

Starú poštu rozoberú. Na Beňovského vzniká nadstavba a aj športovisko

Ruiny postupne miznú, škola rastie

Niečo sa končí a niečo sa začína. Okrem života je to tak aj v Dúbravke. Chátrajúca budova starej pošty, ktorá sa roky rozpadala v centre mestskej časti, by mala byť minulosťou. Novinkou a pred dokončením je zas športový areál na Beňovského.

Zavreli ju v roku 2008 a odvtedy čaká, chátra a rozpadá sa. Stará pošta v Dúbravke, teda už len jej ruina, zmizne. Jej vlastník, čiže spoločnosť Apollis residence, ohlásil stavebnému úradu počas októbra začiatok odstránenia stavby nebytovej budovy.

Nahradiť ju má nová výstavba, komplex s viac než dvesto bytmi a občianskou vybavenosťou. Zámer má už právoplatné územné rozhodnutie. Okrem bytov tu majú pribudnúť aj kancelárie, reštaurácia, kaviareň či detské centrum. Projektu sa podrobnejšie venujeme na 4. strane tohto čísla novín.

Zmenou prechádza aj Základná škola Beňovského a jej okolie. Mestská časť obnovuje športový areál, dokončený by mal byť v novembri. Moderný priestor ponúkne ihriská, bežecký ovál, doskočiská aj technické zázemie – pre žiakov, športové kluby aj verejnosť. Projekt je podporený z verejných zdrojov poskytnutých Fondom na podporu športu.

Budovu školy priamo mení prístavba, kde má vzniknúť šesť nových tried pre takmer 150 žiakov. 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,“ vysvetlil starosta Martin Zaťovič. Prístavba by mala byť v zmysle zmluvy odovzdaná mestskej časti najneskôr do konca mája 2026.

Mesiac úcty k starším priniesol viacero podujatí

Galavečer aj október boli poďakovaním

Október. Mesiac úcty k starším. Čas pristaviť sa, popremýšľať, stretnúť sa, poďakovať i vzdať úctu. Vyhlásený bol v roku 1990 Valným zhromaždením OSN, spoločne s oslavou 1. októbra ako Medzinárodného dňa starších ľudí.

Mestská časť v spolupráci s Radou seniorov v Dúbravke organizovali počas októbra viaceré podujatia. K najobľúbenejším patrila turistická vychádzka spojená s opekačkou, ktorá už roky symbolicky otvára tento mesiac.

Seniori sa pravidelne stretávajú v denných centrách. V Dúbravke pôsobia štyri, spoznať ich môžete v téme čísla týchto novín.

V programe októbra pre seniorov nechýbalo ani posedenie s jubilantmi a svoje miesto počas mesiaca mal aj obľúbený turnaj v bowlingu, ktorý bol spojený s vyvrcholením Dúbravskej bowlingovej ligy seniorov. Ako dopadol, zistíte na športových stranách novín.

Akýmsi vrcholom mesiaca venovaného skôr narodeným býva slávnostný galavečer spojený s oceňovaním najaktívnejších seniorov. Až 14 Dúbravčanov si v utorok 21. októbra prevzalo v Dome kultúry Dúbravka pochvalné uznanie starostu Martina Zaťoviča „Za aktívny prístup k rozvoju kultúrno-spoločenských, športových a vzdelávacích podujatí pre seniorov v Dúbravke“.

Slávnosť sprevádzala aj oslava. A to doslova, bola to oslava hudby, tanca a tradícií na pódiu červenej sály v podaní Klnky, detského folklórneho súboru a programu žiakov a učiteľov Základnej umeleckej školy Eugena Suchoňa v Dúbravke, ktorí dotvorili tohtoročný galavečer seniorov.

(lum)

Viac o oceňovaní seniorov na 7. strane

KTORÉ DENNÉ CENTRÁ PÔSOBIA V DÚBRAVKE? KDE SÍDLIA A ČO ROBIA?

DC skratka pre aktívny život aj v zrelom veku

Každý štvrtý obyvateľ mestskej časti má dôchodkový vek. Stovky seniorov v Dúbravke trávia čas spoločne a aj v zrelšom veku nachádzajú priateľstvá, učia sa, venujú sa aktivitám, akými sú šport, prednášky, výlety, turistika, ale napríklad i spoločenské hry. To všetko núkajú denné centrá. V Dúbravke pôsobia štyri. Ak máte záujem zapojiť sa do aktivít komunity seniorov v Dúbravke, kontaktujte priamo niektoré z denných centier. My sme zisťovali, ako to v nich funguje.

1. Kde sídli vaše denné centrum, v akých časoch funguje a koľko má členov?
2. V čom je iné vaše denné centrum, v čom má špecifiká?
3. Ako sa môže senior stať členom vášho denného centra?
4. Ako spolupracujete s ostatnými dennými centrami, organizáciami či samosprávou v mestskej časti?
5. Akú sociálnu službu, podujatie, zlepšenie by ste privítali v mestskej časti?

Denné centrum 1, Ružena Masarovichová

Sídlime na ulici Pod záhradami 39 v budove Dúbravského múzea. Otvorené máme pondelok, utorok a štvrtok od 14:30 – 17:00 a v stredu 10:00 – 12:30. Aktuálne máme 99 členov.

Naše denné centrum je najstaršie centrum v Dúbravke. Členovia sú väčšinou potomkami pôvodných členov, obyvateľov starej Dúbravky, z čoho vychádzajú aj záujmy členov a ich vzájomné vzťahy.

Seniori sa dozvedia o dennom centre z webu www.dubravka.sk, na rôznych podujatiach mestskej časti alebo od známych. Následne senior navštívi centrum, kde dostane prihlášku, ktorú vyplní a odovzdá vedúcej. Tá ho zaregistruje. Členský príspevok sa platí raz ročne. S radosťou privítame medzi nami aj ďalších nových Dúbravčanov, ktorí chcú prísť do našich radov.

Zúčastňujeme sa podujatí organizovanými Radou seniorov v Dúbravke. Členovia sa vzájomne stretávajú na spoločných podujatiach a športových súťažiach.

So službami sme spokojní.

Denné centrum 2, Libuša Iványiová

Naše denné centrum sídli v Kultúrnom centre Fontána na Ožvoldíkovej. V evidencii má 120 členov; aktívnych, ktorí sa pravidelne zapájajú do činnosti denného centra je 69. Fungujeme každý týždeň v pondelok a v stredu od 14:00 do 17:00 (pôvodne to bol utorok a štvrtok, ale z dôvodu opakujúcich sa kolízií museli urobiť zmenu). V tretiu nedeľu mesiaca mávame spoločensky zamerané stretnutie, ktorého sa zúčastňuje väčšia časť našich členov. Býva v čase od 16:00 – 18:00, po zmene času to bude od 15:30 – 17:30.

Sme klub kresťanských seniorov. Oproti ostatným denným centráм v Dúbravke sa líšime predovšetkým svojím programom, ktorý je zameraný najmä na bežný život kresťana a jeho rozvoj.

V našom programe máme - spoločné čítanie Sv. písma a diskusiu nad ním v priemete na naše všedné dni života - rozlišovanie, práca na sebe; uskutočňuje sa každý týždeň), filmové poobedie, či tréning pamäte v klube. Organizujeme každomesačné nedeľné stretnutie so spoločenským zameraním, prípadne oslavou niektorých významných udalostí v kalendári (napríklad Deň matiek, fašiangy a pod.), na ktorom býva prípadne aj krátka prednáška na aktuálnu tému pripravená niektorým kňazom, alebo členom klubu a tiež medzigeneračná spolupráca. Oblíbené je stretnutie na fare, je príležitosťou na osobné rozhovory navzájom aj s našimi kňazmi, zájazdy – púte do známych Mariánskych miest s odborným výkladom a duchovne zameraným programom, ak je to potrebné, dopravu mávame zabezpečenú spoločným autobusom. Niektoré púte sme podnikli aj za aktívnej účasti niektorých kňazov farnosti.

V tomto roku sme sa snažili naplniť program Jubilejného roka 2025, ktorý vyhlásil pápež František, sme navštívili Jubilejné chrámy Bratislavskej arcidiecézy i Spišskej arcidiecézy, zorganizovali sme púť do Jubilejného chrámu v Šenkviaciach (farský kostol sv. Anny) za účasti kresťanských seniorov bratislavských klubov a farníkov Dúbravky. V spolupráci so Združením kresťanských seniorov Slovenska sme absolvovali obhliadku spojenú s odborným výkladom príslušného kňaza niektorých bratislavských kostolov. Svetový deň starých rodičov a seniorov sme oslávili vo farnosti aj medzigeneračnou aktivitou (našimi vnúčatami) a púťou do Marianky, chodíme spoločne do divadla či kina a podľa aktuálnych potrieb venujeme sa tiež dobročinným aktivitám vo farnosti

Naším členom sa môže stať ktorýkoľvek senior s bydliskom v Dúbravke, ktorý má záujem stať sa naším členom, lebo je mu blízky život kresťana. Stačí, keď príde medzi nás, vyplní si prihlášku a môže sa zapojiť do aktivít klubu, ktoré ho zaujímajú.

Spolupracujeme so Združením kresťanských seniorov Slovenska (ďalej ZKS) účasťou a spoluorganizovaním na ich aktivitách (nadregionálne púte, ponuky školení rôzneho zamerania: počítačové, ekonomické, bezpečnostné a pod.)

Zúčastňujeme sa a podieľame sa na príprave športových, kultúrnych aj kultúrnospoločenských akciách organizovaných Radou seniorov v Dúbravke a tiež akciách z ponuky ostatných klubov (športové, vedomostné a iné), ktoré náš klub nezabezpečuje (pre menší záujem). Aktívne spolupracujeme s miestnou farnosťou podľa aktuálnych požiadaviek a potrieb (Farský deň, charitatívne akcie, osobná pomoc starším a menej schopným seniorom a pod.).

Ďakujeme vedeniu mestskej časti za pozvania k športovým, kultúrnym a spoločenským aktivitám v Dúbravke a jej zamestnancom, ktorí sú ústretoví v riešení problémov seniorov a podporujú aktívnu činnosť denných centier aj svojou osobnou účasťou a zainteresovanosťou. Priali by sme si, aby takáto spolupráca s nami pokračovala aj naďalej. Osobitne ďakujeme pánovi starostovi, ktorý sa tiež zapája a podporuje svojou osobnou účasťou priebeh významných udalostí našej farnosti.

Denné centrum 3, Ľuboslav Škoviera

Sídlime v budove bývalej miestnej knižnice na Bazovského č. 21. Je zaujímavé, že pod nami je Anglická škôlka a nad nami Centrum rodiny. V pondelok a vo štvrtok sa stretávame od 14:00 do 16:00 (16:30). V programe sú karty, gastronómia, homeopatia, kvety a rastlinky, najmä liečivé.

V utorok od 14:00 má nácvik spevokol Dúbravanka. Momentálne u nás nacvičuje aj spevácky zbor Dúbravské Divy. Každý druhý piatok dopoludnia sa stretáva výtvarný krúžok. V piatok a v sobotu hrá Šachový oddiel Tatran Bratislava Dúbravka 4. a 5. mestskú šachovú ligu podľa rozpisu. Máme aj mládežnícku šachovú základňu, ktorá hráva na ZŠ Tilgnerova, ale v prípade núdze majú priestor aj v našom klube. Dvakrát do roka, a to na Hody a Troch kráľov robíme šachový turnaj pre 60 - 100 ľudí v KC Fontána.

Naša základňa má 130 ľudí, ale platiacich členov v tomto roku máme 92. Poskytli sme priestor aj miestnej organizácii JDS, takže priestory nášho klubu sú dobre využité po celý týždeň.

Naše denné centrum 2 až 3 krát do roka organizuje jednodenný autobusový zájazd - Slovensko, Čechy, Rakúsko a Maďarsko, aby to nebolo ďalej ako 150 - 180 km. Okrem toho chodíme 2 - 3 krát do roka na spoločné kúpeľno-liečebné pobyty (až 40 ľudí). Najobľúbenejší je hotel Máj v Piešťanoch, ale boli sme aj v Liptovskom Jáne, Trenčianskych a Turčianskych Tepliciach.

Máme veľa turistov, ale v našom klube je hlavne veľa nadšencov pre bowling a petang. Posledné dúbravské kolá vyhrali naše družstvá v oboch športoch.

Stačí prísť, prihlásiť sa a nájsť si medzi členmi spriaznené duše, aby nebol človek doma sám, najmä ak už nemá partnera doma. Našími členmi je aj viacero manželských či partnerských párov. Členské je 8 eur na rok.

