

Úcta k starším, radosť z pohybu, tvorby

Jeseň na uliciach, vo farbách a plodoch na tanieri a prostredníctvom šarkanov aj na oblohe. Práve jej a aj jeseni života sme venovali aktuálne číslo našich novín. Aj tá môže byť podobne ako ročné obdobie „farebná.“ Dúbravskí seniori sa združujú v štyroch denných centrách a organizáciách, športujú, stretávajú sa, tvoria.

Október je mesiacom úcty k starším. Čas pristaviť sa, popremýšľať, stretnúť sa. Mestská časť venovala uplynulé týždne programom pre skôr narodených. Oblíbená turistická vychádzka s opekačkou, športové stretnutia, vyvrcholenie bowlingovej ligy, posedenia v denných centrách či očakávaný galavečer spojený s oceňovaním najaktívnejších seniorov. Ktorí sú to? Dočítate sa na strane 7.

O úcte a pomoci seniorom by však nemal byť len jeden mesiac v roku. Projekt so psími terapeutmi v zariadení pre seniorov na ulici Pri kríži približujeme na 4. strane.

Továreň v minulosti známa ako Technické sklo, s ktorou sa spája aj hľadanie zelených sklenených guľičiek či za minulého režimu sľuby iskier. Dnes areál, kde funguje viacero firiem, prevádzok, výrobní a od septembra aj nová športová hala v Dúbravke pre gymnastiku, parkour či vzdušnú akrobaciu.

Nazreli sme dnu. O tom, ako sa športuje v industriálnych priestoroch sa dočítate na stranách 10. a 11. To, že priestor sa dá meniť, naplniť, sme pochopili i pri návšteve luventy. Od vzniku budovy tu funguje aj Biele divadlo. Na divadelné priestory zmenili napríklad tunajšiu zasaďačku. Viac o divadle na pomedzí Dúbravky a Karlovky sa dočítate na 2. – 3. strane.

Zbierka pre psí útulok bude trvať mesiac v Dome kultúry

Pre teplejšie Vianoce zvierat útulku

Čas vianočný sa blíži a Dúbravka v tomto predsviatočnom čase nezabúda ani na zvieracích obyvateľov blízkeho útulku Slobody zvierat na Poliankach. Ide o jediný útulok v Bratislave, ktorý sa rozkladá medzi Dúbravkou a Karlovu Vsou. Každoročne zachráni viac ako 2500 zvierat.

Vedenie mestskej časti a miestni poslanci organizujú už tradičnú zbierku pre psí útulok Podobne ako vlani sa veci zbierajú na vrátnici v Dome kultúry Dúbravka. Zbierka sa začína už vo utorok 5. novembra a potrvá mesiac, čiže do 5. decembra.

Prijíma len veci, ktoré blízky útulok Slobody zvierat na Poliankach potrebuje. Ide o staré textilie (koberce, deky, uteráky, posteľnú bielizeň), obojky, vôdzky, piškóty, konzervy, granule aj otvorené balenia krmív, ktoré domácim miláčikom nechutia, a to pre všetky vekové kategórie, ideálne s vyšším obsahom mäsa. Útulok neprijíma matrace, vankúše, paplóny, preto ich, prosím, nenoste, v dome kultúry ich neprevezmú. Darčeky pre štvornohých chlpáčov, ktorí žijú v blízkosti Slobody zvierat na Poliankach, odnesie do útulku krátko pred Vianocami starosta

Martin Zaťovič spolu s miestnymi poslancami. Pribalí aj balenia krmív, na ktoré sa poslanci s vedením mestskej časti každoročne zbierajú.

(lum)

Zbierka pre útulok

- Zbierka pre útulok Slobody zvierat od 5. novembra do 5. decembra na vrátnici v Dome kultúry Dúbravka.

- Útulok sídli na Poliankach na ulici Pod brehmi 1/A. Denne zachraňuje zvieratá v uliciach, kanáloch, vyhodené, stratené, týrané.

- V útulku im poskytujú strechu nad hlavou, ich liečenie, kŕmenie.

- Pri nájdení psa, mačky, holuba - volať na linku mestskej polície na číslo 159.

Tínedžerstvo v divadle prežili napríklad aj Diana Mórová, Gabriela Škrabáková či Dano Dangl a Andrej Bičan

Biele divadlo sa „vyfarbuje“. Otvorilo dvere do svojho zákulisia v luvente

Vlani oslávilo 40-tku, no mladícka energia, nápady a plány mu nechýbajú. Nazreli sme do Bieleho divadla, ktoré organizuje herecké kurzy pre deti, mládež aj dospelých. Domovskou scénou nezávislého divadla je luventa. Porozprávali sme sa s riaditeľom divadla MICHALOM PAULOVSÝM a manažérkou prevádzky divadla MICHAELOU KANCIANOVOU.

Máme za sebou poprázdňinový štart, september býva aj časom náborov do kurzov. Ako je to u vás? Možno sa k vám pridať aj počas roka?

Každý september robíme veľký náborový deň. Na našej stránke www.bieledivadlo.sk máme ale vždy vypísané aktuálne možnosti a termíny a okrem toho máme aj priebežný formulár, cez ktorý sa dá prihlásiť kedykoľvek. Ak vidíme, že je o niektorý kurz veľký záujem, snažíme sa otvoriť novú skupinu.

Spomínate deti, tínedžeri, dospelí, aká veková skupina u vás prevažuje?

Sme najväčšie herecké štúdio v Bratislave, ak nie na Slovensku, a vekové kategórie máme od piatich rokov až po dospelých, bez vekového obmedzenia. Snažíme sa, aby každá kategória, bola dvoj, maximálne trojročná. Každú skupinu vedú lektori špecializovaní na danú vekovú skupinu a tomu prispôsobujú metodológiu a aj výstup.

Koľko je to dokopy skupín?

V tejto sezóne máme pätnásť skupín, v každej vekovej kategórii vytvárame dva stupne. Prvý je klasický divadelný krúžok, čo je partia detí či tínedžerov, ktorých divadlo zaujalo, chcú sa trošku zlepšiť a zažiť nové veci. A vytvorili sme aj druhú vyššiu platformu – štúdio. Máme jedno štúdio detí a dve pre tínedžerov.

Aký je v nich rozdiel?

V štúdiu majú členovia iné podmienky, pracujú s náročnejšími hereckými technikami, vytvárajú väčšie divadelné kusy, samostatné divadelné inscenácie. Je to pre deti či tínedžerov, ktorí majú plán sa divadlu venovať v budúcnosti naplno. Veľmi podobné je to pri dospelých, kde máme aktuálne päť skupín. Sú rozdelené podľa hereckej úrovne a skúseností. Napríklad najpokročilejšia skupina, ktorej členovia sú dlhé roky v divadle, sa učí pokročilé herecké techniky a skúša náročné divadelné inscenácie, vyžaduje sa od nich oveľa väčšia aktivita, zodpovednosť a divadelný prístup k tvorbe. Vytvárajú inscenácie, ktoré potom najvýraznejšie reprezentujú Biele divadlo či už na súťažiach, hosťovaniach alebo priamo u nás.

Ako často mávate skúšky?

Každá skupina má skúšku raz týždenne. V prípade detí a tínedžerov sú to dve hodiny týždenne, pri dospelých sú to 2, 5 hodinovky, keď sa blíži predstavenie, tak máme sústredenia a častejšie skúšanie.

Hovoríte predstavenia, kde hrávate?

Sídlo máme v Luvente, čo je na pomedzí Karlovej Vsi a Dúbravky, cítime, že patríme k obom mestským častiam. Máme tam domovskú scénu a divadelnú sálu, hrávame tam väčšinu predstavení. Chodíme aj hosťovať, často sú to i súťaže, prípadne hrávame pre školy.

Kto je vaše publikum, divák?

V novej sezóne budeme mať špeciálne pre prvý stupeň základných škôl vytvorenú inscenáciu, ktorou chceme ísť hosťovať a priblížiť sa divákovi. Nechodíme hrať do škôl, ale skôr do kultúrnych domov. Tak to bude aj s predstavením Štoplík a jeho dobrodružstvá. Snažíme sa mať každý rok v repertoári niečo aj pre stredné školy. Pre strednú vekovú kategóriu zase plánujeme dramaturgiu komiksu Scott Pilgrim. Pravidelne sa do repertoáru vracia aj divadelná hra od Ivana Bukovčana - Kým kohút nezaspieva vo forme scénického čítania. Toto scénické čítanie má veľký úspech u stredoškolákov, nakoľko im približuje maturitnú otázku vo veľmi zaujímavej a pútavej forme.

Ako môže nezávislé divadlo prežiť, rozvíjať sa, fungovať?

Ťažko. Do veľkej miery najmä s láskou pre umenie, ako sa hovorí. Financovanie máme viaczdrojové, časť pokrývajú členské príspevky, časť peňazí získavame z grantov. V tejto sezóne sa nám, dúfam, že aj stále zvyšujúcou sa kvalitou, podarilo získať granty na tri predstavenia. V prípade detí to bol práve Štoplík a jeho dobrodružstvá, pre tínedžerov je to spomínaný Scott Pilgrim a dramaturgia komiksu a dospelí pripravujú okrem iného adaptáciu Vianočnej koledy od Charlesa Dickensa, premiéru bude mať v decembri. Táto inscenácia je súčasťou našej plat-

formy Nezávislej divadelnej tvorby, kde dávame priestor aj našim členom, ktorí majú tendenciu niečo zinscenať a realizujú inscenáciu pod supervíziou hlavných lektorov divadla, ktorými sú profesionálni herci, režiséri a dramaturgovia.

Kto je váš zriaďovateľ?

Nemáme priamo zriaďovateľa, ktorý by nám garantoval nejakú finančnú či inú podporu. Zriaďovateľom je občianske združenie. Zháňame peniaze, ako som spomínal, viaczdrojovo, čo je veľmi vyčerpávajúce v tom, že nikdy neviete, ako bude sezóna nastavená.

Čo je pre vás najväčšia finančná záťaž?

Je to najmä prenájom, keďže nemáme vlastné priestory.

Ako dlho pôsobíte v luvente?

Odkedy ju postavili.

Čiže celé vaše pôsobenie?

Nie, história divadla má 41 rokov a začala v bývalom dome ROH v Istropolise, potom sa divadlo presunulo do Domu kultúry Ružinov a neskôr do Domu pionierov. Vtedy Ninu Zemanovú, zakladateľku nášho divadla, oslovili, či do luventy nepresunie tieto divadelné aktivity. Do roku 2003 boli aktivity priamo pod luventou, potom prestala mať luventa krúžkovú činnosť ako vlastnú aktivitu. Vzniklo tak občianske združenie, ktoré sa dnes o divadlo stará. Takže sme s tou budovou späť. Pred rokom sme oslavovali 40. výročie inscenáciou 7 vekov človeka, išlo o site specific performance, účinkovali všetky vekové kategórie a odohrávala sa na štyroch rôznych miestach po budove. Snažíme sa budovu oživiť aj takouto formou a byť s ňou v priamom kontakte. Dlho bola budova prázdna, teraz sa aktuálne do nej nasťahovali nové školy, vybudovala sa škôlka. Sme radi, že budova nanovo ožíva. Problémom je zákon. Zákon o správe majetku štátu vyžaduje od luventy, aktuálne sa to volá NIVAM - Národný inštitút vzdelávania a mládeže, aby si od nás pýtali komerčný prenájom. Takže vždy hľadáme možnosti spolupráce alebo externých zdrojov a podobne.

Aké sú pre vás podmienky v luvente?

Od minulého roka sa naše aktivity v luvente rozšírili natoľko, že využívame dva priestory. Regulárnu divadelnú sálu a aktuálne aj tréningovú miestnosť, ktorá bola pôvodne zasadačkou, no je prispôbená na naše potreby. Práve prebiehajú rokovania o tom, že chceme vybudovať ešte jednu divadelnú sálu, menšieho, štúdiového typu. Budova má jednu veľkú divadelnú sálu, ktorú používalo Slovenské divadlo tanca a potom Jan production. My sídlime v malej divadelnej sále, ktorá má 50 miest a je komornejšia, čo vlastne pre našu výučbu považujeme za veľmi prospešné. Kontakt herca a diváka je tu oveľa užší a je to výzva aj pre našich hercov a aj silnejší zážitok pre diváka. Druhý podobný priestor by sme ešte chceli vybudovať.

Veľká divadelná sála je aktuálne prázdna?

Práve prebieha rekonštrukcia toho priestoru. NIVAM sa následne musí rozhodnúť, ako chce budovu a aj veľkú sálu ďalej využívať. Priestory sú náročné na údržbu, vykurovanie, technológiu a rekonštrukciu a podobne. Takú veľkú sumu nevie vygenerovať žiaden neziskový a nekomerčný subjekt. Keď si vyrátate, že príprava jednej inscenácie je 50 až 100 hodín na javisku, tak už len prenájom priestoru sa dostane na niekoľko tisíc eur, a to ešte nevravím o technike a podobne. Ale ten priestor celý ma úžasné genius loci a mal by slúžiť deťom a mládeži.

Spolupracujete s nejakými inými súbormi alebo divadlami v mestskej časti či v meste, napríklad pri choreografiách alebo výučbe tanca?

Máme externých lektorov, ktorí pre nás robia pohybové workshopy, prípadne spolupracujú na inscenáciách. Okrem toho máme aktuálne dvadsať lektorov, takže vieme dosť veľkú činnosť pokrývať vlastnými kapacitami. Otázka spolupráce medzi divadlami je komplikovaná, absentujú platformy a iniciatívy, aby sa súbory stretávali navzájom. Minulý rok sa podarilo Malokarpatskému osvetovému stredisku v Modre oživiť krajskú divadelnú prehliadku, ktorá má za cieľ aj to, aby sa súbory začali viac stretávať, spoznávať a navzájom kooperovať. S kolegami z divadiel sa samozrejme poznáme, ale každý bojujeme s podobnými problémami. Spolupráca je krásna myšlienka, no vyžaduje si obrovské množstvo energie, úsilia a aj peňazí. Keď máme ísť napríklad niekam hosťovať, tak ten výjazd nás stojí viac peňazí, než vieme na hostovanie zaraobiť, alebo nám vie daný subjekt ponúknuť. Avšak, ostávame spolupráci otvorení a bolo by fajn, keby existovalo v meste či kraji lepšie zosieťovanie divadiel a súborov.

V Dome kultúry Dúbravka ste už hrali?

Áno, dávnejšie. No Dom kultúry Dúbravka však nemá komorný priestor, rozprávali sme sa o možnosti vybudovať komorný priestor priamo na javisku. Robí sa to tak v zahraničí, v Českej republike je to veľmi obľúbený štýl so sedením priamo na javisku, čím získate komorný priestor a technológiu máte priamo v sále, no vtedy nám bolo povedané, že je to finančne a komerčne nezaujímavé pre kultúrny dom. Vytvoriť inscenáciu pre veľké javisko s 300 či 350 miestami v hľadisku vyžaduje inú tvorbu inscenácie. Budúci rok ale budeme opäť obnovovať spomínané scénické čítanie Kým kohút nezaspieva, ktorého režijný koncept pripravovala Nina Zemanová pred mnohými rokmi, hrali v nej aj známe osobnosti, ktoré začínali v našom divadle a snažíme sa ju každých pár rokov obnoviť a priniesť novej várke študentov, takže s ňou isto radi prideme aj do Domu kultúry Dúbravka. Iuventa je však neďaleko a všetkých radi privítame v našej sále.

