



Hlas

Nového Mesta

ROČNÍK XXV. ČASOPIS OBYVATELOV MESTSKEJ ČASTI BRATISLAVA – NOVÉ MESTO 11/2015

-  **Potvrdené - sme „finančne zdraví“**
-  **Kde nám pomohli sponzori**
-  **Štartuje nové parkovanie**
-  **Ako uspeli štyri občianske projekty**

Milí čitatelia,

dni sa s prichádzajúcim novembrom skracujú, teploty klesajú a my sa čoraz lepšie cítime - obrazne povedané - pri domácom kozube. Verím, že si vďaka tomu nájdete o čosi viac času na čítanie a na stránkach najnovšieho Hlasu objavíte zaujímavé informácie.

V redakcii sa nám počas októbra zišli tri vsuktu potešujúce správy. Myslím, že si zaslúžia, aby sme ich spomenuli hneď v prvých riadkoch.

Inštitút pre ekonomické a sociálne reformy ohodnotil finančné zdravie samosprávy Nového Mesta hodnotou 5,5 z maximálneho počtu šiestich bodov. U odborníkov sme „zabodovali“ predovšetkým tým, že naša samospráva dlhodobo hospodári bez dlhov. Aj vďaka tomu môže investovať finančné prostriedky tam, kde obyvateľom prinesú najväčší prospech.

Ďalšie významné ocenenie sa týka dlhoročnej pracovníčky miestneho úradu, s ktorou sa v niektorej životnej etape stretne vari každá naša rodina. Pri príležitosti 120. výročia vzniku štátnych matrik udelil podpredseda vlády a minister vnútra SR Robert Kaliňák pamätnú medailu ministra vnútra SR tretieho stupňa matrikárke Mestskej časti Bratislava – Nové Mesto pani Viere Zámečníkovej. Srdečne blahoželáme!

Čas na vysvedčenia nadišiel jedenástim občianskym projektom participatívneho rozpočtu a vy sa na prvých štyroch prezentáciách môžete presvedčiť, ako ich autori vynaložili zverené prostriedky. Všetky si získali vašu pozornosť, Novému Mestu nepochybne priniesli originálne myšlienky. Špeciálne uznanie - a to aj za hranicami mestskej časti – získali autori projektu Ako bývať Krásnozdravšie. Cenu za environmentálnu výchovu ŽIVEL v kategórii Učiteľ si prevzali z rúk ministra školstva Jura Draxlera a my sa opäť pridávame ku gratulantom.

Želám vám príjemné chvíle strávené v našej spoločnosti!

Jana Škutková



Z obsahu čísla:

V škôlke na Letnej sa učili učiteľky

str. 5

Knižnica opäť modernejšia

str. 5

Kľúče k vnútornej pohode

str. 12

Pomoc bezdomovcom inšpirovaná cudzinou

str. 14

So spievajúcim hercom Karolom Čalikom

str. 16

Pavol Hammel u Banáša

str. 18

Obálka:

Ligotavé gaštany sú v parkoch iba raz do roka – a pridávajú farby jeseni

Snímka Jana Plevová

Vydáva Mestská časť Bratislava – Nové Mesto,
IČO: 00603317

Adresa: Miestny úrad Bratislava – Nové Mesto,
Junácka 1, 832 91 Bratislava,
tel.: 02/4925 3136, redakcia: hlas@banm.sk,
inzercia: tlaac@banm.sk, www.banm.sk
Mesačník, dátum vydania 30. 10. 2015,
obyvateľom mestskej časti sa distribuuje bezplatne.

Redakčná rada:

Predseda: Mgr. Rudolf Kusý,
podpredsedníčka: Ing. Jana Škutková,
šéfredaktor: Ing. Marek Liška,
členovia: MUDr. Jozef Dubravický,
JUDr. Tomáš Korček, Ing. arch. Peter Vaškovič,
Mgr. Marek Tettinger, **tajomník:** Mgr. Ján Borčin.
Jazyková úprava: PhDr. Viera Vojtková.
Grafická úprava: Martin Lovás.
Tlač: UltraPrint, s.r.o. Náklad: 23 200 výtlačkov.
Číslo 11/2015.
ISSN 1339-7990. EV 3920/09.

Ked' sa zastaví čas

Prvé fotografie pokladali ľudia za zázrak, a nie div. Tieto obrázky zastavili čas, naveky zmrazili okamih. Uchovali deje roky vyhasnuté, živú tvár človeka, ktorého už dávno nik nepoznal. Nie náhodou patrili medzi prvých fotografov aj autor Alice v ríši divov, oxfordský matematik Lewis Carrol. Dnes žijeme medzi fotosnímkami od rána do večera, sú naším predĺženým zrakom. Viac pozornosti venujeme už len najkrajším, najsilnejším. Lebo niektoré nás dokážu rozosmiať, iné priam rozplakať, burcujujú nás, dojímajú, vzrušujú... S najlepšimi sa často stretáme na výstavách v novembri, Mesiaci fotografie.



NIE dvojnásobnému zvýšeniu dane z bytov

Bratislavské Nové Mesto odmietlo dvojnásobné zvýšenie dane z nehnuteľností, s ktorým prišiel magistrát hlavného mesta. Starosta Nového Mesta Rudolf Kusý označil tento návrh za prehnaný. Novomestskému zastupiteľstvu na októbri zasadení predložil nesúhlasné stanovisko, ktoré poslanci schválili.

Faktom však zostáva, že mestská časť prichádza ročne o státisíce eur kvôli systému prerozdelenia príjmov z daní. Aký podiel mestská časť dostane, závisí od výsledkov sčítania obyvateľstva, ktoré mnoho ľudí ignorovalo, a nie podľa aktuálneho registra obyvateľov. Pokým pri sčítaní sa k Novému Mestu prihlásilo zhruba 34-tisíc ľudí, v skutočnosti, podľa evidencií má trvalý pobyt v našej mestskej časti až 44-tisíc občanov. „Ten rozdiel predstavuje približne 850-tisíc eur ročne, ktoré takto nedostávame a vážne nám chýbajú,“ upozornil starosta. Nové Mesto tieto peniaze potrebuje na ďalší rozvoj škôl a škôlok, na opravu ciest i na novú parkovaciu politiku.

Mestská časť preto prichádza s kompromisným riešením. Miestne zastupiteľstvo schválilo odporúčanie, aby hlavné mesto zvážilo úpravu sadzby pri dani z bytov a dani zo stavieb na bývanie paušálne o 24 centov za meter štvorcový ročne a výpadok nahradilo úpravou iných sa-

dzieb. Zároveň odporučilo zvýšiť zľavu pri tejto dani pre osoby staršie ako 70 rokov a prehodnotiť možnosť poskytovania úľavy aj daňovníkom nad 62 rokov.

Zavedli sme „vystúpenia občanov“

Poslanci schválili aj nový rokovací poriadok, ktorým sa bude riadiť miestne zastupiteľstvo. Občania budú mať v programe rokovania svoj vlastný bod „Vystúpenia občanov“, vďaka ktorému na ich vystúpenie už nebude potrebný súhlas zastupiteľstva. Rokovací poriadok prináša aj významný ekologický moment – poslanci budú dostávať všetky materiály na rokovanie už len v elektronickej podobe, v papierovej podobe ich dostanú iba na vyžiadanie.

Neustále skvalitňovanie prostredia škôl a škôlok a ich služieb ostáva jednou z hlavných priorít. Veľká časť investícií novomestskej samosprávy smeruje práve sem. V záujme zachovania vysokej kvality však mestská časť musela pristúpiť aj k zvýšeniu poplatkov za materskú školu (35 eur mesačne) a školský klub detí (25 eur mesačne), ktoré zastupiteľstvo schválilo od januára 2016. Poplatky rodičov za stravu v školách a škôlkach sa nemenia.

Nové Mesto dlhodobo spolupracuje s organizáciami, ktoré pomáhajú ľuďom



bez domova. Ďalším príspevkom mestskej časti v tejto oblasti je prenájom pozemku na Zátíši pre Domov sv. Jána z Boha, ktorý na Hattalovej ulici prevádzkuje integračné centrum. Miestne zastupiteľstvo schválilo prenájom na dobu neurčitú so symbolickým nájomným jedno euro ročne. Domov sv. Jána z Boha bude na pozemku, s ktorým bezprostredne susedí, prevádzkovať dielne slúžiace na pracovnú terapiu ľudí bez domova.

Kuchajda sa bude modernizovať

Oblúbený areál prírodného kúpaliska Kuchajda čakajú zmeny, mestská časť má v pláne jeho modernizáciu. Poslanci na ňu schválili v rámci presunu rozpočtových prostriedkov 47-tisíc eur určených na architektonickú súťaž na revitalizáciu Kuchajdy a hydrogeologický prieskum. V kapitálových výdavkoch na rok 2015 presunuli aj osemtisíc eur na územný plán zóny Dolné Kramáre.

Všetky materiály z októbrového rokovania nájdete na stránke www.banm.sk v sekcii Miestne zastupiteľstvo.

Ján Borčín

Nové Mesto má výborné finančné zdravie

Bratislavské Nové Mesto sa teší „výbornému finančnému zdraviu“. Vyplýva to z rebríčka Inštitútu pre ekonomické a sociálne reformy (INEKO), ktorý pravidelne zverejňuje hodnotenie finančného zdravia samospráv. Nové Mesto dosiahlo 5,5 z maximálneho počtu šesť bodov. Pred štyrmi rokmi získalo v tomto hodnotení 5,1 bodu. V rámci Bratislavy sa Nové Mesto umiestnilo medzi veľkými mestskými časťami na prvom mieste (pred nami skončili len Jarovce a Devínska Nová Ves).

Finančné zdravie obce hovorí o tom, do akej miery je jej hospodárenie udržateľné a či obci spôsobuje, alebo nespôsobuje problémy, pričom INEKO hodnotí

päť vybraných ukazovateľov finančnej stability – napríklad dlh obce, záväzky po lehote splatnosti a podobne. „Veríme, že zvýšenie informovanosti prispeje k lepšiemu hospodáreniu jednotlivých obcí, keďže starostovia budú nútení kvôli verejnej kontrole hospodáriť efektívnejšie,“ vysvetľujú autori projektu.

Výborné hodnotenie získala novomestská samospráva najmä preto, že dlhodobo hospodári bez dlhov. „Tam, kde je to možné, sa snažíme znižovať výdavky, v minulosti sme ukončili spoluprácu s viacerými externými dodávateľmi služieb a dnes sa snažíme riešiť ich vlastnými silami – napríklad prostredníctvom EKO-podniku, ktorý zabezpečuje orezá-

vanie stromov, opravu menších výtlkov a podobne,“ vraví starosta Rudolf Kusý.

Vďaka tomu, že novomestská samospráva dokáže fungovať bez dlhov, môže peniaze investovať do rekonštrukcií základných a materských škôl a v prípade škôlok zvyšovať ich kapacitu. „Postupne sa nám darí vyčleňovať čoraz väčší balík peňazí na modernizáciu základných a materských škôl,“ povedal starosta Rudolf Kusý. Aj preto Nové Mesto v tomto období finišuje s rekonštrukciou škôl a s rozšírením kapacít materských škôl, na ktoré okrem vlastných prostriedkov použilo zdroje z Integrova-nej stratégie rozvoja mestských oblastí.

Marek Tettinger

Štartuje nové parkovanie, Novomešťan bude mať prednosť

Mestská časť Bratislava – Nové Mesto rozbehla prípravné práce na spustenie nového parkovacieho systému. Ten by mal začať fungovať na budúci rok, pričom jeho základnou myšlienkou je zvýšenie komfortu pri parkovaní v blízkosti bydlísk.