Dá sa povedať, že Rada seniorov v Dúbravke je pre spoluprácu klubov najdôležitejšia a pri jej akciách sa stretávame s členmi ostatných klubov a organizácií.

Vždy sa dá všetko vylepšovať, ale ako som napísal v predošlom bode, vďaka Rade seniorov nemáme núdzu o akcie a seniori v Dúbravke si na nečinnosť nemôžu sťažovať. Týmto nepriamo oceňujem prácu koordinátorky rady seniorov, pána starostu, vedúcej a celého oddelenia sociálnych vecí a zdravotníctva. Pochopenie a pomoc nachádzame aj u pracovníkov ostatných zložiek samosprávy či Miestneho úradu.

Keď som si ako mladý rodič vyberal miesto pre život svojich detí a rodiny, páčilo sa mi miesto v zeleni a medzi horami, ale netušil som, že aj v zrelom veku budem mať možnosť takto bohato a aktívne žiť. Je to dobré miesto pre život, pre deti, mládež, dospelých a aj pre seniorov. Neviem komu mám poďakovať, ale asi všetkým dobrým ľuďom v Dúbravke.

Denné centrum 4, Vlasta Babitzová

Denné centrum 4 má sídlo v KC Fontána, stránkové hodiny máme v pondelok a v stredu od 14:30 do 17:00 a vždy v čase plánovaných akcií. Aktuálne máme 176 členov.

Naše Denné centrum je "najmladšie", v uplynulom roku sme oslávili 10. výročie založenia. Špecifické je už tým, že máme najviac členov. Zrejme aj tým, že naše činnosti sú rôzne - cvičíme, máme výuku troch cudzích jazykov, trénujeme pamäť, snažíme sa učiť country tance, robíme turistiku, jednodňové výlety a turisti chodia spoznávať krásy Slovenska aj na viac dní. Organizujeme návštevu SND a Slovenskej filharmónie. Okrem toho párkrát do roka oslávime príležitostné sviatky vo veľkom štýle s hudbou a tancom.

Stačí, aby to bol senior, seniorka bývajúca v Dúbravke a už v uvedenom čase prišiel do DC 4, kde vyplníme prihlášku, ročné členské je 10 eur.

Spoluprácu s mestskou časťou hodnotíme kladne, ďakujeme za ústretovosť, ktorej sa nám dostáva. Čo sa týka denných centier, stretávame sa na spoločných akciách, či už kultúrnych, alebo športových.

Denné centrá

Denné centrum 1: Pod záhradami 39, 841 02 Bratislava

Ružena Masarovichová

(zodpovedná vedúca),

tel.: 02/64 28 23 67,

dc1@dubravka.sk

Denné centrum 2: Ožvoldíkova 12, 841 02 Bratislava

Libuša Ivanyiová

(zodpovedná vedúca),

tel. 0948 230 367,

dc2@dubravka.sk

Denné centrum 3: Bazovského 21, 841 01 Bratislava

Ľuboslav Škoviera

(zodpovedný vedúci),

č. tel.: 0917 350 084,

0911 238 723,

dc3@dubravka.sk

Denné centrum 4: Ožvoldíkova 12, 841 02 Bratislava

Vlasta Babitzová

(zodpovedná vedúca),

č. tel.: 0917 482 593,

dc4@dubravka.sk

Riešiť krížovky nestačí

Naša pamäť je ako knižnica – čím viac ju používame, tým lepšie sa v nej orientujeme. Ak ju však zanedbáme, poličky sa postupne zaprášia a spomienky či informácie sa hľadajú ťažšie. Dobrou správou je, že mozog má schopnosť prispôbovať sa a meniť aj vo vyššom veku. Tento jav sa nazýva neuroplasticita – mozgové bunky si dokážu vytvárať nové prepojenia, keď sú stimulované.

Práve tréning pamäti je jedným zo spôsobov, ako mozog udržiavať aktívny. Podobne ako pri cvičení svalov, i tu platí, že pravidelnosť a pestrosť prinášajú najlepšie výsledky. Rôzne typy cvičení posilňujú krátkodobú pamäť (zapamätanie si položiek nákupu či telefónneho čísla), dlhodobú pamäť (spomienky, fakty) aj pracovnú pamäť (udržanie informácií počas toho ako niečo robím).

Výskumy ukazujú, že ľudia, ktorí sa pravidelne venujú kognitívnym aktivitám, sú nielen výkonnejší v každodennom živote, ale dokážu aj dlhšie odolávať prirodzeným zmenám spojeným so starnutím. Tréning pamäti podporuje aj pozornosť, logické myslenie a kreativitu. A čo je dôležité, prináša aj pocit istoty a sebavedomia – najmä seniorom, ktorí sa často obávajú zabúdania.

Treba zdôrazniť, že tréning pamäti neznamena len riešiť krížovky. Je to cieľavedomý súbor cvičení a techník, ktoré sú prispôbené možnostiam a potrebám jednotlivcov. Okrem pamäťových úloh sa zameriava aj na jazyk, predstavivosť, koncentráciu a schopnosť rýchlo reagovať.

Starnutie je prirodzená súčasť života a je potrebné byť pripravený na túto náročnejšiu časť života. Existuje normálne starnutie – sme pomalší v úlohách bežného života, ale sme samostatní a funkční. Pri tzv. patologickom starnutí má človek problém s krátkodobou pamäťou, je dezorientovaný v čase a zmeny vidíme aj v bežných každodenných úlohách. Neexistuje nič také ako “starecká demencia”.

Keď na svojom príbuznom vidíte zmeny v správaní a úlohách obyčajného dňa – je dôležité ísť čím skôr k lekárovi alebo sa objednať na test pamäti (preplácaný poisťovňou) do Centra MEMORY (02/6241 4143).

Alexandra Palkovič

Úlohy na posilnenie mozgu

1. Cvičenie „Slová na písmeno“

- Vyberte si jedno písmeno abecedy (napr. „K“). Nastavte si časovač na 2 minúty a skúste si zapísať čo najviac slov, ktoré sa začínajú na toto písmeno.

- Na druhý deň si zvolte iné písmeno. Cvičenie posilňuje slovnú zásobu, kreativitu aj rýchlosť myslenia. Ak budete tieto alebo podobné cvičenia robiť pravidelne aspoň niekoľkokrát do týždňa, váš mozog zostane v lepšej kondícii. Tréning pamäti je investíciou, ktorá prináša nielen lepšiu pamäť, ale aj radosť z objavovania vlastných schopností.

2. Cvičenie „Obchodný zoznam“

- Napíšte si zoznam 10 potravín, ktoré by ste si kúpili v obchode. Zoznam si 1–2 minúty pozorne prečítajte, potom papier odložte.

- Pokúste sa spomenúť na všetky položky bez pozerania. Pri procese pamätania si skúste zavrieť oči a položky nákupu spojiť s určitou predstavou. Mozog má rád prepájanie známeho a zaujímavé a vtipné predstavy. Pre väčšiu výzvu si skúste zapamätať zoznam bez zapisovania alebo pridajte viac položiek.

www.alzheimer.sk

www.centrummemory.sk

V Dúbravke pribúdajú nové typy prechádzaní cez vozovku

Prechod alebo miesto na prechádzanie?

Možno ste si už všimli, že na niektorých križovatkách v Dúbravke sa objavilo nové značenie – priečne prerušované čiary namiesto klasickej „zebrý“. Takéto úseky vznikli napríklad na Harmincovej a po novom aj na križovatke Saratovská-Repašského-Drobného. Ide o miesta na prechádzanie – dopravné riešenie, ktoré nahrádza niektoré tradičné prechody pre chodcov. Podrobnosti priblížilo oddelenie územného rozvoja mestskej časti.

Cieľom zmeny prechodov na miesta na prechádzanie nie je „brať chodcom práva“, ale zjednotiť pravidlá podľa európskych štandardov a zlepšiť bezpečnosť tam, kde sa vozidlá a chodci stretávajú v zložitých dopravných situáciách.

Základný rozdiel vyplýva priamo z legislatívy. Prechod pre chodcov (tzv. zebra) je miesto, kde má chodec podľa zákona automatickú prednosť – vodič musí znížiť rýchlosť a umožniť mu bezpečne prejsť. Miesto na prechádzanie je iný typ značenia – prechod riadený svetelnou signalizáciou. Tu má chodec prednosť len vtedy, keď svieti zelená.

Technické predpisy hovoria jasne - miesta na prechádzanie sa zriaďujú výlučne ako riadené svetelnými signálmi a nesmú sa kombinovať so značkou prechodu pre chodcov.

Zjednodušene povedané - zebra znamená prednosť vždy, miesto na prechádzanie - prednosť len pri zelenej.

Miesta na prechádzanie sa využívajú len na križovatkách so semaformi, kde prechádzanie chodcov križuje hlavný smer vozidiel. Ich tvar – prerušované biele čiary – pomáha vodičovi rozoznať, že ide o svetelne riadené miesto, nie o bežnú zebru. Predpis zároveň hovorí, že takéto riešenie nie je povolené v peších, obytných ani školských zónach, teda tam, kde sa pohybuje veľa detí alebo kde by vodiči nemali mať žiadnu pochybnosť o prednosti chodcov.

Podobné pravidlá už dávno platia v mnohých európskych krajinách. V Rakúsku či Nemecku majú priechody pre chodcov jednoznačne určenú prednosť. Miesta na prechádzanie sa tam používajú výlučne na riadených križovatkách. Rovnako v Taliansku či Francúzsku platí jednoduché pravidlo: zebra = vždy prednosť, semafor = prednosť len na zelenú.

Slovensko sa týmto prispôbilo spoločnej európskej logike – ide o tzv. harmonizáciu s Viedenským dohovorom o cestných značkách a signáloch (1968). Cieľom je, aby sa systém značiek a právne postavenie chodcov zjednotili.

V posledných rokoch sa v Dúbravke zvyšuje počet križovatiek s modernou signalizáciou – napríklad Harmincova, Saratovská či Repašského. Nové miesta na prechádzanie tu pomáhajú zachovať plynulosť premávky v čase, keď semafor neukladá vodičom povinnosť zastaviť, a zároveň umožňujú bezpečný priechod počas zelenej.

Cez deň je teda prechod regulovaný, ale v noci môže byť semafor prepnutý do „blikania“. Vtedy už chodec prednosť nemá a musí sa riadiť všeobecnými pravidlami – rovnako ako vodič, ktorý je povinný zvýšiť opatrnosť. Nové dopravné značenie v Dúbravke nie je len kozmetickou zmenou. Je to krok k bezpečnejšej a zrozumiteľnejšej doprave pre všetkých – pre chodcov, vodičov aj cyklistov.

(our)

Prechod

Plná „zebra“ – biele priečne pásy.

Používa sa na cestách, kde majú chodci prednosť, napríklad pri školách, obytné ulice, križovatky bez semaforov

Prednosť chodcov – vždy, vodič musí umožniť bezpečný prechod

Zvislá značka - modrý symbol chodca.

Povolené aj v školskej, obytnej, pešej zóne.

Pre chodcov - ak vidíte zebru, máte prednosť – vždy, no s rozumom.

Pre vodičov - ak vidíte zebru, spomaľte a buďte pripravení zastaviť.

Miesto na prechádzanie

Dve prerušované biele čiary, bez zebry.

Používa sa len so svetelnou signalizáciou, na križovatkách alebo frekventovaných cestách.

Prednosť chodcov - len pri zelenej - mimo zelenej vodič nemusí zastaviť.

Nemá zvislú značku, označuje sa len vodorovným značením.

Zakázané v školskej, obytnej a pešej zóne.

Pre chodcov - ak vidíte prerušované čiary a semafor, čakajte na zelenú.

Pre vodičov - ak vidíte prerušované čiary, sledujte signál semafora – len na zelenú pre chodcov platí prednosť.

Novembrový zber spotrebičov

Vsobotu 8. novembra 2025 organizujú mestská časť Bratislava-Dúbravka a spoločnosť Envi-dom - Združenie výrobcov elektrospotrebičov pre recykláciu Zber starých spotrebičov. Pozor nezberajú sa počas neho televízory a monitory.

Elektroodpad - chladničky, práčky, počítače bez monitorov, rádia, DVD odvezú bezplatne 8. novembra. Podmienkou je nahlásiť požadovaný odvoz do 5. novembra na miestny úrad a dodržať pravidlá. Spotrebiče nevykladajte na ulicu, mohli by ich vziať neoprávnení zberači.

Ak sa z dôvodu dopravného zdržania nepodarí prevziať nahlásený elektroodpad do 14:00, kontaktujte do 14:30 mobilné číslo 0907 434 303.

