

INFORMÁCIE.RADY.PROGRAM.ZAUJÍMAVOSTI

ZRAZU



BRATISLAVA - STARÉ MESTO

ČÍSLO 2
FEBRUÁR
2021

Človek starne. Mesto starne. Naše Staré Mesto zostarło skôr než sme sa my narodili. Bolo kulisou našich dobrodružstiev, panorámou výletov, domovom našich lások. Prijmite, prosím, túto pozvánku na potulky po

STAROM MESTE

V tomto čísle si môžete prečítať o joge, vychádzajúcich knihách a aktuálnych opatreniach. A nájdete v ňom aj inštrukcie pre príspevky do ďalšieho čísla.





Milí čitatelia,

takto pred rokom sme už z televízie zachytili prvé správy o víruse v Číne, jeho nebezpečenstvo sa nám však javilo na míle vzdialené. Nikto vás ani nás nepripravil na "TO", čo sa deje už takmer rok. Každý „TO“ nazýva inak: nešťastie, pandémia, mizéria, hrozné obdobie... a každý z nás „TO“ prežíva inak.

Aj zamestnanci oddelenia inklúzie, sociálnych vecí a kultúry boli nútení prispôbiť sa zmenám. V lete roku 2020 sa spojili dve oddelenia (sociálnych vecí a kultúry) a mali sme veľké plány: smerovať našu činnosť k otvorenému dialógu nielen so seniormi, k väčšej podpore aktivít seniorov a k príprave medzigeneračných aktivít, k zmene v systéme činnosti Denného centra na Heydukovej 25 a k zosúladeniu činností pre seniorov s referátom kultúry.

Naše plány a ich naplnenie je obmedzované vzniknutou pandemickou situáciou. Preto sme sa prispôbili a boli nútení (dobrovoľne) zmeniť vnímanie poskytovania sociálnej pomoci, zmeniť zaužívané postupy, skvalitniť poskytovanie odborného poradenstva, podporiť výkon terénnej sociálnej práce a najmä využívať v čo najväčšej miere online priestor pre sprostredkovanie kultúrnych vystúpení, prednášok, kurzov.

Vďaka šikovným a kreatívnym kolegyniam a kolegom z referátu kultúry sa zrazu objavilo ZRAZU. Jedno z pozitív tejto doby. A verte, je ich viac. Vírus nás naučil vážiť si bežné obyčajné veci, vážiť si slobodu pohybu a možnosť cestovať, vážiť si každodenné ranné vstávanie do práce. Naučil nás oceniť prácu iných: nielen zdravotníkov, ale aj prácu opatrovateliek, predavačiek, pekárov, učiteľov a mnohých iných profesií. Naučil nás tráviť čas s rodinou a blízkymi. Naučil nás pokore a trpezlivosti. Aj to obvyklé: „Na zdravie!“ má pre nás hlbší význam.

Som optimistka. Verím, že svet ozdravie a život sa vráti do normálu. Verím a želám si, aby to bolo čoskoro. Kolektív oddelenia inklúzie, sociálnych vecí a kultúry sa na ten reštart činností bez obmedzení veľmi teší a intenzívne pripravuje.

Milí Staromešťania a čitatelia ZRAZU.

Dúfam, že vám ZRAZU spríjemní chvíle pri rannej či poobedňajšej káve a že sa budete tešiť na jeho ďalšie vydania.

Do skorého videnia.

Janka Langová
vedúca oddelenia inklúzie,
sociálnychvecí a kultúry

JABLKÁ HORIA

Mnohí z nás očakávali, že po Vianociach už bude lepšie. Že sprísnené opatrenia prinesú svoje ovocie a budeme môcť žiť voľnejšie, bližšie k normálu, na ktorý sme zvyknutí a chýba nám.

Avšak nestalo sa tak. Stále sme v rovnakej situácii a tento stav sa stáva súčasťou našich bežných dní. Neistota, obmedzenia a nariadenia, nútená izolácia od našich najbližších, vyostrené diskusie až nepríjemné hádky. Je to naša nová realita, ktorú sme nútení žiť a prijať.

Zrazu však môže byť aj iná - stačí sa na ňu pozrieť z iného uhla.

Stále je to náš život, či už nám vytopí pivnicu, zlomíme si prst, zmokneme, zasmejeme sa, zoznámime s niekým, stratíme sa v lese, zostarneme. Všetko, čo sa stane, mení náš život a našu realitu, nie je to dočasný stav. Realita je to, čo máme tu a teraz.

Ja žijem aj tu aj teraz. Ako?

Nuž, úprimne, žijem dobre. Alebo žije "sa" mi dobre. Napríklad na Troch kráľov som pripálila jablká, keď som piekla koláč. Je to tradičný trojkráľový koláč, do ktorého sa zapečie figúrka a ten, kto ju nájde, vraj bude mať radosť a šťastie po celý rok. Ten štiplavý smrad v celom dome z pripáleného jablkového kompótu možno poznáte. Poznate aj ten pocit, keď sa vám niečo nepodarí a najradšej by ste to rozbili a pritom sa vám chce plakať?

Pečenie je rovnaké ako pred Covidom. Aj vtedy som hocičo pripálila, lebo som sa hrala s deťmi, alebo prosto robila niečo iné, čo ma úplne pohltilo.

Aj hnev je rovnaký. Aj chuť plakať.

Aj chuť jablkového koláča.

A to je dobrý život.

Ako sa máte Vy?

zapojte sa: strana 4 **1**

Vy ste (ďalšie) číslo

téma: strany 5-8 **2**

Staré Mesto

rozhovor: strany 9-16 **3**

Sudkyňa a cvičiteľka jogy - E. Szabová

program: strana 17 **4**

Kultúra nikdy nespí

informácie: strana 18 **5**

kontakty: strana 19 **6**

Ak chcete vyskúšať ako sa robí jablkový „Galette de rois“ (v preklade je to trojkráľová palacinka, čo je smiešne a aj zavádzajúce), tak nás sledujte naďalej. Už pre vás pripravujeme gastro vydanie aj s vašimi receptami. Dočítate sa v ňom napríklad ako sa robia *Bratislavské rožky spod Tatier* od našej čitateľky.



