

V letných mesiacoch majú spustiť premenu chátrajúcej budovy pri Saratove

Opustené domy rodia holuby

Keby český rockový spevák a gitarista Jiří Schelinger žil v Dúbravke, jeho hit Holubí dům by pravdepodobne nevznikol. Takýto dom byt totiž nemusel hľadať. Stojí pri Saratovskej ulici blízko podchodu. Tak nazývajú Dúbravčania výškovú ubytovňu ministerstva vnútra, ktorú Regionálna veterinárna a potravinová správa Bratislavy označuje aj ako pôrodnicu holubov.

Stará červená pošta, dom holubí alebo aj niekdajšia ubytovňa ministerstva vnútra, Skleník či objekt na Ulici kpt. Rašu. Neslávne slávne dúbravské ruiny. Posledná v poradí, čiže budova bývalej škôlky na Ulici kpt. J. Rašu v centre Dúbravky sa už mení. Z ruiny vznikne zariadenie pre seniorov.

Dúbravčanmi prezývaný dom holubí pri Saratovskej ulici by sa mal podľa jeho vlastníka, firmy Sekyra Group Development, začať prestavovať v lete. A hoci to tak pri pohľade na 13-podlažný objekt nevyzerá, predaj prvých bytov sa už začal. Výškovú budovu niekdajšej ubytovne plánuje prerobiť na dostupné bývanie. Dokopy ich má byť v projekte nazvanom Saratovská 22 až 210.

Dnes tu prebývajú len holuby. Lietajú po okolí, kráčajú po balkónoch, rímсах. Vtáky využívajú opustené priestory na hniezdenie. Téma sme sa venovali v témach na 4. a 5. strane. Riaditeľ Regionálnej veterinárnej a potravinovej správy Bratislava–mesto Miloš Mašlej tu približuje čo môže pomôcť pri regulovaní počtu holubov.

Domovom holubov, no aj ľudí bez strechy nad hlavou je niekdajšia pošta rovnako pri Saratovskej ulici. Spájaná je s viacerými požiarimi či hláseniami o neporiadku. Jeden oheň zadymil objekt a okolie aj počas júna, horel však len odpad v ruine. Pošta má vydané aj búracie povolenie, ktoré je už právoplatné.

Rozhýbať sa s basketom či sledovať film pod holým nebom

Kultúrne leto bude aj športové

Akby ste chceli zvládnuť všetky letné dúbravské programy a cvičenia, museli by ste si asi vziať dovolenku. Kultúrne a športové leto totiž spojilo programom nielen ponuku oddelenia kultúry mestskej časti, ale aj športové kluby, združenia a dobrovoľníkov, ktorí v Dúbravke niečo organizujú. Núka tak pestrý a dlhý zoznam podujatí, no aj cvičení či sledovaní filmov pod holým nebom, turistiku i čítačku.

Pre všetkých, ktorí chcú spevniť a vyformovať telo pripravila Monika Valuchová, manažérka a zakladateľka školy La Dansa School - TONING. Cvičenie je šetrné ku svalom aj kĺbom a posilňujú sa pri ňom všetky svalové partie bez číniak a závaží, a to iba vlastnou váhou na podložke v sprievode dynamickej hudby.

„Veľmi sa teším, že so skvelou a vždy pozitívne naladenou trénerkou budú môcť Dúbravčania cvičiť každý štvrtok v Parku Družba. Aby sme sa vyhli horúčavám, počas júla bude cvičenie od

20:00 do 21:00 a v auguste od 19:30 do 20:30," približuje miestna poslankyňa Karina Remišová, členka Komisie kultúry.

„Chýbať nebude ani bubnovačka s kapelou Jamadan v Parku Družba, ktorá bude 9. júla, či letné kino pred domom kultúry," dopĺňa miestny poslanec Štefan Maceják.

Novinkou v ponuke je napríklad Čítačka pod stromom v miestnej knižnici či Summerbasket, ktorý má počas leta naučiť základy basketbalu deti i dospelých na športovisku Britskej školy.

V programe nechýbajú ani festivaly - Za7horami – Dúbravský bábkový festival 24. augusta v amfiteátri či Spomienka na Deža, ktorá bude v Parku na Fedákovej písať 6. septembra svoj ôsmy ročník. Program nájdete na str 18.(lum)

MV zdravotnom stredisku Paracelsus pribudne nová ambulancia všeobecného lekára pre dospelých

Na pacientov sa snažím pozeráť celistvo

Priznáva, že ide do rizika, či získa pacientov, no presvedčili ju grant, ktorý jej pomôže otvoriť novú ambulanciu. V zdravotnom stredisku Paracelsus začne v lete ordinovať nová lekárka pre dospelých PETRA MENDLOVÁ. Hovorí o tom, prečo by sa nemali antibiotiká predpisovať príliš často a prečo je dôležitý dialóg lekára s pacientom. Radí tiež, čo by si nemali ľudia zabudnúť pripáliť do lekárničky na dovolenku.

Často počúvame správy o zatváraní ambulancií, nedostatku lekárov, seniorskom veku doktorov a podobne, vy však ste prišli naopak s otvorením. Prečo ste sa rozhodli zriadiť novú ambulanciu, aká bude a prečo práve tu v Dúbravke?

Bude to ambulancia všeobecného lekára pre dospelých. Môj plán v optimistickej podobe je, že počas leta otvoríme ambulanciu v plnej prevádzke. Nad Dúbravkou som premýšľala už dávno, najskôr som mala taký plán, že preberiem ambulanciu po nejakom odchádzajúcom doktorovi, ktorý už má kmeň pacientov, lebo je to jednoduchšie. Taká možnosť však aktuálne nebola. No keďže má Dúbravka viac než 30-tisíc obyvateľov, ktorí sú tu prihlásení, a obvodných lekárov pre dospelých je asi sedem či osem, a to je na počet pacientov stále málo, tak priestor tu je. Dokonca aj lekárka, ktorá tu pôsobí, ma prehovárala, nech ambulanciu otvorím, lebo majú veľmi veľa pacientov a potrebovali by niekoho ďalšieho. Keďže ale pacientov nepreberám, tak kým sa nazbierajú, príjem ambulancie bude nulový.

Koľko pacientov by mal byť ten takzvaný kmeň pre lekára?

Aspoň tých 1500 pacientov, aby sa utiahol chod ambulancie. Podarilo sa mi získať financie z prostriedkov mechanizmu na podporu obnovy a odolnosti Ministerstva zdravotníctva SR, a práve to ma presvedčilo, že do toho idem. Na začiatku to však bude a je neistota.

A prečo teda Dúbravka?

Bývam tu a mám Dúbravku rada, prirástla mi k srdcu. Odkedy sa nám pred 15 rokmi narodili deti, tak tu žijeme a môj muž je Dúbravčan.

Vaša ambulancia bude v stredisku na M.Sch.Trnavského?

Áno, v zdravotnom stredisku Paracelsus. Aktuálne je tam päť všeobecných ambulancií pre dospelých a sú tam aj špecialisti.

Problém však je sa k niektorým špecialistom dostať.

Termíny k špecialistom v Bratislave sú veľakrát také, že sa, bohužiaľ, človek načaká a špecialisti si termíny aj spoplatňujú. Všeobecný lekár špecialistu pacientovi odporučí, no kde sa pôjde dať človek vyšetriť je na ňom. Poistovňa hodnotí všeobecného lekára podľa mnohých kritérií a jedným z nich je napríklad aj to, ako často posielajú pacienta k špecialistovi, čo je podľa mňa veľmi nešťastné. Ak je to priveľmi často, tak mu za to strhávajú body a klesá mu za to platba za pacientov. Chcú asi odbremeniť špecialistov a chcú, aby všeobecný lekár riešil viac vecí. Na jednej strane je to pochopiteľné a všeobecný lekár by nemal byť ten, ktorý vypisuje lístočky k špecialistovi, no na druhej strane obmedzovať to, že sa chcem poradiť s odborníkom a byť za to sankcionovaný, sa mi vidí nezmyselné. Mala by sa nájsť nejaká správna miera.

Je v zdravotnom stredisku Paracelsus aj röntgen?

Nie, je tam len sonograf, na röntgen najbližšie treba chodiť do Karlovej Vsi alebo na Bory.

Ako sa k vám bude dať „dostať“, bude sa u vás doplacať?

Nie. Aj v podmienkach grantu, ktorý som na otvorenie ambulancie získala, bolo, že ako lekárika nemôžem spoplatňovať úkony, ktoré sú hrazené poisťovňou.

Budete mať teda zmluvy s poisťovňami?

Áno. Budú, samozrejme aj veci nad rámec poisťovne, napríklad akupunktúra, ktorú by som tam chcela tiež rozbehnúť, ak bude priestor a čas.

Plánujete v ambulancii objednávkový systém pacientov?

Systém objednávkov rozbehnem podľa toho, koľko pacientov budem mať. Chcem mať počas dňa hodiny na akútnych pacientov a hodiny na pacientov, ktorí sú objednaní na nejaký čas, napríklad na prevenciu. Nechcem miešať ľudí, ktorí prišli na preventívku, s chorými, tak to robia aj pediatri, a je to veľmi rozumné.

Aké má pacient aktuálne možnosti, môže si lekára vybrať?

Bratislavský samosprávny kraj vám musí zabezpečiť lekára podľa obvodu, miesta trvalého bydliska, ktorý vás musí zobrať, a to bez ohľadu na to, či má pacientov veľa alebo málo. Ak ľudia nie sú spokojní, tak samozrejme môžu lekára zmeniť, a to raz za pol roka. Je slobodná voľba lekára.

Ak sa človek rozhodne k vám prejsť, čo musí urobiť?

Musí nás osloviť a my si kartu vyžiadame. Lekár je povinný kartu po vyžiadaní poslať do siedmich dní. Pacient ju do ruky nedostáva, to nesmie.

Pôsobíte aj aktuálne ako všeobecná lekárka?

Áno, no atestácii mám viac. Pôvodne som začínala ako anestéziológ a intenzivista, čo som robila asi 20 rokov, tento rok som začala robiť naplno všeobecnú medicínu, ktorej atestáciu som mala už pred 10 rokmi. Mám aj licenciu z akupunktúry a posudkového lekárstva, čiže popri tom robím aj posudkového lekára.

Čo znamená intenzivista?

To znamená, že som robila na áre, s tými úplne najvážnejšími pacientmi, pacientmi v bezvedomí, kritickom stave. Počas pandémie, kedy bola úmrtnosť na áre aj 60 či 70 percent, to bolo veľmi náročné a deprimujúce.

S akými trápeniami k vám ľudia ako všeobecnej lekárke najčastejšie prichádzajú?

Najčastejšie bežné choroby, sezónne, na jar a na jeseň sú to respiračné ochorenia, keď je sychravo sa objavujú aj problémy so srdcom a tlakom.

Keď je sychravo, je to pre kardiologických pacientov horšie?

Sú obdobia, kedy sa kardiologické problémy objavujú častejšie, podobne aj problémy s trávením, napríklad žalúdočné vredy sa ozývajú viac na jar a na jeseň. V lete toho býva menej, ľudia sú často odcestovaní a riešia skôr akútne problémy.

Aktuálne sa blíži čas dovolení, prázdnin, čo by ste odporúčali nezabudnúť zbrať na cesty.

Závisí aj od toho, kam človek ide. Chytiť vás môže hocičo, tak istotne by som zobrala základné voľnopredajné lieky – proti bolesti, môže bolieť hlava, brucho či zub, potom lieky proti hŕčke, hnačke, pri dlhom cestovaní, má zas viac ľudí problém so zápchou. Počas leta určite nezabudnúť na opaľovacie krémy, krémy po opaľovaní, niečo proti uštipnutiu. So zdravotnou kartičkou by ste mali byť v rámci Európskej únie ošetrení, často je to tak, že ošetrovanie zaplatíte v zahraničí, vezmete si z toho doklady a necháte si to preplatiť na Slovensku.

Mávajú aktuálne ľudia viac chorôb, problémov v súvislosti s dobou, životným tempom, štýlom, napríklad cukrovka, depresie a podobne?

Dnes je veľmi veľa ľudí, ktorí majú nadváhu, a je možné to riešiť a veľa ľudí to aj našťastie chce riešiť. V čom dnes vidím veľké plus oproti minulosti. Chcela by som na to upozorňovať, lebo s obezitou a nadváhou súvisí veľmi veľa problémov, ktoré pribúdajú. Osveta a prevencia sa zameriavajú na problémy, ktoré nebolia, len môžu priniesť komplikácie a niekedy môžu mať až fatálne následky. Keď sa však na to príde, dá sa problémom predísť. To sa mi na všeobecnej medicíne veľmi páči, a je to jeden z dôvodov, prečo sa jej chcem venovať. V ambulancii sa na pacientov snažím pozeráť celistvo, neriešiť len boľavé brucho či koleno. Dnes má pacient veľa možností, a ja naozaj netlačím na to, že prvou voľbou sú lieky, napríklad antibiotiká. Stretávala som sa aj s tým, že ľudia hovoria, že im nechce všeobecný lekár predpísať antibiotiká a oni sú potom zbytočne dlho chorí. To je vážny problém, s ktorým sa stretávam. Dnes je úžasná možnosť vyšetrenia v ambulancii na počkanie – CRP, ktoré ukáže, či ide o baktériu alebo vírusu, lebo väčšina respiračných ochorení je vírusového pôvodu a tam je dobrý pokoj, čaj, vitamíny.