Úvodným krokom je vyznačenie parkovacích miest – prvé čiary boli namaľované ešte v septembri, tento rok mestská

časť vyznačí zhruba 800 takýchto miest. Tie budú súčasťou pilotného projektu rezidenčného a plateného parkovania, ktorý štartuje v najexponovanejších lokalitách ohraničených Vajnorskou, Bajkalskou ulicou a Trnavskou cestou. Práve tu je situácia vzhľadom na koncentráciu športových zariadení a podujatí najkritickejšia. „Cieľom nového spôsobu parkovania je uprednostnenie rezidentov, ktorým v dôsledku spoplatnenia parkovania návštevníkov zostane k dispozícii viac miest,“ hovorí starosta Nového Mesta Rudolf Kusý.

Počas prípravných prác je nevyhnutná aj spolupráca občanov s mestskou časťou. „Chceme aj touto cestou požiadať obyvateľov a majiteľov motorových vozidiel, aby v lokalitách, kde vyznačujeme parkovacie miesta, rešpektovali upozornenia a na príslušných komunikáciách v tom čase neparkovali,“ povedal Jozef Žabka, riaditeľ Novomestskej parkovacej spoločnosti, ktorú mestská časť zriadila pre potreby nového parkovacieho systému. Občania z predmet-



ných lokalít budú o týchto opatreniach včas informovaní listom. Deň pred realizáciou dopravného značenia budú na začiatku a na konci zóny umiestnené prenosné dopravné značky Zákaz zastavenia. Autá, ktoré tam napriek tomu budú v tom čase zaparkované, premiestni odťahová služba na najbližšie voľné parkovacie miesto.

Presné pravidlá nového parkovania určí všeobecne záväzné nariadenie mestskej časti. O aktuálnej situácii budeme informovať aj v ďalších vydaniach Hlasu Nového Mesta.

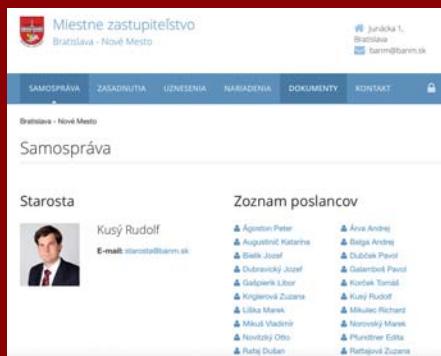
Ján Borčín, snímky Vladimír Mikuš



Máme digitálne zastupiteľstvo

Mestská časť Bratislava – Nové Mesto pokračuje v elektronizácii svojich služieb. Najnovšie spustila na stránke banm.zastupitelstvo.eu projekt elektronického miestneho zastupiteľstva. „Občan nájde prehľadne na jednom mieste všetko podstatné z práce svojho zastupiteľstva. Od materiálov predložených na rokovanie miestneho zastupiteľstva, cez prijaté uznesenia, až po detailný prehľad o tom, ako kto hlasoval. Významne to zjednoduší orientáciu v tejto agende aj jej kontrolu zo strany verejnosti,“ povedal starosta Nového Mesta Rudolf Kusý.

Občan bude mať vďaka novej stránke podrobný prehľad aj o práci jednotlivých poslancov. Po kliknutí na meno vybraného člena zastupiteľstva sa v štruktúrovanej podobe dozvie, aká je jeho účasť na rokovaní, ako hlasoval



o jednotlivých materiáloch a podobne.

Na stránke nájdu obyvatelia pozvánky na rokovania, časom pribudnú ďalšie služby - možnosť nechať si poslať pozvánku na rokovanie zastupiteľstva, detailnejšie profile poslancov.

Súčasťou elektronického zastupiteľstva je aj archív starších materiálov, rokovaní, nezostrihaných záznamov

z rokovaní zastupiteľstva, prehľad hlasovaní a register schválených uznesení z tohto volebného obdobia. Kto má záujem prezrieť si detailné informácie o niektorom z predchádzajúcich rokovaní miestneho zastupiteľstva, nájde na stránke kompletný nezostrihaný videoarchív, ale aj stenografické záznamy. Vďaka modernému tzv. responzívne dizajnu je stránka dobre prístupná z počítačov, ale aj z mobilných zariadení, akými sú tablety či mobilné telefóny. Súčasťou novej služby je aj kompletný register prijatých právnych noriem - všeobecne záväzných nariadení.

Pre novomestskú samosprávu prináša digitálne zastupiteľstvo úsporu finančných prostriedkov, keďže časť agendy už nebude nutné tlačiť a spracovávať v papierovej podobe.

Marek Tettinger

Materskú školu navštívili krajanania

Zachovať v zahraničných minoritných komunitách znalosť slovenského jazyka je neľahká úloha, najmä keď v cudzine žije už tretia či štvrtá generácia. V Maďarsku navštevuje základné školy s výučbou slovenčiny približne 4000 detí a asi 1800 ich chodí do rovnako zameraných materských škôl. Celoštátna slovenská samospráva v Maďarsku v spolupráci s Centrom ďalšieho vzdelávania Univerzity Komenského

v Bratislave podporujú slovenských pedagógov a odborných pracovníkov žijúcich v zahraničí. Začiatkom októbra pripravili metodicko-vzdelávacie podujatie pre učiteľky materských škôl, a tie v rámci svojho pracovného programu strávili jeden deň v škôlke na Letnej ulici.

Po oficiálnom otvorení a kultúrnom programe v duchu národných tradícií, ktorým novomestské detúrence poteši-

li svojich hostí, sa učiteľky oboznámili s našou metodikou práce, používanými školskými pomôckami i odbornou literatúrou. Starosta Rudolf Kusý ocenil ich náročnú prácu, vyjadril radosť, že si na svoje odborné vzdelávanie vybrali školské zariadenia v našej mestskej časti a prisľúbil im podporu aj v budúcnosti.

Jana Škutková

Knižnica opäť modernejšia



Knižnica Bratislava-Nové Mesto pripravila počas leta pre svojich čitateľov viacero prekvapení. Zrekonštruované krajšie priestory privítali návštevníkov nielen v centrálnej knižnici na Pionierskej, ale aj v pobočkách na Jeséniovej či Kutuzovovej. Najväčšími úpravami prešla práve centrála na Pionierskej 12. Detskí čitatelia našli po lete vy-

novený vstup do svojho oddelenia, návštevníkov oddelenia beletrie pre dospelých zase potešili presvetlené priestory s novými regálmi. Poskytnú im lepšiu orientáciu pri výbere literatúry.

35. výročie kolaudácie budovy na Pionierskej sme si pripomenuli vytvorením

„spomienkovej steny“ zo starých fotografií, ktoré zachytávajú najzaujímavejšie okamihy zo života knižnice – návštevy významných hostí. Patril k nim napríklad skupina Elán, Jozef Golonka, manželka prezidenta Michala Kováča. Na besedu k nám prišli Mária Ďuričková, Jozef Pavlovič, Tomáš Janovic, Kornel Földvári a mnohí ďalší spisovatelia. Nezabudli sme ani na bývalých kolegov knihovníkov, ktorí už nie sú medzi nami.

Najmenší čitatelia sa asi najviac potešia vynovenej terase, ktorá im poskytne možnosť čitateľských aktivít aj pod naozajstnou hviezdou oblohou. Práce prebiehali do konca septembra, od jari bude pripravená na realizáciu detskej záhrady.

Čitatelia a návštevníci pobočky na Koli-be určite ocenia nové usporiadanie fondu, nový nábytok a väčší priestor na knihy, ktoré Knižnica Bratislava – Nové Mesto priebežne dopĺňa.

Jana Vozníková, riaditeľka knižnice

Nezabudnite na deratizáciu

V lesoch je vraj tohto roku málo myšovitých hlodavcov (potkanov, myši), ale ľudské sídla a príľahlé vonkajšie priestory ich pred zimou určite budú priťahovať. Aby sa v nich nepremnožili a nemohli prenášať infekčné choroby, bratislavský Regionálny úrad verejného zdravotníctva opäť pripomína každoročnú jesennú deratizáciu, teda celoplošnú reguláciu živočíšnych škodcov. Ak ste na ňu doteraz nemysleli, je najvyšší čas, vykonáva sa ešte do polovice novembra. Pokým príde jarná deratizácia, pri plodnosti týchto hlodavcov by niekde mohlo byť už neskoro. Starat' sa o deratizáciu je povinnosť, ktorá nám vyplýva zo zákona. Obce sa starajú o objekty, ktoré vlastnia alebo spravujú a o verejné priestranstvá, podnikatelia a právnické osoby o vlastné objekty, spravované objekty, ale popri nich aj o rozvody a areály na podnikanie a bývanie a zariadenia rozličného druhu. Bežných občanov sa táto povinnosť týka na pozemkoch a v objektoch, kde chovajú hospodárske zvieratá, prípadne v pivniciach obytných objektov. Len tí občania môžu deratizovať svojpomocne, biocídnymi prípravkami zakúpenými v obchode. Podnikatelia a právnické osoby sa musia obrátiť na profesionálov. (red)

Stromy orezávame sami

Od apríla do konca septembra sa v celej mestskej časti vykonávali presvetľovacie a bezpečnostné orezy stromov. Väčšinou sa tieto práce uskutočňujú na podnet občanov, ktorí požiadajú oddelenie životného prostredia o vykonanie obhliadky a posúdenie. Ak je orez potrebný, mestská časť požiada o prácu EKO-podnik VPS. „V minulosti sme túto službu objednávali u externých dodávateľov. Po zakúpení vysokozdvížnej plošiny robíme orezy drevín vo vlastnej réžii za podstatne výhodnejších podmienok. Ide o službu potrebnú a žiadanú, dokazuje to vyláženost' plošiny počas celého roka,“ hovorí Ing. Róbert Molnár, riaditeľ EKO-podniku VPS.

„Len na niektorých miestach, kde je terén svažitý a nedostupný, musíme požiadať o spoluprácu odbornú firmu, ktorá zabezpečí potrebné výkony lezeckou technikou,“ dopĺňa informácie Ing. Ivana Kubrick, vedúca Strediska údržby zelene. „Často riešime kritické situácie, keď silný vietor vyvráti stromy či poláme konáre. No suché časti sa snažíme odstraňovať počas celého roka, aby neohrozovali okoloidúcich a parkujúce autá. Musím povedať, že nás veľmi mrzí, keď občania ignorujú prosby o uvoľnenie miesta pod stromami a bránia nám v práci.“ Priamo na mieste sa konáre podrvia, aby drevná hmota mala čo najmenší objem



a znížili sa náklady na odvoz odpadu.

„Od 1. októbra sme začali s výrubom drevín, odstraňujú sa dreviny invázne, preschnuté či nebezpečné. Aj také, ktoré boli odborným posudkom vyhodnotené ako choré, napadnuté hnilobou či škodcami a do budúcnosti neperspektívne,“ dodáva Ing. Kubrick.

Jana Škutková, snímka Jana Plevová

Kde nám pomohli sponzori

Keď v minulosti staval štát byty, tak spolu s nimi budoval školy, škôlky, polikliniku, kultúrny dom, knižnicu, vytvoril miesto pre zeleň... Dnes stavajú takmer výlučne súkromní investori a okrem toho, čo vybudujú a predajú, zostávajú po nich najmä poškodené cesty.

Ľudia – noví obyvatelia – majú však svoje potreby a požadujú ich naplnenie od

samosprávy. Pre deti ihrisko či škôlku, pre starších športovisko a pre každého aspoň trochu zelene. A keďže samospráva, to nie je len úrad, starosta či poslanci, ale my všetci, nepriamo sa investorovi skladáme na jeho projekt spoločne.