Aby sa v priebehu dňa stihli odviezť spotrebiče zo všetkých nahlásených adries, elektroodpad nebudú pracovníci vynášať z bytov, pivníc či povál.

Ak máte veľký spotrebič nad 25 kg, okrem TV a monitora (napr. chladnička, práčka, sporák) a nestíhate tento termín zberu, jeho bezplatný odvoz si môžete na www.zberelektroodpadu.sk.

Postup

Najneskôr do 5. novembra kontaktujte miestny úrad – na 02/6010 1157 alebo na: odpady@dubravka.sk

Nahláste: druh a počet spotrebičov, ktoré potrebujete odviezť; meno, priezvisko, telefonický kontakt a presnú adresu.

Zber si môžete objednať aj online www.zberelektroodpadu.sk

V deň zberu 8. novembra do 8:00 hod. ráno vyložte elektroodpad do vchodu.

Seniori denného centra 3 ďakujú

Sme seniori, členovia denného centra DC3 na Bazovského. Radi sa zúčastňujeme akcií mestskej časti. Všetky podujatia si vyžadujú organizáciu, zabezpečenie priestorov, občerstvenia za výdatnej pomoci dobrovoľného hasičského zboru a úradu pod záštitou starostu Martina Zátoviča. Tu ale treba spomenúť ešte jednu osobu, ktorá je srdcom a motorom- pani Zuzana Marková, koordinátorka Rady seniorov v Dúbravke. Je neuveriteľné, čo všetko zvláda. Za toto všetko si zaslúži náš obdiv a veľké poďakovanie.

Opekačka spojená s výletom

Mesiac úcty k starším je v Dúbravke už tradične spätý aj s turistickou vychádzkou seniorov. Nebolo tomu inak ani tento október, nechýbala výborná nálada, spoločné rozhovory či chutná opekačka pri ohni. Pri akcii vždy radi pomáhajú dúbavskí dobrovoľní hasiči.

Koprivnická by mala byť bezpečnejšia

Plagáty, petícia aj vystúpenie na zastupiteľstve. Obyvatelia z Koprivnickej ulice upozornili na zlú dopravnú situáciu, najmä počas rannej a popoludňajšej špičky. Na podnet starostu sa uskutočnilo spoločné zasadnutie komisie územného rozvoja, výstavby, dopravy a podnikateľských aktivít. Výsledkom bola dohoda s cieľom zvýšenia bezpečnosti chodcov a zníženie intenzity tranzitnej dopravy. Mestská časť pripraví návrh dopravného riešenia, ktorý má smerovať k upokojeniu dopravy.

Naše Mažoretky majú ďalší titul

Usmiate dievčatá, ktoré trénujú v dome kultúry, Mažoretky ALBA Bratislava, sa zúčastnili VII. majstrovstiev sveta v Zadare a domov priniesli fantastické úspechy. Klub sa tak môže pochváliť titulmi – 1. vicemajsterka sveta a II. vicemajsterka sveta – duo.

Vy odpovedáte, my odpovedáme, reagujeme na anketu

Časť pošty chcú začať búrať

Pokračujeme v našom seriáli, v ktorom približujeme aktuálny stav a osud dúbavských „hnilých miest“. Či majú budúcnosť alebo, čo komplikuje ich zmenu. Dnes jeden z najväčších stršiakov mestskej časti zvaný stará alebo červená pošta.

Za rozbitými oknami badať pohyb, pobehujúce siluety na jednotlivých podlažiach, krik. Stará pošta „žije“ vlastným životom. Mladých tu bolo vidieť napríklad aj počas Dúbravských hodov. V hlave sa vynárali otázky o bezpečnosti, statike a možných nástrahách chátrajúceho skeletu v centre mestskej časti.

Budova pôvodnej pošty bola postavená v rámci budovania občianskej infraštruktúry na sídlisku v Dúbravke, ktoré vznikalo v rokoch 1974 až 1985. Okrem pošty sa v ňom nachádzala aj veľká telefónna ústredňa. Objekt bol využívaný približne do roku 2008 a odvtedy začal chátrať. Dnes je z neho skelet.

Na stavebnom úrade sme sa bližšie opýtali na starú poštu a jej okolie.

Vypratávanie pošty

„Vlastníkom stavby so súpisným číslom 2901 – pošta je podľa výpisu z listu vlastníctva Apollis residence, s.r.o.,“ priblížila vedúca stavebného úradu Ľubica Vladovičová. „Má platné búracie povolenie, zatiaľ neoznámil začatie búracích prác.“

Podľa majiteľa budovy termín búrania závisí od dohody so spoločnosťou Slovak Telekom. V objekte starej pošty mal totiž zariadenia, ktoré boli vecným bremenom, väčšina z nich však už bola vymiestnená. V rámci optimalizácie uzla služieb spoločnosti bol vybudovaný technologický objekt s prípojkou.

Vlastník pošty chce tak postupne začať vypratávať objekt a po dohode s Telekomom búrať v blízkom čase časť objektu zo strany Saratovskej ulice.

Viac než dvesto bytov

Na mieste starej pošty plánuje vlastník novostavby s názvom Komplex bývania a občianskej vybavenosti Saratovská, má už vydané územné rozhodnutie. Na pozemku navrhuje mestský blok s vnútroblokom. Pozostávať má zo štyroch polyfunkčných blokov so šiestimi až 11 nadzemnými podlažiami. Komplex má obsahovať 249 bytov, 46 ateliérov, 24 apartmánov, 20 prevádzok obchodu a služieb, kaviareň, reštauráciu, detské centrum a administratívne priestory. Architektom projektu je kancelária Atelier 008.

Polyfunkčný dom A má byť funkčne rozdelený do dvoch celkov. Na úrovni parteru by malo byť 11 prevádzok so vstupmi orientovanými buď do ulice Pod záhradami alebo do vnútrobloku. Byty, ateliéry a apartmány plánuje investor od druhého až po 11 podlažie. Celkovo má byť v objekte 50 bytov.

V polyfunkčnom dome v bloku B má byť v parteri prevádzka detského centra. Byty majú siahť od druhého po ôsme podlažie, celkovo ich tu má byť 46.

Parter polyfunkčného objektu v bloku C má priniesť prevádzky so vstupmi orientovanými do ulice Saratovská alebo do vnútrobloku. Na druhom až 11 podlaží majú byť byty, celkovo ich má v tomto objekte vzniknúť 118. Parter objektu v bloku D by mal byť rozšírený smerom na

západ k bloku A o prevádzku reštaurácie a južným smerom k bloku C o administratívne priestory. Medzi týmito dvoma krídlami má vzniknúť prechodná pasáž. Od druhého po šieste podlažie má byť v objekte 35 bytov.

Parkovanie je navrhnuté v dvojpodlažnej podzemnej garáži so 400 miestami. Vonkajšie parkovisko s 33 miestami má pribudnúť popri komunikácii Pod záhradami. Okrem bytov, prevádzok, kancelárií, reštaurácie, kaviarne a detského centra má v rámci výstavby v centrálnej časti projektu vzniknúť aj zatrávnená plocha na relax.

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 vás, Dúbravčanoch.

Pozoruhodný sused, známy umelec, výborný učiteľ, lekár či sociálny pracovník? Žije vo vašom okolí významný Dúbravčan? Poznáte niekoho, kto je pre vás osobnosťou? Podelte sa s nami o vaše tipy, koho by ste nominovali za osobnosť Dúbravky či kraja.

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.

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

PODPORTE DETSKÝ ČIN ROKA

Príbeh odhodlania a priateľstva. Stojí za ním žiak ZŠ Pri kríži Jakub. Kamaráti Lukáš a Jakub si išli zakopať na ihrisko. Lopta im spadla do potoka, Lukáš po ňu skočil a nevyšiel. Vo vode ho zasiahol elektrický prúd. Keď Jakub započul kamarátov výkrik, išiel sa pozrieť, čo sa deje. Zbadal ho bezvládneho ležať v potoku. Jakub preukázal veľké hrdinstvo a rozvahy. Jeho čin je nominovaný v projekte Detský čin roka v kategórii Záchrana ľudského života. Zahlasujte za jeho skutok na www.detskycin.ludialudom.sk.

Obnova dopravného ihriska pri škôlke

Začiatok októbra bol aj štartom premeny dopravného ihriska na Homolovej ulici pri Materskej škole Cabanova. Ihrisko bude mať nielen nový vzhľad, ale bude aj bezpečnejším priestorom pre pohyb detí a ich odrážadiel a kolobežiek či hravé učenie sa dopravných pravidiel.

Nový ročník Dúbravskej 4ka ligy

V októbri odštartoval v areáli ZŠ Sokolíkova nový ročník Dúbravskej 4ka ligy, a to tradičným atletickým štvorbojom v štyroch disciplínach – behu na 1000 metrov, šprinte na 60 metrov, skoku do výšky a vrhu guľou. Každá škola vyslala zástupcov v kategóriách dievčat aj chlapcov, pričom sa bodovalo podľa umiestnenia v jednotlivých disciplínach. Najviac bodov si pripísala ZŠ Sokolíkova. Druhé miesto patrí ZŠ Nejedlého, ktoré na prvé miesto stráca len 30 bodov, na treťom mieste je ZŠ Beňovského.

MAJSTROVSTVÁ VO VZDUŠNEJ AKROBACII

Dúbravský gymnastický klub Ariwa Fit, ktorý má športovú tréningovú halu v areáli Technického skla, má za sebou úspešné Majstrovstvá Slovenska vo vzdušnej akrobacii. Z 15 choreografií si dievčatá odniesli až 12 medailí a vybojovali si účasť na Majstrovstvách sveta.

STAROSTA NA NÁVRH RADY SENIOROV V DÚBRAVKE OCENIL ŠTRNÁŠŤ 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 ňakovaní bolo nielen podujatie, ale aj celý mesiac úcty k starším v Dúbravke. Starosta Martin Zaťovič ocenil skôr narodených Dúbravčanov za aktívny prístup k rozvoju kultúrno-spoločenských, športových a vzdelávacích podujatí pre seniorov v Dúbravke.

OCENENÍ SENIORI V DÚBRAVKE

Štefánia Bajteková, členka Denného centra 1 od roku 2016. Aktívna v športových podujatiach organizovaných mestskou časťou, aj denným centrom. Okrem športu sa zapája do kultúrnych a vzdelávacích aktivít.

Terézia Vizínová, členka Denného centra 1 od roku 2017, členka Rady seniorov, aktívna členka Matice slovenskej v Dúbravke, kde sa venuje najmä mládeži a spevokolu Matičiar. Reprezentuje denné centrum vo viacerých smeroch ako účastníčka a aj spoluorganizátorka. Je pravidelnou účastníčkou Behu dobrých ročníkov. Je členkou speváckeho súboru „Dúbravské streše“.

Marta Fiaminová, členka Denného centra 2 od roku 2007, predsedníčka revíznej komisie. Aktívne pomáhala aj v dobrovoľníckej činnosti - pomocou starším a chorým, prípadne aj sprevádzaním k lekárovi. Pomáhala pri farských akciách.

Anna Bírošová, členka Denného centra 2, podporuje činnosť klubu, reprezentuje v športových, Aj mimo klubových akciách. Podporuje dobrovoľnícku činnosť a je aktívna tiež prostredníctvom Červeného kríža v Dúbravke.

František Žilinský, člen Denného centra 3, vo funkcii vedúceho Revíznej komisie je dlhodobo členom samosprávy tohto centra. Zodpovedne dohliada na ekonomické hospodárenie klubu. Je členom bowlingového tímu. Ochotne sa zapája do zabezpečenia klubových aktivít.

Helena Horváthová, členka Denného centra 3, pracuje v jeho samospráve, kde je jej predsedníčkou. Zúčastňuje sa na športových a iných aktivitách, mnohé z nich aj organizuje. Je nehrajúcou kapitánkou petangového tímu. Spolupracuje pri brigádach a úprave kvetinovej predzáhradky klubu.

Rozália Ďurčatová a Štefan Ďurčat, členovia Denného centra 4. S láskou sa venujú a šíria krásu drotárskeho umenia. Organizujú drotárske výstavy, na ktorých participujú aj svojimi vlastnými výrobkami. Spolu vedú krúžok drotárov.

Marta Kubičárová, aktívna členka Miestnej organizácie Jednoty dôchodcov Slovenska v Dúbravke. Popri svojom povolání ekonómky sa celé desaťročia venuje štúdiu dejín Bratislavy. Nezištne sa delí o svoje rozsiahle vedomosti. Ako sprievodkyňa sprevádza seniorov po pamiatkach Bratislavy.