Medicína má dnes problém, že ľudia budú možno v budúcnosti zomierať opäť na ťažké infekcie, lebo vzniká veľmi veľa rezistencií u baktérií. Dopomáha tomu práve aj pričasté predpisovanie antibiotík alebo ich nesprávne užívanie, keď sa človeku polepší ich napríklad vysadí, a to je to najhoršie. Je to teda tiež o rozhovore s pacientom a edukovaní.

Človek si dnes nájde veľa informácií na internete, spýta sa umelej inteligencie, diagnostikuje sa často sám, stretávajú sa s tým?

Jasné, do istej miery je to fajn, že sa ľudia snažia byť informovaní, horšie to je, keď vám diktujú, čo máte urobiť, no myslím, že je to tiež aj o komunikácii. Ešte sa mi nestalo, že by som sa s niekým nevedela dohodnúť, keď človeku vysvetlíte, ako uvažujete a prečo volíte daný postup, tak to väčšinu prijme.

Spomínali ste krvný tlak, môže si pri tomto probléme človek pomôcť aj inak než liekmi, napríklad pohybom, výživou?

Áno, pokiaľ nie je ten tlak nejako extrémne vysoký, podobne aj cholesterol či tuky, je prvou líniou určite zdravý životný štýl. Aj to je priestor všeobecnej ambulancie, o tom viac hovoriť, od návrhov cvičení cez výživové doplnky po úpravu stravy. Keď má človek optimálnu váhu, optimálny pohyb a stravu, tak veľakrát tie veci, ktoré boli na začiatku hypertenziou, prediabetom sa dajú upratať.

Krvný tlak nebolí, ako môže na neho človek prísť, že má tlak vyšší?

Napríklad na preventívnych prehliadkach, alebo pri meraní tlaku v lekárni či na akciách, tlakomer už dnes nie je drahá záležitosť. No môže tomu naznačovať napríklad náhle krvácanie z nosa, náhla bolesť hlavy, ktorá predtým nebola, poruchy videnia, jednou z príčin môže byť napríklad vysoký tlak.

Fyzické zdravie často súvisí aj s psychickým stavom. Venujú sa dnes ľudia viac aj tejto oblasti, psychického zdravia?

Mali by sa (smiech). Na Slovensku tento trend nastupuje len pomaly, keď si vezmete takého typického Slováka, ktorý sa dnes stále niekam ponáhľa, stále niekomu závidí, stále niečo nestíha... áno toto všetko ovplyvňuje zdravie človeka. Je fajn ako prvý krok sa o tom na preventívke porozprávať so všeobecným lekárom. Treba o tom hovoriť.

Citát:

Osveta a prevencia sa zameriavajú na problémy, ktoré nebolia, len môžu priniesť komplikácie a niekedy môžu mať až fatálne následky. Keď sa však na to príde, dá sa problémom predísť. To sa mi na všeobecnej medicíne veľmi páči, a je to jeden z dôvodov, prečo sa jej chcem venovať.

Moderná rehabilitácia pre najmenších pacientov dostupná v Dúbravke

Viac pomoci, menej čakania

Rehabilitačné centrum HARMONY, ktoré funguje v Dúbravke na Kudláčkovej, rozširuje svoju liečbu. Vďaka novému terapeutickému systému Giger MD® sa zdvojnásobila dostupnosť terapie pre najmenších pacientov a skrátila doba čakania.

Rehabilitačné centrum Harmony má nový terapeutický systém Giger MD® určený pre našich najmenších pacientov. Pomáha ľuďom s detskou mozgovou obrnou či po úrazoch.

Giger MD® je inovatívne certifikované rehabilitačné zariadenie, ktoré umožňuje plynulý a koordinovaný pohyb končatín a trupu v rytmickom tempe. Opakovaním týchto pohybov sa aktivuje nervový systém a podporuje sa vytváranie nových stereotypov, ktoré vedú k lepšej motorike, stabilnejšiemu držaniu tela a koordinovanejšiemu pohybu. Vďaka nízkym nárokom kladeným na úroveň spolupráce pacienta je terapia GIGER MD® vhodná aj pre veľmi malé deti už od dvoch rokov.

„Dlhodobu sa snažíme, aby už tie najmenšie deti s pohybovými ťažkosťami boli zaradené do odbornej terapie čo najskôr. Práve v ranom veku je plasticita mozgu najvyššia a účinná terapia v tomto období môže výrazne ovplyvniť kvalitu ich budúceho života,“ hovorí Stanislava Klobucká, riaditeľka Rehabilitačného centra HARMONY. „Prístroj nám umožňuje cielene a efektívne liečiť široké spektrum diagnóz – od detskej mozgovej obrny, skoliózy a porúch držania tela, cez poúrazové stavy až po poruchy autistického spektra a geneticky podmienené ochorenia.“

Terapia GIGER MD® v HARMONY dopĺňa konvenčnú fyzioterapiu, roboticky asistovaný tréning chôdze a ďalšie špecializované postupy. HARMONY zakúpilo tento moderný švajčiarsky rehabilitačný systém vďaka finančnému daru od zdravotnej poisťovne Dôvera.

Nový prístroj zdvojnásobil dostupnosť terapie pre najmenších pacientov a skrátil čakaciu dobu zo 4 či 5 týždňov na 1 či maximálne 2 týždne. Jedna terapeutická jednotka trvá optimálne 21 minút a v závislosti od diagnózy deti cvičia 1 – 5 krát týždenne.

Rehabilitačné centrum Harmony sídli na Kudláčkovej v blízkosti Základnej školy Sokolíkova. Funguje už od roku 1991. Zariadenie, ktoré nepoznajú len pacienti, deti a ich rodičia v Dúbravke či v štvrtom okrese, ale aj mimo Bratislavy. Poskytuje dostupnú zdravotnú starostlivosť u detí s neurologickými, ortopedickými a traumatologickými ochoreniami. Rehabilitačné centrum Harmony zriaďuje Bratislavský samosprávny kraj, funguje s podporou mestskej časti Bratislava-Dúbravka, ktorá mu budovu prenajíma, a financované je prevažne na základe zmlúv so zdravotnými poisťovňami. Snaží sa o dostupné terapie pre každého pacienta bez dodatočných platieb.

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

lum)

Kontakty

Rehabilitačné centrum - HARMONY, n.o.

Kudláková 1849/2

Bratislava – Dúbravka

www.harmonyrc.sk

die@dubravka.sk

Z výškovej ubytovne chcú menšie byty aj parkovací dom

Dom holubí začnú meniť v lete

Dúbravčania ju nazývajú aj domom holubím, roky v nej okrem sivých vtákov totiž neprebýva nikto. Niekdajšiu policajnú ubytovňu pri Saratovskej ulici čaká konečne zmena. Jej majiteľom je od roku 2023 firma Sekyra Group Development, ktorá objekt plánuje premeniť na dostupné bývanie. Výškovú budovu získal developer pred dvomi rokmi zámenou s ministerstvom vnútra.

Roky sa rozpadáva, trúsi sa omietka, kusy tehál odlietavajú do okolia, v okolí neporiadok, rozbité fľaše, občasní aj pravidelní nocľazníci, návštevníci. Trápenie obyvateľov a strašiak mestskej časti. Niekdajšia ubytovňa ministerstva vnútra pri podchode Saratov. O rekonštrukcii objektu ministerstvo vnútra hovorilo už v roku 2008. Napriek nákladnému projektu k nej neprišlo a výšková budova chátrala. Od roku 2020 je prázdna.

Od mája 2023 je jej majiteľom firma Sekyra Group Development, slovenská odnož známej českej developerskej spoločnosti Sekyra Group. V Bratislave stojí napríklad za projektom Cubicon v Mlynskej doline. Z niekdajšej 11-poschodovej ubytovne na Saratovskej chce spraviť bytový dom s menšími bytmi. Projekt nazvala Saratovská 22, predaj bytov už spustili.

„Pripravujeme kompletnú rekonštrukciu objektu na Saratovskej 22, v rámci ktorej vznikne 210 jedno, dvoj a trojizbových ubytovacích jednotiek a 85 parkovacích státí v parkovacom dome,“ hovorí konateľ firmy Sekyra Group Peter Klima. „Nástup na stavbu a začiatok stavebných prác predpokladáme v mesiacoch august až september tohto roka.“

Projekt už má vydané aj právoplatné všetky stavebné povolenia. Developer už spustil aj predaj limitovaného počtu bytov za uvádzacie ceny. Počas prác príde tiež k búraniu.

„Pôjde jednak o vybúranie a vypratanie vnútorných priestorov a očistenie stavby až na skelet a taktiež čiastočné búranie príľahlej jedálne kde vybudujeme parkovací dom,“ vraví Klima.

Parkovanie plánuje stavebník riešiť v suteréne budovy a na troch úrovniach v parkovacom dome. „Spolu bude k dispozícii 85 parkovacích miest v parkovacom dome a štyri garážové státi v suteréne budovy. Nenútime klientov povinne si k bytom kupovať aj parkovacie státi, ak napríklad nevlastnia auto a používajú výlučne MHD. Ponúkame naopak parkovacie miesta na predaj aj obyvateľom okolitých bytoviek,“ dodal Klima.

Parkovací dom by sa mal zazeleniť, architekti ho navrhli ako objekt zo železobetónovej konštrukcie, ktorá bude opláštená ľahkou perforovanou oceľovou fasádou. Tú má doplniť vertikálna zeleň kombinovaná s horizontálnym popínavým porastom na pergolách na treťom podlaží parkovacieho domu.

Výrazná vizuálna premena hmoty výškovej budovy sa nechystá. Architekt projektu Milan Škorupa zo spoločnosti IPE – Consult, s.r.o hovorí, že hlavným zámerom rekonštrukcie riešeného objektu bolo plne rešpektovať tvar a tektoniku pôvodnej architektúry, ale zároveň využiť najmodernejšie poznatky stavebných materiálov a techniky v súčasnosti.

„V rámci nevyhnutného zateplenia objektu dôjde k zmene povrchovej úpravy obvodového plášťa a farby fasády, výber harmonicky ladených farebných tónov a hra tieňov by mala u ľudí vyvolať ilúziu optimálne rastrovanej fasády. Zvýšenie kvality architektonického diela bude dosiahnuté výmenou okenných a dverných otvorov na fasáde a zámočníckych a klampiarskych prvkov. Hlavný dôraz sa kladie na úroveň technického riešenia a kvality detailov v architektúre.“

Z plánovaných 210 bytov má byť najviac dvojizbových, až 174, jednoizbových dvanásť a zvyšok trojizbových.

Kľúčik odomkol hviezdy

V stredu 4. júna ožila Spojená škola Dolinského opäť spevom. Na XIII. ročníku obľúbenej celoslovenskej speváckej súťaže pre zdravotne znevýhodnené deti s názvom Husľový kľúčik sa stretli spevácke talenty z celého Slovenska, spolu 47 žiakov z 20 škôl.

V úvodnom príhovore riaditeľ PhDr. Dionýz Ordódy privítal všetkých súťažiacich žiakov, ich pedagógov, ako aj pozvaných hostí, Katarínu Reinoldovú a Kálmána Petöcziho a z Ministerstva školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR, Petru Klimovú z Regionálneho úradu školskej správy v Bratislave. Po dojímavom vystúpení najmladších speváčikov zo špeciálnej materskej školy Dolinského súťažili žiaci v piatich kategóriách.

Spevácke výkony hodnotila v skutku hviezdna porota. Pozvanie školy prijali známi speváci a hudobníci - Anabela Mollová, Marcela Laiferová a páni Ján Berky Mrenica, Róbert Puškár. Predsedníčkou poroty bola speváčka JANAIŠ. Vypočuli sme si pestrú zmes ľudových i moderných piesní. Niektorí súťažiaci sa sami sprevádzali na hudobnom nástroji. Svojou hrou na heligónke všetkých zaujal Marko Gaňa.

Porotcovia mali náročnú úlohu pri výbere tých najlepších z najlepších, pretože všetci súťažiaci predviedli excelentné výkony. Pred vyhlásením výsledkov prekvapili hudobníci Berky s Puškárom malým spontánnym koncertom. Na záver porotcovia vyhlásili ocenených žiakov.

Víťazi jednotlivých kategórií boli odmenení diplomom, vecnými cenami a každý účastník súťaže dostal aj praktické spomienkové darčeka. Poďakovanie patrí všetkým zúčastneným žiakom za nezabudnuteľný umelecký zážitok a krásny deň v obklopení nádherných melódií.

Marianna Potfajová

Odpadky do ohrádky aj tento rok

Oddelenie životného prostredia pripravilo aj tento rok pre návštevníkov lesov okolia Dúb-ravky projekt „Odpadky do ohrádky“. Vznikol na základe podnetov ľudí, ktorí pri prechádzkach vyzbierali odpad a nevedeli kam ho zložiť. Mestská časť preto zriadila miesta na troch najfrek-ventovanejších vstupoch do lesov, ktoré sú zároveň dostupné pre techniku. Nájdete ich: Po-lianky – cesta do lesa pod teplárňou, Villa Rustica - cesta od Technického skla, Plachého - cesta od rázcestia so závorou smerom k Oáze.

Ďalšie tienidlá nad pieskoviská

Pripravený na teplé dni? Oddelenie životného prostredia mestskej časti pokračovalo v osá-dzaní tienidiel nad pieskoviská na detských ihriskách. Od júna spríjemňujú hru aj na ihrisku DUNA, Žihadielko a v areáli Materskej školy Galbavého.

