

NA CESTE

MICHAL
KAŠČÁK

Má pohodu po Pohode?

LÚČNICA
na Kriváni

VYBERTE SA
DO HÔR!

Nízke a Vysoké Tatry sú na jeseň najkrajšie



PRIRODZENE

ZÁSADITÁ

Každá kvapka neperlivej pramenitej vody Lucka je prirodzene zásaditá, a to je zásadná správa pre váš organizmus.



takmer nulový obsah sodíka
vyvážený obsah magnézia a vápníka
optimálna mineralizácia



Tvoj vodný anjel
www.lucka.sk



VYDAVATEĽ
NIVEL PLUS s.r.o.

ŠÉFREDAKTOR
Roman SLUŠNÝ
e-mail: sefredaktor@m-naceste.sk
tel.: +421 949 555 999

PROJEKTOVÁ MANAŽÉRKA
Katarína HERŽOVÁ
e-mail: projekty@m-naceste.sk

GRAFICKÝ DIZAJN/ÚPRAVA
Matúš HUSÁR

JAZYKOVÁ KOREKTÚRA
Nikola ČUKANOVÁ

INZERCIA
Jozef ŠPAČEK
e-mail: inzercia@m-naceste.sk
tel.: +421 911 668 469

ADRESA REDAKCIE
Ivanská cesta 2D, 821 04 Bratislava
tel.: +421 2 628 01 182

Vydanie: September 2017 **Ročník:** I. **Číslo:** 3

Periodicita vydávania: mesačník

Evidenčné číslo: EV 5524/17

ISSN: 2585-7053

Sídlo vydavateľa: Ivanská cesta 2D

821 04 Bratislava **IČO:** 35712058

Tlač: Neografia, a.s., Martin

EDITORIÁL

VÁŽENÍ CESTUJÚCI,

držíte v rukách už tretie číslo magazínu Na ceste, ktorý sa možno pomaly stáva vašim novým a pravidelným spoločníkom pri cestovaní vlakmi po Slovensku. Keď sme koncom júna vydali prvé číslo, púšťali sme ho do sveta s malou dušičkou, pretože sme nevedeli, či si v dnešnej dobe plnej moderných technológií a v konkurencii internetu, sociálnych sietí, ale aj komerčných novín a časopisov nájde svojich čitateľov. Do redakcie nám počas prázdnin prišlo niekoľko desiatok mailov a príjemne nás prekvapilo, že prevažná väčšina z nich bola pozitívnych. Chválili ste náš časopis a dokonca sa pýtali, či by ste ho mohli dostávať aj domov, nakoľko vlakom až tak často necestujete. Preto sme začali uvažovať aj o tom, že by sme rozbehli doručovanie magazínu. V prípade vášho záujmu nájdete bližšie informácie na predposlednej strane tohto septembrového vydania, ktoré je zamerané na hory. Prinášame v ňom zopár zaujímavostí o slovenských štítoch, ktoré sú aj národnými symbolmi. Urobili sme rozhovor s mladým Košičanom, ktorý za 27 hodín zdolal osem dvojtisícoviek, ako aj s hudobníkom Michalom Kaščákom, a to nielen o Pohode. Zavedieme vás na výlet s Lúčnicou do Tatier alebo vám predstavíme úspešné športovkyne zo šiestich kútov našej krajiny. Želáme si, nech vám pri jeho čítaní príjemne ubehne cesta.

P.S. A deťom prajem šťastný nový školský rok!

Roman Slušný

Bezplatne distribuovaný magazín do rýchlikov v rámci Slovenska.

Autorské práva sú vyhradené a vykonáva ich vydavateľ.
Kopírovanie alebo rozširovanie celku a akejkoľvek časti magazínu v slovenskom alebo inom jazyku bez písomného súhlasu vydavateľa je zakázané.

PR reklama je graficky vyznačená.



Foto na titulnej strane:

Na Lomnický štít sa dá dnes dostať pomerne jednoducho. Vyvezie vás tam zo Skalnatého Pleša kabínka lanovky za 8,5 minúty.
Foto: Shutterstock



TÉMA:

10 MUŽ, KTORÝ RÁD BEHÁ DO KOPCOV

Rozhovor s extrémnym horským bežcom Richardom Zvolánekom z Košíc, ktorý zvládol osem dvojtisícoviek za 27 hodín. Prezradil nám, ako to dokázal a či počas tohto výnimočného športového výkonu ani raz nespál.

PO SLOVENSKU:

12 KRAJOM FRÁTRA CYPRIÁNA

Malebné Pieniny síce preslávila legenda o lietajúcom mníchovi, podľa ktorej nakrútili aj celovečerný film, ale miest, ktoré v Zamagurí stoja za povšimnutie, je však rozhodne viac.

