

ZRAZU



BRATISLAVA - STARÉ MESTO

informácie, rady, program, zaujímavosti

02/2022



strach

Predstavme si krajinu, v ktorej nie je žiadne divadlo, knižnice nefungujú, múzeá sú zatvorené, školy sú dostupné obmedzene a len pre vybrané deti. Hudbu môžeme počúvať len z rádia a už nikdy nebudeme počuť nič nové. Nik nenapíše novú knihu. Nik nenatočí nový film.

Umenie tu nie je len preto, aby nás zabávalo. Reflektuje dobu, nastavuje zrkadlo spoločnosti, čím upozorňuje na neprávosti a otvára dvere slobode. Ukazuje nám, aké máme možnosti a to najmä vtedy, keď ich sami nevidíme.

Školy tu nie sú len preto, aby sa naše deti dozvedeli všetky známe poznatky a súvislosti. Ale aj preto, aby im otvorili možnosti hľadať poznatky, ktoré ešte nepoznáme, objaviť kontexty, o ktorých sme dosiaľ nevedeli.

Kultúra a vzdelanie sú ako cencúl, z ktorého kvapká voda. Každá kvapka vsiakne do hlíny a potom sa vyparí do vzduchu. Premení sa na sneh a dážď a možno sa opäť stane cencúľom. Kvapky filmov, ktoré sme videli a kníh, ktoré sme čítali, vsiakli do nás. Každá nová vedomosť živí potrebu odhaľovať a každé tajomstvo provokuje našu zvedavosť. Čím sme bez nich?

Už sa objavujú dohady o tom, aká bude generácia pandemických detí. Bude im chýbať ten čas, ktorý nestrávili v kontakte s rovesníkmi, s blízkymi, s priateľmi. Ako však bude vyzerat' spoločnosť, keď tieto deti nebudú lekármi, spisovateľmi, mechanikmi alebo učiteľmi, ktorými sa mohli stať?

Mnohí vnímame situáciu, ktorú okolo seba denne vidíme, ako smutnú a strašidelnú. Bojíme sa nových mutácií, nových vakcín, nových opatrení. Veľa vecí je nových a naozaj nebezpečných. A sme nahnevaní, smutní a vystrašení.

Skúste nám o tom napísať. Možno zistíte, že vám je trochu ľahšie, keď ste sa o svoj náklad podelili. V detstve nás učili, že podeliť sa je dobré. A je to pravda. Skúsme sa podeliť nielen o čokoládu (čo nebýva ľahké), ale napríklad aj o strach (to býva ešte ťažšie).

tradície Kataríny Nádaskej
FAŠIANGY / 03

recepty
PEČENÉ ŠIŠKY / 07

písačky pána Jozefa
SRDIEČKO GOLFIŠTU / 08

staromestské túlanie / 10

čitatelia
T. Stanová: PILATES / 14

program / 18

kontakty / 23

Máte tip na článok, rozhovor alebo sa k nám chcete pridať s vlastným textom či fotkou? Napíšte nám na e-mail: magazin@staremesto.sk
Vopred ďakujeme!



tradície

KATARÍNA NÁDASKÁ

FAŠIANGY

V širšom zmysle slova sa fašiangami nazývalo obdobie od Troch kráľov do Popolcovej stredy. Dĺžka trvania fašiangov sa riadila podľa dátumu Veľkej noci, a keďže Veľká noc patrí k pohyblivým sviatkom, fašiangy mávali každý rok inú dĺžku. Preto sa hovorilo o dlhom a krátkom fašiangu a zároveň sa žartovne dodávalo, že počas krátko fašiangu sa vydá každá dievka a počas dlhého len tie krajšie, lebo mládenci budú mať dostatok času na vyberanie.

Po fašiangoch nasledoval prvý deň štyridsaťdňového pôstu, tzv. Popolcová alebo Škaredá streda. V minulosti platil úzus, že svadobné veselie, zábavy a muziky sa nekonali od Popolcovej stredy do Veľkej noci. V čase od Veľkej noci až do neskorého jesene bolo na poli veľa práce a v advente bol opäť pôst, takže práve obdobie fašiangov bolo veľmi vhodné na usporadúvanie zábav. Na poli totiž ešte nebolo súrne roboty, a tak sa fašiangy stali obdobím zábav, veselia, muzík a fašiangových obchôdzok. Bol to čas vhodný aj na svadob-

né veselice, keď sa mladí i starí mohli vytancovať a zaspievať si do sýtosti.

V užšom zmysle sa fašiangami nazývali posledné tri dni pred Popolcovou stredou – fašiangová nedeľa, fašiangový pondelok a fašiangový utorok. Tieto tri dni sa na Slovensku nazývali aj *posledný fašiang* a oslavovali sa spevom, tancom, dobrým jedlom i niečím chutným na zavlaženie hrdla. Názov fašiangy má súvis s nemeckým slovom *Fasching* – posledný nápoj.

Keďže sa konalo množstvo svadiieb, ruka v ruke s tým išli aj zakáľacky. V minulosti sa na fašiangy zakáľalo skoro v každej rodine, nielen tam, kde chystali svadbu. Slovenské zakáľacky boli povestné – bola to príjemná rodinná udalosť, pri ktorej si navzájom vypomáhala nielen rodina, ale i susedia. Navečer, keď bolo už všetko urobené, gazdiná rozdelila výslužky zo zakáľacky a pohostila pomocníkov.

Fašiangy boli na Slovensku čas veselí, veselíc, rodinných zakáľáčiek s hojnosťou jedál i nápojov. V mestách to bol čas tanečných zábav, bálů a plesov. Aj strava počas fašiangov bola výdatná, jedli sa jedlá pripravované na tuku – šišky, fánky, pam-púšky, krepky, božie milosti. Neodmysliteľnou súčasťou fašiangovej stravy boli záviný – tvaro-

hové, makové, orechové. Na tanieroch nechýbali zabíjačkové jedlá, údeniny, klobásky, slaninka, vajčička. To všetko bola kaloricky výdatnejšia strava. Hneď po fašiangoch nasledoval 40-dňový pôst (v minulosti bezmäsitý), vďaka čomu sa organizmus našich predkov s mastnejšou a výdatnejšou fašiangovou stravou vyrovnal.

Fašiangy bývali na Slovensku veľmi bohaté na množstvo zvykov. V niektorých obciach na Slovensku (napríklad na Hornej Nitre) sa fašiangom vravelo Bakusove dni, podľa boha Bakcha/Dionýza známeho nespútaným hodovaním, vínom a zábavou.