**VY STE
(ĎALŠIE)
ČÍSLO!**

TENTO MAGAZÍN JE HLAVNE PRE VÁS A O VÁS. PRETO BUDE NAJLEPŠIE, KEĎ SA BUDETE PODIELAŤ NA JEHO TVORENÍ. NAPIŠTE NÁM NA ADRESU: magazin@stare mesto.sk
MY Z VAŠICH PRÍBEHOV ZOSTAVÍME ĎALŠIE ČÍSLO.

"Je to ako skladať puzzle alebo vežu z kociek. Keď si pomôžeme, delíme sa o skúsenosti, ide to lepšie. Keď sa osamote zahlbíme do stavania, je to príjemné."
Týmito slovami sme uviedli kapitolu *Vy ste (ďalšie) číslo* v prvom vydaní magazínu ZRAZU.

Chceli sme, aby Vám priniesol inšpiráciu, zábavu, informácie, pocit spolupatričnosti. Kedy toto všetko máme na jednom mieste? Keď sa hráme. Témou tretieho čísla bude HRA.

Všetci sa hrávame. Alebo sme sa niekedy hrali. Hra je aj vedecký termín, ktorý skúmali poprední psychológovia. Aj bez nich však vieme, že hra nás vie pohltiť, otvára nám možnosti a čo je najlepšie, nekončí zle.

Sem s hrami!

Pošlite nám vaše príspevky do konca februára 2021. Na pomoc a inšpiráciu prikladáme niekoľko otázok:

1 Máte obľúbenú hru?
Aká to je?

2 Je pre vás hra dôležitá?
Čo vám hra dáva?

3 Spomínate si na obľúbené hry z vášho detstva? Aké boli? Myslíte, že ich poznajú aj dnešné deti?

STARÉ MESTO

KAŽDÝ, KTO TU ŽIJE ALEBO NAVŠTÍVIL BRATISLAVU, SA PREŠIEL ULIČKAMI STARÉHO MESTA. VY, KTORÍ STE V ŇOM PREŽILI KUS ŽIVOTA, MÁTE S TÝMTO MESTOM SPOJENÉ SPOMIENKY, O KTORÉ SA MÔŽETE PODELIŤ. SPOMIENKY SMIEŠNE, SMUTNÉ, VOŇAVÉ, DOBRODRUŽNÉ, TRÁPNE ALEBO AJ PIKANTNÉ. TU SÚ TIE, KTORÉ STE NÁM POSLALI.

Ráno

Cez Staré Mesto (sa) prechádzam asi tak dvakrát do týždňa.

Idem ráno cez Obchodnú a pred obchodmi stoja dodávky. Zásobovači vykladajú tovar.

Pri Michalskej bráne muži v oranžových vestách vyberajú smetné koše a dávajú do nich nové igelitové vrecia. Mesto sa pripravuje na ďalší deň, ďalší prísun odpadkov. A ja kráčam popod bránu. Na Michalskej je pustejšie než obvykle. Davy turistov už nie sú. Páči sa mi to, ale je mi aj smutno, keď si za tým predstavím konkrétnych ľudí. Na miestach, kde niekoľkí vykladali ráno stoly pred kaviarne, býva jeden, niekedy dvaja. Čo sa stalo s ostatnými? Majú prácu? Aké mali Vianoce?

Pokračujem cez Hviezdoslavovo námestie. Mladá žena stojí pod stromom a trhá si z kríka vetvičku. Žeby štiepok? Barbarské? Dve staršie dámy prechádzajú okolo a nahlas si o nej šomrú. Barbarské.

Na rohu Carltonu upravujú zástavy. Nieкто z reb-riky odmotáva látku vlajky tak, aby pekne plápolala. Nočný vietor ju zamotal o stožiar.

Mesto sa pripravuje na ďalší deň.

B.M.





Bratislavské rožky spod Tatier

Aj keď nie som zo Starého Mesta, mám ho rada. Ani rodená Bratislavčanka nie som, ale mám ju tiež veľmi rada. Bývam tu 30 rokov a stále objavujem jej tajomstvá. Prvé, čo ma s Bratislavou spájalo, bola moja sesternica a jej rodina. Ona je rodená Bratislavčanka a je zo Starého Mesta a je mi veľmi drahá. Sme vrstovníčky a vyrastali sme spolu, ona cez prázdniny u nás pod Tatrami a ja občas u nich pod Bratislavským hradom. Spoznávali sme miesta, kultúru, spôsoby, jedlá, osoby, tak tu v Bratislave ako aj u nás pod Tatrami. Keď som sa tu usadila aj so svojou rodinou, bola mi vždy nápomocná. A je tomu tak až dodnes. Je to trochu smutnejší čas, keď sa nemôžeme stretnúť, vidieť sa, rozprávať sa pri kapučíne, ale verím, že raz aj na tieto obmedzenia budeme len spomínať. Posielame si recepty, ktoré piekla ešte naša stará mama. Aj keď je to zvláštne, máme aj recept na Bratislavské rožky od starej mamy spod Tatier. Sú ale výborné a moja teta z Bratislavy ich mala veľmi rada. *(Ak ich chcete vyskúšať, čítajte nás aj naďalej. Vydanie s receptami pre vás už chystáme, poz. red.)*

M.Ď.

foto Ján Greňa, Mlynická dolina, 9.1.2021



Štrkotavý zvuk

V pondelok 30. júna 1975 sme sa prisťahovali do Bratislavy a 1. júla som nastúpil do práce na VÚVH ako študent strednej školy - brigádnik. Mesto som veľmi nepoznal, párkrát sme tu boli zo základnej školy. Všetko bolo ďaleko, raz som sa cez tunel pokúsil dostať do centra a potom som sa nevedel vrátiť. Tak som vždy cez obed vyšiel na breh a pol hodiny sedel na schodoch nábregia a díval sa na rieku. Už nikdy sa mi nepodarilo, aby som mesiac, hoci len v pracovný deň, sedel pri rieke a pozoroval, čo sa za jeden mesiac s riekou deje. Menila sa farba, vôňa vody, hladina, zvuky. To najmä - zvuky. Viete, že Dunaj, keď prehŕňa kamene a štrk, tak vydáva ľahko štrkotavý zvuk? Len treba sa započúvať, keď nie je doprava a iné zvuky mesta. Rád na to spomínam.

