Mesačník
Ročník: II. Číslo 5 Nepredajné

# POPRAD

## Máj 2021

## Na Bajkalskej rastie viacpodlažné parkovisko

## Samospráva pomáha podnikateľom

**MESAČNÍK POPRAD**
Vydáva Mestská informačná kancelária Poprad.
**Zodpovedná osoba:**
Ing. Lucia Pitoňáková – riaditeľka MIK Poprad.
**Zodpovedná redaktorka:**
Mgr. Jana Pisarčíková – referát redakcie
**Sídlo vydavateľa:**
MIK Poprad, Námestie sv. Egídia 43/86, 058 01 Poprad,
**tel.:** 052/436 11 92, 052/772 17 00,
**e-mail:** riaditel@visitpoprad.sk,
**web:** www.visitpoprad.sk,
**IČO:** 42 381 193.
**Adresa redakcie:** Mestský úrad Poprad, referát redakcie Mesačníka Poprad, Nábrežie Jána Pavla II. 2802/3, Poprad,
**tel.:** 052/716 72 54,
**e-mail:** jana.pisarcikova@msupoprad.sk,
**Športový redaktor:**
Marek Vaščura
**web:** www.poprad.sk.
**Periodicita:** Občasník.
**Tlač:** Popradská tlačiareň, vydavateľstvo, s.r.o., Popradskej brigády 749/13, 058 01 Poprad. ISSN 1339-6684, EV 5876/20

# OBSAH


**4-5.** Na Bajkalskej ulici rastie viacpodlažné parkovisko

**6.** Práce na výstavbe hokejovej tréningovej haly napredujú

**7.** Druhé zasadanie mestského zastupiteľstva

**8.** Mesto Poprad kráča s dobou

**9.** Nadelil ráz noblesnosti spišským mestám

**10-11.** Expozíciu kniežacej hrobky chcú otvoriť koncom roka

**12-13.** Opera je o príbehoch, ktoré dojímajú

**14-15.** Z Turecka priniesol zlato i striebro

**16-17.** Školské lavice vymenila za hodvábne šatky

**18-19.** Autisti nás robia lepšími ľuďmi

**20.** Nezabúdajme triediť aj použitý kuchynský olej a pneumatiky

**21.** Pravdy a mýty o odpade

**22-23.** Lekár radí: Malých diabetikov na Slovensku pribúda

**24.** Asistované sčítanie sa bude riadiť podľa epidemickej situácii

**25.** Poďme sa na tom zviezť spolu

**26-27.** Rallye Tatry na tretí pokus

**28-29.** Mladé BAMPáčky sa v extralige nestratili

**30.** Voľný čas


## EDITORIÁL

### HOLD VŠETKÝM MAMÁM.

Mesiac Máj je známy ako mesiac lásky. Moju pozornosť si ale ukradol práve Deň matiek. Na ženu ako darkyňu života mysleli ľudia už v antike. V starovekom Grécku oslavovali Deň matiek 250 rokov pred narodením Krista. V 17. storočí začali uznávať tento sviatok v Anglicku ako „Nedeľu matiek". V novodobej histórii ľudstva sa Deň matiek dostal do povedomia na prelome 19. a 20. storočia vďaka Anne Marie Jarvisovej, ktorá v ženskom spolku v roku 1907 navrhla vzdať hold svojej mame a všetkým matkám sveta. Na Slovensku sa Deň matiek začal oslavovať po roku 1989. Tento mesiac by som teda rada vzdala hold všetkým mamám. Tým, ktoré možno práve bojujú s rannými nevoľnosťami a zmenou svojho tela a nevedia sa už dočkať malého zázraku. Tým, ktoré sa počas noci budia a aj keď v tme zakopnú o roh postele s láskou sa ponáhľajú utíšiť bábätko. Tým, ktoré stihnú pripraviť raňajky i zabaliť jablčko na desiatu a vyprevadiť deti do školy a popri tom vyraziť do práce upravené s úsmevom. Tým, ktoré prebdejú dlhé noci pri postieľke lebo dieťa má horúčku. Ženám, ktoré často šetria na sebe, len aby dopriali to najlepšie svojim deťom a aj tým, ktoré šetriť nemusia, no svojim príkladom učia deti, aby si všetko vedeli v živote získať samé. Tým, ktoré nás nepustili občas von a dali nám zaracha len preto, aby sme zistili, že niečo nerobíme správne. Tým, ktoré sa často tešia aj malej chvíľke, ktorú majú pre seba, no ak im zavoláme a povieme, že ich potrebujeme, sú schopné okamžite svoje plány zmeniť. Tým, ktoré z dievčatiek robia dámy a z chlapcov gentlemanov. Tým, ktoré svoje deti už opustili, no počas života im dali najviac čo mohli a odovzdali všetky svoje rady a múdrosti. Poďakovanie im patrí za to, že sú tu, keď prekonávame ťažké životné skúšky, krízy, neúspechy. Sú pri nás v nešťastí, pomáhajú nám, keď nás priatelia opúšťajú, keď sa topíme v problémoch. Vždy a napriek všetkému budú s nami držať a usilovať sa pomôcť a poradiť nám. ĎAKUJEME Vám, milé maminky za všetko, čo pre svoje deti robíte.

Jana Pisarčíková,
vedúca redaktorka
Mesačníka Poprad

**FOTO:** mesto Poprad, Jana Pisarčíková

# Na Bajkalskej ulici rastie viacpodlažné parkovisko

**Dve a dokonca aj štyri autá v rámci jednej rodiny. Aj to je popradská realita. Zaparkovať vo večerných hodinách na sídliskách sa tak stáva čistým bojom. Pravdou je, že najväčšie sídliská v Poprade pri projektovaní neboli samozrejme prispôsobené takémuto veľkému počtu motorových vozidiel. Samospráva sa snaží problém s parkovaním riešiť. Na ulici Bajkalskej bolo prvým pokusom o zlepšenie parkovacej situácie zjednosmernenie cesty, ktoré umožnilo obyvateľom dotknutých obytných domov parkovať priamo na komunikácii. Ani to ale nestačilo. Od 6. apríla v tejto lokalite „začalo vyrastať" viacpodlažné parkovisko.**

**„OSOBNE SOM PRISĽÚBIL, ŽE STAVBA BUDE REALIZOVANÁ LEN V PRÍPADE, ŽE DOTKNUTÍ OBYVATELIA VYJADRIA VÄČŠINOVÝ SÚHLAS."**
*Anton Danko, primátor mesta Poprad*

Krúženie dookola a nakoniec hľadanie možnosti zaparkovať na inom mieste. Takto to denne vyzeralo na Bajkalskej ulici. Doposiaľ mali obyvatelia možnosť zaparkovať auto na jednom zo 60 miest. Od začiatku apríla sa v tejto lokalite ozýva čulý stavebný ruch. Jeho výsledkom bude viacpodlažné parkovisko. ***„Táto výstavba bola jeden z mojich hlavných volebných sľubov a ďalší v poradí, ktorý s radosťou plním a taktiež som osobne prisľúbil, že bude realizovaná len v prípade, že dotknutí obyvatelia vyjadria väčšinový súhlas. Hlasovanie prebiehalo v okolitých bytových domoch. Zo 417 bytov za hlasovalo 306 čo predstavuje 73,38%,"*** povedal primátor Anton Danko.

## Miesta pre imobilných i nabíjacie stanoviská elektromobilov

Nové viacpodlažné parkovisko na pôvodnej ploche parkoviska bude mať nad prízemím ešte jedno poschodie. Počet parkovacích miest na prízemnej ploche je 62, z toho 5 miest pre imobilných a 2 miesta ako nabíja-

cie stanoviská elektromobilov. Na podlaží bude 47 parkovacích miest. Spolu sa vytvorí 109 parkovacích miest, čo je o 49 miest naviac oproti pôvodnému počtu.

## Zvýšený komfort parkovania

Podlažie bude prístupné dvomi oceľovými schodiskami a nájazdovou rampou pre automobily, ktorá plynulo prechádza do príjazdovej komunikácie, vyúsťujúcej na ul. Bajkalskú. Pôvodné vjazdy/výjazdy z prízemia ostávajú zachované. Celé parkovisko bude osvetlené. Zvýši sa komfort parkovania na existujúcom parkovisku, ktoré bude prekryté horným parkoviskom. Náklady na realizáciu stavby na Bajkalskej ulici, vo vnútrobloku medzi bytovými domami Antimón a Argón, predstavujú podľa zmluvy o dielo vyše 767 tisíc eur s DPH. Parkovisko bude osvetlené, jeho súčasťou budú aj kamery. ***„Najlepším riešením by samozrejme bolo ísť pod zem, ale v cene by to znamenalo minimálne krát päť,“*** vysvetlil primátor.

## Päť mesiacov

Viacpodlažné parkoviská sa v posledných rokoch stali v Európe bežným štandardom. Ako povedala vedúca odboru výstavby MsÚ Poprad Kristína Horáková, jednou z ich výhod je, že iba minimálne zasahuje do už existujúcej zelene. ***„Zatiaľ je to najideálnejší stav a kompromis medzi zeleňou a možnosťou parkovať. Zmluvný termín na realizáciu je 5 mesiacov a teda začiatkom septembra by malo byť parkovanie v tejto lokalite reálne. Zhotoviteľ nám prisľúbil, že bude robiť všetko pre to, aby termín stihol,“*** povedala Horáková.

## Mesto sa chce venovať zeleni

Dotknutých obyvateľov mesto žiada o trpezlivosť. Vzhľadom na to, že v okolí nie sú možnosti náhradného parkovania samospráva odporúča vodičom parkovať na parkovisku medzi obchodným centrom Kaufland a budovou Slovak Telekom na ulici Moyzesova, pri Aréne Poprad na Uherovej ulici, či v iných častiach sídliska. Firemné autá odporúča nechávať na mieste firemných priestorov. Samospráva si uvedomuje, že obdobie výstavby bude pre dotknutých obyvateľov náročné, no verí, že spoločnou spoluprácou, trpezlivosťou a súčinnosťou dospeje k úspešnému cieľu a to k zlepšeniu parkovacích možností, ktorá prinesie aj druhotný benefit v podobe nového pieskoviska a výsadby stromov. ***„Chceme sa intenzívne zaoberať zazeleňovaním mesta. Začali sme sa vo vedení rozprávať o tom, že budeme sadiť viac a viac stromov, dokonca možno každý narodený Popradčan by mohol mať svoj strom,“*** prezradil primátor. Ako na záver dodal, verí, že po dokončení stavby sa prídu na Bajkalskú ulicu pozrieť aj obyvatelia iných popradských častí a budú aj pri svojich obytných domoch viacpodlažné parkoviská chcieť. Nové parkovisko na Bajkalskej ulici je totiž pilotným projektom mesta, s ktorým by samospráva chcela ísť aj do ďalších častí Popradu. Ako Horáková upresnila, mesto má pripravenú projektovú dokumentáciu na viacpodlažné parkovisko na Juhu III – Rastislavova ulica. Ku dňu našej uzávierky (26.4) bol projekt v stave vybavovania povolení. Práce na jeho výstavbe by sa mali začať v priebehu tohto roka.

Jana Pisarčíková

FOTO: mesto Poprad

# Práce na hokejovej tréningovej hale napredujú

**V polovici februára primátor mesta Poprad Anton Danko spolu s viceprimátormi a zhotoviteľom zahájili realizáciu stavby modernej tréningovej hokejovej haly pri zimnom štadióne. To, či stavba napreduje, bol primátor skontrolovať priamo na mieste. Vedúci zimného štadióna tvrdí, že záujem o využívanie haly, registrujú už teraz.**

Pri zimnom štadióne sa každý deň usilovne pracuje. V Poprade dostáva svoju podobu jedna z najmodernejších tréningových hokejových hál na Slovensku. Situáciu na stavbe bol skontrolovať aj primátor mesta Anton Danko. ***„Stavba napreduje. Keď sa urobia takzvané neviditeľné práce ako prekládka sietí, či kanalizácia, bude vidieť, že stavba rastie. Verím, že termíny aj cena sa dodržia a že nedôjde k žiadnym nepredvídaným navýšeniam. Treba len dúfať, že nepríde žiadna ďalšia pandémia, ktorá by nám stavbu zastavila. Verím ale, že všetko bude v poriadku a dokonca roka bude hokejová tréningová hala v Poprade realitou,“*** zhodnotil primátor.

## Z týždňa na týždeň

Ako povedal stavbyvedúci Tomáš Gavel, najprv sa pustili do zemných prác. ***„Kedy bola odstránená vrstva asfaltu pôvodného parkoviska. Teraz sa nachádzame vo fáze, kde sa zabudovávajú pätky, sú to vlastne železobetónové konštrukcie a realizuje sa energokanál. Je to súčasť technológie pod ľadovou plochou. Termín realizácie na celú stavbu je rok, ale tie reálne kroky bude možné vidieť z týždňa na týždeň,“*** povedal.

## Základňa pre ďalší šport?

Odstávka zimného štadióna je naplánovaná od prvého júna do polovice júla. ***„V tomto termíne bude potrebné urobiť všetky práce, ktoré sa dotýkajú zimného štadióna. Šesť týždňov bude teda vyčlenených na to, aby sme pripojili kotolňu, strojovňu a ďalšie energie, ktoré pôjdu priamo z existujúceho štadióna,“*** hovorí Jaroslav Marušin, vedúci zimného štadióna. Aj napriek tomu, že skelet stavby zatiaľ ešte nevidieť, Marušin tvrdí, že ľudia prejavujú záujem o novú tréningovú hokejovú halu už teraz. Vyzerá to tak, že vďaka tejto stavbe by v Poprade mohol svoje zázemie nájsť aj iný zimný šport než hokej. ***„Poteší to nielen chlapov, ale aj ženy. Záujem prejavila osoba, ktorá prevádzkuje krasokorčuľovanie. Je predpoklad, že by tu chcela rozbehnúť krasokorčuliarsky klub, ktorý by mohol mať u nás silnú základňu,“*** prezradil.

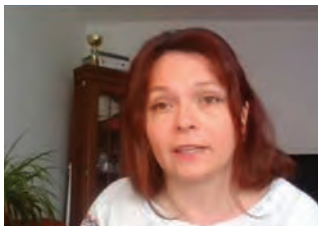
## Najkrajšia hokejová tréningová hala na Slovensku

Poprad je baštou slovenského hokeja a reprezentatívnu tréningovú halu si určite zaslúži. Ako zdôraznil primátor mesta, dva milióny na jej výstavbu mesto dostalo priamo z rezervy Pellegriniho vlády. ***„Myslím si, že to naozaj bude najkrajšia tréningová hala na Slovensku,“*** povedal. Na otázku, či sa ešte skontrolovať stavbu vráti, reagoval pohotovo. ***„Keď už naše mesto a okres nebude v čiernej farbe a budem si môcť ísť zahrať hokej, vždy sa tu zastavím,“*** uzavrel.