Veľmi obľúbenými počas fašiangov boli fašiangové maškarné sprievody. Pozostávali zo zamaskovaných postáv, spomedzi ktorých bola najznámejšia maska medveďa. Mládenec alebo muž sa prezliekol do kožucha chlpmi navrch a bol obtočený povrieslami (pozn. red.: stočený zväzok slamy na viazanie snopov pri žatve). Medveďa viedli na retiazke a on žartovne tancoval a strašil deti. Druhá maškara bol vojak s ražňom, na ktorý mu napichovali slaninu a klobásky. V druhej ruke mohol mať drevenú šabľu. Ďalšou postavou bol muž prezlečený za Babu (ženu) v ruke niesol košík, do ktorého ukladal výslužku, vajčička, klobásky, chlieb. Ďalšou postavou mohol byť Chlap, v skutočnosti však išlo o ženu preoblečenú za chlapa.



Maska turoňa.

Boli to komické postavy z výraznými a parodujúce určité typické vlastnosti mužov i žien. Postavami maškarného sprievodu mohli byť aj postavy cigána a cigánky, pričom opäť bol muž prezlečený za ženu a naopak. Niekedy bola súčasťou sprievodu aj žena s dieťaťom. Opäť šlo o muža preoblečeného za ženu, ktorý mal začiernenu tvár a v náručí bábiku predstavujúcu malé dieťa, ktorému žartovným spôsobom hľadala po domoch otca.

Ďalšími postavami bola maska žida alebo mladá žena prezlečená za dieťa tak, že bola zakrútená do perinky a sedela na sánkach ťahaných v maškarnom sprievode.

Postavy sa však modifikovali, mohli sa meniť a dopĺňať podľa fantázie účastníkov sprievodu.

Mnohé masky boli zvieracie – mládenec prezlečený za vlka, kozu, či čerta. Maškary sprevádzali muzikanti, ktorí veselo vyhrávali.

Zamaskované sprievody poznali aj naši predkovia – starí Slovania. Ešte v predkresťanskom období predstavovali masky ochranu pred démon-

Fašiangová maska.



mi. Medzi najstaršie masky patrí maska *turoňa*. Fašiangové masky a sprievody už slúžili len ako zábava.

Po príchode do dvora sa mládenec – vojak pozdravil a opýtal sa domácich: „*Máte fašang?*“ Domáci odpovedali: „*Máme.*“ Mládenec kývol muzike a zaznela hudba a spev.

Mládenec – vojak po príchode do každého dvora vyskakoval čo najvyššie, aby gazdovi v tom roku konope vyrástli čo najvyššie. Potom mládenci zatancovali *tanec na konope*, pri ktorom sa spievalo:

„*Konope veľké, vysoké, tenké,
a ja ich vytrhám, čo budú aj kol'ké.*“

Medzi známe piesne, ktoré sa spievali počas fašiangového sprievodu patrila aj táto pieseň:

„*Fašiangy, Turíce, Veľká noc ide,
kto nemá kožucha zima mu bude.
Ja nemám, ja nemám len sa tak trasiem,
dajte mi slaniny nech sa popasiem.
A tam hore na komore sedí kocúr na slanine,
ak sa máte pozerat', idem si sám odrezat'.
Fašiangy, fašiangy, fašiangové časy,
jedny pijú, druhý jedia za stolom klobásy.
Tuto nám nedali, tuto nám dajú,
tu koňa zabili, tu rebrá majú.
A my žiaci neboráci, nemáme čo jest',
musíme sa z domu k domu, po dedine pliest'.*“

Patrilo k tradičným zvykom, že vo dvore si každá maškara zatancovala najmä s gazdinou, prípadne ostatnými ženami v dome. Postava Baby zase vykrúcala gazdu. Medved' stváral rôzne žarty, ťarbovo tancoval, vyzýval mládencov za pasy, čím rozosmieval najmä deti.

Na záver sa v každom dvore tancoval aj *obradový fašiangový tanec*. Na Slovensku sú rozšírené viaceré typy týchto tancov s názvami ako káčerový, šabl'ový alebo palicový tanec. Dvaja mládenci chytli šabl'u, či palicu každý za jeden koniec a ostatní mládenci cez ňu preskakovali, pričom sa mohla spievať aj takáto pieseň:

„*Pod šable, pod šable, aj poza bučky,
však mi berieme aj plané hrušky.
Pod šable, pod šable, kde ti je žena?
Na peci, vo vreci zvéra pradená.*“

V minulosti fašiangový sprievod organizovala dospelá mládež – preto v čele sprievodu kráčal mládenecký richtár s veľkým ražňom na slaninu, na hlave mal parádny klobúk s pierkom (znakom mládenectva), v ruke niesol pohárik a fľašku pálenky, z ktorej ponúkal chodcov na ceste. Za ním kráčali slobodní mládenci a v rukách mali drevené šable, na ktoré sa tiež napichovala výslužka. Za nimi nasledovali muzikanti. Všeobecná zábava a fašiangové sprievody trvali od nedele popoludní do utorka.

Ako výslužku dostávali fašiangovníci najmä vajíčka, slaninu, klobásky, fľašu pálenky či vína, niekde aj peniaze. Z výslužky sa vždy večer robilo pohostenie na zábave.

Posledná fašiangová tanečná zábava, *posledný fašiang*, sa konala v utorok večer a končila sa najneskôr o polnoci. Bola obľúbená najmä mladými ľuďmi, ale pozrieť na ňu prišli aj starší. Mládenci sa starali o pálenku a dievčatá o pohostenie. K tradičným jedlám na zábave patrili vyprázané fanky, šišky, pražená slaninka, klobásky a vajíčka.

Tancovačka sa začínala piesňou:

*„Fašiangy sa krátia, že sa nevyskáču,
už sa nenavrátia, a mladé sa radujú,
staré dievky plačú, že sa vytancujú.“*

Fašiangový tanec s koňom.



Tancoval sa fľaškový tanec, metlový tanec, šatkový tanec a pod. Išlo o žartovné tance, kde ten mládenec, ktorému sa neušla partnerka, tancoval napríklad s metlou. Novšou obdobou metlového tanca bol tanec zo stoličkami. Stoličky boli rozostavené do kruhu a bolo ich vždy o jednu menej než účastníkov tanca. Po chvíľke tanca hudba stíchla a každý sa snažil posadiť na stoličku. Komu sa neušla, vypadol.