Kto zo známych tvári u vás začínal, hral, pôsobil?

Z najmladšej generácie je to napríklad Katka Krajčovičová, ktorá hrala v najnovšej rozprávke STVR – Tri zlaté dukáty, či herec známy z obrazovky aj divadiel Noel Czuczor. Zo staršej generácie sú to Diana Mórová, Gabriela Škrabáková, Branislav Bystriansky, Dano Dangl, Andrej Bičan, ale aj viacero režisérov a dramaturgov. Je krásne, že tí ľudia ani časom nezabudli na Biele divadlo, sú v kontakte s našou zakladateľkou, s ktorou prežili v divadle svoje tínedžerstvo.

Spolupracujete aj so zakladateľkou s pani Ninou Zemanovou?

Áno, je súčasťou Bieleho divadla, už neučí aktívne, ale posledné roky vždy pripravuje nejakú inscenáciu. Má krásnych 81 rokov. Snažíme sa, aby u nás mala vždy priestor a ona reaguje, ako môže a vládze. Aktuálne sme obnovili zážitkové hodiny, čo bol jej projekt, keď sa prvý stupeň základných škôl učí preberanú látku zážitkovou formou, na každú tému sú vytvorené aktivity,

didaktické pomôcky a podobne a sme veľmi radi, že sa nám podarilo spolu s Miškou Kancianovou a Ninou Zemanovou túto aktivitu obnoviť.

Prvé stupne škôl sa k vám môžu teda hlásiť a zažiť vyučovanie v divadle.

Áno, vždy sa snažíme reflektovať na dopyt.

Ako ste sa vy dostali do Bieleho divadla?

Michal Paulovský: (smiech) Moja mama si to možno dodnes vyčíta, pretože ja som v Bielom divadle viac než 20 rokov. Ako tínedžerovi mi to totiž ona našla v novinách, keď sme sa z Košíc preťahovali do Bratislavy. Nemal som nikdy skúsenosti s divadlom a spýtala sa ma, či to nechcem skúsiť, ja že prečo nie. Od tínedžerov som prešiel k dospelšej skupine, potom som sa začal venovať manažovaniu dospeláckej skupiny, následne som skončil vysokú školu manažmentu a šiel študovať herectvo. Neskôr som začal učiť v Bielom divadle a postupne mi ponúkli pozíciu organizačného riaditeľa a potom umeleckého šéfa. Medzitým som vyštudoval divadelnú réžiu a divadlo sa mi stalo srdcovkou. Keď priamo vidíte dosah svojej snahy, keď nájdete dobrých lektorov, s ktorými spoločne učíte za smiešne peniaze, lebo divadlo nevie tie zdroje vygenerovať, nájdete ľudí, ktorých to baví, teší, vidíte ich vplyv a dosah na tých členov, je to skvelé. A keď vidíte deti, ktoré sú ostýchavé, boja sa vôbec vyliezť na javisko a po roku trpezlivej práce našich lektorov ich zbadáte zrazu na javisku s množstvom textu, s akciou a vidíte tých nadšených rodičov, ktorí sledujú deti po takejto premene, tak vás to zakaždým dostane. Minulý rok sme otvorili skupinu aj pre ukrajinské deti a ukrajinských tínedžerov. Považujem za samozrejmé, keď máme tú možnosť, urobiť niečo pre niekoho, kto je v horšej situácii. Otvorili sme tiež sociálny fond práve pre ľudí, ktorí si to členské nemôžu dovoliť a vo chvíli, keď vidíte celý tento kolos fungovať na základe toho, že robíte veci, ktoré majú zmysel, je to neskutočne obohacujúce a dávajúce životu zmysel.

Michaela Kancianová: Do divadla som prišla ako členka, predtým som sa dlhé roky venovala divadlu v Nitre, no presťahovala som sa do Bratislavy a povedala si, že by som chcela mať takú tú svoju komunitu ľudí, ktorí divadlo majú radi a rozumejú mu. Tak som pred dvomi rokmi prišla ako členka a okrem toho, že som stále aktívna členka hereckej skupiny dospelákov, mám klasicky svojich lektorov, tak sa aj v manažérskej pozícii starám o viacero vecí v divadle. Som aj asistentka pri deťoch, pomáham pri zážitkových hodinách. Jednoducho som prišla na správne miesto, ktoré je práve pre mňa, ako sa hovorí...

Citát:

Keď vidíte deti, ktoré sú ostýchavé, boja sa vôbec vyliezť na javisko a po roku trpezlivej práce našich lektorov ich zbadáte zrazu na javisku s množstvom textu, s akciou a vidíte tých nadšených rodičov, ktorí sledujú deti po tej premene, tak vás to zakaždým dostane.

DETSKÁ DIVADELNÁ PRÍPRAVKA

- Máme ambíciu vytvoriť kreatívny priestor pre deti v predškolskom veku - 5-7 rokov. Priestor, kde sa budú zabávať, rozvíjať a kde sa naučia samé nové veci.

- Máme posledné tri voľné miesta, tak neváhajte a napíšte nám na mail - bd.predstave-
nia@gmail.com

- Hodiny budú vždy v stredu od 15:45 do 17:15hod.

Canisterapia v domove Pri kríži mení každodenný život seniorom

Psík ako forma terapie seniorov

Canisterapia je alternatívnou liečbou fyzických aj psychických ochorení pomocou špeciálne vycvičeného psa. Využili ju aj v zariadení pre seniorov v Domove pri kríži. Projekt podporila mestská časť. Podrobnosti nám priblížila tunajšia koordinátorka projektov Lýdia Ďurajová.

Má dve formy, riadenú a živelnú. Riadenú canisterapiu, čiže terapiu, kde psa vedie terapeut, zažili aj seniori v Domove pri kríži. Využívala pozitívne pôsobenie psa na fyzickú, psychickú a sociálnu pohodu ľudí v zariadení.

Uvoľňuje kŕče aj bolesť

„Terapia pôsobí z fyzického hľadiska u seniora na oblasť motoriky, zabezpečuje rozvoj jemnej a hrubej motoriky, pomáha mu zlepšovať fyzickú kondíciu, sebaobsluhu, uvoľňuje svaly, kŕče a bolesti, stimuluje sluchové, zrakové a hmatové podnety, zvyšuje alebo znižuje celkovú aktivitu,“ hovorí Lýdia Ďurajová, koordinátorka projektov v Domove pri kríži.

Vysvetľuje, že canisterapia je významná aj zo sociálneho hľadiska. U seniora rozvíja sociálne cítenie, pomáha pri začlenení sa do kolektívu, pri nadväzovaní kontaktov, budovaní vzťahov, zlepšuje sociálne postavenie v kolektíve, rozvíja tímovosť, zlepšuje orientáciu v priestore, znižuje agresivitu.

„Canisterapia je jednou z foriem animoterapie. Canisterapiou a jej technikami sme chceli prostredníctvom psa pozitívne pôsobiť na fyzickú, psychickú a sociálnu pohodu seniora. Touto metódou sme psíkov využili aj pri rehabilitácii a relaxácii seniorov - pohybovo indisponovaných ľudí na lôžkovom oddelení, ktorí trpia svalovými kŕčmi alebo triaškou,“ približuje koordinátorka projektov v zariadení. „Polohovanie dokáže napríklad na čas obmedziť či odstrániť svalový tras, a to veľmi príjemným spôsobom a bez vedľajších účinkov.“

Pohladenie či hod loptičkou

Lýdia Ďurajová vysvetľuje, prečo sa pre canisterapiu v zariadení pre seniorov rozhodli. „Túto terapiu môžeme využiť aj ako podporu liečby, pri ktorej sa napríklad seniori s obmedzenou hybnosťou snažia psíka pohľadiť na bruchu, hodiť mu loptičku alebo natiehnúť ruku a roztvoriť dlaň k pohladeniu na hlave. Psíkovi aj ľuďom robí dotyk veľmi dobre, navyše psík je chlpatý, hreje a pre seniorov v našom zariadení je pes vítanou a nevšednou návštevou. Samotný fakt, že môžu stráviť čas so psíkom je pozitívne motivačný.“

Aby mohlo zariadenie canisterapiu využiť, vypracovalo projekt a požiadalo o finančnú dotáciu mestskú časť Bratislava Dúbravka. Komisia sociálno-zdravotná projekt schválila a dotáciu prideliť.

„Vďaka týmto finančným prostriedkom sme mohli niekoľko mesiacov našim prijímateľom – seniorom mestskej časti spríjemniť deň, priniesť radosť a úsmev na tvári aj priamo k lôžku a podporiť tak ich liečbu rôznymi technikami a metódami a pôsobiť na oblasť ich motoriky, ale tiež podporiť ich duševné aj psychické zdravie. Ďakujeme,“ dodala Ďurajová.

(Id, lum)

Bronz pre Dávida Vargu

Trnavčan Dávid Varga sa postaral o jediné domáce zastúpenie na stupňoch na podujatí Slovak Junior Open 2024 v IMET Squash Centre. Podarilo sa mu to v kategórii U11 s tuctom účastníkov – získal bronz.

Z ďalších prítomných slovenských reprezentantov bol Peter Amzler (U19) šiesty, Filip Varga (U13) siedmy, Dominik Hrušecký desiaty, Jelisej Udodov (obaja U17) trinásty, Tara Knippenbergh štvrtá a Veronika Hrušecká (obe U13) piata.

„Dávid v 1. kole zdolal Chorváta Lovra Kosa hladko 3:0 (2, 4, 5) a vo štvrtfinále si poradil s Američanom Omarom Gaitanom takisto 3:0 (7, 6, 2). Potom však v semifinále nestačil na Maďara Alexa Kosztyua: neskoršiemu šampiónovi podľahol 0:3 (-4, -4, -1). Chuť si napravil v dueli o konečné tretie miesto, keď prekonal Turka Deniza Korera 3:0 (9, 5, 4),“ uviedol riaditeľ súťaží Tomáš Tóth.

Na východnom okraji Dúbravky vedľa kúpaliska Rosnička bojovalo v ôsmich mládežníckych kategóriách – piatich chlapčenských (U11, U13, U15, U17 a U19) a troch dievčenských (U13, U15 a U17) – dovedna 74 talentov z 11 krajín. Turnaj bol súčasťou seriálu European Squash Federation Junior Circuit, mal bronzový štatút. V najstarších sekciách triumfovali Čech Šimon Rynt a Poľka Martyna Malinowska. Miki Kočan

Posledné EVOLUTION roku sa blíži

Poznačte si do kalendárov 14. november 2024 – bude to deň plný inšpirácie a zmien! Podujatie sa začína o 17:30 v Dome kultúry Dúbravka. Ako sa postarať o svoju psychiku, telo a myseľ v tejto dobe zmien? Môže sa svet vedy a mystiky prelínať? Hostia, ktorí počúvali svoj vnútorný

hlas a venujú sa tomu, čo ich skutočne naplňa, vám pomôžu vidieť svet inými očami. - MUDr. Jan Vojáček, CFMP, Prof. RNDr. Jan Rak, Ph.D, Liana Laga –, Renata Ra. Viac informácií o podujatí a vstupenky na: www.evolution.cz/sk/

Nový poriadok pre Pekníčku

Obľúbený športovo-rekreačný areál Park Pekníkova má nový prevádzkový poriadok. Tabuľu s mapkou a so všetkými potrebnými informáciami osadilo oddelenie životného prostredia počas októbra. Ďakujeme návštevníkom za rešpektovanie pokynov.

Odpad v kanáloch robí veľké problémy

K tomu, aby bola kanalizácia funkčná, je potrebné zodpovedné správanie sa obyvateľov. Zamestnanci BVS pri čistení kanalizácie nachádzajú rôzne predmety. Handry, župany, či zlaté zuby. Ak dôjde k upchatiu alebo zníženiu prietoku na mieste, kde oprava nie je možná bez rozkopávky, takáto situácia neznamená len zásah zamestnancov vodární, ale aj znížený komfort obyvateľov a možné obmedzenia v doprave. Časté havárie na potrubí zároveň predstavujú zvýšené náklady na jeho čistenie a údržbu.

Detské ihrisko nie je smetisko

Možno s peknou myšlienkou, no na viacerých ihriskách sa objavili hračky, odrážadlá, staré kolobežky. Ostré či nekompletné nepomáhajú hráť, ale naopak môžu spôsobiť zranenia pri pohybe na hracích prvkoch. Prosíme, aby ste si svoje hračky odniesli.

V jednom kontajneri prevádzka a sklad, v druhom toaleta

Na Pekníčke pribudne zázemie

Pravdepodobne najznámejšie detské ihrisko a športový areál v Dúbravke súčasne. Miesto stretnutí, hier, športu, prechádzok. Park Pekníkova. Oplotené priestranstvo medzi ulicami Repaškého, Pekníkova a ulicou Pod záhradami je najmä mimo zimných mesiacov značne navštevované. Ešte tento rok ho čaká výrazná zmena. Na Pekníčke pribudne zázemie s toaletami a menšou prevádzkou.

Najskôr vznikla pracovná skupina, hľadala riešenia, urobila prieskum trhu, identifikovala potreby a požiadavky návštevníkov. Po prípravách spustila práce na nových prípojkách energií, odpadov a na betónových pätkách.

Na voľnej spevnenej asfaltovej ploche v Parku Pekníkova plánuje mestská časť umiestniť dva kontajnery – jeden s malou prevádzkou s okienkovým predajom a možným rozšírením sedenia a druhý sanitárny s toaletami pre dámy, pánov, imobilných a skladom športového náradia. V parku by sa mali objaviť počas novembra tohto roku.

„Kontajnerové systémy sme zvolili z dôvodu vysokej flexibility ako aj efektívnosti realizácie,“ približuje projekt Mária Smiešková, vedúca oddelenia životného prostredia. „Každé WC bude vybavené umývadlom s teplou vodou, kúrením, ale i vetraním. Samozrejmosťou je prebaľovací pult pre batolaťá. Prosíme, ľudí, aby počas prác boli opatrní a rešpektovali obmedzenia. Ďakujeme. „Technické vybavenie kontajnerov a ich tepelnoizolačné vlastnosti umožnia celoročnú prevádzku. Ich vizuál je vzájomne prepojený a podľa vedúcej oddelenia životného prostredia ho mestská časť zvolila v aktuálnych trendoch čiernej a imitácie dreva tak, aby zapadal aj do koloritu okolia.

Športoviská a hracie prvky

Park Pekníkova prechádza postupnými zmenami a modernizáciou už dlhšie. Mestská časť tu dopĺňa možnosti na hru, šport či relax. Vlni revitalizovala tenisové ihrisko a osvetlila detské ihrisko pomocou solárnych lúčov. V roku 2022 rozšírila mestská časť možnosti hrania petangu, okrem existujúcich ihrísk vytvorila dve ďalšie na jednej ploche, ktoré sú už pravidelným dejiskom rôznych stretnutí a aj turnajov seniorov v petangu, osadila tiež nové pingpongové stoly. V roku 2020 a 2021 pribudli aj koše pre basketbal a streetball.