Jana Pisarčíková

**FOTO:** mesto Poprad

# Druhé zasadanie mestského zastupiteľstva



**V polovici apríla sa uskutočnilo 2.plánované zasadnutie Mestského zastupiteľstva (MsZ) mesta Poprad. Najväčšia diskusia sa spustila ohľadom bytovej výstavby v meste.**

V úvode mestského zastupiteľstva o slovo požiadala poslankyňa Tatiana Husárová, ktorá oznámila, že po odchode Petra Dujavu sa novým predsedom Klubu Poprad 22 stal Igor Wzoš. Poslanci sa zaoberali návrhmi na prenájom bytov na ulici Levočskej, Šoltésovej a bytov pre žiadateľov zo zoznamu. Schválili aj súbor návrhov na zriadenie vecného bremena, prenájom časti pozemkov, zámeny nehnuteľností, odpredaj pozemkov. Pri jednom z bodov poslankyňa Helena Mezenská načala tému bytovej výstavby v meste, v ktorej narážala aj na to, že v Poprade vyrastajú komerčné byty, ktoré si ľudia finančne nemôžu dovoliť. ***„Bežní ľudia majú problém s kúpou komerčných bytov. Zaujíma ma prečo ideme týmto trendom,“*** povedala.

## Územný plán musí mesto často meniť

Bytová výstavba v meste priamo súvisí aj s územným plánom. Ten bol prijatý ešte počas minulého volebného obdobia v roku 2016. ***„Myslím si, že mesto Poprad nikdy nemalo lepší územný plán ako má teraz. Dnes je vďaka tomuto územnému plánu rozostavaných tisíc dvesto bytov,“*** povedal poslanec Igor Wzoš. Ako poukázal primátor Anton Danko, faktory, ktoré ovplyvnili to, prečo sa momentálne bytová výstavba v Poprade rozbehla, nemajú s územným plánom nič spoločné. ***„Územný plán je zlý a preto ho často musíme meniť. To že sa rozbehla bytová výstavba nesúvisí s tým, že vy ste urobili nejaký dobrý územný plán,“*** ozrejmil. Padla aj otázka, prečo sa mesto nepýta investorov na to, či budú byty pre Popradčanov dostupné. Vedúca odboru výstavby MsÚ Kristína Horáková objasnila, že mesto nemá právo si takéto informácie od stavebníka žiadať. Reagoval tiež druhý viceprimátor Ondrej Kavka. ***„My predsa nemôžeme zakázať výstavbu bytov nejakej komerčnej skupine developerskej, keď splní všetky zákonné povinnosti, veď nás môže žalovať.“*** Mesto Poprad postavilo za dvadsať rokov vyše dvoch stoviek nájomných bytov. V blízkej budúcnosti by mali desiatky pribudnúť. Samospráva sa snaží ísť cestou využitia Štátneho fondu rozvoja bývania. Práve to je jedinou možnosťou ako zabezpečiť ľuďom finančne dostupnejšie bývanie.

## Vyradenie majetku i obnova hracích prvkov

Poslanci ďalej schválili vyradenie nefunkčného a používaním opotrebovaného dlhodobého hmotného majetku z evidencie i finančné prostriedky na obnovu hracích prvkov na ihriskách v školách. Taktiež navýšenie kapitálových výdavkov vo výške 150 000 € na výstavbu parkoviska v hornej časti cintorína vo Veľkej, tiež kapitálové výdavky vo výške 150 000 € na prípravné a projektové dokumentácie na výstavbu nájomných bytov a na výstavbu sociálneho bývania s prvkami prestupného bývania (zámerom samosprávy je zlepšiť podmienky bývania znevýhodnených skupín obyvateľov) a 16 000 € určených pre Zariadenie pre seniorov na Ul. Okružnej na vytvorenie priestoru jedálne.

Jana Pisarčíková

# Samospráva pomáha podnikateľom

## Letné terasy budú mať opäť zadarmo

Pandémia koronavírusu mnohým podnikateľom poriadne priškrtila peňaženky. Mesto Poprad im opäť podáva pomocnú ruku. Umiestnenie letnej terasy bude do 31. 10. 2021 bezplatné. Toto VZN podporili na zasadnutí zastupiteľstva všetci poslanci. Cieľom je tak, ako minulý rok, pomoc fyzickým a právnickým osobám – podnikateľom na zmiernenie negatívnych sociálno-ekonomických dôsledkov pandémie ochorenia COVID-19.

## Ostatné kritéria ostávajú

***„Chceme vyjsť ľuďom v ústrety, aby mohli aspoň čiastočne dobehnúť to, čo zameškali,“*** reagoval primátor mesta Poprad Anton Danko. Ostatné kritéria pri užívaní verejného priestranstva ostávajú nezmenené. ***„Letné terasy môžu byť prevádzkované, až keď nadobudne účinnosť opatrenie Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky, na základe ktorého bude možné prevádzkovať „vonkajšie terasy“ podľa podmienok uvedených v tomto opatrení,“*** uvádza mesto v materiáloch.

(jp)

FOTO: Jana Pisarčíková

# Mesto Poprad kráča s dobou

**Oficiálna webová stránka mesta Poprad má nový vzhľad.**

Doba ide rýchlo vpred a mesto Poprad kráča s ňou. Oficiálna webová stránka mesta prešla v apríli obnovou. Naposledy svoj vzhľad menila pred siedmimi rokmi a tak už svoj nový začiatok doslova potrebovala. ***„Webstránka mesta je dôležitým pilierom komunikácie samosprávy s verejnosťou. Jej nový dizajn spĺňa aktuálne technologické a legislatívne štandardy, čo bolo aj hlavným dôvodom na jej vytvorenie,“*** uviedla Jarmila Hlaváčová, hovorkyňa mesta Poprad.

## Koncepcia stránky

Ako prezradil Jaroslav Maitner, vedúci oddelenia informatiky Mestského úradu Poprad, koncepcia stránky je poňatá tak, aby sa na nej nachádzali predovšetkým informácie o samospráve, jej fungovaní, nakladaní s majetkom, ale zároveň aj o aktuálnom dianí v meste Poprad. ***„Ľudia na nej nájdu potrebné kontakty na vedenie mesta a pracovníkov mestského úradu, na poslancov a členov komisií. V sekcii Životné situácie návštevníci stránky nájdu popisy a potrebné dokumenty k riešeniu bežných životných situácií. Životné situácie sú zoskupené do oblastí ako dane a poplatky, doprava, matrika, stavebný úrad a podobne s možnosťou vyhľadávania. Vytvorený bol aj spoločný register inštitúcií pôsobiacich na území mesta s kontaktnými údajmi a možnosťou navigácie v mape.“***

Stránka ponúka hneď v úvode podčasti stránky – Mesto a jeho samospráva, Život v meste a Visit Poprad. Hneď pod aktualitami z mesta nájdete najčastejšie navštevované sekcie Primátor, Mestské zastupiteľstvo, Úradná tabuľa, Kontakty, Dom kultúry, Mestská polícia, Aréna Poprad, Zimný štadión. Užitočným prvkom pre návštevníkov stránky je sekcia Čo hľadáte, v ktorej sú dynamicky zobrazované odkazy na aktuálne najvyhľadávanejšie informácie. Na stránke okrem všetkých oficialít nájdete aj ponuku kultúrnych podujatí. ***„Stránka je pripravená tak, aby bola užívateľsky čo najjednoduchšia a príbuzné informácie boli dostupné z jedného miesta s možnosťou vyhľadávania,“*** hovorí Maitner.

## Na svoje si prídu aj turisti

Webstránka zároveň odkazuje na oficiálny turistický portál visitpoprad.sk, ktorý je centrálnym zdrojom informácií pre turistov a návštevníkov mesta. Rovnako tak aj prekliky na TV Poprad, Mesačník Poprad, Kino Tatran, Pohotovostné lekárne, či MHD. Zhotoviteľom novej internetovej stránky mesta je spoločnosť Lomtec.com a.s., ktorá zvíťazila v otvorenej súťaži s cenou 20 052,00 EUR. Suma nezahŕňa iba dodanie webstránky, ale aj jej prevádzku a údržbu na nasledujúce 4 roky.

Jana Pisarčíková

**STRÁNKA JE PRIPRAVENÁ TAK, ABY BOLA UŽÍVATEĽSKY ČO NAJJEDNODUCHŠIA A PRÍBUZNÉ INFORMÁCIE BOLI DOSTUPNÉ Z JEDNÉHO MIESTA S MOŽNOSŤOU VYHĽADÁVANIA.**

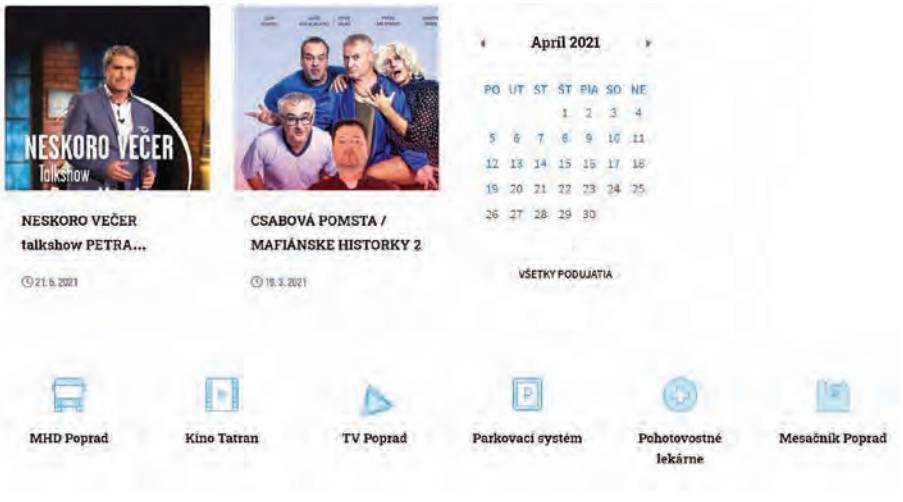


**FOTO:** Archív Tatranská galéria

# Nadelil ráz noblesnosti spišským mestám

V dome na námestí v Spišskej Sobote, kde žil a pracoval sa nachádzajú vtipné kresby. FOTO:ANNA ONDRUŠEKOVÁ

**Narodil sa v máji roku 1854 v Spišskej Sobote ako štvrté zo siedmich detí. Pochádzal zo starej spišskej rodiny. Bol mimoriadne nadaný a chýr o jeho talente sa rýchlo rozpŕchol do sveta. Tento rok si pripomíname sté výročie smrti Gedeona Wilhelma Majunkeho – človeka, ktorý mnohým budovám v Tatrách i pod nimi vdýchol život. Tatranská galéria pri tejto príležitosti vyhlásila súťaž.**

„Táto výrazná osobnosť podtatranského, ale aj celého spišského regiónu, dosiaľ nedocenená, by si zaslúžila podrobné hodnoverné preskúmanie a následné vydanie publikácie," uvádza Tatranská galéria. Gedeon Majunke dokázal vo Viedni vyštudovať dve školy naraz. Architektúru na stavebnej fakulte Vysokej školy technickej a na Akadémii výtvarných umení u profesorov Theophila von Hansena a Friedricha von Schmidta. Svoje prvé ocenenie Majunke získal už ako študent za návrh „ideálneho múzea."

## Typická hrazdená architektúra

Krátko pôsobil na panstve grófa Emanuela Andrássyho v Betliari. Keď prijal zákazku na výstavbu Dolného Smokovca, natrvalo sa usadil v Spišskej Sobote, kde pôsobil nielen ako architekt, ale aj ako stavebný podnikateľ, ktorý vlastnil parnú pílu. Jeho architektonické realizácie výrazne poznačili krajinu tatranského regiónu a dodali jej nezameniteľný charakter. Dodnes vďaka nemu môžeme obdivovať typickú tatranskú hrazdenú architektúru. ***„Zo stavieb, ktoré naprojektoval, možno spomenúť poľovnícky kaštieľ postavený pre knieža Chris-tiana Hohenlohe-Öhringen vo Vyšných Hágoch, Sanatórium Dr. Ghura v Tatranskej Polianke, Hotel Lomnica a Kúpeľný dom v Tatranskej Lomnici, či Vilu Kalinčiak, Vilu Sládkovič v Dolnom Smokovci, liečebné domy v Kvetnici. Venoval sa aj architektúre sakrálnych stavieb, ako Kostol Nepoškvrneného počatia Panny Márie v Starom Smokovci, Kostol Najsvätejšieho Spasiteľa v Dolnom Smokovci, Kostol Nanebovzatia Panny Márie v Tatranskej Lomnici. Podľa jeho návrhov boli realizované prestavby rodinných domov na Námestí v Spišskej Sobote, ale aj v iných spišských mestách ako Levoča, Kežmarok, Poprad, Spišská Nová Ves. Jeho eklektický štýl, v ktorom sa miešali prvky neoklasicizmu, neorenesancie so secesiou dávajú ráz noblesnosti spišským mestám,"*** uvádza Tatranská galéria.

## Pričinil sa o svetlo v domoch

Gedeon Majunke bol navyše aj aktívne činný. Bol členom rady Spišskej župy, predsedom stavebnej komisie Uhorského karpatského spolku a iných organizácií. ***„Pričinil sa o zavedenie elektrického prúdu do rodinných domov v Spišskej Sobote ešte počas Rakúsko-uhorskej monarchie (19. 10. 1918),"*** dodáva galéria. Gedeon umrel 10. apríla 1921 v Spišskej Sobote, kde je aj dodnes pochovaný. Práve v tomto roku si pripomíname sté výročie jeho smrti. Tatranská galéria pri tejto príležitosti vypísala súťaž o najzaujímavejšiu fotografiu stavieb Gedeona Majunke. Fotografie s popisom, menom autora a dátumom vzniku snímky priložte ako prílohu emailu vo formáte jpg. Do predmetu správy uveďte „Súťaž Majunke" a zašlite na emailovú adresu: tatragaleria@tatragaleria.sk

Termín ukončenia súťaže je 30. septembra 2021.

Jana Pisarčíková
Zdroj: Tatranská galéria

## VEDELI STE, ŽE?

V roku 1899 dal Uhorský karpatský spolok na základe osobnej iniciatívy Edmunda Téryho (1856 – 1917) postaviť Téryho chatu v Tatrách. Projektantom chaty bol tiež významný spišsko-sobotský architekt a staviteľ Gedeon Majunke. Viac ako 50 ton materiálu bolo treba vyniesť na chrbtoch nosičov na výstavbu chaty. 125 robotníkov sa striedalo pri prácach. Téryho chata bola slávnostne otvorená 21. 8. 1899. V rokoch 1983-84 prešla chata rozsiahlou rekonštrukciou, ale napriek tomu si dodnes zachovala svoj typický vzhľad podľa Majunkeho koncepcie z prelomu storočí.