CENNÉ KOVY V INLINE SLALOME

Angelika Pirhalová vybojovala na medzinárodnej súťaži Freestyle Zvolen 2025, ktorá sa ko-nala v sobotu 24. mája v Badíne, pre Slovensko i Dúbravku striebro a bronz v disciplínach fre-estyle battle senior mixed a freestyle classic senior mixed. Angelika sa venuje inline freestyle slalomu – športu. V parku na Pekníkovej ju môžete občas stretnúť pri tréningu. Viedie klub Skateline, v ktorom sa deti učia milovať korčuľovanie a freestyle. Z Badína si klub Skateline odniesol 3 strieborné a 1 bronzovú medailu.

10 MEDAILÍ PRE DÚBRAVSKÝ KLUB

Toľko vybojovali dievčatá z klub Ariwa Gym, ktorý trénuje v Technickom skle. Na medziná-rodnej súťaži Fly Cup Martin 2025 vo vzdušnej akrobacii si v kategóriách amatér aj semi profi na kruhoch či plachtách odniesli 5 zlatých medailí, 3 strieborné a 2 bronzové.

Dôležité je nekrmieť a sťažiť možnosti hniezdzenia

Krímenie vedie holubov ku zvyku

Holuby často krúžia nad hlavami, zobú po chodníkoch, prebývajú a liahnu sa v opustených budovách, škárach panelákov. Podnety na ich premnoženie, otázky sa opakujú. Pomôcť by

mohlo najmä zodpovedné správanie voči svojmu okoliu či vyriešenie ich nocľahárni a pôrodníc – prázdnych nevyužívaných objektov.

Premena opustených budov nie je jednoduchá a ťahá sa roky, niečo môže urobiť každý a hneď. Holuby nekrmíť, nevyhadzovať či nerozsýpať jedlo a ani drobký po sídlisku a verejnom priestore, zatvárať objekty a udržiavať ich čisté.

Regulácia počtu holubov je v kompetencii samospráv, správcov bytov, prípadne majiteľov nehnuteľností. Ide o problém, ktorý je potrebné riešiť komplexne, keďže holuby sa po zatvorení jedného miesta presúvajú na iné.

Riaditeľ Regionálnej veterinárnej a potravinovej správy Bratislava–mesto Miloš Mašlej pre Dúbravské noviny povedal, aké opatrenia môžu pomôcť pri regulovaní počtu holubov. Upozornil na dôležitosť čistoty, zatvárania priestorov, odpadu i sťaženia možnosti hniezdenia. Dôležité je podľa neho holuby nekrmíť! Samotné kŕmenie holubov nie je priestupkom, no v prípade, že kŕmením dochádza k znečisťovaniu verejného priestranstva, ide už o priestupok a takýto čin môže riešiť mestská polícia.

Kŕmenie holubov vedie vtáky aj k zvyku. Začnú sa totiž v okolí zdržovať a sústreďovať vo väčšom množstve. Mestská časť prijala v roku 2019 všeobecne záväzné nariadenie o dodržiavaní čistoty a poriadku na území Dúbravky. Prikazuje dodržiavať čistotu a verejný poriadok v mestskej časti, zakazuje „znečisťovať verejné priestranstvá výkalmi chovaných zvierat, sypaním krmiva vtáctvu alebo prikrmovaním túlavých či voľne žijúcich zvierat.“

Holuby vyhľadávajú neobývané priestory najmä na hniezdenie.

Často vidno holuby v starších, menej obývaných domoch, najmä sedieť na oknách, strechách, neuzavretých balkónoch. Takýmto dúbravským „holubím domom“ je napríklad chátrajúca ubytovňa ministerstva vnútra. Holuby si z nej urobili akúsi pôrodnicu. Podľa Mašleja, holuby vyhľadávajú neobývané priestory najmä na hniezdenie. Prilietajú však aj na balkóny panelákov a trápia obyvateľov. Ak sa holuby zahniezdia na balkóne bytu, vzniká nepríjemná situácia so zvýšeným množstvom holubov v okolí a s tým súvisiacim výskytom ich exkrementov.

„Za vzniknutý stav je plne zodpovedný majiteľ, respektíve nájomca,“ vraví riaditeľ regionálnej veterinárnej a potravinovej správy. Tento problém by sa mal potom riešiť prostredníctvom špecializovanej firmy, odstrániť exkrementy holubov, prípadne ich mŕtvych tiel. Mestské holuby bývajú aj prenášačmi chorôb. Môže ísť napríklad o ornitózu, prenášanú baktériami rodu chlamýdia, vtáčiu tuberkulózu, salmonelózu, trichomoniázu, čiže vnútorné parazitárne ochorenie, kliešťovú encefalitídu, ktorú prenášajú holubie kliešte, toxoplazmózu, ktorej môže byť holub medzihostiteľom, alebo aj pseudomor, vírusové ochorenie domácich a voľne žijúcich vtákov.

„Všetkými spomenutými ochoreniami sa človek môže nakaziť výlučne v prípade, ak je v bezprostrednom a pravidelnom kontakte s chorým holubom,“ dodáva Mašlej.

Regulovanie holubov - rady:

Dodržiavanie čistoty na uliciach.

Zatváranie zberných nádob na odpad, kontajnerových stojísk a všetkých priestorov.

Nekrížiť a zamedziť prístup k zdroju potravy.

Sťažiť možnosť hniezdenia, zamedziť prístupy – povaly, balkóny.

Anketa Dúbravských novín:

My sa pýtame, vy odpovedáte

Milí čitatelia, radi by sme vás viac zapojili do „dúbravského diania“ a zároveň chceme spoznať váš názor.

Pokračujeme v našej ankete. Dnes otvorená otázka o dúbravských ruinách a holuboch zároveň.

V Dúbravských novinách budeme postupne klásť otázky, ktoré nás - vás zaujímajú. Vy sa budete môcť pohodlne vyjadriť prostredníctvom formulára, kam vás nasmeruje QR kód, ktorý nájdete pri otázke. Vyplnením formulára sa zároveň zapájate do súťaže o dúbravské tričko.

Ktorú opustenú budovu, ruinu v mestskej časti a „dom holubov“ zároveň považuje za najväčší problém, strašiak v Dúbravke?

Ako sa zapojiť do ankety v 3 krokoch:

1. zoberte si mobilný telefón a otvorte aplikáciu "Kamera"
2. Namierte na QR kód a kliknite na "Otvoriť odkaz"
3. Hlasujte v ankete

Futbal hrali aj lenivé pandy

Základná škola Pri kríži zorganizovala počas prvej júnovej soboty už 13. ročník Športového dňa s futbalovým turnajom o pohár školy. Objavili sa lenivé pandy, bleskové kopačky, čerti z pekla i lokomotíva lajdáci a ďalší so svojším názvom triedneho futbalového družstva. Pre „nepriaznivcov“ alebo nehráčov futbalu boli k dispozícii športové hry v átriu, maľovanie na tvár, účesy, výroba šperkov, dobroty, tombola a stretnutia. V sprievodnom programe bolo vidieť jednotlivé triedy, talenty školy.

Predprázdninové upratovanie

Viac než 40 rodičov, žiakov a učiteľov ZŠ Sokolíkova sa pustilo do veľkého upratovania. Brigádnicí vypratali starý nábytok, koberce a stoličky až do zaplnenia veľkokapacitného kontajnera. Natierali tiež školský plot, brúsili lavice a sadili nové kvety v záhrade.

Prednáška priblížila krásy Slovenska

Katarína Grunwald, predsedníčka MO JDS Bratislava-Dúbravka, zorganizovala prednášku na tému UNESCO-nehmotné dedičstvo Slovenska pre členov JDS a denných centier. Prednášajúca Dr. Vargová priblížila, aký je cieľ organizácie UNESCO a jej zameranie, ale i to, ktoré štáty sú jej členmi. Upozornila, že pri výbere sa prihliada na kritériá kultúrne alebo prírodné. Zamerala sa aj na analýzu nehmotného kultúrneho dedičstva Slovenska, ktorú doplnila ukázkami videozáznamu konkrétnych lokalít.

Zbierka deti deťom úspešná

Ajtento rok bola Zbierka deti deťom úspešná. Zapojili sa do nej tri základné školy v Dúbravke – ZŠ Sokolíkova, Beňovského a Pri kríži. Pri zbere hračiek pomáhali aj rodičia. Miestni poslanci Karin Remišová a Štefan Maceják plánujú v tejto zbierke pokračovať aj o rok.

Šesť nových tried na Základnej škole Beňovského pre takmer 150 žiakov

Prístavba na Beňovského postupuje

Mestská časť rozširuje kapacity základných škôl v Dúbravke. Pri Základnej škole Beňovského vzniká prístavba. Dokončená má byť v máji budúceho roku. Práce budú pokračovať aj počas letných prázdnin.

Nové domy i celé štvrte. Podoba Dúbravky sa mení, mestská časť sa rozširuje. To všetko okrem komplikácií s dopravou prináša aj problémy s kapacitou v školách. Riešenie na Základnej škole Beňovského núka prístavba.

Projekt rozšírenia kapacít základných škôl v Dúbravke spustila mestská časť ešte začiatkom roka 2023 spracovaním architektonickej štúdie v dvoch variantoch rozšírenia – v ZŠ Beňovského a v ZŠ Nejedlého.

„Po zvážení a vyhodnotení oboch možností, vrátane majetkových práv k dotknutým pozemkom, bolo prijaté rozhodnutie rozširovať kapacitu v ZŠ Beňovského,“ priblížil starosta Martin Zaťovič. „V auguste 2023 sme podpísali zmluvu na spracovanie kompletnej projektovej dokumentácie na rozšírenie školy a začali sme stavebné konanie. Táto etapa projektu bola završená vydaním stavebného povolenia v júni 2024. Vzhľadom na to, že mestská časť nemá a nemala žiadne možnosti prefinancovania tohto rozšírenia kapacity školy z externých fondov, pripravili sme do rozpočtu na rok 2025 návrh na schválenie bankového úveru vo výške 2,0 mil. eur a

pripravili verejné obstarávanie na dodávateľa stavebných prác.“ Po skončení všetkých prípravných etáp tohto projektu podpísala mestská časť vo februári 2025 zmluvu o dielo na zhotovenie Rozšírenia kapacity ZŠ Beňovského a od marca zhotoviteľ začal so stavebnými prácami. Zhotoviteľom je spoločnosť EURO-ŠTUKONZ a.s., ktorá stavebné práce rozdelila na tri etapy. „Rozšírenie existujúcej časti základnej školy vo forme prístavby zachováva princípy tvorby vnútorného priestoru. Objekt prístavby je riešený ako dvojpodlažná budova bez podpivničenia, zastrešená plochou strechou,“ približuje Erika Stopková, ekonomická riaditeľka spoločnosti EURO-ŠTUKONZ. Prístavba bude mať nepravidelný obdĺžnikový pôdorys. Jej výška bude korešpondovať s výškou existujúcej budovy školy. Dilatačne bude prístavba oddelená od existujúcej budovy a pôdorysne bude prepojený na každom podlaží v priestore chodby s existujúcim objektom. Prepojenie si tak vynúti stavebné úpravy v existujúcich učebniach, z ktorých sa vytvorí prepojovacia chodba a upraví sa pôdorysná veľkosť učební.

„Zriadenie bezbariérovej prevádzky v prístavbe medzi prvým a druhým nadzemným podlažím bude zabezpečené navrhovanou schodiskovou plošinou pre ZŤP,“ dodáva Stopková.

Dvojpodlažnou prístavbou vznikne šesť nových učební s celkovou kapacitou 144 žiakov. Na prvom podlaží sú tri kmeňové učebne s kapacitou 24 žiakov v jednej, kabinet pre učiteľov a samostatné sociálne zariadenia pre žiakov, učiteľov a sociálne zariadenie pre imobilných. Súčasťou sociálnych zariadení je aj miestnosť pre upratovačky.

„Chodbový trakt so schodiskom nadväzuje na chodbu existujúceho podlažia školy. Z chodby je tiež navrhnutý bezbariérový prístup do exteriéru areálu školy, ktorý zároveň slúži ako únikový východ do voľného priestoru,“ spresňuje Stopková. Vysvetľuje, že druhé podlažie prístavby dispozične kopíruje prvé. Na dokončenie prístavby má zhotoviteľ podľa zmluvy 15 mesiacov. Prístavba by mala byť v zmysle zmluvy odovzdaná mestskej časti najneskôr do konca mája 2026. Následne mestská časť zrekultivuje aj dotknuté vonkajšie priestory školy, vrátane ihriska a parčíka.(lum)

Prístavba ZŠ Beňovského:

- Tri stavebné etapy – v máji 2025 boli ukončené práce na prvej etape, druhá etapa prebieha od júna 2025;
- šesť nových učební v dvojpodlažnej prístavbe, 2 kabinety a sociálne zariadenia pre žiakov, učiteľov aj imobilných;
- dokončenie celej stavby, vrátane terénnych úprav do konca mája 2026.

Pomocnú ruku podáva štát, Dúbravka aj OZ Vagus

Medzimiesto podporí v núdzi

Počas života sa môžeme ocitnúť v rôznych náročných sociálnych situáciách a okrem možných finančných problémov nás neraz paralyzujú pocity hanby či bezmocnosti. Dobrou správou je, že na to nemusíme byť sami.

