman na Havaji a dosiahnuť tam medzi profesionálmi slušný výsledok. „Snažím sa dať kondične dokopy a kvalifikovať sa už tento rok, prípadne ten budúci. Počas zranenia som sa začal viac venovať svojim klientom, začiatčovníkom aj profesionálom, mladým a starším, ktorým zostavujem tréningové plány,“ načrtol zároveň svoje plány do budúcnosti.

Pomoc dobrej veci

V poslednú májovú sobotu môže jeho služby využiť každý účastník AZ-pneu Vertical. Richard Varga sa postará o rozcvičku pre deti aj dospelých, začne sa o 10.00 h.

Organizátori z občianskeho združenia Beh si ty v spolupráci s mestskou časťou Dúbravka opäť mysleli aj na dobrú vec. Z každého štartovného poputuje 5 eur na konto občianskeho združenia Psi na život, ktoré sa venuje výcviku vodiacich psov pre nevidiacich. „Viacerí zrakovo postihnutí ľudia by si tiež radi zabehali a aj na takéto aktivity sa dajú psy vycvičiť. Táto spojitosť s pohybom nás oslovila a chceme ju podporiť. Reakcia na vlaňajšiu premiéru pretekov ma veľmi potešila, nečakal som to. Mám veľkú radosť, že to ľudí bavilo a ocenili to. Navyše sme dokázali spojiť šport a pohyb s niečím pekným. Preto se už veľmi teším na druhý ročník, ktorý chceme urobiť zase o niečo lepší,“ povedal Hynek Serafín, majiteľ firmy AZ-pneu, ktorý by sa rovnako ako vlani tiež mal postaviť na štart. „Tento rok nemám toľko natrénované, ešte sa rozhodujem, či to bude okruh Peťka alebo hlavný beh, ale ako sa poznám, neodolám a vyberiem si desiatku.“

Generálny partner AZ-pneu odmení aj víťaza špeciálnej Plachého prémie. Pretekár, ktorý ako prvý zdolá 800 m dlhé ostré stúpanie Plachého ulicou, a zároveň absolvuje celú trať, získa súpravu pneumatík v hodnote 500 eur. Každého účastníka čaká v cieľi originálna medaila a možnosť vytlačiť si diplom. Online sa dá registrovať cez web az-pneu-vertical.sk.

Program

25. mája, ulica Pod záhradami

9.00 - registrácia a prezentácia

na mieste

10.00 - rozcvička

s Richardom Vargom

- 10.20 - detské behy
- 11.00 - AZ-pneu Vertical (10 km)
- 11.20 - Dôverun
(okruh Peťka, 5 km)
- 12.30 - vyhlásenie víťazov,
žrebovanie tomboly

ŠÉFTRÉNER MLÁDEŽE JURAJ GAŽI: MÁME 30 TRÉNEROV, SNAŽÍME SA O INDIVIDUÁLNY PRÍSTUP

FK Dúbravka pre všetky deti, ktoré baví futbal

Futbalový klub Dúbravka eviduje aktuálne okolo 350 detí a 30 trénerov, čo je najviac v novodobej ére klubu. Členovia sú rozdelení do 20 kategórií.

FK Dúbravka začal so zimnou prípravou pre všetky kategórie 8. januára. „Naši najmenší, čiže U5 – U9, trénovali už od novembra v telocvičniach. Staršie družstvá U10 – U19 sa pripravovali na odvetnú časť na našom ihrisku s umelou trávou a rovnako tak aj na novovybudovanom futbalovom ihrisku v areáli SPŠE Karola Adlera,“ približuje za klub šéftrener mládeže Juraj Gaži. „Obsah tréningovej jednotky družstiev bol individuálny. Odohrali sme niekoľko prípravných zápasov. V klube máme 30 trénerov, niektorí sa venujú aj dvom kategóriám, a stále sme otvorení možnosti prijať aj ďalších. Sme zástancami individuálneho prístupu k hráčom.“

Hlavný cieľ FK Dúbravka ostáva podľa Gažiho nemenný. Dávať možnosť všetkým deťom, ktoré majú záujem hrať futbal, zdokonaľovať sa v ňom a zlepšovať sa nielen po športovej stránke, ale aj osobnostnej. „Naše dlhodobé plány sú hrať tie najvyššie možné mládežnícke súťaže. Prvý rok pôsobíme v najvyššej regionálnej súťaži žiakov a veľmi sa tešíme, že ako nováčikovia parádne reprezentujeme klub a našu mestskú časť. Veď naša U13 je momentálne na prvom mieste tabuľky 2. ligy a U15 je na 2. priečke.“ Dorastenecké kategórie majú dva odlišné ciele. „U17 pod vedením trénerov Jána Figela a Mareka Lazara momentálne bojuje o titul dorasteneckej ligy, preto verím, že sa im to podarí dotiahnuť do úspešného konca. Naopak, starší dorast bojuje na opačnom fronte tabuľky, tak cieľ, ktorý sme si dali v tejto kategórii, je pre nás veľmi dôležité zvládnuť,“ dodal Gaži. (red)

FK Dúbravka

Nábor prebieha počas celého roka, vždy v čase tréningov. Členom a hráčom sa môže stať akýkoľvek záujemca narodený v rokoch 2005 – 2019.

Juraj Gaži (šéftrener mládeže) +421 904 442 334, gazi.juraj@gmail.com.