Zdroj: teryhochata.sk

**FOTO:** Fotoarchív Podtatranského múzea v Poprade, M. Bekessová

Štúdia architektonicko-výtvarného návrhu Kniežacia hrobka z Popradu - vizualizácia, A. Mravík

# Expozíciu kniežacej hrobky chcú otvoriť koncom roka

Podtatranské múzeum v Poprade

**Bola to dlhá cesta plná zákrut, obchádzok, klesaní, i stúpaní. Takto opísala snahu o otvorenie expozície kniežacej hrobky riaditeľka Podtatranského múzea v Poprade Magdaléna Bekessová. Už od roku 2006 mali v múzeu jasnú predstavu o prezentácii jedinečného nálezu vo svojich priestoroch. To ešte ani len netušili, že proces realizácie bude trvať 15 rokov. Ak karty nezamiešajú faktory, ktoré nedokážu ovplyvniť, expozíciu si už čoskoro budeme môcť pozrieť. Riaditeľka múzea v rozhovore prezradila ako bude expozícia vyzerať, i to kde sa aktuálne exponáty nachádzajú.**

## Kedy je určený predpokladaný termín otvorenia expozície?

„Otvorenie expozície kniežacej hrobky z Popradu plánujeme koncom tohto roka. Zdôrazňujem, že taký je plán, reálne otvorenie závisí aj od množstva ďalších faktorov, ktoré nedokážeme ovplyvniť, okrem iných napr. pandémie Covid -19. Súčasne s pripravovaným otvorením expozície riešime tento rok niekoľko ďalších náročných technických úloh, od ktorých je otvorenie závislé. Koordinácia prípravných a realizačných procesov je mimoriadne náročná a vyžaduje maximálne sústredenie a intenzívnu permanentnú kooperáciu všetkých zainteresovaných subjektov."

## Kde v múzeu bude expozícia kniežacej hrobky umiestnená?

„Expozícia kniežacej hrobky bude umiestnená v hlavnej budove Podtatranského múzea v Poprade na Vajanského ulici č.72/4 v priestoroch prvého podzemného podlažia v jednej miestnosti a prvého nadzemného podlažia (prízemie) v piatich miestnostiach s celkovou podlahovou plochou 470 m2. Súčasťou expozície budú aj priestory v exteriéri - záhrade múzea, kde sa nachádzajú tri remeselnícke dielne – tokárska, textilná a hrnčiarska, vybavené tradičnými pracovnými nástrojmi a malý amfiteáter s ponukou tematických edukačných programov pre školy a organizáciou sprievodných kultúrno-výchovných podujatí určených nielen návštevníkom expozície, ale aj širokej verejnosti."

## Čo všetko potrebuje múzeum pred otvorením expozície stihnúť pripraviť?

„V marci bol múzeu odovzdaný realizačný projekt expozície, ktorý sa stane záväzným dokumentom pre zahájenie procesu verejného obstarávania na zhotoviteľa expozície, konkrétne interiérového vybavenia – vitrín, dodávku multimediálnych zariadení, stavebných úprav a ďalšieho potrebného materiálno-technického vybavenia a zabezpečenia expozície. V jesenných mesiacoch počítame so samotnou inštaláciou expozície a umiestnením exponátov. Pred otvorením bude potrebná skúšobná prevádzka, dĺžku ktorej ešte nevieme odhadnúť. Súčasťou príprav otvorenia expozície bude aj rozsiahla propagačná kampaň. Prostredníctvom nej verejnosť získa informácie o aktuálnom stave realizácie a termíne otvorenia novej stálej expozície kniežacej hrobky z Popradu."

**Aké artefakty bude expozícia obsahovať?**

„Expozícia kniežacej hrobky predstaví návštevníkom originál archeologického nálezu s výnimkou vonkajšej komory. Expozícia ponúkne aj autentické repliky niektorých predmetov vnútorného vybavenia hrobky a iných, ktorých prezentácia z objektívnych dôvodov nebude dočasne, alebo vôbec, možná. Dôležité miesto v expozícii majú aj archeologické nálezy z ďalších lokalít Spiša s dôrazom na prírodné a spoločenské prostredie a život obyvateľov na tomto území na konci 4. a začiatku 5. storočia. n. l., a tiež výsledky doterajšieho vedeckého výskumu a záchrany hrobky."

**Ide o veľmi vzácny archeologický nález, bude musieť byť nejako viac chránený?**

„V súvislosti s jedinečnosťou nálezu, najmä druhom a množstvom prevažujúceho materiálu - dreva, ktorého vek je odhadovaný na 1600 rokov je žiadúca aj jeho maximálna ochrana a bezpečnosť. Prezentácia všetkých originálov, musí spĺňať špecifické klimatické podmienky. Mimoriadne náročné bude udržiavanie odborníkmi presne stanovené hodnoty optimálnej vlhkosti a teploty vo vitrínach s vystavenými originálmi. Dôležité bude eliminovať aj množstvo prachu, intenzitu osvetlenia a ďalšie faktory vplyvu prostredia. Nemôžme zabúdať na celkovú bezpečnosť všetkých prezentovaných predmetov a tiež návštevníkov expozície."

**Kde sa aktuálne exponáty nachádzajú?**

„Vnútorná komora – sarkofág hrobky, mobiliár – nábytok – lôžko, stôl, stolček, hracia doska, náradie vykrádačov a staviteľov hrobky a ďalšie predmety – keramické nádoby, doteraz zakonzervované časti organických materiálov – textil, koža a ďalšie sú na Slovensku, uložené v špecializovanom depozitári Archeologického ústavu SAV v Nitre. Vonkajšia komora hrobky je ešte v zahraničí."

**Pokračuje ďalej aj výskum tohto nálezu?**

„Áno, pokračuje výskum aj záchrana kniežacej hrobky z Popradu. Podrobnosti poznajú archeológovia a odborníci z viacerých krajín, ktorí sa na výskume a záchrane podieľajú. Napríklad niekoľko hlinených blokov, vyzdvihnutých počas archeologického výskumu, ešte len čaká na preskúmanie. V súčasnosti stále prebieha záchrana - konzervácia drevených trámov vonkajšej komory hrobky v Nemecku. Termín jej ukončenia nie je ešte odborníkmi definitívne stanovený. Výsledky všetkých doterajších domácich a medzinárodných výskumov a záchrany kniežacej hrobky z Popradu budú prezentované v stálej expozícii a tiež rozsiahlej vedeckej publikácii, ktorú už niekoľko rokov pripravuje medzinárodný tím odborníkov."

**Aký je to pocit, keď tak vzácny nález budete môcť sprístupniť verejnosti a návštevníkom múzea?**

„V Podtatranskom múzeu v Poprade už od roku 2006 máme jasnú predstavu o prezentácii tohto jedinečného archeologického nálezu vo svojich priestoroch. V tom čase sme netušili, že proces realizácie expozície bude trvať pätnásť rokov. Doterajšie snahy o sprístupnenie nálezu hrobky môžeme prirovnať k dlhej ceste plnej zákrut, obchádzok, klesaní, stúpaní. Významnou zastávkou bola úspešná ocenená výstava Kniežacia hrobka z Popradu. Konzervácia 2008 – 2012 v rokoch 2013 – 2014 v našom múzeu. V súčasnosti máme dobrý pocit a teší nás, že sa konečne blíži cieľ – otvorenie stálej expozície kniežacej hrobky z Popradu. Na jej prehliadku do Podtatranského múzea v Poprade, už teraz srdečne pozývame všetkých obyvateľov a návštevníkov Po*pradu*."

Jana Pisarčíková

FOTO: archív Miriama Trembáčová

# Opera je o príbehoch, ktoré dojímajú

**Spev tu s ňou bolo už odkedy si pamätá. Jej mamka jej spievala uspávanky, učila ju ľudové piesne, ktoré sú jej srdcu veľmi blízke. Spievala vždy a všade a dnes Popradčanku Miriamu Trembáčovú môžeme vidieť aj v predstaveniach v Štátnej opere v Banskej Bystrici.**

Miriama navštevovala Základnú školu s materskou školou na Dostojevského ulici. Strednú školu vyštudovala na konzervatóriu v Žiline a Vysokú školu na Akadémii umení v Banskej Bystrici pod vedením Mgr. art Alžbety Trgovej ArtD. Počas strednej školy študovala pol roka na Istituto di Vincenzo Bellini v Catanii na Sicílii. Ako priznáva, už ako malé dieťa rada doma robila koncerty s jej vymyslenými aj čerstvo naučenými piesňami. ***„Keď som bola staršia, rodičia ma dali do folklórneho súboru Letnička, kde som sa prvýkrát učila vystupovať aj pred obecenstvom. Neskôr sa k tomu pridal aj klavír pod vedením pani učiteľky Karhútovej a spev pod vedením pani Kočanovej. Práve tam som začala prvýkrát uvažovať, že by som spev chcela aj študovať,“*** hovorí Miriama.

## Do opery sa zamilovala

Ako priznáva, cesta k opere nebola ešte vtedy jednoznačná. ***„Ako každé mladé dievča, som mala rada populárne pesničky, v tom čase boli mojimi favoritmi IMT Smile, či Desmod takže o opere som nechcela ani počuť. Prihlásila som sa ale na prijímačky na Konzervatórium v Žiline v odbore operný spev a na moje vlastné prekvapenie ma zobrali,“*** spomína si. Presne toto bol moment, ktorý Miriame zmenil život. ***„Dostala som sa k úžasnej profesorke MgA. Martine Polievkovej ArtD., vďaka ktorej som sa do opery zamilovala,“*** dodáva.

## Nie je to o vyspevovaní si po chodbách

Miriama to nemala ľahké. Nikto z jej rodiny predtým hudbu neštudoval. Nevedela si ani len predstaviť, o čom štúdium na konzervatóriu je. ***„Nevedela som, že je to škola na celý deň. Zatiaľ čo na iných školách sa treba hlavne učiť, v tejto bolo navyše potrebné aj cvičiť. A nešlo mi to. Prvý polrok som celý preplakala, pretože som si v 15 rokoch neuvedomovala, čo všetko to obsahuje.“*** Ako dodáva, štúdium hudby nie je len o vyspevovaní si po chodbách, ako to môžeme vidieť v rôznych filmoch. ***„Je to o vstávaní o 6 ráno do školy, aby ste si pred vyučovaním mohli ešte pocvičiť a keď vyučovanie skončí, čo bolo niekedy aj o pol siedmej večer, bolo potrebné učiť sa dejiny, teóriu, ale aj angličtinu, či slovenčinu. Našťastie sa to potom obrátilo, zvykla som si a dnes na tie začiatky spomínam s úsmevom,“*** hovorí.

## Aspoň raz za život

Prvou operou, ktorú Miriama videla, bola Pucciniho Bohéma v SND v Bratislave. Dodnes si pamätá ako ju to ohromilo. ***„Predtým som si myslela, tak ako mnohí dnes, že opera je iba o nejakom 5 hodinovom spievaní v cudzom jazyku a polovica ľudí pri tom zaspí, pretože nevedia o čom to prepánajána tá žena vlastne spieva. Opera je však viac. Príbehy, ktoré dojímajú sami o sebe k slzám a miešajú sa s nádhernými hlasmi, ktoré umocňuje silný orchester. A to všetko naraz v jednom okamihu, naživo a neopakovateľne. Len si to predstavte.***

*Zbor, orchester aj sólisti to je okolo 80 ľudí. Tí všetci si naraz v jednom okamihu idú vyspievať srdcia. Neuveriteľné. Je to veľmi silný zážitok a každému odporúčam to aspoň raz za život zažiť,"* opisuje.

### Ruženka i Minnie Fay

Miriama sama o sebe hovorí, že je poriadnym vetroplachom. Vidieť ste ju mohli nielen v opere, ale aj v amatérskych súboroch, na hradoch, v kostoloch. *„V Štátnej opere účinkujem v detskej hudobnej rozprávke Ružové kráľovstvo v réžii skvelého Petra Oravca, kde stvárňujem postavu Ruženky, ale aj v známom muzikáli Hello Dolly v réžii Dany Dinkovej kde stvárňujem vtipnú postavu naivnej a čistej Minnie Fay. Spievam v ženskom vokálnom kvartete 4 L´amour, ktoré založila sólistka Štátnej opery v Banskej Bystrici Katarína Procházková. V ňom sa snažíme priblížiť operu širšej verejnosti, aj ľuďom ktorí nemali možnosť sa s ňou bližšie zoznámiť. Náš repertoár je veľmi široký ale zjednodušene povedané, by sme ho mohli označiť ako pop-operu. Verím, že jedného dňa budeme mať možnosť vystúpiť aj v mojom milovanom rodnom Poprade,"*hovorí. vyratúva. Aby toho nebolo málo, Miriama hráva aj na hradoch po Slovensku. Napríklad na Strečne alebo v Bojniciach - rozprávky. *„Obzvlášť mi prirástlo k srdcu hranie na Kežmarskom hrade s experimentálnym divadlom z Ľubice Exteatro pod réžijným vedením skvelého Marcela Hanáčka,"* dodáva.

### Práca záľubou

Dnes je Miriama vďačná za to, že sa jej záľuba stala aj prácou. *„Som vďačná za všetkých ľudí, ktorých som vďaka hudbe mohla spoznať. Za moju rodinu, že mi neustále držia palce, za úžasných priateľov a hudobníkov, s ktorými som sa mohla stretnúť, za mojich kolegov učiteľov, s ktorými je radosť učiť ďalšiu generáciu láske k hudbe, mojim pedagógom, ktorým nikdy nebudem vedieť dostatočne poďakovať a som vďačná aj za to, že môžem byť súčasťou takého úžasného kvarteta ako je 4 L'amour a vystupovať v úžasných šatách fenomenálnej módnej návrhárky Vierky Futákovej."*

### Umenie teší dušu

V poslednej dobe sa celý svet akoby zastavil. Zatvorili sa aj divadelné scény a všetkým umelcom bolo odopriate robiť to, čím tešia iných, ale aj seba. Miriama verí, že sa to už konečne zmení. *„Tento čas sme využili na plánovanie a prípravy. S naším kvartetom, pripravujeme nový repertoár, ktorý verím, že si budete môcť vypočuť, ďalej pripravujeme rozprávku pre detičky a aj keď sú momentálne divadlá zatvorené, verím, že sa tam čoskoro opäť stretneme. Uvidíme čo život prinesie. Umenie potešuje dušu a pevne dúfam a verím, že to budem môcť robiť aj naďalej,"* uzavrela.