Zábava vyvrcholila v utorok pred polnocou obradom tzv. *pochovávanía basy*. Išlo o žartovný pohreb basy, teda zábavy a muziky, ktorá nemala počas celého pôstu zaznieť. Basu položili mládenci medzi horiace sviece na stôl a spievali pri nej žartovnú pieseň:

*„Umrela mi žena, už som vdovec,
dal som ju pochovať do cintorína,
kopali jej jamu traja mládenci,
nemohli ju vykopať do polnoci,
prišiel som ja, vykopal som
moju mladú ženu zahrabal som.“*

Počas pochovávanía basy mládenci nad basou lamentovali, oplakávali ju a vykladali – najmä hlavný vykladač pospomínal všetky jej dobré i zlé vlastnosti a počas jeho dlhého vykladania zo zástupu zaznievali upozornenia: *„Maru si neber, lebo nevie variť.“* *„Anču si neber, lebo nevie šiť.“* *„Katu si neber, lebo nevie gazdovať.“*

Hlavný vykladač často svojimi vtipnými replikami lamentácií vyvolával medzi prítomnými hromové výbuchy smiechu. Po obrade pochovania basy všetko stíchlo, pretože v utorok po polnoci nastávalo pôstne obdobie začínajúce sa Popolcovou stredou.

Fašiangy sa slávil rovnakou mierou v mestskom aj vidieckom prostredí. Všade dominovali výdatné kalorické jedlá vyprázané na masti. Samozrejme, k fašiangom patril aj alkohol. Keďže ide o zimné obdobie, preferoval sa najmä tvrdý alkohol, ako pálenka a hriatô. Počas plesov a svadiieb bolo k dispozícii aj víno, a to najmä vo vinohradníckych oblastiach.

Tento rok bude Popolcová streda, začiatok pôstneho obdobia, 2. 3. 2022.

PEČENÉ ŠIŠKY

40 g čerstvého droždia rozpusteného v pohári vlažného mlieka s lyžičkou cukru

1 kg polohrubej múky

1 vanilkový cukor

štipka soli

1 kávová lyžička prášku do pečiva

40g roztopeného masla, 3 žltka

1 polievková lyžica rumu

500 ml vlažného mlieka



Všetko spolu zmiešame a vypracujeme cesto, aby sa oddeľovalo od misy.



Cesto prikryjeme a necháme na teplom mieste kysnúť, kým nezväčší objem približne na dvojnásobok.



Vykysnuté cesto preložíme na pomúčenú dosku a rozvalkáme na hrúbku asi 0,5 cm.



Vykrajujeme kolieska, ktoré ukladáme na pekáč. Potrieme ich roztopeným maslom alebo rastlinným olejom a do každého urobíme prstom malú jamku. Necháme takto ešte 15 až 20 minút podkysnúť.



Pečieme vo vyhriatej rúre do zlatista (približne 10 minút na 180°C).



písачky

JOZEF ROZBORA

SRDIEČKO GOLFISTU

Chorobné neduhy tela sa nevyhýbajú nikomu, ani odolným golfistom. V poslednom čase som sa pristihol, že sponedám pani v novinovom stánku, aké ročníky uvádzajú v smútočných oznámeniach. Poklesol aj môj záujem o čítanie časopisov o golfe. Pocítil som, že mi mizne pulz a objavuje sa chvenie v okolí žalúdka. Mám vysoký tlak. Hučí mi v hlave. Moje srdiečko išlo na vandrovku. Tak sa cítim.

Po náročných vyšetreniach doktori rozhodli o mojom pobyte v nemocnici. Pozývajúci telegram bol stručný: „Dostavte sa na hospitalizáciu do ... nemocnice, dňa ... zoberte si so sebou ... najmä však osobné doklady.“ Telegram vyvolal v okruhu mojich známych stav akoby som mal absolvovať výlet na neobývanú planétu. Snažili sa ma povzbudiť príbehmi o mnohých, ktorí si pobyt v nemocničnom zariadení pochvaľovali.

Verdikt nemocničných lekárov bol neúprosný. Vraj mi treba posilniť srdcovú pumpu batériou. Čože? Mne? Golfistovi? Vyznavačovi zdravého spôsobu života?

Najťažšia bola noc pred nasadením srdcovej baterky do tela. Ach, tie sny! Boli, ako inak, o prvom jarnom golfovom turnaji.

Zapísal som sa medzi poslednými účastníkmi. V hlúčkiku som zazrel aj takého kolegu – golfistu, ktorý vyzeral, akoby na súťaž dostal priepustku z kriminálu. Oddrapené rukávy odhalovali potetované bicepsy pripravené lámať najtvrdšie železá. Nuž veru, nechcel by som od neho dostať po ústach, mohlo by to byť poslednýkrát v živote...

Počasie bolo také, že určite aj meteorológ, ktorý ho predpovedal, mal zimnicu. Vietor, dážď, zima.

Všímam si okolostojacich a prudko stúpa počet tých skôr narodených. Štart. Idem na to!

Nohy aj plúca som dostatočne rozcvičil. Ale už po prvých odpaloch do zeme ma oboje pália ako Alpa v oku. Takto prepáliť rozcvičku! Môj sused, starší kolega, ma povzbudil: „Ťažko na rozcvičke, ľahko na preteku!“

Otváram ústa nad mladým dievčaťom v krátkej sukničke, ako zručne narába ťažkou golfovou palicou. Mňa by v jej veku na preteky v takomto počasí nikto nedostal!

Šetrím sily, ktoré už nemám, na poslednú loptičku. Posilňovač srdca, môj kardiostimulátor, má tiež vybitú baterku. Naprd kombinácia. Idem na doraz. Ešte jeden úder, a je to.

