



Ján Hrčka opäť kandiduje

Team Vallo Bratislava mu v doplnkových voľbách nepostaví protikandidáta.

strana 2

PAAS zóna Háje 2 a 3

S ročným oneskorením by sa mala spustiť „v letných mesiacoch“.



strana 4

Veteránka medzi prevádzkami

„Predajňu jazdeckých potrieb otvorili v roku 1991 ako prvú svojho druhu na Slovensku,“ hovorí Petržalčan Paľo „Palco“ Kováč, ktorého práca aj hobby sú prepojené s petržalským jazdeckým areálom.



strana 6

Zvládnu sokoly život na sídlisku?

„Sokol sťahovavý uloví denne jedného až dvoch holubov, záleží od hladu,“ hovorí sokoliar Ján Šenkýrik z OZ Falcon Wings.



strana 9



Vlastníkom Veľkého Draždiaka bude Petržalka

Petržalskí poslanci odhlasovali odkúpenie pozemkov v okolí Veľkého Draždiaka, pod komunikáciami, aj pod vodnou hladinou od Lesov SR za tri milióny eur bez DPH. Rokovanie len o tomto bode trvalo takmer hodinu a pol a padli aj návrhy na presunutie na september.



- Pozemky a objekty vlastní Petržalka.
- Pripravovaná kúpa od Lesy SR.
- Pozemky vlastní Bratislava.
- Petržalka má v prenájme.

Zrejme sa väčšina Petržalčanov zhodne, že ak budú pozemky vo vlastníctve mestskej časti, je väčšia istota, že si nikto nesprivatizuje doteraz verejnú časť jazera. Napokon, potvrdila to aj zastupujúca starostka Iveta Jančoková. „*Deklaroval to bývalý starosta a deklarujem to aj ja, že za tohto vedenia sa Veľký Draždiak spoľahlivo určite nebude. Vnímate to ako verejný priestor, ktorý má byť voľne k dispozícii a bezplatný*“, uviedla. Rokovania s Lesmi SR vyvolal, celý proces viedol a napokon aj dohodol finálnu cenu ešte bývalý starosta Ján Hrčka a hoci sa niektorí poslanci sťažovali, že sa o nich dozvedajú až s návrhom na odpredaj, fakt je, že bývalý starosta ich spomínal už minulý

rok v októbri na verejných diskusiách k prekládke vysokého napätia.

Na zastupiteľstve sa riešila najmä otázka, či má byť prvá splátka (1 058 009 eur) splatená z rezervného fondu, ktorý by tak zostal na nule, pričom by prípadné neočakávané situácie boli kryté možnosťou čerpania z kontokorentného úveru alebo sa zoberie investičný úver. Vicestarosta Karman aj s Ivetou Jančokovou preferovali prvú možnosť, pretože ju považovali za finančne výhodnejšiu. Bolo možné, že by kontokorent nebolo nutné použiť vôbec, kým investičný úver treba čerpať hneď a platiť aj úroky, čo bude mestskú časť stáť minimálne 20-tisíc eur.

Poslanec Marek Tydor skonštatoval, že kontokorent je „bežúčelový

úver, ktorý je určený na krátkodobé vykrývanie nedostatku peňazí, nie na takú dlhú dobu“ a dal pozmeňujúci návrh, aby bola prvá splátka krytá z investičného úveru.

Kým k tomu však prišlo, poslankyňa Tatiana Kratochvílová napríklad konštatovala, že projekt nie je pripravený, aby mohol byť teraz odsúhlasený, pýtala sa, či je možné preložiť návrh na september a „dobre pripraviť materiál, lebo je tam viac otázok“.

„Aké otázky?“ pýtala sa už viditeľne rozrušená zastupujúca starostka Iveta Jančoková. „*Neprišla žiadna otázka, na ktorú by ste nedostali odpoveď. Ja by som chcela vedieť, čo vám bráni za to zahlasovať teraz?*“

Pokračovanie na strane 8 ➤

Slovo
šéfredaktorky

Teleport na dovolenku
Veľký Draždiak je každoročnou letnou témou v Petržálke. Tento rok však zásadnejšie – petržalský úrad sa totiž dohodol s Lesmi SR na odkúpení veľkej časti pozemkov pri a pod hladinou jazera. Je to úžasná správa, najmä v kontexte opakovaných ubezpečení vedenia samosprávy, že pozemky neodkupuje, aby ich spolplatnila, či na nich stávala, ale aby mohla garantovať, že Draždiak zostane verejný a bezplatný pre všetkých. Mestská časť ako vlastník je totiž lepšia voľba, ako keď je vlastníkom štátny podnik. Pozemky Pečnianskeho lesa pred výmenou, ktorú sa teraz snažia súdne zrušiť, tiež patrili štátnym Lesom SR... A predsa sa v diskusiách ozvalo mnoho spochybňujúcich hlasov, ktoré už predikujú, ako pozemky pri jazere obsadí súkromník, vystavia na nich vily a obmedzí prístup k vode.

Na štátnej úrovni majú politici k návštevníkovi Draždiaka skutočne ďaleko. Dovolí si však tvrdiť, že na tej komunálnej by si dnes žiadne vedenie Petržalky netrúfalo novonadobudnuté pozemky okolo Draždiaka rozparcelovať a rozpredať. Tak už prestaťme spochybňovať dobré rozhodnutia. Pobyť pri jazere sa stáva vďaka revitalizačným zásahom petržalskej samosprávy z roka na rok príjemnejší. A keď vám tu už „cetkami“ ovešaný Afroeurópan ponúka náramky za neodolateľnú cenu, je jasné, že Draždiak nás dokáže teleportovať aj na dovolenku. Tak si ju na sídlisku užijme a uverme, že tí hore, minimálne v tom „komunále“, to niekedy myslia aj dobre.

Ingrid Jarunková

Súboj ideí sa v doplňujúcich voľbách nekoná

V doplňujúcich voľbách 6. septembra 2025 si budú Petržalčania voliť nového starostu. Kandidatúru ohlásil bývalý starosta Ján Hrčka a poslanec Juraj Mravec. Team Bratislava Matúša Valla sa rozhodol svoju kandidatku Tatianu Kratochvílovú postaviť až v riadnych komunálnych voľbách, ktoré budú na jeseň 2026.

Ján Hrčka odstúpil koncom mája z funkcie starostu Petržalky po tom, čo bola odhalená sprenevera zamestnanca, ktorý mestskú časť obhľadá o 2,7 milióna eur. „Nie je to síce moja vina, ale je to vina úradu pod mojím vedením, a preto som prijal zodpovednosť“, uviedol. Rozhodnutie znova kandidovať nebolo podľa jeho slov jednoduché. Zavážila aj spätná väzba od ľudí. „V uliciach nášho sídliska ma zastavili, písali mi, že Petržalku v rámci môjho 6,5-ročného vedenia vnímajú pozitívne. Hovorili mi najmä o tom, že jedna chyba nemôže hodiť všetko do koša. O tom, že po rokoch - a v niektorých

oblastiach aj desaťročiach - sa množstvo vecí v Petržálke konečne pohlo raketovo dopredu“, uviedol pri ohlásení kandidatúry. „O smerovaní Petržalky rozhodujú Petržalčania. A to je jeden z hlavných dôvodov, prečo som sa rozhodol, že sa idem o ich dôveru uchádzať v septembrových doplňujúcich voľbách starostu opäť... Život zase raz ukázal, že i v priebehu pár dní sa dá, dokonca aj nie vlastným zavinením, veľmi ľahko pošpiniť všetko to dobré, čo sa mne a môjmu tímu za 6,5 roka podarilo. Preto si spolu s ľuďmi, ktorí mi o tom, že jedna chyba nemôže hodiť všetko do koša. O tom, že po rokoch - a v niektorých

Kandidatúru na post starostu ohlásil aj aktuálne petržalský poslanec Juraj Mravec. „Mojím cieľom je zlepšovať podmienky a kvalitu bežného života, ku ktorým patrí bezpečná doprava, osobná bezpečnosť a ochrana majetku, dostupnosť školských zariadení aj pre nové lokality Slnecnice, Nesto, či komplexnú vybavenosť pre plánované Nové Lido, zlepšovať podmienky existujúcich školských zariadení... Mojou prioritou bude vždy čistota a verejný poriadok... Osobitný záujem si vyžaduje aj rekonštrukcia terás a ich právne usporiadanie, debarierizácia priechodov pre chodcov...“ uviedol okrem iného na svojej facebookovej stránke Juraj Mravec má rád Petržalku.

„Našou kandidatkou na starostku Petržalky v riadnych komunálnych voľbách je Táňa Kratochvílová. Na to, aby mohla kandidovať a potom prevziať mandát starostky aj v týchto predčasných doplňujúcich voľbách, by však musela odísť zo svojej súčas-

nej pozície viceprimátorky pre dopravu, kde momentálne lídruje niekoľko veľkých a dôležitých eurofondových projektov - budovanie novej trolejbusovej trate Patrónka/Riviéra, prípravu modernizácie Ružinovskej električkovej radiály, ktorá by sa mohla začať už budúci rok a najmä dokončenie a spustenie Petržalskej električky. Tieto projekty považuje za mimoriadne dôležité a prospešné pre všetkých Bratislavčanov a Bratislavčanky, a preto sa septembrových doplňujúcich volieb v Petržálke nezúčastní. Team Bratislava ani nebude stavať iného kandidáta alebo kandidatku. Tieto voľby si vymyslel Ján Hrčka, aby za verejné peniaze urobil referendum o svojej popularite po tom, čo mu z úradu zmizlo 2,7 mil. eur. Jeho odstúpenie z funkcie bol iba marketingový ťah, aby obratom ohlásil opätovnú kandidatúru“, uviedol vo svojom stanovisku primátor hlavného mesta Matúš Vallo. (pn)

Kontrola za kontrolou

Po tom, čo na petržalskom úrade odhalili zamestnanca, ktorý spreneveril 2,7 milióna eur z verejných financií, na úrade prebieha kontrola za kontrolou.