Janka Petrášová, ako dlhoročná aktívna členka Miestnej organizácie Jednoty dôchodcov Slovenska v Dúbravke sa výrazne podieľa na reprezentácii organizácie na rôznych športových podujatiach. Zbiera športové úspechy - 1. miesto v Turnaji seniorov Dúbravky v petanque, či pravidelná účasť na ČSOB maratóne – Beh dobrých ročníkov.

Zdenka Bestenreinerová, členka Miestneho spolku Slovenského Červeného kríža v Dúbravke, bývalá vedúca Denného centra 1. Aktívne sa zapája do aktivít organizovaných spolkom. Ochotne poskytuje prvú pomoc aj ako členka zdravotnej hliadky. Ako dobrovoľníčka sa každoročne zúčastňuje na zbierke potravín v Kauflande a výsadbe kvetov v Domove seniorov Je-seň života.

Ján Pomajbo, člen Miestneho odboru Matice Slovenskej v Dúbravke, ako i jeho spevokolu Dúbravský Matičiar. Svojou aktívnou účasťou prispieva k organizovaniu matičných podujatí, besied, spomienkových stretnutí i výjazdov po pamätných miestach našej histórie.

Vladimír Gajdoš, člen Denného centra 3. Zaniietený športovec, najmä v oblasti bowlingu, ale i Športových hier seniorov. Od vzniku celoročnej Dúbravskej bowling ligy seniorov vždy úspešne, aktívne reprezentoval svoje denné centrum. V poslednom čase zastáva pozíciu organizačného reprezentanta za Radu seniorov.

Štefan Meszároš - Dúbravské múzeum. Paleontológiou sa zaoberá viac ako 50 rokov. Dopĺňal paleontologické zbierky Slovenského národného múzea, prednášal na Katedre geológie a paleontológie UK, objavil pre vedu nové fosílné druhy živočíchov aj rastlín. Niekoľko rokov pracuje ako kustód Dúbravského múzea a približuje dávnu históriu Dúbravky deťom.

Rady záhradkárom

Slnko využívame na to, čo sme nestihli

November je mesiacom pokoja a dlhých večerov. Deň je kratší o takmer 1,5 hod, počasie často sychravé a veterné. Zo stromov miznú zvyšné listy, spadnuté semienka sa udomácnujú v pôde-pripravujú sa na spánok. Voľný čas môžeme využiť na oddych v jesennej prírode alebo krásnych slovenských kúpeľoch. Tak ako príroda, aj záhradkár potrebujú čas na oddych a regeneráciu. Hovorí Milan Trstenský, člen komunitnej Vodárenskej záhrady o. z. Živica.

Záhradkár v novembri: Práce v záhrade je menej, počasie je často na prácu nevhodné. Pekné slnečné dni využijeme na činnosti, ktoré sme nestihli v októbri, pripravíme hriadky na skorú jarnú výsadbu, očistíme náradie, motorové a elektrické stroje vyčistíme. V zime je čas na profesionálny servis.

Kvety: Odrežeme zaschnuté zvyšky trvaliek, triedime a ukladáme pozbierané semená letničiek. Je čas na výsadbu a presádzanie ruží. Staršie ruže zostriháme na 3 - 5 očiek, prihrnieme 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. Do menších záhrad štvrtkmene, do väčších môžeme skúsiť staré pôvodné odrody. Pri jabloniach vysádzame letné, jesenné aj zimné odrody, aby sme mali čerstvé jabĺčka od júla do novembra. Skôr ako opadne lístie, vyrežeme zo stromov suché vetvy. Okopeme stromy pokiaľ je možné v šírke koruny, pričom zakopávame mulč. Nekopeme príliš hlboko, aby sme nepoškodili korene, ktoré sú 15 - 20 cm pod povrchom.

Zelenina: Pripravíme si jarný plán výsadby. Premyslíme otázku striedania zeleniny na jednotlivých záhonoch. Pri premnožení hniloby na paradajkách, háďatka na cibuli a póre nevysádzame na hriadky tieto plodiny najbližšie 1 - 2 roky. Po kompostovaní a vyhnojení záhonov vysádzame začiatkom mesiaca cesnak a cibuľku. Zdravým opadaným lístím, prikryjeme cesnak, cibuľu, a cibuľovité kvety, ruže, figy, aby v zime nevymrzli.

Bezplatná právna poradňa v novembri

Bezplatná právna poradňa funguje v Kultúrnom centre Fontána na Ožvoldíkovej. V novembri 2025 bude dispozícií v stredu 19. novembra od 13:00 – 16:00. Pred návštevou je potrebné poradne si pripraviť všetky dokumenty. Premyslieť si ako zdefinovať svoj problém. Miestny úrad hľadá posilu do Bezplatnej právnej poradne. Ak máte právnické vzdelanie a vôľu urobiť niečo pre druhých, poradiť, pomôcť, ozvite sa na maria.cajkova@dubravka.sk. Ďakujeme

Stridžie dni, ale aj boj s bosorkami bylinkami a mastičkami

So zimou prichádzala mágia

Pre ľudí na dedine zima znamenala nielen zmenu v charaktere práce, ale do istej miery aj v spôsobe života. Práca z polí a hospodárskych dvorov sa postupne presúvala do domov. Gazdiné sa spolu stretávali na spoločných prácach a venovali sa pradeniu, páraníu peria či tkaniu, ktoré si spríjemňovali spievaním, či rôznymi inými zábavami s odkazmi na mágiu a čarovanie.

Veľa tradícií sa spájalo so zimným slnovratom, ktorý mal údajne magickú moc. Počas tohto obdobia v roku sa združovala silná energia, ktorá mohla ovplyvniť život na dedine. Preto naši predkovia praktizovali rôzne úkony, ktoré im mali v budúcom roku priniesť dostatok šťastia. Keďže sa v tom čase veľa veštilo, obdobie nazvali „stridžie dni“. Začínali sa v novembri na Katarínu a končili na Mikuláša.

Voči nočnej temnote panoval všeobecný rešpekt. Vravievalo sa, že nočná obloha bola plná lietajúcich zlovestných stríg a démonov. Ľudia však verili, že môžu ovplyvniť osud človeka veštením a čarovaním. Naši predkovia používali na boj s temnými silami rôzne prostriedky. Mastičky, bylinky, cesnak, semená klokoča, krížik z hlohového alebo tisového dreva, kruhy kreslené kriedou, ale aj svätenú vodu.

Strigy mohli podľa ľudí škodiť rôznymi spôsobmi. Stačilo, ak sa im v niektorý stridží deň podarilo ukradnúť akýkoľvek predmet zo statku, ktorému chceli uškodiť. Po tieto dni sa nikomu nič nepožičiavalo, nedávalo, nepredávalo, takže striga musela byť prešibaná. Na temné čary jej stačilo z gazdovstva uchmatnúť triesku, kúsok hnoja či steblo slamy. Aby strigy nemohli škodiť, skúsené ženy a bylinkárky vyrábali čarovné mastičky z rozdrveného koreňa čakanky (cigórie), z kostí netopiera a z diviacieho sadla. Takouto masťou potom ponatierali maštaľné a domové vráta, niekde aj žľaby na vodu pre dobytok.

V stredoveku zaviedla cirkev advent, ktorý znamenal protiváhu voči týmto pohanským zvykom a tradíciám, pochádza z latinčiny „adventus“ a znamená príchod (Ježiša). Začína sa prvou adventnou nedeľou medzi 27. novembrom a 3. decembrom a končí sa na Štedrý večer po západe slnka. Počas adventu boli zakázané svadby a tanečné zábavy, preto posledné tancovačky bývali spojené so sviatkom sv. Kataríny, 25. novembra. Riadili sa aj známym porekadlom: „Katarína na blate a Vianoce na ľade.“

Zaujímavé boli i povery súvisiace so sviatkom Ondreja. Tradovalo sa, že počasie v tento deň určovalo počasie na celé zimné obdobie. Ľudia verili, že budú mať v lete bohatú úrodu vtedy, ak budú v tento deň triasť stromami. Obľúbenou aktivitou bolo tiež liatie olova.

Na Barboru, čiže 4. decembra, sa zase zvyklo večer chodiť po domoch vymetať kúty proti zlým démonom. Do váz sa dávali vetvičky z čerešní, ktoré mali do Vianoc vykvetnúť. Rozkvitnuté kvety čerešní mali symbolizovať šťastie pre gazdovstvo. A Vianoce boli pred dverami.

Vo víre duchovna a náboženstiev

V rámci projektu Bratislava pre všetkých, realizovaného s podporou hlavného mesta a Miestneho odboru JDS Dúbravka, sa uskutočnila prednáška na tému Svetové náboženstvá. Podujatie zorganizovala predsedníčka MO JDS, pani Dr. Katarína Grunwald, ktorá pozvala renomovanú odborníčku Prof. PaedDr. ThDr. Moniku Zaviš, PhD..

Stretnutie v KC Fontána poskytlo účastníkom pohľad do fascinujúcich svetov viery, ktoré formujú našu planétu. Profesorka Zaviš zaujala nielen svojím odborným výkladom, ale aj ľudským prístupom, ktorý mnohých inšpiroval k hlbšiemu zamysleniu nad duchovnými otázkami.

„Náš svet je formovaný rozmanitosťou – kultúrnou, duchovnou i ľudskou. Veľké náboženstvá rozprávajú príbehy o zmysle, spoločenstve, nádeji a snahe odpovedať na veľké otázky života. Mnohí z nás už zažili, aké odlišné môžu byť cesty viery – a zároveň, koľko majú spoločného,“ povedala Katarína Grunwald.

Podujatie sa stretlo s veľkým záujmom členov MO JDS, ktorí sa zapojili s otvoreným srdcom a zvedavou myslou. Atmosféra bola podnetná, priateľská a plná reš-

pektu k rôznorodosti duchovných tradícií.

„A ktovie – možno sme práve v rozmanitosti objavili viac spoločného, než sme si mysleli,“ dodala organizátorka s úsmevom.(jds)

Mladí tvorcovia sa inšpirovali hudbou a odkazom Deža Ursinyho

Gitarový les rastie po festivale ďalej

Presne 4. októbra pred 78 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.

Les na lúke, to si ešte vieme predstaviť, ale gitarový les v parku a neskôr aj v škole? Presne taký „les“, v ktorom nerástli stromy, ale gitary, bolo vidieť počas septembrového ôsmeho ročníka multižánrového festivalu Spomienka na Deža na lúke v parku na Fedákovej. Vytvorili ho žiaci Základnej školy Pri kríži pod vedením výtvarníčky Zuzany Rybaničovej, dnes už riaditeľky

tejto školy. A nedal sa obzerať len počas festivalu 6. septembra, ale od začiatku októbra aj v galérii Základnej školy Pri kríži, ktorá už niekoľko rokov vystavuje diela žiakov v súvislosti s odkazom Deža Ursinyho v galérii s názvom Pod hladinou. Na vernisáži v škole odovzdal zakladateľ festivalu a vicežupan Juraj Štekláč spolu s vedením školy výtvarné pomôcky aj knižky z Vydavateľstva Artforum tvorcom najoriginálnejších diel, gitár.

„Gitara je nástroj, ktorý vie rozprávať bez slov. Vie plakať aj usmievať sa, vie spájať ticho s hlasom, vie niesť spomienku, spomienku na Deža Ursinyho. Vďaka vám, ktorí ste sa nechali inšpirovať osobnosťou Deža Ursinyho, vznikla táto milá výstava,“ prihovorila sa riaditeľka školy Zuzana Rybaničová. „Dežo kedysi napísal: „Hľadám slová, ktoré som nenašiel, hľadám tóny, čo sa strácajú...“ Tieto slová akoby vystihovali aj vaše úsilie – nájsť farbou a tvarom to, čo hudba šepká duši.“

Juraj Štekláč inicioval debatu so žiakmi, vyzval mladých tvorcov, aby urobili autorský výklad svojich diel, priblížili príbeh gitár, ich inšpirácie a predstavy.

Septembrový festival tak pokračoval v októbri a spolu s hudbou a odkazom Deža Ursinyho pokračuje v nás...

(lum)

Pestrosť geologickej stavby Devínskej Kobyly, nálezy z nej vystavujú viaceré múzeá

Geologické dejiny Dúbravky a ako ju zemské sily formovali

Chotár Dúbravky sa rozprestiera na východných a severovýchodných svahoch Devínskej Kobyly. Smerom na východ postupne klesá do dôležitého dopravného koridoru - Lamačskej brány, kde jeho hranicu vymedzuje diaľnica. Z väčšej časti je toto územie husto zastavané a zdanlivo neposkytuje veľké možnosti skúmania geologických dejín. Je tomu skutočne tak? Alebo sa môže aj Dúbravka pochváliť zaujímavými a jedinečnými miestami, ktoré umožnia spoznať jej prastarú geologickú históriu?