Jednou z možností je obrátiť sa na občianske združenie Vagus. To prostredníctvom svojho integračného programu Medzimiesto poskytuje podporu ľuďom, ktorí sa ocitli v životnej kríze a hľadajú odbornú pomoc, nedokážu platiť nájom a hrozí im strata bývania alebo už o svoj domov prišli, zápasia s dlhmi (napríklad voči zdravotnej a sociálnej poisťovni, u mobilného operátora či v dopravnom podniku za pokutu), poznajú niekoho blízkeho, kto nejakej náročnej situácii čelí.

Integračný program poskytuje bezplatné odborné sociálne poradenstvo prispôbené konkrétnej situácii. Poradkyne a poradcovia vám vysvetlia, ako riešiť vaše dlhy, napr. formou splátkových kalendárov. Poradia vám aj pri komunikácii so štátnymi inštitúciami, pomôžu zorientovať sa v sociálnych dávkach a podporia vás pri hľadaní alebo udržaní si práce a bývania. Program neposkytuje finančné príspevky, ale odbornú a ľudskú podporu.

My ľudia sa niekedy obávame požiadať o pomoc, pretože to v nás môže vyvolávať pocity hanby či zlyhania. Niekedy však jednoducho nemáme dosť síl, možností a najmä potrebných informácií, aby sme náročnú situáciu zvládli sami. V takýchto chvíľach sú odborníčky a odborníci pripravení poskytnúť nielen odborné poradenstvo, ale aj podporu a ľudský prístup. Nebojme sa preto využiť túto pomoc.

Ľudia s trvalým pobytom v Dúbravke môžu tiež kontaktovať Oddelenie sociálnych vecí a zdravotníctva mestskej časti, ktoré posúdi nárok na prípadnú pomoc, ako napríklad jednorazovú dávku v hmotnej núdzi, dotáciu na stravu a školské pomôcky, posúdenie odkázanosti na sociálnu službu. Oddelenie nájdete v budove na Žatevnej 4.

Klára Ševčík Bernátová, OZ Vagus

Integračný program medzimesto

Mgr. Dominika Kráľová

(koordinátorka integračného programu Medzimiesto)

dominika.kralova@vagus.sk

0915 726 169

Po - Pi, 9:00 - 16:30

Poradňa komplexnej pomoci Bratislava

Bezplatné poradenstvo v oblasti dlhov poskytuje aj štátna

Poradňa komplexnej pomoci.

Jarošova 1

0905 678 708

www.pkp.gov.sk

Po - Ut, 8:00 - 12:00, 13:00 - 15:00

St: 8:00 - 12:00, 13:00 - 17:00

Št: 8:00 - 12:00, 13:00 - 14:00

Pia: 8:00 - 12:00

Rady záhradkárom

Kontrolujeme pôdu a množstvo zrážok

Záhrada je súčasť nášho života. Popri práci nám dáva aj čas na odpočinok, prečistenie mysle, spomienky a plány. Hovorí Milan Trstenský, člen komunitnej Vodárenskej záhrady o. z. Živica.

Záhradkár v júli: Kontrolujeme vlahu v pôde a množstvo prírodných zrážok. Rastliny zalievame individuálne, podľa potreby jednotlivých druhov, radšej občasnou výdatnou zálievkou, ako každodenným kropením.

Denné kropenie potrebujú len trávniky a niektoré druhy kvetov, zabezpečíme tým predovšetkým sviežosť vzduchu v záhradke. Retenčné nádrže vyčerpáme do sucha, prípadne premnoženiu komárov zabraňujeme biologickými insekticídmi v retenčných nádržiach a mlákach v okolí záhrad.

Kvety: Po odkvitnutí presádzame kosatce. Ruže po odkvitnutí zostrihneme na 2 – 3 očká. Výdatne ich zalejeme, prihnojíme žihľavovým výluhom. Na všetkých rastlinách odstraňujeme odkvitnuté kvety, na letničkách môžeme najkrajšie kvety ponechať na zber semien na budúcoročný výsev.

Drobné ovocie: Zostriháme jahody, trojročné a staršie odstránime, na ich miesto priložíme jeden výrastok zo šľahúňov prípadne presadíme už zakorenené nové sadenice.

Ovocné stromy: V posledných rokoch sa stále viac praktizuje celoročný rez. Odstraňujeme choré, dovnútra rastúce konáre a výhony, podľa potreby presvetľujeme. Priebežne robíme prebierku plodov, nechávame len nepoškodené plody. Preťažené konáre podopierame paličami.

Zelenina: Intenzívne zalievame papriku, cukety, uhorky, patizóny a tekvicu. Paradajky zalievame len pri výnimočnom suchu, ich koreňový systém si dokáže zabezpečiť vlahu aj z väčšej hĺbky. Môžeme si pomôcť mulčovaním, udržíme tým vlahu a obmedzíme rast buriny. Cibuľa

a cesnak sú suchomilné rastliny, ich optimálny zber je po 2 – 3 týždňoch bez dažďa a zálievky. Zabezpečíme tým ich lepšiu vyzretosť a skladovateľnosť.

KDE SA DÁ VONKU V DÚBRAVKE ZAHRAŤ PINGPONG, BASKETBAL Č I TENIS?

Športovanie na čerstvom vzduchu

Leto sa dá aktívne prežiť aj na sídlisku. Pre športovanie na čerstvom vzduchu treba zvoliť skoré ranné hodiny, alebo čas, keď slnko zapadá. V rámci prázdninového špeciálu Dúbravských novín približujeme dúbravské športoviská. Miest na beh a outdoorové cvičenie je dosť. Stačí si vybrať.

Basketbal

- Park Pekníkova
- Areál ZŠ Nejedlého
- Ihrisko Homolova 39
- Koše na multifunkčnom ihrisku areál Hanulova
- Koše na multifunkčnom ihrisku DUNA
- Areál SPŠE K. Adlera
- Areál STaRZ
- Areál Britskej školy (škola areál uzamyká)
- Čistinka
- K Park

Outdoorové fitness ihriská

- Fit zóna Hanulova 8
- Fit zóna na ul. K. Adlera
- Workout a fit zóna Park Družba
- Workout a fit zóna Park Pekníkova
- Workout na ul. Talichova

- Workout a fit zóna na ul. Valachova – DUNA
- Workout a fit zóna - areál Lysáková
- Fit zóna Čistinka
- Workout K Park

Beh

- Park Pekníkova
- Park Družba, dráha po ľavej strane Základnej školy Beňovského
- ZŠ Sokolíkova
- SPŠE Adlera
- Športový areál Lysáková
- Areál Britskej školy (škola areál uzamyká)
- Areál STARZ Harmincova

Stolný tenis

- Park Pekníkova
- Areál na Valachovej pri Dune
- Park Družba - stôl po pravej strane ZŠ Beňovského
- ihrisko Nejedlého / Sekurisova
- areál ZŠ Sokolíkova
- Čistinka
- K Park

Tenis

- Park Pekníkova

- Areál SPŠE K. Adlera
- Športový klub Tenis centrum Dúbravka
- Hurikán areál Hanulovej

Petang

- Park Pekníkova
- Areál STaRZ

Učiteľ ZŠ Pri kríži: TELOCVIK SA ZMENIL, ALE RADOSŤ Z POHYBU ZOSTÁVA

Vždy mám plán A, B a aj C

Skúsený pedagóg RICHARD HEJČÍK, ktorý vyučuje telesnú výchovu na Základnej škole Pri kríži, verí, že deti si k pohybu dokážu nájsť cestu aj dnes. Telocvik podľa neho nie je len o výkone, ale najmä o radosť, motivácii a citlivom prístupe. V rozhovore hovorí o tom, ako sa tieto hodiny menili v priebehu rokov, aký význam má osobnosť učiteľa a prečo sa oplatí všímať si aj nenápadné športové talenty.

Začnime mimoriadne úspešným seriálom Sľub, ktorého dej sa odohráva v 80. rokoch a natáča sa aj v našej Dúbravke. V tom období vyzerali hodiny telesnej trochu inak než dnes. Ako by ste porovnali vtedajšiu výučbu s tou dnešnou?

V 80. rokoch bola telesná výchova viac zameraná na disciplínu, výkon a striktné dodržiavanie osnovy. Učitelia ich totiž mávali pevne dané, museli sa ich držať a žiaci mali menšiu slobodu výberu než dnes. Taktiež hodnotenie bývalo oveľa prísnejšie, známka zodpovedala výkonu a väčšinou ani snaha nestačila. Dnes sa pri hodnotení oveľa väčšmi prihliada na snahu žiaka, jeho fyzické predpoklady na dosiahnutie požadovaného výkonu, väčší dôraz sa kladie na rozvoj pohybovej gramotnosti a hlavne na to, aby malo dieťa radosť z pohybu.

Ako vyzerá príprava na vaše hodiny telesnej výchovy? Dajú sa vôbec napláňovať dopredu, alebo sa človek musí vedieť rýchlo prispôbiť situácii a naladeniu triedy?

Áno, pripravený mám plán A, B, C, ale niekedy ani to nestačí (smiech) a musí prísť k ďalšej improvizácii - podľa toho, koľko žiakov si zabudlo úbor, kto má ospravedlnenku, koho bolí brucho, aká je nálada v triede, prípadne smútok po písomke z matematiky (úsmev) a podobne. Ale vo všeobecnosti sa snažíme držať plánu, aby si deti postupne prešli všetkými základnými športmi.

Ako deti vnímajú telesnú výchovu v súčasnosti? Stále sa tešia na hodiny pohybu, alebo už musíte žiakov viac motivovať?

Väčšina detí sa na hodinu telesnej výchovy teší a bežia na ňu i v predstihu, čo sa však niekedy u niektorých zmení, keď hodina nie je podľa ich predstáv alebo musia napríklad aj behať. (smiech) Vtedy je potrebné žiakov viac motivovať a byť naozaj kreatívny, aby ich zaujali tiež menej populárne disciplíny a hodina splnila svoj účel.

Máme dnes v školách dostatočný priestor na telesnú výchovu? Stačia dve-tri hodiny týždenne na to, aby si deti vytvorili vzťah k pohybu?

Pre niekoho áno a pre niekoho nie. Pre deti, ktoré sa venujú športu aj mimo telesnej výchovy, teda navštevujú nejaký športový klub či krúžok, postačia aj tie dve hodiny. Avšak pre deti, ktoré majú pohyb len na tej telesnej výchove, sú málo aj tie tri vyučovacie hodiny.

Máte medzi žiakmi aj skutočné športové talenty? Stáva sa, že dieťa samo netuší, aké má pohybové predpoklady, a až vďaka hodinám telesnej ich v sebe objaví?

Áno, často sa stáva, že dieťa objaví svoj talent práve na telesnej. Učiteľ tu zohráva dôležitú úlohu, aby to v žiakovi objavil, upozornil ho na to a nasmeroval v ďalšom rozvoji. Preto je dôležité, aby sa deti na hodinách telesnej výchovy oboznamovali s čo najväčším množstvom športov a tento talent v sebe objavili.

Čo najviac rozhoduje o tom, či si dieťa telesnú obľúbi? Je to pohyb ako taký, forma výučby, alebo osobnosť učiteľa?

Najdôležitejšie je asi vytvoriť atmosféru na hodinách, aby fungovala interakcia medzi učiteľom a žiakmi a žiakmi samotnými. Žiaci musia pochopiť, že nie sú v športovom klube, nie sú teda všetci na rovnakej pohybovej úrovni a je potrebné, aby sa naučili navzájom rešpektovať a boli voči sebe féroví. Samozrejme, dôležitá je aj osobnosť učiteľa a forma výučby. Keď sa spoja všetky tieto aspekty, je veľká šanca, že si dieťa telesnú obľúbi.

Zažili ste počas hodín telesnej nejakú vtipnú alebo dojemnú situáciu, na ktorú dodnes spomínate?

Jasné, pri tejto práci sa to stáva často, či už sú to rôzne vtipné pády pri rozbehávaní sa na rozcvičke, vybíjanej, keď hráč vybije svojho spoluhráča, alebo preskoky cez kozu a na kozu. (úsmev). Núdza nie je ani o dojemné momenty, keď sa niekomu podarí niečo, čo pred tým nezvládal a zažije potlesk celej triedy. Sú to chvíle, ktoré dávajú tejto práci zmysel.

Teraz trochu odľahčene – keby ste si mali vymeniť miesto s Kristiánom Baranom v úlohe telocvikára Michala zo seriálu Sľub, zvládli by ste to pred kamerou?

Bola by to pre mňa určite veľká výzva a zaujímavé dobrodružstvo, kde by som mohol preniesť svoje zážitky a atmosféru z hodín telesnej výchovy, ale pred kamerou by to bolo určite oveľa náročnejšie a Kristián Baran to zvláda bravúrne.

Citát:

Núdza nie je ani o dojemné momenty, keď sa niekomu podarí niečo, čo pred tým nezvládal a zažije potlesk celej triedy. Sú to chvíle, ktoré dávajú tejto práci zmysel.

Obesenie na hák bolo exemplárnym a veľmi krutým trestom

Bol Juraj Jánošík hrdina alebo obyčajný zlodej?

Dnešní zločinci majú veľké šťastie, že nežili pár storočí dozadu. Mučivé tresty stredoveku by si dnes zrejme ani len nevedeli predstaviť. Väčšina odsúdených si dnes tresty odpykáva vo väzení, ktoré v dávnych dobách slúžilo len ako miesto vyšetrovania. Po objasnení skutku nasledovali pre týchto ľudí najhoršie chvíle života. Náš seriál o rozmanitom stredovekom práve a justícii končíme úvahou o prísnych trestoch pre zbojníkov.