Bývalý starosta Ján Hrčka poveril hneď po prevzatí sprenvery kontrolórku Petržalky Dianu Chovancovú, ktorá kontrolou vo veci vyplácania miezd v materských školách. Tá má však obmedzené možnosti, takže navrhoval aj externý audit, v ktorého príprave úrad aj po jeho odstúpení pokračoval. Zároveň ešte v máji po odhalení podvodu nastúpil na miestny úrad v Petržálke „ako poradca v oblasti riadenia financií pán Ivan Bošňák, ktorý sa ponúkol, že nám svojimi skúsenosťami pomôže vyšetriť, kto a v akom procese zlyhal, ale aj nastaviť chod

celého finančného oddelenia do budúcnosti“, informovala mestská časť.

Ďalším auditom bol interný audit v časti vyčíslenia celkovej škody, ktorý mestská časť ukončila 16. júna. Suma bola vyčíslená na 2.759.429,02 eura.

Na mimoriadnom májovom zastupiteľstve poslanci Teamu Bratislava/Progresívneho Slovenska (TB/PS) navrhli rozsiahly hĺbkový audit za roky 2019 – 2025. Úrad oslovil viaceré auditorské firmy, aby jej ho nacenili. „Cenová ponuka jedinej auditorskej firmy, ktorá bola v danom

znení ochotná takýto rozsiahly audit v množstve oblastí a už od roku 2019 aspoň nahrubo odhadnúť, sa pohybuje v rozmedzí 0,91 až 1,35 milióna eur s DPH“, upresnil vicestarosta Petržalky Ján Karmán, ktorý už v máji požadoval, aby jeho poslaneckí kolegovia a kolegyne dbali aj na efektivitu takto vynaložených prostriedkov.

„Na miestnom úrade sme sa preto rozhodli – aj na základe upozornení zo strany dvoch auditorských firiem – pre zodpovednejší a adresnejší krok – forenzný audit oblastí, kde k podvodom preukázateľne došlo: konkrétne výplaty v materských školách a jedálňach za roky 2023 – 2025“, informoval úrad na svojom webe. V týchto dňoch sa na ňom už pracuje, mal by byť ukončený do konca leta. Cena auditu má byť 53 000 eur. (pn, tasr)

Na júnovom miestnom zastupiteľstve pri schvaľovaní záverečného účtu (Petržalka hospodárila v minulom roku s prebytkom viac ako sedem miliónov eur, pozn. red.) navrhla poslankyňa Tatiana Kratochvílová doplnenie uznesenia o vykonanie „nezávislého auditu externou firmou, ktorý sa zameria na preverenie finančných transakcií, manažérskych postupov a interných procesov od roku 2023 na miestnom úrade v súvislosti s krádežou miezd v oblasti školstva...“ aj s návrhom bezpečnostných opatrení.

Človek sa v tých auditoch ľahko stratí a čo už potom úradníci. Pre nich to musí byť zatažkávajúca skúška - okrem vlastnej agendy pripravovať podklady pre jednu kontrolu za druhou... Želáme veľa sily. (pn, tasr)



PREDNÁŠKOVÝ CYKLUS

Otázniky ŽIVOTA

4. – 15. 8. 2025 vždy o 18:00 hod.

- TÉMY PREDNÁŠOK ▼**
- Po **4. 8. ZVITKY OD MŔTVEHO MORA** Prečo je Biblia výnimočná?
Ut **5. 8. POZNAJTE BUDÚCNOSŤ** Dejiny napísane dopredu
St **6. 8. PREČO JE TOĽKO UTRPENIA?** Kto za to môže?
Št **7. 8. OSOBNOSŤ, KTORÁ ZMENILA SVET** Kto je Ježiš?
Pia **8. 8. JEDNODUCHÉ PRINCÍPY K ZDRAVÉMU ŽIVOTU**
Po **11. 8. ČO MA ČAKÁ PO SMRTI?** Nebo, peklo, spánok alebo nič?
Ut **12. 8. DOKONALÝ PODVOD** Temná stránka špiritizmu a okultizmu
St **13. 8. BOŽIA KATEDRÁLA V ČASE** Jedinečnosť dňa odpočinku
Št **14. 8. KONIEC ZLA** Apokalypsa podľa knihy Zjavenia
Pia **15. 8. NÁVRAT KRÁĽA** Kedy a ako príde Ježiš znovu?
- Wolkrova 4 | PETRŽÁLKA** (zasadačka na prízemí)
Info: 0948 526 722
- Prednášky prebiehajú súbežne aj na Ferienčíkovej 5 a v DK Ružinov. Viac na webe.

AKO ŽIŤ ZDRAVO

ZDRAVOTNÉ PREDNÁŠKY

4. – 15. 8. 18:00 hod

CABLKOVÁ 3 (za pumpou Shell na Rožňavskej)
Info: 0911 756 777

prednáša MUDr. Milan MOSKALA

TÉMY PREDNÁŠOK ▼

(po) **4. 8.** Prevencia alebo liečba
(ut) **5. 8.** Prevencia civilizačných ochorení
(st) **6. 8.** Imunita
(št) **7. 8.** Umenie pozitívneho myslenia
(pia) **8. 8.** Vyrovnaj sa z minulosťou
(po) **11. 8.** Liečebné pôsty
(ut) **12. 8.** Prevencia Alzheimerovej choroby
(st) **13. 8.** Prevencia rakoviny
(št) **14. 8.** Ako si predĺžiť mladosť a kvitnúce zdravie do vysokého veku
(pia) **15. 8.** Bangladéš, tak ako ho nepoznáte

Biznis a VIERA

Životný príbeh Radima Passera

7. 8. 2025 | 18:00 hod.
FERIENČIKOVA 5 BRATISLAVA

8. 8. 2025 | 18:00 hod.
DOM KULTÚRY RUŽINOV
Ružinovská 28, BRATISLAVA

Radim Passer je majiteľom developerskej spoločnosti PASSERINVEST GROUP, ktorá sa stala jednou z najrešpektovanejších spoločností na českom trhu. Založil tiež neziskovú kresťanskú organizáciu Maranatha z.s.

Jeho cesta k úspechu nebola vždy jednoduchá. Prešiel neraz životnou skúškou vrátane tej najťažšej, ktorá môže človeka stretnúť. Aj vďaka nej si usporiadal priority a zmenil svoj prístup k životu. O najdôležitejších momentoch života bude hovoriť v prednáške Biznis a viera, ktorá bude zameraná na jeho životné pády a vzostupy.

DNI ZDRAVIA

Dni zdravia budú prebiehať súbežne na dvoch miestach.

(Po)	4. 8.	Park A. Hlinku Ružinov (pri MHD Herlianska)		Kamenné námestie (pri Tesco)
(St)	6. 8.	Kuchajda (pri Amfiteátri)		Vlastenecké námestie Petržalka
(Pia)	8. 8.	Park A. Hlinku Ružinov (pri MHD Herlianska)		Sad Janka Kráľa (pri Auparku)
(Po)	11. 8.	Park A. Hlinku Ružinov (pri MHD Herlianska)		Nám. Republiky Petržalka (pri Kauflande)
(St)	13. 8.	Park A. Hlinku Ružinov (pri MHD Herlianska)		Vlastenecké námestie Petržalka
(Pia)	15. 8.	Dom Kultúry Dúbravka		Sad Janka Kráľa (pri Auparku)

Môžete sa tešiť na:

➤ meranie krvného tlaku

➤ meranie telesného tuku

➤ meranie podkožného tuku

➤ meranie viscerálneho tuku

➤ meranie kostrového svalstva

➤ test životného štýlu

➤ individuálne poradenstvo

Všetky merania sú ZADARMO.

Zmena programu vyhradená. Aktuálne informácie na webových stránkach

Informácie: 0948 526 722 | 0908 838 046

Info:
0948 526 722

bratislava.dotknisaneba.sk



Vstup
VOLNÝ



Ďalšia zóna PAAS v letných mesiacoch

Háje 2 a 3 sa onedlho stanú ďalšou zónou v rámci celomestského parkovacieho systému.

Vo februári 2024 sa uskutočnilo on-line verejné prerokovanie, so značením parkovacích miest chcelo mesto začať v období apríl-jún, spustenie predpokladalo v 4. kvartáli - október-december 2024. Projekt sa tak omeškal o takmer rok. Aktuálne sa zóna Háje 2 a 3 už značí, mesiac pred spustením regulácie by mala byť možnosť registrácie do systému a obyvatelia zrejme ocenia aj dočasné klientske miesto PAAS. Kedy začne registrácia? Aj na to sme sa pýtali hovorcu magistrátu Petra Bublu.

Kedy mesto plánuje ukončenie značenia a čo bude nasledovať? Koľko cca potrvá registrácia rezidentov a kedy mesto odhaduje spustenie zóny?

Rezidenti sú už o spustení zóny v uvedenej lokalite informovaní, začínajú sa registrácie rezidentov, mesto zároveň aktuálne značí danú zónu, spustenie je predpokladané v letných mesiacoch.

Aké pripomienky mesto po verejnom prerokovaní akceptovalo? Teda, čo sa oproti pôvodnému návrhu z februára 2024 upravuje?

Pripomienok k projektu sme v rámci celého procesu mali viacero a mesto sa snažilo akceptovať čo najviac z nich. Nakoľko je však projekt staršieho prípravného dáta a bolo vytvorených niekoľko verzií projektu pre jeho zložitost a následne úpravy z viacerých strán (Krajského dopravného inšpektorátu, MČ Petržalka, odborné oddelenia magistrátu) je ťažko teraz vypichnúť niektoré z nich. Obyvatelia sa však spravidla pýtajú, prečo projektujeme CIK CAK čiary, nerozumejú ich významu z dopravného hľadiska a opodstatneniu v parkovaní na sídliskách. Usilujeme sa ich informovať, že aj tieto miesta sú potrebné pre obslužnosť prevádzok, ktoré sa v mieste nachádzajú a projektujeme ich len v minimálnom množstve.

Najviac výhrad obyvateľov bolo proti zrušeniu pozdĺžnych parkovacích miest pred bytovými domami na Furdekovej 4 až 14. Šlo podľa nich zhruba o 70 miest. Ako na pripomienku zareagoval magistrát?

Tejto problematike sme sa venovali spolu s obyvateľmi Furdekovej ulice, parkovacie miesta sa zlegalizovali, resp. pribudli všade tam, kde to technické podmienky a normy povolujú.