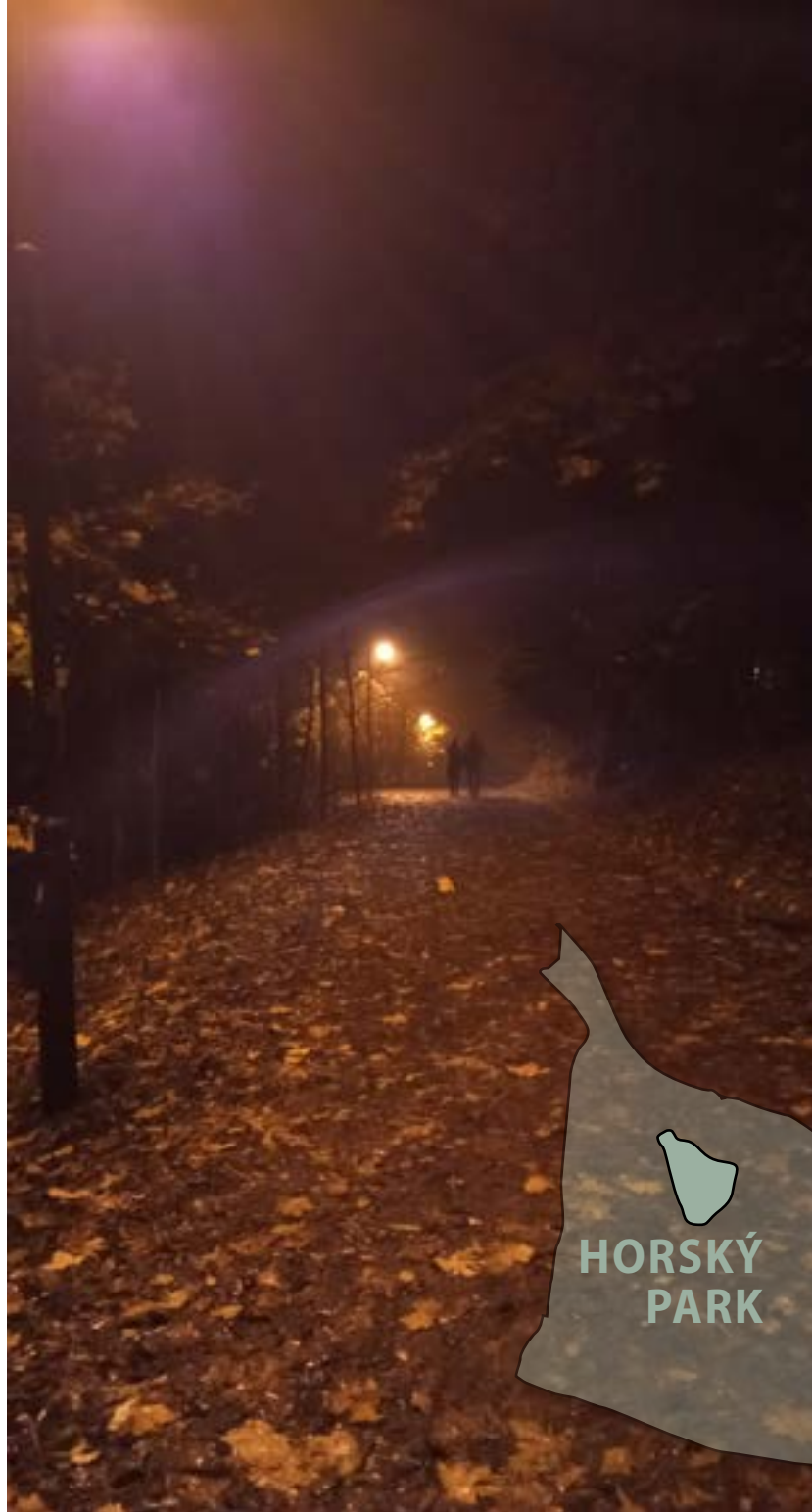
Odpískané! Strašne rád by som sa kamsi zvalil, ale skúsím to rozchodiť. Oči a končatiny mám bez krvi. Ani nevidím ako mi kamarát Dodo podáva osvedčenú medicínu zo sliviek. Kam sa hrabú nemocničné preparáty!

Postupne začínam vnímať okolie. Medzitým začala tombola. Nevieam, čím to je, ale viem, že moje štartovné číslo nevylosujú. Aj tak bolo. Aspoň nemám starosť, čo urobím s ďalším plastovým vedrom na loptičky. Tombola patrila k tomu najlepšiemu, čo účastníkov čakalo. Aj slogan, *U nás vyhrávajú všetci*, platil. Vyhrala mladá dáma, ktorá si zakúpila štartovné číslo, ale pre zlé počasie vôbec neštartovala... „Pán Jožko, vstávajte, bude vizita!“, budí ma zo sna víla v bielom.

Ach jaj, veď som v nemocnici a nie na preteku! Nič to, ešte budem pretekať.

**„HRAŤ GOLF ZNAMENÁ AJ TRPIEŤ.
NEHRAŤ ZNAMENÁ ZOMRIEŤ.“**

staromestské túlanie



Zásluhou mešťanostu (starostu) mesta Henricha Justiho a nadšencov z Bratislavského okrásľovacieho spolku vznikol na území so storočnými dubmi, jedlými gaštanmi aj borovicami v roku 1868 Horský park.

Vznikol úpravou tamojšieho, tzv. Študentského, lesa dosadením ďalších porastov, vytvorením priehľadov, prístupových a vychádzkových ciest a osadením 50 lavičiek. V roku 1907 bolo na stromoch upevnených 25 tabuliek s básňami našich básnikov.

Park vznikol v období realizmu, keď sa v záhradnom umení uplatňoval zvýšený záujem o cudzokrajné dreviny. Aj preto bolo koncom

19. storočia v Horskom parku vysadených viacero nových druhov stromov. Okrem domácich druhov, ako lipa, pribudli aj platany, ginko a rôzne cudzokrajné ihličnany.

Terén parku je veľmi členitý. Práve preto majú jednotlivé časti rozmanité prostredie s rôznou vlhkosťou a rozdielnou slnečnou expozíciou.

Centrom parku je Justiho pomník s odpočinkovou terasou. Vytvoril ho bratislavský sochár Alojz Rigele v roku 1908, ktorý bol tiež členom Bratislavského okrásľovacieho spolku.

Súčasná rozloha: 22 hektárov
Nadmorská výška: 185 až 260 m n. m.