O zločinoch a trestoch stredovekej Bratislavy vieme vďaka zachovanej Prešporskej právnej knihe, kde sa zhromažďovali údaje o procesoch od 15. storočia.

„Útok na ľudský život sa pokladal za najťažší – hrdelný – zločin a trestal sa smrťou. Pri určovaní trestu sa zohľadňovalo, či smrť páchatel' spôsobil náhodou alebo úmyselne, v zlosti alebo afekte. Tomu zodpovedala aj klasifikácia na ľahšie a ťažšie hrdelné skutky,“ vysvetľuje historik Vladimír Segeš z Vojenského historického ústavu.

Za úkladnú vraždu sa považovalo zabitie s premysleným zámerom. Usmrtenie človeka v náhlom rozčúlení, teda bez prípravy alebo v sebaobrane, bolo zabitie.

Paleta trestov bola široká, niekedy sa za delikty dávali finančné sankcie. A to najmä v prípadoch, ak človek niekomu ublížil päťou, kyjakom, bodnutím, alebo iným ľahším fyzickým útokom prípadne fackou.

Rozhodujúce bolo priznanie

V minulosti si poddaní nemohli dovoliť verejne urážať šľachticov, preto sa prísne trestala aj urážka majestátu. Zemepanské súdne stolice často využívali veľmi mučivý spôsob vykonania trestu smrti (hrdelný trest) - odsúdeného nechali zavesiť na hák. Popravovali tak (aj to výnimočne) zbojníkov a poddaných, ktorí sa búrili proti vrchnosti. „Popravky sa vykonávali na verejnosti, aby mali odstrašujúci účinok,“ hovorí vojenský historik.

Súdne konania boli v stredoveku veľmi rýchle. Sudcovia o treste pre vinníka rozhodovali nielen podľa právnej knihy, ale aj na základe voľnej úvahy alebo svojvôle.

Kľúčové bývalo priznanie obvineného. Len málokedy sa totiž skúmali motívy trestnej činnosti. Stačilo priznanie a bolo rozhodnuté. „Súd pritom neskúmal jeho pravdivosť, či bolo priznanie spontánne alebo vynútené,“ dodáva Vladimír Segeš.

Tresty za neveru a necudnosť

V stredovekom Prešporku, teda dnešnej Bratislave, za znásilnenie či krádež vešali a lúpežných vrahov lámali na kolese. Násilníkov a páchatel'ov mravnostných deliktov stínali, podpaľáčov a falšovateľov upaľovali na hranici.

Ako sme už spomínali, trest smrti sa na území Prešporku vykonával už od 13. storočia. Hrdelný trest neminul zločincov, ktorí spáchali najhoršie ľudské zločiny, vtedy sa však kategorizovali podľa iných kritérií ako dnes. Stredovek poznal súkromné delikty, ktoré súviseli s násilníctvom, stratou cti či pretvárkou. Verejné zločiny sa zas spájali s porušovaním prísnej kresťanskej vierouky. Tvrdé tresty hrozili aj párom, ktoré neboli zosobášené. Zblíženie totiž bolo povolené len manželom, a to jedine s cieľom plodenia detí.

Podľa uhorského práva sa trestalo za neveru aj necudnosť. Týmto termínom sa označoval pohlavný styk vdovy alebo vydatej ženy s iným mužom, prostitúcia, kupliarstvo, konkubinát (spolužitie bez sobáša), sexuálne úchyľky (napríklad aj únos vydatej ženy či panny), či „obcovanie proti prírode“.

Nevestinec na konci Obchodnej

Veľká pozornosť sa v stredoveku venovala ochrane žien, dokonca aj pobehlíc. „Podľa Prešporskej právnej knihy ak ktokoľvek obral pannu o poctivosť proti jej vôli, mal byť obesený. Ak sa tak stalo s jej súhlasom, mal si ju zobrať za ženu,“ hovorí Vladimír Segeš.

Ďalší dobový dokument hovoril o treste pre toho, kto znásilnil verejnú pobehlicu. Hrozilo mu, že ho najprv budú vláčiť priviazaného za chvostom koňa a potom bude sťatý pod šibenícou.

Postoj vtedajšej spoločnosti k prostitútkam nebol veľmi odmietavý. Stredoveká Bratislava bola dokonca jediným mestom v Uhorsku, ktoré malo nevestinec vo svojej správe. „Bratislavský magistrát spravoval nevestinec, ktorý sa kedysi nachádzal na konci dnešnej Obchodnej ulice,“ upresňuje vojenský historik.

Trestalo sa samozrejme aj kupliarstvo a ak niekto nahováral dámy alebo pánov, aby prostituovali za peniaze, mal byť zaživa zaviazaný do vreca a utopený v rýchlo tečúcej vode.

Zbojníci ako problém

V minulosti sa nerozlišovalo medzi krádežou a lúpežou, ale už prví uhorskí panovníci trestali rozličné zločiny proti majetku smrťou.

„Už v 11. storočí za krádež býval udelený najťažší trest," hovorí Diana Duchoňová, historička Slovenskej akadémie vied a dodáva, že najťažším trestom bolo sťatie, lúpež sa trestala smrťou v kolese a za ostatné zločiny sa vešalo. Zbojníkom v prípade zabitia človeka vymerali sťažný trest. „Veľmi často sa sťahovali kúsky kože z chrbta alebo zbojník prišiel o končatinu alebo mu odrezali uši ešte predtým, ako odvisol," uviedla historička.

Výpalnícky klenot

Vidíme, že stredovek sa so zbojníkmi a každým, kto porušil vtedajšie platné zákony, nemaznal. K vtedajšiemu obdobiu patrili popravy a kto zbíjal, ten skončil v lepšom prípade na šibenici. Jedna taká poprava zbojníkov bola v roku 1493 v Bardejove. Príbehu zbojníckej skupiny vďačíme aj za skvelú jazykovú pamiatku

K dôvodom napísania drzého výpalníckeho listu treba vedieť, že obchodné cesty do Poľska v tom čase už niekoľko desaťročí vážne ohrozovali zbojníci. Slávne a mocné mesto Bardejov ich stíhalo tvrdo a nekompromisne. Roku 1454 popravilo 46 zbojníkov a roku 1493 dvoch zbojníkov z 50-člennej družiny Fedora Hlavatého (Golovaty). Ich vodca výhražným listom pohrozil mestu vypálením, ak mu na dohodnutom mieste nezložia 400 zlatých. Pod textom listu je nakreslená šabľa, metla, oheň a ručnica, pod ktorými sú mená: Orawa, Muran, Dunajec, Senok, Rimanow, Premisl, pod tým ako symbol spečatenia je vypálených 6 dier. V ľavom rohu je nakreslený sťatý človek, nad ktorým je napísané Vasko nevinný. Vedľa toho je nakreslená šibenica, na ktorej sú obesení traja muži. Nad šibenicom je napísane Crov (Krv) nevinná a vpravo od šibenice Timko nevinný. Na prostriedku dolného okraja listu je akoby namiesto voskovej pečate priviazaná metla.

Preklad textu by mohol byť nasledovný: Vy zlí a nespravodliví ľudia bardejovskí, vy ste našich bratov povešať dali, chlapcov dobrých a nevinných, ako mordierov (vrahov) nečestných, ktorí ani vám ani iným nijako neublížili. A preto, ak nám, ich priateľom a rodinám nezložíte štyristo zlatých v zlate do troch týždňov v kláštore v Mogili v Krakove alebo v kartúze v Lechnici, tak na vašich hrdlách a na vašom majetku a na vašich poddaných sa buď dlho alebo krátko mstiť budeme, dokedy živí budeme. Tento list bol napísaný v horách na deň svätého Jakuba.

Takže najstaršie dokumenty svedčia nielen o slušnej jazykovej a stylistickej úrovni bežných zbojníkov v 15. storočí, a, žiaľ, aj o tom, že nebezpečné vyhrážanie, výpalníctvo a mafiánske praktiky majú v našich končinách veľmi hlboké korene, ako dokazuje list Fedora Golovatého – Hlavatého.

Kat ho najprv dral z kože

V roku 1608 v Kremnici popravili lídra zbojníckej družiny Mikuláša Pastierika, ktorému kat najprv odral kožu na chrbte, následne ho ťahali za koňom a pred radnicou mu žeravými kliešťami vytrhával kusy mäsa z tela, aby ho napokon lámali v kolese. „Tresty niekedy neboli adekvátne tomu, čo sa stalo. Ale v niektorých historických zmienkach sa spomína, že tresty mali aj prevýchovný účinok," poznamenáva advokát Ondrej Mularčík a upresňuje, že telá popravených zbojníkov alebo ich časti nechali kvôli výstrahe pri cestách, kde zbíjali.

Ešte v 16. a 17. storočí boli tresty pre zbojníkov mimoriadne kruté. Historici objavili prípady upálenia či napichnutia na kôl. Od 18. storočia ale zaznamenávajú menej zmienok o zbojníctve. „V 18. storočí dochádza k zmierňovaniu trestov. Väčšinou sa trest smrti zmiernil na vyhnanie z mesta. bohatí ľudia sa zo svojich trestov mohli vykúpiť," dodala Diana Duchoňová.

Jánošík bol riadne súdený

„Jánošík bol riadne súdený a na tú dobu mal obhajcu, mal prokurátora," uvádza advokát Mularčík. Upozorňuje však, že spôsob nakladania s obvineným a obžalovaným bol diametrálne odlišný od toho súčasného, a to aj po odsúdení. „Neexistovali žiadne ľudské práva. Dochádzalo až k mučeniu. Samotný výkon trestu bol drastický," dodal advokát.

Rovnako väzenie ako forma trestu neexistovalo a malo slúžiť len do vynesenia verdiktu. Odsúdený bol zvyčajne do troch dní prevezený na popravisko, ktoré spravidla nebývalo v meste. Dôvodom bolo, že kat pochovával odsúdených pri popraviske a vrchnosť nechcela, aby bolo mesto takýmto spôsobom pošpinené. Niekedy ale boli popravy v mestách počas trhov, aby ich sledovalo množstvo ľudí. „Bolo to robené pre ľudí, ako nejaké divadlo hrôzy," uvádza historička.

Prečo ho obesili na hák?

Podľa uhorských zákonov zbojníkov popravovali tak, že ich lámali v kolese alebo, čo bolo menej obvyklé, napichli na kôl. Poprava sa konala vždy verejne, pretože mala pôsobiť odstrašujúco. Potrestanie Jánošíka – napichnutie na železný hák za rebro a následné zavesenie, nie je obvyklý spôsob, ale používal sa napríklad v južnom Poľsku či v Kremnici. Odsúdenec skutočne umieral niekoľko hodín až dní vo veľkých bolestiach. Išlo o exemplárny a veľmi krutý trest.

Jánošíkovi v obžalobe (okrem zabitia domanižského farára, ktoré sa nedokázalo) vyčítali aj fakt, že s kamarátmi tajne sňali zo žilinského popraviska telo spriazneného zbojníka Mikuláša Šusteka. Kde skončilo Jánošíkovo telo a ani to, či sa s ním mohli rozlúčiť príbuzní, nie je známe. „Počas cesty na popravisko bol možno nejaký kontakt," mieni Diana Duchoňová. Pred Vianocami 1713 odsúdili v Teplicke nad Váhom na smrť aj jeho staršieho brata Jána za pomoc Jánošíkovi.

Stabilizácia pomerov

Po Szatmárskom mieri a stabilizácii pomerov v Uhorsku dochádza k ústupu zbojníctva. Krajina začala lepšie prosperovať a čoraz menej ľudí bolo nútených zarábať si na obživu zločinom. Legendárny zbojník svoju popravu prežil o celé storočia, hoci jeho činy sa v podaní básnikov, maliarov či filmárov diametrálne líšia od reality. Za svoj vzor ho dokonca v roku 2008 vyhlásila aj vláda SR pod vedením Roberta Fica. „Julo Satinský však povedal, že Slovák bude dovtedy hlúpy, kým nepochopí, že Jánošík bol obyčajný zlodej," dodáva na záver advokát Ondrej Mularčík.

Zrodil sa mýtus

Súčasný legendárny Jánošík je produkt, ktorý vznikol po smrti reálneho Jánošíka. V prvých piesňach ani nebolo jasné, o koho ide, nepoznali jeho meno ani pôvod. Až Janko Kráľ sa venoval aj historickej podstate jeho života a robil si výpisky z prameňov. Štúrovci skutočne Jánošíka vyniesli na piedestál, v tom období bol ideálom romantický zbojník, uvádza historička Diana Duchoňová.

Zároveň sa zrodil mýtus, na ktorý sa nabaľovali ďalšie mýty a v tých reálny Jánošík už nehral úlohu. Stal sa z neho študent, takže sa snažili vytesniť jeho poddanský pôvod. Svoje spravila komunistická propaganda, ktorej osobnosť zbojníka sedela do mýtu protifeudálneho rebela, a výrazne z toho ťažila. Aj táto druhá strana Jánošíkovho života môže byť zaujímavá, ale treba ju odborne a bez emócií skúmať a analyzovať.

Celkovo vzaté, o zločinnej stránke Jánošíkovho konania niet pochýb, tá však zapadá do súvislostí danej doby. Avšak už súčasníci si všimli, že idú potrestať mladého človeka, ktorý svoje hriechy pred súdom oľutoval a priznal sa. Predsa len bol popravený veľmi krutým a odstrašujúcim spôsobom. Práve toto mohlo spustiť mytologizáciu jeho osoby napriek tomu, že v danej dobe odsúdili nejakého zbojníka takmer každý mesiac.