K uvedeným pozdĺžnym parkovacím miestam je po-

trebné uviesť, že tieto nezostali zachované, a to najmä z dôvodu, že nespĺňali príslušné technické podmienky. Navyše ide o chodník, ktorý má primárne slúžiť pre peších a v takom počte, v akom tam vozidlá parkovali, často obmedzovali a ohrozovali chodcov. Taktiež je nutné spomenúť, že pri zriadení daných miest v minulosti sa absolútne nehládalo na prípadný príjazd záchranných zložiek. Ako alternatíva týchto parkovacích miest sa riešil separátny projekt organizácie dopravy Fur-

dekovej ulice, kde bola navrhnutá nová komplexná úprava organizácie dopravy, ktorá zahŕňa vyznačenie nových parkovacích kapacít, vyznačenie cyklopruhov ako alternatívnu dopravu a tiež zlepšené rozhládové pomery pri vjazdoch a výjazdoch.

Na príjazdovej ceste (spevnenej ploche) pred domom na Šustekovej 9-15 bude parkovanie v rámci PAAS? Pred rokom som mala informáciu, že sa preverujú majetkové záležitosti.

Toto parkovanie je zaradené ako vnútroblok, je súčasťou PAAS a je určené iba pre rezidentov.

Bude vyriešené aj parkovanie na 4-prúdovej Furdekovej?

Parkovanie na Furdekovej ulici je navrhnuté všade tam, kde to technické podmienky a normy povolujú, oproti pôvodnému stavu tam legálne pribudli desiatky parkovacích miest navyše.

Zareguluje sa aj parkovanie pri Dostihovej dráhe a tiež priamo v starohájskom lesíku pred jazdeckou školou?

Aktuálne sa s tým nepočíta, avšak do budúcn (ak by sa vyriešili majetkové vzťahy) by parkovanie v danej lokalite teoreticky mohlo byť zaradené do zóny PAAS. *(in)*

foto: in



▲ Hoci mesto včas upozorňovalo, že sa chystá značiť lokalitu, viacerí vodiči informáciu ignorovali. Ich autá museli presúvať na neďaleké parkovacie miesta, práce to však zdržovalo a komplikovalo.

Dočasné Klientske miesto

„V utorok 1. júla 2025 otvárame dočasné Klientske miesto (KM) na miestnom úrade MČ Bratislava – Petržalka (Technopol) na adrese Kutlíkova 17,“ informoval magistrát.“

Na dočasnom Klientskom mieste bude poskytovať kompletné služby súvisiace s parkovacou politikou – od registrácií, vybavenia žiadostí a parkovacích kariet (vrátane ich obnovy), cez pomoc s mobilnými aplikáciami až po všeobecné informácie o parkovaní.

Riešiť tu môžete aj všetko potrebné k už spustenej

zóny PE1 - Dvory, ako napríklad obnovenie karty. Pracovníci vám zodpovedia aj otázky k pripravovanej zóne Háje 2 a 3. Po spustení registrácií do zóny Háje 2 a 3 tu bude možné vybaviť rezidentské, návštevnícke, bonusové, ŤZP a iné karty osobne.

Klientske miesto nájdete na prízemí v miestnosti č. 001, vedľa Matriky. *(pn)*

Otváracie hodiny:

Pondelok:	08:00 – 12:00, 13:00 – 17:00
Utorok:	08:00 – 12:00, 13:00 – 16:00
Streda:	08:00 – 12:00, 13:00 – 16:30
Štvrtok:	08:00 – 12:00, 13:00 – 16:00
Piatok:	08:00 – 14:00
Infolinka	(Po–Pi 08:00 – 18:00): 0800 222 888

Kúpalisko Matadorka je otvorené. Láka aktívnych plavcov aj rodiny s deťmi

Plavecký bazén na Matadorke je jediným vonkajším 50-metrovým plaveckým bazénom, ktorý má hĺbku viac ako 2 metre po celej svojej dĺžke.

Vďaka tomu láka aktívnych plavcov, a to nielen z Petržalky. „Už niekoľko sezón si k nám v utorok a štvrtky od 7.00 do 8.30 hod chodia zatréňovať nielen športovci, ale aj tí, ktorí radi začínajú deň pohybom. Pre mnoho ľudí sa ranné plávanie u nás stalo súčasťou ich rannej rutiny,“ hovorí Miroslava Koreneková z tímu Kúpaliska Matadorka. Navyše, vo veľkom 50-metrovom plaveckom bazéne zostávajú natiahnuté tri plavecké dráhy počas celého dňa pre tzv. rýchle plávanie. Návštevníci v nich môžu používať aj plavecké pomôcky ako ťapky na ruky či plutvy. Ako na ranné plávanie, tak aj na celodenný



vstup, je možné využiť MultiSport či UpBalance kartu.

Príjemné miesto na relax s rodinou

Kúpalisko Matadorka je už od svojho vzniku nielen miestom pre športové vyžitie, ale aj priestorom pre príjemný relax a osvieženie počas horúcich dní. Matadorka buduje

a renovuje svoj areál tak, aby si tu aj rodiny s deťmi našli všetko, čo potrebujú, a to už v cene vstupného. Tieň stromov, oddychová zóna pri detských bazénoch, trampolína, krytý detský kútik s hračkami či šmýkačka do vyhrievaného brodiskového bazénika potešia najmä pre rodiny s malými deťmi. Staršie deti sa zabavia na tobogane, alebo si môžu po-

Prví cestujúci sa po novej električkovej trati odvezú v nedeľu 27. júla.

Petržalská električka získala potrebné rozhodnutie BSK o predčasnom užívaní trate a po uplynutí lehoty pre nadobudnutie právoplatnosti tak bude môcť byť spustená do plnej prevádzky. Dňom spustenia bude nedeľa 27. júla. Ešte predtým, cez víkend 19. a 20. júla, prebehne ďalšie kolo zaškoľovacích jžd vodičov električiek, ktorí na tejto trati začnú onedlho pravidelne jazdiť.

Pre Petržalčanky a Petržalčanov tak o pár dní skončí dlhé obdobie čakania a svoje životné situácie budú môcť postupne prispôsobiť rýchlejšej a bezpečnejšej forme MHD – električke. Petržalke zároveň pribudnú nové kvalitné verejné priestory a 6 ki-



Petržalská električka pozná deň spustenia

lometrov novej segregovanej cyklotrasy, čo rovnako zvýši kvalitu života všetkým, ktorí denne cestujú za prácou, školou, či oddychom do iných mestských častí.

„Do spustenia električky 27. júla budú nainštalované prístrešky, dokončené budú

trate, chodníky obsluhujúce električkovú trať, vrátane pešieho prepojenia so Slniečnicami, hotové budú tiež všetky priestrešia a vyznačená bude celá cyklotrasa od Janíkovho dvora do centra mesta,“ informoval hovorca magistrátu Peter Bubla. *(pb)*

foto: Matúš Husár

žičať športové pomôcky na plážový volejbal, bedminton, stolný tenis či futbal. Všetky tieto služby a vybavenie spolu s viac ako 100 ležadlami sú návštevníkom Kúpaliska Matadorka k dispozícii v cene vstupného, a teda zadarmo.

Večerné plávanie

Nezabudnuteľnú atmosféru má večerné plávanie, ktoré kúpalisko organizuje niekoľkokrát za sezónu. Od 20. do 22. hod si môžete aj vy prísť užiť plávanie pri západe slnka a následne pod hviezdami. Kúpalisko akciu pripravuje a presný dátum podujatia už čoskoro zverejní na svojich sociálnych sieťach alebo na webe www.kupaliskomatadorka.eu. ■



Veteránka medzi petržalskými prevádzkami je ukrytá v jazdeckom areáli



▲ Paľo „Palco“ Kováč je po 25 rokoch v predajni ako doma.

„Keby bol najväčší hypermarket v Petržalke len jazdeckou predajňou, nemal by dosť miesta na to množstvo existujúcich produktov pre kone a jazdcov,“ hovorí Paľo „Palco“ Kováč z petržalskej predajne jazdeckých potrieb, ktorá bola otvorená v roku 1991 ako prvá na Slovensku a funguje dodnes - už 34 rokov.

Vstupujem do areálu JK Slávia STU na Májovej ulici a mám pocit, že sem nepatrím. Každú chvíľu čakám, že ma niekto zastaví a vyvedie von. „Áno, je to súkromný areál, prísť sem obdivovať kone nemôžete, ale predajňa je výnimkou,“ hovorí mi Petržalčan Paľo Kováč, ktorý v nej s dvoma krátkymi prestávkami pracuje už 25 rokov.

„V októbri 1999 som prišiel z vojny a moja prvá robota bola tu. Kamarátka tu mala ustajneného koňa a do predajne kúsok od stajní práve niekoho hľadali. Vzali ma, hoci obrazne povedané, živého koňa zblízka som videl, až

keď som sem prišiel. Potrebovali však brigádnika, pretože keď tu v tých časoch bývali preteky, bol tu taký nával ľudí, že zamestnanci nevedeli, kde je sever,“ smeje sa a priznáva, že o koňoch, jazdcov a ich potrebách vtedy nevedel nič. „Spočiatku to bol pre mňa masaker. Netušil som, čo sú „gurty“, „vyvážovačky“, „poprsáky“... ani som nechápal, načo to je...“

Priznávam, ja neviem identifikovať ani mnohé známejšie veci, a tak Palca, ako ho priatelia volajú, požiadam o mini exkurziu predajňou. Po 25 rokoch je v nej už totiž ako doma.

Náročný koníček

Predajňa sa zameriava na potreby pre skokové alebo parkúrové jazdenie. Základná výbava je prilba, nohavice a topánky... a potom tisíc ďalších vecí. Ale podme postupne. „Kedysi sme mali jeden druh topánok, tri druhy nohavíc a bolo vybavené,“ hovorí Paľo Kováč. „Dnes existujú stovky druhov topánok, nohavíc, každý rok nové farby, materiály, pretože aj jazdecký šport podlieha módnym a funkčným trendom.“ A tak si okrem klasických jazdeckých nohavíc môžete dnes kúpiť aj legíny so silikónovou úpravou, nohavice s vreckom na mobil, s „vetrákmi“ na stehnách, fialové, krikľavé, zimné, letné, s vysokým pásom, nízkym, riflované, predĺžené... „Na predajni máme len torzo z ponuky e-shopu, a to platí aj pre čižmy. Veď si vezmite, že nielenže existuje veľa značiek, ale pri profi čižmách má jediné číslo asi desať rôznych typov podľa šírky lýtky a výšky...“

Spomína, že pred časom sem zavítali dve dievčatá, chceli si vyskúšať jazdecké nohavice a čižmy. Vraj ich chcú nosiť po meste ako

módny výstrelok. Väčšina klientov však dnes do predajne smeruje s konkrétnou požiadavkou alebo si ide len vyzdvihnúť tovar z e-shopu.