To je dôvod, prečo pri každom projekte väčšom než rodinný dom chceme, aby investor čosi urobil aj pre svoje okolie. Pova-

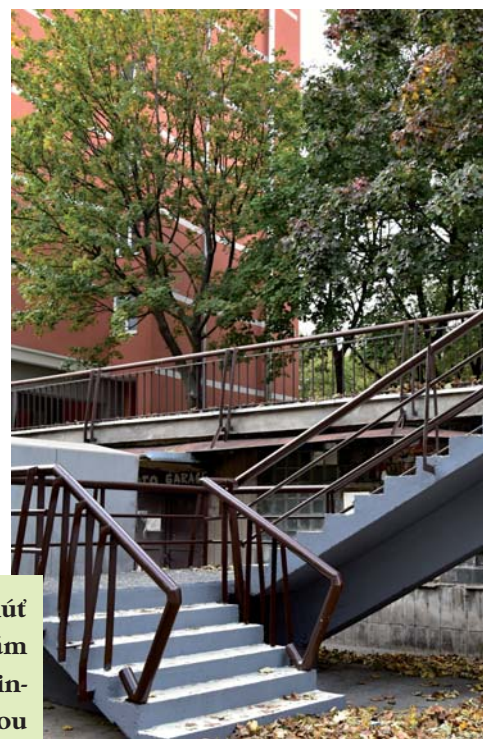
žujeme za samozrejmé, že vyrieši potreby budúcich obyvateľov, a zároveň urobí niečo pre starousedlíkov. Zrekonštruje cestu s chodníkom, urobí na svojom – zopakujem – na svojom, nie na obecnom pozemku detské ihrisko či športovisko, vytvorí na svojom pozemku verejnú zeleň, pomôže nám pri rekonštrukcii školy alebo knižnice. Možností je naozaj veľa.

*Rudolf Kusý
Snímky Jana Plevová*



50 novo osadených odpadkových košov

Opravené schody na ulici J. C. Hronského

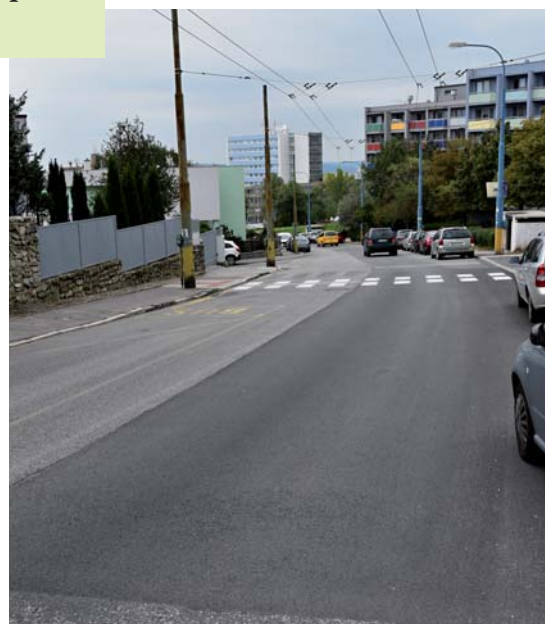


Od konca leta ste si mohli všimnúť viacero dobrých zmien, ktoré sa nám podarili vďaka pomoci či podpore investorov. Na jednej strane je za každou z nich veľa spoločného úsilia, na strane druhej, každá z nich znamená úsporu niekoľko tisíc eur, a zároveň zlepšenie nášho prostredia.

Investor opravil najviac poškodený úsek vozovky na Vlárskiej ulici



Vybavenie triedy v ZŠ Cádova je odkúpené od súkromnej škôlky





Park na Sadovej s novou fontánkou

*Terasa
v knižnici na
Pionierskej,
zábery
z poslednej
etapy prác*



Z redakčnej pošty

Prečo sa rušia električkové priecestia?

Augustová verejná debata o úpravách Račianskej ulice v súvislosti s výstavbou komplexu Pri mýte sa niesla hlavne v duchu kritiky plánovaného zrušenia priecestia cez električkovú trať pri Kraskovej ulici. V zime 2013/2014 rozvírilo hladinu uzatvorenie električkového priecestia pri Janoškovej ulici. S redukcii počtu priecestí sa počíta aj v rámci modernizácií električkových radiál, ktoré budú financované cez eurofondy. Veľa sa hovorí o negatívnych dôsledkoch týchto krokov pre obyvateľov, menej už o dôvodoch, prečo sa znižuje počet priecestí, a to nielen u nás, ale aj inde v Európe. Povedzme si preto aspoň o troch z nich.

Prvým dôvodom je zvýšenie bezpečnosti dopravy

Každé priecestie zvyšuje riziko dopravných nehôd, a to nielen stretov automobilov s električkami, ale aj medzi automobilmi, ktorých vodiči pred príchádzajúcou električkou „zasmätkujú“. Niektorí vodiči si neuvedomujú, že električka nie je auto ani autobus a má podstatne dlhšiu brzdnú dráhu - pri rýchlosti 50 km/h až okolo 100 metrov. Pri núdzovom brzdení električky, pred ktorú na priecestí náhle vojde auto, môže dôjsť navyše k zraneniu cestujúcich v električke. Nehody dokážu zablockovať celú premávku električiek od Blumentálu až do Rače, čo je dôverne známe aj obyvateľom našej mestskej časti.

Druhým z dôvodov je úspora nákladov

Každé priecestie si vyžaduje investičné náklady, náklady na údržbu a pri vybavení cestnou svetelnou signalizáciou aj náklady na jej prevádzku. V čase, keď

mestská časť i mesto zápasia s nedostatkom financií na základné činnosti a niektoré cesty či električkové trate sú v zlom stave, optimalizácia počtu priecestí môže usporiť aspoň časť prostriedkov, ktoré sa potom dajú využiť účelnejšie.

Problematika priecestí však súvisí aj s ďalšími nákladmi. V záujme znižovania rizika dopravných nehôd na priecestiach sú vodiči električiek inštruovaní, aby cez priecestia jazdili opatrne, nie nevyhnutne maximálnou povolenou rýchlosťou 50 km/h. V praxi tak vodiči električky často pri priecestiach znižujú rýchlosť až 48-tonového kolosa, čím síce v drvivej väčšine prípadov zabráni nehodám, ale súčasne zvyšuje náklady, a to nielen na vyššiu spotrebu elektrickej energie. Ak sa spočítajú zdržania na všetkých priecestiach na trasách električkových liniek, v konečnom dôsledku je potrebné nasadiť viac vozidiel a vodičov. V roku 2014 dopravný podnik vyčíslil, že každá sekunda zdržania električiek ho ročne stojí vyše 1400 eur.

Časové straty však nezaznamenáva len dopravný podnik, ale aj cestujúci, ktorým sa takto cesta električkou predlžuje. Ak je priecestie riadené svetelnou signalizáciou, je síce bezpečnejšie, no potom premrhávajú čas aj vodiči áut. Po príklady netreba chodiť ďaleko - napríklad v Rači na križovatke s ulicou Pri vinohradoch aj jediné auto z bočného smeru dokáže zastaviť celú dopravu na hlavnej dopravnej tepne. Vodič jedného auta tak síce ušetrí dve minúty, ktoré by ho stála obchádzka, ale zároveň si ďalších dvadsať vodičov áut postojí pol minúty. Celková bilancia je zrejmá: v celkovom súčte sa cesta vodičom predlží.

Tretím dôvodom je prehľadnosť dopravy politiky

V uplynulom období bola zameraná najmä na uspokojovanie požiadaviek automobilovej dopravy a mnohé mestá na svete priviedla do stavu zahľtenia autami. Ukázalo sa však, že uspokojovanie potrieb automobilovej dopravy pomohlo vždy len na krátky čas, a nakoniec viedlo iba k väčším dopravným zápcham. Do popredia sa dostali aj otázky kvality života - enormný hluk, zaťaženie prachom a výfukovými plynmi. Čoraz viac miest sa preto ubera cestou uprednostňovania verejnej dopravy a cyklistickej dopravy, aby obyvatelia neboli odkázaní len na autá. Redukciu počtu priecestí tak môžeme chápať aj ako jeden z prvkov podpory verejnej dopravy. Električková doprava je po redukcii rýchlejšia (nie je zdržiavaná na priecestiach), spoľahlivejšia (zmenší sa riziko zastavenia dopravy kvôli nehode) a presnejšia.

Z týchto dôvodov sa priecestia ponechávajú len na tých miestach, kde je to skutočne potrebné a kde nie je možné zabezpečiť odbočenia inou trasou. Prirodzene, je to terčom kritiky zo strany vodičov, ktorí dané priecestie používali a po novom musia ísť niekoľko sto metrov ďalej na náhradné priecestie, prípadne zvoliť náhradnú cestu. Samospráva by preto pri posudzovaní rušenia priecestia vždy mala postupovať individuálne a zvážiť výhody aj nevýhody takého kroku. Ak výhody prevážia, je zrušenie priecestia namieste.

Michal Dekánek, člen Expertnej skupiny pre mestskú mobilitu pri Európskej komisii

Privítali sme najmladších Novomešťanov

V posledný septembrový deň sa v Stredisku kultúry opäť zišli mladí rodičia so svojimi ratolestami. Predstavitelia samosprávy a miestneho úradu privítali tých úplne najmladších, v Novom Meste ich za posledné mesiace pribudlo osemdesiat.

„Sme radi, že sa naša mestská časť rozrastá a mladne. Všetkým detičkám želim, aby od rodičov dostávali veľa lásky, ktorú potrebujú zo všetkého najviac. Rodičom zase, aby ich deti boli zdravé, rástli a dobre sa vyvíjali. Vieme, že prírastok do rodiny prináša aj istú finančnú záťaž, preto mamičky novorodencov podporujeme príspevkom vo výške 200 eur,“ prihovril sa prítomným hosťom starosta Rudolf Kusý. Spolu s poslankyňou Andreou Vítkovou odovzdali mamičkám peňažný poukaz a urobili im radosť červenou ružou. Nezabudli ani na oteckov, od mestskej časti dostali do daru hrkálku a podbradník, veď tie v najbližších mesiacoch často budú využívať (pravda, len ako opatrovníci).

O kultúrny program sa postarali žiaci zo Základnej školy na Českej ulici. Básničku ani skladbu zahranú na flaute detičky ešte nevnímali, no so záujmom si ich vypočuli o rok či dva star-



ší súrodenci, rodičia, starí rodičia aj prastarí rodičia. Spoločne prišli osláviť oficiálny štart novorodencov do života. Kým mladé mamy oceňujú pomoc babičiek a deduškov, tí s láskou venujú svoj čas najmladším „pokračovateľom rodu“.

Jana Škutková, snímka Boris Caban

Učíme mládež myslieť ekologicky

Viac ako 60 000 škôl z 58-ich krajín sveta je zapojených do najväčšieho certifikačno-vzdelávacieho ekoprogramu na svete pod názvom Zelená škola. Od roku 2004 pomáha aj slovenským školám spájať environmentálnu výchovu s praktickými krokmi. Školám, ktorým sa podarí úspešne realizovať sedem krokov a dosiahnuť viditeľné zmeny v škole alebo v jej okolí, sa udeľuje certifikát. Z 291 slovenských škôl zapojených do programu v školskom roku 2014/2015 získalo 87 certifikát „Zelená škola“ a 30 diplom „Na ceste k Zelené škole“.

Medzi úspešných účastníkov programu sa v októbri zaradili aj Základná škola s materskou školou Cádova a Základná škola s materskou školou Riazanská. Za svoje aktivity v uplynulých dvoch školských rokoch získali medzinárodný certifikát „Zelená škola“ a vlajku siete Eco-Schools. Prevzali si ich na slávnostnom vyhodnotení 10. ročníka, ktoré sa konalo 9. októbra v Piešťanoch. (red)

Vzájomne prospešné kontakty

Domov sociálnych služieb pre deti a dospelých SIBÍRKA je zariadenie Bratislavského samosprávneho kraja určené pre imobilných klientov s ťažkým zdra-



votným, telesným a mentálnym postihnutím. Odborný personál sa zameriava nielen na ich aktiváciu a celkovú rehabilitáciu, ale aj na vzdelávanie a záujmovú činnosť, aby im v najvyššej možnej miere zvýšil kvalitu života. V polovici septembra sa s obyvateľmi sociálneho zariadenia stretli susedia, kamaráti aj rodiny na hravom predstavení divadielka KaSia. Zdravé deti tak spoznajú rovesníkov, ktorí to majú v živote oveľa ťažšie. Pre deti s postihnutím je zase dôležitý kontakt s ostatným svetom a sociálna integrácia.