Po kom sú pomenované dúbravské ulice

Bol dekanom aj spisovateľom

Pavol Beňovský (Benyovszky) (25. 6. 1696 Pruské Podvažie, okr. Považská Bystrica - 28. 9. 1743 Bratislava) - náboženský spisovateľ, pochádzal zo zemianskej rodiny, študoval na gymnáziu v Trenčíne, kde v roku 1712 vstúpil do jezuitskej rehole. Na trnavskej univerzite dosiahol hodnosť doktora filozofie a doktora teológie. Pôsobil ako profesor vo Viedni, Grazi, Trnave, kde v rokoch 1729-31 prednášal filozofiu a teológiu. V roku 1742 bol predstaveným rehoľného domu v Bratislave. V rokoch 1737-42 pôsobil ako dekan Teologickej fakulty Trnavskej univerzity.

Je autorom historických a náboženských prác v duchu jezuitskej ideológie. Vydal listy A. H. Andreucciho, Hungaria apostolica a iné.

Kveta Slyšková, Ľubo Navrátil

Príďte dovolenkovat' do Bory Mall!

Ak stále váhate, kam vyraziť za oddychom, máme pre vás to správne miesto.

Nákupno-zábavné centrum Bory Mall, kde sa rozhodne nebudete nudiť. Okrem nákupov, napríklad v novej prevádzke HalfPrice, sa môžete zabaviť s deťmi v Buppi detský svet, ktorý ponúka zábavu nielen vnútri, ale aj vonku. Nájdete tam preliezky od výmyslu sveta a garantujeme, že s úsmevom budete odchádzať aj vy.

Samozrejme, nechýba pestrá ponuka kaviarní, kde si každý nájde to svoje. Máte chuť na slaný croissant alebo sladký veterník? Poobedie či večer si spríjemnite dokonalým zážitkom v kine Cinemax alebo masážou v prevádzke Mandarin Spa.

Ak hľadáte aktívny oddych v príjemnom prostredí, kde si dokonca nakúpите a vybavíte, čo potrebujete, Bory Mall je tu pre vás.

Tešíme sa na vás v Bory Mall. Viac na borymall.sk

Tipy z dúbravskej knižnice

Za vodou, letom, dobrodružstvom

Za vysvedčenie knihu. Tak sa hovorievalo a možno niekde aj hovorí. Ak aj nie, kniha patrí k prázdninám. Zašli sme preto do miestnej knižnice na Sekurisovej do oddelenia pre deti a mládež, kde nám odporučili tri knižky pre malých – veľkých čitateľov.

MARTINA JUHÁSZ - Glória na prázdninách

Voľné pokračovanie dvoch predošlých dielov o Glórii vás v duchu názvu zavedie na prázdniny k babke a dedkovi na dedinu, na kúpalisko, ale aj na poštu či do divadla. Drobné príbehy drobného dievčaťa sú akýmsi milým návodom pre deti, ako sa správať a čo všetko sa môže vo „veľkom“ svete prihodiť. Kniha vhodná na čítanie pre škôlkárov je plná krásnych ilustrácií Kataríny Ilkovičovej.

BARBORA KARDOŠOVÁ - Traja kamoši

Pútavá knižka na pokračovanie o takmer jedenásťročnom chlapcovi Jurajovi, ktorý by chcel pieskomila či psa, alebo iné prítulné zvieratko, s ktorým by sa hral, keď príde domov. Tam mu

to však nepovolila. A tak si Juraj nájde v lese fantastický bunker a troch kamošov, ktorí ho naučia, ako byť trpezlivý a že najlepšie sa premýšľa na strome a že všetko nie je vždy tak, ako to vyzerá.

TANYA STEWNER - Alea, dievča mora

Príbehy na pokračovanie, ktoré dievčatá milujú, podobne ako Alea - hlavná hrdinka knihy, vodu. Zbožňuje ju, no má z nej aj strach. Trpí totiž vzácnou chorobou a kontakt s ľadovou vodou by jej mohol spôsobiť smrť. Aspoň tak to vraj povedala jej adoptívnej matke žena, ktorá ju nechala ako dievčatko na pláži a zmizla. Čo sa stane, keď začne dievča pátrať po svojej biologickej mame? Lucia Marcinátová

Srdce, krv a krvný obeh

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. Aktuálne „srdcové záležitosti“.

Srdce je hnacím motorom a ochorenia srdca sú jedným z najväznejších. Mnoho predčasných úmrtí spôsobujú práve srdcové infarkty. Dôležitá je prevencia. Na krvný tlak a hladinu cholesterolu sa veľmi dobre osvedčili aj bylinky našich starých mám.

Na všetky tieto problémy je najuniverzálnejšou bylinkou v ľudovom liečiteľstve príhláva dvojdomá. Príhláva podporuje vznik červených krviniek, dodáva železo a zlepšuje krvný obraz, silne čistí krv, čo sa prejaví najmä na akné, kožných vyrážkach a bolestiach kĺbov. Príhlavový čaj je močopudný, podporuje peristaltiku čriev a tvorbu materského mlieka.

Čaj pri anémii. Pri nedostatku krviniek pripravíme čajovú zmes z dvoch dielov vňate príhlavy a jedného diela zemežlče a ľubovníka. Tento čaj podporuje tvorbu krvi a optimalizuje jej zloženie. Ďalším receptom je vínová tinktúra - dve lyžice čerstvo zomletých semien fenikla macerujeme v 1 litri červeného vína 7 – 10 dní. Precedíme a pijeme po kalíštku 2-krát denne medzi jedlami.

Príhlavová šťava – čerstvé koncové výhonky príhlavy rozmixujeme s malým množstvom vody a šťavu vytlačíme. Užívame 3-krát denne jednu lyžičku pred jedlom. Príhláva je najlepšou bylinkou na úpravu krvotvorby.

Cviklovo-ríbezľová šťava – zmiešame štyri diely šťavy cvikli s tromi dielmi šťavy z čiernych ríbezlí a pridáme trochu šťavy z púpavy a príhlavy. Pijeme nalačno trikrát denne.

Pri nedostatku bielych krviniek je osvedčeným ľudovým receptom čaj z komonice a lipkavca. Komonica posilňuje cievy a riedi krv, lieči trombózu a kŕčové žily. Okrem toho priaznivo pôsobí aj na pečeň, bolesti hlavy a zvyšuje tvorbu materského mlieka.

Čaj na lymfatický systém – lymfatický systém je rovnako dôležitý ako obeh krvi a na zlepšenie jeho činnosti pijeme čajovú zmes z lipkavca a túžobníka. K trom dielom túžobníka pridáme 1 diel lipkavca.

Dúbravka varí s Vojtom Artzom

Poriadne mäso aj figa na gril

Sezóna prázdnin, letných grilovačiek, stretnutí je tu. Čo tak vyskúšať na grilovačke niečo špeciálne? Čarujte s figami i pavučinou, ktorá zajme vaše chute. Šéfkuchár a Dúbravčan VOJTO ARTZ vám poradí, ako na to.

Teľací pavúček / Spider steak s chrenom, smotanou a bryndzou

Počet porcií: 5

Obtiažnosť: nízka

Čas prípravy: 25 minút + varenie zemiakov šupe

Čo potrebujeme:

10 plátkov teľacieho pavúčka

soľ, čerstvo namleté korenie

Gremolata:

4 väčšie citróny

8 strúčikov cesnaku

1 zväzok petržlenovej vňate (100 g)

12 lyžíc olivového oleja extra virgin

soľ, čerstvo namleté korenie

Grilované zemiaky:

8 ks stredne veľké zemiaky typ B
1 vetvička tymianu a rozmarínu
4 PL bryndze
2 PL kyslej smotany
2 PL nastrúhaného čerstvého chrenu
3 - 4 PL masla
soľ, čerstvo namleté korenie
petržlenová vňať
15 ks slanina - plátky

Postup prípravy:

1. Porcie teľacieho pavúčka potrieme olejom, osolíme a okoreníme.
2. Grilujeme na dobre rozohriatom grile z oboch strán spolu s plátkami slaniny.
3. Na zmes: Citróny dôkladne umyjeme teplou vodou, osušíme a odkrojíme kôru (len žltú časť, biela je horká).
4. Nakrájame na jemné rezančeky a dáme do misky.
5. Pridáme podrvený cesnak, petržlenovú vňať (julienne) a olivový olej a premiešame. Osolíme, okoreníme.
6. Na grilované zemiaky s chrenom a bryndzou: Zemiaky v šupke uvaríme v osolenej vode s pár vetvičkami tymianu, rozmarínu prípadne byliniek podľa chuti.
7. Potom ich rozpolíme a vydlabeme vnútro do misy.

Grilované figy s limetkovým crème fraîche

Počet porcií: 5

Obtiažnosť: nízka

Čas prípravy: 20 minút + pečenie

Čo potrebujeme:

- 8 ks čerstvé figy
- 3 ks limety na šťavu a kôru
- 4 PL cukru
- 4 PL crème fraîche
- 1 ks vanilkový struk
- 8 PL dezertné sladké víno
- 3 PL trstinový cukor
- 8 ks pekanové orechy na ozdobu

Postup prípravy:

1. Z limetiek vytlačíme do kastrólika šťavu, pridáme cukor a trošku limetkovej kôry. Zvaríme na hustý sirup.
2. Vanilkový struk pozdĺžne rozrežeme a vyškrabeme semienka.
3. V druhom kastróliku zvaríme dezertné víno s vanilkovými zrnkami a strukom, trstinovým cukrom a nastrúhanou kôrou z 1 limety na sirup a necháme schladnúť. Scedíme.
4. V miske zmiešame zvarený limetkový sirup s crème fraîche a dáme dobre vychladiť.
5. Gril rozohrejeme na cca 190°C.
6. Figy nakrojíme na vrchnej časti do kríža. Rozložíme na grilovaciu dosku / misku a polejeme zvareným dezertným vínom s vanilkou, položíme na gril a pečieme zhruba 15 minút.
7. Figy naservírujeme na tanier, polejeme ešte omáčkou, pridáme lyžicu smotanového krému s limetou a posypeme podrvenými pekanovými orechmi.

„Otrepaný jednoduchý recept, ktorý zakončí excelentne vašu grilovaciu párty“!

Juniáles pripomenul slávnú čerešňovú minulosť

Čerešňová dobrota v Dúbravke

Poriadne teplo, slnko, no aj silný dážď, mraky. To všetko sa dalo stihnúť za necelé dva dni na jednom podujatí. Čerešňový juniáles sa už tradične spojil s Dúbravským festivalom remesiel. A nespojil sa len s ním a drobným červeným ovocím, ale aj hudbou, zábavou, stretnutiami.

Piatok horúci a hudobný a sobota teplá i daždivá a najmä čerešňová a remeselná. Pódium počas prvého festivalového dňa patrilo obľúbenej miestnej seniorskej skupine Dúbravanka, a hosťujúcemu speváckemu súboru Senioranka z Karlovej Vsi. Po programe pre skôr narodených sa ozvali mladé talenty, speváčka Petra s formáciou Feel It! a kapela Pell-Mell 59.

Sobota sa začala farebne a tanečne zároveň. To sa počas vystúpenia podarilo spojiť tanečnej školy La Dansa z Dúbravky, deti zabavila interaktívnym vystúpením Mia a starších rozospieval Dúbravský matičiar.

Po rytmických dúbravských mažoretkách prišlo k očakávanému strihaniu čerešňového strapca. Čerešne bolo vidieť aj na pulloch, v povestných štrúdlach. Nechýbalo ani ochutnávanie a neskôr aj vyhodnotenie pekárskej súťaže Čerešňová dobrota. Program zasiahlo počasie, daždivý podvečer priniesol zmeny v programe, no podujatie ani kvapky nezrušili.

Čerešňový juniáles a Dúbravský remeselný festival spojili na jednom podujatí remeslá, hudbu, tanec, čerešne, súťaženie a možno aj svoju symboliku - trošku lásky. Veď Dúbravka je čerešničkou Bratislavy.

Ako už názov podujatia Čerešňový juniáles napovedal, program sa točil okolo sladkého červeného ovocia. Dúbravka bola totiž kedysi obec, kde sa darilo ovocinárstvu a čerešne sa vyvážali za hranice. Najväčší rozsah vývoz nadobudol po prvej svetovej vojne, keď sa stali významnou obchodnou komoditou, vylepšujúcou rozpočet mnohých rodín. Dúbravčania zo železničnej stanice v Lamači dokázali v sezóne denne vypraviť jeden až jeden a pol vagóna čerstvých čerešní do Prahy, Brna či Viedne. Čerešne sa zbierali z rebríka, ktorý sa v Dúbravke nazýval „ostrobiga“, vážili sa na dvore v hostinci U Zajíčka. Večer sa prvotriedne zrelé čerešne naložili na vlak a skoro ráno sa už predávali na pražských trhoch. Z čerešní sa pripravoval skvelý lekvár či kompót, ale jedli sa aj so slížmi či haluškami s makovou alebo orechovou posýpkou, nuž a samozrejme, v sezóne bola najväčšou pochúťkou čerešňová štrúďľa s makom, orechmi, tvarohom, prípadne sladkou strúhankou.

Za najlepšie čerešne, po dúbravsky strešne, sa v Dúbravke považovali tzv. kompanové. V Dúbravke sa v júni vždy konali aj čerešňové slávnosti, čerešňový stravec sa niesol po Jadranskej ulici v sprievode a v roku 1946 sa dokonca uskutočnila výstava čerešní.