DO HISTÓRIE:

20 HOLLYWOOD NA SLOVENSKU

Aké zahraničné snímky sa od roku 1990 dodnes nakrúcali na Slovensku a ktoré hviezdy z Hollywoodu nás vďaka tomu navštívili? Zdá sa, že ani americkí filmári našu Bratislavu príliš lichotivo nevidia...

ZDRAVIE:

34 LASER VYLIEČI CUKROVKU ZA 15 MINÚT

Žiadne inzulínové injekcie niekoľkokrát denne či opakované meranie hodnoty cukru v krvi z prsta. Českí lekári prišli so svetovou novinkou, ktorá možno už čoskoro dá nádej aj tisíciam Slovákov v boji s diabetes 2. typu.

TIPY:

44 TECHNOLÓGIE 21. STOROČIA

Ku koncu leta a začiatku jesene neodmysliteľne patria aj outdoorové športy. Pri tejto príležitosti sa pozrieme na prístroje, ktoré v modernom slovníku voláme „wearables“. Sú to tie, čo nosíme na tele podobne ako náramkové hodiny.





Tatranské končiare i národné SYMBOLY

Takmer každý z nás zdolal v detstve alebo dospelosti aspoň jeden z kopcov akými sú Kriváň či Rysy, prípadne sa lanovkou vyviezol či už na Chopok alebo Lomnický štít. Tí fyzicky vyspelejší možno vyliezli aj na Gerlachovský štít, kde je výstup dovolený jedine v sprievode certifikovaného horského vodcu. Vidieť z najvyššej možnej výšky nielen našu krajinu, ale aj päť ďalších, musí byť priam neskutočným zážitkom. Keďže práve september je ideálnym obdobím na túry, nakoľko v ňom býva menej búrok a nečakaných výkyvov počasia než počas leta, tak máme pre vás niekoľko tipov, kam by ste sa ešte mohli vybrať. Teda, ak máte resty v počte zdolaných dvojtisícoviek, ktoré sú aj našimi národnými symbolmi alebo sa skrátka chystáte v najbližšom čase do hôr, teda presnejšie Nízkych či Vysokých Tatier.

Autor: Roman SLUŠNÝ,

Foto: od, shutterstock, wikipedia



ĎUMBIER (2043 m.n.m)

Okrem toho, že to je najvyšší vrch v Nízkych Tatrách, tak ide aj o národnú prírodnú rezerváciu. Tento vysokohorský masív tvoria na severe až 500 metrov vysoké steny, plné pilierov a žlabov, kým južné svahy pokrýva pole žulových balvanov. V kotlinách sa vyskytujú kamzíky a svište a na vrchole je vybudovaný železobetónový pylón, na ktorom stojí veľký slovenský dvojkríž z dreva. V sedle pod Ďumbierom sa v nadmorskej výške 1728 m.n.m. nachádza Chata generála Milana Rastislava Štefánika s celoročnou prevádzkou. Na Ďumbier sa dá dostať aj z Chopku po červenej turistickej značke popri Kamennej chate, cez Demänovské sedlo a Krúpovu hoľu. Ozaj a príde vám na um, že Ďumbier sa po slovensky volá aj koreň, ktorému všetci skôr hovoríme zázvor? Myslite na to, keď si najbližšie budete doma robiť Ďumbierový čaj...





KRÁĽOVA HOĽA (1 946 m.n.m)

Opradená povestami, ospevovaná básnikmi, oslávená aj národnou hymnickou piesňou, ale predovšetkým hojne navštevovaná hora v Nízkych Tatrách poskytuje jedinečný výhľad na štyri historické regióny Slovenska – Horehronie, Liptov, Spiš a Gemer. Pod horou pramenia naše štyri významné rieky: Váh, Hron, Hnilec a Hornád. Na vrchole je od roku 1960 televízny a rozhlasový vysielač, ku ktorému vedie od obce Šumiac horská asfaltová cesta, ale tá je pre verejnú dopravu uzavretá. Na vrchol sa dá dostať niekoľkými cestami – z Liptovskej Tepličky, Šumiaca, Telgártu či Spišského Bystrého a je to zároveň východiskový bod pre hrebeňovú turistiku smerom na Čertovicu. Núdzovo prespať sa dá v zrubovej drevenici Andrejcová, ktorá je síce celoročne otvorená, ale neudržiavaná. A keď už budete na Kráľovej holi, tak sa nezapadnite pozrieť, či tam ešte stojí strom zelený, ktorý má vrch naklonený.