Jana Pisarčíková

**OPERA, TO SÚ PRÍBEHY, KTORÉ DOJÍMAJÚ SAMI O SEBE K SLZÁM A MIEŠAJÚ SA S NÁDHERNÝMI HLASMI, KTORÉ UMOCŇUJE SILNÝ ORCHESTER. A TO VŠETKO NARAZ V JEDNOM OKAMIHU, NAŽIVO A NEOPAKOVATEĽNE.**

FOTO: Adrián Babič

# Z Turecka priniesol zlato i striebro

**Skromný cyklista spod tatranských štítov. Asi týmito slovami by sa dal charakterizovať Popradčan Adrián Babič. Odmalička sa venoval rôznym športom. Basketbal, futbal, no jeho najväčšou športovou láskou sa nakoniec stala cyklistika. Adrián sa narodil s 86 percentnou stratou sluchu na obe uši. Vďaka načúvaciemu aparátu a množstvu logopedických cvičení dokáže počuť i rozprávať. Z Turecka sa z Majstrovstiev Európy nepočujúcich vrátil so štyrmi medailami.**

Obsadil trikrát druhé miesto, dosiahol aj prvenstvo a domov priniesol zlatú medailu v disciplíne kritérium. Mladý Popradčan Adrián Babič sa k bicyklom prvýkrát dostal na sídlisku Nový Juh, kde trénoval Štefan Pčola so svojim tímom. ***„Môj otec mi poskladal trialový bicykel a na ňom som začal jazdiť v 8. rokoch. Cyklotrialu som sa venoval asi do 17 rokov. Vedel som, že v tomto smere sa už ale veľmi nemám kam posunúť, a tak som začal jazdiť na horskom bicykli,“*** hovorí o svojich začiatkoch Adrián.

## Chémia musí fungovať

Vyskúšal si pár cyklomaratónov a povedal si, že práve v tomto smere sa chce zlepšovať, trénovať a pretekať. ***„Spojil som sa s mojou bývalou učiteľkou zo strednej školy Lenkou Ilavskou Litvínovou a spolupracujeme spolu už siedmy rok,“*** dodáva. Trénerka, ako hovorí, bola zo začiatku opatrná. ***„Adrián bol v triede, kde som učila a keď ma poprosil o pomoc, jednoducho sme to skúsili. Bola som opatrná, veď poznáte ten chlapčenský prístup. Musela som zistiť, či je to ono, či je to naozaj poctivé a zodpovedné. Môžem ale povedať, že už prvé týždne predpovedali, že spolupráca bude dobrá. Pri každej spolupráci je dôležité, aby preskočila iskra a aby bola istá chémia medzi dvomi ľuďmi a to sa nám darí. Som veľmi rada, že nám to takto funguje,“*** hovorí trénerka.

## Dedič majstrovstva

Adrián je akýmsi dedičom cyklistického majstrovstva. Jeho otec i strýko boli odchovancami veľmi úspešnej „Glajzovej cyklistickej školy“ v Poprade. V súčasnosti preteká aj medzi zdravými športovcami v slovenskom aj svetovom peletóne, je členom tímu Firefly, reprezentantom Slovenska aj medzi zdravými športovcami, majstrom a vicemajstrom Slovenska v časovke jednotlivcov v kategórii do 23 rokov, bronzový z Majstrovstiev Slovenska v časovke jednotlivcov v kategórii ELITE, juniorský majster Slovenska v zimnom triatlone, víťazom slovenského pohára v cestnej cyklistike v sezóne

2019, účastník majstrovstiev Európy a sveta. Aktuálne si dokopy 4 ocenenia doniesol z Turecka, z Majstrovstiev Európy nepočujúcich. Príprava na tohtoročnú sezónu bola aj pre neho zaujímavá. ***„Chodil som bežkovať, skialpovať i na túry do Vysokých Tatier. Do novembra som ešte leňošil, aj som pribral pár kíl, no pred sviatkami som sa spojil s výživovou poradkyňou, nastavili sme si plány a začal som poriadne trénovať. Schudol som niekoľko kíl. Stíhal som všetko popri škole, boli aj nejaké skúšky, ale tým, že som ich mohol robiť online, tak sa to dalo skĺbiť. Má to aj svoje výhody, že je korona,“*** hovorí s úsmevom.

## Rusi najväčšími rivalmi

Ako povedal, je rád, že sa majstrovstvá Európy vôbec uskutočnili. Získal trikrát druhé miesto a dosiahol prvenstvo. Domov priniesol aj zlatú medailu v disciplíne kritérium. Najväčšími súpermi pre neho sú a vždy aj boli Rusi. ***„Pri každých pretekoch nepočujúcich stojím na bedni ja a Rusi. Rusi majú dobrú prípravu, každý deň doslova makajú, majú profesionálne podmienky. Striedali si cyklistov na každú disciplínu, mali tam jedného obrovského cyklistu, ktorý bol stavaný na šprinty, nemal som na neho vo finále, a preto som v tejto disciplíne skončil druhý. Pri kritériu som ale získal veľa bodov, mal som dobrý deň a dobré nohy, tak to sa mi podarilo zlato. Bolo to aj o taktike. Rusi sa ma snažili nejako zbaviť, stále mi nastupovali, ale vždy som ich dobehol. Vedel som s nimi udržať tempo, nepustil som nikoho a dal som do toho všetko. Sám som bol prekvapený, ako som to zvládol. Som veľmi spokojný, že som takto odštartoval sezónu,“*** vysvetľuje.

## Štart mu dodáva adrenalín

Adrián, ako hovorí, sa považuje za univerzála. ***„Nie som veľmi vrchár. Nie som chudučký na kopce, ale nemám problém ísť časovku, špurtovať, mám nejaké základy, techniku, dokážem ísť v každej disciplíne naplno.“*** Ako hovorí, vie byť lenivý a niekedy toho má už naozaj dosť, no vzdávanie sa nie je jeho typickou črtou. ***„Najväčšiu radosť mám, keď sa vrátim po poriadnom tréningu domov a poviem si, že super, môžem si oddýchnuť. Z bicyklovania mám stále radosť, vypnem takto hlavu a nemyslím na nič iné a vždy sa teším na preteky. Keď sa postavím na štart, hneď je vo mne adrenalín,“*** dodáva.

## Vydržať čo najdlhšie

V súčasnosti študuje na Fakulte športu Prešovskej univerzity odbor šport a zdravie. Aktuálne sa Adrián pripravuje na plánované preteky v Česku. ***„V júni máme aj majstrovstvá Slovenska a Česka v Bánovciach nad Bebravou, ktorých sa zúčastnia aj profíci ako Sagan, Štybar, Baška a ďalší. Ak dobre dopadnú majstrovstvá, môžem sa nominovať na majstrovstvá sveta podľa počtu miesteniek. Som aj náhradníkom na olympijské hry do Tokia, ale tam sú traja pretekári a 6-7 náhradníkov. Chcem sa tiež zamerať aj na november na majstrovstvá sveta nepočujúcich na horských bicykloch, ktoré budú tiež v Turecku. Verím, že sa to všetko uskutoční a že prinesiem ďalšie medaile.“*** Ako na záver povedal, jeho sen je veľmi jednoduchý. ***„Bicyklovať čo najdlhšie, kým mi zdravie bude slúžiť.“***

Jana Pisarčíková

**FOTO:** Fly studio Poprad

# Školské lavice vymenila za hodvábne šatky

**Na strednej i vysokej škole sa venovala športu. K Fly joge ju priviedli zdravotné problémy po pôrodoch. V tom čase diskomfort a bolesti boli jej každodennou ťažobou. Nielen fyzickou, ale aj psychickou. Pustila sa do hľadania antigravitačných cvičení. Stojky, sviečky, operácia, tabletky, ba ani trakčné ležadlo nepomáhali tak, ako by chcela. Keď prvýkrát skúsila cvičenie na závesných šatkách, začala naplno žiť vo svete Fly jogy. Popradčanka Eva Čapková z Fly Studia Poprad zasväcuje ľudí do tajov cvičenia na závesných šatkách.**

**„POCIT, KTORÝ SOM MALA PRI A PO CVIČENÍ NAPLNIL MOJE POTREBY CÍTIŤ SA KONEČNE DOBRE, SVIEŽO, ZDRAVŠIE.“**
*Eva Čapková*

Môžete visieť dole hlavou a pritom si precvičiť pomaly každý sval v tele. Vo svete je čoraz populárnejšie cvičenie v závesných šatkách takzvaná Fly joga. Mnohé zdroje uvádzajú, že prvé zmienky o tomto druhu cvičenia pochádzajú z Ameriky, no k nám na Slovensko sa vraj dostalo z Talianska, kde je veľmi trendy . Eva Čapková si ho obľúbila už hneď po prvej lekcii. ***„Pocit, ktorý som mala pri a po cvičení naplnil moje potreby cítiť sa konečne dobre, sviežo, zdravšie,“*** hovorí.

## Keď je práca poslaním

Túžba raz odovzdať svoje praktické i teoretické informácie dospelým a deťom ju viedla k rozhodnutiu popri cvičení sa aj vzdelávať. ***„Po materskej dovolenke som svoje pôvodné zamestnanie učiteľky tak trochu „preniesla“ do štúdia a lavice vymenila za hodvábne šatky, v ktorých deti sedia, ležia, no hlavne cvičia a stala som sa inštruktorkou. Môj sen sa naplnil,“*** opisuje. Inštruktor Fly jogy musí byť certifikovaný. Ak sa venuje

práci s deťmi, veľkou výhodou je aj pedagogické vzdelanie. ***„No najdôležitejším certifikátom je milý úsmev, nekončiaca trpezlivosť, cvičiteľka, ktorá je šťastná pri práci a to ju napĺňa duševne a fyzicky,“*** vysvetľuje. Pri Fly joge Evu oslovila veľká možnosť kreativity a tvorby. To, čo ju napĺňa, dnes s radosťou odovzdáva deťom. ***„Mojim poslaním je, že viem ľuďom popri cvičení Fly jogy dopriať fyzickú i psychickú pohodu,“*** dodáva.

## Slzy po cvičení

Pohybovať sa v 3D s nekonečnými možnosťami. Je to náročné, no vzrušujúce. Asi tak by sa cvičenie Fly jogy dalo charakterizovať. ***„Ide o moderný, komplexný, cvičebný systém, ktorý z klasickej jogy prevzal princíp niektorých pozícií z pilatesu a gymnastiky, ale aj z baletu a vytvoril tak cvičenie, ktoré je vhodné pre široké spektrum cvičencov,“*** povedala. Fly joga je teda vhodná pre všetky vekové kategórie, bez akýchkoľvek výkonnostných obmedzení. Nejde iba o „hojdanie sa“ v šatkách. Cvičenie vie podľa slov Evy spustiť proces regenerácie celého organizmus, postupne zmierňuje zdravotné problémy a telo zbavuje bolesti. ***„Benefitov, ktoré cvičenie má je veľa. Má pozitívny účinok pre ľudí s bolesťami chrbtice, zvyšuje pohyblivosť i flexibilitu, dodáva energiu, je vynikajúcim prostriedkom na boj s únavou, redukuje nadváhu, spevňuje svaly, zlepšuje postavu. Podporuje srdcovú činnosť. Krvný obeh, podporuje trávenie a činnosť čriev, posilňuje svaly, kosti, väzivo – je prevenciou pred osteoporózou, harmonizuje činnosť endokrinného systém a stimuluje produkciu endorfínov v mozgu vyvolávajúci pocit dobrej nálady, uvoľňuje napätie – svalové aj emocionálne,“*** vyratúva.

Ako Eva prezradila, často sa stáva, že keď sa hodina skončí a ženy oddychujú v šatkách, endorfíny vyvolajú aj slzy. ***„Je to ich čas kedy necvičia, počúvajú hudbu a mysľou im prechádzajú kadejaké myšlienky. Vtedy nachádzajú akoby svoju duševnú rovnováhu, a potom sa buď usmievajú alebo úsmev sprevádzajú slzy,“*** dodáva. Hodvábne šatky učarovali aj deťom. Aj tie si na konci hodiny doprajú relax. ***„Hojdáme ich, čítame im rozprávky, či rozprávame príbehy. Dostávajú sa do úplnej pohody a nachádzajú svoj vnútorný balans.“***

## Siete sú certifikované

Fly joga je funkčný tréning, na ktorom sa pracuje s vlastnou váhou tela s pomocou špeciálnej elastickej sieti. Toho, že by sa sieť utrhla aj s „cvičencom na palube“ sa Eva nebojí. ***„Siete sú vyrobené z vysoko kvalitnej tkaniny. Sú z materiálov, ktoré si aj pri častom používaní udržujú stálosť tvaru. Sieť pruží do šírky a je pevná v smere zaťaženia. Všetky siete sú taktiež certifikované. Majú nosnosť až 700 kilogramov. Ukotvené sú v stropoch v betónových paneloch. O každú sieť sa staráme rovnako ako o cvičencov,“*** dodáva Eva.

## Lekcie šité na mieru

Ako Eva priznáva, Fly joga, ako asi každé z cvičení, môže človeku aj uškodiť. ***„Množstva videí na sociálnych sieťach ukazujú rôzne nebezpečné pozície, ktoré netreba vykonávať.“*** Pri dospelých, cvičenia tvoria tak, aby boli realizovateľné pre každého. V skupinách zohľadňujú telesné schopnosti i vek cvičencov. ***„Existujú aj cvičenia ako napríklad Fly Night Relax, kde je hodina vhodná aj pre 150-ročného deduška, ktorý váži aj 150 kíl. Pri tomto cvičení totiž necvičia antigravitačne. Celý čas sú skrytí v sieti, v súkromí, s minimálnymi, ale účinnými pohybmi.“*** Nájdu sa ale aj skupiny ľudí, ktoré Fly jogu cvičiť vyslovene nesmú. A to ľudia s vysokým krvným tlakom, so zvýšeným vnútroočným tlakom, ženy v období tehotenstva, ľudia trpiaci vážnymi poškodeniami chrbtice, s protézou bedrového a ramenného kĺbu, s kardiovaskulárnymi ochoreniami, s poruchou miechy a s vážnymi ochoreniami vnútorných orgánov.