Jana Plevová, snímky Miloš Kmeť

Aby všetky deti dostali šancu

Občianske združenie Moonlight camp sa už šiesty rok venuje inkluzívnemu vzdelávaniu a podpore nadaných detí zo sociálne znevýhodneného prostredia a ich integrácii do prostredia zdravého. Pravidelne sa doň zapájajú aj novomestské deti, pri ich výbere spolupracuje združenie s oddelením školstva a oddelením sociálnych služieb nášho miestneho úradu.

V lete sú obľúbené najmä zážitkové di-
vadelno-športové tábory vo Vysokých Tatrách či v Krahuliach pri Kremnici, kde sa



nachádza geografický stred Európy. Práca s deťmi však prebieha počas celého školského roka. „Aktuálne pripravujeme už piaty ročník projektu Na palube jednorozčca. Zahrňa kurzy herectva, kreativity, sebazáchovy a hip-hopu,“ hovorí bratislavský herec Marcel Nemec, zakladateľ a veľký podporovateľ Moonlight campu. Súčasťou programu je šesťdňové jarné sústredenie, celodenná rodinná akcia pri príležitosti MDD a premiéra divadelného predstavenia Alica v krajine zázrakov.

„Vďaka grantom, dotáciám a finančným darom od ľudí s dobrým srdcom počet zúčastnených detí z roka na rok vzrastá, v predchádzajúcom ročníku sme mohli podporiť až 30 malých talentov. Absolvovali nielen kurzy, sústredenie či tábor, ale úspešne sa prezentovali na pódii v Sade Janka Kráľa, predviedli zručnosť na simulovanej záchrannnej akcii v spolupráci s profesionálmi a ukázali verejnosti svoje výtvarné diela. Privítali sme tu



viac než 8.000 divákov,“ približuje úspechy združenia Marcel Nemec. Zamýšľa sa aj nad problémami, ktoré prináša dlhodobé úsilie: „Realizovať podobné projekty v neľahkej finančnej situácii je náročné, no pre tieto deti veľmi potrebné. Verím, že miestni poslanci nám opäť pomôžu preklenúť problém s financovaním, aby sme mohli fungovať po celý školský rok. Radosť v detských očiach je pre nás veľkou motiváciou.“

Jana Škutková
Snímky archív Moonlight camp

SPOLU sa pokúsme o rekord!

15 rokov vás bavíme originálnymi akciami pre celú rodinu. 15 rokov, 7 dní v týždni sme tu, keď potrebujete urobiť rýchly nákup. 15 rokov sa stretávate s priateľmi či so svojimi láskami pri fontáne pred naším hlavným vstupom. 15 rokov sa poznáme a vzájomne inšpirujeme. 15 rokov sme členom komunity Bratislava - Nové Mesto a pomáhame pri rôznych projektoch. 15 rokov sme spolu. 15 rokov ste vy s POLUSom.

Oslávme 15 ROKOV SPOLU

S kým iným osláviť 15-ku, ak nie so svojimi vernými aj novými zákazníkmi! V sobotu **7. novembra od 10. do 19. h** na vás čaká kopa sladkostí, kúziel, celebrit, spomienok, dobrej nálady, a dokonca jeden unikátny pokus o rekord.

Príďte na oslavu narodenín, ktorá má ambíciu zapísať sa do Slovenskej knihy rekordov!

Priamo v priestoroch Polusu nám môžete pomôcť vytvoriť ustanovujúci rekord v počte vyzdobených mafinov na jednom mieste. Medzi dekorátormi nebudú chýbať známe tváre šoubiznisu, kulinárski profesionáli, ale v hlavnej úlohe budete vy, vaša fantázia a šikovné ruky. Výbavu na zdobenie dodáme!

Zoznam VIP hostí veľkej narodeninovej párty doplnia **Peter Bažik** a **Martin Harich**, nádejná slovenská kapela **Diamond Flowers**,

populárny kúzelník **Radek Bakalář**, talentovaní tanečníci zo skupiny **Sangre Nueva**, dvorný moderátor Polusu **Richard Vrablec**

či lektori školy varenia Radosť variť v Poluse. Na každého z vás čaká navyše chutné sladké prekvapenie.



Príďte osláviť prelomové jubileum prvého nákupného centra na Slovensku! Už 7. novembra od desiatej.

Čas na vysvedčenia

Pomaly sa blíži koniec roka, preto sme sa rozhodli priniesť vám informácie o tom, ako sa naložilo s financiami, ktoré sa vďaka vašim hlasom ušli aj pre jedenásť občianskych projektov. Vlastnými slovami koordinátoriek predstavujeme prvé štyri z nich. Viac informácií a záverečné správy nájdete na adrese pr.banm.sk



**Participatívny
rozpočet**

Nové Mesto v našich rukách

Vinica a mobilná záhrada Pionierska

pomaly ukončuje svoju sezónu. Desiatkam susedov sa počas nej podarilo opäť priniesť život do jednej z mnohých opustených viníc v Bratislave. Postavili sme vyše 60 pestovacích boxov, v ktorých susedia z okolia ulice Pionierska, Sibírska a Račianska pestujú zeleninu a bylinky. Počas pravidelných stretnutí a práce sa mnohí susedia zoznámili, skamarátili a pri podvečerných návštevách nebolo výnimkou stretnúť vo vinici grilujúcu skupinku ľudí. Obnova vinohradu bola nakoniec ťažším orieškom, než sme si mysleli. Po vysadení vyše 300 koreňov viniča nám ich neznámy škodca ukradol. Mnohí susedia stratili entuziazmus, mnohí však ostali s nami. Priestor ďalej využívame ako záhradu s niekoľkými koreňmi zachráneného starého viniča. Ktovie, možno o rok či o dva pokus zopakujeme a vysadíme vinič opäť.

Sme veľmi vďační všetkým susedom a možnosti získať (nielen) finančnú podporu od Nového Mesta. Vďaka vode, ktorú nám celú sezónu vozil Ekopodnik mestskej časti, si desiatky susedov mohli pestovať kúsok od ich bytoviek ozajstné jedlo.

Sandra Štasselová, snímky archív OZ



Rodinné centrum Kramárik

Z množstva aktivít, ktoré sa nám podarilo realizovať, vyberáme aspoň niektoré:

Nadviazali sme novú dlhodobú spoluprácu s dvomi občianskymi združeniami – Mamila a Chcem nosiť, vďaka ktorej sa začali v Kramáriku pravidelné mesačné stretnutia – Podporná skupina dojčenia (s laktáčnymi poradkyňami OZ Mamila)



a Podporná skupina nosiacich rodičov (s OZ Chcem nosiť). Úplne novou aktivitou bola Burza Hand made výrobkov, dali sme v nej priestor mamičkám, ktoré sú šikovné, kreatívne a vo svojom voľnom čase niečo vyrábajú.

Na jar sme spustili nové kurzy pre deti do troch rokov: kurz ľudových tancov Folkohrátky a Ostrov objavov. Maľovanie s bábätkami si našlo okamžite veľkú odozvu medzi rodičmi. Maľuje sa totiž jedlými farbami, takže ich deti môžu bez problémov i ochutnať a nikomu neprekáža, že sú zamazané až za ušami. Novinkou boli aj tvorivé dielne Tvorcky-potvorky – vyrábanie pomôcok inšpirovaných Montessori pedagogikou. Koniec roka sa blíži, no my máme ešte veľa plánov. Napríklad sa začínajú ďalšie nové kurzy: Tancovanie s bábätkami v šatke/nosiči, Arteterapeutický krúžok pre dospelých, Hudobný kurz NOTA pre deti. Veríme, že to, čo nám občania z rozpočtu odsúhlasili, sme verejnosti vrátili našimi službami a pestrou ponukou osvedčených i nových aktivít.

Lucia Gregorová, snímka Lubica Švolíková

Ako bývať Krásnozdravšie

Najčínorodejším mesiacom projektu bol jún, keď sa po prijatí dotácie rozbehli stavebné a omietacie práce na domčeku. Využili sme aj Deň dobrovoľníctva mesta Bratislava a počas víkendu sme dokončili finálne omietky na stavbe. Remeselnícke práce sa vykonali najmä v letných mesiacoch (júl, august), pri nich sme museli stavať na odbornosť. Podarilo sa dorobiť podlahu, oplechovať strechu, vytvoriť podhľad pod strechou a v interiéri vyložiť stenu pri pecku bridlicou.

Na prelome augusta a septembra sa do natierania a brúsenia zapojili aj učitelia a žiaci školy. Solárny panel a svietidlá nám nainštaloval odborník na fotovoltaiiku. K nábytku na mieru sme prikúpili stoly a stoličky, aby sa v posledný septembrový týždeň začal domček využívať na krúžok, ktorý deťom Mierovej kolónie a okolia ponúkame zadarmo.



Veľmi nás potešilo, že sa projekt dostal medzi finalistov Ceny za environmentálnu výchovu Živel, ktorú organizuje centrum Živica. A nielen to, myšlienka „Ako bývať Krásnozdravšie“ získala víťazstvo v kategórii Učiteľ a cenu nám odovzdal minister školstva Juraj Draxler.

Miroslava Okuliarová

Snímky autorka a Martin Žižka

Kolibská olympiáda 2015

„Nie je dôležité vyhrať, ale zúčastniť sa.“ Táto myšlienka olympijských hier sa niesla 14. septembra areálom školy na Kolibe. Základná škola na Jeséniovej ulici odštartovala prvý ročník Kolibskej olympiády, v ktorej si športovci zmerali sily v netradičných športových disciplínach. Využili sa novo osadené fitness prvky, zabezpečené aj vďaka finančnej podpore z participatívneho rozpočtu MÚ BANM. Nechýbala olympijská hymna, vlajka, oheň, ale hlavne radosť z dosiahnutých výsledkov a z pohybu. Zúčastnení



športovci boli odmenení medailou a sladkým prevapením. Areálom školy znelo povzbudzovanie, potlesk a nadšenie všetkých v cieľi. A to všetko v duchu fair play. Na záver vystúpili za potlesku a fanfár na stupne víťazov najlepší športovci. Kolibská olympiáda sa stala úspešnou akciou a naša škola tak začala novú tradíciu.

Katarína Nehanská

Snímky Jana Škutková

Žime v láske a bez nenávisti, radí 97-ročná oslávenkyňa

Narodila sa ešte v rakúsko-uhorskej monarchii v roku 1918. Odvtedy zažila niekoľko štátnych režimov a štrnásť prezidentov. Tento rok oslavuje Novomešťanka Anna Šestáková vo výbornej kondícii krásnych 97 rokov a teší sa zo života a z lásky, ktorou ju zahŕňa jej rodina. „Mám tri deti, sedem vnúčat a jedenásť pravnúčat. Všetci žijeme v zhode a v láske, čo je jeden zo základov mojej

dlhovekosti. A to je aj môj odkaz všetkým: Žime v láske! A bez nenávisti, pretože nenávisť je bumerang, ktorý netrafí toho, proti komu bol vyslaný, ale toho, kto ho hodil,“ hovorí oslávenkyňa, ktorá spolu s ďalšími desiatkami seniorov prijala 30. septembra pozvanie na tradičnú slávnosť v Stredisku kultúry na Vajnorskej, ktorú pre jubilantov organizuje Mestská časť Bratislava – Nové Mesto.