Záverom roka 2020 dokončila mestská časť hokejbalové ihrisko, vzniklo vďaka dotácii, ktorú sa podarilo získať od hlavného mesta. Hokejbalové ihrisko dovtedy fungovalo v detskej zóne parku, kde často prichádzalo k stretom detí a športovcov.

Rok predtým, čiže v roku 2019, postavila mestská časť v parku nové multifunkčné ihrisko na ploche 33 x 18 metrov s umelou trávou, mantinelovým systémom a sieťami, pri jeho vzniku pomohla aj dotácia z úradu vlády. Neskôr ho mestská časť doplnila diváckou tribúnou. Obe mantinelové športoviská sú tiež osvetlené.

Revitalizáciou prešlo aj detské ihrisko, časť v roku 2017 a zvyšná v roku 2022, kedy pribudli aj nové hracie prvky, aj dva inkluzívne pre spoločnú hru zdravotne znevýhodnených detí.

Plán: Workout

Okrem zázemia patrí k plánom aj revitalizácia workoutu. „Aktuálne prebieha súťaž,“ približuje Mária Smiešková. „Po obnove by malo dôjsť k výmene dožívajúcich drevených konštrukcií za trvácne kovové a doplneniu gumového EPDM povrchu pre komfortnejší pohyb v priestoroch workoutu.“

Areál parku má dve fontánky s pitnou vodou, takzvané hmlovisko, knižnú búdku pre knižný kolotoč, LOX skrinku s možnosťou požičania športových pomôcok i popolníky na ohorky pri vstupných bránach.

Pre pohodlie pribudol nový vstup z Repaškého ulice, pre čistotu a komfort mestská časť doplnila do parku smetné koše aj na triedený odpad či prehľadné tabule s prevádzkovým poriadkom a mapou areálu a

Peknička býva dejiskom viacerých podujatí. K najznámejším a najnavštevovanejším patria Retro deň, Šarkaniáda alebo súťaž hasičských družstiev na záver prázdnin. Zo športových podujatí sa k najväčším zaraďujú Beh mladých Dúbravčanov či Športové hry seniorov.

Úspešný mladý zápasník

Rok 2024 bol pre Alexa Jakšíka vydarený, keďže sa mu podarilo získať až tri tituly Majstra Slovenska v zápasení. Za podporu ďakuje trénerom, rodine a aj svojej Základnej škole Nejedlého.

V marci sa Alex Jakšík zúčastnil Majstrovstiev Slovenska v kategórii U15. Keďže má len 13 rokov, musel byť ostaršený, aby mohol zápašiť s o dva roky staršími súpermi. Aj napriek tomu „hendikepu“ sa mu podarilo vybojovať zlatú medailu vo váhovej kategórii do 57 kilogramov a získal tak svoj prvý titul Majstra Slovenska v roku 2024.

V októbri sa Alex predstavil na Majstrovstvách Slovenska U13 vo svojej vekovej kategórii do 13 rokov. Podarilo sa mu vybojovať druhý titul Majstra Slovenska vo váhovej kategórii do 70 kilogramov. O dva týždne neskôr sa konali Majstrovstvá Slovenska U13 aj vo voľnom štýle. Alex znovu nastúpil vo váhovej kategórii do 70 kilogramov a s prehľadom získal tretí titul Majstra Slovenska v priebehu jedného roka.

Za tieto úspechy vďačí mladý športovec najmä klubu Dunajplavba Bratislava, kde trénuje pod vedením skúsených trénerov, akými sú Agata Strzelczyk, majsterka Európy, a Viliam Oross, bývalý reprezentant Slovenska.

No Alexova cesta k úspechu nie je len zásluhou klubu, ale i jeho rodiny. Starý otec Libor Jakšík bol sám zápasníkom a postupne priviedol k tomuto športu svojich dvoch synov, Adama a Davida. Obaja sú dnes úspešní zápasníci a ich bratranec Ivan Jakšík patrí tiež medzi mladé talenty. Zatiaľ najväčší úspech dosiahol najstarší z nich, Adam, ktorý tento rok získal bronzovú medailu na Majstrovstvách sveta do 20 rokov v Španielsku.

Danka Šoporová

Seniori oslávili svoj mesiac pohybom

Už tradičnou súčasťou októbra, Mesiaca úcty k starším, bola turistická vychádzka spojená s opekačkou. Tradičné bolo aj miesto konania, cieľ pešieho pochodu - opekacie miesto hore nad Dúbravkou neďaleko cesty smerujúcej na vyhlídku. Každého v závere čakalo občerstvenie a príjemné posedenie pri ohni, pri ktorom pomohli dúbavskí dobrovoľní hasiči. Októbrovým podujatím pre skôr narodených bolo aj druhé kolo turnaja seniorov v petangu v Parku Pekníkova. Víťazom sa stalo Denné centrum 1.

Jesenná deratizácia je prevenciou

Regionálny úrad verejného zdravotníctva Bratislava vyzýva k jesennej preventívnej celoplošnej deratizácii. Povinná je aj pre podnikateľov a právnické osoby, a to v objektoch určených na podnikanie, alebo ktoré spravujú. Urobiť sa musí do konca novembra.

ZBIERKA OKULIAROV JE POZASTAVENÁ

Ďakujeme za záujem, aktuálne však musíme zbierku starých okuliarov pozastaviť. „V zbierke, ktorú sme robili spolu Lions clubom, a ktorý odosielal ošetrované okuliare do tretích krajín, kde ich ľudia potrebovali, sme dosiahli významné úspechy. Spracujúce stredisko v Taliansku sa však viacerými zbierkami z rôznych krajín preťažilo,“ vysvetlil pozastavenie iniciátor zbierky v Dúbravke vicežupan Juraj Štekláč. „Musíme hľadať inú podobu ich spracovania, rozvíjame spoluprácu so zdravotníckymi školami.“

Rekonštrukcia WC v kultúrnom dome

Mestská časť spustila na začiatku októbra druhú fázu rekonštrukcie toaliet v Dome kultúry Dúbravka. Po vlaňajšej obnove toaliet na jednej strane foyer sa miestny úrad pustil do druhých. Nové toalety by mali byť dokončené pred vianočnými sviatkami.

10. narodeniny Bory Mall

Už v sobotu 9. novembra sa vidíme na oslave 10. narodenín nákupno-zábavného centra Bory Mall. Čaká vás veľa prekvapení a kopec zábavy. Počas dňa sa deti môžu tešiť na kreatívne dielničky, pre tíngerov máme pripravenú hraciu zónu, ale aj digitálne grafity. Na pódiu sa predstavia Mici a Mňau, Divadlo SPOZAVOZA, District Dance, Sranda Banda (Bručovravec) či akrobatická šou Aerial & Disco Ball Show. Nezabúdame ani na našu TikTokovú kráľovnú Timeu. V pasáži stretnete tiež chodúľových klaunov. Poriadnu zábavu rozprúdia Kandráčovci.

Celým dňom nás bude sprevádzať Tomáš Juríček.

Príďte za nami a užite si poriadnu oslavu. Nebude chýbať sladká torta pre všetkých. Tešíme sa na vás!

Starosta na návrh Rady seniorov v Dúbravke ocenil pätnásť seniorov

Vďaka vám, za aktivitu a pomoc

„Milí naši...ďakujeme vám.“ Čítame na pozvánkach a aj na pódiu Červenej sály kultúrneho domu počas slávnostného galavečera mestskej časti. A presne o ďakovaní bolo nielen podujatie, ale aj celý mesiac úcty k starším v Dúbravke. Vďaka na slávnostnom galavečere, ktorý mestská časť pripravila pri príležitosti Mesiaca úcty k starším, mala rôzne formy a podoby. Ďakovalo sa spevom, tancom, slovom, potleskom i kyticou kvetov. Starosta Dúbravky Martin Zaťovič na návrh Rady seniorov v Dúbravke udelil pochvalné uznania pätnástim seniorom. Ocenil ich za aktívny prístup k rozvoju kultúrno-spoločenských, športových a vzdelávacích podujatí pre seniorov v Dúbravke v roku 2024. O hudobný program sa postarala skupina Šubinovci.

Ocenení seniori v Dúbravke

Anna Dosoudilová - členka Denného centra 1, aktívna vo všetkých športových podujatiach organizovaných Radou seniorov, ale aj Denným centrom 1. Pravidelne sa zúčastňuje bowlingovej a petangovej ligy, športových hier seniorov, či Behu dobrých ročníkov. Je dlhoročnou členkou speváckeho súboru Dúbravské strešne.

Anna Prnová - členka Denného centra 1, do roku 2018 robila zapisovateľku samosprávy a od roku 2019 zastáva funkciu hospodárky denného centra. Pokladničný denník vedie prehľadne a zodpovedne. Pravidelne na zasadnutí samosprávy informuje o príjmoch, výdavkoch a zostatku v pokladni.

Anna Šaškovičová - členka Denného centra 2, je dlhoročnou kronikárkou klubu. Ako je náročná táto činnosť sme si uvedomili, keď sme si v roku 2020 pripomínali dvadsaťte výročie vzniku klubu a všetky informácie boli zaznamenané v krásne upravených kronikách. Vďaka jej patrí aj za ochotu, s ktorou sa zapájala do mimo klubových činností a reprezentovania denného centra.

Anna Štulajterová - členka nášho Denného centra 2 od roku 2012. Denne si plní rodinné povinnosti babičky. Vie si nájsť čas pre klub svojou ústretovosťou, je aktívna aj v dobrovoľníckej činnosti: pomocou starším a chorým, ale aj sprevádzaním k lekárovi a pod. Pravidelne pomáha vo farnosti podľa aktuálnych potrieb.

Františka Chlupová - členka Denného centra 3 od roku 1998. V tomto roku oslávila okrúhle jubileum 90 rokov života a má aj ďalšie jubileum - 25 rokov členstva v klube seniorov. Členka samosprávy Denného centra 3, pracovala aj v iných organizáciách mestskej časti, v Miestnom spolku Matice slovenskej v Dúbravke a v Červenom kríži.

Jarmila Reháková - členkou Denného centra 3 od roku 2011. Je členkou jeho samosprávy, kde sa vzorne stará o financie v pokladni klubu už niekoľko období. Veľmi rada sa zúčastňuje takmer všetkých klubových akcií, ale nechýba ani na podujatiach, ktoré organizuje Rada seniorov v Dúbravke.

Helga Koválovská - členka Denného centra 4 a členka jeho samosprávy. Zabezpečuje členom Denného centra 4 možnosti kultúrne sa vyžívať, či už ide o divadlá alebo koncerty. Takmer pravidelne sa snaží zabezpečovať vstupenky na kvalitný kultúrny program.

Miroslav Uhrák - člen Denného centra 4 a člen jeho samosprávy. Je všade tam, kde potrebujeme jeho ochotu a zručnosť. Rád a ochotne sa zapája do všetkých aktivít, ktoré sa dejú v dennom centre a reprezentuje ho najmä na športových podujatiach pripravovaných Radou seniorov.

Anna Michalková - členka Miestnej organizácie Jednoty dôchodcov Slovenska. Svoju funkciu – organizátorka výletov - vykonáva s nadšením a s precíznosťou. V tímovom duchu pri poznávacích výletoch pre našich členov a aj spoločných kultúrno-spoločenských podujatiach je vždy ochotná pomôcť.

Eva Bukvayová - členka Miestnej organizácie Jednoty dôchodcov Slovenska, jej výboru. Má na starosti zápisnicu z každej schôdze výboru, ktorý sa koná raz mesačne, v prípade potreby i častejšie, ako aj z výročnej členskej schôdze.

Mária Demková – členka Miestneho spolku Slovenského Červeného kríža, súčasne i Denného centra 2 a je členkou Rady seniorov. Pracuje ako dobrovoľníčka v MS SČK, využívajúc svoju schopnosť hudobného prejavu pri návštevách seniorov v zariadení Domu jesene života.

Anna Bírošová, má v sebe zakódovaný hlboký záujem o život ľudí v núdzi. Pomáha im rôznym spôsobom a dokáže sa vcítiť do ich ťažkej situácie. Svoje hudobné nadanie či prednes poézie využíva pri kultúrnych podujatiach a stretnutiach so seniormi z Domu jesene života, ale aj Denného centra 2.

Ružena Brunovská, aktívna dlhoročná členka Miestneho odboru Matice Slovenskej v Dúbravke. Nie je iba aktívnou členkou MO MS, ale v súčasnosti takisto členkou jeho výboru. Zúčastňuje sa všetkých akcií matičiarov aj ako fotografka.

Mária Melišová, dlhoročná aktívna členka Miestneho spolku slovenského Červeného kríža, členka jeho výboru a členka Denného centra 4, zdravotníčka. Aj v seniorskom veku vždy ochotne ako dobrovoľníčka vykonáva zdravotnícky dozor, službu pri mnohých podujatiach v rámci Dúbravky.

Eva Považanová - zakladajúca členka Denného centra 4 a niekoľko rokov jeho vedúca. Aktívna členka Rady seniorov a následne predsedníčka, neskôr podpredsedníčka Miestneho spolku slovenského Červeného kríža. Vždy bola ochotná pomôcť pri organizovaní akcií Rady seniorov. Roky pomáhala pri organizovaní školení aj pre žiakov a učiteľov v oblasti zdravotníckej osvedy.

Katarakty sa netreba báť, dá sa liečiť

Mestská časť pokračuje aj po letných prázdninách v sérii zaujímavých prednášok na rôzne témy. Október, ktorý je mesiacom úcty k starším, ponúka ideálnu príležitosť venovať sa témam, ktoré sú aktuálne a dôležité najmä pre našich seniorov. Práve s týmto ohľadom sa v utorok 8. októbra konala prezentácia zameraná na problematiku sivého zákalu, ktorá naplnila oranžovú sálu domu kultúry takmer do posledného miesta.

Sivý zákal, odborným názvom katarakta, je očné ochorenie, ktoré spôsobuje zakalenie šošovky oka, čím postupne dochádza k zhoršeniu zraku. Tento problém postihuje najmä starších ľudí a je jednou z najčastejších príčin zrakových ťažkostí vo vyššom veku. V dôsledku starnutia sa šošovka stáva menej pružnou a stráca svoju priehľadnosť, čo vedie k zníženiu kvality života pacienta, najmä pri činnostiach ako čítanie alebo šoférovanie.

Odborníkom na túto tému bol MUDr. Peter Böhm, očný lekár z Očného centra Dr. Böhma so sídlom v Devíne, ktorého prítomnosť bola kľúčom k úspešnosti prednášky. Vďaka jeho odbornosti a schopnosti komunikovať zložité informácie prístupným spôsobom sa totiž prítomným podarilo získať hlbší pohľad do problematiky sivého zákalu. Prednáška priniesla množstvo zaujímavostí o príznakoch, možnostiach liečby i prevencie daného ochorenia. Medzi najdôležitejšie informácie patrilo zdôraznenie faktu, že sivý zákal je liečiteľný, najmä prostredníctvom operácie, pri ktorej je zakalená šošovka nahradená umelou.

Prednáška nezostala len pri teórii, MUDr. Böhm ochotne odpovedal na početné otázky, ktoré kládli prítomní seniori. Bolo vidieť, že táto téma ich skutočne zaujala, nakoľko diskusia v závere prednášky bola rozsiahla a doplňujúce otázky prichádzali zo všetkých kútov sály. Účastníci sa pýtali na konkrétne symptómy, možnosti prevencie či detaily o samotnom zákroku, a mnohí odchádzali obohatení o nové poznatky, ktoré môžu pozitívne ovplyvniť ich každodenný život.