Jana Pisarčíková

**FOTO:** Jana Pisarčíková, archív I. Franzenová

# Autisti nás robia lepšími ľuďmi

**Žijú medzi nami. Ich správanie je do istej miery jedinečné a vzbudzuje vo svojom okolí pozornosť, údiv a niekedy až úzkosť, či strach. Autisti. Druhý aprílový deň je známy aj ako Svetový deň povedomia o autizme. O tom, čím všetkým si autisti v živote prechádzajú, či aké je spolunažívanie s nimi pre Mesačník Poprad porozprávala Iveta Franzenová, štatutárka spoločnosti na pomoc osobám s autizmom SPOSA POPRAD-TATRY, o. z.**

**Pani Ivetka, autizmus je neurovývinová porucha, charakterizovaná špecifickými príznakmi v oblasti komunikácie, reči, vnímania a sociálnych vzťahov. Aké základné narušenia sa s autizmom spájajú?**

Pri označovaní rôznych foriem autizmu sa od roku 2013 používa spoločný termín „porucha autistického spektra“, v skratke PAS. Za hlavné kritériá charakterizujúce poruchy autistického spektra sa považuje narušenie sociálnej komunikácie a sociálnej interakcie a obmedzené, opakujúce sa prejavy správania, záujmov a aktivít. Obmedzená je tu schopnosť imaginácie, tvorenia predstáv. Manifestácia prejavov je pritom veľmi rôznorodá. Ľudia s autizmom preferujú stereotypy a rituály. Akoby určité manuály, ku ktorým majú tendenciu neustále sa vracať. Poruchy autistického spektra svojou závažnosťou ovplyvňujú nielen dieťa, proces jeho edukácie, komunikácie, či sociálnych vzťahov a inklúzie do spoločnosti, ale aj kvalitu života rodičov dieťaťa a ďalších členov rodiny. Dnes je dostupné nesmierne množstvo informácií o autizme, vrátane relevantného vedeckého výskumu, ktorým často „hýbu“ najmotivovanejší ľudia na zemeguli- rodičia autistov. Medzi nimi sú lekári, biochemici, biológovia, terapeuti, ktorí hľadajú riešenia problémov svojho dieťaťa. Autizmus býval beznádejnou diagnózou. Vďaka dnešným vedomostiam už beznádejnou nie je. A každým dňom sa učíme niečo nové.“

**Kedy sa u detí dajú vyčítať prvé signály, respektíve ako vedia rodičia zistiť, že s dieťatkom niečo nie je v poriadku?**

„Ideálny čas na skríning je od 16 do 30 mesiacov veku dieťaťa, ale môže sa vykonať aj neskôr. Od 1. februára 2019 majú rodičia nárok na bezplatný skríning u pediatra. V Bratislave existuje aj špecializované pracovisko na diagnostiku autizmu. Varovným signálom autizmu je, keď napríklad dieťa, ktoré už má dvanásť mesiacov nereaguje na svoje meno, neukazuje prstom na objekty, ktoré ho zaujali, ak sa v 18. mesiacoch nehrá hry, pri ktorých napodobňuje dospelých alebo sa vyhýba očnému kontaktu a najradšej je samo. Deti s poruchou autistického spektra majú často oneskorené rečové a jazykové schopnosti alebo ich mali a stratili. Zvláštnym prejavom u autistov je, že nerozumejú pocitom iných ľudí. Ich emocionálna inteligencia akoby bola úplne na nule. Opakujú slová stále dookola, na otázky dávajú nesúvisiace odpovede, dieťa sa hnevá aj po malých zmenách dennej rutiny. Má jednostranné a neprimerane hlboké záujmy o niečo. Máva rukami, kýve sa hore-dole alebo sa krúti do kruhu. Niektoré detičky sa radi pozerajú napríklad do automatickej práčky ako sa krúti. Majú nezvyčajné reakcie na vône, chute, hluk alebo dotyk.“

**Ako ste povedali, autisti majú nízku mieru schopnosti vcítiť sa do emócii druhých ľudí. Na druhej strane ale majú vysoko vyvinuté vnemy, však?**

„Áno, takmer každé prostredie pre ľudí s autizmom znamená nekonečne veľa stimulov, ktoré vnímajú všetkými zmyslami mnohonásobne intenzívnejšie ako my. Napríklad už také cinkanie lyžičky v kaviarni alebo vzorovaná tapeta znamená narušenie ich priestoru. SPOSA Bratislava v roku 2017 spustila projekt, v ktorom ponúka vyskúšať si simulátor autizmu. Ide o vôbec prvý simulátor autizmu na svete, ktorý vytvorili slovenskí vývojári ako pomôcku k tomu, aby vo virtuálnej realite priblížili uzavretý svet ľudí s autizmom. K dispozícii sú nasimulované situácie ako obed v reštaurácii, pobyt v škole, pobyt kaviarni, vo verejnom dopravnom prostriedku –

električke. Týmto nielen ukázali, čo všetko človek s autizmom vníma, ale predovšetkým, čo v danej situácii prežíva a pociťuje. Je potrebné uvedomiť si, že autizmus ovplyvňuje každú oblasť života osoby zasiahnutej touto poruchou. V oblasti komunikácie majú autistickí jedinci podstatne obmedzenú schopnosť pochopiť, čo sa deje v ich bezprostrednom i širšom sociálnom prostredí, a tak ani nemôžu účinne ovplyvňovať udalosti, s ktorými sú konfrontovaní. Ťažkosti v sociálnej oblasti znamenajú, že aj tie najjednoduchšie sociálne interakcie sú zvládané s problémami. Neschopnosť vyrovnať sa so zmenami a potreba vytvoriť si určité pevné stereotypy a nemenné vzorce správania, určité rituály prispievajú k tomu, aby ich každodenný život bol menej chaotický a znepokojujúci."

**Pani Franzenová, vy ste v Poprade vytvorili občianske združenie, ktoré zastrešuje pomoc pre ľudí s autizmom. O čo presne ide?**

„Poslaním nášho združenia je zlepšovanie kvality života a podpora nezávislého spôsobu života osôb s PAS a s pridruženým zdravotným znevýhodnením. Celkovo máme zadefinovaných 19 cieľov, ktoré chceme postupne napĺňať. Fungujeme ako rodičovská platforma a spolupracujeme s odborníkmi v pracovnej skupine Výboru pre osoby so zdravotným postihnutím pri Rade vlády SR na tvorbe Koncepcii starostlivosti o osoby s PAS a ich rodiny v SR. V praxi to vyzerá tak, že rodičia detí s autizmom prídu za nami a v rámci sociálneho a špeciálno-pedagogického poradenstva im ukážem, aké majú možnosti, keď už majú diagnostikované dieťa. Vysvetlím, že porucha nie je vyliečiteľná, ale uplatnenie vhodných foriem terapie, sociálnej prevencie, liečebnej a špeciálnej pedagogiky sú predpokladom rozvoja individuálnych schopností každého autistu, aby jeho život a život ľudí v jeho okolí bol spokojný a šťastný. Spíšeme spolu žiadosť o poskytnutie peňažných príspevkov na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia a zosumarizujeme k tomu všetky potrebné doklady a lekárske správy, aby žiadosť bola úspešne vybavená. Ak má rodina záujem, poskytneme špeciálno-pedagogickú intervenciu, zistíme úroveň schopností dieťaťa s PAS a následne pripravíme napríklad obrázkový komunikačný systém, ak ich dieťa potrebuje vizuálnu podporu."

**Pani Franzenová, ja o Vás viem, že svoje poznatky rodičom prinášate priamo z vlastnej skúsenosti. Aj Vy máte doma autistu. Skúste ľuďom opísať, aký je to život?**

„Nie je to ľahký život. Priznávam. Občas sú aj slzy. Na jednej strane chceme svojmu dieťaťu pomôcť, na strane druhej strane sú tu prekážky, bariéry. Chceme, aby títo ľudia neboli stigmatizovaní. No je to beh na dlhé trate. Čo je podstatné - od života s človekom s autizmom neutečiete. Musíte sa s tým jednoducho naučiť žiť. Netreba pred nimi dávať najavo frustráciu. Musíte vedieť predvídať ich správanie, aby u nich nenastúpil moment agresivity. Ale život s nimi prináša aj pekné stránky. Žijeme rýchlu a uponáhľanú dobu. Oni tým, že akoby niekde zastali, tak nám pripomínajú, aký je nezmysel sa takto naháňať. Nastavujú nám zrkadlo a ukazujú neuveriteľnú ľahkosť bytia. Pripisujú veľký význam rituálom ako je stravovanie, obliekanie, ukladanie sa k spánku. Veľa veci sa dá od nich naučiť. Potrebné je vedieť ako fungovať. Čo však na Slovensku veľmi chýba je odľahčovacia služba, ktorá by rodičom vytvorila priestor na regeneráciu ich síl. Chýbajú tiež komunitné zariadenia rodinného typu pre mladých dospelých s autizmom, tréningové centrá, ktorých súčasťou by boli aj edukačno-terapeutické pracoviská. Ak by som to celé mala povedať jednou vetou, život s autistom je náročný, ale v tejto dobe vás zastaví. Dávate si existenčné otázky o zmysle života a tým nás autisti robia lepšími ľuďmi. Otvárajú nám nové horizonty a nové možnosti."

**Je teda niečo konkrétne čo Vás syn a život s nim naučil?**

„Musím povedať, že som rada, že ľudia s autizmom sú medzi nami. Ukazujú nám o čom vlastne kultúra života je. Mňa to učí pokore, učí ma to prijať vecí také, aké sú a jednoducho nepozerať sa len na uspokojenie vlastných potrieb. Podľa veľkosti potrieb budeš milovať človeka. Mojim poslaním je snažiť sa im urobiť život krásnym. Ide to. Pomaly sa v tom zdokonaľujem."

**Čo by ste odkázali rodičom, ktorí rovnako ako vy, majú autistické dieťa?**

„Aby to nevzdávali a aby vyhľadali pomoc, ak ju potrebujú. Mnohí rodičia si nechcú priznať, že ich dieťa je iné. Ešte nevidia, že v ich deťoch je skrytý obrovský potenciál, ktorý je potrebné vyplaviť na povrch, aby sa dokázali zaradiť do života. Štatistiky hovoria, že na Slovensku je viac ako 34 tisíc osôb s poruchami autistického spektra. Nie je to malé číslo. Najviac ma dokáže potešiť, ak moju pomoc vyhľadá rodina ako celok. Veľakrát sa totiž stáva, že pri prvom probléme otcovia jednoducho z boja utečú. Na strane druhej však autizmus pomáha uzdravovať vzťahy v rodine. "

Jana Pisarčíková

**PHDR. IVETA FRANZENOVÁ, PHD.**

je štatutárkou Spoločnosti na pomoc osobám s autizmom SPOSA POPRAD-TATRY, o. z. (www.sposapoprad-tatry.sk) Vyštudovala andragogiku, sociálnu prácu a špeciálnu pedagogiku. Ako vysokoškolská pedagogička vzdelávala špeciálnych a liečebných pedagógov; následne pôsobila v tíme Komisárky pre osoby so zdravotným postihnutím ako analytik pre oblasť vzdelávania a sociálnych služieb. Angažuje sa pri tvorbe Koncepcie starostlivosti o osoby s poruchami autistického spektra a ich rodiny v rámci pracovnej skupiny Výboru pre osoby so zdravotným postihnutím pod kuratelou MPSVaR SR.

ILUSTRAČNÉ FOTO: Jana Pisarčíková

# Nezabúdajme triediť aj použitý kuchynský olej a pneumatiky

**Použitý kuchynský olej nepatrí do komunálneho odpadu a už vôbec nie do výlevky. Vedeli ste, že aj 1 deci oleja je schopné znehodnotiť tisíce litrov vody, zaniesť kanalizačný systém a pritiahnuť hlodavcov? Oddelenie životného prostredia pre Vás pripravilo návod ako postupovať pri zbere kuchynského oleja, a tiež kam odovzdať už nepotrebné pneumatiky.**

## Pri zbere kuchynského oleja je potrebné dodržať nasledovný postup:

Olej prelievajte do suchých PET fliaš (najlepšie priesvitných, ktoré sa dajú bezpečne uzavrieť) až po jeho vychladnutí a bez zvyškov jedla. Jedná sa o všetky druhy rastlinných olejov, kuchynských olejov po vyprážaní alebo fritovaní a taktiež aj olejov slúžiacich ako nálev potravín (sardinky, olivy, sušené paradajky v oleji…).

Fľašu s použitým kuchynským olejom môžete odovzdať v Zberných dvoroch na uliciach Hraničná, L. Svobodu alebo v Kauflande na Moyzesovej ulici a ulici J. Wolkera, či na pumpách na ulici Moyzesovej a Svitská cesta.

### Vymeňte ho za toaletný papier

Na území mesta Poprad je realizovaný aj mobilný zber použitého kuchynského oleja. Konkrétne termíny sú vždy vopred vyvesené na bytových domoch. Obyvatelia pri odovzdaní na zberných dvoroch a aj v rámci mobilného zberu za liter použitého kuchynského oleja získajú jeden kus toaletného papiera.

### Pneumatiky nepatria do prírody

Častokrát odpadové pneumatiky nachádzame voľne uložené pri garážach, v priekopách, na stojiskách kontajnerov a rôznych iných zákutiach. Pneumatiky nepatria ani na zberné dvory.

**SPRÁVNYM ODOVZDANÍM PNEUMATÍK PREDCHÁDZAJME VZNIKU NELEGÁLNYCH SKLÁDOK.**

Podľa § 72 zákona č. 79/2015 Z. z. o odpadoch a o zmene a doplnení niektorých zákonov konečný používateľ pneumatiky je povinný pneumatiku po tom, ako sa stala odpadovou pneumatikou, odovzdať distribútorovi pneumatík, na zberný dvor alebo na iné miesto, ak tak obec určí okrem odpadových pneumatík umiestnených na kolesách starého vozidla odovzdávaného osobe oprávnenej na zber starých vozidiel alebo spracovateľovi starých vozidiel. V zmysle všeobecného záväzného nariadenia mesta Poprad č. 13/2020, ktorým sa mení a dopĺňa Všeobecné záväzné nariadenie mesta Poprad č. 3/2016 o nakladaní s komunálnymi odpadmi a drobnými stavebnými odpadmi na území mesta Poprad v znení Všeobecné záväzného nariadenia č. 3/2019 zberné dvory na území mesta ale nie sú oprávnené odoberať odpadové pneumatiky. ***„V zmysle uvedených právnych predpisov sú obyvatelia povinní pneumatiky bezplatne odovzdať priamo distribútorovi pneumatík bez podmienky viazania na kúpu novej pneumatiky,“*** uvádza oddelenie životného prostredia.

Správnym odovzdaním pneumatík podľa platných predpisov predchádzajme vzniku nelegálnych skládok a znečisťovaniu životného prostredia a prispejeme, tak ku krajšiemu a čistejšiemu prostrediu, v ktorom žijeme všetci.

(jp)

# PRAVDY A MÝTY O ODPADE

## OPLATÍ SA TRIEDIŤ ODPAD, KEĎ ZAŇ OBČAN PLATÍ?

Občan platí za zmesový komunálny odpad, bioodpad a použité jedlé oleje. Triedený zber odpadu financujú výrobcovia prostredníctvom organizácií zodpovednosti výrobcov. Tie v spolupráci s obcami a zberovými spoločnosťami zabezpečujú zber odpadu, jeho dotriedenie a odvoz k recyklátorom. Občan za triedený zber neplatí.

## AKO TRIEDIŤ OBALY NA VAJÍČKA A ROLKY Z TOALETNÉHO PAPIERA?

Patria do triedeného zberu papiera. Nesmú byť však mokré ani mastné.