**BOLO TI TO TREBA
NA DROTÁRSKEJ
CESTE**

**OKNO
NA MARIÁNSKU**





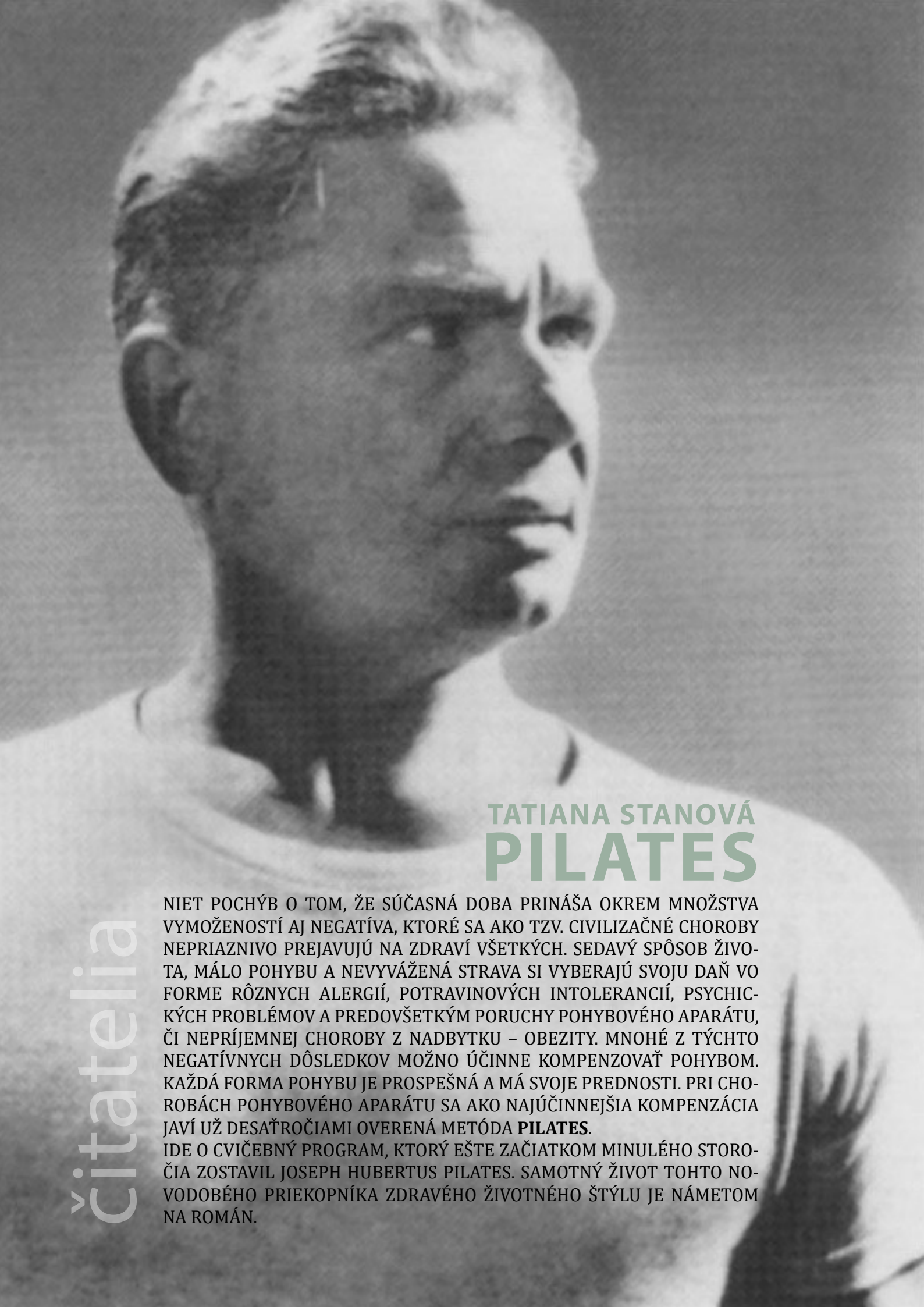
V hornej časti Poštovej ulice sa nachádza fontána Svetový poštár. Jej autorom je akad. sochár Martin Lettrich.

Na vrchole fontány je umiestnená plastika, ktorá podľa autora „symbolizuje globálne a nepretržité komunikačné prepojenie, ktoré v živote zabezpečujú a zdokonaľujú konkrétni ľudia“. Výška fontány je 4 metre a rozmer spodného bazéna 3 x 3 metre.

Keď prejdete nižšie, neprehliadnete bronzové súsošie s poštovou schránkou. Vytvoril ho akad. sochár Ladislav Sabo.

Je to sochárska kompozícia zložená z funkčnej poštovej schránky a dvoch ľudských figúr. Jedno dievča sedí na schránke a druhé pod ňou, na skateboarde. Je to sochárske dielo, ktorého sa okoloidúci môžu skutočne dotýkať bez zbytočných bariér.





TATIANA STANOVÁ **PILATES**

NIET POCHÝB O TOM, ŽE SÚČASNÁ DOBA PRINÁŠA OKREM MNOŽSTVA VYMOŽENOSTÍ AJ NEGATÍVA, KTORÉ SA AKO TZV. CIVILIZAČNÉ CHOROBY NEPRIAZNIVO PREJAVUJÚ NA ZDRAVÍ VŠETKÝCH. SEDAVÝ SPÔSOB ŽIVOTA, MÁLO POHYBU A NEVYVÁŽENÁ STRAVA SI VYBERAJÚ SVOJU DAŇ VO FORME RÔZNYCH ALERGIÍ, POTRAVINOVÝCH INTOLERANCIÍ, PSYCHICKÝCH PROBLÉMOV A PREDOVŠETKÝM PORUCHY POHYBOVÉHO APARÁTU, ČI NEPRÍJEMNEJ CHOROBY Z NADBYTKU – OBEZITY. MNOHÉ Z TÝCHTO NEGATÍVNYCH DÔSLEDKOV MOŽNO ÚČINNE KOMPENZOVAŤ POHYBOM. KAŽDÁ FORMA POHYBU JE PROSPEŠNÁ A MÁ SVOJE PREDNOSTI. PRI CHOROBÁCH POHYBOVÉHO APARÁTU SA AKO NAJÚČINNEJŠIA KOMPENZÁCIA JAVÍ UŽ DESAŤROČIAMI OVERENÁ METÓDA **PILATES**.

IDE O CVIČEBNÝ PROGRAM, KTORÝ EŠTE ZAČIATKOM MINULÉHO STOROČIA ZOSTAVIL JOSEPH HUBERTUS PILATES. SAMOTNÝ ŽIVOT TOHTO NOVODOBÉHO PRIEKOPNÍKA ZDRAVÉHO ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU JE NÁMETOM NA ROMÁN.



J. H. Pilates vo veku 57 rokov a 82 rokov.

JOSEPH HUBERTUS PILATES

Narodil sa v roku 1883 v Nemecku. Jeho otec sa venoval gymnastike, matka prírodnému liečiteľstvu, takže v rodine získal základ starostlivosti o telo a zdravie ako také. V detstve však trpel rôznymi chorobami – chronickou astmou, krivicou, či reumatickou horúčkou. Zrejme práve to ho primelo k tomu, aby sa snažil vyrovať zdravým kamarátom. Venoval sa viacerým športom – gymnastike, plávaniu, lyžovaniu, ba dokonca potápaniu. Čoskoro sa svojim vrstovníkom nielen vyrovnal, dokonca ich prekonal. Už ako štrnásťročný sa mohol pochváliť takou vyšportovanou postavou, že mohol pracovať ako model pre anatomické zobrazenia.

V roku 1912 odišiel do Anglicka, kde si zarábala na živobytie ako boxer, akrobat v cirkuse a aj ako tréner detektívov Scotland Yardu.

Po vypuknutí prvej svetovej vojny ho ako Nemca internovali do vojenského zajateckého tábora, kde pracoval ako ošetrovateľ. Aj v týchto ťažkých podmienkach sa osvedčil – zostavoval cvičebné programy a rôzne pomôcky pre pacientov, ktorí boli pripútaní na lôžko, aby trénovali a posilňovali nepoužívané svaly. Zároveň trénoval tamojších lekárov a zajatcov v telesnej zdatnosti. Aj vďaka tomu žiadny z jeho pacientov nezomrel na chrípkovú epidémiu, ktorá v tom čase zúrila a zabila tisíce ľudí.