Danka Šoporová

Rady záhradkárom

Dobiehame, čo sme v októbri nestihli

Tohtoročné babie leto bolo chladnejšie ako po minulé roky, pôda po septembrových výdatných dažďoch je mokrá, zimné odrody jablák sme zbierali do konca októbra. Z drobného ovocia nám ešte rodia celoročné jahody a maliny. Dozrieva kiwi, oberáme aj posledné strapce hrozna, hovorí Milan Trstenský, člen komunitnej Vodárenskej záhrady o. z. Živica.

Záhradkár v novembri: Pekné slnečné dni využijeme na činnosti, ktoré sme nestihli v októbri, pripravíme hriadky na skorú jarnú výsadbu, očistíme náradie, motorové a elektrické stroje vyčistíme, počas zimy je čas na profesionálny servis.

Kvety: Odrežeme zaschnuté zvyšky trvaliek, triedime a ukladáme pozberané semená letničiek. Mierne zostriháme kričkové ruže, prihrnieme ich kompostom alebo zemou.

Drobné ovocie: Poslednýkrát plečkujeme a okopeme jahody. Pokiaľ sme nestihli v októbri, vysádzame ríbezle a egreše. Kompostom prihrnieme kry viniča.

Ovocné stromy: Kontrolujeme zdravotný stav skladovaného ovocia. Vysádzame nové ovocné stromčeky. Podľa priestoru v záhrade sa snažíme vysadiť staré odrody jabloní a hrušiek, ktoré sú rezistentné voči hubovitým chorobám. Skôr ako opadne lístie, vyrežeme zo stromov suché vetvy. Okopeme stromy pokiaľ je možné v šírke koruny, pričom zakopávame mulč.

Zelenina: Pripravíme si jarný plán výsadby. Premyslíme otázku striedania zeleniny na jednotlivých záhonoch. Vzhľadom na teplý október, keď nám na hriadkach ešte dozrievali paradajky a papriky, po kompostovaní a vyhnojení záhonov vysádzame začiatkom mesiaca cesnak a cibuľku. Zdravým opadaným lístím prikryjeme cesnak, cibuľu, a cibuľovité kvety, aby v zime nevymrzli.

So vzdušnou akrobaciou začali ako jedni z prvých na Slovensku a ako na parkour učí deti kaskadér z filmov

Zo skladovej haly vytvorili športovú. Ariwa nie je len o gymnastike

Športová gymnastika patrí k základom každého športu. Rozvíja pohybové schopnosti dieťaťa, dynamiku, koordináciu pohybu, orientáciu v priestore. V septembri nový priestor pre tento šport, no aj parkour či vzdušnú akrobaciou otvoril klub Ariwa Fit, ktorý donedávna pôsobil na Harmincovej. Teraz otvoril veľkú tréningovú halu v areáli Technického skla. Na podrobnosti sme sa opýtali DIANY HAJDIN, ktorá s Ariwou začala pred viac než 14 rokmi. Dnes má klub na konte mnohé úspechy a pred sebou neľahké výzvy. S klubom je spätá aj najúspešnejšia športová gymnastka v slovenskej histórii Marianna Némethová-Krajčírová.

Máte novú halu, no nie ste nováčikom. Váš klub funguje už dlho, ako a kde to celé začalo?

Moja mama robila od malička gymnastiku, v podstate sme vyrástli v gymnastickej telocvični. Trénovali sme na Interi a ja som mame potom pomáhala. Prvý priestor sme otvorili zhruba pred 14 rokmi. Začínali sme v Lamači, keď nás oslovili pre cvičenie na takých „účkových“ plachtách, takzvaných hammockoch, ktoré na Slovensku vôbec nebolo. Vtedy zháňali sálu a aj inštruktorky na Slovensku. Vyškolili sme sa a ako prví na Slovensku sme s tým začali.

Z Lamača ste potom prešli do Dúbravky?

Áno, dlho sme pôsobili v priestoroch na Harmincovej, pre vzdušnú akrobáciu sme však hľadali vyššie stropy. Našli sme možnosti v športovej hale Lamač, kde sme akrobáciu vlani trénovali, aj sme sa o halu uchádzali, no nevyšlo to.

Tak vznikol nový priestor, hala v Dúbravke v areáli Technického skla?

Od septembra pôsobíme tu, presťahovali sme sem celú športovú gymnastiku z Harmincovej a aj akrobáciu z Lamača. Pôvodne to bola skladová hala, dostali sme ju do prenájmu v auguste, mali sme teda letný pracovný mesiac, aby sme všetko stihli pripraviť a v septembri otvoriť. Zatiaľ máme prenájom na päť rokov, uvidíme, ako to budeme všetko finančne zvládať, keďže nájom haly je dvojnásobný v porovnaní s tým, ktorý sme mali v Dúbravke aj v Lamači dokopy. Problémom je ale nájsť v Bratislave vhodné priestory s vysokými stropmi, tento je ešte jeden z najlačnejších. Okrem tréningov sa preto snažíme halu využívať aj na rôzne podujatia, víkendové akcie. Ponúkame tiež možnosť detských osláv či denných táborov počas prázdnin a takzvaný open space s možnosťou zacvičenia si. Je to voľný priestor pre cvičenia, zatiaľ v piatok, otvorený aj pre dospelých, ktorí sa pripravujú na súťaže. Nájdu u nás veľký priestor a vysoké stropy.

V Bratislave asi nie je veľa takýchto priestorov.

Neviem, či je ešte taký veľký priestor v meste, ako máme tu. Čo viem, tak menšie štúdio funguje v Stupave, dve známejšie sú v Ružinove a v Starom Meste.

Čo všetko tu ľudia nájdu, čo tu trénujete?

Priestor pre športovú aj tanečnú gymnastiku, vzdušnú akrobáciu aerial hoop, aerial silks a otvorili sme aj prípravku pre malé deti. Ide o takú kombináciu vzdušnej akrobacie a gymnastiky. Populárny je parkour, kam chodia najmä chlapi, máme dve skupiny podľa veku.

Hovorí sa, že gymnastika je základom športu. V koľkých rokoch u vás deti začínajú?

Keďže cvičíme bez rodičov, dieťa musí byť už trošku samostatné. Začíname v štyroch rokoch. Máme aj súťažné skupiny, dievčatá chodia približne na tri súťaže za pol roka. Súťažíme v kategórii C, čo je gymnastika pre všetkých, nie je to ešte vrcholová gymnastika. Prejdú u nás ale všetkými náradiami – prostné, kladina, preskok a hrazda. No musím povedať, že dievčatá sú úspešné, nedávno priniesli druhé a tretie miesto z oblastných majstrovstiev Bratislavy, z ktorých sa postupuje do celoslovenského kola. Sú tam asi štyri vekové kategórie a náš klub má najväčšie zastúpenie. Boli sme vyhlásení aj Slovenskou gymnastickou federáciou, že máme najviac súťažných dievčat.

Patríte teda pod Slovenskú gymnastickú federáciu?

Áno, gymnastika a parkour.

Aj vzdušná akrobácia?

Tá nie, pretože ešte nie je na Slovensku tak zastrešená.

Áno, je to v podstate nový šport, ktorý sa teraz viac popularizuje.

Trénujeme silk, čiže plachty a hoopy, kruhy a máme z každého začiatocníckej skupiny, pokročilé aj súťažné. V októbri sme sa zúčastnili veľkej medzinárodnej súťaže v Bratislave (Pole & Aerial Sports Federation Slovakia pozn. red), z ktorej štyri naše dievčatá postúpili na majstrovstvá sveta a ďalšia súťaž bude v novembri. Tá je zameraná na art, umelecké výrazy a pózy.

Spomínali ste, že k vám chodia aj chlapci na parkour.

Áno, cvičí sa utorky a štvrtky od tretej v dvoch vekových kategóriách. Máme trénera Srdja, ktorý robil dlhodobo gymnastického trénera na Malte a robí tiež kaskadéra vo filmoch, reklamách a podobne. U nás trénuje už osem či deväť rokov.

Koľko máte trénerov a koľko členov?

Aktívnych máme šesť trénerov a niekoľko mladých dievčat, ktoré nám chodia pomáhať. Dokopy je to okolo dvesto členov. Je skvelé, že u nás deti pokračujú aj v dospelosti, napríklad naša Terezka - začínala u nás v ôsmich rokoch, robila gymnastiku, teraz ju precvičuje a venuje sa tiež tanečnej príprave pre súťažné dievčatá. Občas medzi gymnastky príde aj bývalá olympionička. Mamina teta, čiže babkina sestra, nás reprezentovala aj na olympiáde. Nedávno vyšla i kniha o najúspešnejšej slovenskej športovej gymnastke 20. storočia Mariane Némethovej – Krajčírovej.

Dá sa do Ariwy pridať aj počas školského roka?

Určite, máme skupinky, v ktorých máme ešte miesta, vieme ich doplniť. Stačí prísť a vyskúšať.

Začali ste v nových priestoroch, ako hovoríte, musíte bojovať a snažiť sa, aby ste ich utiahli. No nevzdávate to, aké máte plány do budúcnosti?

Radi by sme pridali zaujímavé náradia na vzdušnú akrobáciu. Teraz nám čoskoro prídu loopy, ide o dva popruhy, na ktorých sa visí a dáme vyrábať aj kocku na vzdušnú akrobáciu, aby si mohli dievčatá vyskúšať niečo nové a iné. Radi by sme s deťmi chodili na súťaže a tiež plánujeme pripraviť vystúpenie.

Pred letom ste mali premiéru predstavenia Malý princ, ktoré bolo vo vzduchu, na plachtách a kruhoch, bolo to úžasné divadlo. Plánujete reprízu?

Chcela by som dať dokopy ešte jedno divadelné predstavenie, no do Vianoc to, bohužiaľ, nestihneme, veríme, že pred letom sa podarí.

Slovenská klasika v kultúrnom dome

Stará inscenácia aj pre mladé duše

Určite sa každý z nás v maturitnom ročníku učil o slovenskej klasike s názvom Ťapákovci. Na divadelné dosky dúbravského domu kultúry zavítalo v septembri divadelné predstavenie od Boženy Slančíkovej - Timravy podané Divadlom 13. opona.

Ťapákovci patria ku klasickým dielam slovenskej dramatickej tvorby, v ktorom nám uštipačným humorom Timrava rozpráva o živote deviatich jednoduchších ľudí, ktorí sa snažia prežiť spolunažívanie v jednej dedinskej izbe. Táto inscenácia je typickou ukážkou slovenského realizmu, takže zobrazuje skutočné problémy v spoločnosti.

Scenáristu tejto inscenácie Ondreja Šulaja, môžete poznať vďaka jeho poslednému filmu z roku 2021, Jozef Mak, ktorý má podobnú tematiku. Jeho dramaturgia Ťapákovcov je plná šťavnatého humoru s nádychom irónie a sarkazmu presne tak, ako by to Timrava vyjadrila v dnešnej dobe.

Divadlo však nie je zasadené do dnešného sveta, ale stále sa odohrávalo na vidieku koncom 19. storočia. Už od začiatku príbehu môžeme pociťovať malomyselnosť a lenivosť Ťapákovcov. V Iľe Ťapákovkej prezývanej „kráľovná“ sa vám postupne vytvára lútosť, nakoľko ona je tá, čo sa o celú domácnosť starala sama. Ťapákovci vymýšľajú jeden hlúpejší plán za ďalším, až nakoniec vyženú Iľu z domu. Ani Mišo a Anča, ktorí v sebe mali aspoň štipku rozumu, jej nepomohli a kráľovná sa postupne necháva siahnuť prepitými mozgami – Ťapákovcami.

Na predstavení bolo vidieť veľa mladých divákov, čo je v súčasnosti chvályhodné, možno aj vďaka kvalitnému hereckému obsadeniu Mareka Majeského, v úlohe Paľa, či Andrei Karnasovej, ktorá bravúrne zahrala Iľu.

Ema Jarošová

[Pozvánka na festival o osobnom rozvoji](#)

Aký bude festival Aurea?

Festival Aurea 2024 je za dverami a prináša pestrý program hlavne pre ženy, tvorkyne, podnikateľky, ale na svoje si prídu aj rodiny s deťmi. Uskutoční sa v nedeľu 1. decembra na Kraľovoch v priestoroch Dancehaus na Stromovej 16.

Súčasťou festivalu bude špeciálny program plný inšpiratívnych prednášok, diskusií, zdravotných meraní, diagnostík aj interaktívnych workshopov, ktoré priblížia rôzne témy od sebaopoznania, až po holistické zdravie. Celkovo festival obsiahne 5 tvorivých zón, s viac ako 30 aktivitami a 10 hodinami plných zážitkov.

Jednou z kľúčových osobností festivalu je Lenka Hamšíková, zakladateľka platformy Aurea. Svojím príbehom nás prevedie na prednáške "Aurea: Rastíme spolu". Okrem špeciálneho programu bude festival obohatený aj o Aurea trh, kde sa predstaví viac ako 40 lokálnych tvorkyň a umelcov. Hudobný program bude doplnený o koncerty pesničkárky Nell Goliašovej, Janky Máčovskej a vystúpenie huslistky Andrey Tkáčovej. Festival sa bude diať prvú decembrovú nedeľu a bude sa ladiť do pokojného vianočného času, čo spríjemní tiež domáca kapustnica, vianočný punč, domáce koláče či ceremoniálne kakao na povzbudenie skvelých chutí.

Viac na www.aurea.social/festival.

Deputácia od čachtickej panej v Devíne nepochodila

V minulých dvoch číslach sme trochu narušili chronológiu dúbavských dejín, vraciame sa teda tam, kde sme v júni prestali. Teda do obdobia po tureckých vojnách a čias čachtickej panej Alžbety Bátoriovej a jej udatného manžela „čierneho bega“ Štefana Nádasdyho.

V Uhorsku dnešnú funkciu verejného notára vykonávali tzv. vierohodné miesta, ktoré spravidla sídlili pri cirkevných výkonných orgánoch, kapitulách. Z činnosti bratislavského vierohodného miesta sa pôvodne vo veži korunovačného kostola sv. Martina zachoval archív Bratislavskej kapituly.

Písomnosti boli zavesené v kožených vreciach. Dnes sú uložené v Slovenskom národnom archíve na Drotárskej ceste, no signatúry ostali podľa pôvodného uloženia a orientáciu v nich umožňujú zachované pôvodné protokoly (evidenčné knihy).