Dúbravka patrila deťom

Medzinárodný deň detí je v Dúbravke stálicou – každý rok patrí začiatok júna deťom a veselému programu pred domom kultúry. Inak tomu nebolo ani tentoraz. V pondelok 2. júna od 16:00 sa pred DK-čkom ozýval smiech, hudba a nadšený krik detí. O zábavu sa počas podujatia postarala známa dvojica Mici a Mňau. Na pódiu nechýbal ani Mr. Funtastic a hneď vedľa sa tvorili dlhé rady na maľovanie na tvár či balónové zvieratká. Nafukovačky, hry, súťaže, ukážky hasičov – program bol nabitý a deti si ho užívali naplno. Najväčší rozruch spôsobila penová

párty – v momente, ako sa spustila pena, celý priestor ožil výskotom a tancujúcimi deťmi. Počasie nám prialo až do poslednej chvíle – všetko sa stihlo skôr, než sa nad mestskou časťou prehnila búrka. O rok sa vidíme znova!(dš)

Bylinková špirála na ZŠ Pri kríži so solárnym zavlažovacím systémom

Špirála spojila žiakov aj predmety

Žiaci zo Základnej školy Pri kríži sú už druhý školský rok zapojení v environmentálnom programe Strom života. Prostredníctvom zážitkového vzdelávania o prírode, životnom prostredí a kvalite života sa v rámci neho prebúdzajú u žiakov chuť učiť sa, meniť a konať v prospech ochrany a zveľaďovania života na Zemi.

Na jeseň sa Základná škola Pri kríži zapojila do medzinárodného programu INNO KIDS pod záštitou Erasmus a Strom života. V rámci výzvy sa bola učiteľka školy Ingrid Jančiarová vzdelávať v zahraničí. Následne vyškolila ďalšie pani učiteľky a pod ich vedením spracovali žiaci školy zelené steny, ktoré zdobia priestory školy. Učitelia so žiakmi vytvárali z Lega a z prírodných modely bylinkovej špirály. K tomu, aby mohla pri škole aj reálne vzniknúť, potrebovali financie. Škola napísala projekt pod názvom: Bylinková špirála so solárnym zavlažovacím systémom a zapojila sa do grantovej výzvy: Skvelá jar so Stromom života. „Podarilo sa nám uspieť a získali sme finančnú podporu na realizáciu skutočnej bylinkovej špirály,“ približuje Ingrid Jančiarová. „Na tvorbe participovali viacerí žiaci, aj pedagógovia.“

Starší žiaci počas hodín technickej výchovy pod vedením pani učiteľiek pracovali na ploche špirály pomocou rýľov, motýk, hrabličiek a iného náradia. Mladší žiaci podobne postupovali so svojimi učiteľkami počas hodín pracovného vyučovania a prírodovedy a v popoludňajších hodinách pokračovali v práci s vychovávateľkami. Najmladší žiaci kreslili na hodinách výtvarnej výchovy tabuľky k bylinkám, iní tvorili pexesá a leporelá o bylinkách. Na informatike spracovali ďalší žiaci bylinkové komiksy a na hodinách slovenského jazyka čítali aj písali slohy a básničky o bylinkách. Rodičia pomáhali s inštalovaním zavlažovacieho systému.

Dnes sa tešia zo špirály aj pani kuchárky, ktoré môžu bylinky využívať pri príprave rôznych dobrôt. V závere školského roka zorganizovala škola aj veľkú bylinkovú slávnosť, na ktorej sa ochutnávali bylinkové limonády, čaje a zdravé nátierky zo školských byliniek.

Toto podujatie bolo podporené z dotácie Ministerstva školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR v oblasti práce s mládežou, ktorú administruje NIVAM – Národný inštitút vzdelávania a mládeže a realizuje občianske združenie Strom života.(ij)

Trhový richtár dozeral na kvalitu tovaru aj miery

Na omšu aj trh zvolával zvon

V lete žila Dúbravka svojím normálnym tempom, veľa dedinčanov pracovalo mimo domu. Ostatní sa podľa počasia starali o polia a úrodu. K väčšej zábave sa dostali na Svätú Annu - 26. júl. Toto meno bolo spojené s ľudovou zbožnosťou, organizovali sa tanečné zábavy a veselice. K významnej spoločensko-kultúrnej udalosti v dedine patrili bohoslužby, záhorácky – omše a trhy.

Omša sa ohlasovala vyzváňaním zvonov z kostolnej veže. Kostol bol miestom, kde sa ľudia mohli vyspovedať, miestom krstov, svadieb, ale i pohrebov. V Dúbravke to bol Kostol sv. Kozmu a Damiána, ktorý sa už 300 rokov vypína ako jedna z najstarších dominánt obce. Podľa historicky nepotvrdennej legendy boli Kozma a Damián lekármi - dvojčikami a svoje povolanie vykonávali bezplatne. Sú patrónmi lekárov. Sviatok majú 26. septembra a na ich počesť sa v Dúbravke každoročne organizujú dúbravské hody. Po omši dedinčania zaplnili priestranstvo pred kostolom, kde si vymieňali rôzne produkty a tovary. Okolo kostola neskôr stavali stánky, ktoré boli zárodkami trhov a jarmokov.

Trhy boli významným oživením spoločenského života, získali si veľkú obľubu nielen miestnych, ale aj ľudí z okolitých dedín a miest. Zastavovali sa i pöcestní, ktorí rozprávali novinky zo sveta, a obchodníci s rozličným tovarom. Nesmeli chýbať predavači súkna, modrotlače, čižmári, hrebenári, klobučníci, výrobcovia pušného prachu, šafraníci a medovníkari.

Okrem miestnych dedinských trhov sa v mestách konali tiež pravidelné týždenné trhy, zvyčajne vždy v utorok a v sobotu. Predávala sa zelenina, korenie, mäso, ryby, ale aj remeselné výrobky. Začiatok a koniec výročných trhov sa v 15. – 16. storočí ohlasoval zvonom, na radnici vztýčili vlajku a na trhovom mieste vyvesili takzvanú ruku spravodlivosti držiacu meč na znak toho, že trh je pod kráľovskou ochranou. Začiatok výročných trhov sa neskôr oznamoval aj slávnostnými fanfárami z radničnej veže.

Aby na trhoch vládol poriadok a dodržiavala sa kvalita tovaru a miestne miery, na všetko dozeral trhový richtár, ktorý bol zamestnancom mesta. Trhový richtár býval zvyčajne aj sudcom v sporoch trhovníkov a obchodníkov.

Z trhu sa vždy patrilo doniesť „jarmočné“ – deťom medovníček, dcére stužku do vlasov, otcovi tabak alebo fajku. Mládenci kupovali pre svoje milé medovníkové srdiečka či zrkad-

dielko. Okrem toho, že sa na trhoch dalo výhodne predať i kúpiť, trhy navštevovali aj kaukliari, žongléri a komedianti, ako aj speváci a zabávači. Veľmi obľúbenou skupinou boli potulní herci, ktorí často predvádzali jarmočné piesne, opisujúce historické udalosti, katastrofy, živelné pohromy, ale aj hrôzostrašné príbehy a vraždy. Keďže v 17. – 18. storočí ešte nevychádzali pravidelné noviny – ľudia sa správy dozvedali práve na jarmokoch a viaceré vážne udalosti ľudoví umelci zveršovali a ústnou tradíciou sa šírili od mesta k mestu.

Športové hry dúbravských seniorov seniorov a Deň zdravia 2025 v Parku Pekníkova

Gajdoš štvornásobným víťazom

Zaúčasti vyše 100 seniorov sa uskutočnili už po deviaty raz Športové hry seniorov. Seniori sa dlhodobo pripravovali na ich najväčšie športové podujatie roka v Parku Pekníkova.

Seniori si na športových hrách v Dúbravke zmerali sily v šesťboji – v hode šípkami, medicinbalom do diaľky, v streľbe futbalovou loptou na bránku, florbalovou loptičkou na malú bránku, na basketbalový kôš a v hode granátom na cieľ. V predošlých rokoch sa súťažilo vo vekových kategóriách: A (60 - 70 rokov), B (71 - 76 rokov), C (76 - 80 rokov) a D (81 - viac rokov).

V tomto roku sa súťažilo v novom formáte, a to bez vekového rozdielu, v športovej terminológii ako Open. Súťažili všetky DC 1 - 4 a JDS Dúbravka a to tak , že jednotliví členovia týchto družstiev boli hodnotení podľa dosiahnutých bodových ziskov ako prví, druhí, tretí. Najlepšie bodové zisky jednotlivcov všetkých družstiev sa vyhodnotili a vytvorili finálové umiestnenia.

Víťazi v základnom kole DC 1 - 4 a JDS boli odmenení medailami. Finálové umiestnenia boli ocenené pohármi. Prvenstvo si spreď roka obhájl iba Vladimír Gajdoš a získal tak zlatú medailu a pohár už po štvrtýkrát v rade. Medailové umiestnenie z minulého roka si zopakovali H. Drápalová, T. Vizinová, H. Čulíková, Ľ. Šaradín, A. Vajgel.

Súťažiacich prišli pozdraviť a tiež povzbudiť starosta Martin Zaťovič, vicestarosta Marián Bohunský, vedúca Oddelenia sociálnych vecí a zdravotníctva Dominika Malačinová, mestskí poslanci Zdenka Zaťovičová a Juraj Káčer a koordinátorka Rady seniorov Zuzana Marková. Športové hry organizovali mestská časť Bratislava - Dúbravka, Rada seniorov v Dúbravke, komisia športu a Miestny odbor JDS Dúbravka. Ako už bolo tradíciou, pomohli aj dúbravskí hasiči, ktorí pripravili občerstvenie nevyhnutné k dobrým výkonom.

Najväčšia športová akcia seniorov v roku priniesla dobré výkony a to aj zásluhou dobrej organizácie Z. Markovej, V. Babitzovej , Z. Smolkovej a samozrejme aj dobrovoľníkov.(vg)

Výsledky

DC/1 - 1. miesto Mária Briatková, 2. Alexander Vajgel, 3. Terézia Vizinová,

DC/2 - 1. miesto Jozef Daňek, 2. Edita Kurinová, 3. Helena Čulíková,

DC/3 - 1. miesto Vladimír Gajdoš, 2. Ľudovít Šaradín, 3. Emanuel Rehák,

DC/4 - 1. miesto Miloš Polakovič, 2. Helena Drápalová, 3. Stanislav Melichárek,

MO JDS - 1. Ľudmila Kišová, 2. Mária Sýkorová, 3. Marián Tibenský,

Finále:

Ženy: 1. miesto Mária Briatková, 2. Ľudmila Kišová, 3. Helena Drápalová

Muži: 1. miesto Vladimír Gajdoš, 2. Ľudovít Šaradín, 3. Miloš Polakovič

V zlatej súťaži má klub osem hráčok

My nie sme klub, sme jedna veľká rodina. Pod týmto heslom sa na svojom webe predstavuje dievčenský volejbalový klub ŠŠK Gymnázium Bilíkova Bratislava. Úspechy zbiera už od roku 1995. Túto sezónu vybojovali kadetky tretie miesto na Majstrovstvách Slovenska a juniorky skončili na Slovensku strieborné. O klube a aj o tom, aké je trénovať čisto dievčenský tím, sme sa porozprávali s PETROM ADAMCOM, trénerom kadetiek. Prezidentkou klubu je Eva Koseková, bývalá hráčka a trénerka, ktorá bola v máji uvedená do Siene slávy slovenského volejbalu.

Začínajú sa prázdniny, leto, aké máte s dievčatami ŠŠK Gymnázium Bilíkova Bratislava plány?

V júli máme pauzu a štandardne začíname 4. augusta, najmladšie hráčky začínajú o týždeň či dva neskôr. V pláne máme sústreďenie v Poltári s kadetkami, juniorkami a staršími žiačkami. S väčšinou družstiev absolvujeme v lete aj prípravné turnaje, zväčša na prelome augusta a septembra a potom v septembri s juniorkami a kadetkami ideme na turnaj do Talianska, do Přerova a štandardne aj do Levíc.

Spomínate kadetky, juniorky, žiačky, koľko má klub dokopy hráčok?

Asi 150. Najstaršie do 20 rokov sú juniorky, kadetky do 18 rokov, staršie žiačky do 16 rokov a žiackych družstiev máme viac - A, B, mladšie žiačky a podobne.

Trénujete len dievčatá?

Len dievčatá už dlhodobo. Kedysi bol aj na Bilíkovej samostatný klub chlapcov, no ten skončil približne pred 10 rokmi. Chalani majú základňu vo volejbalovom klube VKP Bratislava.

Klub ŠŠK Gymnázium Bilíkova Bratislava nesie meno školy, ste spätí so školou?

Klub vznikol za účasti bývalých učiteľov a vtedajšieho prezidenta klubu Jána Dančíka a školy, no v súčasnosti sme najmä športový klub. Veľa hráčok je aj študentkami na Bilíkovej, no mnohé máme aj z iných škôl a častí Bratislavy.

Trénujete len v priestoroch školy?

Detské kategórie po staršie žiačky trénujú na Bilíkovej, kadetky a juniorky trénujú na fakulte elektrotechniky a informatiky. Budovu fakulty však idú rekonštruovať, tak uvidíme, kde budeme trénovať.

Nebol klub v minulosti prepojený aj s Pezinkom?