KONTROLÓGIA

Po vojne sa Pilates vrátil do Nemecka, kde sa znova venoval telesným cvičeniam. Jeho metóda si získavala čoraz viac priaznivcov, najmä medzi športovcami a tanečníkmi. V tomto období vytvoril základ jedinečnej koncepcie pohybovej metódy, v ktorej kombinoval západnú a východnú filozofiu. Spojil dychové cvičenia z jogy s telesnými cvičeniami z gymnastiky a iných športov. Svoju metódu nazval kontrológia práve z dôvodu, že v nej kládol veľký dôraz na kontrolu tela, koncentráciu a presnosť pohybov, pričom veľkú úlohu pripisoval práci s dychom. Dostal aj možnosť trénovať nemeckých vojakov, ale rozhodol sa z Nemecka odísť.

V roku 1926 na lodi do Ameriky stretol zdravotnú sestru Claru, ktorá sa neskôr stala jeho manželkou. Ešte v tom istom roku v New Yorku spolu založili štúdio, ktoré sa stalo veľmi obľúbe-

ným medzi tanečníkmi a umelcami. Jeho metóda „Contrology“ si získala všeobecné uznanie a priťahla záujem bohatých a vplyvných ľudí. K jeho priaznivcom patrili také hviezdy vtedajšej doby ako Kathrine Hepburn, Gregory Peck, Laurence Olivier..

Joseph Hubertus Pilates zasvätil celý život práci s ľudským telom, pričom bol sám sebe najlepšou reklamou, lebo si stále udržiaval skvelú postavu a kondíciu. Vždy zdôrazňoval dôležitosť telesného cvičenia a duchovnej koncentrácie. Zomrel v roku 1967 v New Yorku vo veku 83 rokov, ale jeho cvičebná metóda si získava priaznivcov dodnes. Podľa autora sa pre ňu zaužíval názov Pilates, pod ktorým ju poznajú ľudia na celom svete. Venujú sa jej aj hviezdy súčasnosti, verejne sa k nej hlási Madona, Charlize Theron, Jennifer Aniston či basketbalista LeBron James.



Joseph a Clara vo svojom prvom štúdiu.

CVIČENIE PILATES

Pilatesove cvičenia sú skutočne účinnou metódou na posilnenie ochabnutého svalstva, odstránenie svalovej dysbalancie a úpravu nesprávneho držania tela. Okrem posilnenia vonkajšieho svalstva aktivujú a posilňujú aj hlboko uložené vnútorné svaly, ktoré sa pri bežnej činnosti nepoužívajú. Pritom práve stuhnutie a skrátenie tejto skupiny svalstva môže časom vyvolať zväčšenie driekovej lordózy (prehnutia chrbtice v oblasti drieku) a spôsobiť veľmi vážne zdravotné problémy. Pravidelné cvičenie a správne hlboké dýchanie podporuje prekrvenie a činnosť životne dôležitých orgánov. Výsledkom je zmiernenie až odstránenie aj takých problémov ako sú napr. bolesti hlavy či chrbtice.

Táto metóda koordinuje dýchanie s pohybmi, zlepšuje rovnováhu a flexibilitu, spevňuje oslabené a zároveň natáha skrátene svaly, zlepšuje kondíciu, ukludní myseľ a tým, samozrejme, zmierňuje stres. Navyše zdokonalí a spevní chúlolistivé partie strednej časti tela, zlepši držanie tela a naučí vás správne dýchať.

Pripravila JUDr. Tatiana Stanová
UnaVita OZ, unavitaoz@gmail.com

Občianske združenie Una Vita má za cieľ propagovať zdravý životný štýl, v rámci čoho vykonáva aj cvičenia pilates, a to so zameraním na rôzne skupiny cvičiacich.

**TOTO CVIČENIE
UČÍ MAŤ SVOJE TELO
POD KONTROLOU
A NIE VYDAŤ SA MU
NA MILOŠŤ."**

- J. H. Pilates -



Cvičenie pilates v Medickej záhrade.

Cvičenie pilates s Tatianou Stanovou si môžete vyskúšať v pohodlí domova, napríklad podľa tohto videa:

www.youtube.com/watch?v=INhuqShpRtk

program u Zichyho

Zichyho palác, Ventúrska 9

23. 2., 18.00
ALBRECHTINA (NE)ZNÁMA
HUDBA 2021
Hudobný salón Zichyho paláca.

24. 2., 18.00
TEXT V MESTE:
MESTO AKO HLAVNÁ POSTAVA
Diskusný formát o literatúre.
Ako sa verejný priestor odráža
v životoch obyvateľov a v našich,
či knižných príbehoch? O meste
v literatúre a literatúre o meste dis-
kutuje spisovateľka J. Beňová
a teoretik architektúry P. Szalay.
Moderuje: M. Gešvantner

GALÉRIA Z
Otvorené: ut – pi 13.00 – 18.00

24. 2. – 15. 4.
26 ROKOV GALÉRIE Z (28. 3. 1996 –
28. 3. 2022)

Výstavný program galérie je za-
meraný na prezentáciu súčasného-
výtvarného umenia slovenských aj
zahraničných autorov. V priebehu
26 rokov usporiadala galéria viac
než 200 výstav a predstavila
2 720 umelcov z 36 krajín sveta.
Na výstave môžete okrem doku-
mentárnych materiálov vidieť aj
diela autorov: E. Antal, J. Bartusz,
P. Binder, M. Bočkay, K. Bočkayová,
M. Dobeš, R. Fila, J. Hlavatý, V. Hulík,
J. Jankovič, A. Klimo, T. Klimová, J.
Kolář (CZ), J. Koller, R. Kratina (CZ),
J. Kubíček (CZ), J. Linshinger (A), J.
Meliš, M. Meško, I. Minárik, M. Pašté-
ka, P. Roller, A. Rudavský, R. Sikora, M.
Urbásek, R. Vilder (F), L. Wilding (D).

Vernisáž: 24. 2., 18.00

STAROMESTSKÁ GALÉRIA ZICHY
vchod z ulice
Otvorené: ut – ne 15.00 – 19.00
(okrem pondelka)

10. 2. - 13. 3.

F. SABOL:
VEČNÝ OHEŇ / ETERNAL FIRE
V maliarskej inštalácii Večný oheň
pracuje Filip Sabol (1989) so symbo-
lom ohňa ako zdrojom svetla
a so symbolom svetla ako zdrojom
poznania. Súčasťou výstavy je aj
vytvorenie diel v spolupráci
so združením [DIZIZIT].
Sabol študoval na Katedre maľby
na VŠVU v Bratislave. Umelecký
prejav považuje za spôsob kultivá-
cie človeka, jeho prostredia a sveta
celkovo. Pracuje prevažne s médiom
maľby v jeho rôznych polohách
a presahoch, od závesného obrazu
cez veľkoformátovú nástennú
maľbu vo verejnom priestore,
po site-specific inštalácie.
Vernisáž: 10. 2., od 18.00

GALÉRIA F7
Františkánske nám. 7
Otvorené: ut – so 15.00 – 19.00

22. 2. – 5. 3.