E.H.

Smutná ranná električka

Pár rokov som bývala v paneláku na ulici s dlhým názvom „Nábřežie armádneho generála Ludvíka Svobodu“. Názov bol problematický pri vypisovaní tlačív, písmo som musela zmenšiť na takmer nečitateľné, aby som sa vmestila do vyhradeného priestoru. Avšak okrem tohto „problému“ to bolo bývanie veľmi príjemné. Dunaj bol takmer na dotyk, v lete príjemne ochladzoval horúci vzduch. Z okna som sa pozerala na pamätník Chatama Sófera, Mikulášsky cintorín či legendárne kúpalisko Žižkova, kde bol bazén napustený len raz, v roku 1968, s obrovským únikom vody.

Rada som si v rámci prechádzky vyšla po schodoch Strmou cestou na Mudroňovu. Je to zákutie, kde by človek neveril, že je v centre Bratislavy. Keď som tu niekoho stretla, vždy som najprv premýšľala, či je to skutočný človek, alebo len duch, ktorého som práve vyrušila a mala by som sa mu ospravedlniť. Bývanie v tejto lokalite mi ponúkalo špecifický ranný rituál. Smutnú rannú električku. Prvá električka, možno prázdna, možno s pár cestujúcimi, ešte pred 5.00 ráno. Okno som mala presne nad vjazdom do tunela a ranná električka ma vždy prebrala. V polospánku mi v ušiach podvedome zazneli úvodné tóny organu Mariána Vargu. Bol to moment, kedy som si mohla vybrať, či sa ešte vrátim do sna, alebo dovoľím vedomiu prevziať vládu. Najčastejšie som však zostala kdesi na pomedzí, na krehkej hranici medzi snom a realitou, snažiac sa uchovať si prchavé útržky sna. Smutná ranná električka vlastne nebola smutná, bola len príjemne melancholická a pripomínala, že čoskoro začne nový deň.

D.S.

KDE BOLI PALACKÉHO SADY?

Od stredoveku býval voľný priestor pred južným úsekom mestského opevnenia každoročne zaplavovaný vodami Dunaja. Obyvatelia mesta široké koryto rieky postupne v úseku pri hradbách **zasypávali smetami**, zeminou z výkopov či (menej často) už nepoužiteľným stavebným materiálom zo zbúraných objektov. Medzi hradbou a tokom rieky vzniklo za niekoľko storočí rozsiahle priestranstvo, ktoré pohltilo aj niekoľko prirodzených ostrovčekov.

Na časti priestranstva od divadla na východ až k Rybnému námestiu **vysadili štvorradovú stromovú aleju**, miesto, kde sa **obyvatelia chodili prechádzať**. Preto už v roku 1785 aleju volali **Promenádu**. Krátko (1852-61) bolo námestie pomenované menom maršála Radetzského. V roku 1861 dostalo oficiálny maďarský názov **Sétatér** (Prechádzkové námestie = Promenáda), v roku 1899 **Kossuth Lajos tér**, po prvej svetovej vojne Kossutha vystriedal Palacký (**Palackého sady**).

Po smrti Pavla Országha Hviezdoslava (1921) vznikla myšlienka pomenovať jeho menom niektoré dôstojné priestranstvo v Bratislave. Po dlhšom uvažovaní predstaviteľa mesta usúdili, že najlepšie bude jeho meno použiť pre **námestie pred Mestským divadlom**, ktoré vtedy nieslo meno Palackého sady.

Po roku 1784 časť priestranstva medzi Pekárskou baštou (stála neďaleko Laurinskej brány, pri dnešnej Gorkého ulici, tam, kde je dnes zadný vchod do Hviezdoslavovho divadla) a Rybárskou bránou **postupne zastavali**.

Niektoré obytné domy medzi terajšími ulicami Gorkého a Jesenského boli obydliami **vysoko postavených šľachtických rodín**. V čele tohto bloku domov stálo Mestské divadlo.

Ernest HUSKA



Na historickej pohľadnici z konca monarchie vidno **pôvodnú parkovú úpravu promenády**, jej proporcie a situovanie (barokové domy vpravo stále stoja). Dnes, aj vzhľadom na klimatické zmeny, je "promenáda" obľúbená pre mestskú kultúru ako koncerty, festivaly ale aj prechádzky a posedenia na lavičkách centra mesta schovaného v tieni stromov. Už 235 rokov.



MÔJ ŽIVOT S JOGOU

NÁPAD NA MAGAZÍN **ZRAZU** VZNIKOL V STAROMESTSKOM CENTRE KULTÚRY NA ŠKOLSKEJ 14. PÔVODNE SA TU CVIČILA JOGA, UČILI JAZYKY, TANCOVAL BALET A VEČER SA FOYER DIVADLA ZAPLNILO DIVÁKMI, ČAKAJÚCIMI NA VEČERNÉ PREDSTAVENIE. PREMÝŠĽAM NAD TÝM, ČO ASI ROBIA VŠETCI TÍ ĽUDIA TERAZ. NECVIČIA SPOLU, MOŽNO NECVIČIA VÔBEC. JAZYKY SA UČIA CEZ SKYPE, BALET TRÉNUJÚ CEZ ZOOM. DIVADLO SI PUSTIA CEZ ONLINE STREAM. A ČO ASI ROBIA LEKTORI? PREČÍTAJTE SI PRÍBEH LEKTORKY JOGY, BÝVALEJ SUDKYNE **EDITY SZABOVEJ** AJ O TOM, AKO JEJ JOGA PRAVDEPODOBNE ZACHRÁNILA ŽIVOT.