Schopný kastelán Michal Baj

O Dúbravke sa z nich dozvedáme v súvislosti s obdarovaním kastelána hradu Devín za verné služby. V čase, keď zemepánom devínskeho hradu bol rod Bátoriovcov (Báthory), a patrili k nemu obce Devín, Dúbravka, Devínska Nová Ves a Rača, významne prispel k ich rozvoju správca, kastelán Michal Baj (Bay) s manželkou Annou rodenou Czoborovou. Bátoriovcom patrilo devínske panstvo v r. 1527 - 1605. Keďže členovia rodu zastávali vysoké štátne funkcie (palatín, župan), nemali čas venovať sa panstvu. Prosperita závisela od schopností, ale aj od poctivosti kastelána. Mali šťastnú, ale i štedrú ruku. Už sme sa zmieňovali o tom, že Mikuláš Bátorio so súhlasom svojho brata Štefana r. 1573 za verné služby daroval kastelánovi Michalovi Bajovi dedinu Dúbravka, jednu pustu a možnosť postaviť si kaštieľ v Devínskej Novej Vsi a k nemu 12 rodín služobníkov. Pretože nebol šľachticom, šľachta Bratislavskej stolice na svojom zhromaždení (kongregácii) odmietla súhlas s darovaním. Zasiahol panovník, ktorý 1. apríla 1583 vydal vo Viedni rozhodnutie, že nariaďuje uviesť Michala Baja do držby darovaného majetku a poveril tým Bratislavskú kapitolu. Pre protesty iných záujemcov (aj zo strany kapituly) štatúcia nenadobudla právnu účinnosť, preto kráľovský miestodržiteľ Štefan Radecius nariadil 4. júla 1584 novú štatúciu. Od toho dátumu sa teda stal vlastníkom Dúbravky Michal Baj. Nie však nadhlo.

Situáciu využil Keglevič

Rod Bátoriovcov vymrel bez mužského potomka (po meči) smrťou Štefana Bátoriho r. 1605. Zakrátko po ňom, začiatkom r. 1606, zomrel i Michal Baj. Keď šľachtický rod vymrel bez mužského potomka, podľa uhorského práva sa jeho majetok sa mal vrátiť kráľovi. Vo vtedajších

búrlivých politických pomeroch (Bočkajovo povstanie) sa nik nedomáhal pozostalosti po Štefanovi, poslednom Bátorim. Situáciu využil Ján Keglevič (Keglevich), ktorý sa oženil so Zuzanou, dcérou Michala Baja, a tak sa ako jeho zať dostal na hrad Devín. Pochádzal zo starej chorvátskej rodiny, ktorá mala majetky vo varaždínskej stolici a v dnešnom Slovinsku. Patril k tým zemepánom, ktorí si boli vedomí dočasnosti užívania majetku, a podľa toho sa aj správal. Dozvedol si kastelána Ladislava Moreho, provízora (hospodára) Michala Balogha a ostatných služobníkov a strážcov brán.

Deputácia od čachtickej panej

Keď za Keglevičovej neprítomnosti prišla na Devín deputácia sestry po Štefanovi Bátorim, čachtickej panej Alžbety, vdovy po Františkovi Nádašdym, aby im Keglevič s manželkou vydali hrad a panstvo, ktorých sa neoprávnene zmocnili, títo úradníci ich nevpustili do hradu a tvrdili im, že ešte za Baja hrad obsadilo cisárske vojsko, že je v ňom aj teraz, a že Keglevič s manželkou v ňom býva len so súhlasom kráľa. Keglevič neatáľal, prenajal si od cirkvi vyberanie cirkevného desiatku (desiatej čiastky z úrody obilia, vína a chovaných oviec – jahniat), ktorý každoročne zvyšoval – v peniazoch to predstavovalo z každej dediny najprv 40, potom až 50 zlatých. Keď sa na uhorskom sneme r. 1609 rozhodlo, že hrad a panstvo Devín patrí kráľovskému fišku, vidíme, ako sa Keglevič usiluje dostať ho aspoň do zálohu. Požičiava si peniaze od Bakičovcov z Ostrého Kameňa a od bohatého Devínčana Urbana Mesároša, ktorému sľubuje, že ak nesplatí včas pôžičku, bude mu patriť Dúbravka.

Dvaja Dúbravčania v zálohe

Na dôkaz vážneho úmyslu mu vopred dáva do zálohu dvoch poddaných z Dúbravky, Mikuláša Lukšiča a Jána Matejoviča. Túto výpoveď urobil Keglevič v mene svojej manželky Zuzany a detí Františka, Jána a Anny pred kanonikmi bratislavskej kapituly, ktorí museli prísť spísať to na Devín, lebo Zuzana Bajová ležala po pôrode. Zdá sa, že peniaze zohnal, a tak mu kráľ Matej II. hrad dal do zálohu za 400 tisíc zlatých.

Nesplácal pôžičku

Keglevič sa však dostal do finančných problémov, nesplácal pôžičky, nedodržiaval dohodnuté podmienky, a naopak zavádzal nové poplatky pre svojich poddaných, zaberá im úrodu z ich polí a viníc, zvyšoval poddanské ťarchy, neuznával výsady a zaužívané práva. Nespokojnosť poddaných bola taká veľká, že boli odhodlaní pridať sa pri vhodnej príležitosti k vzbure proti svojmu zemepánovi. Túto príležitosť poskytol majiteľ levárskeho panstva Sigfríd Kolonič na jar r. 1616, ktorý im tvrdil, že už má kráľovský prípis, ktorým sa oslobodzujú z poddanstva, ak mu pomôžu dobyť hrad.

Poddaní s kosami a vidlami

Poddaní sa ozbrojili vidlami a kosami a hrad 24. mája. 1616 dobyli a vyrabovali. Zakročil však palatín Juraj Turzo, kráľovské vojsko zajalo Koloniča a Keglevič sa vrátil na Devín. Pomstil sa na poddaných za účasť na vzbure. Utrpenie prinútilo poddaných podať žalobu na zemepána u samotného kráľa. Dvorský sudca nariadil vyšetrovanie a vypočúvanie svedkov k 14 bodom sťažnosti poddaných: Sťažovali sa, že Ján Keglevič nezachováva ich starodávne práva, zaťažil ich novými a neobvyklými dávkami, zle s nimi zaobchádza, že hrozil trestom pre tých, čo zapríčinili dobytie hradu, že štrnástich zavrel v okovách do najtmavšieho žalára, že dal vyniesť rozsudky sudcami, ktorých si sám vybral, že za vyrabovanie hradu vymáhal 20 tisíc zlatých, že zakázal výčap vína, že ich ženie na roboty s manželkami a deťmi, čo sa protiví všetkému právu a kresťanskej láske, že pre jeho ukrutné nároky nevládzu obrobiť svoje poddanské polia, že nerešpektuje panovníkove nariadenia, ktoré sa poddaných zastávajú, že tak neľudsky s nimi zaobchodí, že boli prinútení utiekať sa o ochranu ku kráľovi. Všetky výsluchy (trvali od 23. októbra až do 10. novembra a vypočuli 224 svedkov) potvrdili oprávnenosť sťažnosti a to, že vylúpenie hradu urobili Koloničovi ľudia a nie poddaní devínskeho panstva.

Kráľ im dal za pravdu, ale súdne trovy museli zaplatiť

Vyšetrovatelia informovali kráľa o výsledku a ten poddaným dal za pravdu. 4. septembra 1617 potvrdil ich práva a slobody ako ich mali za Mikuláša Bátoriho a uznal za platné pôvodné vyrubenie poddanských dávok a povinností. Bratislavská kapitula mala zabezpečiť vykonanie kráľovho rozhodnutia. Svedkami oznámenia tohto rozhodnutia v Devíne boli lamačský farár Mikuláš Urbanič, bratislavskí senátori, prisažní mošonskej stolice, prisažní zo Stupavy, z Rače a richtár z Lamača. Panovník teda vyhovel sťažnosti a Keglevič sa musel mierniť vo svojom tyranizovaní a hneve na poddaných. No súd rozhodol, že poddaní musia uhradiť súdne trovy. Splácali ich ešte aj v r. 1627. Už však nie krutému Jánovi Keglevičovi, ale jeho synovi Františkovi a dcére Anne vydatej Erdédiovej.

Kráľ Matej II.

Žalobu na zemepána podali devínski poddaní u samotného kráľa. Matej II. Habsburský (* 24. február 1557, Viedeň – † 20. marec 1619, Viedeň) bol rakúsky arcivojvoda, uhorský (od r. 1608) a český kráľ (od r. 1611), nemecký kráľ a rímsky cisár (od r. 1612 ako Matej (I.)), syn cisára Maximiliána II. Habsburského a Márie Španielskej. Starými rodičmi z otcovej strany bol rímsko-nemecký cisár, český a uhorský kráľ Ferdinand I. a Anna Jagelovská, z matkinej strany rímsko-nemecký cisár a španielsky kráľ Karol V. Habsburský a Izabela Portugalská.

Kráľ dal napokon poddaným za pravdu, no súdne trovy museli zaplatiť.

Palatín Juraj Turzo

Juraj (VII.) Turzo z Betlanoviec (staršie Juraj Thurzo; * 2. september 1567 Lietavský hrad – † 24. december 1616, Bytča) bol uhorský gróf, hlavný župan Oravy a palatín Uhorska. Bol synom Františka I. Turzu a Kataríny Zrínskej.

Ako obdivovateľ humanizmu bol mecenášom mnohých umelcov a vzdelancov. Zo svojho sídla v Bytči vytvoril významné kultúrne centrum, kde sa konali divadelné predstavenia, koncerty, teologické a filozofické dišputy a podobne, a kde mal veľkú knižnicu.

Jeho agenda sa viedla sčasti v slovenčine a zastával sa Slovákov v národnostných sporoch. Sám sa považoval za Slováka. Vo vlastnoručne písaných listoch adresovaných slovenským mešťanom či mestám sa viackrát vyjadruje o Slovákoch ako o "našom slovenskom národe" (nostra natio Slavica/naša slovenská nácia).

Ako vyzeral hrad Devín kedysi?

Hrad má jedny z najpohnutejších, ale aj najbohatších dejín spomedzi hradných sídel na Slovensku. S existenciou niekdajšieho hradiska sa spája prítomnosť keltského a neskôr rímskeho etnika na území Slovenska. Hrad bol svedkom slávy aj pádu Veľkej Moravy, prvého štátneho útvaru slovanských predkov na Slovensku, a bol dôležitou súčasťou sústavy pohraničných pevností Uhorského kráľovstva. Spolu s neďalekým Bratislavským hradom tvorí dvojicu významných reprezentantov slovenskej národnej histórie.

Najstaršie dejiny Devína sú pomerne podrobne zmapované, ale málokto vie, ako hrad vlastne vyzeral pôvodne. Keďže význam hradu našiel odozvu aj v početných umeleckých dielach, niektoré z nich nám poskytujú aj predstavu, ako vyzeral v čase, o ktorom píšeme.

Najlepšiu predstavu nám dáva asi obraz Bernarda Bellotta - Canaletta ml. (pochádzal z Benátok, bol synovcom a žiakom maliara Antonia Canala, zvaného Canaletto - jeho matkou bola Fiorenza Domenica Canale – sestra maliara). Canaletto v čase pôsobenia vo Viedni (teda päťdesiat rokov pred jeho demoláciou napoleonskými vojskami, v roku 1759) namaľoval aj zaujímavý pohľad na hrad Devín.

Na začiatku 19. storočia sa Bratislava a časť Záhoria s Devínom dostali do priameho kontaktu s francúzskymi vojskami. Napriek prímeriu uzavretému 13. júla 1809 francúzski vojaci podmínovali hrad Devín a vyhodili ho do povetria. V 19. storočí, zrejme v dôsledku tejto skutočnosti, Pálfiovci, ktorí už dlhší čas na hrade nebývali, preložili sídlo správy devínskeho panstva do Devínskej Novej Vsi.

Hrad Devín v 19. storočí teda už nebol panským sídlom ani vojenskou pevnosťou. Postupne sa stal symbolom dávnej slávy a inšpiráciou pre mnohých umelcov. Jeho najslávnejšia epocha sa viaže k prvému západoslovanskému štátu - Veľkej Morave - a tak v posledných storočiach zaujímal predovšetkým historikov. Devín sa ďalej v 19. storočí dostával do popredia záujmu slovenských národovcov ako symbol slovenskej štátnosti, ako nositeľ kultúrnych tradícií sv.

Cyrila a sv. Metoda z čias Veľkej Moravy. 25. mája 1932 bola uzavretá kúpno-predajná zmluva medzi pálfiovskými vlastníkmi a štátom o odkúpení hradu a jeho okolia. Ku prevzatíu došlo 21. januára 1935. Dňa 27. februára 1961 vyhlásilo Predsedníctvo SNR Devín, slovanské hradisko, za národnú kultúrnu pamiatku.

Vyšívanými obrazmi odkryli kus seba

V Centre rodiny na Bazovského sa 26. septembra konala vernisáž ručne vyšívaných obrazov prijímateľov Domova sociálnych služieb Rozsutec. Jej cieľom bolo priblížiť verejnosti bohatý vnútorný svet klientov cez vyšívané obrazy s dôrazom na individualitu každého autora.

Rozvíjanie tvorivosti a potreba otvoriť svoje vnútro sa stali hlavným mottom otvorenia výstavy vyšívaných obrazov Domova sociálnych služieb Rozsutec. V Centre rodiny, ktoré poskytlo priestor pre unikátnu výstavu, našli prijímatelia chápaciu komunitu ľudí. Cítia sa s nimi dobre a nadväzujú vzťahy v rámci kolektívu.

Výstava vyšívaných obrazov sa mohla uskutočniť vďaka finančnej podpore Nadácie mesta Bratislava v grantovom programe Komunita, a taktiež občianskemu združeniu Nádej pre Rozsutec, ktorá prijímateľov v ich práci podporuje.

Výstava je sprístupnená do konca roka 2024. Výstava je sprístupnená do konca roka 2024 a chce vyjadriť podporu umelcom s mentálnym postihnutím, ktorých umelecká výpoveď je pre všetkých obohatením a má pozitívny vplyv na všestranný rozvoj týchto ľudí.

(dssrozsutec)

Tipy z dúbravskej knižnice

Knižky nielen na dlhé zimné večery

Začína sa obdobie dlhých zimných večerov, odrazu je aj viac času na dobrú knihu. V miestnej knižnici na Sekurisovaj sme tentoraz zašli na poschodie do oddelenia pre dospelých. Našli sme tu toľko tipov, že by dlhé zimné večery museli trvať asi aj mesiace. Vybrali sme však tri knižky z novinek.

JÓN KALMAN STEFÁNSSON - Sága z Keflavíku

Ari by bol najradšej, keby všetci z jeho izby odišli, najradšej by bol sám so svojimi knihami, najradšej by sa v jednej z nich stratil a už sa nikdy nevrátil. Tak opisuje islandský spisovateľ Jón

Kalman Stefánsson Ariho, muža v strednom veku. Kniha je nielen jeho príbehom, ale i príbehom niekoľkých generácií jeho rodiny. Je poetická aj živelná, približuje tiež islandskú históriu 20. storočia.

LISA SEE - Ostrov morských žien

Ponorit' sa nielen do vody, ale aj do ľudských osudov, či dejín a vývoja na kórejskom ostrove. V období druhej svetovej vojny dáva silu priateľstvo. Jong-suk a Mi-džu sú priateľky na život a na smrť. Obe pracujú ako „morské ženy henjo“ – potápačky, ktoré často za cenu vlastného zdravia, no niekedy aj života, sa živia celodenným lovom morských živočíchov. Nepotopia sa?