22 VÝTVARNÍKOV
Diptychy z tvorby bratislavských
výtvarníkov. Maľba, socha, foto, sklo.

program u Pistoriho

Pistoriho palác, Štefánikova 25

7. 2., 15.00

AKO ZÁBAVNÝM SPÔSOBOM POSILŇOVAŤ SVOJU PAMÄŤ V SENIORSKOM VEKU / OP

Prednáška spojená s tréningom pamäte s Alexandrou Palkovič.
Vstupné: 2€
Kapacita sály obmedzená.

16. 2., 18.00

PREŠPORSKÁ KUCHYŇA 18. STOROČIA / OP

Prednáška historičky a etnologickej Kataríny Nádaskej.
Vstupné: 5€, nad 65 rokov: 2€
Kapacita sály obmedzená.

21. 2., 18.00

NÁLEZ VZÁCNÝCH NÁHROBKOV STARONOVÉHO ŽIDOVSKÉHO CINTORÍNA NA NÁBREŽÍ DUNAJA A OSUDY VYBRANÝCH OSOBNOSTÍ / OP

Prednáška Tomáš Stern.
Vstupné: 5€, nad 65 rokov: 2€
Kapacita sály obmedzená.

19. 2., 17.00

5 RYTMOV / OP

Pohyb pre deti, rodičov a starých rodičov s lektorkou Mišou Trizuljakovou. Registrácia na:
5rytmovregister@gmail.com
Kapacita sály obmedzená.

PRE DETI / OP

5. a 6. 2., 15.00

FRANKENSCHWEIN

Interaktívna výstava divadla LUDUS. Priestory Pistoriho paláca ožijú ako tajná mapa starej Bratislavy – mesta, ktoré ešte nebolo Bratislavou. Mesta, v ktorom pôsobili zasvätení majstri, vážení učenci aj nebezpeční umelci. Počas putovania stretneme Wolfganga Kempelena, Franza Messerschmidta aj rabína Chatama Sofera.
Autorka: K. Hronská
Réžia: B. Chovancová
Výtvarná inštalácia: T. Ciller, J. Husár.
Pre deti od 10 rokov v sprievode rodiča, info o predaji lístkov na:
www.ludusdivadlo.sk
Kapacita sály obmedzená.

20.2., 10.00

O ČERTOVI KOLOFÓNOVI

Bábkové divadlo Morgonrock. Marionetová dobrodružná komédia o čertovi Kolofónovi a jeho pozemskej ceste.
Scenár, réžia a bábky: P. Gärtner, účinkuje: P. Gärtner
Pre deti od 3 rokov.
Vstupné: deti 4€, dospelý 2€
Kapacita sály obmedzená.

DIVADLO BEZ DOMOVA

ursulka@mac.com
www.divadlobezdomova.sk
+421 2/52 49 85 08
0907 214 292

23.2.2022, 19:00

KRASOJAZDKYŇA

Inscenované čítanie z knihy Uršuly Kovalyk, finalistky literárnej súťaže Anasoft litera 2014. Účinkujú ľudia bez domova, telesne postihnutá mládež a inak sociálne vylúčené osoby.
Vstup zdarma.

program na Školskej

Staromestské centrum kultúry a vzdelávania, Školská 14

TICHO A SPOL.

platforma nezávislých divadiel

www.tichoaspol.sk, 0944 351 357

5. 2., 19.00 ZASTAVENÍ,

Uhol_92

Čo by ste si so sebou vzali na opustený ostrov? Stále sme na ceste. Život je pohyb, no okolnosti nás môžu zastaviť. Tvrdo.

Text a réžia: A. Vrzgula, účinkujú:

J. Jablonský, L. Libjaková, N. Motlagh.

7. 2., 19.00 HABIBI 2196-18,

Yuri Korec & Co.

Je úplne jedno, kde sa zajatec svojho strachu nachádza. Jeho cela nemá východ a jeho situácia východisko. Strachom z toho, kým sme, si svoju celu nosíme neustále so sebou a jediný svet, ktorý nám tak zostáva, je svet našich predstáv o tom, aké by to bolo, keby...

Slovenský choreograf Yuri Korec, ktorý bol spoluautorom a performerom pôvodnej verzie tohto diela, prezentuje nanovo vytvorenú tanečnú performanciu v kontexte otázky inakosti v našom regióne.

Réžia a choreografia: Yuri Korec, performancia: L. Zahy.

9. 2., 19.00 NIČ SA NESTALO,

divadlo TICHO a spol.

Monodráma o žene, ktorá sa snaží prísť na to, prečo podviedla manžela a necíti žiadnu vinu.

Réžia: M. Jasaň, účinkujú: L. Ondrušová a D. Ratimorský.

11. a 23. 2., 19.00 VŠETKY ÚŽASNÉ VECI, divadlo TICHO a spol.

Pútavé rozprávanie o živote muža, ktorý vyrástol v tieni opakovaných pokusov svojej mamy o samovraždu. Hovorí nám svoj vlastný príbeh, príbeh milujúceho syna, ktorý sa rozhodol vytvoriť zoznam všetkého úžasného, čo na tomto svete je, aby svojej depresívnej mame dokázal, že každý deň môže objaviť niečo nové,

pre čo stojí za to žiť. Podarí sa mu ju presvedčiť? A podarí sa mu o tom presvedčiť samého seba? Réžia: R. Horňák, hrá: M. Noga.

13. a 20. 2., 19.00 OBJEKT TY,

Uhol_92

Prečo všetko vyprchá a kam mizne láska? Alebo to láska nikdy nebola? Inscenácia o hľadaní pravdivosti a hĺbky v dobe prázdna.

Réžia: P. Galdík, účinkujú: K. Gurová, A. Juhásová, B. Palčíková.

18. 2., 19.00 F. BÁLEŠ: HVIEZDO-SLAVOVE SONYTY, koncert k albumu.

Originálne spojenie poézie a jazzu v podaní František Báleš Ansámbeľ: F. Báleš (klavír, autor hudby a aranžmánov), M. Uhliarik (spev), V. Máčaj (kontrabas), J. Šušanič (bicie).

21. 2., 19.00 ROMULUS V., Uhol_92

Liberál, humanista a pacifista, s ktorým by ste zašli na kávu, do ktorej vám napľuje. Historizujúca provokácia s dvomi hercami, záchrannou vestou a jednou dilemou: katastrofálny kapitalizmus či kapitálna katastrofa?

Réžia: P. Galdík, účinkujú: M. Babej, K. Gurová.

25. 2., 19.00 PÁN Q. A JEHO DON QUIJOTE, divadlo TICHO a spol.