Detstvo ako z knihy

Ako vyzeralo Vaše detstvo? Mali ste už vtedy blízko k pohybu?

Narodila som sa na dedine v období, kedy ešte neboli televízory, mobily a ani počítače. Rodičia sa nemuseli báť nechať deti samé, bez dozoru, pobeť vonku. Už tento fakt predurčoval, že som spolu so svojimi kamarátmi mala obrovskú škálu možností, ako zaujímavo prežiť voľný čas. Cez prázdniny nás bolo možné vidieť doma, len keď sme potrebovali naplniť brušká. Celé dni sme sa prehánali po dedine po vlastných, alebo na bicykloch, liezli sme na stromy, väčšinou na obrovské čerešne.

Vymýšľali sme rôzne hry a s obľubou sme sa hrávali na brehu mŕtveho ramena Dudváhu, ktoré sme mali priamo pred domom. A tak sme mali postarané o zábavu aj v zime. V tom čase nebola núdza o sneh. Bolo bežné, že pred takmer každým domom stál snehuliak. Sane s deťmi sa len tak mihali dole zasneženým brehom. Nechýbala ani guľovačka. Na ľade pred našim domom bolo vždy rušno a veselo.

Pohyb bol úplne prirodzenou súčasťou môjho detstva. Preto aj v škole bola telesná výchova moja obľúbená. Keď neďaleko našej obce začali budovať termálne kúpalisko Diakovce, využila som v lete s priateľkami každú príležitosť ísť sa tam vykúpať. Tam som sa naučila plávať a plávanie som si veľmi obľúbila. V mladosti som s nadšením hrávala volejbal, ku ktorému som si vybudovala vzťah na strednej škole.



CEZ PRÁZDNINY NÁS BOLO MOŽNÉ VIDIEŤ DOMA, LEN KEĎ SME POTREBOVALI NAPLNÍŤ BRUŠKÁ.

Ako sa z dieťaťa, ktoré sa sánkuje pred domom, stane sudca

Vedeli ste už vtedy, že sa chcete venovať právu?

Počas celého stredoškolského štúdia som mala záujem stať sa učiteľkou. Vždy som mala veľmi rada deti a bavilo ma s nimi tráviť čas. Toto bol rozhodujúci faktor pri mojich úvahách, ktorým smerom sa ďalej uberať. Naše rodinné pomery mi po maturite nedovolili ísť študovať na denné štúdium, a tak som išla pracovať. Prácu som si našla ako administratívna pracovníčka na Krajskej prokuratúre v Bratislave, a tam som sa dostala do denného kontaktu s právom, ktoré ma začalo zaujímať.

Vďaka tomu, že ste nemohli ísť študovať to, čo ste pôvodne chceli – učiteľstvo, ste objavili právo. Neopadla v práci Vaša chuť študovať?

Chuť ísť ďalej študovať mi zostala, no do úvahy prichádzalo len štúdium popri zamest-


naní. Môj zamestnávateľ bol ochotný dať mi súhlas iba na štúdium práva za predpokladu, že sa zaviazem po ukončení štúdia zostať pracovať v rezorte prokuratúry. A tak bolo určené moje ďalšie profesijné smerovanie. Na štúdium na Právnickej fakulte UK v Bratislave som bola prijatá a po jeho ukončení v roku 1981 som sa stala právnou čakatelkou prokuratúry. Po zložení prokurátorských skúšok som bola v roku 1982 vymenovaná do funkcie prokurátorky Krajskej prokuratúry v Bratislave, kde som pracovala celú dobu na úseku trestných vecí.

Bol to ten druh práva, ktorý Vás oslovil a ktorému ste sa chceli venovať? Alebo ste tým len dodržali dohodu so zamestnávateľom, ktorý Vám umožnil študovať?

Nikdy som nemala záujem pracovať na úseku trestných vecí, v tom čase však bolo potrebné posilniť práve tento úsek. Vyberať som si nemohla.

Táto práca bola pre mňa veľmi zaťažujúca po psychickej stránke, preto som sa v roku 1993 rozhodla pre zmenu. Vzдалa som sa funkcie prokurátorky a požiadala som o prijatie do justície. S účinnosťou od 1.3.1993 som bola vymenovaná za sudkyňu.

V tejto funkcii som prvé štyri roky riešila spory vyplývajúce z obchodnoprávných vzťahov a zo zmenkového práva. Celé ďalšie obdobie som riešila spory vyplývajúce z občianskoprávných vzťahov a niektorých osobitných zákonov, pracovnoprávne spory a rodinnoprávne veci. Práca v tejto oblasti práva bola tá, ktorú som po skončení štúdia robiť chcela a ktorá ma v pracovnej oblasti plne uspokojovala.



PRÁCA V TEJTO OBLASTI PRÁVA BOLA TÁ, KTORÚ SOM PO SKONČENÍ ŠTÚDIA CHCELA ROBIŤ A KTORÁ MA V PRACOVNEJ OBLASTI PLNE USPOKOJOVALA.

Cvičenie podľa kníh

Aká bola Vaša cesta k cvičeniu?

Počas piatich rokov diaľkového štúdia som musela naplno pracovať a zvládať aj štúdium, ktoré mi zabralo celý voľný čas. Na športovanie v tom období som nemohla ani pomyslieť a tak sa postupne začali u mňa prejavovať pomerne vážne problémy s chrbticou. To ma zhruba pred 40 rokmi doviedlo k cvičeniu jogy podľa kníh, ktoré boli u nás vtedy dostupné. Veľmi rýchlo som pochopila, že cvičenie bez odborného vedenia nie je tá najsprávnejšia cesta. Jednak mi pod tlakom povinností chýbala disciplína v pravidelnosti cvičenia a chýbalo mi aj praktické usmernenie cvičiteľa. Keď sa mi problémy s chrbticou začali zhoršovať, rozhodla som sa zapísať do kurzu jogy podľa systému Joga v dennom živote, vypracovaného indickým učiteľom jogy Paramhans svámi Mahéšvaránandom. Podľa usmernení v kurze som cvičila aj doma, a po pomerne krátkom čase som začala vnímať pozitívny vplyv cvičenia. Postupne sa stalo pravidelnou súčasťou môjho života.