Na úvod je potrebné vysvetliť, že dejiny Zeme skúma geológia - veda o Zemi. Lebo geológovia vedia čítať v archívoch Zeme, vedia z hornín pod našimi nohami modernými vedeckými metódami určiť ich zloženie, pôvod, vek, či zaradenie do pestrej a zložitej mozaiky dávnych dejov, čo predchádzali súčasnosti. Tieto informácie postupne vkladajú do geologickej mapy; čím je história Zeme v ním skúmanej oblasti dlhšia, zložitejšia, tým je geologická mapa farebne pestrejšia, až môže pripomínať doslova mozaiku, či detský kaleidoskop.

Každá farebná plocha na geologickej mape má svoj význam: geológovia z nej vedia určiť základný typ horniny, ba aj približný vek. A to je už základ k tomu, aby sme vedeli začať rozprávanie o geologických udalostiach a dejinách, ktoré utvárali blízke okolie nášho domova.

Výnimočná Bratislava

Mestská časť Bratislava-Dúbravka je súčasťou Bratislavy, hlavného mesta Slovenska, ale aj hlavného mesta geológie na Slovensku. Tu sídlia vedecké inštitúcie, ktoré vychovávajú budúcich geológov (Prírodovedecká fakulta Univerzity Komenského), ale aj zamestnávajú geológov, najmä vedeckého zamerania (Geologický a Geofyzikálny ústav Slovenskej akadémie vied, Štátny geologický ústav Dionýza Štúra) a aplikovanej sféry (súkromné geologické a geofyzikálne firmy).

V Prírodovednom múzeu Slovenského národného múzea na Vajanského nábreží sú sústreďené aj najvýznamnejšie nálezy hornín, minerálov a skamenelín nielen z okolia Bratislavy, ale z celého Slovenska. A nielen tam. Čestné a významné miesto patrí nálezom z Devínskej Kobylky aj v Naturhistorische Museum v blízkej Viedni.

Na našom území geológia ako veda vznikla v Banskej Štiavnici v 18. storočí, keď tam bola založená jedna z prvých špecializovaných technických vysokých škôl na svete - slávna Banská akadémia. Banská Štiavnica vďaka bohatým ložiskám rúd zlata, striebra, medi, olova a zinku patrila až do konca 19. storočia k najvýznamnejším mestám v Uhorsku, ba v Európe. Vďaka ložiskám v Slovenskom rudohorí sa centrom - najmä banskej geológie - stali v 20. storočí aj Košice.

Geologická križovatka

Bratislava má aj z hľadiska pestrosti a zložitosti geológie výnimočné postavenie. V južnom ukončení Malých Karpát sa na území mesta stýkajú hlavné geologické celky európskeho významu: západná časť mesta, geologicky patrí k Viedenskej panve, ktorá zväzuje Východné Alpy so Západnými Karpatmi, stred a juh mesta ležia v Malých Karpatoch, ktoré sú súčasťou horstva Západných Karpát a východ prináleží do rozsiahlej Panónskej panvy, ktorá zase zväzuje Západné Karpaty s pohoriami dinaridného (južného) typu.

Pestrosť geologickej stavby sa preto jasne prejavuje aj v masíve Devínskej Kobylky, na svahoch ktorej naši predkovia založili Dúbravku.

Devínska Kobyla

Devínska Kobyla ukončuje južný okraj Malých Karpát na území Slovenska. Geologicky, t.j. rovnakými horninami a rovnakým vývojom však Malé Karpaty (a aj Západné Karpaty) pokračujú za Dunajom v Rakúsku ako Hainburské vrchy (starší názov pohoria je Hundsheimské vrchy).

Až za obcou Hundsheim, kopcom zvaným Spitzerberg (302 m) sa Západné Karpaty na povrchu definitívne končia a kdesi v hĺbke pod hrubými nánosmi mladších hornín sa stýkajú s prvými výbežkami Východných Álp. Litavské kopce (Leitha Gebirge) už majú geologické znaky

Álp, ale aj Karpát. Deliacou líniou medzi Devínskou Kobylou a Hainburskými vrchmi je na juhozápade prielomové riečne údolie Dunaja, ktoré však vzniklo až na konci treťohôr a v štvrtohorách.

Podobný smer a vek ako Devínska brána (Rakúšania ju nazývajú Hainburská brána) má Lamačská brána, ktorá na severovýchode oddeľuje masív Devínskej Kobyle od vlastných Malých Karpát. K ich významu sa dostaneme pri opise mladej histórie pohoria.

Fylity, bridlice, paraluly...

Devínska Kobyla má pestrú geologickú (horninovú) stavbu. K jej najstarším horninám patria premenené (metamorfované) kryštallické bridlice typu jemnozrnných bridličnatých tmavosivých fylitov, zelených bridlíc, tmavozelených amfibolitov a hrubšie zrnitých kemitých a slúdnatých pararúl. Takéto horniny môžeme nájsť na Dúbravskej Hlavici, kóte Brižite, v záreze podjazdu pri Technickom skle smerom na Devínsku Novú Ves.

Paraluly sa zase vyskytujú južne od starej Dúbravky, smerom na Švábsky vrch. Horniny majú vek okolo 400 miliónov rokov, vznikli v starších prvohorách, v devóne. O niečo mladšie (okolo 350 miliónov rokov, geologické obdobie zvané karbón) sú plošne najrozšírenejšie horniny na Devínskej Kobyle - žuly (presnejšie muskoviticko - biotitické granity a granodiority). Žuly pozná snáď každý, veď tvoria jadrá väčšiny pohorí na Slovensku, vrátane tých najvyšších - Vysokých a Nízkych Tatier.

Žula je vyvretá (magmatická) hornina a vznikala tavením zemskej kôry vo veľkej hĺbke - 10 až 20 km pod povrchom. Pri chladnutí sa čiastočne zmršťovala a do vzniknutých trhlín sa niekedy tlačili žily svetlých hrubozrnných pegmatitov. Tie sú odolnejšie voči zvetrávaniu ako samotné žuly, preto ich častejšie nachádzame v suti kamenných úlomkov.

Dúbravka „cestovala“

Žuly sa v súčasnosti ťažia vo veľkolome na Devínskej ceste, používajú sa aj ako stavebný kameň módnych, či historizujúcich kamenných múrov a drobných stavieb v Bratislave a na opravu historických objektov (mestské hradby, hrad Devín).

Pre geológov sú žuly významné aj z hľadiska určenia charakteru horotvorných procesov, ktoré sprevádzali vznik týchto hornín. Preto vieme, že žuly pri mohutnom vrásnení koncom prvohôr v hĺbke zemskej kôry, ktorá sa tavia, prenikali do starších kryštallických bridlíc. Výsledkom vrásnenia - nazývaného varíske (alebo aj hercýnske) bol vznik mohutných pásmových pohorí medzi Laurussiou (dnešná Severná Amerika, Európa, Ázia) a Gondwanou (dnešná Južná Amerika, Afrika, India, Antarktída a Austrália). Áno, tam kdesi sa pred stovkami miliónov rokov nachádzala aj dnešná Dúbravka.

Vysoké pohoria však pomerne rýchlo podliehali erózii, obrusovali sa a znižovali, až sa na konci prvohôr (pred 260 - 250 miliónmi rokov) obnažili aj žulové jadrá a pohoria takmer úplne zmizli. Začiatok druhohôr znamenal aj začiatok morskej záplavy, ukladanie hrubých vrstiev kremeňových, neskôr vápnitých hornín, ktoré na Devínskej Kobyle tvoria prírodne najkrajšie zákutia.

Salón Dobrôt v Bory Mall

Na Festivale dobrôt 29. - 30. novembra sa na vás tešia predajcovia so sladkými, ale aj slanými dobrotami. Nebudú chýbať ani workshopy.

Vychutnajte si festival plný lákavých vôní v Bory Mall. Tešia sa na vás predajcovia so sladkými, ale aj slanými dobrotami. Počas dňa sa porozprávame s odbornou garantkou Pečie celé Slovensko Natachou Pacal o originálnych francúzskych dezertoch. Porotkyňa Pečie celé Slovensko Petra Tóthová príde predstaviť zákulisie televíznej šou a svoju novú knihu. Uvidíme ukážky a ochutnávky degustáčného menu od známeho šéfkuchára z Telerána Iggiho Spokojného. Nezaбудáme na nedeľný workshop s Veronikou Bušovou, ktorá pripraví vianočné koláčky s moderným twistom, zdobenie a posypy na linecké pečivo a vegánske medvedie labky.

Adelka's kitchen pripraví obľúbené makronky. Dozvieme sa, čo je pinchos a spoznáme španielske ingrediencie. Odprezentujeme si Latte art, zdobenie nadýchanej mliečnej peny na káve rôznymi vzormi.

Celý program a zoznam predajcov nájdete na borymall.sk(PR)

Tipy z dúbravskej knižnice

Nástrahy, ktorých sa nemožno zľaknúť

Nielen obnovené priestory, ale aj nové knihy. Na policiach v oddelení náučnej literatúry, ktoré prechádzalo posledné týždne modernizáciou, pribudli aktuálne tituly. V miestnej knižnici na Sekurisovej sme z nich vybrali pár tipov.

ALYSSA BLASK CAMPBELL, LAUREN ELIZABETH STAUBLE - Malí ľudia, veľké emócie

Podtitul tejto publikácie znie - Jediná kniha, ktorú potrebujete k výchove svojho dieťaťa. Či to tak naozaj je, môžete posúdiť v diele od autoriek, ktoré stoja na čele hnutia na podporu emocionálnej inteligencie malých detí. Ich revolučná metóda Collaborative Emotion Processing zmenila pravidlá hry pre rodičov a pedagógov, teraz ju môžete spoznať v knihe a vyskúšať doma.

ALICIA BANDERAS - Mluvte s nimi o tabletech, mobilech a sociálních sítích

Lenivosť, nedôvera alebo pohrdanie sociálnymi sieťami môžu prehĺbiť medzigeneračnú priepasť, hovorí Alicia Banderas, španielska psychologička a autorka knihy, ktorá má tiež svoj podtitul. Hovorí, že je digitálnym kompasom pre deti a dospelých. Upozorňuje na nebezpečenstvá a radí ako predchádzať závislosti od obrazoviek. Praktický sprievodca je určený pre čitateľov od 12 rokov.

ŽOFČIN, TRANGEL, HANKER - AI: Umelá inteligencia

Aj tretia vybraná kniha má svoj podtitul. Pripravte sa na budúcnosť, vraví zbierka zaujímavých tematických rozhovorov od trojice autorov. Filip Hanker, Ján Trangel a Maroš Žofčín ich viedli pre rešpektovaný technologický portál a nazreli pod povrch revolučného fenoménu. O umelej inteligencii hovorí 16 autorít z oblasti vedy, právnej či medicínskej praxe alebo podnikania. Lucia Marcinátová

Bylinky na choroby nervov

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 často sami nazbierajú a sušia. V súčasnom uponáhľanom svete pomôžeme našej nervovej sústave.

Nervová sústava riadi a ovplyvňuje fungovanie celého organizmu, a preto jej správnej funkcii treba venovať zvýšenú pozornosť. Na udržanie dobrej nálady a chuti do života máme v rastlinnej ríši veľa bylín - baza čierna, medovka, chmeľ, prvosenka, mak vlčí, ľubovník a ďalšie.

Kvety bazy liečia prechladnutie, ale plody tíšia bolesti nervového pôvodu, ako sú zápal trojklaného alebo sedacieho nervu. Medovka upokojuje nervovú sústavu a uvoľňuje kŕče. Chmeľ má zásluhu na tom, že pivo upokojuje, samostatne to však dokáže omnoho účinnejšie. Je vhodný pri nervozite, nespavosti, migréne, depresii. Valeriána lekárska skracuje dobu zaspávania a prispieva k hlbšiemu spánku, tlmí bolesti srdca a hlavy. Uvoľňuje tiež svalové napätie a kŕče.

Likér proti všetkým nervovým chorobám – desať lyžíc posekanej čerstvej vňate medovky krátko povaríme v 1 litri bieleho vína, precedíme, pridáme lyžicu medu a šťavu z polovice citróna. Pijeme dvakrát denne teplé po kališteku.

Čajová zmes na posilnenie nervovej sústavy – pripravíme ju z rovnakých dielov vňate ľubovníka, rebríčka, rozmarínu a medovky. Môžeme osladiť medom a pijeme ho dlhší čas.