Prechádzam k výbave pre kone. Zaujímá ma ohlávky. Majú ešte ručne vyrobené? „Kedysi na Slovensku boli výrobcom, aj som nejakých jazdeckých kočiarov poznal, dnes už nie. Väčšina hobby jazdcov už aj tak kupuje nylonové ohlávky. Sú lacnejšie, je to pre nich len spotrebný tovar.“

Biče, zubadlá, gumičky do hrivý... Šokuje ma drevená kefa za 15 eur, napájačku pre koňa vidím po prvý raz, a s úžasom počúvam, že existujú aj sieťové deky proti hmyzu, aby bol koň počas prechádzky v pohode. Aj fľové, predĺžené... „Dlhé roky fungovali na Slovensku tri-štyri kamenné obchody, predávali tovar overených výrobcov, slušne sa užívali. Dnes vznikajú nové e-shopy a zase zanikajú, hoci sa jazdecký rekreačný šport rozšíril aj v bežnej populácii a dopyt vzrástol. Len v Petržalke je asi šesť alebo sedem jazdeckých klubov.“ Súhlasím, že jazdenie na koni je populárna aktivita. Napokon, takmer každé malé dievčatko chce jazdiť na koni, alebo aspoň na poníkovi na školskom dvore. A na to potrebuje prilbu, nohavice, bičik, topánky... Jazdecká predajňa by mala byť spokojná, ale „Čo nás najviac likviduje sú veľké športové hypermarke-

ty. Tovar rozšírili aj o jazdecké potreby, s ich cenami nedokážeme súperiť.“

ne (píšu to spolu, pozn. red.). „Od detstva žijem hudbou, mama robila v ľudovej škole



▲ Palcov projekt - petržalská kapela Jozefovekone - je tiež spätá s jazdeckým areálom. Fotografia je z koncertu v Novom Meste nad Váhom, kde vystupovali práve v čase Dní Petržalky. „Na petržalské dni sa nevieme dostať. To mi príde smutné,“ hovorí Palco.

udia najskôr nakúpia tam, a potom sa do špecializovanej predajne prídu poradiť a zistia, že nakúpili zle alebo kúpili nezmysel. „Neraz zavolajú a pýtajú radu alebo chcú konzultovať. V hypermarkete im nikto nepovie, aké „mini chapsy“ (holenné chrániče, pozn.red.) kúpiť, aby sedeli. Alebo niečo chcu a keď im poviem, že to príde o týždeň, tak nechcu čakať. Všetci si myslia, že jeden deň zavolajú a na druhý deň si pre to prídu. Ale ja nepredávam elektroniku,“ krčí ramenami.

Koho sú to kone?

„Mohol som zostať pracovať v Nemecku a zarábať podstatne viac peňazí ako tu, ale ja som takto spokojný. Bývam v Petržalke, robím v Petržalke, mám tu skúšobňu a venujem sa tomu, čo ma baví. To je najviac,“ hovorí Paľo „Palco“ Kováč. Jazdecký areál totiž nie je len miestom jeho pracovného života, ovplyvňuje aj jeho vášeň, ktorou je hudba. Neraz smeruje z roboty rovno do skúšobne, ktorá je od predajne vzdialená len pár metrov. Pre troch z piatich členov kapely, ktorú Palco založil, je to ideálne miesto. Okrem neho má totiž v areáli sólový gitarista František Majerník firmu na závlahové systémy a aktuálne uňho pracuje aj bubeník Marcel Majbík. Názor kapely nebude asi po tejto informácii prekvapením. Volajú sa Jozefoveko-

umenia, otec bol amatérsky gitarista a hráč na harmoniku,“ spomína Palco, ktorý dnes hrá vo viacerých kapelách, ale srdcovkou je jeho vlastný projekt. „V predchádzajúcich kapelách som bol bubeník, ale chcel som byť gitarista a spevák a robiť si vlastné pesničky. A tak dal v roku 2016 dokopy pop-rockovú kapelu. „Na začiatku sme nielen nevedeli, ako sa bude volať kapela, ale nemali sme ani texty. Do areálu však chodieval jeden parťácky rozhodca — profesor Jozef Halgoš. Okrem toho, že je prírodovedec, píše aj básne. Tak sme sa ich rozhodli použiť.“

To boli naše prvé texty a hold sme mu vzdali tým, že sme sa pomenovali Jozefovekone.“ Vystupovali už po celom Slovensku aj v Česku či Poľsku. „Bol rok, keď sme absolvovali 40 koncertov. Hrali sme pred kapelami ako Mirai, ktorá vypredala O2 arénu, pred Polemicom, Heptom... Paradoxné je, že pred pár týždňami hneď tu za predajňou a našou skúšobňou boli za Ekonomickou univerzitou Dni Petržalky, ale my, petržalská kapela sme hrali

v Novom Meste nad Váhom. Na petržalské dni sa nevieme dostať. To mi príde smutné.“

Hovorím mu, že na tohtoročných Dňoch Petržalky si malý stejdž urobila aj Škola rocku a mala úspech. Ľuďom sa ich rock doslova v „garážových“ podmienkach páčil. „Možno by stálo za úvahu dať týmto spôsobom na Dňoch Petržalky šancu aj petržalským amatérskym kapelám,“ zamyslí sa muzikant. (in)

foto: Martin Kleibl

Článok vznikol v spolupráci so stránkou www.kdemaju.sk, ktorá mapuje vyše tisíc prevádzok a služieb v Petržalke.

kde majú.sk

Pizza Carla®

DONÁŠKA

2+1 Pizza za 1€

+ 1,5l Kofola alebo Vinea zdarma

Pri online objednávke nad 17€
100g Milka zdarma

0800 10 20 30

pizzacarla.sk
...viac ako len pizza

VÝKUP

MINCE - BANKOVKY

0902 168 083 www.horinka.sk



► **Pokračovanie zo strany 1**
Poslanec Daniel Klimovský reagoval: „Po tom, čo sa udia-
lo nedávno, nemáme dôveru
vo financovanie a bordel, kto-
rý sa tam objavil, ovplyvňuje
aj naše rozhodovanie. Obá-
vame sa rozpustiť rezervný
fond na nulu, toto nie je cesta,
ktorou sa chceme vydať.“

Zastupujúca starostka
len s veľkým sebaovládaním
konštatovala, že Petržalka je,
napriek nedávno odhalenej
sprenevere, jednou z najlep-
šie hospodáriacich samospráv

► **Súkromný pozemok,
vstup iba pre tých, ktorí
majú požičané ležadlo
– hlása tabuľka na časti
pozemku pri Draždiaku.
Pozemok prenajal súk-
romný vlastník, za hodinu
na ležadle zaplatíte jedno
euro. Nie všetci obyvatelia
sú z tejto služby nadšení,
podobných súkromných
pozemkov by už v okolí
Draždiaka nemalo pri-
búdať aj vďaka tomu, že
mestská časť pripravuje
kúpu Draždiaka a okolí-
tých pozemkov od Lesov
SR a garantuje, že budú
prístupné pre všetkých.**



SÍDLISKO

◀ **Vizualizácia pochádza
z architektonicko - kraji-
nárskej štúdie Revitalizácia
štrkoviska Veľký Draždiak,
ktorú vypracovali projek-
tanti z Gulačová architekt
s.r.o. pre MČ Petržalka.**

tických dôvodov...

Hoci poslanci napokon návrh
na splatenie prvej splátky pro-
stredníctvom investičného úve-
ru schválili jednohlasne, diskusia
mala dohru aj na sociálnych sie-
ťach – konkrétne na facebooko-
vom profile Petržalky. Názory si
tam vymieňalo niekoľko býva-
lých aj súčasných poslancov.

Napätie medzi úradom
a poslancami aj medzi poslan-
cami navzájom je po prevale-
nom podvode na úrade ešte
citeľnejšie ako doteraz. Uvidí-
me, či to vyriešia septembro-
vé doplnujúce voľby. (in)

**foto: Fb Ján Karman – PRE
Petržalku, MČ Petržalka,
Matúš Husár, in**

na Slovensku.

Padla aj poslanecká otáz-
ka, prečo na túto tému neboli
diskusie s obyvateľmi ako pri
prekládke elektrického vede-
nia. A opäť úrad vysvetľoval,
že kým vedenie by zostalo
cudzím majetkom, hoci by
doň mestská časť investovala
nemalé financie, pozemky pri
a pod Veľkým Draždiakom sa
stanú majetkom samosprávy,
teda všetkých obyvateľov.

A ozval sa aj hlas, že časť
poslancov odmieta odklad
návrhu na september z poli-



PETRŽALSKÉ NOVINY

Samospráva pokračuje s rozširovaním trávnikov

V blízkosti Barracuda bufet už vysadili
1000 m² trávniku – od novej studne pred
bufetom Barracuda až po prezliekacu ka-
bínku, teda bližšie k jazeru.



▲ **Aj slnečná strana pri lese sa dočkala zatrávnenia.**

Táto časť je ohradená pás-
kou približne na 14 dní,
aby sa tráva mohla zakore-
niť. V druhej etape je v pláne
pokračovať smerom k neďa-
lekému stromu (oproti stĺpu
elektrického napätia). Rovna-
ko na 14 dní priestor oplotia
kvôli ochrane novej zelene.
Úrad buduje automatický



▲ **Toalety pri Barracude**

zavlažovací systém, ktorý sa
postará o nový aj existujúci
trávnik popri chodníku pri
bufete. Okrem toho v uply-
nulých dňoch na brehoch
pripravil dve nové kontaj-
nerové toalety – jednu pri
Barracude a druhú pri bufete
Spojka Draždiak na opačnej
strane jazera. (pn)

▲ **Toalety pri Spojke**

foto: Matúš Husár

Na Draždiaku pod dohľadom

Aj toto leto na vás počas horúcich dní pri
Veľkom Draždiaku dohliadajú plavčíci zo
Spolku ochrancov vody OCTOPUS.