Pani Šestáková má spomienok na rozdávanie. Ako hovorí, život sa s ňou nemaznal. Spomína na ťažké päťdesiate roky minulého storočia, kedy jej manžela odsúdili ako politického väzňa na doživotie. „Všetko nám vtedy vzali, strechu nad hlavou... Ale ani to ma nezlomilo, neuzalo mi to elán ani chuť žiť.“ Manžel jej dokonca po odsúdení radil, aby sa s ním radšej rozviedla, aby nemala kvôli nemu problémy. Aj v tejto neľahkej situácii sa však pani Šestáková držala rodinnej súdržnosti a lásky. „Povedala som mu jasne: ja ťa nikdy neopustím!“ Nakoniec sa všetko



dobre skončilo – podarilo sa dosiahnuť obnovenie procesu, ktorý potvrdil, že jeho predošlá výpoveď bola vynútená fyzickým a psychickým nátlakom a manžel sa dostal na slobodu. „Na to všetko sa zabudnúť nedá, ale nie je vo mne nenávisť,“ hovorí s odstupom času.

Pani Aničke prajeme pevné zdravie a veľa šťastných chvíľ v kruhu jej rodiny, ktorú tak miluje!

Ján Borčín, snímky Boris Caban

Ako si osvojiť pozitívne emócie

Dnešný spôsob života prináša ľuďom množstvo stresov, ktoré nezostávajú celkom bez následkov. Veď nie každý sa s nimi dokáže hladko vyrovnávať. Stres takisto ako strach či panika sú normálne reakcie v nebezpečných situáciách. Ak sa však objaví bez konkrétneho dôvodu, dokonca opakovane, vedú k zmene myslenia a správania a negatívne ovplyvnia kvalitu nášho života i zdravia. V takom stave je potrebné lekárske ošetrenie. Psychiatri sa stretávajú s prípadmi, ktoré ukazujú, kam až tieto tlaky môžu jedinca priviesť. Pravda, záťaž stresov možno vzdorovať aj vedome, brániť sa jej nepriaznivému vplyvu na psychiku. Preto je užitočné osvojiť si techniky či pravidlá, ktoré v stresových situáciách „zaberajú“. Bola o nich reč v prednáške MUDr. Viery Oravcovej 17. septembra v plne obsadenej sále Denného centra seniorov na Stromovej ulici. Ako tvrdí, už samo rozširovanie vedomostí posilňuje psychickú odolnosť a zvyšuje sebavedomie. Aj v starobe sa ešte môžeme veľa naučiť.

Vážnejšie poruchy sa podľa pani doktorky často objavujú napríklad ako neobvyklá reakcia na neriešiteľné problémy alebo katastrofickú situáciu, najmä u ľudí citovo labilnejších. Alebo sú to vyslovene úzkostné poruchy, keď dominuje strach – z veľkého prázdneho priestoru, z výšky, z masy ľudí... Človek si uvedomuje neprimeranosť svojich pocitov, no nedokáže ovládnuť potenie, búšenie srdca, dusenie, bolesti brucha a iné. Keď človeka prepadá úzkosť bez vonkajšej príčiny, hovoríme o panických poruchách. Sprewádzajú ju nepokoj, napätie, ba niekedy aj útek či agresia bez príčiny. Niekedy príde reakcia na stresujú-

cu udalosť – úmrtie blízkeho človeka, haváriu auta či zrážku vlakov – až po dvoch hodinách. A bez upokojujúcich liekov môže dezorientácia, zloba či zúfalstvo pretrvávajúť aj dva dni. Môže sa objaviť aj posttraumatická stresová porucha vyvolaná spomienkou či náhodnou príhodou, ktorá vyvolá z pamäti dávno zatlačené emócie. Tzv. poruchy prispôsobenia vznikajú do mesiaca – často u väzňov či zajatcov, v zlých podmienkach hrozia aj migrantom, ako sú tí dnešní putujúci po Európe...

Môže sa človek naučiť zostať pokojný zoči-voči stresovej situácii alebo pri náhlom vzplanutí hnevu?

Doktorka Oravcová vraví, že áno, vyžaduje si to, pravda, isté poznatky, úsilie a „nácik“. O niektoré praktické poznatky sa s prítomnými podelila. Pripomenula nervové dráhy, ktoré sa z mozgu dostávajú do všetkých svalov, ciev a telesných orgánov. Podnety zo zmyslových orgánov, „z periférie“, sa po nich zasa dostávajú do mozgu, kde sa tieto informácie filtrujú a vyvolávajú rôznorodé emócie. V mozgu sa tiež reguluje celý hormonálny systém, okrem iného za pomoci neurotransmitteru serotonínu a stresových hormónov – adrenalínu a kortizolu. Pripomenula to všetko preto, aby bolo pochopiteľné, že pozitívny alebo negatívny stav myslenia si navodíme fyzickým konaním – gestikuláciou, mimikou. Stačí predstaviť si, aké odlišné sú naše prejavy pri stretnutí s dobrým priateľom na rozdiel od stretnutia s nepríjemným človekom a ako odlišne nás tieto stretnutia naladia. Dôležité v tejto súvislosti je uvedomiť si, že

svoje emócie a nálady sa môžeme naučiť regulovať. Prostredníctvom mozgu môžeme dávať svojmu telu pozitívne príkazy, a tak budovať napríklad i bariéru proti stresu a hnevu. Odbúrame kopu nepríjemností a zvýšime si množstvo príjemných zážitkov. Výskumy ukázali, že sa ukladajú v mozgu – u optimistov až v troch oblastiach, a takí ľudia sú nadpriemerne aktívni. Preto je potrebné formovať si pozitívne myslenie, vymazať z vedomia závisť, nenávisť, nenásytnosť. Ak vyhľadávame a do pamäti si ukladáme pozitívne zážitky, vedie to v mozgu k spájaniu spomenutých oblastí, a napokon k pozitívnym životným postojom.

Čo robiť, keď na nás napriek všetkému úsiliu doľahne smútok, strach, pocit zlyhania?

Podľa doktorky Oravcovej nám opäť pomôže fyzické konanie, ktorým si ovplyvníme duševné rozpoloženie. Účinné je narovnať sa, zdvihnúť hlavu, vypnúť hrud', ale uvoľniť napäté svaly, dokonca zívaf – zívanie podporuje vyplavovanie serotonínu, „hormónu šťastia“. Stoj rozkročný signalizuje do mozgu, že človek je pevný a stabilný, podupávanie občerstv, lebo je podnetom pre srdcový rytmus, vnímanie chrčtice a celého tela spôsobí, že sa cíti silný ako strom. A nesmierne dôležitý je úsmev – tzv. zrkadlové neuróny vedú k napodobovaniu – ak sa človek usmieva, aj svet sa začne usmievať na neho. Smiech pôsobí proti zatrpknutosti, myšlienky odvedie iným smerom.

Úzkostné a panické reakcie postihujú podľa štatistiky až 20 percent obyvateľstva a majú stúpajúcu tendenciu. To znamená, že najmenej pätine ľudí by sa mohlo uľaviť, keby si osvojili nenáročné metódy na upokojenie svojej psychiky a jej opätovné priaznivé naladenie.

Viera Vojtková

Konečne ambulancia na ktorú ste čakali

Nová ambulancia
Ružinov

♥ **Skúsení praktickí lekári** pre dospelých s dlhoročnou praxou

♥ **Ordinujeme 12 hodín denne**

v pracovných dňoch 8.00 - 20.00 hod

♥ **Výšetrenia bez čakania**, objednávanie na presný čas bez poplatku

♥ **Neplatíte nič navyš** – výšetrenia sú hrazené z vášho verejného zdravotného poistenia

♥ **Zmluvy so všetkými** zdravotnými poisťovňami

Prijímame nových pacientov
Pridajte sa ku viac ako 5 000 spokojným pacientom!

Vybavíme prenos zdravotnej dokumentácie a komunikáciu s doterajším lekárom a poisťovňou.

Petržalka, Kopčianska 8, tel.: 02/6224 0154
Ružinov, Seberínho 1, tel.: 02/5262 3316
www.praktickaambulancia.sk

♥ **Praktická Ambulancia**
VÁS VŠEOBECNÝ PRAKTICKÝ LEKÁR

Inzeria 11 - 02 - 2015

Sto chutí a vôní jablík

V tržnici na Trnavskom mýte kraľovali v sobotu 10. októbra jabĺčka. Bratislavský samosprávny kraj v spolupráci s Mestskou časťou Bratislava – Nové Mesto opäť pripravil Jablkové hodovanie venované obľúbeným plodom našich záhrad a dobrotám z nich vyrobených. O potešenie chuťových pohárikov sa tradične postarali

členky novomestských denných centier seniorov. Do podujatia sa zapojili kluby zo Stromovej, Športovej, Vajnorskej, Račianskej i Nobelovej ulice, 25 zručných cukrárok pieklo a pomáhalo pri príprave neuveriteľných 48-ich druhov masčrt.

„Čo sa míňalo najrýchlejšie?“

spýtala som sa pani Etelky Polčicovej, ktorá okoloidúcim ponúkala až 13 druhov ovocných pochúťok. „Tento rok tuším osie hniezda, štrúdle a mrkvovo-jablkové zákusky so smotanovou polevou,“ odvetila. „Niektoré sú stálice, ale zákazníci čoraz viac vyhľadávajú dezerty vhodné pre rôzne druhy diét, takže rýchlo sa rozchytali aj bezlepkové mafiny,“ dodala. Na diétne obmedzenia pamätali aj v klube Vajnorská, kde pripravili koláč zo špaldovej

múky. Výborné boli kysnuté kolieska, gaštanovo-jablkové torty i neobvyklé ružičky či jablkovo-orechový koláč s maslovo-pudingovým krémom. Recept naň mi od pani Zimekovej vymámiť nepodarilo, nuž som s úsmevom pristala „len“ na jeho ochutnávanie. Raz darmo, výrobné tajomstvo sa musí rešpektovať!

Jana Škutková, snímky Boris Caban



Pomôcť dokážeme tým, ktorí o to stoja

V sociálnom zariadení Domov sv. Jána z Boha na Hattalovej sa v spolupráci s OZ Stopa rozbehol projekt, ktorý sa zameriava na sociálnu rehabilitáciu a pracovnú terapiu ľudí bez domova.

„Nejde o žiadne nútené práce, naším cieľom je účinne pomôcť tým, ktorí o to skutočne stoja. Podporiť ich, ak sami prejavujú aktívnu snahu zlepšiť svoju situáciu,“ hovorí Mgr. Pavol Sabela, ktorý nové integračné centrum rozbieha. Do pracovného tímu priniesol cenné skúsenosti zo svojho pôsobenia vo viacerých európskych krajinách.

Najväčším problémom slovenských mimovládnych či charitatívnych organizácií je neisté a nepravidelné financovanie projektov. Ako to robia v krajinách, kde sa s problémom bezdomovectva stretávajú už oveľa dlhšie?

Spôsoby financovania sú rôzne. Napríklad vo Veľkej Británii je financovanie podmienené registráciou organizácie v takzvanom „zozname poskytovateľov“. Štát ich podporuje formou finančných príspevkov, ktoré viac-menej plynú z daní za hazardné hry, alkohol a cigarety, čo sú naozaj výdatné zdroje. Druhým najväčším prispievateľom sú lokálne samosprávy,

ktoré okrem financií aktívne participujú na tvorbe stratégií a vstupujú do výkonu sociálnej práce. Napríklad pri sčítaní ľudí bez domova v meste Leeds, ktoré prebiehalo každé tri mesiace, boli v tímoch vždy zastúpení aj pracovníci sociálneho oddelenia. Treťou zložkou je firemná podpora, ktorá je v Británii prirodzenou súčasťou podnikania. Napríklad veľká sieť kaviarní má dotačnú schému práve pre ľudí bez domova. Najmenšie v kontexte financovania sú zdroje z grantov a rôznych výziev, tie tvoria skôr len akési doplnkové financovanie.

V našich slovenských podmienkach je však spôsob financovania postavený presne naopak!

Čo sa týka charitatívnych organizácií, cirkevné alebo iné náboženské skupiny sa zapájajú do týchto procesov autonómne. Napríklad kostoly sa v noci menia na nocľahárne. Zaujímavosťou je vydávanie stravy, ktoré musí spĺňať kritérium nediskriminovať. To znamená, ak vydávate stravu, mala by rešpektovať vegetariánov i náboženské špecifiká.