OSAMU DAZAI - Odepsaný

Nielen pre všetkých milovníkov japonskej literatúry je tu knižka s príhodným názvom Odepsaný. Taký je aj hlavný hrdina knihy Józo, ktorý sa cíti neschopný pochopiť ľudí a pre svoje okolie je iba akýmsi klaunom. Príbeh bez akéhokoľvek sentimentu zaznamenáva náhodné krutosti života a prchavé okamžiky porozumenia, nehy a blízkosti. Čoho je viac? Lucia Marcinátová

Talkšou s Katkou Brychtovou

Lukáš Jurko a Erik Žibek pozývajú už na tretiu epizódu ich talkshooow Hlavu hore. Tentoraz sa k pánom pridá Katarína Brychtová. Všetko je naplánované na utorok 26. novembra o 19:00 v kaviarni Just Lovely Cafe na ulici Martina Granca pod názvom Aspoň dnes zabudni na stres. A o čom bude reč? O živote, o televízii, o hereckej kariére a možno aj o tom, čo Katka robí vo voľnom čase. Rezervujte si svoje miesto čo najskôr na hlavuhore22@gmail.com a zažite nezabudnuteľný večer v spoločnosti špičkovej moderátorskej dvojice tvorenej Lukášom Jurkom a Erik Žibek.

Netrápme sa s trávením

Liečivé bylinky a recepty z nich boli známe vo všetkých kultúrach od staroveku až po súčasnosť. Využívali ich liečitelia, šamani, vedmy, ale aj obyčajní ľudia, ktorí sa ich naučili používať od svojich predkov. Dnes sa veľa ľudí navracia k starým receptom z bylín, ktoré si aj mnohokrát sami nazbierajú a sušia. V dnešnom článku sa sústredíme na bylinky a tinktúry našich starých mám na podporu pečene a žlčníka.

Palina pravá je odpradávná liečivá rastlinka z radu horkých, pomáha pri tráviacich problémoch a pôsobí na viacero orgánov. Má tiež protizápalové účinky a pôsobí proti chrípke, v kuchyni slúži ako korenina a používa sa aj na výrobu likérov.

Ďalšou dôležitou rastlinkou je puškvorec obyčajný. Podporuje správnu funkciu pečene a žlčníka a jeho účinky sa zvyknú prirovnávať k legendárnemu ženšenu.

V ľudovom liečiteľstve sa na Záhorí často používali čajové zmesi s palinou a zemežlčou. Zmes na zápal pečene bola z rovnakých dielov vňate paliny, repíka, rebríčka, zemežlče a semena pestreca. Starý ruský recept odporúča ríbezľu čiernu na pečeň, ale najmä na prevenciu rôznych pečeňových ťažkostí. Môžeme piť čaj z listov ríbezle 2 - 3 krát denne, ale aj plody, kompót alebo sušené plody.

V súvislosti s podporou pečene nemožno nespomenúť pečeňovník trojlaločný. Na Devínskej Kobyle aj v okolí Dúbravky je hojne rozšírená. V Dúbravke sa využívala v ľudovom liečiteľstve ako prísada do čajov na žľčové kamene a piesok v žlčníku, na zlepšenie činnosti sleziny, pankreasu a na choroby močových orgánov. Pečeňovník sa môže užívať aj samostatne ako čaj.

Poslednou rastlinkou, ktorú spomenieme, je redkev čierna. Táto zelenina sa často pestuje v záhradkách a možno ju kúpiť aj na trhu. Konzumuje sa v surovom stave, jemne postrúhaná, ako pikantná príloha k jedlám. Na liečebné účely sa používa šťava, ktorá má veľké množstvo minerálnych látok, vitamínov a enzýmov. Slúži proti rôznym druhom kameňov (ľadvinových a žlčníkových), na zlepšenie látkovej premeny, trávenia a celkové posilnenie organizmu. Šťava má silné pôsobenie, a preto ju užívame v menších dávkach, naraz najviac 1 dl zriedený s vodou.

Dúbravka varí s Vojtom Artzom

Na huby aj na ryby! Do kuchyne

Jeseň sa vyfarbuje nielen vonku, ale aj v kuchyni. Pred zimným obdobím treba ešte využiť končiacu sezónnu zeleninu či hubársku vášeň. Šéfkuchár a Dúbravčan VOJTO ARTZ siahol dnes po tekvici, hubách i špenáte.

Zapekané zeleninové cestoviny s tekvicou a hubami

Počet porcií: 5

Obtiažnosť: *

Čas prípravy: 80 minút

Čo potrebujeme:

500 - 600 g cestovín / špenátové alebo iné obľúbené

800 - 1000 g tekvice maslovej alebo hokkaido
250 g zemiakov (varný typ C)
100 g mozzarely alebo iný obľúbený syr na strúhanie
soľ
250 ml zeleninového vývaru
150 g cukety
150 g baklažánu
150 g šampiňónov
150 g nakladaných artičok (nemusí byť)
100 g červenej papriky
80 g listového špenátu
60 ml extra panenského olivového oleja
50 g strúhaného parmezánu
20 g čerstvej bazalky

Postup prípravy:

1. Cestoviny varíme vo vriacej, jemne osolenej vode na zhryz – dĺžka varenia závisí od veľkosti cestovín.
2. Očistenú tekvicu a zemiaky nakrájame na kúsky, zalejeme vodou, osolíme a uvaríme domäkka (tekvicu môžeme aj upieť).
3. Tekvicu a zemiaky vymixujeme na hladké pyrė.
4. Pyrė dochutíme soľou a strúhanou mozzarellou (syrom).
5. Umyté baklažány, cukety, šampiňóny a papriky nakrájame na kocky s veľkosťou cca 15 mm a restujeme ich na malom množstve oleja dozlatista (ideálne samostatne).
6. Umytý špenát sparíme v horúcej vode a ihneď preložíme do studenej vody s ľadom. Umyté a odkvapkané artičoky opečieme na suchej panvici dozlatista.
7. Na dno vymazaného pekáča položíme čerstvé cestoviny, potrieme ich tekvicovým pyrė, posypeme orestovanou zeleninou, opečenou artičokou a listovým špenátom.

8. Nasleduje ďalšia vrstva cestovín, pyrė a zeleniny. Poslednou vrstvou sú vo vode namočené cestoviny, ktoré pred zapečením posypeme strúhaným parmezánom.

9. Pekáč vložíme do rúry predhriatej na 170 °C asi na hodinu. Čas zapekania závisí od výšky a veľkosti pekáča.

Rada: Cestoviny môžeme okrem pekáča zapieť aj po jednotlivých porciách v zapekacích miskách. Príprava je časovo náročnejšia, ale výsledok vyzerá oveľa lepšie.

Zubáč pošírovaný na pare s potobello hubami, zapečené pappardelle s paradajkovou omáčkou

Počet porcií: 5

Obtiažnosť: **

Čas prípravy: 55 minút

Čo potrebujeme:

750 g zubáč filet (alebo iná obľúbená ryba)

500 g cestovín (pappardelle, tagliatelle...)

soľ a korenie

60 ml extra panenský olivový olej

2 - 3 čerstvé vajcia

Omáčka:

400 g drvené/krájané

paradajky v konzerve.

50 g masla
cesnak
1 šalotka
30 ml EV olivový olej
100 ml bieleho vína
5 ks portobello šampiňóny
soľ, korenie a rasca mletá
100 g paradajky mäsité
tymian čerstvý (bazalka)

Postup prípravy:

1. Očisteného a osušeného zubáča nakrájame na porcie.
2. Pripravíme si parák, ako keď naporujeme knedle a vložíme zubáča na sitko. Ochutíme tymianom a varíme na pare asi 5 - 7 minút podľa hrúbky filetu.
3. Ochutíme olivovým olejom a osolíme, okoreníme. Podľa potreby opečieme prudko len na koži.
4. Cestoviny vložíme do vriacej osolenej vody s olivovým olejom a varíme „na zub“ asi 6 - 8 minút.
5. Po uvarení scedíme a zmiešame s rozšľahanými vajcami, ochutíme soľou a dáme do vymasteného pekáčika.
6. Pečieme dozlatista na 170 - 180 °C asi 30 minút. Počas pečenia zakryjeme alobalom. Po upečení krájame na porcie.
7. Huby portobello očistíme a nakrájame na hrubšie plátky. Opečieme na panvici s olivovým olejom, ochutíme soľou, mletou rascou a korením.
8. Čerstvé paradajky sparíme vo vriacej vode, schladíme, olúpeme a dužinu nakrájame na malé kocky.
9. Najemno nasekanú šalotku orestujeme na oleji, pridáme drvené paradajky z konzervy, biele víno, osolíme, okoreníme a zredukujeme.

10. Zahustíme kockami studeného masla. Do omáčky pridáme kocky čerstvých paradajok. Môžeme dochutiť ľubovoľnou bylinkou (tymian, bazalka).

Rada: Rybu môžeme aj ponoriť do vopred pripraveného horúceho odstaveného vývaru (s bylinkami), a tam rybu ponechať cca 8 minút.

Jubilejného ročníka sa zúčastnilo 55 psíkov

Naj pes už desiaty rok

V sobotu 21. septembra sa na lúke za Kostolom Ducha Svätého konala už tradičná súťaž o Naj psa Dúbravky. Desiaty ročník prilákal mnohých súťažiacich aj divákov. Súťažilo sa v štyroch kategóriách: šteniatko, dospelák, veterán a najlepšie zladený pár - pes a psovod.

Podujatie Naj pes Dúbravky sa tešilo naozaj veľkému záujmu. Desiateho ročníka súťaže sa zúčastnilo 55 psíkov so svojimi majiteľmi a asi stovka divákov. Akciu organizovala mestská časť Bratislava-Dúbravka v spolupráci so Športovým klubom policajnej kynológie ŠKPK Bratislava, ktorý si pripravil ukážky výcviku.

V kategórií Naj šteniatko sa na treťom mieste umiestnila Zara, na druhom Fredy a na prvom Jackyl. Šteniatka boli niektoré oriešky, niektoré čistokrvné, iné zas poslušné a niektoré to mali celé, tak povediac na háku. Všetky však svojou roztomilosťou očarili divákov. V hlavnej a najpočetnejšej kategórií - Naj dospelák sa na treťom mieste umiestnil Astor, na druhom Aria a na prvom Klárka. V kategórií naj veterán sa na treťom mieste umiestnil Elifie, na druhom Mimi a na treťom Kony.

Posledná kategória bola viac prehliadkou a karnevalom. Diváci si pozreli kostým upírov, psa a majiteľa oblečených domácky, kovbojov, psa, čo má rád rifle. Ale srdcia všetkých divákov si definitívne získal deduško večerníček a jeho pes, ktorý ožili a prišli k nám priamo z rozprávky.

Vítazi NAJ Pes 2024

Najsympatickejšie šteniatko:

1. Alica Nosková - "Jekyll" - Viped - 7 mesiacov
2. Sára Borucká - "Fredy" - Jack Russell - 4 mesiace
3. Jolana Kubartová - "Zara" - Kríženec - 5 mesiacov

Najsympatickejší dospelý pes:

1. Klárka Sališová - "Indigo" - Šeltia - 5 rokov
2. Klaudia Frindtová - "Aria" - Husky - 2 roky
3. Barbora Stročková - "Aster" - Kríženec - 5-6 rokov

Najsympatickejší veterán:

1. Veronika Zacharová - "Kony" - Borderská kólia - 11 rokov
2. Adam Lišťák - "Mimi" - Maltézsky psík - 9 rokov
3. Aneli Garaj - "Elfi" - Bradatá kólia - 15 rokov

Najlepšie zladený pár

pes a majiteľ:

1. Šaňo Vajgel - "Bodrík" - Slovenský čuvač - 2 roky
2. Miška Gogová - "Ašo" - Maltézsky psík - 2roky
3. Martina Jandačková - "Pixy" - Kríženec - 1 rok

Špeciálna cena PSA HAVRANA (pes Deža Ursinyho)

Aneli Garaj - "Elfi" - Bradatá kólia - 15 rokov

Nebo plné farieb a úsmevov

Tradičná jesenná Šarkaniáda sa aj tento rok konala v Parku Pekníkova a opäť prilákala desiatky detí so svojimi rodičmi. Podujatie, ktoré sa uskutočnilo 12. októbra, sprevádzala veselá atmosféra, pričom o dobrú náladu sa počas celého popoludnia staral detský zabávač Mr. Fantastic a pestrým programom zabával nielen detských divákov, ale aj dospelých.

Krásny slnečný deň, ktorý sa niesol v znamení radosti i dobrej nálady, priam nabádal na to, aby sa nebo zaplnilo šarkanmi rozmanitých tvarov, veľkostí a farieb. Väčšina detí si priniesla vlastnoručne vyrobených šarkanov, čo pridalo akcii na autenticite a tvorivosti.

Rôzne kreatívne variácie šarkanov rozžiarili nebo nad Pekníčkou a farby ich dlhých chvostov vytvorili jedinečný vizuálny zážitok. Medzi všetkými vynikol malý Maxim, ktorého šarkan dosiahol rekordnú výšku až 200 metrov a bol ohodnotený ako najvyššie lietajúci šarkan dňa. No všetky deti boli napokon odmenené pozornosťami za svoje originálne šarkanie kúsky, čo ešte viac umocnilo pocit radosti a spokojnosti. Stúpajúca účasť potvrdila, že Šarkaniáda v Parku Pekníkova sa nezmazateľne zapísala ako jedno z najkrajších jesenných podujatí v Dúbravke.

Výstava mladých tvorcov Základnej školy Pri kríži

Galéria Pod hladinou pod strechou školy

Septembrový festival pokračoval v októbri a výstava sa z parku presunula do školy. Príbeh Deža Ursinyho pokračuje.

Presne 4. októbra pred 77 rokmi sa narodil Dežo Ursiny. Jeho odkaz, „príbeh“ pokračuje, formuje sa, formuje nás. Aj taký cieľ má dnes už multižánrový festival Spomienka na Deža. A s takým sa počas októbra otvárala aj výstava diel žiakov Základnej školy Pri kríži, ktorí sa inšpirovali Dežovou hudbou, jeho osobnosťou a tvorili pod vedením výtvarníčky, učiteľky Zuzany Rybaničovej. Na festivale, ktorý písal 7. septembra svoj 7. ročníka, predstavili diela priamo v Parku na Fedákovej. Po približne mesiaci sa galéria ich výkresov s názvom Pod hladinou presunula pod strechu školy.

Mladých výtvarníkov kreatívnymi pomôckami ocenili za vedenie školy Iveta Šteliarová a vicežupan a miestny poslanec Juraj Štekláč, iniciátor osadenia pamätníka a spoluzakladateľ festivalu. Ako na správnej vernisáži nechýbala hudba a slovo. O hudobný sprievod sa postaral mladý talent Daniel Brliť zo Základnej školy Pri kríži, ktorý zaspieval Let's Make a Summer a jednu autorskú pieseň s názvom What's life about.

Mladých tvorcov podporila Nadácia ZSE v rámci grantu Rozprúdime regióny.

(lum)

Fyzioterapeutka: Pohyb by mal byť súčasťou nášho každodenného života

Vymeňme auto za nohy, výtah za schody

V mestskej časti pribudla ďalšia smart skrinka LOX, vďaka ktorej máme športové náradie dostupné k zapožičaniu, a to až na 90 minút denne zadarmo. S nástupom zimných mesiacov sú však možnosti pobytu v exteriéri obmedzenejšie. Pozreli sme sa na to, ako sa dá hýbať aj počas škaredého počasia, a to aj doma v obývačke, cez prestávku, v kancelárii či na home office. Fyzioterapeutka PAVLÍNA HUBOVÁ z Dúbravky hovorí, že dôležité je zapojiť pohyb a šport do dennej rutiny.