Začali ste cvičiť, pretože sa u Vás objavili zdravotné problémy. Cvičili ste potom pravidelne?

Obdobie štúdia popri zamestnaní, ako aj samotný výkon funkcií prokurátorky a sudkyne boli veľmi náročné na čas a psychiku. Na dlhšiu relaxáciu obyčajne nebol priestor, no mala som vždy poruke osvedčené jogové techniky na uvoľnenie stuhnutých častí tela, psychického napätia a na získanie potrebnej energie.

Keď sa mi darilo dodržať pravidelnosť v cvičení, vždy sa to prejavilo na mojej celkovej pohode a zvýšenej pracovnej výkonnosti. Joga mi celú dobu pomáhala držať sa v dobrej psychickej a fyzickej kondícii a možno mi aj zachránila život pri vážnej autohavárii v roku 2017. Pri nej som utrpela zlomeninu hrudnej kosti a 15 rebier. Lekári považovali takmer za zázrak, že nedošlo k posunu zlomených rebier a k prepichnutiu pľúc. Pri jednej vizite som sa primára traumatologického oddelenia opýtala, či na to mohlo mať vplyv, že 40 rokov cvičím jogu. Po krátkom zamyslení povedal, že mám asi natoľko pevné svaly hrudníka, že zabránili posunu zlomených rebier.

CHÝBALO MI AJ
PRAKTICKÉ
USMERNENIE
CVIČITEĽA



Dá sa sklbiť povolanie sudkyne s pravidelným cvičením?

Pod tlakom povinností som si doma málokedy dopriala pravidelné cvičenie.

Napriek tomu, že Vám cvičenie robí radosť a prospieva, tak je ťažké nájsť si naň čas pravidelne. To poznáme všetci. Kedy ste sa začali pohrávať s myšlienkou necvičiť len sama pre seba, ale aj pre iných?

V období, ktoré predchádzalo môjmu rozhodnutiu stať sa cvičiteľkou jogy podľa systému Joga v dennom živote (*podrobnosti nájdete pod článkom, pozn.red.*), som sa stala členkou spoločnosti Joga v dennom živote a bola som zapísaná v kurze jogy, ktorý viedla dlhoročná žiačka autora systému pani Otilia Pecníková. Vnímala môj veľký záujem o jogu a stalo sa, že ma občas požiadala o vedenie hodiny v čase nejakých prekážok na jej strane.

Vtedy som už absolvovala cvičiteľské semináre vedené priamo Paramhans svámi Mahéšvaránandom. Na nich som získavala teoretické aj praktické vedomosti potrebné pre lektorskú činnosť.

Po takýchto prvých „záskokových“ skúsenostiach z lektorovania som zistila, že sa mi táto činnosť páči a že mi spôsobuje potešenie môcť aktívne prispievať k tomu, že sa účastníci kurzu po ňom cítia lepšie, odchádzajú z neho uvoľnení a usmiati. Toto poznanie ma postupne priviedlo k rozhodnutiu, stať sa cvičiteľkou – lektorkou jogy, pretože pomáhať iným je hlboko vo mne zakorenené. Až následne som si uvedomila, že to bolo rozhodnutie, ktoré veľmi pomohlo aj mne samej. Môj pocit zodpovednosti za daný kurz ma vždy nútil zariadiť si všetky pracovné veci tak, aby som čo najmenej potrebovala na kurze za seba zástup, a tak som mala zabezpečené aj pravidelné cvičenie sama pre seba. Postupne mi pribúdalo aj vedenie ďalších kurzov a tým sa zvyšovali aj moje osobné benefity z cvičenia. Súčasťou toho bol vždy pekný pocit z atmosféry, ktorú sme si dokázali všetci spoločne v kurze vytvoriť.

Joga. Ale čo to vlastne je?

Slovo joga pozná skoro každý a poznám veľa ľudí, ktorí ju cvičia. Čo je to za cvičenie, že je tak rozšírené?

Joga je stará niekoľko tisícročí a svoje korene má v Indii. Dnes už poznáme veľmi veľa druhov jogy, ktoré vznikali z pôvodnej jogy spájaním s prvkami z iných druhov cvičení, a postupne prenikli aj k nám.

Slovo joga pochádza zo sanskrtu a znamená „spojenie“, „zjednotenie“. Jogové cvičenia pôsobia na človeka komplexne. Pravidelné cvičenie jogy pozitívne pôsobí na telo a psychiku človeka, teda upevňuje



jeho fyzické a mentálne zdravie, uvádza ich do rovnováhy. Z tohto pohľadu je joga v porovnaní s inými cvičeniami veľmi špecifická. Ja osobne nepoznám žiadne iné cvičenie, ktoré by malo taký komplexný vplyv na človeka.


Významným špecifikom jogových cvičení je, že ich v protiklade s gymnastickým cvičením, cvičíme hlavne v začiatkoch pomaly a vedome precitujeme každý pohyb a jeho účinok. Dôležité je aj zosúladienie dychu s pohybom. Po zvládnutí správnej techniky cvičenia je možné používať aj dynamický spôsob cvičenia. Jednotlivé telesné pozície (ásany) pôsobia na svaly, kĺby, dych, obehový a lymfatický systém, niektoré majú vplyv aj na vnútorné orgány. Prostredníctvom jogy si teda môžeme udržať, resp. zlepšiť svoje fyzické aj psychické zdravie, ľahšie zvládať každodenné úlohy, problémy a starosti. Pomáha nám tiež lepšie chápať samých seba a je výborným prostriedkom pre ľudí, ktorí hľadajú zmysel života a sú na ceste k spiritualite.

To znie, akoby joga bola ideálnym cvičením pre každého.