## PATRÍ POLYSTYRÉN DO TRIEDENÉHO ZBERU?

Do triedeného zberu plastov patrí obalový polystyrén. Stavebný polystyrén je potrebné odniesť na zberný dvor.

## PATRÍ OBAL ZO SPREJA DO TRIEDENÉHO ZBERU?

Obaly zo sprejov kozmetických výrobkov patria do triedeného zberu. Vyhadzujte ich vždy prázdne a v žiadnom prípade ich neprepichujte. Spreje s farbami, technickými lakmi a inými penami však patria na zberný dvor, nakoľko obsahujú nebezpečné látky.

## JE POTREBNÉ OBALY PRED VYHODENÍM DO TRIEDENÉHO ZBERU UMÝVAŤ?

Úplne postačí, ak obal neobsahuje hrubé zvyšky obsahu, čiže nie je potrebné obal umývať. Ak sa chcú ľudia vyhnúť zápachu, na vypláchnutie sa dá použiť úžitková voda. Dôležité je obaly pred vyhodením stlačiť, aby nezaberali zbytočne veľa miesta a zberné autá nevyvážali vzduch.

## MÔŽE SA STAŤ, ŽE TRIEDENÝ ZBER SKONČÍ NA SKLÁDKE?

Všetok vyzbieraný triedený odpad je evidovaný a s druhotnými surovinami sa ďalej obchoduje. Zberová spoločnosť musí dokladovať, čo sa s ním deje po dotriedení. Triedený odpad je zakázané skládkovať, pokiaľ však obsahuje veľa nečistôt (viac ako 35 %), už sa nepovažuje za triedený a skončí na skládke odpadu.

AK SPRÁVNE

SVET JE KRAJŠÍ

MAJTE NA PAMÄTI NASLEDOVNÉ PRAVIDLÁ:

1. SNAŽTE SA ODPAD NETVORIŤ VÔBEC.
2. ZÁLOHOVANÉ OBALY NEPATRIA DO KOŠA, VRÁŤTE ICH DO PREDAJNE.
3. DODRŽIAVAJTE FAREBNÚ ABECEDU TRIEDENIA:
   SKLU PATRÍ ZELENÁ, PAPIERU MODRÁ, PLASTOM ŽLTÁ, KOVOM ČERVENÁ A NÁPOJOVÝM KARTÓNOM ORANŽOVÁ FARBA. NAPOVIE VÁM AJ OZNAČENIE NA OBALE:
   GL PAP PET ALU C/PAP ...
   RIAĎTE SA PRAVIDLAMI SVOJEJ OBCE
4. LEN VYTRIEDENÝ ODPAD SA DÁ ZHODNOTIŤ A RECYKLOVAŤ.
5. TRIEĎTE ODPAD, OPLATÍ SA TO. ZA VYTRIEDENÝ ODPAD OBČAN NEPLATÍ, JEHO ZBER HRADIA VÝROBCOVIA PROSTREDNÍCTVOM OZV ENVI - PAK.
6. OBAL OZNAČENÝ ® PATRÍ DO TRIEDENÉHO ZBERU.

WWW.TRIEDIME.SK WWW.ENVIPAK.SK WWW.VEZMISI.MA

ENVI-PAK®

FOTO: Jana Pisarčíková

# Malých diabetikov na Slovensku pribúda

**Porucha rastu, cukrovka, nadhmotnosť až obezita. Prednedávnom v Poprade vznikla ambulancia pediatrickej endokrinológie a diabetológie, porúch látkovej premeny a výživy. O tom, ako spoznáte cukrovku u svojho dieťaťa, či o pandémii obezity porozprával lekár Peter Repko.**

**Ambulancia pediatrickej endokrinológie a diabetológie, porúch látkovej premeny a výživy je súčasťou pediatrického oddelenia v Nemocnici Poprad iba krátky čas. Skúste vysvetliť, na čo všetko sa zameriavate?**

„Venujeme sa deťom s hormonálnymi poruchami, teda ochoreniami endokrinných žliaz. Najčastejšie ide o poruchu funkcie štítnej žľazy a deti s cukrovkou, nasledujú poruchy rastu a puberty. Z ochorení látkovej premeny a výživy je u detí najčastejšia obezita."

**Ak sa bavíme o poruche endokrinných žliaz, čo všetko vie u dieťaťa táto porucha spôsobiť?**

„V detskom veku dominuje postihnutie štítnej žľazy, najčastejšie sa jedná o jej zníženú funkciu. Prejavuje sa neprospievaním, nadmerným priberaním a únavou. Ak je narušený rastový hormón, ktorý ovplyvňuje vývin a rast, spôsobuje to najčastejšie zníženú telesnú výšku, malú časť však tvorí aj porucha zvýšeného rastu a tiež poruchy sexuálneho vývinu a puberty. Tu treba spomenúť, že veľa detí sa dostáva na vyšetrenia neskoro, keď je už chorobný proces v takom vývoji, že je buď už ťažko liečiteľný alebo už neliečiteľný – napríklad už nevieme priaznivo ovplyvniť dospelú telesnú výšku."

**Skúste ľuďom opísať, ako prebieha také endokrinologické vyšetrenie?**

„Základné vyšetrenie sa nelíši od bežného pediatrického vyšetrenia. Pacient príde na odporúčanie obvodného pediatria, prinesie dokumentáciu, aby sme si vedeli predstaviť vývoj dieťaťa, akú malo hmotnosť, či bolo dojčené, očkované. Tiež pomáha, keď rodičia donesú rastovú krivku, teda vývin telesnej výšky dieťaťa v čase. Nasleduje rozhovor s rodičmi, vyšetrenie dieťaťa a pripájame k tomu laboratórne i špeciálne endokrinologické vyšetrenia – takzvané stimulačné testy, ktorými zisťujeme ako je zachovaná funkcia hormónov."

**Venujete sa aj deťom, ktoré trpia cukrovkou. Je možné na svojom dieťati spozorovať toto ochorenie a čo ho zapríčiňuje?**

„Cukrovka je porucha hormónu inzulínu. V detskom veku ide najčastejšie o poruchu sekrécie inzulínu, čo znamená že je ho málo v krvi a to spôsobuje vysoký cukor. Deti sú v tomto smere špecifická skupina a prístup k nim je prakticky komplexný. Nie je to len práca lekára, ale aj diétnej sestry a často aj klinického psychológa. V 90 percentách u detí ide o cukrovku prvého typu a teda tú, ktorá je spôsobená chýbaním inzulínu. Rodičia si u týchto detí všimnú typicky zvýšený smäd, z toho potom časté močenie a chudnutie. Niekedy sa k tomu pridáva aj to, že deti sú veľmi hladné. Cukor je totiž v krvi, nie je v bunkách a to spôsobuje, že bunky sú hladné."

**Je pravdou, že deti, ktorých trápi cukrovka posledné roky pribúda?**

„Rok čo rok máme viac pacientov. Pred 10 rokmi mal typický pacient s novozistenou cukrovkou okolo 12 rokov a viac. Posledných 5 rokov sa to však posúva do oveľa mladších kategórii a najmä u detí do 6 rokov. Najmladšie dieťa u nás v Poprade malo len dva roky. U týchto malých detí je to komplikovanejšie, pretože príznaky nie sú tak výrazné. Keď sa pomočuje, rodič si to často nevšimne, pretože nosí plienky. U týchto detí býva zvykom, že sa na poruchu príde neskoro a väčšinou končia priamo na oddelení detskej intenzívnej medicíny, teda na ARE."

**Ako je to pri deťoch s obezitou? Čo všetko môže spôsobiť?**

„S detskou obezitou sa stretávame stále častejšie. Prvým krokom je zistenie príčiny nadmerného priberania, potom zisťujeme výskyt komplikácií obezity. 90% obezity u detí spôsobuje nepomer medzi energetickým príjmom a zníženým výdajom. Jednoducho deti veľa a nezdravo jedia a málo sa hýbu. U takých detí je jedným z najvčasnejších príznakov porušený metabolizmus tukov so všetkými, najmä srdcovocievnymi následkami. Takéto deti majú už v skorej dospelosti zvýšené riziko srdcového i mozgového infarktu či poškodenia pečene. Častým príznakom detskej obezity sú aj sekundárne hormonálne poruchy. V detskom veku je však dopad obezity komplexný, nepriaznivo vplýva na pohybový aparát, u detí je znížená fyzická sila a celkovo negatívne ovplyvnená kvalita detského života, ako aj života celej rodiny."

**Viacerí sme sa už stretli s človekom, ktorý trpí obezitou a tvrdí, že to má v génoch. Má obezita viacero príčin vzniku?**

„Samozrejme. Sú deti, ktoré môžu mať jedinú genetickú poruchu, ktorá vedia k nadmernému priberaniu a vo veľmi skorom veku k vzniku obezity. Tieto deti však majú okrem obezity aj iné, častokrát vážnejšie príznaky. Ako už však bolo spomínané, najväčšiu časť tvoria deti, ktoré majú zdedených mnoho tzv. obezitogénnych génov, tie ale samé o sebe na vznik obezity nestačia. Takéto deti priberajú pre nepomer medzi prijatou energiou v strave a jej výdajom vo forme fyzickej aktivity. Pravidlom je, že čím skôr začne byť dieťa obézne, tým včasnejšie je potrebné vyhľadať odbornú pomoc."

**Koronavírus zastavil takmer všetky aktivity. Pribúda v tomto čase obéznych detí?**

„Ešte pred koronavírusom tu bola a stále je pandémia obezity, ktorá je neoddeliteľnou súčasťou dnešného životného štýlu, a teda civilizačných ochorení. Už pred koronavírusom pribúdalo ľudí s nadhmotnosťou, tak ako v dospelej populácii, tak i u detí. Čo pri deťoch nie je dobré, že ich takto pribúda čoraz viac v mladších vekových kategóriách. A ako vravíte, ani súčasná situácia s koronavírusom tomu neprospieva. Deti sú poväčšine doma, sedavý spôsob života sa prakticky zdvojnásobil. Je teda možné a aj to očakávame, že obéznych deti bude postupom času bohužiaľ ešte viac."

Jana Pisarčíková

**KONTAKT:**

AMBULANCIA PEDIATRICKEJ ENDOKRINOLÓGIE A DIABETOLÓGIE, PORÚCH LÁTKOVEJ PREMENY A VÝŽIVY

**Nemocnica Poprad, a. s.**
**Lekár:** MUDr. Peter Repko
**Sestra:** Bc. Michaela Pivková
Telefón: 052/71 25 412, 413
Email: endokrinologia@nemocnicapp.sk

**„EŠTE PRED KORONAVÍRUSOM TU BOLA A STÁLE JE PANDÉMIA OBEZITY, KTORÁ JE NEODDELITEĽNOU SÚČASŤOU DNEŠNÉHO ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU, A TEDA CIVILIZAČNÝCH OCHORENÍ."**
*MUDr. Peter Repko.*

## O LEKÁROVI

MUDr. Peter Repko vyštudoval odbor všeobecné lekárstvo na Lekárskej fakulte UPJŠ v Košiciach. Po skončení vysokoškolského štúdia pracoval na Detskej klinike NÚDCH v Bratislave ako externý doktorand a lekár Detského diabetologického centra SR. Od roku 2018 pracuje ako pediater a lekár ambulancie detskej endokrinológie a diabetológie Pediatrického oddelenia Nemocnice Poprad.

## Rozpis zabezpečenia poskytovania lekárenskej pohotovostnej služby

**Lekárne, ktoré zabezpečujú lekárenskú starostlivosť v rámci prevádzkových hodín počas pracovných dní, soboty a nedele:**

- **Dr. Max**, Dlhé hony 1, Poprad, 18:00 - 21:00
- Lekáreň **BENU**, Teplická cesta 4359/3, Poprad, 18:00 - 20:00
- Lekáreň **BENU**, OD Kaufland, Moyzesova 4067/3, Poprad, tel. 0905 821 914 18:00 - 20:00
- Lekáreň **Dr. Max**, OC Kaufland, Jirího Wolkera, Poprad, tel. 0901 961 195 18:00 - 20:00
- **EKOLEKÁREŇ** Poprad, OC FORUM, vchod z Franciscího ulice, Námestie Sv. Egídia 3290/14, Poprad, tel., 0910 888 091, 18:00 - 20:00

ZDROJ:E-VUC.SK

**Lekárska pohotovosť pre deti a dorast**
Lokalizácia:
Detská poliklinika – vchod č. 2, spoločný priestor s detskou imunoalergologickou ambulanciou
Telefonický kontakt: 052 / 7125 683

| Ordinačné hodiny: | | |
|---|---|---|
| Pondelok – piatok | 16:00 – 19:30 | ošetrovanie pacientov |
| | 19:30 – 20:00 | večerná prestávka |
| | 20:00 – 22:00 | ošetrovanie pacientov |
| Sobota, nedeľa, sviatky | 07:00 – 22:00 | ošetrovanie pacientov |
| | 12:30 – 13:00 | obed |
| | 19:30 – 20:00 | večerná prestávka |

**Lekárska pohotovosť pre dospelých**
Lokalizácia:
poliklinická časť, 1. poschodie, číslo dverí P106
Telefonický kontakt: 052 / 7125 614

| Ordinačné hodiny: | |
|---|---|
| Pondelok – piatok | 16:00 – 22:00 |
| Sobota, nedeľa, sviatky | 07:00 – 22:00 |

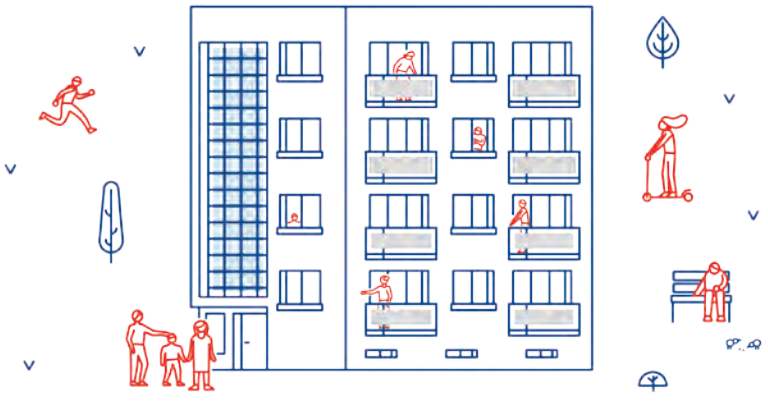
**Zubná pohotovosť**
Lokalizácia: budova hlavnej vrátnice, 1. poschodie, číslo dverí 102
Telefonický kontakt: 052 / 7125 613

| Ordinačné hodiny: | |
|---|---|
| Sobota, nedeľa, sviatky | 09:00 – 12:00 |

ZDROJ: NEMOCNICA POPRAD

# Asistované sčítanie sa bude riadiť podľa epidemickej situácie

**V elektronickom sčítavaní obyvateľstva mesto Poprad dosiahlo prvenstvo v kraji s najvyšším počtom ľudí, ktorí sa do sčí zapojili. Od 3. mája bude na Slovensku spustené asistované sčítavanie obyvate Trvať bude 6 týždňov.**




Historicky prvé plne elektronické sčítanie obyvateľov má ďalšiu fázu už za sebou. V rámci elektronického sčítania obyvateľov sa elektronickým formulárom samosčítalo v Poprade 88 percent ľudí, čo naše mesto posunulo na prvú priečku v Prešovskom kraji. Od 3. mája dostanú pomoc so sčítaním obyvatelia, ktorí si sami s technológiami poradiť nevedeli.