Registrujete zmeny v pohybovej kultúre ľudí? Hýbu sa viac alebo menej, sú nejaké aktuálne trendy v oblasti pohybovej kultúry?

Pokiaľ sa bavíme o pohybovej kultúre, chcela by som spomenúť dva pojmy, ktoré je potrebné od seba odlíšiť. Jedným pojmom je pohyb a tým druhým šport. V rámci športovania mám pocit, že počty športovcov narastajú, čoho dôkazom sú neustále plné športoviská. Pokiaľ sa ale rozprávame o pohybe ako takom, tak tu sa už obávam, že ide o formu, ktorej sa venujeme veľmi málo. Pohybom je aktivita, ktorú vykonávame behom dňa popri svojich bežných činnostiach a nie je to aktivita plánovaná, organizovaná či pripravovaná. V pohybe ide o to, že v rámci svojich denných činností potrebujeme vykompenzovať sedavú prácu či čas strávený pasivitou alebo statikou, bežným pohybom. Najbežnejším spôsobom pohybu je chôdza, a tej je v kolo-behu dňa veľmi málo.

Ako zostať aktívny aj v zimných mesiacoch, akú aktivitu odporúčate aj tým, ktorí s pohybom ešte len začínajú?

Aj s príchodom zimy, sychravého počasia a skorého stmievania je možné a potrebné zaradiť pohyb do dennej rutiny. Presun do práce autom možno vymeniť aspoň čiastočne za chôdzu, denne kráčať zhruba 10 tisíc krokov, jemne sa zadýchať. Vhodnou formou je aj nordicwalking, keď sa ku chôdzi zaraďuje aj pohyb hornej časti tela. Pri dynamickejšej verzii spĺňa podmienky kardia. Ďalšou možnosťou, ako zostať aktívny, je napríklad chôdza po schodoch, opäť doma či v práci namiesto výťahu. Chôdza po schodoch, prípadne do kopca, kedy dochádza k zvýšeniu tepovej frekvencie, je pre telo po fyzickej, ale i psychickej stránke prospešná. K bežnému pohybu sa možno primäť napríklad formou výzvy. Dohodnite sa s rodinou či kolegami na 100 drepoch denne.

Je niečo, na čo by sme si mali dávať pri pohybe pozor, možno sa niečomu vyvarovať aby sme predišli zraneniam či nesprávnym pohybovým návykom?

Je potrebné mať na pamäti to, že šport, ako aj pohybové aktivity, by mali byť prispôsobené našim možnostiam, zdravotnému stavu a skúsenostiam, pretože tak ako nám neprospieva nedostatok pohybu, nemusí dobre dopadnúť ani stav, kedy máme pohybu príliš, či sa rozhodneme venovať pre nás nevhodnému športu. Pred pohybovou aktivitou, respektíve športom, je telo po dlhodobom sedení v práci, potrebné postupne pripraviť na aktivitu zahriatím a poťahovaním, aby nedošlo k poškodeniu svalov či kĺbov.

Čo ak na šport nemáme čas? Môžeme športovať, posilňovať aj doma či v kancelárii? Poradíte ako?

Často sa stretávam s tým, že ľudia nemajú čas na organizované cvičenie, a preto apelujem na ľudí, aby našli aktivitu, ktorá ich nebude stresovať z pohľadu time manažmentu. Čo tak napríklad vystúpiť z MHD o zastávku skôr alebo neskôr, vymeniť už spomínaný presun výťahom za chôdzu po schodoch. Pri sedavom zamestnaní sa po čase prejsť, urobiť pár drepov, upažení, strečovať. Rozdeliť hodinu cvičenia v posilňovni na 5-6 desaťminútoviek aktivít, ktoré absolvujeme v priebehu dňa. Využiť tak v priebehu bežného dňa akýkoľvek čas na drobnú aktivitu. Pohyb by sme nemali vnímať ako povinnosť, plán, ktorý je potrebné zaradiť do týždňa, ale zaradiť ho do každodenného života tak ako umytie zubov či vypitie kávy. Preto je dôležité vybrať si taký pohyb, ktorý korešponduje s naším životom a životným štýlom. Pridajme sa k

detským aktivitám, zaskáčme si na švihadle, hádžme si s deťmi loptu. Nepotrebujeme špeciálnu obuv, športové oblečenie. Prospejeme telu nielen fyzicky, ale najmä mentálne. Je nevyvrátiteľné, že pohyb prináša radosť. Poloha v sede či akákoľvek poloha, ktorú zaujmeme dlhodobo, nie je pre naše telo prospešná, preto jednoduchá rada: meňte polohy, kompenzujte zhruba každú hodinu, dlhý sed aktívnym pohybom, a to či už v pracovnom alebo aj školskom prostredí.

(Pokračovanie a jednotlivé cviky podrobnejšie v budúcom čísle)

V Dúbravke sú už štyri smart skrinky so športovými pomôckami

Športové pomôcky nájdete zdarma v LOXoch

Vlani sa osadili v Dúbravke prvé dve, tento rok mestská časť pridala tretiu pri novom K Parku na Bilíkovej. Poslednú, najnovšiu skrinku LOX mestskej časti venovala spoločnosť Decathlon Slovakia. Smart skrinky LOX, sú k dispozícii 24 hodín 7 dní v týždni, a možno požičať športové pomôcky zadarmo každý deň až na 90 minút.

Smart skrinky LOX nájdete na multifunkčných ihriskách Pekníkova, DUNA a K Park Bilíkova. Posledná pribudla vďaka spoločnosti Decathlon Slovakia v areáli Hanulova. Za necelý rok sa na skrinkách využilo 1295 prenájmov. Najobľúbenejšími sú lopty na basketbal, futbal či volejbal a rakety na stolný tenis či pomôcky na cvičenie. Chceli by ste v LOXe iné pomôcky? Napíšte na zivotne.prostredie@dubravka.sk.

Pre požičania stačí splniť 3 kroky:

- Zaregistrujete sa na <https://app.yourlox.com/> alebo priamo pri LOXe načítaním QR kódu.
- Nabite si v aplikácii (vratný!) depozit 10 eur.
- Vyberte si pomôcku, ktorú si chcete požičať.
- Športovú pomôcku môžete používať až 90 minút zdarma.
- Následne ju nezabudnite vrátiť a LOX odfoťiť.

V LOXe DUNA nájdete:

- Futbalovú loptu

- Rakety na stolný tenis
- Basketbalovú loptu
- Volejbalovú loptu
- Švihadlo TRX lano Roller
Expandre

V LOXe Pekníkova nájdete:

- Futbalovú loptu
- Rakety na stolný tenis
- Basketbalovú loptu
- Volejbalovú loptu
- Plážový tenis
- Bedmintonové rakety
- Petang
- Frisbee

V LOXe K Park Bílíkova nájdete:

- Basketbalovú loptu
- TRX lano
- Bedmintonové rakety
- Švihadlo
- Gymnastické kruhy
- Rakety na stolný tenis
- Expandre

V LOXe areál Hanulova nájdete:

- Basketbalovú lopta
- Volejbalovú loptu
- Futbalovú loptu
- Petang
- Bedmintonové rakety
- Molcky

VÝSLEDKOVÝ SERVIS

Futbal

● III. liga, starší dorast (U19), BFZ, 1. kolo: OFK Dunajská Lužná – FK Dúbravka 0:6, 2. kolo: FK Dúbravka – MFK Záhorská Bystrica 5:2, 3. kolo: TJ Jarovce Bratislava – FK Dúbravka 5:3, 4. kolo: FK Rača Bratislava – FK Dúbravka 3:1, 6. kolo: FC Ružinov Bratislava – FK Dúbravka 2:7, 7. kolo: FK Dúbravka – SDM Domino „B“ 4:0, 9. kolo: FK Dúbravka – ŠK Vrakuňa Bratislava 0:2. Priebežné poradie: 1. NŠK 1922 Bratislava 19,... 7. FK Dúbravka 12.

● IV. liga, starší dorast (U19), ObIFZ Bratislava-vidiek, 1. kolo: Senec Football Academy – FK Dúbravka „B“ 3:0, 2. kolo: FK Dúbravka „B“ – FK Vajnory 2:2, 4. kolo: FK Dúbravka „B“ – CFK Pezinok-Cajla 10:0, 5. kolo: ŠK Závod – FK Dúbravka „B“ 1:2, 6. kolo: ŠK Šenkvice – FK Dúbravka „B“ 0:5, 7. kolo: FK Dúbravka „B“ – FC Slovan Modra 1:6. Priebežné poradie: 1. ŠK Nová Dedinka 18,... 5. FK Dúbravka „B“ 10.

● III. liga, mladší dorast (U17), BFZ, A-skupina, 1. kolo: Lokomotíva Devínska Nová Ves – FK Dúbravka 1:9, 2. kolo: FK Dúbravka – FK Lamač Bratislava 7:1, 3. kolo: TJ Jarovce Bratislava – FK Dúbravka 0:2, 6. kolo: FC Žolík Malacky – FK Dúbravka 4:0, 7. kolo: FK Dúbravka – FA Laffranconi FTVŠ UK 4:0, 8. kolo: FK Dúbravka – MFK Rusovce 10:0, 9. kolo: FK Dúbravka – FC Zohor 6:0. Priebežné poradie: 1. FC Žolík Malacky 19, 2. FK Dúbravka 18.

● III. liga, mladší dorast (U17), BFZ, C-skupina, 1. kolo: FK Budmerice – FK Dúbravka „B“ 4:0, 2. kolo: FK Dúbravka „B“ – SDM Domino „B“ 0:13, 3. kolo: FK Dúbravka „B“ – FC Slovan Modra 1:4, 4. kolo: FK Dúbravka „B“ – ŠK Svätý Jur 2:4, 5. kolo: FC Ružinov Bratislava – FK Dúbravka „B“ 3:1, 6. kolo: FK Rača Bratislava – FK Dúbravka „B“ 10:0, 7. kolo: FK Dúbravka „B“ – TJ Slovan Viničné 2:1, 8. kolo: PŠC Pezinok „B“ – FK Dúbravka „B“ 2:1, 9. kolo: FK Dúbravka „B“ – FK Inter Bratislava „B“ 1:9. Priebežné poradie: 1. FK Inter Bratislava „B“ 25,... 12. FK Dúbravka „B“ 3.

● II. liga, starší žiaci (U15), BFZ, 1. kolo: TJ Jarovce Bratislava – FK Dúbravka 1:2, FC Žolík Malacky – FKP Bratislava 7:0, 2. kolo: FK Dúbravka – MŠK Iskra Petržalka 2:2, ŠK Svätý Jur – FKP Bratislava 2:0, 3. kolo: PŠC Pezinok – FK Dúbravka 0:1, FKP Bratislava – FC Rohožník 1:1, 4. kolo: FK Dúbravka – FKM Stupava 6:3, NŠK 1922 Bratislava – FKP Bratislava 0:0, 5. kolo: FC Žolík Malacky – FK Dúbravka 5:1, FKP Bratislava – FC Ružinov Bratislava 0:10, 6. kolo: FK Dúbravka – FKP Bratislava 3:2, 7. kolo: FC Rohožník – FK Dúbravka 0:2, FKP Bratislava – Senec Football Academy 0:6, 8. kolo: FK Dúbravka – NŠK 1922 Bratislava 3:1, ŠK Vrakuňa Bratislava – FKP Bratislava 3:0, 9. kolo: FC Ružinov Bratislava – FK Dúbravka 5:4, FKP Bratislava – SDM Domino „B“ 2:4, 13. kolo: FK Dúbravka – SDM Domino „B“ 2:2, FKP Bratislava – FKM Stupava 0:1. Priebežné poradie: 1. Senec FA 24,... 3. FK Dúbravka 20,... 14. FKP Bratislava 2.

● II. liga, mladší žiaci (U13), BFZ, 1. kolo: TJ Jarovce Bratislava – FK Dúbravka 10:1, FC Žolík Malacky – FKP Bratislava 1:0, 2. kolo: FK Dúbravka – MŠK Iskra Petržalka 1:5, ŠK Svätý Jur – FKP Bratislava 8:2, 3. kolo: PŠC Pezinok – FK Dúbravka 5:1, FKP Bratislava – FC Rohožník 3:6, 4. kolo: FK Dúbravka – FKM Stupava 1:7, NŠK 1922 Bratislava – FKP Bratislava 7:1, 5. kolo: FC Žolík Malacky – FK Dúbravka 3:2, FKP Bratislava – FC Ružinov Bratislava 1:9, 6. kolo: FK Dúbravka – FKP Bratislava 1:0, 7. kolo: FC Rohožník – FK Dúbravka 2:0, FKP Bratislava – Senec Football Academy 0:3, 8. kolo: FK Dúbravka – NŠK 1922 Bratislava 0:6, ŠK Vrakuňa Bratislava – FKP Bratislava 6:1, 9. kolo: FC Ružinov Bratislava – FK Dúbravka 5:0, FKP Bratislava – SDM Domino „B“ 2:4, 13. kolo: FK Dúbravka – SDM Domino „B“ 1:3, FKP Bratislava – FKM Stupava 2:2. Priebežné poradie: 1. FKM Stupava 25,... 13. FK Dúbravka 3, 14. FKP Bratislava 1.

● III. liga, starší žiaci (U15), ObIFZ Bratislava-mesto, SZM3, 1. kolo: FK Vajnory – FK Dúbravka „B“ 11:0, 2. kolo: ŠK Bernolákovo – FK Dúbravka „B“ 7:0, 3. kolo: FK Dúbravka „B“ – MFK Záhorská Bystrica 0:16, 4. kolo: ŠK Nová Dedinka – FK Dúbravka „B“ 6:0, 5. kolo: FK Dúbravka „B“ – FK Slovan Ivanka pri Dunaji 0:3, 6. kolo: FK Rača Bratislava „B“ – FK Dúbravka „B“ 7:0, 7. kolo: FK Dúbravka „B“ – Senec Football Academy „B“ 2:5, 8. kolo: MFK Rusovce – FK Dúbravka „B“ 7:0, 13. kolo: FK Dúbravka „B“ – FK Lamač Bratislava 5:3. Priebežné poradie: 1. MFK Rusovce 24,... 14. FK Dúbravka „B“ 3.

● Mladší žiaci (U13), ObIFZ Bratislava-mesto, A-skupina, 1. kolo: FK Vajnory – FK Dúbravka „B“ 8:0, 13. kolo: FK Dúbravka „B“ – FK Lamač Bratislava 1:4, 2. kolo: ŠK Bernolákovo – FK Dúbravka „B“ 7:1, 3. kolo: FK Dúbravka „B“ – MFK Záhorská Bystrica 2:0, 4. kolo: ŠK Nová Dedinka – FK Dúbravka „B“ 0:11, 5. kolo: FK Dúbravka „B“ – FK Slovan Ivanka pri Dunaji 5:0, 6. kolo: FK Rača Bratislava „B“ – FK Dúbravka „B“ 1:3, 7. kolo: FK Dúbravka „B“ – Senec Football Academy „B“ 0:14, 8. kolo: MFK Rusovce – FK Dúbravka „B“ 8:0. Priebežné poradie: 1. Senec FA „B“ 27,... 8. FK Dúbravka „B“ 12.