Je všeobecne známe, že náš terajší spôsob života, vyznačujúci sa nedostatkom pohybu a stresmi, má veľmi nepriaznivý vplyv na naše fyzické a psychické zdravie. Už aj deti v dôsledku nedostatku pohybu trpia rôznymi zdravotnými problémami pohybového aparátu, ktoré s tým súvisia. Cvičenie jogy môže byť pri riešení týchto problémov pre každého človeka veľmi prospešné. Jogu môže cvičiť úplne bezpečne každý dospelý človek aj sám, ak rešpektuje svoje vlastné obmedzenia a ak už má aj určité skúsenosti získané z kurzov. Z hľadiska komplexnosti vplyvu jogy na človeka, na udržanie a prinavrátenie, resp. zlepšenie zdravia, slúžia okrem už spomínaných telesných cvičení (ásan) aj dychové cvičenia (pranajámy) a uvoľňovacie techniky. Pre tých ktorí majú hlbší záujem o jogu, táto poskytuje aj rôzne očistné techniky, koncentračné cvičenia, ako aj špeciálne jogové techniky (mudry a bandy).

Ale opäť tu platí, že pravidelne je to lepšie. Prečo?

Všetci cítime negatívny vplyv vysokých nárokov súčasnej doby na každého človeka. Aj v dôsledku toho vo všeobecnosti v dostatočnej miere nevenujeme pozornosť fyzickým aktivitám, ktoré nám môžu zachovať dobré zdravie. Medzi tieto aktivity patrí pravidelný pohyb na čerstvom vzduchu, ale aj pravidelné cvičenie, ktorým môžeme výrazne ovplyvniť svoje celkové zdravie. Ak telo pravidelne nerozhýbeme, neuvoľníme a cvičením nespevňujeme svaly, začnú sa postupne prejavovať problémy v pohybovom aparáte. Často dochádza k deformáciám chrbtice a v dôsledku toho k nesprávnemu držaniu tela. Takéto deformácie môžu najčastejšie vyvolať bolesti hlavy, bolesti v chrbtovej



JOGU MÔŽE CVIČIŤ ÚPLNE BEZPEČNE KAŽDÝ DOSPELÝ ČLOVEK AJ SÁM, AK REŠPEKTUJE SVOJE VLASTNÉ OBMEDZENIA

a krížovej oblasti, trápnutie a bolesti rúk a nôh. Nedostatok pohybu vedie aj k zvyšovaniu hmotnosti a vzniku s tým súvisiacich ochorení. Jednoduchým záverom predchádzajúcich konštatovaní je, že pravidelným cvičením a pohybom vytvárame predpoklady pre udržanie si dobrého zdravia a kondície.

V súlade s dychom a so samým sebou

Podľa Vašich slov je joga výnimočné komplexné cvičenie a existuje v mnohých variantoch. Môže jogu cvičiť hocikto, kedykoľvek a akúkoľvek? Alebo je dôležité koľko mám rokov, akú mám kondíciu, aké konkrétne jogové cvičenie zvolím alebo dennú dobu, kedy cvičím?

Voľba pohybových aktivít a druhov cvičení závisí aj od vekovej kategórie jednotlivca aj od stupňa jeho fyzických obmedzení. Bez akýchkoľvek pochybností je pre každého človeka prospešný pohyb v prírode v rozsahu a spôsobom, ktorý zvláda. Pokiaľ ide o konkrétne cvičenia, tie by si mal každý vybrať podľa toho, čo chce cvičením dosiahnuť, ale vždy s prihliadnutím na svoj zdravotný stav. Toto je rozhodujúce pre všetky vekové kategórie, osobitne u seniorov.

Cvičenie jogy podľa Systému Joga v dennom živote je vhodným cvičením pre všetky vekové kategórie a aj pre ľudí so zdravotnými problémami. Títo však nemôžu cvičiť všetky jogové pozície, ale len tie, ktorých cvičenie nevyklučuje ich zdravotný stav. Pred cvičením jogy by sme nemali minimálne dve hodiny nič jesť a mali by sme cvičiť v pohodlnom bavlnenom oblečení. Dôležité je sa pred samotným cvičením jogových pozícií uvoľniť v relaxácii a dobre telo ponatáňovať v pozíciách na to určených.

V publikáciách Systém Joga v dennom živote je pri každej pozícii uvedené, pri akom

zdravotnom probléme sa neodporúča cvičiť.

Dôležité je tiež zachovať postupnosť jednotlivých cvikov podľa ich náročnosti a podľa ich konkrétneho účinku na telo tak, ako sú zoradené v publikácii. Pri dodržaní uvedených zásad je možné bezpečne jogu cvičiť aj doma. Je však potrebné, aby sme pri cvičení vnímali účinky každej ásany aj reakcie svojho tela a aby sme rozsah pohybu tomu prispôbovali. To znamená, že by sme nikdy nemali ísť v pohybe za hranicu, kedy začíname vnímať bolesť. Dôležité je cvičiť ásany v súlade s dychom.



MOTIVÁCIU PRE POHYB U KAŽDÉHO Z NÁS BY MAL BYŤ NÁŠ VLASTNÝ ZÁUJEM UDRŽAŤ SI DOBRÉ ZDRAVIE A FYZICKÚ KONDÍCIU, RESP. ZÁUJEM SI ZDRAVIE ZLEPŠIŤ. VÄČŠIU MOTIVÁCIU NEPOZNÁM.

PRINCÍPOM JE NEÍŠŤ V POHYBE ZA HRANICU, KEDY ZAČÍNAME VNÍMAŤ BOLEŠŤ

Ak som do teraz športovala minimálne, ako mám začať?

Motiváciou pre pohyb u každého z nás by mal byť náš vlastný záujem udržať si dobré zdravie a fyzickú kondíciu, resp. záujem si zdravie zlepšiť. Väčšiu motiváciu nepoznám.

Pre ľudí, u ktorých pohyb a cvičenie nie je pravidelnou súčasťou ich života, odporúčam začať s vychádzkami a rýchlou chôdzou podľa ich fyzických a zdravotných možností. Pre takýchto ľudí je najvhodnejšie cvičiť jogu. Bolo by ideálne začať ju cvičiť pod vedením lektora, čo v tomto období nie je možné.