Mali sme s Pezinkom spoluprácu v extralige žien, bolo to v rokoch 2015 až 2020. V Pezinku fungoval extraligový klub a potreboval sa opäť rozbehnúť, urobili sme preto takú spoluprácu. Pezinok mal niekoľko hráčok žien a my sme ich doplnili našimi juniorkami. Hrali sme teda extraligu - taký mix žien a junioriek, ja som bol v tom družstve vtedy do roku 2019 asistentom.

Ako dlho pôsobíte ako tréner?

V roku 2014 som prišiel na vysokú školu na Fakultu telesnej výchovy a športu a prakticky ihneď som začal aj trénovať, študoval som trénerstvo. Do roku 2019 som bol na Bilíkovej, potom tri roky na športovej škole v Nitre, neskôr som sa vrátil a v súčasnosti pôsobím na Bilíkovej.

Akú kategóriu trénujete?

Doteraz som mal kadetky, budúci rok budem mať juniorky.

Hrávali ste volejbal?

Áno, hral som v Poprade, v Trenčíne, potom som prišiel na vysokú školu, chvíľu som bol aj vo VKP.

Určite mnohé z hráčok z Bilíkovej sa volejbalu venujú aj ako ženy, alebo v zahraničí. Máte takéto úspešné odchovankyne?

Momentálne prebieha Zlatá Európska Liga žien, súťaž reprezentačných tímov, následne našu reprezentáciu čakajú majstrovstvá sveta v Thajsku a tam je hráčok z Bilíkovej viac (úsmev). Môžeme to zrátať – Barbora Koseková, Simona Jelínková, Tereza Hrušecká, Ema Smiešková, Karin Palgutová, Karin Šunderlíková sú odchovankyne a Anička Kohútová, pôsobila u nás a podobne aj Emma Erteltová. Viaceré naše odchovankyne pôsobia v zahraničných súťažiach. Rovnako sa naše hráčky objavujú v nomináciách do mládežníckych reprezentačných družstiev.

Fíha to je celkom dosť. Kedy vznikol klub ŠŠK Gymnázium Bilíkova Bratislava?

V roku 1991 založili učitelia telesnej výchovy s podporou vedenia školy Školský športový klub, ktorý čoskoro nadviazal na volejbalovú tradíciu. Od roku 1995 bol klub oficiálne profilovaný ako volejbalový mládežnícky športový klub.

Čítala som o úspechu vašich hráčok na majstrovstvách Slovenska.

Prvé sme mali Majstrovstvá Slovenska Junioriek v Leviciach, kde skončili dievčatá druhé a o týždeň neskôr sme mali majstrovstvá kadetiek, kde skončili dievčatá tretie. Juniorky cestovali túto sezónu po celom Slovensku, hrali aj v Prešove či v Stropkove.

Aké je to byť a trénovať samé dievčatá?

Zvyknete si (smiech). Dievčatá, s ktorými pracujem, dlhodobo športujú, trénujú, majú už profesionálne myslenie, s nimi sa dobre spolupracuje.

Aké sú podmienky pre volejbal a trénovanie v meste? Spomínali ste, že možno budete hľadať priestor pre kadetky a juniorky.

Priestory fakulty budú istý čas rekonštruovať, čo je fajn, treba to urobiť a radi sa tam potom vrátíme. V piatky trénujeme aj na FTVŠ na Lanfranconi. Klubov a aj dievčat v meste je dosť.

V Bratislave to však šport nemá ľahké, keďže tu nie sú mestské športové haly, Bilíkova je vhodná na tie začiatky a vývoj. Musíme hľadať komerčné haly, ale tie sú často vybookované.

Spolupracujete s mestskou časťou Bratislava-Dúbravka?

Mestská časť podporuje kluby dotáciami, jednu získal aj náš klub, za čo ďakujeme. Pomáha nám. Klub sa tiež rád zúčastňuje podujatí, na ktoré ho mestská časť pozýva. Radi sme súčasťou napríklad Hodového sprievodu.

Plánujete nábor dievčat v septembri? Čo musí spĺňať nová hráčka?

Všeobecne sa začína s volejbalom okolo 10 či 11 rokov, niekedy skôr v 7 či 8 rokoch. Hľadáme najmä vysoké dievčatá, ktoré majú chuť športovať, talenty. Ideálne, keď majú nejaké športové základy, napríklad z gymnastiky, tanca, plávania.

Koľkokrát do týždňa trénujú?

Prípravka dvakrát do týždňa, potom sa to zvyšuje, mladšie žiačky štyrikrát do týždňa, kadetky a juniorky päťkrát do týždňa, k tomu majú dvakrát do týždňa posilňovňu.

Vítazi sa otestovali pred majstrovstvami sr v behu do vrchu

Kobyľa svedčala bežeckému páru

Tretí ročník AZ Pneu Vertical Dúbravského behu na Kobylu bol opäť rekordný. Nielen počtom 211 štartujúcich v hlavnom behu a 124 v „päťke“ na Peťke, ale aj časom víťaza.

„Mám síce aj nejaký ten slovenský titul, ale na borca ako Rišo Varga sa nechytám. On bol na olympiáde, to je úplne iný level.“ Radovan Tomeček nepriamo odmietol úlohu favorita, keď mu ju pred štartom hlavných pretekov 3. ročníka AZ Pneu Vertical chcel „našit“ moderátor Tomáš „Tomadžo“ Kadlec.

V lese je to lepšie ako na ceste či dráhe

Lenže jeden z iniciátorov Dúbravského behu na Kobylu Richard Varga aj tento rok zachoval tradíciu. Týždeň po definitívnom ukončení svojej úspešnej triatlonovej kariéry absolvoval preteky iba v tréningovom tempe (56:48) so svojimi zverencami vo Varga Triathlon Academy, a tak bol o niečo vyššie trištvrte hodiny ako prvý z mužov v cieľi Tomeček. A to v novom rekorde podujatia. Z času vlaňajšieho víťaza Martina Blahušiaka stiahol síce iba jedinu sekundu na 45:12, ale aj to sa počíta.

„Trať som nepoznal, ale bola dobre vyznačená, takže za mňa výborné preteky. Organizátori stáli všade, kde sa dalo zablúdiť. Prakticky celý čas som bežal na čele a išiel som si svoje tempo,“ priblížil 30-ročný člen Atletiky Šport hrou Bratislava.

Podujatie bral ako prípravu na majstrovstvá Slovenska v behu do vrchu – o necelý mesiac získal na Donovaloch svoje druhé striebro a celkovo tretiu medailu. „Dá sa povedať, že práve takéto preteky mám najradšej. Keď už budú roky pribúdať, asi ich budem vyhľadávať ešte viac,

pretože ma behanie v prírode baví viac ako na ceste alebo na dráhe,“ prezradil Radovan Tomeček, dlhoročný koordinátor úspešného projektu Detská atletika.

Rado dobehol do cieľa pretekov na 10 km z ulice Pod záhradami na vrchol Devínskej Kobyly a späť iba o 7 sekúnd pred Tomášom Syrovým (KOB Sokol Pezinok) 42:22, tretí Lukáš Gdovin (ŠK Run For Fun Bratislava), víťaz prvého ročníka, bol už o viac ako 2 minúty pomalší.

Člen širšej slovenskej vytrvaleckej špičky si nenechal ujsť ani Plachého prémiu. Ako prvý zdolal úvodné stúpanie Plachého ulicou a z Dúbravky si odniesol poukaz na kolekciu pneumatík od generálneho partnera podujatia. „Povedal som si, že by bola škoda nepokúsiť sa o ňu. Držal som sa vpredu a zo skupiny troch chalanov som mal na kopci najviac síl. Bol to jeden z mojich čiastočných cieľov. Podarilo sa,“ tešil sa Tomeček.

Víťazka sa chce vrátiť

Radosť mal aj z prvenstva svojej priateľky Zuzany Bibzovej (48:42). Pre víťazku ženskej kategórie to takisto bola premiéra na AZ Pneu Vertical. „Mala som pred traťou rešpekt, najmä keď som si pozrela jej profil. Prvý kopec bol nakoniec naozaj dosť výživný, ale zvyšok sa mi už zdal v pohode. Pri zbiehaní z Kobyly som nedokázala celkom zrýchliť, trochu som sa aj bála, bolo to dosť strmé. Celkovo veľmi pekná trať,“ pochválila bežkyňa banskobystrickej Dukly a sľúbila, že o rok sa na preteky vráti.

V Dúbravke sa opäť súťažilo aj na 5 km na okruhu Peťka a organizátori z o. z. Beh si ty v spolupráci s mestskou časťou Dúbravka pripravili tiež detské trate od 500 do 1000 m, na ktorých štart sa postavilo celkovo 138 chlapcov a dievčat.

Tradičnú bodku za vydareným podujatím dalo odovzdanie symbolickej poukážky v hodnote 1 950 eur občianskemu združeniu Psi na život. Touto sumou prispeli účastníci a spoločnosť AZ Pneu na výcvik, chov a starostlivosť o vodiace psy pre nevidiacich.

AZ Pneu Vertical 2025

- D10 km muži (161 štartujúcich): 1. Radovan Tomeček (Atletika Šport hrou Bratislava) 42:15, 2. Tomáš Syrový (KOB Sokol Pezinok) 42:22, 3. Lukáš Gdovin (ŠK Run For Fun Bratislava) 44:19

- 10 km ženy (50): 1. Zuzana Bibzová (ŠK Dukla o. z. Banská Bystrica) 48:42, 2. Michaela Kucháriková (bez klubu) 49:29, 3. Kristína Erdélyiová (ERD Team) 52:13, 4. Sonja Miler (bez klubu) 56:32

- 5 km muži (61): 1. Gabriel Foltan (TJ Družstevník Lovčica Trubín) 17:35, 2. Andrej Kabina (AK Veterán Bratislava) 19:02, 3. Martin Vrabel (bez klubu) 19:03

- 5 km ženy (63): 1. Daria Smoliarová (Ukr.) 24:01, 2. Denisa Révayová 24:14, 3. Dagmar Halenkovičová (obe bez klubu) 24:31

Vandalizmus na toaletách pokračuje

Sanitárny kontajner v Parku Pekníkova opäť čelí poškodeniu. Plánovaná v ňom je aj kaviareň. Najskôr graffiti. Potom poškodené toalety a onedlho hneď tri ďalšie prípady – znehodnotené toaletné sedadlá na ženských a bezbariérových toaletách, zásah do vykurovacieho telesa na mužských toaletách a ďalšie úmyselné škody, ktoré vyžadujú opravy. Tieto priestory sú určené pre Dúbravčanov. Pre rodiny, pre deti, pre športovcov, seniorov, pre každého, kto chce tráviť čas v parku dôstojne a s komfortom. Spoločný majetok je nás všetkých. Vážme si ho. Prosíme vás o obozretnosť. Ak uvidíte niečo podozrivé, akékoľvek nevhodné správanie, nahláste to: tlacove@dubravka.sk.

Ďakujeme každému, komu na Dúbravke záleží.

7. ročník Dúbravskej bowlingovej ligy seniorov

Denné centrum 3 znovu víťazne

Začiatkom júna sa uskutočnilo už 4. kolo Dúbravskej bowlingovej ligy seniorov (DBLS), ktoré prinieslo zaujímavé súboje denných centier. Pred 4. kolom boli centrá v počte dosiahnutých bodov tesne vedľa seba. To sa v tomto kole zmenilo, keď výborným výkonom sa Denné centrum 3 dostalo na 1. miesto s náskokom 82 bodov pred Denným centrom 1.

V súťaži jednotlivcov sa poradie nezmenilo - H. Drápalová a V. Gajdoš si udržali vedúce postavenia. Piate kolo je naplánované na 30. septembra.(vg)

Výsledky 4. kola (3.6.2025)

- 1. DC/3 - (Ľ. Škoviera 143, V. Gajdoš 136, F. Žilinský 90, E. Barboríková 102, J. Barborík 118,) - 589 bodov
- 2. DC/1 - (F. Šišolák 135, A. Vajgel 93, T. Vizinová 92, A. Dosoudilová 89, Š. Bajteková 90,) - 499 bodov
- 3. DC/4 - (H. Drápalová 120, D. Melichárková 108, H. Uhráková 92, I. Ďuris 88, V. Babitzová 79,) - 487 bodov
- 4. DC/2 - (M. Bartoň 116, E. Kurinová 75, M. Demková 70, M. Hargašová 69, B. Búrik 112,) - 442 bodov

Najlepší jednotlivci v kole:

● Ženy: 1. H. Drápalová 120, 2. D. Melichárková 108, 3. E. Barboríková 102, 4. - 5 H. Uhráková 92, T. Vizinová 92, 6, Š. Bajteková

● Muži: 1. L. Škoviera 143., 2. V. Gajdoš 136, 3. F. Šišolák 135, 4. J. Barborík 118, 5. M. Bartoš 116, 6. B. Búrik 112

Po 4. kole:

● Družstvá: 1. DC/3 -2200 bod.; 2. DC/1 - 2118 bod.; 3. DC/4 - 2117 bod.; 4. DC/2 - 1863 bod.

Jednotlivci:

● Ženy: 1. H. Drápalová 541, 2. E. Barboríková 421, 3. H. Uhráková 416, 4. D. Melichárková 399, 5. Š. Bajteková 398, 6. A. Dosoudilo-

vá 387

● Muži: 1. V. Gajdoš 588, 2. F. Šišolák 498, 3. B. Búrik 456, 4. L. Škoviera 452, 5. M. Bartoň 427, 6. J. Barborík 374