Hokej

● I. liga juniorov (U20), skupina Západ, 1. kolo: HC Topoľčany – HOBA 3:2, 2. kolo: HC Topoľčany – HOBA 1:2, 3. kolo: HOBA – HK Spartak Dubnica 2:3 sn, 4. kolo: HOBA – HK Spartak Dubnica 3:2 sn, 5. kolo: HK Dukla Trenčín – HOBA 1:6, 6. kolo: HK Dukla Trenčín – HOBA 2:4, 7. kolo: HOBA – Iskra Partizánske 4:1, 8. kolo: HOBA – Iskra Partizánske 7:3. Priebežné poradie: 1. HOBA 18, 2. HK Ružinov '99 Bratislava 17.

- Kaufland extraliga dorastu (U18), 1. kolo: HOBA – HC Košice 5:6, 2. kolo: HOBA – HK Dukla Michalovce-mládež 3:2 sn, 3. kolo: HOBA – HKM Gladiators Trnava 4:3 sn, 4. kolo: HOBA – MMHK Nitra 3:6, 5. kolo: HKM Zvolen – HOBA 7:0, 6. kolo: Barani Banská Bystrica – HOBA 6:3, 7. kolo: HOBA – Vlci Žilina 5:1, 8. kolo: HOBA – MŠK Púchov 6:4, 9. kolo: HK Dukla Trenčín – HOBA 6:5 pp, 10. kolo: MHKM Skalica – HOBA 1:4, 11. kolo: HOBA – MHK 32 Liptovský Mikuláš 6:3, 12. kolo: HOBA – MHA Martin 3:2. Priebežné poradie: 1. HK Dukla Trenčín 27, 2. Barani B. Bystrica 27, 3. HC Slovan 27,... 8. HOBA 20.

- Starší žiaci AA (9. ŠHT, U15), región Západ, 1. kolo: HK Levice – HOBA 1:6, 2. kolo: HOBA – HKM Gladiators Trnava 13:0, 3. kolo: Slovan Bratislava-mládež – HOBA 11:5, 4. kolo: HOBA – HK Ružinov '99 Bratislava 9:8, 5. kolo: MMHK Nitra – HOBA 3:1, 6. kolo: HOBA – MHKM Skalica 7:1. Priebežné poradie: 1. MMHK Nitra 8, 2. HOBA 8, 3. Slovan 8.

- Starší žiaci A (8. ŠHT, U14), región Západ, 1. kolo: HOBA – Slovan Bratislava-mládež 2:5, 2. kolo: HK Ružinov '99 Bratislava – HOBA 4:4, 3. kolo: HOBA – MMHK Nitra 3:8, 4. kolo: MHKM Skalica – HOBA 6:4, 5. kolo: HOBA – HK Nové Mesto nad Váhom 18:2, 6. kolo: HK Lokomotíva Nové Zámky – HOBA 2:3. Priebežné poradie: 1. MMHK Nitra 12,... 11. HOBA 5.

- Mladší žiaci AA (7. ŠHT, U13), región Západ, 1. kolo: HK Levice – HOBA 0:6, 2. kolo: HOBA – HKM Gladiators Trnava 4:2, 3. kolo: Slovan Bratislava-mládež – HOBA 6:0, 4. kolo: HOBA – HK Ružinov '99 Bratislava 1:5, 5. kolo: MMHK Nitra – HOBA 4:2, 6. kolo: HOBA – MHKM Skalica 5:1. Bez poradia.

- Mladší žiaci A (6. ŠHT, U12), región Západ, 1. kolo: HOBA – Slovan Bratislava-mládež 0:6, 2. kolo: HK Ružinov '99 Bratislava – HOBA 6:0, 3. kolo: HOBA – HC Petržalka 2010 1:5, 4. kolo: MHKM Skalica – HOBA 6:0, 5. kolo: HOBA – HK Nové Mesto nad Váhom 2:4, 6. kolo: HK Lokomotíva Nové Zámky – HOBA 6:0. Bez poradia.

Volejbal

- I. liga junioriek, 1. kolo: ŠŠK Bilíkova – MVK Stropkov 3:1 a 3:0. Kadetky, oblasť Bratislava, I. trieda, 1. kolo: ŠŠK Bilíkova „A“ – ŠŠK VIVUS Bratislava 3:0 a 3:0, 2. kolo: Slávia UK Dráčik „A“ – ŠŠK Bilíkova „A“ 3:2 a 3:1.

Kadetky, oblasť Bratislava, II. trieda, 1. kolo: ŠŠK Bilíkova „C“ – ŠŠK Bilíkova „B“ 0:3.

Atletika

- Majstrovstvá SR staršieho žiactva (Humenné) – dievčatá – 60 m: 22. Dominika Baráthová (HNTN) 8,57, 300 m: 14. Dominika Baráthová 44,53, 300 m prek.: 8. Dominika Baráthová 49,83. Majstrovstvá SR mladšieho žiactva v päťboji (Šamorín) – dievčatá: 9. Vanessa Šatková (HNTN) 2517 bodov (60 m 8,88, 600 m 2:01,74, 60 m prek. 10,45, diaľka 433, kriketka 45,32).

FK Dúbravka prijme trénerov

FK Dúbravka je pôvodný futbalový klub v Dúbravke, ktorý pôsobí v najvyšších regionálnych súťažiach. Klub aktuálne hľadá trénerov do všetkých vekových kategórií. Trénuje sa na dvoch ihriskách v Dúbravke v poobedňajších hodinách.

Futbalový klub ponúka kvalitné a nové tréningové zázemie, množstvo tréningových pomôcok, klubové oblečenie, trénerské stretnutia a porady, priateľské prostredie, kolektív takmer 30-tich trénerov a finančné ohodnotenie.

„FK Dúbravka má momentálne viac ako 400 členov a aj túto sezónu pôsobíme v najvyšších regionálnych súťažiach vo všetkých kategóriách (U8 - U19),“ približuje šéftrener mládeže Juraj Gaži. „Do ligy sme prihlásili 17 kategórií, čo nás radí na tretie miesto v počte súťažných tímov v rámci klubov Bratislavy a okolia. Aj z toho dôvodu rozširujeme naše rady, nech aj naďalej vieme vytvárať tie najlepšie podmienky pre našich hráčov a dosahovať úspechy po vzore minulej sezóny.“

Záujemcovia sa môžu hlásiť na 0904 442 334, gazi.juraj@gmail.com.

(fk)

Dúbravská stopa na svetovom úspechu

Slovenskí reprezentanti do 23 rokov v malom futbale získali titul majstrov sveta. Vo finále MS 2024 v Chorvátsku zdolali Česko vo federálnom derby 3:2 po penaltovom rozstrele. Rozhodujúci pokutový kop premenil Dúbravčan Jakub Hudec, ktorý patrí k stabilným členom kádra U23 a aj reprezentačného "A" tímu, s ktorým sa tiež v júni tohto roku zúčastnil ME v Sarajeve.

(rs)

Klub Hraj na tie nohy má prvé šampionátové lastovičky

Adlerka pozdvihla miniligu vyššie

Hlavná časť atletickej sezóny 2024 je minulosťou. Tradičnú bodku dalo za ňou októbrové finálové kolo Dúbravskej atletickej miniligy. Siedmy ročník seriálu, do ktorého bodovania sa počítalo úvodných sedem kôl (od marcového po septembrové), vyvrcholil prvý raz na vynovom štadióne „Adlerka“.

Vďaka ústretovosti Bratislavského samosprávneho kraja sa na jedinej 300-metrovej tartanovej dráhe v Dúbravke napokon odohrali všetky kolá – za symbolické euro na prenájom.

„Tento rok sme mali veľké šťastie na počasie, nemuseli sme preložiť či zrušiť žiadne kolo. Nový štadión nám mimoriadne vyhovuje. Splňa všetky požiadavky na usporiadanie takýchto pretekov. Úroveň miniligy sme opäť o niečo posunuli elektronizáciou systému prihlasovania, štartovej listiny aj výsledkov, čo považujem za veľký krok dopredu. Rodičia môžu sledovať výsledky svojich detí online. Stačí si naskenovať QR kód aplikácie,“ priblížil riaditeľ podujatia Radek Šatka.

Rekordné čísla

Aj vďaka týmto novinkám opäť o niečo stúpila účasť. V májovom kole sa postavilo na štart rekordných 225 súťažiacich, celkovo ich počas ôsmich sobôt prišlo 573. Miniliga si okrem domáceho Hraj na tie nohy získava veľkú popularitu najmä medzi ďalšími bratislavskými klubmi, ako sú Longital, Run for Fun, Slávia STU či JOJO Lamač, ale cestu si do Dúbravky našli aj mladí atléti z AK PUMA Senec či Leichtathletik Kittsee.

„V spolupráci s mestskou časťou, župou a ostatnými partnermi sa nám toto podujatie podarilo dostať na vysokú úroveň. Veľmi sa z toho tešíme,“ vyzdvihol šéf BK HNTN.

V top 10 na Slovensku

Miniliga prináša ovocie aj pre dúbavský klub. Odchovanci BK HNTN sa začínajú presadzovať nie len v oblastných súťažiach, ale aj na celoslovenskej úrovni. Dominika Baráthová obsadila na šampionáte staršieho žiactva v Humennom výborné 8. miesto na 300 m prekážok (na 300 m bola 14. a na 60 m 22.) a Vanessa Šatková príjemne prekvapila 9. priečkou na šamorínskych majstrovstvách SR v päťboji mladších žiačok. „Sama som nečakala, že skončím takto vysoko. Počítala som s tým, že by to mohlo byť okolo dvadsiateho miesta. Z disciplín mi idú najlepšie skoky a mám aj celkom dobrý švih, takže ani taký oštep by nemusel byť zlý. Zatiaľ však zostávam verná atletickej všestrannosti. Chcela by som dosiahnuť viac podobných úspechov,“ priznala 13-ročná žiačka ZŠ Beňovského Vanessa Šatková.

„Dievčatá sú naše prvé lastovičky na slovenských šampionátoch. Dominika je strednotratiar-sky typ a výborne jej idú aj dlhé prekážky. Vanes inklinuje k viacboju, nemá vyslovene slabú disciplínu, len musíme popracovať na rýchlosti. Tešíme sa na sedemboj, pretože má veľmi dobrú výšku. Dúfame, že spolu s ďalšími talentmi budú robiť meno nášmu klubu v slovenskej atletike. Najväčšiu radosť mám však z toho, že v našom klube vládne veľmi dobrý duch a atmosféra. Spolu s trénermi a rodičmi sa z nás stala taká veľká rodina,“ vrazil Radek Šatka.

Mimochodom, na septembrovom miniligovom kole sa zúčastnila aj neskoršia majsterka SR v päťboji mladších žiačok Lívia Šišková z petržalského Run for Fun.

Dúbravská miniliga 2024 – víťazi

Chlapci/muži

- A-kategória (2020 – 2019) 60 m: Samuel Szarvas (HNTN) 77 bodov, 200 m: Lukáš Svetlák (Longital) 50.

- B (2018 – 2017) 60 m: Martin Dorčák (HNTN) 77, 200 m: Patrik Sedmák 66, 600 m: Mathias Müller (Longital) 44.

- C (2016 – 2015) 60 m: Richard Tomus 59, 200 m: Richard Tomus 61, 600 m: Róbert Šurgan (Run for Fun) 62.

- D (2014 – 2013) 60 m: Martin Kordoš (AK Puma Senec) 69, 200 m: Martin Kordoš 75, 600 m: Martin Kordoš 71.

- E (2012 – 2011) 60 m: Michal Čakan (HNTN) 54, 200 m: Michal Čakan 57, 600 m: Michal Čakan 59

- F (2010 – 2009) 60 m: Matej Cvik (HNTN) 42, 200 m: Jakub Milo (HNTN) 40, 600 m: Matej Cvik 40.

- G (2008 – 1964) 60 m: Vladislav Dananaj 45, 200 m: Stanislav Kulich 55, 600 m: Tomáš Horváth (AK Puma Senec) 51.

Dievčatá/ženy

- A/60 m: Tamara Macejáková (HNTN) 55, 200 m: Lucia Marková (HNTN) 49, 600 m: Klára Bundová (Longital) 33.

- B/60 m: Laura Tomusová 64, 200 m: Laura Tomusová 57, 600 m: Daria Horvátová (HNTN) 55.

- C/60 m: Lesanka Borsíková (Longital) 56, 200 m: Nina Hutňanová 68, 600 m: Adela Matejovičová (HNTN) 63.

- D/60 m: Laura Lehotská (AK Puma Senec) 63, 200 m: Mia Šimková (AC Malacky) 66, 600 m: Mia Šimková 64.

- E/60 m: Vanessa Šatková (HNTN) 52, 200 m: Sofia Šatková (HNTN) 51, 600 m: Daniela Gažová (HNTN) 61.

- F/60 m: Kristína Marková (HNTN) 63, 200 m: Dominika Baráthová (HNTN) 61, 600 m: Lucia Vališová (HNTN) 64.

- G/60 m: Eliška Némethová (AK Puma Senec) 64, 200 m: Eliška Némethová 64, 600 m: Alexandra Podhradská (HNTN) 44.

Obľúbené podujatie finišovalo v utorok 15. októbra svojím šiestym kolom

Dúbravská bowlingová liga seniorov: Prvé miesto patrí štvorke

Počas októbra, mesiaca úcty k starším, sa ukončil 9. ročník Dúbravskej bowlingovej ligy seniorov 2024. Podujatie sa koná pod záštitou starostu Martina Zaťoviča. Liga finišovala v utorok 15. októbra svojím 6. kolom.

Turnaj otvoril vicestarosta Marian Bohunský, pričom na slávnostnom vyhlásení výsledkov nechýbali ani starosta Martin Zaťovič, miestny poslanec Branislav Semančík a vedúca oddelenia sociálnych vecí a zdravotníctva Dominika Malačinová. Dúbravskí seniori pravidelne športujú a bowling patrí medzi ich obľúbené aktivity. Okrem súťaživosti sa na turnajoch vždy šíri vynikajúca nálada – plná smiechu, rozhovorov a radosti. Ďakujeme všetkým za krásne športové chvíle a tešíme sa na ďalší ročník!

(red)

VÝSLEDKY - 9. ROČNÍK 2024 (PO 6. KOLE): Družstvá: 1. Denné centrum 4 - 3405, 2. Denné centrum 1 - 3274, 3. Denné centrum 3 - 3273, 4. Denné centrum 2 - 2807. Jednotlivci 1. – 6. kolo: ŽENY: 1. Drápalová (DC/4) 793, 2. T. Vizinová (DC/1) 723, 3. E. Barboríková (DC/3) 666, 4. Š. Bajteková (DC/1) 589, M. Hargašová (DC/2) 588, 6. D. Melichárková (DC/4) 567. MUŽI: 1. P. Bellay (DC/1) 769, 2. Ľ. Pokojný (DC/4) 766, 3. J. Barborík (DC/3) 736, 4. V. Gajdoš (DC/3) 731, 5. S. Melichárek (DC/4) 696, 6. Búrik (DC/2) 561.