Od 23. júna až do 5.
septembra budú
denne od 10:00 do 18:00
(vrátane víkendov a sviatkov)
strážiť vašu bezpečnosť na
ich známom stanoviisku – po
ľavej strane od Barracuda Buf-
et smerom k nemocnici. Spo-
znáte ich ľahko – majú zele-

ný kontajner, paddleboard,
záchranný čln, mólo na
vode, ale aj profi výbavu ako
defibrilátor, kyslík či potápač-
skú výstroj. I keď sú plavčíci
našími vodnými anjelmi, ne-
zabúdajme, že zodpovednosť
máme najmä my sami. (pn)

foto: MČ Petržalka

PETRŽALSKÉ NOVINY
čítajte aj na webe



www.bratislavskenoviny.sk

PETRŽALSKÉ NOVINY

SÍDLISKO

Zvládnú sokoly život na sídlisku?



„Sokol sťahovavý uloví denne jedného až dvoch holu-
bov, záleží od hladu,“ hovorí sokoliar Ján Šenkýrik z OZ
Falcon Wings. S kolegom Petrom Ondrejmiškom pred
pár dňami nainštalovali na bytovky na Andrusovovej
a Krásnohorskej špeciálne hniezda pre týchto dravcov.

Petržalka sa po Podunaj-
ských Biskupiciach a Ru-
žinove stala ďalšou mestskou
časťou, ktorá sa zapojila do
projektu ekologickej regulácie
počtu holubov v meste.

Vďačíme za to poslancom
Lenke Milinckej a Jurajovi
Valocsayovi, ktorí zachytili
pozitívne reakcie na soko-
lov v Podunajských Biskupi-
ciach a v rámci svojej posla-
neckej priority venovali na
tento pilotný projekt v Petr-
žalke 10-tisíc eur. „Pôvodne
sme plánovali tri búdky,
tento rok sa podarilo osadiť
dve (tretie malo byť na stre-
che Technopolu, čo sa ne-
podarilo, pozn.red.), ale na
budúci rok chceme pridať
ďalšiu,“ povedal nám Juraj
Valocsay.

Obyvatelia panelákov túto
aktivitu privítali, je to nádej
v ich zúfalom boji s premno-
ženými holubmi. A ak sa soko-
lom na našom sídlisku zapáči,
tak aj podstatne lacnejšia ako
napríklad osádzanie ostňov
na celé budovy. Sokol, ktorý
sa dozrva aj dvadsať rokov,
totiž dokáže pokryť okolie
v rádiuse až desať kilometrov.
A holuby nielen loví, ale jeho
permanentná prítomnosť ich
núti hľadať si iné teritória.

Paneláky ako skalné útesy

V prvom rade je podstatné
povedať, že petržalské sokoly
neboli na strechu paneláku
premiestnené z voľnej príro-
dy. „Sú to umelo odchované
jedince, ktoré sa postupne sta-
nú voľne žijúcimi,“ vysvetľuje
Ján Šenkýrik s tým, že cieľom
projektu je do desiatich rokov
vybudovať v mestských čas-
tiach umelú populáciu tohto
druhu. Pýtam sa ho, či sokoly
zvládnú život na sídlisku. Rea-
guje, že sokolom sťahovavým
pohľad na paneláky nepreká-
ža. Už dnes jedince tohto dru-
hu môžete zbadať oddychovať
napríklad na budove Incheby.
V prírode obývajú skalné ob-
lasti, paneláky im ich pokojne
môžu evokovať. Nestavajú si
vlastné hniezda, ale využívajú
opustené. Na streche bytov-
ky im stačí búdka a plošina
so štrkom. Najmä však majú
na sídlisku dostatok potravy.
„Najdostupnejšou korisťou je
holub, lebo sa pohybuje v krd-
ľoch,“ vysvetľuje Ján Šenkýrik
s tým, že korisťou sokola sťa-
hovaného je zásadne vtáctvo,
loví v lete. A je excelentný
lovec. Pri strmhlavom útoku
namerali sokolovi sťahova-
vému rýchlosť vyše 300 kilo-

metrov za hodinu! Na porov-
nanie, holub lieta rýchlosťou
približne 80 km/h.

Tri mladé sokoly, dve sa-
mičky a jeden samček, v kaž-
dom hniezde si koncom júna
ešte zvykali v Petržalke na
nové prostredie. Boli zatvore-
ní, denne ich navštevovali so-
koliari, sledovali a krmili ho-
lubím mäsom. Pred týždňom
ich už vypustili do sveta, na-
sledujúce dni ich budú mo-
nitorovať a aj ďalej im dávať

potravu, aby si zvykli vracat'
sa späť do hvezda. Neskôr už
budú loviť sami.

Pýtam sa sokoliara, či soko-
lom neublíži konzumácia cho-
rých holubov. Tvrdí, že holuby
sú skôr prenášačmi chorôb
a parazity majú najmä v čre-
vách či pľúcach, zatiaľ čo sokol
konzumuje prsné svaly. „Ri-
ziko pre sokola je minimálne.
Povedal by som, že viac ohro-
zený je človek, ktorý necháva
holubí trus na balkóne a keď
sa zmení na prach, dýcha ho.“

Zostanú?

Nie je isté, či
sa všetky sokoly

z umelého chovu rozhodnú
v Petržalke zostať. Samozrej-
me by sme si priali, keby zo-
trvali a aj sa rozmnožili. Jeden
pár dokáže zniesť aj tri-štyri
vajcia. K dvom búdkam v Po-
dunajských Biskupiciach,
jednej v Ružinove a dvom
v Petržalke, by mala onedlho
pribudnúť aj ďalšia v Lamači.
Bratislavské sokoly tak budú
mať viac možností nájsť si
partnera a splniť tak pred-
stavu autorov projektu, že
v horizonte desiatich rokov
budú sokoly v Bratislave
hniezdiť. (in)

**foto: Archív J. Š.,
MČ Petržalka**



**Petržalské
sokoly ne-
boli na stre-
chu paneláku
premiestnené
z voľnej prírody. „Sú
to umelo odchované
jedince, ktoré sa po-
stupne stanú voľne
žijúcimi,“ vysvetľuje
Ján Šenkýrik.**



Ale čo s vranami?

Zo sídliska sa ozývajú
aj hlasy, že okrem
holubov by sme potrebovali
pomoc aj s vranami. Lenže

vrana je zákonom chránený
 živočích. To, samozrejme,
sokol nevie, trfne si aj na
ňu. Problém je, že vrana si
na rozdiel od holuba privolá
krákaním na pomoc ďalšie
a na celú skupinu už je sokol
krátky.

REVOLÚCIA SA ZAČALA

NOVÝ CITROËN C3

UŽ OD

14 490 €

BENZÍN AJ ELEKTRICKÝ

CITROËN partner TotalEnergies

Uvedená cena je s DPH, pre verziu YOU. PureTech 100 S&S BVM6 po odpočítaní bonusu Citroën Privilege od CITROËN FINANCIAL SERVICES. Mix spotreba a emisie CO₂ podľa WLTP: 5,6 l/100 km a 126 – 127 g/km. Viac na www.citroen.sk

CITROËN

MOTOR PARTNER, Panónska cesta 22, 851 04 Bratislava-Petržalka



Miesto, kde má psychiater na pacienta čas

„Nehanbite sa, prídte si to vyskúšať aspoň na jeden deň a uvidíte,“ hovorí Evička, klientka denného Psychiatrického stacionára v Centre MEMORY na Mlynarovičovej. „Aj ja som sa tak rozhodla, že sem budem chodiť.“

Evička berie lieky na schizofréniu a úzkosť. Mala strach z ľudí, čakávala na zastávke MHD, až kým neprišla prázdna električka. „Teraz je to už lepšie, už si niekedy aj sadnem,“ hovorí. Napadne mi, že bežný človek absolútne nemá poňatia, s čím bojujú ľudia s duševnými poruchami. Evička musela urobiť veľký pokrok, keď je teraz ochotná so mnou, neznámou osobou, komunikovať. Spomína, že už absolvovala pobyt v stacionári po ukončení hospitalizácie, ale keď jej psychiater odporučil zopakovať si ho, nemali pre ňu miesto. Prednosť mali ľudia, ktorých práve prepustili z nemocnice. O psychiatrickom stacionári na Mlynarovičovej, ktorý funguje od januára 2025, sa dozvedela náhodou od sestry Slávky Rakšányovej, ktorá tu pracuje. „Je to tu oveľa krajšie, pestrejší program, ráno rozcvičky, terapie, pohybové



▲ Záber z Canisterapie

aktivity, mali sme tu psíkov, mohli sme si na nich lahnúť (canisterapia, pozn.red.), alebo sem prišla zo Žiliny pani Mária s dcérou porozprávať nám, ako zvládla svoj problém so závislosťami.“

Ľudia sa tu zrazu necítia sami so svojou diagnózou

a majú čas sa s ňou vyrovnáť. A nielen to. Veľkým benefitom je čas, ktorý im venuje psychiatrická, MUDr. Dana Krajčovičová, PhD.. „Veľmi zaujímavá je pre mňa psychoedukácia s pani doktorkou. Vysvetlí mi, čo so mnou je, lebo v nemocnici sa človek

◀ **Mnohí pacienti si tu nájdu priateľov a stretávajú sa spolu aj po skončení programu v stacionári.**

moc nedozvie. Pán doktor, keď tam prídem na pravidelnú kontrolu, tak sa spýta, ako sa mám, a keď je všetko v poriadku, len mi predpíše lieky. Tu sa ale môžeme každý deň porozprávať s pani doktorkou aj so sestričkou,“ hovorí Evička. Psycho edukácia, ako sa neskôr dozviem, je vždy na tému, ktorá sa týka všetkých, napríklad poruchy spánku, informácie o liekoch, ktoré sa predpisujú, o depresii, s ktorou bojujú...

„Najviac sa mi ale páči, keď v piatok tancujeme s Ivankou,“ dodáva Evička a má na mysli cvičenia s liečebnou pedagogičkou. Okrem psychiatricky, MUDr. Dany Krajčovičovej, PhD, špecializovanej sestry Mgr. Slávky Rakšányovej, fyzioterapeuta Davida Dobrotku a psychologičky Mgr. Bibiány Hlivkovej, je liečebná pedagogička, Mgr. Ivana Kosorinová ďalšia odborníčka, ktorá sa klientom v petržalskom psychiatrickom stacionári venuje.