Financovanie je najväčším problémom, nie však jediným. Akým spôsobom postupujú pri riešení problémov ľudí bez domova magistráty miest, prípadne vedenia mestských častí?

Podľa mojej skúsenosti je veľmi efektívne, ak sociálne oddelenia priamo komunikujú a zapájajú sa do riešenia problematiky. Ako príklad uvediem stretnutie tzv. „Case words“ – odborné stretnutia ľudí, ktorí sú v profesionálnom kontakte s klientom (zástupcovia mimovládnych



organizácií, polície, samosprávy, psychiater...)

V tejto oblasti mestská časť Nové Mesto v dobrom zmysle slova búra slovenský stereotyp. Zaviedla pracovné stretnutia odborníkov, a ešte dôležitejšie je, že zamestnáva sociálnych pracovníkov so skúsenosťami z praxe. Spolupráca s miestnym úradom potom funguje ako v západnej Európe – akceptujeme sa navzájom, a to pomáha riešiť pracovné problémy.

S ďalším dobrým príkladom som sa stretol v susednom Česku. Pražský magistrát zriadil detašované pracovisko mimo oficiálnej budovy úradu, kde pôsobí sociálny pracovník s kompetenciami odborného zamestnanca mesta. Sociálny pracovník je tak v užšom kontakte s klientmi, ktorí ľahšie prekonávajú „byrofóbiu“, strach z oficiálnych priestorov. Dostane sa im širšej služby jednoduchšou cestou, bez nezmyselného a často náročného behania po úradoch.

V integračnom centre OZ Stopa sme využili inšpiráciu z anglického mesta Edinburg. V procese integrácie tu zapojili klientov do procesov, ktoré prebiehajú priamo v mestskom prostredí. V rámci projektu „mestského záhradníctva / pestovateľskej farmy“ pod dohľadom odborníka na životné prostredie a s podporou sociálneho pracovníka upravujú mestskú zeleň, alebo sa v skleníkoch učia pestovať úžitkové a okrasné rastliny. Po výškolení mesto týchto ľudí zamestnáva. Tento spôsob



sob práce je jedna z foriem integrácie, akú sa snažíme zaviesť na Slovensku.

Aké sú výsledky po prvých mesiacoch činnosti, čo sa vám darí, s čím sa zatiaľ boríte?

Integračné centrum predstavuje komplex služieb, uzatvára pomyselný kruh a snaží sa doviesť klientov do stavu, keď pomoc nebudú potrebovať. Podporujeme motiváciu, aby nenastal regres, učíme ľudí zvládať v práci stresové okamihy...

Rozdiel medzi OZ Stopa a inými organizáciami je aj v tom, že pôsobíme vo veľkej miere preventívne. Prichádzajú k nám ľudia z úradu práce, posielajú ich za nami iné OZ, napríklad nocľaháreň DEPAUL. Mnohí z nich majú vzdelanie aj skúsenosti. Často kvôli rozvodu opustili spoločnú domácnosť, potom prišli o prácu a skončili na ulici. Robíme všetko pre to, aby sa neprepadli na dno a čím skôr sa do života vrátili. Pracovná terapia, ktorú sa snažíme realizovať, nie je obvykle na úrovni pomocnej práce, dávame tak ľuďom istú kvalifikáciu.

V súčasnosti pripravujeme revitalizáciu Kalvárie v Horskom parku. Klienti sa tu učia starať sa o zeleň, ale kolegyňa, odborníčka na environmentalistiku, ich vzdeláva aj teoreticky. Pracujeme na tom, aby nakoniec dostali akreditovaný certifikát o vzdelaní. Napríklad v Londýne sa veľa ľudí stará o verejné parky, sú vyškolení

podobnými programami a magistrát ich neskôr zamestnal. Ďalšia naša myšlienka je predpestovanie vianočných stromčiek v črepníkoch, ktoré môžeme ponúknuť firmám či obyvateľom. Nechceme len pýtať podporu, máme záujem konkrétne pôsobiť v prospech okolia, kde naši klienti žijú.

V našom sídle na Hattalovej chceme vytvoriť terapeutickú záhradu a edukačné centrum. Máme tri dielne, kde učíme klientov zvládať rôzne manuálne práce, napríklad opravovať bicykle. Ak nejaká firma potrebuje zamestnancov s konkrétnou zručnosťou, môže sa na nás obrátiť a my sa postaráme o zaškolenie. Budem rád, ak sa v takom prípade skontaktujú s nami na e-mailovej adrese stopa.slovensko@gmail.com

Dokážete klientom pomôcť pri hľadaní práce?

Áno, vo veľkej miere zvyšujeme ich šancu. Môžu k nám prísť a použiť telefónne linky pri volaní potenciálnemu zamestnávateľovi. Pomáhame im napísať pracovné životopisy, aby mali väčšiu šancu zaujať už v prvom kole výberu. Učíme ich správne telefonovať a komunikovať, vysvetľujeme, že slušný pozdrav, priateľský a zdvorilý tón vytvára dobrý prvý dojem. Nacvičujeme pracovný pohovor, aby si zvykli aj na neprijemné otázky a sledujeme ich verbálny i neverbálny prejav. No a na pohovor

im zapožičiame oblek, takže to berieme naozaj dôkladne...

Vybavili sme centrum základnou výpočtovou technikou a všetkých, ktorí to potrebujú, učíme pracovať s počítačom či vyhľadávať informácie na internete. Veľmi by sme privítali, ak by nám firmy alebo obyvatelia mohli darovať staršie PC, tlačiareň a podobné vybavenie. Dnes máme dve počítačové pracoviská, ale radi by sme ich rozšírili.

Rád by som uviedol do praxe ešte jeden projekt, ktorý sa úspešne rozvinul v Španielsku. Vznikol tam „Homeless Font“, typ písma, ktoré môžu využívať firmy pri svojej komunikácii. Ľudia bez domova tvoria logá a rôzne nápisy v grafickej podobe, ktoré si vládne orgány, sociálne inštitúcie, ale aj zákazníci z podnikateľského prostredia môžu objednať. Firmy, ktoré chcú upozorniť verejnosť na svoju podporu sociálnych projektov, používajú fonty spolu s informáciou, že ich vytvorili ľudia bez domova.

OZ Stopa vzniklo len pred pár mesiacmi, ale v budúcom roku sa chystáme uskutočniť mnohé zmeny a verím, že o nás budete veľa počuť. Názov sme si zvolili tak, aby symbolizoval cestu človeka ďalej, zanechávame v ľuďoch stopu, aby neskôr mohli kráčať sami...

*Zhovárala sa Jana Škutková
Snímky autorka*

Pracovný projekt pre ľudí bez domova pokračuje

Priemerne trikrát do týždňa sa stretávajú skupiny ľudí bez domova so svojimi sociálnymi pracovníkmi a postupne dávajú do poriadku najšpinavšie oblasti Nového Mesta. Zúčastnené občianske združenia si rozdelili starostlivosť o jednotlivé ulice a učia svojich zverencov prevziať zodpovednosť za pravidelné konkrétne úlohy.

„V súčasnosti stretnete na rôznych miestach mestskej časti 25 až 30 ľudí,“ hovorí Anna Debnárová, terénna sociálna pracovníčka a koordinátorka projektu. OZ Kresťania v meste má „pod palcom“ Budyšínsku ulicu, park na Sadovej, Osadnú i Mestskú ulicu, nezisková organizácia Domov sv. Jána z Boha upratuje na Hostinského sídlisku, na Zátíši a v Ľudovej štvrti, OZ Vagus sa stará o Sibírsku a Pioniersku

ulicu aj o okolie Výskumného ústavu zväračského. V novembri sa pripojí štvrtá skupina pracovníkov, ktorú zostaví zo svojich klientov nezisková organizácia DEPAUL.

„Ľudia si vážia, že dostali príležitosť a rešpektujú pravidlá. Snažím sa ich viesť k tomu, aby videli aj širšie súvislosti. Keď niekde spozorujeme problém, upozorníme naň zodpovedných pracovníkov mestskej časti. Už sme pomohli odstrániť z ulice vraky áut aj vyhodnený gauč, ktorý tam stál rok, dali sme podnet na inštalovanie nových odpadkových košov. Práca prebieha pod kontrolou verejnosti a samotný tím si stráži spoločný výkon. Je dobre, že začali uvažovať o odkladaní časti zárobku, aby si v zime mohli zapla-



tiť ubytovňu,“ dodáva Anna Debnárová. Je jasné, že sociálna práca zahŕňa veľa aspektov, vyžaduje si pochopenie a toleranciu, ale aj rozhodný systematický prístup, aby v konečnom dôsledku pomáhala sociálne odkázaným ľuďom posunúť sa ďalej.

Jana Škutková, snímka Jana Plevová

Zažil som množstvo ľudských príbehov

Patrí k prvej povojnovej generácii, v marci tohto roku oslávil sedemdesiatku. Jeden z hercov, ktorého si na javisku ani na obrazovke nepomýlite – Mgr. art. Karol Čalik. Nielen pre charakteristický vzhľad a hlas, no najmä pre nezameniteľné herecké vyjadrovanie, pohyb, gestá, mimiku... Na jeho „materskej“ Novej scéne sa s ním v jesennej sezóne môžete stretnúť v predstaveniach Charleyho teta, Mata Hari, Obchod na korze a Sluha dvoch šéfov. Novomešťanom je Karol Čalik už jedenásť rokov. Vyskúšal si bývanie vo viacerých častiach Bratislavy, do tej našej sa prisťahoval zo Starého Mesta, odkiaľ vraj napokon zutekal. „*Na Kramároch som v spojení s prírodou,“* vraví, „*ráno ma budia vtáčiky, pred lodžiami nášho domu rastú borovice, brezy, smreký... Kým sme mali psa, na prechádzku do lesa som sa s ním dostal za pár minút...*“

Možno ste si pri tom vašom jubileu vraveli, pán Čalik, aké skvelé je, že na javisku sú potrební herci všetkých vekových kategórií. Teda ak máte chuť ešte hrať – máte?

V živote je veľmi dôležité robiť, čo človeka baví. Ak sa navyše pohybuje v kolektíve, kde sú aj mladí ľudia, ovplyvňuje to jeho myslenie a udržuje ho to pri sviežosti.



V inscenácii Čardášová princezná vystupoval Karol Čalik spoločne s manželkou Markétou, tanečnicou

Neviem, či by som dokázal žiť bez divadla. Život by bol akýsi prázdny. Mám priateľov z iných profesií, viem, aké ťažké pre nich bolo odstrihnúť sa od toho, čo robili celý život – všetkým sa to ani nepodarilo zvládnuť.

Je známe, že rozhodnutie stať sa hercom kedysi pre vás znamenalo vyhnúť sa „dedičnému“ krajčírskemu remeslu vo vašej rodine a nadviazať skôr na jej tradície vo voľnom čase – hudobné a ochotnícke. Z tohto hľadiska by ste sa asi rozhodli pre herectvo aj dnes. Hoci tvrdíte, že dnešní mladí herci to majú oproti minulosti oveľa ťažšie.

Je pravda, že to majú ťažšie... Na Slovensku – na rozdiel od našich západných susedov – sa kultúra po revolúcii vinou nepremyslenej privatizácie nesmierne ochudobnila. Filmové ateliéry sa zatvorili, v televízii zaniklo množstvo redakcií, ktoré predtým produkovali divadelné, filmové či mládežnícke programy. Je to, žiaľ, o peniazoch, tie v kultúre chýbajú. Máme hercov tridsiatnikov, ktorí ešte nestáli pred kamerou. A ja som mal v tom čase za sebou už rad hlavných postáv. Býva mi ich niekedy ľúto. My sme kedysi rástli na kvalitných predlohách, na svetových autoroch, na množstve príležitostí...