Čajová zmes proti nespavosti - 5 dielov kvetu prvosenky, 2 diely vňate levandule, šišťic chmeľu a 1 diel vňate ľubovníka. Jednu lyžicu zmesi zalejeme ¼ litrom vriacej vody, necháme vylúhovať, pridáme lyžicu medu a lyžičku valeriánových kvapiek. Celú dávku čaju pomaly vypijeme pred spaním.

Valeriánový koktail na dobré spanie - pohár horúceho mlieka dobre osladíme medom a pridáme dve lyžičky valeriánovej tinktúry.

Čaj proti nervozite – pripravíme čajovú zmes z rovnakých dielov medovky, srdcovníka, chmelových šištíc a mäty. Do pollitrovej dávky hotového čaju pridáme dve malé lyžičky valeriánovej tinktúry. Vypijeme ráno a večer po polovici množstva.

Dúbravka varí s Vojtom Artzom

Dobroty ktoré zohrejú aj zasýtia

Noci sú dlhšie, dni chladnejšie. Farebná jeseň je najmä s posunom času často sivá, tmavá. Šéfkuchár a Dúbravčan VOJTO ARTZ poradí, ako sa zohriať jedlom, či pri varení.

Vynikajúci kotlíkový guláš so zemiakmi a haluškami

Počet porcií: 10 - 12

Obtiažnosť: nízka

Čas prípravy: 120 minút

Čo potrebujeme:

1 kg hovädzieho mäsa (močing/ nožina alebo krk)

1 kg bravčového mäsa (pliecko)

80 g bravčovej masti

4 ks cibule

4 strúčiky cesnaku

1 kg zemiakov

4 ks čerstvá paprika zelená PCR

8 ks paradajky

soľ, čierne mleté korenie, bobkový list, nové korenie

2 PL mletá červená paprika

2- 3 PL paradajkový pretlak

mletá rasca aj celá

2 PL majorán (podľa chuti)

čili alebo feferónka (nemusí byť)

vývar na podlievanie

Halušky maslové:

500 g polohrubá múka

2 ks vajcia

1/2 kypriaci prášok (nemusí byť)

1 kl soľ

50 g masla

2,5 dcl vody alebo podľa potreby

Chlieb

Postup prípravy:

1. Mäso (oba druhy) nakrájame na rovnaké menšie kocky.
2. Cibuľu nakrájame nadrobno a začneme ju restovať na rozpustenej bravčovej masti.
3. Pridáme nadrobno nakrájaný cesnak a spolu restujeme dosklovita.
4. Následne do základu pridáme paradajkový pretlak, ktorý tak isto restujeme a o chvíľku neskôr pridáme aj červenú mletú papriku. Chvíľku restujeme.
5. Pridáme hovädzie mäso, osolíme, okoreníme, pridáme rascu a mäso necháme zatiahnuť. Teplotu znížime a necháme, aby mäso pustilo šťavu.
6. Pridáme bobkový list, nové celé korenie a časť nadrobno nakrájaných zemiakov (tie nám poslúžia na zahustenie gulášu). Necháme dusiť a z času na čas podľa potreby podlievame vývarom alebo vlažnou vodou.
7. Hovädzie mäso dusíme približne hodinu, až kým nie je takmer mäkké. Potom pridáme bravčové mäso. Pokračujeme v dusení, kým aj bravčové mäso takmer nezmäkne.

8. Keď je bravčové mäso z 2/3 mäkké, pridáme zvyšné, na menšie kocky nakrájané zemiaky.
9. Po chvíľke (5 minútach) pridáme nakrájanú zelenú papriku a po ďalších cca 5 minútach paradajky (prípadne čili alebo feferónku). Necháme variť asi 10 minút.
10. Tesne pred koncom ešte pridáme majorán a podľa chuti prípadne cesnak, soľ alebo korenie.
11. Do misky dáme múku, osolíme ju, pridáme vajcia, rozpustené maslo a prilievame postupne studenú vodu. Miešame a prilievame vodu, kým nám nevznikne redšie haluškové cesto. Nesmie byť príliš husté, aby halušky neboli tvrdé.
12. Halušky hádzeme cez dierované haluškové sito priamo do gulášu. Akonáhle vyplávajú na povrch, ešte minútku povaríme a odstavíme.

Talianska fazuľová polievka s cestovinami

Počet porcií: 4, Obtiažnosť: nízka

Čas prípravy: namáčanie fazule 4-8 hodín,

varenie 45-60 minút, príprava polievky 30 minút

Čo potrebujeme:

150 g suchej bielej fazule

3 PL olivového oleja

1 stredne veľká cibuľa nakrájaná nadrobno

2 strúčiky cesnaku nasekaného nadrobno

6 sušených paradajok nasekaných nadrobno

600 ml vody

1 konzerva jemne krájaných paradajok (400g)

1 ČL sušeného oregana

50 g drobnejších cestovín (napríklad fusilli, conchiglie, orecchiete, farfalle)

2 ČL soli

mleté čierne korenie

1 bobkový list

1 vetvička rozmarínu

1 ČL cukru (podľa potreby, ak sú paradajky kyslé)

1 PL nasekanej čerstvej petržlenovej alebo koriandrovej vňate

2 PL plátkov parmezánu na ozdobenie

Postup prípravy:

1. Fazuľu namočíme do vody približne na 4 - 8 hodín. Čím sú strukoviny staršie, tým dlhšie sa môžu namáčať.
2. Scedíme a uvaríme spolu s bobkovým listom a vetvičkou rozmarínu. Zlejeme, bobkový list a rozmarín odtráame. Tento krok je možné spraviť deň vopred.
3. Polovicu fazulí rozmixujeme so 100 ml vody na hladké husté pyrė. Ak sú fazule tvrdšie, pridáme viac vody.
4. Na olivovom oleji orestujeme cibuľu.
5. Pridáme sušené paradajky a cesnak a restujeme ďalších 20 sekúnd, kým sa cesnak rozvoní. Zalejeme vodou, vmiešame krájané paradajky, fazuľové pyrė, oregano, osolíme a okoreníme.
6. Privedieme k varu, pridáme cestoviny a varíme, kým cestoviny nie sú uvarené al dente – netreba ich variť domäkka, v horúcej polievke ešte napučia.
7. Na záver vmiešame uvarené fazule a necháme ich v polievke prehriať.
8. Polievku podávame ozdobenú nasekanou petržlenovou alebo koriandrovou vňaťou a plátkami parmezánu.

V októbri sa dala pozrieť v dome kultúry výstava Čaro prírody a jej detail

Každá snímka má svoj príbeh

VLASTIMIL ZEMANDL je amatérsky fotograf, ktorého od detstva fascinuje hmyz a krása prírody. Výstava Čaro prírody a jej detail predstavila počas októbra makrofotografie vážok, motýľov, chrobákov, ale aj krajiny Malých Karpát. Zemandl, pôvodom z Moravy, už desaťročia žije

v Bratislave a cez objektív fotoaparátu ukazuje, ako dnešná technika umožňuje zachytiť aj tie najjemnejšie detaily prírody okolo nás. Prezradil nám, čo ho uchvátilo a prečo sa mu páči hmyz.

Prečo ste sa rozhodli venovať práve svetu hmyzu? Je to téma, ktorá na prvý pohľad mnohým ľuďom nepripadá príťažlivá, dokonca ju niektorí považujú za odpudzujúcu.

Neprekvapuje ma to. Stretávam sa aj s takýmito reakciami. Mojim hlavným zameraním je príroda v tom najširšom poňatí a živá príroda predovšetkým. Krajina, stromy a les, rôzne zátišia až po jej detail, kam určite parí makrofotografia hmyzu. Je to nekonečný zdroj inšpirácie, tvarov a farieb, ktorý si z veľa dôvodov zaslúži našu pozornosť. Približne od roku 2018 sa makrofotografia hmyzu stala prevažujúcou témou v mojej fotografickej tvorbe, ale nie jedinou. Makro hmyzu ma už od detstva lákalo, pretože pri bližšom pohľade človek pozná, že je v tom malom tvorovi niečo zaujímavé a krásne, čo si zaslúži ukázať na makrofotografii. Potvrdili to aj pozitívne reakcie návštevníkov výstavy.

Takže všetko to začalo už v detstve, čo vás teda priviedlo k tomu, že ste sa začali pozeráť na svet cez objektív?

Môj otec ešte na základnej škole zaobstaral do rodiny dvojokú zrkadlovku a spoločne sme fotografovali. Vyvolávali sme fotografie mokrým procesom, to znamená, že sme museli mať film a vyvolať ho v tmavej komore, naexponovať fotopapiere, vyvolať ich, ustáliť a usušiť. Malo to svoje čaro, keď vidíte, ako sa obrázok pred vami začína na fotopapieri objavovať. Nepochybne to bol môj otec, kto ma priviedol k tomu, že som sa na svet začal pozeráť aj cez objektív fotoaparátu.

Makrofotografia si vyžaduje veľkú presnosť, trpezlivosť a cit pre svetlo aj kompozíciu. Čo je pre vás pri nej najnáročnejšie a ako k nej osobne pristupujete?

Áno, máte pravdu, makrofotografia je náročná po všetkých stránkach, technicky, kompozične, časovo, ale aj pre samotného fotografa. Treba povedať, že je veľký rozdiel medzi fotením makra niečoho, čo sa nehýbe – napríklad kvetu – a fotením hmyzu. Pri statických objektoch je to oveľa jednoduchšie. Máte dosť času všetko si nastaviť – použiť statív, prispôbiť osvetlenie, alebo dokonca aj drôtenú či elektronickú spúšť, aby sa fotoaparát nepohol. Na takéto pomôcky môžete samozrejme pri snímaní hmyzu rovno zabudnúť. Sú veľmi prelietavé, takže bez trpezlivosti a okamžitej reakcie to jednoducho nejde. Keď som bol mladší, fotiť makro bolo aj pomerne drahé. Na kinofilm sa zmestilo len tridsaťšesť záberov, takže človek musel dobre rozmýšľať, čo odfoťí. Dnes s pamäťovou kartou môžem pokojne fotiť aj celý deň. Ak chcete začať fotiť, netreba mať hneď špeciálnu výbavu. Aj s dobrým a obyčajným kompaktom s funkciou makro sa dá dobre zachytiť detail.

Keďže ste si prešli oboma etapami, analógovou aj digitálnou, ktorá vám je bližšia?

Každá má svoje čaro. Fotenie na film bolo krásne práve tým, že ste museli počkať, kým sa fotografia vo vývojke pomaly objaví, a často ste len odhadovali, kedy ju vybrať, aby bola správne exponovaná a kontrastná. Bol to pomalší, ale veľmi zaujímavý proces. Bolo to o niečom úplne inom ako teraz na počítači. Pravda je však taká, že na fotenie makra mi digitálny fotoaparát viac vyhovuje. Fotenie ma bavilo odjakživa, takže neviem povedať, čo je lepšie, analóg alebo či digitál. Každý z nich má svoje čaro a špecifické využitie a to aj v súčasnej digitálnej dobe.

Keď už spomínate prácu s počítačom, venujete sa tiež grafickej stránke tvorby?

Áno, v minulosti som pracoval v obchodnej firme, kde sme viacerí pracovali s grafickým programom Photoshop, a to predovšetkým pri príprave obrázkov pre katalógy. Dnes už Photoshop nepoužívam, namiesto neho pracujem v programe Zoner Studio, ktorý využívam na celkovú úpravu fotografií, od indexovania a popisovania až po doladenie jasu, kontrastu, či opravu drobných nepresností v ostrosti, ktoré sa pri makrofotografii môžu objaviť. Menšia grafická úprava je v digitálnej fotografii prakticky nevyhnutná, pretože si neviem predstaviť pustiť do tlače snímku bez predchádzajúceho doladenia.

Ako vznikla myšlienka vystaviť vaše fotografie práve tu v galérii Villa Rustica Domu kultúry Dúbravka?

Toto je už moja štvrtá výstava v Dome kultúry Dúbravka. Prvú som tu mal v roku 2010. Vtedy som na túto galériu to prišiel úplnou náhodou. S manželkou sme sem chodili na predstavenia, lebo tu mali pestrý program. Popri vchode do hlavnej sály som si raz všimol túto galériu, kde sa pravidelne konali zaujímavé výstavy. Pretože som už vtedy vystavoval aj na Morave, navštívil som vtedajšie vedenie DK Dúbravka a ponúkol možnosť urobiť v ich galérii výstavu fotografií na tému krásy prírody. Ponuka bola prijatá a tak vznikla moja prvá výstava v Bratislave. Je treba povedať, že v Bratislave, ale aj v iných veľkých mestách, je ťažšie nájsť voľný termín vo výstavných galériách, keďže záujem o vystavovanie je vysoký. Niekedy sa na termín musí čakať aj celý rok.