Nárast úzkostných porúch

Nezisková organizácia Centrum MEMORY existuje od roku 2002 a väčšina z nás ho má zafixované ako centrum pre diagnostiku a lieč-

bu Alzheimerovej choroby. „Zatiaľ len málo ľudí vie, že od januára 2025 tu funguje aj psychiatrický stacionár – zariadenie určené na dlhodobé psychických porúch,“ hovorí medicínska riaditeľka centra, MUDr. Darina Malatincová.

Stacionár je určený pre pacientov so schizofréniou a príbuznými poruchami, pre ľudí trpiacich depresívnymi poruchami, bipolárnou afektívnou poruchou, pre pacientov s neurotickými a úzkostnými poruchami a poruchami osobnosti.

„Po prepustení z nemocnice sa pacienti ešte necítia úplne sebaisto. Necítia sa na to, aby hneď nastúpili do práce, do bežného života, mnohí zostávajú na PN, ale keď sú sami doma, nemajú možnosť doliečenia, u mnohých pretrvávajú úzkosti, hoci už nemajú silné depresie... Toto preklenovacie obdobie sa volá remisia, trvá 3 až 6 mesiacov a práve počas tohto obdobia by mali pacienti navštevovať zariadenie tohoto typu, aby sa doliečili,“ hovorí doktorka Krajčovičová. Spomenie prípad depresívnej pacientky s inými pridruženými diagnózami, ktorá prišla po hospitalizácii nastavená na vysoké dávky antipsychotík. Bola letargická, ťažko rozprávala, aj sa hýbala. „Sledovala som ju, postupne som znižovala dávky liekov,



▲ Čas trávia klienti aj vonku, napríklad aj pri hre.

niektoré vysadila, nastavovala som ju na iný typ liečby a jej stav sa radikálne zlepšil.“

Aktuálne sem denne prichádza maximálny počet - 15 klientov. Na jeden deň v týždni sa však vracajú aj takí, čo už program absolvovali. Ich prechod do bežného života je tak postupný.

Dnes tu vidím ľudí od 18 do 60 rokov, gro však tvoria mladí do 35 rokov. Prevládajú ženy. Psychiatrická Dana Krajčovičová mi vysvetľuje, že väčšiu z nich majú predispozície k duševnej poruche, ale po 30-ročných skúsenostiach v praxi eviduje aj obrovský nárast úzkostných a panických porúch. „Myslím, že je to dobrou, ktorú žijeme. Obrovský tlak na výkon, netoleruje sa zlyhanie, ľudia si nedoprajú oddych, mnohí hovoria, že sú vyhorení, ale je to vlastne forma afektívnej poruchy, ktorá u nich prerástla.“

A tak tu nájdete nielen pacientov po hospitalizácii, ale aj ľudí na PN-ke, tých, čo prišli o zamestnanie, invalidov, ale aj študentov, ktorí prerušili štúdium. „Sú tu pacienti s odporúčením z nemocnice. Druhá skupina sú tí, ktorí navštevujú ambulancie iných psychiatrov, ktorí ich k nám odošlú, aby sme odsledovali liečbu. Tretia skupina sú ľu-

dia, ktorí doteraz neboli nikdy psychiatricky liečení, ale majú potrebu sa liečiť, lebo cítia úzkosť, depresiu, paniku... V Centre MEMORY ich vyšetrí klinický psychológ, psychiater a v prípade potreby odporučí stacionár.

Liečba na mieru

Denný stacionár je v podstate ambulantná starostlivosť intenzívneho typu. Denne od 8h do 14h odborný multidisciplinárny tím pomáha

Dodržiavanie denného programu, ktorý začína o 8 h ráno, nie je pre všetkých jednoduché, ale aj pravidelný denný režim a jeho dodržiavanie je prípravou na bežný život.

klientom učiť sa a pracovať s myšlienkou, že sa vrátia do zamestnania, do kolektívu, rodiny a zapoja sa do fungovania bežného života.

Kým štandardne vída pacient svojho psychiatra pri bežne plánovanej kontrole na pár minút, v stacionári je psychiatrická aj so špecializovanou sestrou, s ktorou tvorí tandem už 30 rokov, s pacientmi denne. Každé ráno spolu absolvujú komunitu, v priebehu týždňa majú podľa programu spoločné aktivity - nácvik pamäti, tréning sociálnych zručností, a meta-kognitívny tréning. Lekár má príležitosť ich pri aktivitách

sledovať a upravovať liečbu podľa ich potrieb. Rodinní príslušníci majú zas možnosť konzultovať vo vyhradenom čase zdravotný stav a prípadné zmeny správania.

Čas, ktorý tu tím odborníkov pacientovi venuje, je obrovský benefit. „Nastavujeme liečbu na mieru na báze každodennej kontroly a sledovania... Pacienti sa takto môžu vyhnúť rehospitalizácii,“ hovorí doktorka Krajčovičová.

Poisťovne si výhody stacionára zjavne uvedomujú. Všeobecná zdravotná poisťovňa, s ktorou má centrum zmluvu, hradí svojim poistencom pobyt v stacionári v dĺžke 60 pracovných dní za 12 mesiacov, Dôvera až 90 dní programu v psychiatrickom stacionári.

„Keď sa sem niekto dostane, neznamená to, že zlyhal. Naopak, je to spôsob, ako sa vrátiť späť do bežného života z kratšej cesty,“ dodáva medicínska riaditeľka centra MUDr. Malatincová. (in)

foto: Centrum MEMORY

Psychiatrický stacionár v Petržalke je jediným na našom sídlisku, ďalšie sú v iných mestských častiach - v Starom Meste, v Podunajských Biskupiciach, v Jarovciach a v Novom Meste.

Terapia, ktorá vyzerá ako hra
Nečakajte tu kreslenie či keramický krúžok, program psychiatrického stacionára zahŕňajú odborné terapie, hoci občas pôsobia ako hra.

■ Pacienti so schizofréniou často strácajú sociálne väzby, schopnosť komunikovať, riešiť problémy, čítať emócie z tváre. V malej komunite si tieto sociálne zručnosti opäť osvojujú. „Na modelových situáciách trénujeme, ako ísť na poštu, do obchodu, na úrad, nastúpiť do MHD a za domácu úlohu to majú skúšať v realite,“ vysvetľuje psychiatrická. „Trénujú schopnosť niekoho pochváliť, prijať pochvalu, kompliment, prijať radu, vďačnosť, byť empatický.“

■ Spoločná komunita, kde dostávajú spätnú väzbu, je jednou z najobľúbenejších aktivít klientov stacionára. Na nikoho sa však netlačí, všetky aktivity sú dobrovoľné.

■ Pohybová terapia zahŕňa každodennú rozcvičku, strečing, koncentratívno-pohybovú terapiu, autogénny tréning, vychádzky, aktivity na dvore... Všetko prebieha pod odborným dohľadom fyzioterapeuta. Venujeme sa aj cvičeniam zameraným na bolesti chrbta, na čo sa sťažuje väčšina klientov. Klientka Zdenka mi hovorí, ako jej pohyb robí dobre, keďže doma v garzónke mohla cvičiť len na posteli.

■ Psycho edukácia. Z nemocnice odchádzajú pacienti neraz nedostatočne informovaní o tom, akú majú diagnózu, čo obnáša, aká je prognóza, ako dlho majú užívať lieky... To im vysvetlí lekár práve na psycho edukácii.

■ Skupinová psychoterapia je v gescii psychológov, ktorí trénujú s klientmi napríklad spôsoby, ako sa presadiť v skupine, asertivitu...

■ Tréningy pamäti sú nácvikom pamäťových funkcií. „Pri depresiách a schizofréniách je totiž jedným z príznakov ochorenia pamäťový deficit,“ vysvetlí Dana Krajčovičová. „Touto terapiou sa dá pamäť zlepšiť, dokonca sa niekedy dostanú aj na úroveň pred ochorením.“

TRIV
BYTY • KANCELARIE • TREZORY • KLAVÍRE
SŤAHOVANIE.sk
NÁKLADNÁ DOPRAVA
EXPORTNÉ BALENIE
SKLADOVANIE

0905 616 329
02/ 6542 2387

**Z VAŠICH STARÝCH DVERÍ
A ZÁRUBNÍ – NOVÉ**

Prevádzka: Pekná 44
Ivanka pri Dunaji
90028
0907 198 137
renoba@centrum.sk
www.renoba.sk

Mobil:
Email:
Web:

Petržalka odkúpi priestory v budove na Rovniankovej ulici

Chátrajúca budova bývalej Expozitúry VÚB je v súčasnosti v zlom technickom stave, priestory sa nevyužívajú už osem rokov. Láka ľudí bez domova, po jej rekonštrukcii by sa to malo zmeniť.

Petržalka plánuje odkúpiť desať bytov v celkovej sume viac ako 1,3 milióna eur bez DPH na Rovniankovej ulici, v tesnom susedstve Domu kultúry Zrkadlový háj. Byty vzniknú po rekonštrukcii a nadviaže na niekdajšiu Expozitúru VÚB, realizovať ju bude súčasný majiteľ budovy.

Prostriedky na kúpu bytov plánuje samospráva čerpať z hospodárskeho prebytku uloženého v rezervnom fonde. Na júnovom zasadnutí miestneho zastupiteľstva to odsúhlasili petržalskí poslanci.

Budúce byty, ktoré vzniknú

bude súčasný majiteľ budovy. Podľa plánu bude po rekonštrukcii disponovať štyrmi nadzemnými podlažiami a garážou.

Lokalita v okolí bývalej Expozitúry VÚB je dlhodobo vnímaná ako problémová. Prístup k vonkajšiemu podlažiu obývajú ľudia bez domova a rôzni neprispôsobiví občania. Tí pravidelne znečisťujú miestny areál, schodisko a aj výklenok susednej budovy.

Jančoková tvrdí, že komplexná revitalizácia objektu a riešenie problematickej situácie je aj v záujme predávajúceho. „Žiadali sme hlavné mesto o zverenie okolitých pozemkov do našej správy s cieľom revitalizácie okolia. Žiadosť bola zamietnutá, napriek tomu sa plánujeme s touto požiadavkou obrátiť na mesto opäť.“

(mh)



Lacnejšie krúžky

Môže byť nezisková organizácia Petržalka športuje n.o. konkurenciou pre etablované športové kluby?