### Pre koho je asistované sčítanie určené?

Asistované sčítanie je určené primárne pre digitálne vylúčených obyvateľov, ktorí nevedia robiť s technológiami, nemajú prístup na internet alebo sa nemohli sčítať počas online samosčítania do konca marca 2021.

### Ako sa môžem sčítať?

Sčítať sa budete môcť pomocou stacionárneho asistenta sčítania priamo na kontaktom mieste alebo za pomoci mobilného asistenta sčítania, ktorý vás po telefonickej požiadavke navštívi priamo u vás doma.

### Ako požiadať o mobilného asistenta?

Ak chcete využiť službu stacionárneho asistenta, je to jednoduché. Stačí navštíviť jedno z kontaktných miest v meste (pozn.red.: zoznam kontaktných miest v tabuľke pri článku) a priamo tam vám pridelený pracovník so sčítaním pomôže. Ak z nejakých dôvodov neviete priamo navštíviť kontaktné miesto, zavolajte na telefónne číslo 052 7167 206 a uveďte svoju požiadavku. Pri telefonickom nahlasovaní požiadavky na mobilného asistenta nahlásite vaše meno a priezvisko, adresu, na ktorej vás má mobilný asistent navštíviť a telefónne číslo, aby si mobilný asistent mohol s vami dohodnúť termín a čas návštevy.

### 6 týždňov

Asistované sčítanie sa bude riadiť podľa vývoja epidemickej situácie. Prispôsobovať sa bude covid automatu v súčinnosti s úradom regionálneho zdravotníctva. V zmysle zákona o sčítaní musí byť asistované sčítanie realizované na celom území Slovenska najneskôr do 31. 10. 2021, ale v každej obci či meste bude prebiehať presne 6 týždňov.

(red.)
Zdroj: scitanie.sk

## Zoznam kontaktných miest pre sčítanie obyvateľov 2021

| Kontaktné miesto | Adresa kontaktného miesta | Prevádzkové hodiny |
|---|---|---|
| Mestský úrad Poprad | Poprad, Nábrežie Jána Pavla II. 2802/3 | **pondelok** 7:30 - 15:30<br>**utorok** 7:30 - 15:30<br>**streda** 7:30 - 16:00<br>**štvrtok** 7:30 - 15:30<br>**piatok** 7:30 - 15:00 |
| Mestský úrad Poprad | Poprad, Nábrežie Jána Pavla II. 2802/3 | **pondelok** 7:30 - 15:30<br>**utorok** 7:30 - 15:30<br>**streda** 7:30 - 16:00<br>**štvrtok** 7:30 - 15:30<br>**piatok** 7:30 - 15:00 |
| Aréna Poprad | Poprad, Uherova 4680/2 | **pondelok** 7:30 - 15:30<br>**streda** 7:30 - 16:00<br>**piatok** 7:30 - 15:00 |
| Pracovisko MsÚ - JUH I., II., V., VI. a Kvetnica | Poprad, Dostojevského 2616/25 | **utorok** 7:30 - 15:30<br>**streda** 7:30 - 16:00<br>**štvrtok** 7:30 - 15:30 |
| Pracovisko MsÚ - Veľká | Poprad, Scherfelova 1360/36 | **pondelok** 7:30 - 15:30<br>**štvrtok** 7:30 - 15:30<br>**piatok** 7:30 - 15:00 |
| Pracovisko MsÚ - Sp. Sobota | Poprad, Sobotské námestie 1744/38 | **utorok** 7:30 - 15:30<br>**štvrtok** 7:30 - 15:30 |
| Pracovisko MsÚ - Matejovce | Poprad, Matejovské námestie 1547/22 | **pondelok** 7:30 - 15:30<br>**piatok** 7:30 - 15:00 |
| Pracovisko MsÚ - Stráže | Poprad, Strážske námestie 536/19 | **utorok** 7:30 - 15:30<br>**streda** 7:30 - 16:00 |

# Poďme sa na tom zviezť spolu

**Mesto Poprad sa zapojilo aj tento rok do súťaže „Do práce na bicykli“.**

Hlavným cieľom celonárodnej kampane Do práce na bicykli je podporiť rozvoj nemotorovej a predovšetkým cyklistickej dopravy v mestách. V júni súťaž odštartuje už svoj 8. ročník.

## Spoločne sme najazdili 9748,46 km

Na základe rastúceho záujmu sa mesto Poprad rozhodlo aj tento rok opäť zapojiť do tejto celonárodnej cyklistickej súťaže. V minulom roku sa v našom meste do súťaže zapojilo viac ako sto ľudí, ktorí spoločne najazdili 9748,46 km, čo je väčšia vzdialenosť než vzdušnou čiarou z Popradu do New Yorku. Popradčania svojou jazdou na bicykli ušetrili 2686,39 kg CO2 a dohromady uskutočnili 1930 jázd. Každý jeden z účastníkov teda v priemere najazdil 90,26 kilometrov.

## Registrácia do júna

Do 7. júna bude spustená bezplatná registrácia dvoch až štvorčlenných tímov, ktoré môžete vytvárať podľa vlastného uváženia so svojimi kolegami. Počet súťažiacich tímov v rámci jednej firmy je neobmedzený, avšak každý zamestnanec sa môže zaregistrovať len jedenkrát. Podmienkou je tiež vytvorenie minimálne dvoj a maximálne štvorčlenného tímu. Novinkou tohtoročnej súťaže je, že zapojiť sa môžu aj zamestnanci, ktoré pracujú z domu - home office. Títo súťažiaci si jazdy budú zapisovať ako ich „obvyklé“ cesty do práce, ktoré by absolvovali v prípade, že by pracovali na svojom bežnom pracovisku. Do súťaže sa nezapočítavajú len tímy, ktoré do práce dochádzajú na bicykli, ale aj verejnou dopravou, či pešo. Registrovať sa môžete priamo na web stránke dopracenabicykli.eu/registracia-timu. Vyhlasovateľom súťaže je národný cyklokoordinátor, Ministerstvo dopravy a výstavby SR.

## Tromfneme rok minulý?

Mesto Poprad pevne verí, že tento rok spoločne ešte viac dupneme do pedálov a zvýši sa počet súťažiacich ako aj kilometrov oproti minulému roku.

(jp)

# MESTO POPRAD

**v y h l a s u j e obchodnú verejnú súťaž**

**NA PREDAJ NEHNUTEĽNOSTÍ**

Pozemkov v katastrálnom území Poprad, obec Poprad, parc. č. KN-C 286 o výmere 790 m², druh pozemku záhrada a parc. č. KN-C 288 o výmere 268 m², druh pozemku záhrada, zapísané v katastri nehnuteľností na liste vlastníctva č. 1.

**Minimálna kúpna cena je stanovená vo výške 145 993,42** € za celý predmet predaja.

Termín na predloženie súťažných návrhov:
**do 21.05.2021 do 12.00 hod.**

Vyhlasovateľ súťaže si vyhradzuje právo odmietnuť všetky predložené návrhy a ukončiť súťaž ako neúspešnú bez výberu návrhu, meniť uverejnené podmienky súťaže alebo súťaž zrušiť.

Súťažné podklady sú uvedené na internetovej stránke **www.poprad.sk**.

Bližšie informácie: dusan.jakubcak@msupoprad.sk, tel. 052/716 72 92.

**Zverejnené: od 22. 04. 2021 do 21.05. 2021**

SPORT

# Rallye Tatry na 3 pokus

FOTO: archív M.S.

**Vlani pre pandémiu koronavírusu padli dva termíny 47. ročníka obľúbenej motoristickej súťaže Rallye Tatry. Organizátori to však nevzdali a následného 48. ročníka sa fanúšikovia tohto športu predsa len dočkajú. O prípravách sme sa porozprávali s predsedom organizačného výboru a riaditeľom rally Stanislavom Hanzelim.**

**Pre 48. ročník Rallye Tatry Slovakia ste napokon našli termín, a to od 28. do 30. mája 2021. Situácia sa neustále mení. Veríte, že do tretice rally pod Tatrami bude?**

„Veríme, že situácia bude priaznivá a súťaž sa za dodržania prísnych epidemiologických opatrení a vládnych nariadení uskutoční v danom termíne. Pozorne sledujeme aktuálnu situáciu ohľadom pandémie. Z hľadiska vývoja na Slovensku to vyzerá, že koncom mája bude situácia viac priaznivá a mnohé opatrenia sa v tejto dobe už uvoľnia. Intenzívne komunikujeme s RÚVZ a príslušnými orgánmi. Pevne veríme, že na svoje si prídu aj diváci. Ak to situácia nedovolí, zaistíme pre fanúšikov on-line prenos z vybraných miest rýchlostných skúšok."

**Ako bude vyzerať 48. ročník tejto obľúbenej motoristickej súťaže?**

„Medzinárodná automobilová súťaž bude zaradená pod hlavičkou Medzinárodnej automobilovej federácie FIA do seriálu Zóny strednej Európy v rally (FIA CEZ) vrátane zónového šampionátu historických automobilov (FIA CEZ H). Ďalšími súťažami budú Majstrovstvá Slovenska v rally (MSR), Majstrovstvá Slovenska v rally historických vozidiel (MSR HA), Slovenský rally Pohár (SRP), Rally legend (RL) a Slovenská trofej pravidelnosti rally historických automobilov (ST PAV HP)."

**Aké opatrenia budú platiť pre samotné posádky?**

„Od súťažných posádok, vrátane mechanikov v servisnom areáli, budeme vyžadovať negatívny test na Covid-19. Antigénové testy budú povinné pre všetkých priamych účastníkov rally. Bližšie podrobnosti upresníme v spolupráci s Regionálnym úradom verejného zdravotníctva pred konaním pretekov. V žiadnom prípade nechceme, aby sme dali podnet k prípadnému vytvoreniu ohniska ochorenia koronavírusom. Naším hlavným záujmom je zdravie a spokojnosť všetkých zainteresovaných osôb na podujatí."

**Plánujú organizátori z AOS klubu Poprad opäť dvojdňové preteky?**

„Podujatie zaradené do kalendára Majstrovstiev Slovenska v rally (MSR) sa pôjde ako dvojetapová rally. Rýchlostné skúšky naplánované v okresoch Poprad a Spišská Nová Ves svojou náročnosťou preveria pripravenosť štartového poľa. V piatok 28. mája prebehne administratívne a technické preberanie a potom slávnostný štart na Námestí sv. Egídia pred OC Forum v Poprade, kde bude v nedeľu 30. mája aj vyhlásenie výsledkov súťaže. Na sobotňajšiu noc je pripravený divácky atraktívny mestský nočný okruh. Riaditeľstvo súťaže bude v osvedčených priestoroch Národného tréningového centra (NTC) Poprad, servisné parkovisko bude premiérovo situované na nových parkoviskách pri futbalovom štadióne NTC Poprad. Na účastníkov rally čakajú od štvrtka obhliadky trate, medzi ktoré je vložený piatkový dopoludňajší shakedown, na tradičnom, viac ako dvojkilometrovom úseku v Šuňave."

**Na predošlý neuskutočnený ročník sa prihlásilo spolu 67 posádok. Veríte v podobný počet aj tentokrát?**

„Doba je zložitá, ale veríme, že súťažné tímy, nielen zo Slovenska, si cestu do Popradu nájdu. V susedných krajinách sa veľa pretekov ešte nekoná. Štartové pole nad uvedený minuloročný počet prihlásených by nás príjemne prekvapilo."

**Budete opäť myslieť aj na historikov a ekológiu tak, ako v predchádzajúcich ročníkoch?**

„Súčasťou pretekov bude samostatné kvalifikačné podujatie FIA Európska trofej v rally pravidelnosti historických automobilov (FIA Trophy for Historic Regularity Rallies) pod názvom 2. RALLYE TATRY SLOVAKIA REGULARITY a takisto 4. GREEN RALLYE TATRY SLOVAKIA, jazdy pravidelnosti vozidiel s elektrickým a hybridným pohonom."

**Aké vychytávky ste pripravili pre divákov?**

„Aj tento rok si budú môcť vychutnať Rallye Tatry s bezplatnou smartfón aplikáciou RALLY4NOW, kde nájdu mapy jednotlivých rýchlostných skúšok Rallye Tatry a zaujímavé divácke miesta. Na tieto divácke miesta ich zavedie navigácia vytvorená v spolupráci s aplikáciou Waze, ktorá zohľadňuje uzávierky miestnych komunikácií, a tak bude presun z jedného diváckeho miesta na druhé rýchly a bezpečný, bez blúdenia v zakázaných zónach."

**V polovici apríla bol na webe súťaže i Slovenskej asociácie motoristického športu uverejnený dokument v podobe zvláštnych ustanovení súťaže. Čo obsahuje?**

„Zvláštne ustanovenia definovali trať 48. ročníka tatranskej rally a odkryli podobu rýchlostných skúšok, ktoré sa pôjdu v okresoch Poprad, Spišská Nová Ves, Kežmarok a Stará Ľubovňa. Trať aktuálneho ročníka Rallye Tatry Slovakia meria spolu 677 km a obsahuje 11 rýchlostných skúšok na šiestych úsekoch v celkovej dĺžke 140 km. V sobotňajšej etape posádky absolvujú RS s názvami Novoveská Huta, Vikartovce a nočný okruh v Poprade. Dávame do pozornosti, že najdlhšia rýchlostná skúška Novoveská Huta v dĺžke 17,60 km sa pôjde počas sobotňajšieho popoludnia hneď trikrát! V nedeľu súťaž zavíta na rýchlostné skúšky Magura, Veľká Lesná a Ihľany. Štartové pole v rámci klasifikácie Slovenského rally pohára bude mať kratšiu trať, ktorá meria 293 km a obsahuje 7 rýchlostných skúšok na štyroch úsekoch v celkovej dĺžke 76 km. „Pohárisi" neabsolvuju úseky Novoveská Huta a Ihľany."