Vaša výstava mala nedávno vernisáž. Ako by ste ju zhodnotili? Ktoré fotografie mali najväčší úspech, a ktorá je vaša najobľúbenejšia?

Z môjho pohľadu, ale aj z reakcií návštevníkov, sa vernisáž veľmi vydarila. Prijemnú atmosféru umocnilo aj klavírne vystúpenie pani učiteľky Sočuvkovej a jej žiakov zo ZUŠ Eugena Suchoňa, ktoré zabezpečil dom kultúry. Vytvorili mi tu vhodné podmienky pre úspešnú inštaláciu výstavy. K vystavovaným fotografiám môžem povedať, že každému sa páči niečo iné a tak sa jednoznačne nedá povedať, ktorá fotografia mala u návštevníkov najväčší úspech. Ani za seba neviem úprimne ukázať na jednu fotografiu, ktorá by mala byť pre mňa tá najkrajšia. Nerád túto otázku dostávam, ublížil by som ostatným snímkam. Každá z nich má totiž svoj vlastný príbeh, ktorý jej dodáva hodnotu. Pokiaľ môžem neskromne povedať, celkovo sa vystavené fotografie návštevníkom páčili, čo dávali aj radi najavo. Všetkým zúčastneným za vydarenú vernisáž ďakujem, vrátane mojej sestry Jarky, jej kamošky Lidky a kamošovi Ludvi, ktorí pripravili na vernisáž skvelé pohostenie.

Tanečná škola z Dúbravky sa pripravuje na oslavu 30tky

La Dansa pozýva na dni plné pohybu

Účinkovanie na rodinnom rozprávkovom festivale Za 7 horami, na Dňoch Petržalky i v Dúbravskom amfiteátri, krst knihy Igora Kmeťa či pozvánka od Sisy Sklovskej. S tým všetkým sa spája tanečná škola La Dansa School, ktorá má základňu v Dúbravke na ulici Pri Hrubej lúke.

Na rušné leto plné vystúpení zaspomínala majiteľka tanečnej školy MONIKA VALÚCHOVÁ. Hovorí, že nových členov prijímajú aj počas roka a načrtla niečo z plánov školy na najbližšie mesiace.

La Dansa má za sebou aktívny koniec leta a začiatok jesennej sezóny, na akých projektoch ste spolupracovali a kde všade sme vás mohli vidieť?

V La Danse ponúkame aktivity počas celého leta - od fit pobytu pre ženy, ktorý sa konal začiatkom júla, cez denné tábory pre deti až po tanečný kemp pre staršie dievčatá. Ale stihli sme aj vystúpenie koncom leta v Dúbravskom amfiteátri. Hostoval tu najväčší rozprávkový festival Za 7 horami, s ktorým úzko spolupracujeme. Na pódiu sme odprezentovali svoj vlastný polhodinový program, ale zatancovali sme si aj s Mackom Mojkom a Hugom Sníčkom, s ktorými sme pre TV Jojko minulý rok natočili dva klipy. A Hugo bol aj hosťom na našom septembrovom tréningu. Veselo bolo. V októbri sme v Hoteli Park Inn krstili knihu Igora Kmeťa, s ktorým spolupracujeme už 23 rokov. Na naše vystúpenie sme mali pozitívne ohlasy. Sisa Sklovská, ktorá knihu krstila, nás pozvala vystupovať na jej koncert, ktorý bude 19. novembra v Bratislave a dievčatá sa veľmi páčili aj prezidentovi súťaže Miss Slovensko Jozefovi Oklamčákovi.

Čo plány do budúcnosti? Máte teraz naplánované nejaké vystúpenia, spolupráce?

Aktuálne sa pripravujeme na spomínané vystúpenie so Sisou Sklovskou a samozrejme sa zodpovedne pripravujeme na 30. výročie školy, na ktoré sme pozvali zaujímavých hostí - osobností a umelcov, ktorí s nami dlhé roky spolupracovali alebo ešte stále spolupracujú. Zrejme tento rok viacero vystúpení aj odriekneme, pretože príprava na 30. výročie je pre školu prioritou. Uvidíme, čo čas prinesie. Čakáme ešte na skladbu od Sama Tomečka, ktorí by nás tiež rád videl vo svojom klipe. Tak verím, že toto ešte stihneme.

September je za nami, aké kurzy presne u vás ponúkate a pre aké vekové kategórie dievčat?

Ponúkame tanečnú výuku pre deti od 3 do 9 rokov (bambi, baby, mini, kids, girls), dievčatá od 11 do 15 rokov (queens a teens) a 16 do 25 rokov (group a profi). Pre mladšie dievčatá viac zábavnejšou formou, na staršie už sú kladené väčšie nároky. Tam je súčasťou tréningov aj fitness a posilňovanie, aby dievčatá zvládali i náročné choreografie - ostrosť, pevnosť a presnosť prevedenia. To je presne to, čo diváci dokážu oceniť a čomu sa hovorí profesionalita. A samozrejme pracujeme aj výrazom, držaním tela a celkovou prezentáciou. Slogan našej školy znie Tancujeme a rastieme spolu, takže dievčatá sa v škole formujú aj osobnostne. Učia sa u nás budovať si zdravé sebavedomie, disciplínu a zodpovedný prístup. To sú všetko pridané hodnoty, ktoré škola ponúka.

Pohyb je dôležitý v každom veku, aké cvičenie, pohybové aktivity ponúkate pre dospelých? Je potrebné sa hlásiť vopred, alebo stačí prísť a cvičiť? Čo je vaša srdcovka?

Pre ženy ponúkame fitness aktivity. Každá z nich má svoje čaro. Mojou srdcovkou je dance fitness, keďže tanec je tu dominantným prvkom a nástrojom k tomu, aby ženy spálili nadbytočné kalórie, ale aj spevnili a vyformovali svoju postavu. Táto aktivita je veľmi obľúbená, keďže sa dá pri nej aj výborne zrelaxovať a naučiť aj niečo nové. Pre ženy, ktorým tanec veľmi neseďí, ale chcú si udržiavať postavu aj kondíciu, ponúkame dve skvelé fit aktivity – tabata a toning. Obe sú zamerané na formovanie a spevňovanie hlavných problémových partií (bruško, nohy, ruky, zadok, chrbát), no tabata je fyzicky o niečo náročnejšia. Cvičí sa so závažím. Na

toningu posilňujeme vlastnou váhou prakticky celú hodinu v ľahu alebo v sede na podložke. Je dobré prísť, vyskúšať si všetky tri aktivity a vybrať tú, ktorá sedí najlepšie.

Pokračuje spolupráca s Helenou Vondráčkovou ďalej?

S Helenou Vondráčkovou sme si spoločne zatancovali na jej 77. narodeninách v O2 Aréne. Nasledovala šnúra vystúpení po Slovensku v Trnave, Nitre a Žiline. A tiež vystúpenie na Dňoch Petržalky. Mali sme si zatancovať v Piešťanoch, ale tam to, žiaľ, z kapacitných dôvodov nebolo možné. Verím, že ak bude ešte nejaká možnosť, oslovia nás z produkcie. Som veľmi vďačná za každú príležitosť, ktorú sme dostali. Boli to všetko nezabudnuteľné zážitky.

Spomínali ste, že zvažujete zorganizovať Deň s La Dansa School pre deti a dievčatá vo veku 4 - 13 rokov. Kde by sa dal prežiť a kedy?

DEŇ S LA DANSOU by sme radi ponúkli všetkým Dúbravčanom, ktorí ocenia, že ich deti počas víkendu zmysluplne strávia čas a rodičia si na pár hodín vydýchnu. Vždy druhú sobotu v mesiaci, takže najbližšie 8. novembra a 13. decembra 2025. Od 9:00 do 12:00 pre deti vo veku 4 - 9 rokov a od 14:00 do 17:00 pre dievčatá od 10 do 13 rokov. Účastníčky čaká trojhodinovka plná zábavy, tanečnej výuky, súťaží aj tvorivých dielní. Nudiť sa rozhodne nebudeme. V cene 15 eur sú zahrnuté potreby na tvorivé dielne aj malý darček na rozlúčku, fotenie v kostýmoch, ale hlavne nové skúsenosti, kamarátky a kvalitne strávený čas v príjemnom prostredí, ktorý naša škola rozhodne ponúka. Miesto je potrebné zarezervovať si minimálne päť dní vopred - zaslaním správy (sms, whatsapp) na 0905557113.

Chystáte nejaké novinky?

Áno. V novembri spúšťame Dance fit pre deti. Každý piatok od 16:00 do 17:00 sa deti môžu prísť vyskákať, zatancovať si na známe hity, naučiť sa čosi nové a tiež spoznať kamarátky a zažiť fitness hodinku, ktorá spevní telo a zlepší ich kondíciu. Je to taká športovo-tanečná lekcia, na ktorej prepotia tričká, vybláznia sa, čo po tých piatich dňoch sedenia v škole rozhodne ocenia ony aj rodičia. Sála má svoju kapacitu, takže miesto si treba zarezervovať do konca októbra - opäť zaslaním správy (sms, whatsapp) na 0905557113. Vstup je 10 eur, 10 vstupov 70 eur.

ZÁPIS DO LA DANSA SCHOOL

Deti

LA DANSA BAMBI / vek 2 – 3

LA DANSA BABY / vek 3

LA DANSA MINI /vek 4 -5

LA DANSA KIDS /vek 6 – 7

LA DANSA GIRLS /vek 8 – 9

Teens

LA DANSA QUEENS /vek 10 – 12

LA DANSA TEENS /vek 13 – 15

Profi

LA DANSA GROUP / vek 16 – 19

LA DANSA PROFI /vek 20 – 25

Bližšie info a prihlásenie

0905 557 113

info@ladansa.sk

Chodia k nám športovci i deti so skoliózou. Záleží nám na každom klientovi

Sme komunitné dúbravské fitko

Sezóna fitness centier sa začala. Trvá od októbra do mája. Hovorí majiteľ, bývalý atlét, kulturista, športovec a diplomovaný tréner ROMAN LACKOVIČ. V Bratislave je fítiek mnoho a aj v Dúbravke je z čoho vyberať. Nazreli sme do LifeGymu, centra, ktoré funguje na Saratovskej už šesťnásť rokov. Má samoobslužný systém, tréneri sú však k dispozícii, poradia, ukážu, prevedú nováčikov.

S vaším fitness centrom LifeGym pôsobíte v Dúbravke už 16 rokov. Aký je aktuálne trend, vývoj, chcú ľudia cvičiť viac, alebo je záujem menší?

LifeGym vlastníme dvaja majitelia, máme ešte jednu prevádzku v Podunajských Biskupiciach s rovnakým názvom. Klienti sa obmieňajú - sú takí, ktorí chodia pravidelne, a to bez ohľadu na ročné obdobie. Majú to ako svoju hlavnú hobby aktivitu, alebo chodia zo zdravotných či športových motivácií. Veľa ľudí, najmä vo veľkých mestách, si chodí do fítiek, dá sa povedať vyčistiť hlavu. Nie je možné povedať, či chodí ľudí viac alebo menej, pretože sa obmieňajú, no v poslednom čase je v mestách viac ľudí, ktorí sa zaujímajú o fitness ako životný štýl. Cvičenie je ale len jedna z oblastí tohto štýlu, spája sa so správnou životosprávou, relaxom a vhodným oddychom. To platí pre to zdravé jadro našej klientely, ktorá má fitness ako životný štýl. Potom je tu druhá skupina ľudí, ktorí to majú ako doplnok k inej aktivite, chodia k nám výkonnostní športovci, napríklad atléti, cyklisti, ktorí to majú v rámci tréningového procesu, aby mohli dosahovať výkon vo svojej hlavnej aktivite. Ďalšou skupinou sú ľudia, ktorí chodia sezónne, keď

začne zima. Od októbra do konca mája, začiatku júna, to je také hlavné fitness obdobie, a to nie len u nás, ale všeobecne.

Závisí to asi okrem počasia aj od dovolení, prázdnin.