„Veľký záujem je o naše hokejové a futbalové krúžky, ktoré momentálne navštevuje viac ako 300 detí. Keďže ale boli pod organizáciou Športové zariadenia Petržalky (ŠZP), „krúžkovne“ platili rodičia s 23-percentnou DPH. V prípade, žeby mala samospráva neziskovku, vedeli by sme dať poplatky bez DPH, čo by bol veľký benefit pre rodičov,“ uviedla zastupujúca starostka Iveta Jančoková na miestnom zastupiteľstve uznesenie o schvaľovaní neziskovky Petržalka športuje.

Tatiana Kratochvílová reagovala, že sa plánuje pri hlasovaní o tomto bode zdr-

žať kvôli správe kontrolórky, „predpokladám, že ste ju väčšina čítali, to je dôvod, prečo sa nemôžem prihlásiť k tomuto bodu. Treba tam zaviesť poriadok...“, pričom narážala na pochybenia konateľu. Iveta Jančoková nechápala dôvod viceprimátorky, keďže ŠZP sú za minulý rok historicky v pluse a správa kontrolórky rieši nedostatky za rok 2022, keď mali ŠZP iného konateľa...

Tatiana Kratochvílová mala aj ďalší príspevok: „Pomáhajme športovať Petržalčanom, ale nie na úkor niečoho iného. Nerobme to tak, že likvidujeme alebo zasahujeme do

činnosti klubov, ktoré sú tu desaťročia.“

„Akým spôsobom ich likvidujeme, keď ponúkame krúžok?“ pýtala sa Iveta Jančoková, pričom Ján Karman dodal, že krúžky Petržalky nemajú ambície vychovávať vrcholových športovcov. „Vytvárame podmienky na to, aby sa deti hýbali za prijateľný peniaz. Nie všetky kluby takúto službu poskytujú.“

Poslanci napokon neziskovku schválili, nikto nebol proti, za bolo 17 prítomných, pri hlasovaní sa zdržali poslanci Adam Sarlós a Marek Tydor.

(pn)

foto: Matúš Husár



Areál horárne Gejzu Draždáka v Petržalke ožil

Pribudli ohniská, ihrisko, aj zázemie na vzdelávanie a oddych.

Areál bývalej horárne Gejzu Draždáka na Starohradskej ulici v bratislavskej Petržalke je už niekoľko mesiacov voľne prístupný verejnosti. Obyvatelia si naň postupne zvykajú a objavujú ho ako príjemné miesto na oddych, stretnutia, či školské aktivity. Ešte donedávna bol areál zanedbaný a plný stavebného odpadu. Dnes ponúka upravené okolie, nové možnosti na trávenie voľného času aj zázemie pre environmentálne vzdelávanie.

V lokalite pribudlo 5 nových ohniská, dokopy je ich tu už 8. Všetky sú pravidelne čistené a kontrolované. Návštevníci tu nájdu aj 12 tzv. A-setov - lavíc so stolom. (Aktuálne je však vyhlásený čas zvýšeného nebezpečenstva vzniku požiarov, takže platí zákaz klade-

(km)
foto: in

Kultúrne leto v Petržalke

Väčšina aktivít bude počas júla a augusta sústredená v areáli jazera Veľký Draždiak, kde sa môžu návštevníci, najmä rodiny s deťmi, tešiť každý piatok, sobotu a nedeľu na sériu divadielok, kúzelníckych show či koncertov, a to až do 30. augusta.

Draždiak bude tiež dejiskom Letného prílivu čítania s knižnicou Petržalka (25. júla), ktorá pri bufete Šutrovka ponúkne čitateľom knihy a časopisy zdarma. V sobotu 16. augusta zas bude petržalské more patriť

oblúbeným pretekom handmade plavidiel na podujatí Letná vlna fantázie.

Milovníci sledovania filmov pod holým nebom určite nevynechajú letné premietanie na stene Domu kultúry Lúky. Letné kino prinesie 25. júla od 21h muzikálovú drámu Tanečníca v tme či 8. augusta romantickú komédiu Až vyjde mesiac.

Program kultúrneho leta ukončí 31. augusta v Sade Janka Kráľa rodinné podujatie Na palube jednorožca. Kompletný program je dostupný na webe petržalka.sk/ kulturne leto. (mh)

Tvorte s nami Petržalské noviny

Chcete sa s nami podeliť o radosť, skúsenosť či o to, čo vás v Petržalke trápi? Píšte, pýtajte sa, komentujte na mejl petrzalskenoviny@gmail.com alebo na našom Facebooku www.facebook.com/petrzalske.noviny.

Z REDAKČNEJ POŠTY

Príroda rieši

Terasa na Vavilovovej ulici pri Miestnej knižnici je čiastočne „podopieraná“ kmeňom a korunou paviniča. Niekomu pri tom možno na-

padne, že príroda rieši problém rozpadávajúcich sa terás za nás. Otázka je, či kmeň terasu podopiera alebo narúša omietku a murivo oporného

stĺpa a tým prispieva k rýchlejšiemu rozpadu terasy... V každom prípade prispieva k riešeniu...

J.



Plastové zátisie

Aktivita pod názvom „Jedna zdvihnutá igelitka za

deň“, by nás zbavila podobných zátíží do týždňa, ak by sa zapojilo 70 percent Petržalčanov. Súhlasíte?

H.

Inšpirujte sa

U nás vo vchode sa osvedčil tento spôsob, ako obmedziť vyhadzovanie, prípadne pohadzovanie starých bateriek v okolí kontajnerových stojísk. Možno to motivuje aj iné vchody?

Čitateľka



Hľadanie tieňa

Všimli ste si, ako ľudia zúfalo hľadajú v slnečných dňoch kúsok tieňa na zastávke električky na Farského? Bolo by to aj vtipné, keby to nebolo smutné. Uvidíme, či

bude pripravovaný prístrešok riešenie. Ak bude transparentný, nečakám, že pod ním budú cestujúci spokojne stáť ako zvieratká pod hříbikom. Cítili by sa skôr ako rajčiny v skleníku.

Rišo

DONGFENG

Druh paliva: Benzin
Prevodovka: Automatická 7-stupňová
Max. výkon: 130 kW
Max. krútiaci moment: 285 Nm
Rozmery (d/š/v): 4850/1900/1715 mm
Pohotovostná hmotnosť: 1550 kg
Počet miest: 7 (2+2+3)
Kombinovaná spotreba: 6,8 l

MOTOR PARTNER s.r.o.
Panónska cesta 22, 851 04 Bratislava
www.dongfengbratislava.sk
dongfeng@motorpartner.sk
+421 915 595 426

U-TOUR Variabilné 7-miestne MPV
Záruka 5 rokov / 150 tis. km

Nechodia vám Petržalské noviny? Kontaktujte nás: t. č. 02 3268 8830, email: redakcia@banoviny.sk

PETRŽALSKÉ NOVINY

11. 7. 2025 • vychádzajú 31 rokov • číslo 7
ISSN: 1338 - 1997 • Evidenčné číslo: EV 5665/18

VYDAVATEL: NIVEL PLUS s.r.o., Ivanská cesta 2D, 821 04 Bratislava • **IČO:** 35712058 • **REDAKCIA:** Ivanská cesta 2D, 821 04 Bratislava, email: jarunkova@banoviny.sk, tel.: 0918 095 649, **Šéfredaktorka:** Ingrid Jarunková • **Inzercia:** 0903 740 773, email: szedlarova@banoviny.sk • **web:** www.banoviny.sk • **Tlač:** MAFA a.s., tlačiareň MAFRAPRINT Olomouc • **DISTRIBÚCIA:** Red Post, s. r. o.

PR reklama je graficky vyznačená ■. Neobjednané príspevky nevraciam a nehonorujeme.

© 2013 Autorské práva sú vyhradené a vykonáva ich vydavateľ. Autori článkov si v zastúpení vydavateľom vyhradzujú právo udeľovať súhlas na rozmnožovanie a verejný prenos článkov. Vydavateľ nedal súhlas na monitoring tlače.



Poloha vojenského cintorína z roku 1809 v roku 1840.



Francúzske vojská v Petržalke.

Kde sa vzal názov - Elýzium – pre kedysi najchudobnejšiu časť Petržalky?



▲ Elýzium okolo roku 1939.

Oblasť bola pre Bratislavčanov známa ako bývalé významné prírodné kúpalisko, dnes zanedbaná lokalita naproti Euroveji, i ako jedna z najchudobnejších štvrtí Bratislavy. Severné časti ostrova Stadt Grund vznikli v priebehu 15. až 17. storočia v rámci presunu koryta Dunaja na východ, neskôr s východnou časťou splynul ostrov Kleine Brenner (Malé Pálenisko). Keďže ostrovy Kleine Brenner a Ovsíšte (Insula Habern) patrili Bratislavskému panstvu, majetkové nároky ani po zmene koryta nezankli, vznikla tu aj katastrálna hranica s Prievozom (Ober Ufer).

Názov lokality Elýzium sa

viazie k obliehaniu Bratislavy francúzskou armádou pod vedením maršála Louisa Nicolasa Davouta. Rakúske vojská sa opevnili na južnom brehu Dunaja, na Alte Au (Stará niva resp. Starý háj), Stadt Grund aj Ovsíšte. 30. júna 1809 síce francúzske vojská územie dobyli až po rameno oddelujúce ostrov Ovsíšte, ale obrana predmostia pokračovala naďalej, až kým 10. júla neboli rakúske vojská už pod vplyvom Napoleonovho víťazstva pri Wagramu a chystaného prímeria evakuované.

Nasledujúce mesiace (14. júla až 20. novembra 1809) bola Bratislava okupovaná francúzskou armádou (31. augusta sa v Bratislave na kontrolu vojsk a prehliadku

Jednou z častí Petržalky, ktorá má za sebou bohatú históriu, je lokalita v severnej časti bývalého ostrova Stadt Grund (Fundus Civitates) v 19. a 20. storočí známa hlavne pod názvami Elýzium a Lido.

hradu zastavil aj Napoleon). Francúzska armáda prítomná v Bratislave sa snažila postarať aj o svojich približne 1500 padlých, ktorí zahynuli v bojoch na južnej strane Dunaja od Ovsíšte až po Thebner Au (ostrov oproti hradu Devín vo vlastníctve Devínskeho panstva, dnes v Rakúsku). V lokalite, kde sa francúzskym vojskám podarilo dosiahnuť jediný vojenský úspech pri bojoch o dunajské predmostie, teda v severnej časti Stadt Grund bol založený vojenský cintorín pomenovaný Elýzium podľa sídla blažených v podsvetí v gréckej mytológii. Cintorín bol označený stromovou výsadbou a drevenými krížmi, a po odchode francúzskych vojsk nebol udržiavaný. Prežil iba jeden drevený kríž, ktorý bol po 80 rokoch obnovený a v roku 1922 nahradený kamenným pomníkom, ktorý prežil až do bombardovania Bratislavy v roku 1944.