Ak chce niekto teraz začať s cvičením v domácom prostredí, je dôležité cvičiť jogu systematicky od najjednoduchších pozícií, po čase postupne priradovať do dennej zostavy ďalšie náročnejšie pozície. Dôležité je pri tom dodržiavať vyššie uvedené odporúčania. Postupom času si každý môže vytvoriť vlastnú zostavu z tých pozícií, pri cvičení ktorých vníma na sebe ich pozitívny vplyv. Ak sa pri nejakej činnosti cítime dobre, radi sa k nej vraciame a stáva sa súčasťou nášho každodenného života.



AK SA PRI NEJAKEJ ČINNOSTI CÍTIME DOBRE A RADI SA K NEJ VRACIAME, STÁVA SA SÚČASŤOU NÁŠHO KAŽDODENNÉHO ŽIVOTA.

Čo robíte, keď práve nesúdite a necvičíte?

Nesúdim už tri roky. V januári 2017 som sudcovské povolanie zavesila na klinec a odišla som do starobného dôchodku. Vždy som mala veľa záujmov a koníčkov, ale počas aktívneho života som mala málo času sa im venovať. Bohužiaľ aj v tomto komplikovanom období sú niektoré moje záujmy nerealizovateľné (napr. návšteva divadla, výstav, plávanie, cestovanie). Mám rada dobrú hudbu a rada čítam. Najradšej trávim čas v prírode. Získavam z nej veľa energie a nadobúdam v nej vnútorný pokoj. Od jari do jesene je mojím útočiskom dedina, v ktorej som vyrastala a kde máme rodičovský dom a kus peknej prírody. Rada vykonávam práce na udržiavaní tohto nášho malého raja.

Čo Vám najviac chýba z obdobia života pred pandémiou?

Patrím medzi ľudí, ktorí chápu potrebu a nevyhnutnosť prijímania obmedzujúcich opatrení a dokážem daný stav prijímať s pokorou a zároveň s nádejou, že táto situácia čoskoro skončí.

To, čo sa ma najviac v tomto zložitom období dotýka, čo znášam najťažšie, je izolácia od všetkých mojich blízkych osôb, rodiny a priateľov. Chýba mi osobný kontakt s nimi, ich úsmevy a objatia. Chýbajú mi tiež spoločné cvičenia v kurzoch, priateľské vzťahy, ktoré sme si za dlhé roky medzi sebou vybudovali.

Ako prežívate tieto neľahké "koronačasy" a čo vás drží nad vodou?

Začiatok obdobia pandémie v uplynulom roku som prežívala v stave po ťažkej zlomenine nohy. Musela som sa podrobiť operácii a až do mája som bola takmer nemobilná. Preto som naplno nevnímala obmedzujúce dôsledky pandémie, a to i preto, že v marci sme sa presunuli na dedinu a tam je život pokojnejší za každých okolností. Moje možnosti boli v oblasti pohybu v tom čase tak či tak maximálne obmedzené. Naplno som si dopad a dôsledky súčasnej situácie začala uvedomovať od októbra minulého roka, kedy boli prvý krát novým corona vírusom nainfikovaní aj moji príbuzní a mne blízke osoby (postupne aj viaceré), o ktoré som mala strach.

Táto situácia prirodzene vyvoláva u väčšiny z nás obavy o tých, ktorých máme radi.

Toto obdobie ľahšie prekonávam vďaka svojim koníčkom, vďaka rodine a priateľom, s ktorými som aspoň v telefonickom kontakte, alebo v kontakte cez sociálne siete. Veľmi mi pomáhajú aj povolené vychádzky do prírody.

Je niečo, čo Vám táto doba dala, čo Vás naučila?

Rozhodne áno. Naučila ma ďaleko viac si vážiť všetko to, čo sme v našom živote považovali za samozrejmosť. Vážiť si viac možnosti, ktoré sme pred pandemiou mali vo všetkých oblastiach života.

Toto obdobie mi tiež pomohlo prehliť si uvedomenie, že šťastie máme hľadať hlavne sami v sebe a že k nemu nepotrebujeme veľa vecí. Jedna z nich je pre mňa aj nádej, že toto obdobie skoro skončí a že budem mať možnosť objasniť všetkých, ktorých mám rada.

TÁTO DOBA MA
NAUČILA VIAC SI
VÁŽIŤ VŠETKO
TO, ČO SOM
V ŽIVOTE
POVAŽOVALA
ZA SAMOZREJ-
MOSŤ

Joga v dennom živote ponúka ucelený systém techník, cvičení a metód na dosiahnutie telesného, duševného, sociálneho a duchovného zdravia. V dnešnej dobe sú takmer v každej sfére života vyvíjané čoraz vyššie nároky na všetkých, a tak sú metódy na dosiahnutie vnútorného pokoja a uvoľnenia napätia, také nevyhnutné.

Slovenská únia Joga v dennom živote ponúka všetky potrebné informácie o tom, čo Joga v dennom živote je. Na jej webových stránkach nájdete filozofické východiská, kontakty a konkrétne cviky a zostavy. Cvičenia sú vhodné pre ľudí všetkých vekových kategórií, začiatočníkov aj pokročilých, alebo s konkrétnym zameraním napríklad na bolesti chrbta, kĺbov, relaxáciu, meditáciu a dýchanie.

Zdroj a viac info:
jogavdennomzivote.sk

KULTÚRA NIKDY NESPÍ

AK NEMÁTE CHUŤ NA ONLINE KULTÚRU, MÁME PRE VÁS DVA TIPY NA KNIHY, DO KTORÝCH SA ZAČÍTATE, ZAPOČÚVATE AJ ZAPOZERÁTE.