**Uzávierka prihlášok je stanovená na nedeľu 16. mája, pričom prijímanie prihlášok bolo spustené v polovici apríla. Kto bol medzi prvými?**

„Primát drží posádka Jaroslav Petran - Jaroslav Petran jun., ktorá na voze VAZ 21011 Lada MTX Rally bude bojovať o majstrovské body v slovenskom šampionáte historikov. S prihláškami sa poponáhľali aj posádky popradského tímu Tatry Racing. Domáci podnik absolvuje dvojica Tibor Kovács - Peter Dovalovský (Mitsubishi Lancer EVO VI) v rámci majstrovstiev Slovenska a „poháristi" Tomáš Polovka - Daniel Turcsányi (Seat Ibiza 2.0 16V)."

Informácie budú s blížiacim sa termínom rally aktualizované a pridávané na webe podujatia www.rallyetatry.sk.

**FOTO:** Marek Vaščura

# Mladé BAMPáčky sa v extralige nestratili

**Basketbalistky BAM Poprad to majú za sebou. Extraligové znovuzrodenie zvládli so cťou aj napriek tomu, že klub po návrate medzi elitu postavil do sezóny jeden z najmladších kádrov súťaže. Dievčatá však popri skúsenom trénerovi Milanovi Veverkovi herne rástli a položili tak sľubný základ do budúcnosti. Konečné šieste miesto je chvályhodným výsledkom.**

Ani samotné hráčky zrejme nedúfali, že aprílovú záverečnú sériu o konečné piate miesto proti rivalovi zo Šamorína zdramatizujú a budú dôstojným súperom pre favorita. Napokon prehrali 1:2 na zápasy, ale hanbiť sa rozhodne nemusia. Po základnej i nadstavbovej časti obhájili šiestu priečku. ***„Nikto nečakal, že vôbec sériu so Šamorínom vyrovnáme. Domáci zápas bol radostný. Veľmi sme si ho užili a bolo vidieť, že sme hrali uvoľnene. Do Šamorína sme išli s tým, že chceme hrať čo najlepšie a najideálnejšie tak, ako doma. Ukázali sa však skúsenosti súpera,“*** uviedla hráčka BAM Poprad Ema Rodáková. ***„Som veľmi pyšná na dievčatá, pretože najmä posledné zápasy nám všetkým dali veľmi veľa. Celú sezónu sme sa trápili, nakoľko sme tvorili veľmi mladé družstvo. Na konci sme však dokázali, že nás netreba podceňovať,“*** zdôraznila kapitánka tímu Patrícia Sojáková. ***„Keď sme začínali, ani by ma nenapadlo, že takto skončíme. Toto družstvo bolo veľmi mladé a nemalo žiadne skúsenosti. Prvé zápasy tak aj vyzerali. Dievčatá však na sebe tvrdo pracovali. Potešilo nás, keď aj samotný súper so Šamorína po záverečnej sérii priznal, že vyhral po veľmi ťažkom súboji,“*** uviedol tréner BAM Poprad Milan Veverka.

Práve príchod skúseného trénera bol tým správnym impulzom a pravou voľbou pri výchove mladých hráčok, z ktorých väčšina ani len nesnívala, že tak skoro okúsi najvyššiu súťaž. ***„Prišiel som na lavičku Popradu s tým, aby som pomohol Tiborovi Kmetonimu. Ako asistent sa ocitol v neľahkej situácii, keď mu tesne pred ligou odišiel hlavný tréner a poprosil ma o pomoc. Vôbec som nepoznal družstvo a ani podmienky. Najskôr som sa s tímom len zoznamoval. V úvode sezóny mali dievčatá určite pocit, že chcem od nich viac, ako sú ochotné tomu dať. Išlo to postupne krok za krokom,“*** vrátil sa na začiatok tejto misie M. Veverka.

Najstaršia hráčka v tíme má stále len 25 rokov a patrila do pätice dievčat v ženskom veku. Ostatné sú vekom stále juniorky, kadetky či dokonca žiačky. Pre trénera, ktorý toho veľa preskákal to bola výzva, no nielen pre neho. ***„V tréningu sme sa museli prispôsobovať tomu, čo sme najmenej ovládali. Tých päť žien si myslelo, že tréningový proces bude iný, ale podriadili sa tomu a samé sa zlepšili individuálne i v kombináciách. Museli sme ísť jednoducho od základov,“*** priznal tréner BAM Poprad. ***„Na ihrisku bolo vidieť, že sme veľmi mladý tím a nemali sme dostatok skúseností. Do zápasov sme však prenášali energiu a atmosféru zo šatne. Tie najmladšie hráčky si museli osvojiť najmä signáli, ale zvládli to,“*** pokračovala E. Rodáková. ***„Snažili sme sa mladším spoluhráčkam pomáhať a myslím, že sa im darilo. Určite popri nás rástli. Napokon, aj náš tréner má veľké kvality a tak sa mohli neustále zdokonaľovať,“*** doplnila P. Sojáková.

Je po sezóne a už teraz každý v klube rieši, čo bude s tou ďalšou. A-tím by chcel ostať medzi elitou. ***„Dúfam, že Poprad ostane na mapách extraligy. Jednoducho tam patrí,“*** vyhlásila Ema Rodáková. ***„Verím, že BAM-ka v extralige ostane. Sama som po posledných zápasoch dobre naladená. Určite chcem pokračovať a odovzdávať naďalej skúsenosti mladších dievčatám,“*** povedala Patrícia Sojáková. ***„Klubu môžem zaželať len to, aby pokračoval vo svojej práci a budovaní pyramídy, ktorú má. Popradský ženský basketbal dobre poznám a viem, že má veľkú tradíciu. Bude to ale zrejme aj v najbližšej budúcnosti postavené opäť na mladých hráčkach. Herné skúsenosti nezískate inde ako v zápase. Dievčatá to pochopili. V budúcnosti sa dá na tomto stavať,“*** skonštatoval na záver tréner Milan Veverka.

Marek Vaščura

## SLOVO PRE PREZIDENTKU BAM POPRAD

**Andrea Šoltésová:** ***„V tejto sezóne sme náš ženský tím po pauze opäť prihlásili do extraligovej súťaže žien. Dlho sme uvažovali nad týmto krokom, rozoberali každé pre, každé proti. Rozhodnutie padlo až v posledný možný deň na prihlásenie sa. Myslím, že to bol dobrý krok. Bola to však pre nás veľká výzva. Družstvo sme zložili z veľmi mladých hráčok, vekový priemer tímu bol len 19 rokov! Tejto partii šikovných báb, ako aj skúsenému trénerskému tímu sme dôverovali. Verili sme, že dievčatá si svojou usilovnosťou a túžbou posúvať sa výkonnostne vpred v tejto súťaži zastanú svoje miesto. Nesklamali. Každým ťažkým stretnutím získavali na sebadôvere, ich prejav sa postupne od zápasu k zápasu zlepšoval. Samozrejme, najmä vďaka neoceniteľnému prínosu renomovaného odborníka a trénerskej kapacity v osobe Milana Veverku, ktorý odovzdáva nášmu mladému tímu svoje celoživotné skúsenosti. Všetko, čo im tento náročný basketbalový rok dal, dievčatá názorne ukázali v poslednom domácom stretnutí, keď vynikajúcou hrou a bojovnosťou porazili favorizovaný tím zo Šamorína. Myslím, že vtedy zabudli na všetky nabehané kilometre a prepotené tričká. Veľkou pridanou hodnotou pre náš klub a našu dlhoročnú prácu s deťmi a mládežou je fakt, že tento tím tvorili len naše hráčky, naše popradské odchovankyne. Je to výsledok dlhoročnej výbornej a systematickej práce našich trénerov. Je to vlastne naše zrkadlo a určite sa nemáme za čo hanbiť. Naďalej chceme pokračovať v nastolenom trende, ale sme si vedomí, že bez finančnej podpory a hlavného sponzora bude veľmi ťažké udržať družstvo v najvyššej extraligovej súťaži. V minulosti bola dôležitým faktorom pri účasti v tejto súťaži žien finančná dotácia zo strany mesta Poprad. Teraz sa musíme zaobísť bez nej.“***

| Nera, Otaru, stars | stroskotaná loď | končatina | 1 | | odpilo | hektár (zn.) | citoslovce nesúhlasu | úloha herca | 2 | kuli | okraj, obvod (zried.) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| vrznutie | | | | bývalý stredoeurópsky štát | | | | | | | |
| dráma K. Čapka | | | | gazdov sluha / potreba rybára | | | | | | | |
| nejako | | | | | | mäkký, ťažký kov / značka žiletiek | | | | | |
| dymila | | | | | | | podpis ručiteľa / naše vydavateľstvo | | | | |
| | varia sa, klokotajú | neomotaj / úmyselne škodí, narúša | | | | | | Eliáš (dom.) / jedovatá rastlina | | | |
| vstrč, vraz | | | | | druh motýľa / ochucuje soľou | | | | | | |
| typ auta Toyota | | | | hviezdy, po angl. / hukoce, duní | | | | | | močovod | listnaté stromy |
| biedne, poľutovaniahodne | | | | | | raď sa / japonský prístav | | | | | |
| | našpúlilo (pery) / neobrobená zem | | | | | | talianska rieka / starorím. úradník | | | | |
| napádate | | | | | | | | jav, po česky / pohyb vzduchom | | | |
| ničí, kynoží | | | | | adlátus (skr.) / EČV okr. Pezinok | | | | toto / hlas kravy | | |
| žrď na voze | | | | stredná hodnota veličín | | | | | | | |
| vírenie, po česky | | | | 3 | | | | | | | |

**Milan HAMADA**, rodák z Veľkej, je slovenský literárny teoretik, historik a kritik. Zaoberal sa výskumom barokovej literatúry a venoval sa literárnej kritike. Za prácu **tajnička krížovky** získal vedeckú hodnosť doktora vied. Po vzniku Obce spisovateľov Slovenska bol jej **tajnička osemsmerovky**. Je nositeľom ceny Dominika Tatarku a bola mu udelená Zlatá medaila SAV.

## SUDOKU

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 1 | | 2 | | 5 |
| 6 | | 7 | | | 3 | | 8 | 9 |
| | 2 | | | 5 | 9 | 6 | | |
| | | | 9 | | | 7 | | 4 |
| | 1 | 2 | | 3 | | | | 8 |
| 7 | | 5 | | | | | 1 | |
| 9 | | | 8 | | | | | |
| | | | | | | 5 | | 1 |
| | | | 1 | | | | | |

## OSEMSMEROVKA

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| T | E | R | M | I | K | A | P | A | T | O | L | P | E | T |
| E | R | R | P | O | L | I | C | A | A | T | R | A | V | K |
| S | L | U | Ž | B | A | V | E | I | E | E | Ý | I | A | A |
| Á | E | M | H | O | R | E | C | R | V | P | T | I | K | K |
| R | Á | **M** | A | **L** | K | **N** | M | **A** | A | **A** | Č | **A** | R | Č |
| S | O | E | **I** | O | **A** | I | **H** | U | **M** | I | **D** | I | T | A |
| T | M | T | L | N | N | A | D | Í | P | É | L | A | S | R |
| V | E | O | O | Á | Á | K | N | O | M | Á | D | U | R | E |
| O | P | S | L | M | D | R | E | I | N | A | T | O | K | B |
| S | A | M | S | A | K | S | A | L | E | T | I | S | K | O |

AKADÉMIA, ASONANCIA, BRADAVICA, HOREC, HUMIDITA, KLAMÁR, KMOTOR, KVARTA, LASKAS, LEKNO, LETISKO, NOMÁD, OBERAČKA, OKULIARE, OPIČIAK, POLICA, PREVAHA, SEMINÁR, SLUŽBA, SMOLA, SPOLOK, TANIER, TEPLOTA, TERMIKA, TERMINÁL, TESÁRSTVO, TRUHLA, VITAMÍN

Pripravil: Klub krížovkárov a hádankárov Tatranec

# SÚŤAŽ O CENY

Redakcia Mesačníka Poprad opäť pripravila pre svojich čitateľov a úspešných riešiteľov švédskej krížovky i osemsmerovky súťaž o zaujímavé ceny.

Zapojte sa opäť do našej súťaže. Správne znenie tajničky i osemsmerovky posielajte najneskôr do 15. mája 2021 poštou alebo doručte osobne na adresu vydavateľa: Mestská informačná kancelária, Námestie sv. Egídia 43/86, 058 01 Poprad, prípadne emailom na jana.pisarcikova@msupoprad.sk. Nezabudnite uviesť svoje meno, adresu, telefónne číslo a heslo „Tajnička“. Vyžrebovaný, úspešný lúštiteľ získa knižnú publikáciu a darčeky pre najmenších od MIK Poprad.

Výhercu cien budeme kontaktovať telefonicky.

Tešíme sa na Vaše odpovede a prajeme Vám príjemné chvíle strávené lúštením.

(red)

# MESTO POPRAD
pripravuje

# 8-dňový tábor
## pre deti mesta Poprad

## 40 detí vo veku od 7 do 14 rokov

**3.7. - 10.7.2021**

**Podmienky:**
- *trvalý pobyt v meste Poprad*
- *hmotná núdza, sociálna núdza*
- *všetky náklady spojené s realizáciou hradí Mesto Poprad – nezaťaží rozpočet rodiny*

**Program:**
- *výlety do prírody*
- *turistika v národnom parku*
- *táborák, opekačka*
- *večerné programy*
- *mnoho ďalších prekvapení so zábavne naladenými lektormi*

## Horský hotel GERAVY v Slovenskom raji

Mestský úrad, odbor sociálny, Juliota Curie 3 (budova bývalého katastrálneho úradu)
e-mail: ***adriana.jakubcova@msupoprad.sk***
tel.kontakt: ***052/7160 376*** alebo ***0910 890 242*** - Mgr. Adriána Jakubcová

# Letný cestovateľský kolotoč

Mesto Poprad v spolupráci s Centrom pedagogicko-psychologyckého poradenstva a prevencie v Poprade organizuje denné tábory pre deti zamestnaných rodičov vo veku od 7 do 11 rokov.

## Termíny

**26.07.2021 - 30.07.2021 - 25 detí**

**02.08.2021 - 06.08.2021 - 25 detí**

## Miesto

Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie, Juliota Curie 2 v Poprade.

## Program

Poznávacie výlety, návšteva kultúrnych pamiatok, aktivity v prírode, kúpalisko a mnoho dalších nezabudnuteľných zážitkov so skúsenými lektormi.

Podmienkou prijatia Vášho dieťaťa do denného tábora je trvalý pobyt v meste Poprad a doklad o tom, že ste zamestnaní. Mesto Poprad bude hradiť všetky náklady spojené s realizáciou denných táborov a finančne Vás to nezaťaží. Strava a pitný režím sú v réžii rodičov.

Mestský úrad, odbor sociálny, Juliota Curie 3 (budova bývalého katastrálneho úradu)
e-mail: ***adriana.jakubcova@msupoprad.sk***
tel.kontakt: ***052/7160 376*** alebo ***0910 890 242*** - Mgr. Adriána Jakubcová