V teplejšom počasí, majú ľudia viac outdoorových aktivít a niektorí fitko cez prázdniny vypúšťajú. Škála klientov je rôzna. Sme tu 16 rokov a prešli sme si už všeličím, momentálne je v Bratislave fitness centier, dá sa povedať, na každom rohu dosť, sú to veľké reťazce, aj stredné menšie prevádzky. My sme také menšie centrum, vážime si každého jedného klienta a záleží nám na tom, aby sa ľudia u nás cítili dobre. Môžeme povedať, že sme také komunitné fitness, ľudia sa navzájom poznajú, majú tu rovnakých trénerov, ktorí sú k dispozícii a trávia tu čas takmer od rána do večera. Snažíme sa, aby sa u nás človek, ktorý príde cvičiť, cítil dobre, aby tu bolo čisto, bezpečne a všetko fungovalo. Priestory a náradie musíme pravidelne upravovať, vymieňať, modernizovať, dokupovali sme stroje, robili gumové podlahy a zmenili sme aj systém fungovania.

Ako?

Máme samoobslužný systém. Človek sa musí pred návštevou zaregistrovať a v rámci registrácie nájde aj všetky podmienky.

Keď k vám človek príde prvýkrát cvičiť a nepozná systém alebo cvičenie vo fitku, čo potrebuje?

V našom fitku máme zásady, pravidlá, ktoré by sa mali dodržiavať. Napríklad, že má človek prísť v čistom a športovom oblečení, má sa prezuť, mať uterák. Máme tu šatne, sprchy, pred dvomi rokmi sme ich rekonštruovali. Ak k nám človek ide prvýkrát, môže sa cez web či sociálne siete nakontaktovať na trénera, tréner podá všetky informácie, ktoré sa zdajú pre ňu alebo trénera rutinou, no pre nováčika sú to dôležité informácie. Môže si dohodnúť individuálne cvičenie, sú klienti, ktorí bez trénera nemajú v sebe to odhodlanie, disciplínu prísť, potrebujú mať fixne dohodnutý termín s trénerom, inak by sami cvičiť neprišli.

Vnímam, že do fitiek chodí viac mladých ľudí. Sledujú asi trendy na sociálnych sieťach, chcú vyzeráť dobre. Máte viac takých klientov, študentov, tínedžerov?

K nám do fitka môže prísť človek cvičiť sám od 15-tich rokov. Môžu aj mladší, napríklad zo zdravotných dôvodov, povedzme majú zlé držanie tela, skoliózu, alebo robia nejaký iný šport a tréner im odporučil fitko. Cvičenie sa však musí prispôbiť veku a zdravotnému stavu. V tom vedia usmerniť naši tréneri, aby si tínedžer pri cvičení neublížil. Oni si často pozrú na sieťach nejaké video a chcú by tak cvičiť, mať svaly a dvíhať ťažké váhy, no treba myslieť na vek a zdravotný stav. Tínedžeri môžu robiť posilňovanie, no musí to byť primerané veku a fyziologickým možnostiam. Vhodné je cvičiť s váhou vlastného tela alebo s malými činkami. Môžu prísť cvičiť aj mladší ako 15 rokov, no s asistenciou dospelého, trénera či rodiča.

Čiže môže si u vás rodič dohodnúť aj cvičenie s tínedžerom, ktorý má napríklad skoliózu?

Áno, samozrejme. Nakontaktujú sa na trénera, všetci tu sú vyškolení, netrénuje tu hocikto. Opýtajú sa aj na zdravotný stav a obmedzenia a naplánujú vhodné cvičenie.

Spomínali ste, že 16 rokov prevádzkujete toto fitko, no čo vaša športová kariéra?

Odmalička som športoval, narodil som sa v Mariánskych Lázních, potom sme žili v Prahe, rodičia boli športovci, mama hrala závodne hádzanú, otec bol futbalista. V Prahe som začal aj s futbalom, potom sme sa presťahovali do Košíc, kde som sa na internátnej športovej škole venoval od piatej triedy až do maturity atletike na vrcholovej úrovni. Po skončení som nastúpil na vysokú školu do Banskej Bystrice na pedagogiku, kde som bol tiež dva roky atlétom v Dukle, potom sme sa presťahovali do Bratislavy, kde som pokračoval na fakulte telesnej výchovy a športu.

Môžete aj učiť?

Aj som učil na telovýchovnej škole na Junáckej, kde je dnes Dom športu, sídlili tam všetky športové zväzy, bolo to fajn, školili sme trénerov, rozhodcov, regeneračných pracovníkov, mali sme veľkú halu, tenisové kurty, vybudovali sme tam komerčné fitnes, asi prvé v Bratislave. Oficiálne som učiteľ telesnej výchovy a geografie a tréner atletiky. Potom som sa začal venovať silovým športom, kulturistike, bol som aj na majstrovstvách sveta, kde som skončil siedmy, začal som i s cyklistikou, v cestnej cyklistike v rámci kategórie Masters som bol tretí na Majstrovstvách Slovenska, no hovorím, že seriózne som sa zo športov venoval len atletike.

LifeGym Dúbravka

Saratovská 6/E

www.lifegym.sk

Ôsmy ročník miniligy priniesol viacero zmien vrátane premiéry tímovej súťaže

Pohár starostu Dúbravky putoval do Senca

Doneskorého popoludnia spratával veci z dráhy a ihriska na Adlerke, lúčil sa so svojimi zverencami a spolupracovníkmi. BK Hraj na tie nohy a jeho šéf Radek Šatka sa v sobotu 11. októbra finálovým 8. kolom Dúbravskej atletickej miniligy zároveň lúčili s atletickou sezónou.

„Viac ako rastúce výkony ma teší spätná väzba, ktorú dostávame od športovcov a klubov. Všetci oceňujú uvoľnenú atmosféru, že sa u nás súťaží bez nejakého stresu a v pohode. Asi to teda robíme dobre a to je pre nás najvyššie ocenenie a motivácia pokračovať,“ zamyslel sa Radek Šatka po ôsmom ročníku podujatia, ktoré si získalo srdcia mladých adeptov atletiky z celej Bratislavy a blízkeho okolia.

Zasluhou Radka Šatku a jeho zanietých spolupracovníkov Petra Opavského, Kataríny Cvikovej, Emila Gaža, Borisa Cvika, Zuzany Firmentovej, Františka Kuruca, Eriky Milovej a Martina Kučeru počas ôsmich kôl zavítalo na Adlerku naprieč siedmimi vekovými kategóriami od 4-ročných po dospelých (16 – 60 rokov) spolu 1647 súťažiacich. Vďaka podpore mestskej časti sa

rozdalo tento rok 336 medailí za jednotlivé kolá a 126 pohárov a medailí za celkové umiestnenie.

Zmeny sa osvedčili

Oproti predchádzajúcim edíciám sa tento rok započítavalo každému súťažiacemu do celkového hodnotenia iba päť najlepších výsledkov a umiestnenie sa dalo dosiahnuť aj vo finálovom kole, takže všetci mali motiváciu bojovať na 60, 150 či 600 m až do posledného štartového výstrelu. „Prišli sme na to, že ak niekto išiel počas leta na dovolenku a vynechal jedno-dve kolá, vylúčilo ho to z boja o prvenstvo. Zarátať iba päť výsledkov bolo podľa nás férovejšie,“ pochvaloval si Radek Šatka.

Novinkou bola tímová súťaž o Pohár starostu Dúbravky, do ktorej sa počítali umiestnenia na prvej až tretej priečke. Trofej získala Puma Senec (349 bodov) pred ŠK Run For Fun Bratislava (293) a Longital Sport Club (239). Domáci BK HNTN do týchto bojov nezasiahol. „Vyhrali by sme asi o 70 bodov, ale nezdalo sa nám spravodlivé, aby sme sa o trofej uchádzali, keďže sme mali najpočetnejšie zastúpenie športovcov. Dali sme šancu iným a dobre sme urobili,“ komentoval Radek Šatka.

Minimálne jeden bod získalo dovedna 18 klubov, medzi ktorými nechýbali ani futbalové FK Dúbravka, FKP Dúbravka a hokejová HOBA Bratislava. „Sme radi, že si futbalisti či hokejisti chodia k nám otestovať, ako sú na tom rýchlostne. V prípade záujmu vieme pre nich pripraviť atletické tréningy,“ poznamenal Radek Šatka.

Chystajú útok na medaily

Aj v minilige potvrdila svoj talent 9-ročná členka BK HNTN Ninka Hutňanová. Víťazka na 200 m v slovenskom a strieborná v medzinárodnom finále Čokoládovej tretry v Ostrave vyhrala sedem z ôsmich kôl (na augustovom sa nezúčastnila) na 60 aj 150 m a vo svojej kategórii overládla celkové poradie.

„Jej úspech v Ostrave bol pre celý klub výborným impulzom. Bežecky Ninke sedí dvestovka, ešte sme ju neskúšali v diaľke, kde má tiež so svojou dynamikou v nohách veľké predpoklady. Postupne s ňou môžeme počítať aj do štafety,“ naznačil tréner plány s mladou zverenkou a prezradil o nej: „Ninka je veľmi živé dieťa, je takým pozitívnym spôsobom prepnutá. Aj na tréningu chce všetko robiť na sto percent, lebo na menej ju to nebaví.“

Dúbravskému klubu robili počas atletického leta a jesene radosť aj ďalšie nádeje. Na majstrovstvách Slovenska staršieho žiactva v Martine skončila Lucia Vališová štvrtá na 300 m prekážok a rovnaké miesto obsadila aj štafeta dievčat na 4×300 m v zložení Kristína Marková, Dominika Baráthová, Vanessa Šatková, Lucia Vališová.

„Dievčatá to veľmi povzbudilo. Samy na sústreďení prišli za mnou s tým, že chcú trénovať viac. Nemusím ich do ničoho nútiť a to je pre mňa tá najlepšia správa. Začíname už aj so silovým tréningom a v nasledujúcej sezóne už chceme zaútočiť na pódium – ak nie v hale, tak vonku,“ netají ambície Radek Šatka.

DAM 2025 v číslach

1647 súťažiacich v 8 kolách

rekordných 281 súťažiacich v 1. kole

20 pretekárov absolvovalo všetkých 8 kôl

viac ako 200 cien v tombole

celkovo viac ako 511 nabehaných km

NAJLEPŠÍ V TOMTO ROČNÍKU: DENNÉ CENTRUM 3, HELENA DRÁPALOVÁ A VLADO GAJDOŠ

Vrchol dúbravskej bowlingovej ligy seniorov

V utorok 14.októbra vyvrcholila Dúbravská bowlingová liga seniorov (DBLS) pre rok 2025. Záverečné 6. kolo prišiel otvoriť krátkym príhovorom starosta Dúbravky Martin Zaťovič. Prítomní boli aj vicestarosta Marián Bohunský, poslanec Branko Semančík a vedúca odd. sociálnych vecí a zdravotníctva Dominika Malačinová, nechýbala ani Zuzana Marková, koordinátorka Rady seniorov, ktorá sa výrazne podieľala na organizácii celej súťaže.

(vg)

Výsledky 6. kola: (14. 10. 2025)

● 1. DC/3 (Ľ. Škoviera 97, V. Gajdoš 77, F. Žilinský 65, E. Barboriková 115, J. Barborík 128) - 482 bodov ● 2. DC/1 (M. Klčo 100, Š. Bajteková 101, A. Dosoudilová 82, F. Šišolák 94., P. Bellay 88,) - 465 bodov ● 3. DC/4 (H. Drápalová 112, D. Melichárková 82, H. Uhráková 95, S. Melichárek 84, V. Babitzová 79,) - 452 bodov. ● 4. DC/2 (M. Bartoň 93, E. Kurinová 73, M. Demková 95, M. Hargašová 74, B. Búrik 79 bod,) - 414 bodov

Najlepší jednotlivci v kole: ● Ženy: 1. E. Barboriková 115, 2. H. Drápalová 112, 3. Š. Bajteková, 101, 4. H. Uhráková 95, 4. M. Demková 95, 6. A. Dosoudilová 82, 6. D. Melichárková 82 , ● Muži: 1. J. Barborík 128, 2. M. Klčo 100, 3. Ľ. Škoviera 97, 4. F. Šišolák 94, 5. M. Bartoň 93, 6. P. Bellay 88, 7. S. Melichárek 84

Po 6. kole - finálové umiestnenia ● Družstvá: 1. DC/3 3144 bodov, 2. DC/1 3058 bod. 3. DC/4 3028 bod., 4. DC/2 2671 bodov

Jednotlivci: ● Ženy: 1. H. Drápalová 737, 2. E. Barboríková 613, 3. H. Uhráková 600, 4. Š. Bajteková 582, 5. A. Dosoudilová 543, 6. D. Melichárková 541 ● Muži: 1. V. Gajdoš 753, 2. F. Šišolák 720, 3. J. Barborík 628. 4. L. Škoviera 620, 5. M. Bartoň 616, 6. B. Búrik 609.