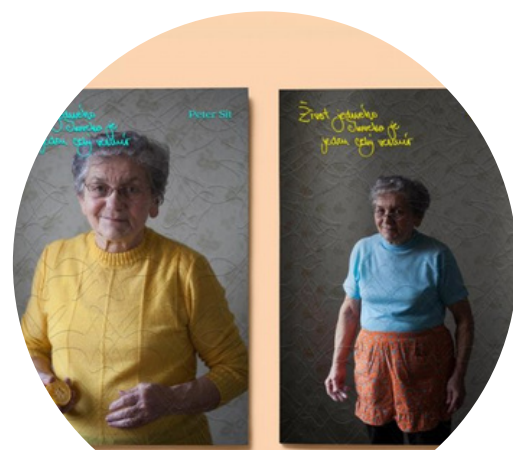
SLOVENSKO NOIR

Slovensko NOIR je výnimočný multižánrový projekt. Od bežných audiokníh sa odlišuje najmä tým, že spája štyri druhy umenia. Literatúru, herectvo, hudbu a výtvarné umenie. Viac ako 20 hodín kvalitných príbehov, ktoré nahovorilo 17 najlepších hlasov slovenskej umeleckej scény. Ide o vôbec prvú stereo audioknihu na Slovensku.

"Zvyčajne sa kniha nahráva trochu plochejším hlasom, ale my chceme, aby to hrali. A čo je pre herca úžasnejšie, ako keď mu povie režisér môžeš hrať. No nič! Naša audiokniha je o tom, že herci si naopak s veľkou radosťou idú svoje postavy a konečný výsledok je potom veľmi príjemný. Vzniklo z toho také malé divadelné predstavenie. Monodrámy." hovorí Judita Hansman z Prešporského divadla, ktorá stojí za NOIR nápadom.

Audiokniha bola nahrávaná divadelno-filmovým štýlom, a tak v Slovensko NOIR nemohla chýbať ani postava narátora, teda rozprávača príbehov. Tejto role sa úspešne zhostil Robo Roth, ktorý vás svojím hlbokým hlasom prevedie z príbehu do príbehu.

Zaujímavým prvkom je hudba. Jej autorom je Ivan Blahút, režisér Prešporského divadla. *"Je to režisér, ktorý ako jeden z mála pracuje s hercom. Komunikuje, pracuje, hľadá, vymýšľa. Je takisto veľmi zdatný hudobník, ktorého vždy lákala fúzia rôznych žánrov. Takže, čo sa týka hudby na našej audioknihe, pôjde o prerobené ľudovky. Ale nie tak, že ide o klasickú ľudovku, kde občas zaznie jazzový tón. Nie, nie. Hovoríme o kompletne prerobených piesňach do jazzu alebo do samby, alebo do rôznych štýlov, ktoré sú nesmierne pútavé."*



Peter Sit ŽIVOT JEDNÉHO ČLOVEKA JE JEDEN CELÝ VESMÍR

Práve vychádzajúca kniha fotografií a textov.

"Život mojej babky Emílie Sitovej bol vesmírom, ktorý som dokumentoval v priebehu 8 rokov. Fotoaparát sa stal súčasťou jej života, prinavrátil do jej dní pocit zmyslu, potrebnosti. Táto kniha však nie je len o mojej starej mame. Cez fotografie a texty prináša témy, o ktorých sa v našej spoločnosti stále málo hovorí a pritom sú bytostne dôležité: starostlivosť, láska, starnutie a napokon aj smrť." hovorí Peter Sit.

Viac sa o knihe dozviete na:
www.startlab.sk/projekty/1809-siticova-babka-kniha/

Viac informácií, hudobné ukážky a rozhovory nájdete:
www.ezopo.sk/slovensko-noir

INFORMÁCIE

O TOM AKO SA CHRÁNIŤ,
AKO ZABRÁNIŤ ŠÍRENIU
NÁKAZY A NA KOHO SA
OBRÁTIŤ, KEĎ TREBA

R O R

NOŠENIE RÚŠKA DODRŽIAVANIE ODSŤUPU UMÝVANIE RÚK



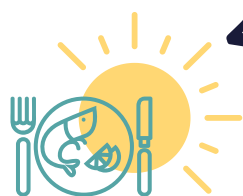
ČASTÁ
DEZINFEKCIA



ZDRAVÁ
STRAVA



VETRANIE



VITAMÍN D



ZINOK



VITAMÍN C

R-O-R znamená **Rúško**, **Odstup** a **Umývanie Rúk**. Možno by sme mohli mať ešte jedno R-O-R. **Rozum**. **Odvaha**. **Rovnováha**.

Pristupovať k rozhodnutiam rozvážne a **s rozumom** znamená byť ohľaduplní, praktickí, rešpektujúci voči ostatným ľuďom a racionálni voči správam, ktoré sa na nás zo všetkých strán valia. Byť **odvážni** možno niekedy znamená mať nádej, aj keď sa cítime bezmocní. A **rovnováha** prispeje k tomu, aby sme sa po vypätí uvoľnili, po zlých správach tešili z tých dobrých, po práci sa hrali, po prechádzke spali a po ťažkých časoch privítali tie lepšie.

Ministerstvo zdravotníctva SR upozorňuje aj na zdravú výživu. Imunitu posilňuje: **vitamín D, C, Zinok** a tzv. **imunomodulátory** ako echinacea, kolostrum alebo betaglukán. Všetky tieto podporné látky treba užívať opatrne. Zavolajte do niektorej z lekární a poraďte sa. Nezabudnite sa spýtať na vhodné dávkovanie podľa vášho veku a hmotnosti a na súvislosť s inými liekmi, ktoré užívate. Zinok aj vitamín D **sú vo vysokých dávkach nebezpečné!**

**INFORMÁCIE
A PORADENSTVO**
Staromestská linka:
02/59 246 288

pracovné dni
8:00 - 12:00

INFORMÁCIE

uvzsr.sk
korona.gov.sk
stare mesto.sk/sk/content/covid-19
bratislavskykraj.sk/koronavirus

OČKOVANIE

korona.gov.sk/vakcinacia



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

Staromestské centrá **Zichyho palác**
kultúry a vzdelávania:

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

zdroj fotografií: canva.com
Alžbeta Marendiaková
Ján Greňa