Vyšťudovali ste herectvo, no väčší podiel vášho celoživotného úsilia na javisku Novej scény patrila spevohre. Zaslúžilo sa o to viac tútorstvo Janka Blaha, ktorý vás odmladi tlačil týmto smerom, alebo vy sám, vo svojom vnútri ste pociťovali spevohru ako príťažlivejší žáner?

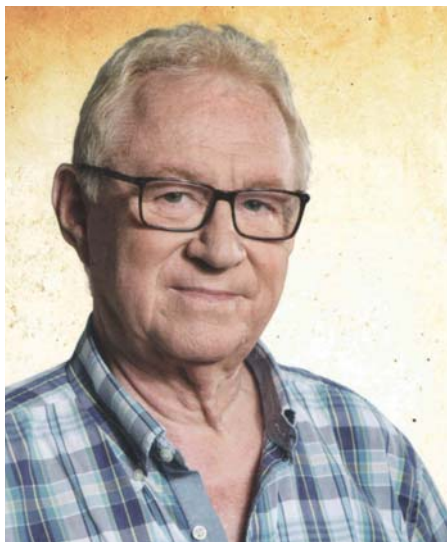
Muzika a spev ma sprevádzali celý život. Už ako pätnásťročný som mal svoju študentskú kapelu, hral som na bicie, gitaru, spieval som... Bol som najmladším členom trnavského spevokolu Bradlan v čase, keď tam bol členom ešte môj deda. Doktor Janko Blaho sa usiloval dosiahnuť, a to už od prijímacích skúšok na VŠMU, aby som popri herectve študoval aj spev. Nepodarilo sa to presadiť, tak ma potom vzdelával súkromne. A popritom mi umožnil stretávať sa s jeho spoločnosťou, priateľmi z radov básnikov, hudobníkov, výtvarníkov, čo ma osobne veľmi obohacovalo.

Celý doterajší život ste prežili v tomto divadle. Z jednej strany je to obdivuhodné, z druhej strany to vyvoláva otázku, či to niekedy nebolo príliš jednotvárne, psychicky otupné. Alebo sa dostatočne menila sama Nová scéna?

Divadlo prešlo množstvom zmien. Pamätám si, ako sa objavili prvé americké muzikály – My Fair Lady, Hello, Dolly – to

Na Tereze slávy v kúpeľoch Brusno odovzdali Karolovi Čalikovi koncom augusta na Muzikálovom festivale Jozefa Bednárika plaketu za celoživotný prínos v hudobno-zábavnom žánri, snímka René Miko





*Najnovší portrét vznikol vďaka účinkovaniu v televíznom seriáli **Búrlivé víno**. Snímka Peter Žákovič, zdroj TV Markíza*

som ešte študoval, ale v poslednom ročníku sa mi už podarilo preniknúť na javisko. Hralo sa *West Side Story*, *Fidlikant na streche*, *Grék Zorba*... Až pokým americké muzikály počas normalizácie nezakázali a namiesto nich sa uvádzali sovietske hudobné komédie. Napriek všetkému úsilíu súboru sa vtedy stávalo, že ľudia počas prestávok odchádzali. Preto sme siahli po kvalitných činoherných komédiách, ku ktorým sa dokoňovala hudba, pesničky – tak vznikli predstavenia *Ťululum*, *Husári*, *Plné vrecká peňazí*, ktoré mali do dvesto repríz. Dali sme v nich príležitosť Lasicovi a Satinskému, ktorí si v tých časoch všeličím museli prejsť... Po revolúcii prišlo potom k renesancii muzikálu, v ktorej už dominoval Jožko Bednárík.

Výkon, aký herec podáva na javisku, vidia mnohí oveľa vyššie než výkon v televíznej inscenácii, dokonca na filmovom plátne. Čím je výkon na javisku o toľko náročnejší?

Je oveľa náročnejší, lebo je autentický. Tam je herec odkázaný iba na seba, nič mu nepomôže. Na javisku je herec vlastne nahý, taký, aký je. O to presvedčivejšie tam musí naplniť svoje poslanie, aby zážitok ľudí stál zato a divák prišiel do divadla znova. Prejav herca tam musí byť komplexný. Nielen hlas, mimika, ale aj všetko ostatné, pohyb, akcia... Vo filme dokáže dnešná technika pomáhať hercovi mnohorakým spôsobom. Film sa vlastne dokončuje v strižni. Ale javisko strižňu nemá.

Napriek veľkej tvárnosti, ktorú ste preukázali v registri vašich schopností, ako vnímate sám seba ako typ herca, ako herecký naturel?

Celý život už od detstva ma sprevádzalo, že okolo mňa bola sranda. Aj v divadle ma tak zaradili – ako komika. Pritom som si veľmi rád zahral dramatické postavy, záporné postavy... Možno si to režiséri niekedy aj zľahčovali – bez ďalšieho rozmýšľania mi prisúdili postavy, okolo ktorých je na javisku sranda. Pravda, skutočný humor je niečo iné, robiť humor je ťažká vec.

V rámci vašich charakteristík sa často osobitne spomína váš hlas – čo je u herca nástroj mimoriadne dôležitý. Je to čisto boží dar, alebo skôr vaša zásluha na jeho kultivovaní?

Už pedagógovia v škole zdokonaľujú, čo mladý herec dostal do vienka, učia ho, ako techniku hlasu rozvíjať. Podobne ako sa vrcholový športovec stará o svoje telo a techniku svojho športu, lebo to ovplyvňuje jeho výkon, aj herec sa musí starať o nástroje, s ktorými pracuje na javisku.

ich úlohou. Aj múr drží sám osebe, keď je z kvalitného materiálu. Umelecký šéf je aktívny predovšetkým pri príprave inscenácie – pri voľbe titulu, teda divadelnej predlohy a pri obsadení inscenácie – pri výbere hercov... Nerozhoduje, prirodzene, sám, je to kolektívna činnosť – s dramaturgom, režisérom a ďalšími profesiami sa radíme dovtedy, pokým sa na riešení hlavných otázok nezhodneme.

Môže si herec dovoliť mať nejaké oddychové záujmy? Koníčky?

Nielenže si to môže dovoliť, ale sú pre neho potrebné. Až keď na dva-tri dni vypadnem do lesa na poľovačku, alebo aspoň na huby, konečne prestanem myslieť na svoju prácu. Lebo herec si nosí robotu domov, v myslí sa zapodieva tým, na čom práve pracuje, za volantom, na vychádzke i v posteli... Vždy mám poruke notes, kam si poznačím, ak mi zide na um nejaký tvorivý nápad.



*Muzikál **Hello, Dolly** mu krátko po štúdiu priniesol prvé javiskové úspechy – na obr. s Ivanom Krajíčkem, Oľgou Gallovou a Jarmilou Vašicovou*

Teda aj o svoj hlas. Huslista si vymení struny a hrá ďalej. Ja si nemám čo vymeniť, musím sa starať, aby mi vydržal... Neraz sa pritom stalo, že som hral aj v horúčkach.

Ale to hádam len výnimočne.

No, neraz sa to pritrafilo. Viete, je veľmi bolestné povedať divákovi – dnes večer bohužiaľ nehráme. Pri jednej zo súčasných inscenácií sme sa napríklad museli vzdať dvoch generálov, aby sa mohla uskutočniť premiéra.

Ste umeleckým riaditeľom divadla Nová scéna. Čo si táto funkcia vlastne od vás vyžaduje? Neuberá vám priveľa z energie, ktorú potrebujete na scéne?

Keď je v divadle dobrý kolektív, a ten tu chvalabohu máme, dá sa to zvládať. Najmä ak ľudia na vedúcich postoch vedia, čo je

Ak by ste si odmysleli zo života divadlo, hereckú tvorbu – čo pre vás ako pre človeka predstavuje najvyššie hodnoty vo všeobecnosti?

Človek sa v živote musí nájsť. V mnohých profesiách práca človeka naplňuje, ale v divadle to platí ako málokde inde. Mal som možnosť zažiť množstvo ľudských príbehov, na javisku i pred kamerami. Bol som to ja, a zároveň som žil životy iných ľudí. Herectvo nie je iba ťažká práca, je to poslanie. Keby som nebol hercom, určite by som sa realizoval v práci, kde by som bol takisto veľa medzi ľuďmi, kde by som pracoval s mladými ľuďmi, s deťmi, a bola by to určite nejaká tvorivá práca, ktorá pomáha ľuďom. To je niečo, bez čoho by som nedokázal žiť.

Zhovárala sa Viera Vojtková

„Plakal by som, ale nemám za čím...“

Na kus reči si Jozef Banáš 6. októbra pozval Pavla Hammela a dvaja „ortodoxní Bratislavčania“ namiešali spolu program, pri ktorom sa nabitá sála Strediska kultúry otriasala smiechom i búrlivým potleskom.

Slovenského rozhlasu, ktorá nám vtedy mala povoliť nahrávanie, sedel básnik a prekladateľ Rudo Skukálek, autor textu titulnej piesne. Dovolil nám ťahať krátku slabiku na dlhú notu a pričínal sa o schválenie nahrávky. Sviežimi a neopočúvanými

vysvetľovali veci, čo sa nesmeli hovoriť vonku. Hudobník si na to zaspomínal bez sentimentu, spomínal aj na dvojzmenné vyučovanie so 40-imi žiakmi v triede, fotografický krúžok v Pionierskom paláci, kam chodili s Borisom Filanom, vojenské prehliadky na „Firšnáli“ či koncerty v „Pekáči“. Neplače nad tým, čo bolo a zásadne neradí mladým kapelám: „Keď som mal osemnásť, pripadali mi 35-roční starí, mladá generácia sama vie, ako to chce robiť.“

Je známe, že Pavol Hammel „prežil“ pád lietadla na Zlatých pieskoch v roku 1976 vďaka tomu, že na pražskom letisku zaspal a na odlet sa nedostavil. Taká udalosť sa v rozhovore nedá obísť. „Proste sa tomu musíte vedieť vyhnúť!“ vysvetlil stroho. Keď sa prebral a zistil, že lietadlo odletelo bez neho, rozčúlil sa, no letuška ho upokojovala: „Uklidnite sa, vaše lietadlo padlo!“ „Bol to anjel strážny, či osud to tak chcel...?“ môže dnes spomínať s humorm.

Popri mnohých nezabudnuteľných hitoch potešil novomestské publikum spomienkou na svoje „tanečné“, do ktorých chodil v tunajšom Stredisku kultúry. „Aby sme trochu nabrali šarm, dali sme si predtým s Filanom burčiak na trhovisku. Fungovalo to, len Boris pri tancovaní čače spadol na parket aj s partnerkou, čím tanečného majstra nepotešil. V pesničke sme potom tancmajstra nahradili učiteľkou tanca, znelo to lepšie!“

Jana Škutková, snímka Jana Plevová



Paľa Hammela predstavovať netreba, má na konte viac než 300 úspešných hitov, ktoré si s radosťou spievajú všetky generácie, pravda, každá si z nich vyberá „tie svoje“ obľúbené. Počas večera na Vajnorskej si prišiel na svoje vari každý fanúšik. Hity vznikali a dodnes vznikajú zhudobnením kvalitných textov, ktoré sú pre speváka výzvou aj inšpiráciou. „Niekedy zohrá rolu náhoda, ako keď sme nahrávali prvé LP skupiny Prúdy Zvoníte, zvonky. V komisii

mi nápadmi prispel Marián Varga – nebol zatažený počúvaním rovnakej hudby ako my ostatní, a tak vzniklo niečo skutočne pôvodné, skladby zneli originálne a nebolo v nich žiadne klišé,“ spomína Hammel na vznik debutovej platne, ktorá dodnes patrí k najdôležitejším mílnikom slovenskej populárnej hudby.