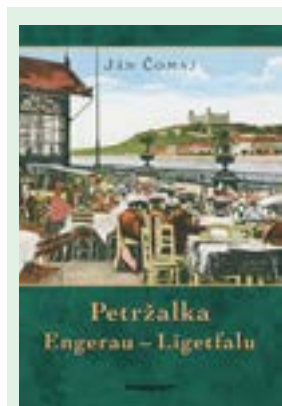
Názov Elýzium sa prvýkrát spomína v roku 1837, o tri roky neskôr vznikla tzv. Bukschova horáreň. V tomto období bol cintorín na mápach zaznamenávaný, svoju

pôvodnú funkciu postupne strácal, a využíval sa ako obova či ako park. Názov Elýzium sa rozšíril na širšiu lokalitu a začalo sa ním označovať osídlenie, ktoré vzniklo pozdĺž Klokočovej, neskôr aj Kočánkovej ulice (výstavba prvých domov prebehla okolo roku 1895). Neskôr, keď na brehu Dunaja vzniklo vojenské cvičisko (tzv. Mostný prápor; v areáli kúpaliska Lido) oblasť opäť zarástla lesom. Intenzívnejšie využitie oblasti nastalo počas nemeckej okupácie (vznikol tu tzv. Pioneer Lager, ktorý sa využíval do šesťdesiatych rokov), ktoré sa po roku 1965 zmenilo na záhradkársku osadu.

Názov Elýzium sa prestal spájať s pôvodným významom, a snaha nájsť jeho pôvod viedla k spojeniu s názvom Au Liesel. Názov Liesel v rôznych obdobiach (Liest, Liesst, Liessel) sa v dunajskej krajine v okolí Bratislavy vyskytoval často, v lokalite Stadt Grund sa však jeho výskyt viaže k zaniknutému ostrovu Au Liesel, ktorý ležal v strede a ranom novoveku v centrálnej časti dnešnej Petržalky a patril k význam-

ným ostrovom v majetku Bratislavského hradného panstva, nachádzali sa tu záhrady obyvateľov Petržalky. V 17. a 18. storočí podľahol erózii Dunaja, a po zmene toku jeho posledný zvyšok splynul so Stadt Grund (okolie dnešnej Lachovej a Mlynarovičovej ulice). Podobnosť názvov Liesel a Elýzium spolu s faktom, že názov (väčšinou v podobe Liesel) pretrval pre túto lokalitu až do 20. storočia viedla k spojeniu týchto názvov.

Peter Kašiak
mapa: archív I. K.



Fotografie sú z knihy Ján Čomaj – Petržalka – Engerau – Ligetfalu z vydavateľstva Marenčin PT, archív P. K.



Street workout je maratón na niekoľko rokov, nie šprint na pár mesiacov

jete permanentku do fitka ani drahé stroje. Navyše, rozvíjate celé telo – nielen izolované svaly, ale najmä stred tela a stabilitu, rovnováhu, kontrolu pohybu či mobilitu. Tréning je pestrý, môžete si ho upraviť podľa seba, a hlavne, učíte sa veci, ktoré sú naozaj praktické. Napríklad, ak zvládnete zhyb, klik, stojku, dodá vám to úplne inú sebadôveru v svoje vlastné schopnosti.

Je streetworkout vhodný úplne pre každého, aj pre úplných začiatočníkov bez kondície?

Určite áno. To je na tomto športe krásne – začať môžete úplne od nuly. Niektorí sa možno na začiatku nevládne ani zavesiť na hrazdu, ale to je úplne v poriadku. Postupne sa zlepšuje a tvoje telo ti začne vracaať to, čo doňho vložíš. Ja som trénovala ľudí všetkých vekových kategórií a typov kondície a vďaka stovkám ľudí mám skúsenosť, že street workout sa dá prispôsobiť úplne každému.

Ako si udržať motiváciu, keď začiatky bývajú náročné?

Motiváciu si treba budovať cez malé víťazstvá. Nečakaj, že za týždeň budeš robiť zhyby alebo stojku. Osláv každý

pokrok – prvý klik, prvý drep bez bolesti, prvýkrát, čo si sa zavesil/a na hrazdu. Mne pomáha pripomínať si, prečo som začala, a tiež si zapisujem pokroky. No a samozrejme – komunita. Tréning s niekým, kto ťa chápe a podporí, je na nezaplatenie.

S akými základnými cvikmi by mal začiatočník začať?

Začať by mal s klasickými cvičeniami s vlastnou hmotnosťou: kliky, drepy, zhyby. Ak nevládneš klasické, tak rob napríklad negatívne opakovania, plank, visy na hrazde. Základ je naučiť sa techniku – kvalita je dôležitejšia než počet opakovaní. A k tomu si pridaj dýchanie, „core“ (stred tela) a mobilitu.

Ako často by mal začiatočník trénovať?

Úplne na začiatok stačia 2–3 tréningy týždenne. Aj keď pravda, že ja som zo začiatku trénovala workout každý deň. Dôležité však je, aby sa z toho stal zvyk a aby telo stihalo regenerovať. Postupne môžeš pridávať záťaž, no treba počúvať svoje telo. Netreba hneď makať každý deň. Street workout nie je o sebaďestrukcií, ale o budovaní lepšieho JA.

Ako dôležité je rozzcvičenie a natáhanie pred a po tréningu?

Rozzcvička je základ. Pomáha aktivovať naše telo pred väčšou záťažou, pripraviť kĺby a svaly na tréning a najmä znížiť riziko zranenia. Pred tréningom je dôležitý dynamický strečing, po tréningu statický. Niekedy sa ľudia snažia „ušetriť“ čas a frajersky preskočia rozzcvičku aj strečing, ale to sa môže časom vypomstiť. Ja vždy venujem 10 - 20 minút rozzcvičke a 7 - 10 minút po tréningu natáhovaniu a strečingu.

Aké sú najčastejšie chyby, ktorým by sa mali nováčikovia vyhnúť?

Najčastejšia chyba je hneď sa porovnávať s inými – na sociálnych sieťach, či už na Instagrame, na hrazde. Každý má svoju cestu. Ďalšia chyba je nesprávna technika. Ďalšia, veľmi častá chyba, je snaha sa robiť pokročilé prvky príliš skoro. A veľmi časté je aj to, že ľudia zabúdajú na regeneráciu a preceňujú svoje telo. Treba mať trpezlivosť. Street workout je maratón na niekoľko rokov, nie šprint na pár mesiacov.

(mĕ)
foto: Archív V. G.

Bratislava Teatro

Teatro Bratislava s.r.o.
DK Ružinov, Ružinovská 28
820 09 Bratislava

teatroba@teatroba.sk
www.teatroba.sk
+421 905 668 070

Predpredaj vstupeniek
Ticketportal

5. 10. Ne: 19:00

FRIDA

MALCOVAT A MILOVAT

Katarína Ivanová
Tomas Palonder
Marcel Ochranek
Mirka Galis Partlova

6. 10. Po: 19:00

Milenec

Učinkujú: K. Haydu, M. Galis Partlova,
D. Ziaranová, M. Mňahončák
Režie: Sofia Ferencová

12. 10. Ne: 19:00

CAVEMAN

Honzla Holik / Jakub Slach

19. 10. Ne: 19:00

SOBÁŠNY LIST

Martin Mňahončák
Sofia Norisová
David Hartl
Dominika Ziaranová

20. 10. Po: 19:00

V alternatívach účinkujú: M. Ochranek,
K. Oľasová, D. Ziaranová, D. Szabo, M.
Majský, P. Boubila, J. Valocká, L.
Vrablicová, J. Hrícka, E. Petovský

šialené nožníčky

4. 11. Ut: 19:00

Bláznivá komédia v trojke
Elena Burkert, Miroslav Kozák, Martin Mňahončák

POZVÁNKA

Hráme pre Vás
v DK Ružinov!

Alois Jirásek	splietol, poplietol (hovor.)	bojkovia (expr.)	kvasinkové ochorenie, múčnatka	Autor krížovky: Juraj Mitošinka	rojko, blúznivec (zried.)	obyvateľka Talianska	pohostil	je možné	obec v okrese Levice	značka lantánu	poškriab	Pomôcky: mop, skat, triál, kavalet, koniak	balkánska medená píšťala	vtiahol do seba	kniha máp	neexistuješ	infekčná choroba, tetanus
citoslovce vyjadrujúce zasyčanie				chladilo, ochladzovalo								kvantum (fyz.) držiac napína					
1. časť tajničky				2. časť tajničky sulfid kremnatý													
zarosilo sa										jazdecká prekážka súčasť trlice							
nejasne sa javili									prudko sa mykala ženské meno								
citoslovce vyjadrujúce žiaľ			kartová hra hovorme nepravdu					trojné číslo stupeň kriedy						značka sínusu			
log, po česky				oslovoval zámenom oni muž. meno													
kráčala					jedna zo sudí- čiek smeroval												
silno tiekol							značka niklu kosí obilniny			základná časť lod- nej kostry							
Pomôcky: Kloto, lña, soor, kaval	EČV Stropkova	zmeták z knôtov 100 m ²				školák vzorec jodovodíka											
3. časť tajničky																	
preobliekal																	

Pošlite do 31.07. 2025
znenie tajničky z krížovky
na sutaz@banoviny.sk
a vyhrajte. Vašu trpezlivosť
pri skladaní puzzle od spo-
ločnosti Piatnik odmení
nádherný ikonický motív
Kiss od známeho umelca
Lichtensteina. Hru zakúpite
na www.piatnik.cz
Štatút súťaže nájdete na
banoviny.sk.



Leli

Chef Midi

Varí a mixuje zároveň.
Pripraví čerstvé jedlo
stlačením tlačidla.

- krémové polievky
- raňajkové kaše
- rastlinné mlieka
- smoothies

www.mamigo.sk



Zľava
15 Eur

Kód: MIDIPETZ15
Platí do 15. 8. 2025