Komická trýchlohra o jednom z nás a rytierovi smutnej postavy.

Réžia: R. Horňák, účinkujú: I. Martinka, J. Sovičová, P. Minár, B. Šoganová, J. Matejčík, D. Selecký.

DIVADLO ÍVERY

www.divadloivery.sk

Predaj vstupeniek na mieste polhodinu pred predstavením.

17. a 24. 2., 19.00 PARAF

Chcete vedieť, čo je paraf?

Paraf je... paraf, predsa!

Preklad, úprava a réžia: J. Krčmářová

program na Gaštanovej

Staromestské centrum kultúry a vzdelávania, Gaštanová 19

Tel. č.: 02/54 77 73 66
eva.kostalova@staremesto.sk
ibolya.pocz@staremesto.sk

1. – 28. 2. ITAKÝ BOL ROK 2021...

Druhá plotová výstava fotografií z činnosti SCKaV Gaštanová 19.

13. 2., 14.00

NEZNÁME ZNÁME MIESTA: ZLATÁ ÉRA OBCHODNÝCH DOMOV

Cyklus tematických vychádzok pokračuje s lektorkou E. Čubríkovou. Stretnutie o 14.00 pri Veľkom Baťovi. Registrácia: eva.kostalova@staremesto.sk

KLUBY A ZDRUŽENIA

po, št, 12.30 – 16.30 h, **Klub seniorov**

št 13.30 – 17.00 **Jednota dôchodcov:**

13.30 – cvičenie

15.00 – úradná hodina

16.00 – bridžový klub

KURZY

PILATES FIT

Lektorka: Z. Kondé

Termín: pondelok, 17.00

Info a prihlasovanie: 0905 506 079

BODYBALANCE

Lektorka: M. Bakošová

Termín: pondelok, 18.15

Info a prihlasovanie: 0905 731 621, riabakosova@gmail.com

GITARA pre dospelých aj pre deti

Lektor: I. Denko

Vyučovanie prebieha 1x (po dohode i 2x) týždenne v popoludňajších hodinách.

Cena: 5 € / vyuč. hodina

ZÁBAVNÝ PC KURZ 5. časť – Internet (s vlastným notebookom)

Lektorka: J. Pechrová

Termín: utorok, 10.00

Vstupné: 6 € / stretnutie, (3 € seniori)

ČCHI-KUNG pre začiatočníkov

Lektor: L. Horniak

Termín: utorok, 17.00

Cena 4 € / 1 cvičenie

AHAMKÁRA - JOGA pre mierne pokročilých a pokročilých,

Termín: utorok, 18.40

RELAX JOGA

Lektorka: V. Diešková

Termín: štvrtok, 10.00

Cena: 4 € / cvičenie (2 € seniori)

TAI CHI CHUAN

Lektor: L. Horniak

Termín: štvrtok, 17.00

Cena 4 € / cvičenie

KONDIČNÉ CVIČENIE PRE ŽENY

Lektorka: D. Krošláková

Termín: streda, 18.30

Vstupné: 4 €

VÝSTAVY

5. 11. 2021 – 28. 2. 2022

MALIARKA ZO SUSEDSTVA

Výstava obrazov Aleny Kolesárovej-Ličkovej. Objavte príbehy obrazov plné kvetinových zátiší, figurálnych a symbolických kompozícií, ľudové príbehy prepojené s krásami okolitej prírody.

Pobočka Panenská 1

8. – 15. 2.

BEZPEČNE NA SIETI

Výstava kníh z oblasti internetovej a počítačovej bezpečnosti pri príležitosti Dňa pre bezpečný internet (8. 2. 2022)

Pobočka Panenská 1

PODUJATIA A SÚŤAŽE

KRESBIČKY A ČARBANICE

Výzva pre deti. Kreslíš alebo ešte len čarbeš? Výborne! Hľadáme ilustrátorov plagátov pre Staromestskú knižnicu, prineste alebo pošlite nám vaše kresby.

13. 1. – 28. 2.

HRDINA Z KNIŽKY

Súťaž pre deti. Premeň sa na svojho obľúbeného knižného hrdinu, môžeš byť kýmkoľvek – Pippi Dlhou Pančuchou, slečnou Marplovou, Mimi alebo Lízou, Harry Potterom, Nindžom, Rúfusom Zálesákom, Psom Mocom... Vytvor si kostým, odfoť sa a fotografiu nám pošli.

14. – 18. 2.

LÁSKAVÉ ČÍTANIE

Zvýhodnená registrácia pre dvojice, ktoré sa majú rady. Pri príležitosti Dňa sv. Valentína získa jeden z dvojice bezplatnú registráciu vo všetkých pobočkách Staromestskej knižnice.

14. – 18. 2.

KNIŽNÉ RANDE NASLEPO

Dajte si schôdzku s literárnym hrdinom pri príležitosti Medzinárodného dňa darovania knihy (14. 2. 2022).

14. – 18. 2.

KDE BOLO, TAM BOLO...

Spoločné písanie poviedky. Vytvorte spolu s ostatnými čitateľmi literárny príbeh. Pri príležitosti Svetového dňa poviedky.

Pobočka Blumentálska 10/a

22. 2., 13.30

STAROMESTSKÉ POTULKY

Vlastivedná prechádzka. Spoznajte bratislavské kuriozity, osobnosti a povery II, s B. Wojnarowskim. Miesto stretnutia: Rudnayovo nám.

kontakty

magazin@staremesto.sk

Alžbeta Marendiaková
Dana Sládeková
+421 (2) 52 49 68 68
alebo 0911 665 273

Staromestské centrum
kultúry a vzdelávania
Školská 14
811 07 Bratislava

program: staromestskekluby.wixsite.com/kulturavstarommeste

Staromestské centrá
kultúry a vzdelávania

Zichyho palác

Ventúrska 9
811 01 Bratislava

informácie: +421 (2) 54 43 16 81
Martina Mišíková, 0903 650 701
martina.misikova@staremesto.sk

Pistoriho palác

Štefánikova 25
811 05 Bratislava

Informácie: +421 (2) 52 49 18 28
Monika Spišiaková, 0918 430 980
alebo +421 (2) 52 49 18 28
monika.spisiakova@staremesto.sk

Galéria F7

Františkánske námestie 7
811 01 Bratislava
Borivoj Medelský, +421 (2) 54 43 33 35
alebo 0911 238 710
borivoj.medelsky@staremesto.sk

Gaštanová 19

811 04 Bratislava
Eva Košťálová, +421 (2) 54 77 73 66
eva.kostalova@staremesto.sk

Propeller

Matej Šálek
matej.salek@staremesto.sk

fotografie canva.com, Alžbeta Marendiaková
Archív K. Nádaskovej
Mária Ďurigová, čitatelia