Detstvo a mladosť v staromestských uliciach strávila spevákova generácia v atmosfére schizofrenie, doma rodičia deťom

Divadelný október



Pri príležitosti Mesiaca úcty k starším pripravila mestská časť pre svojich seniorov niekoľko kultúrnych darčiekov. V Slovenskom národnom divadle si v prvej polovici októbra viac než 630 Novomešťanov pozrelo tri obľúbené predstavenia – adaptáciu hry Williama Shakespeara Veľa kriku pre nič, klasickú veselohru Jána Palárika Zmierenie alebo Dobrodružstvo pri obžinkoch a napínavý príbeh o vzdorovaní nepravému osudu Jane Eyrová podľa románu Charlotte Brontëovej. Na galakonzerte v Stredisku kultúry 29. októbra zaznejú legendárne hity Karola Duchoňa a v novembri poteší svojich priaznivcov Radošinské naivné divadlo predstavením Jááánošiiiik po tristo rokoch.

(jš), snímka Boris Caban



Na jesennú grilovaciu sezónu

V blízkosti dolnej stanice lanovky zo Železnej studničky na Kamzíku, na lúke Snežienka pribudli nedávno štyri grilovacie miesta s roštami na grilovanie a štyrmi drevenými stolmi. Kapacita tohto verejne dostupného grilovacieho miesta je 40 osôb – pre doterajšie verejné ohniská významná posila. O dielo sa zaslúžili Pivovary Topvar v spolupráci s našou mestskou časťou.

(red)

Filharmonie Brno a Plastici pripomenú hodnoty Novembra 89

Česká kapela The Plastic People of the Universe a Filharmonie Brno odohrajú 16. novembra 2015 v bratislavskom Dome odborov - Istropolise kompletný album Co znamená vésti koně v spoločnej symfonickej úprave. Pôjde o slovenskú koncertnú premiéru unikátneho náročného projektu, pri ktorom Filharmonie Brno spojila sily s najznámejšou kapelou českého undergroundu.

Dielo bolo v roku 1981 prvýkrát uvedené na tajnom koncerte v dnes už neexistujúcom dome v obci Kerhatice pri Českej Lípe. Tajná polícia ho z pomsty nechala podpáliť a album bol neskôr nahraný na Hrádečku v dome Václava Havla. Album Co znamená vésti koně mal obrovský význam nielen pre undergroundové hudobné hnutie, ale aj pre politický disent. Vysokou umeleckou hodnotou dokázal, že „v podzemí“ vznikajú i hodnotné diela na najvyššej kvalitatívnej úrovni.

Bratislavské podujatie sa bude konať pod záštitou prezidenta Slovenskej republiky Andreja Kisku, primátora Hlavného mesta Slovenskej republiky Iva Nesrovnala a bývalého ministra kultúry, ktorý bol jednou z hlavných tvárí Novembra 1989 – Ladislava 'Agnesa' Snopka. Súčasťou koncertu bude fotografická výstava na tému November 1989. (red)



Ži a pamätaj

Pred štyrmi desiatkami rokov bol Novomešťan Miro Tuleja frontovým spravodajcom denníka Obrana lidu a prinášal reportáže z vojny vo Vietname. Na svojich sugestívnych fotografiách zachytil aj spontánnu radosť Vietnamcov z prvých dní mieru (1973) a ich snahu čo najskôr obnoviť vojnou zničenú krajinu. Nikdy nezostal chladnokrvným pozorovateľom, dokázal sa vžiť do ľudských osudov, tešil sa i trpel spolu s nimi. Najúspešnejšie snímky po rokoch opäť predstavil na výstave Ži a pamätaj. Bratislavčania si ju mohli pozrieť počas októbra vo Dvorane Ministerstva kultúry SR.

(jš), snímka Miroslav Tuleja



Náš otec sa z vojny vrátil!

INZERCIA

Hľadáme pracovníkov na zimnú údržbu chodníkov v Bratislave. Výhodné platové podmienky, paušál + odmeny za úkony. Práca na VPP, dohodu, možnosť spolupráce aj firmám a živnostníkom, práca vhodná aj pre dôchodcov. Volať medzi 9-16 h. MT Service, 0911593564, dispecing@mtservice.sk, www.zimnaudrzba.com

Materská škola BA - Nové Mesto prijme do TPP učiteľ'ku s kvalifikačnými predpokladmi a praxou min. 2 roky. Termín: ihneď. Kontakt: 02/4425 3932, e-mail: skolka.teplicka@zoznam.sk

Cvičenie pre seniorky každú stredu od 11. do 12. h v Jana Sport Fitko pre ženy, Tri Veže, Bajkalská 9/A. Nebojte sa, cviky sú jednoduché, no veľmi účinné. Urobte niečo pre seba! Tel.: 0911 018 343

Vodoínštalatéri – kvalitne a rýchlo. 0904 572 977

Predám klieťky, pasce na líšky a kuny, liahne a odchovne. Tel.: 0907 181 800, www.123nakup.eu

feminia
pomáhame ženám

Otváracie hodiny:
Po – Pi 9.00 – 17.00

FEMINIA, Račianska 31,
831 02 Bratislava
tel.: 02/442 501 33
mobil: 0911 373 350
e-mail: moja@feminia.sk

Zdravie a krása pre ženy na jednom mieste

Pozývame

STREDISKO KULTÚRY BRATISLAVA – NOVÉ MESTO VAJNORSKÁ 21

tel.: 44373771, 44372620

info@skvajnorska.sk, www.skvajnorska.sk,
nájdete nás aj na FB:

<https://www.facebook.com/strediskokulturybanm>

KONCERTY

13. 11. 2015, piatok 19. h

FOLK COUNTRY SÁLA

KAMELOT – koncert spojený s krstom CD, hostia:
Peter BENDE a Ilona CSÁKOVÁ

26. 11. 2015, štvrtok 19. h

Koncert pre Karla Kryla – Akordy nežnej revolúcie
Účinkujú: Pepa NOS, Zuzana HOMOLOVÁ,
Igor CVACHO, Stano GRANEC

**Na december pripravujeme koncert výnimočných
hudobníkov** - Andreja Šebana, Marcela Buntaja
a Martina Gašpara. Bližšie informácie čoskoro na
www.skvajnorska.sk/podujatia/ a na FB

PODUJATIA PRE ŠIROKÚ VEREJNOSŤ

8. 11. 2015, nedeľa 18. h

Doba ľadová – muzikál pre celú rodinu

11. 11. 2015, streda 19. h

Na kus reči s Jozefom Banášom

14. 11. 2015, sobota 10. h

7. OLYMPIÁDA FRETIEK a klubová výstava
Slovenského klubu chovateľov fretiek

HUDOBNO-TANEČNÉ PROGRAMY

Tradičné, a predsa vždy nové ČAJE O PIATEJ každú
sobotu, výnimočne v nedeľu o 17. h, živá hudba
zo 60. - 90. rokov, zberovanie vstupeniek

7. 11. 2015 **HS PARTY TIME**

22. 11. 2015 **HS CHARLIE BAND (nedeľa)**

28. 11. 2015 **HS KARTAGO**

PODUJATIA PRE POZVANÝCH

4. - 6. 11. 2015, 8. h

Séria prednášok pre stredné školy na tému
Ako vnímať hendikep

11. 11. 2015, streda 10. h

Od Martina do Troch kráľov, program pre deti ZŠ,
zameraný na ľudové zvyky, koledy, povesy, vinše,
piesne a tance predvianočného a vianočného času

12. 11. 2015, štvrtok 18. h

**Krst knihy Mariky Studeničovej: Marián Rajnoha -
Automobilový pretekár 20. storočia**

20. 11. 2015, piatok 18. h

2. ročník **Neodcudzuji**, program pre deti špeciálnych
základných škôl

21. 11. a 22. 11., sobota a nedeľa od 9. h do 16. h

Medzinárodný turnaj v kartovej hre Yu-gi-oh

21. 11. 2015, sobota 19. h

Okno do sveta, divadelné predstavenie v podaní
súboru **Polski Teatr XYZ** z Viedne

25. 11. 2015, streda 10. h

Uvítanie detí do života

25. 11. 2015, streda 15. h

Životné jubileá

KLUBOVÉ PODUJATIA

Každý pondelok a utorok o 18. h

Sahadža joga – ako sa zbaviť stresu - začiatočníci,
vstup voľný

Každý pondelok a streda o 18.30 h

Taichi

5. 11. 2015, štvrtok 16. h

Klub Patchwork

7. 11. 2015, sobota 15. h

Klub Bruna Gröninga - premietanie filmu

12. 11. 2015, štvrtok 18. h

Klub Bruna Gröninga - prednáška

19. 11. 2015, štvrtok 16. h

Klub priateľov opery

24. 11. 2015, utorok 17. h

Bratislavský včelársky spolok, stretnutie členov
a záujemcov o odborné poradenstvo

27. 11. 2015, piatok 14. h

Informačné centrum zdravia, pre záujemcov
o zdravú výživu, cvičenia, prednášky

VÝSTAVY

3. 11. - 14. 11. 2015

XVII. FOTOSALÓN, výstava ocenených fotografií
mladých neprofesionálnych fotografů,
vernissáž 10. 11. 2015 o 17. h

24. 11. - 5. 12. 2015

Umenie bez hraníc, výstava obrazov
hendikepovanej umelkyne Pavlíny Triščovej,
ktorá maľuje nohami, vernissáž 24. 11. 2015

Návštevný čas výstav:

pondelok - piatok 14. h - 18. h, v sobotu a nedeľu
v rámci podujatí

VÝMENNÉ STRETNUTIA ZBERATEĽOV (VSZ)

7. 11. 2015, sobota 8. - 13. h

**Medzinárodné VSZ mincí, medailí, odznakov,
starých pohľadníc, telefónnych kariet, kníh,
gramoplatní, plagátov, filatelie, pivných
podložiek, vyznamenaní, etikiet, plagátov...**

28. 11. 2015, sobota 8. - 15. h

**Elektro, domáce, rybárske, foto potreby,
hudobné nástroje, železničné, automobilové,
letecké modely a pod.**

Predpredaj vstupeniek: utorok a streda 16. h -
19. h a jednu hodinu pred podujatím v SK BNM
Vajnorská 21, tel.: 02/44373763.

Lístky Na kus reči s Jozefom Banášom a na všetky
koncerty je možné zakúpiť aj v sieti **Ticketportal**.
Zmena programu vyhradená.

Bližšie informácie na

tel. č.: 02/44 37 37 71, 02/ 44 37 26 20

DOM KULTÚRY KRAMÁRE

Stromová 18

tel. 54 77 11 48

www.skvajnorska.sk, e-mail: dkkramare@chello.sk

KULTÚRNE A SPOLOČENSKÉ PODUJATIA

16. 11. 2015, pondelok 19. h

**143. Poetický večer s Jurajom Sarvašom
a jeho hosťami**

21. 11. 2015, sobota 14. h - 18. h

Mágia Vianoc – „šatka“, maľovanie na hodváb,
výnimočná príležitosť pre rodičov, starých rodičov
a deti od 6 rokov

KLUBOVÉ PODUJATIA

4. a 18. 11. 2015, streda 16.30 h

Klub Venuša, stretnutia Lígy proti rakovine

PODUJATIE PRE POZVANÝCH

26. 11. 2015, štvrtok 9. h a 10.45 h

Rozprávkové dopoludnie pre deti MŠ Na Revíne
a Čádrovej ul.

Predaj vstupeniek: pondelok, utorok, streda
od 16. h do 19. h. Vstupné sa vráti len v prípade
zrušenia predstavenia. Zmena programu
vyhradená. Vstupenky nerezervujeme.

Jozef Banáš „Na kus reči“

pravidelný program spustený humorom,
hudbou, spevom a posedením pri vínu

Host

**Ľubomír
Feldek**

hudobný hosť
Katka Feldek Band

11.11.2015

19.00 h

KAMELOT TOUR 2015



krst nového albumu **Babí léto**
Hostia: **Ilona Csáková** a **Petr Bende**

www.kamelot-bmo.cz

13.11.2015

19.00 h

KONCERT PRE KARLA KRYLA

Akordy nežnej revolúcie



účinkujú:

**Pepa Nos, Zuzana Homolová
Igor Cvacho, Stano Granec**

26.11.2015

19.00 h