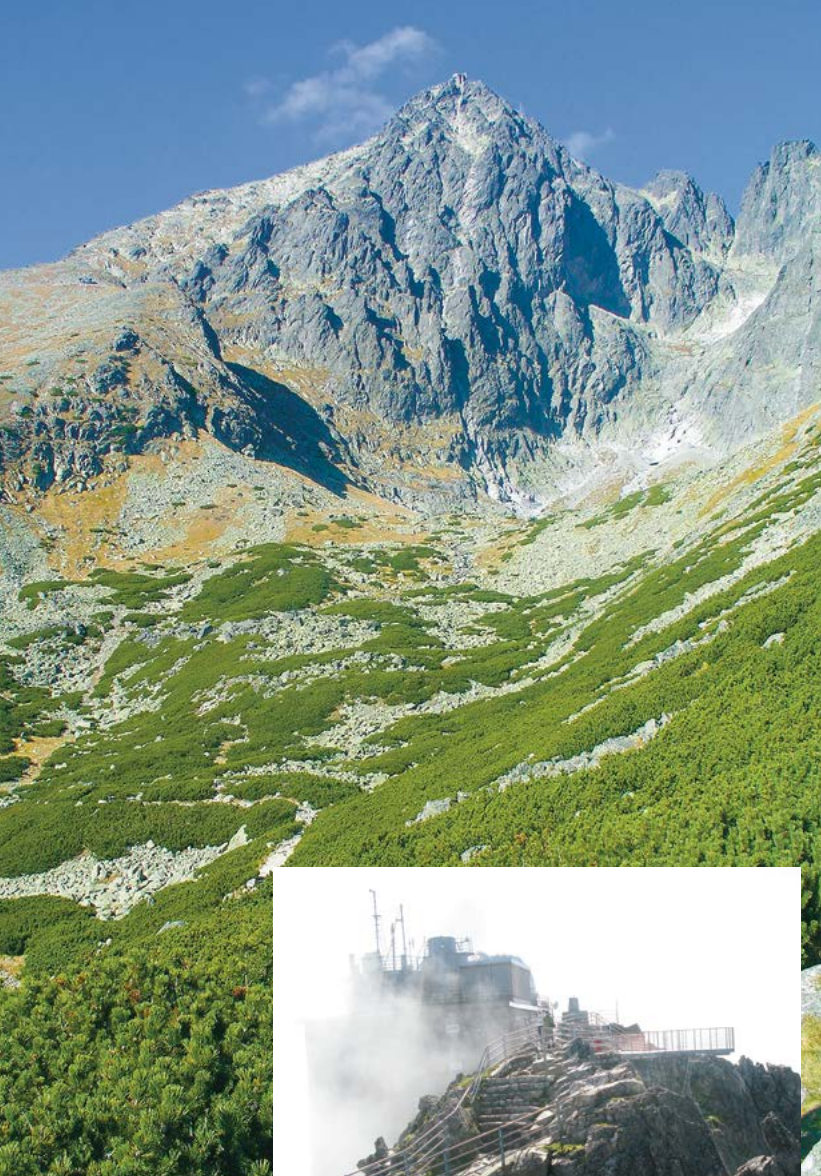
CHOPOK (2024 m.n.m.)

Je síce až tretí najvyšší vrch v Nízkych Tatrách, ale ide o turisticky azda najvyhľadávanejší vysokohorský cieľ a to v každom ročnom období. Pomerne ľahko dostupný je vďaka lanovke, ktorá ide ponad severnú stenu z tzv. liptovskej strany – stanice Priehyba, ale aj nad južnou stenou z horehronskej strany od Kosodreviny. Na vrchu sa nachádza aj meteorologická stanica, ktorá počas roka vykazuje prevažne veterné počasie, ale na druhej strane Chopok ponúka ľuďom rozsiahly kruhový výhľad. Peší turisti sa sem dostanú buď z Demänovskej doliny alebo Táľov. Výstup z Jasnej na Chopok s cieľom na druhej strane v Lúčkach je označený za náročný a trvá vyše 8 hodín. V prípade núdze však stačí vyjsť aspoň na Kamennú chatu pod Chopkom, kde je možnosť občerstvenia i nocľahu. Jednou z novších atrakcií na vrchole je plexisklová tabuľa s nápisom Chopok a jeho nadmorskou výškou, pri ktorej sa môžete odфотографovať buď na pamiatku alebo ako dôkaz, že ste druhý najvyšší kopec Nízkych Tatier skutočne vyšliapali.



LOMNICKÝ ŠTÍT (2634 m.n.m)

Nie je síce najvyšší, ale za to najznámejší končiar Vysokých Tatier. Jeho vrchol pripomína trojhrannú pyramídu s tromi hrebeňmi – severozápadným, severovýchodným a južným. Prvý vedie smerom k Pyšnému štítu, Spišskému štítu cez Baranie rohy. Druhý cez Vidlový hrebeň, Kežmarský štít až k Veľkej Svišťovke. A tretí cez Lomnický hrebeň, kopy, sedlo, hrd a Zamkovského chatu až po Lomnickú vyhlídku. Najvyššie položenou stavbou na Slovensku je Observatórium na jeho vrchole. Nachádzajú sa v ňom astronomické a meteorologické pracoviská SHMÚ ako aj televízna retranslačná stanica. Lomnický štít „zdolalo“ azda najviac turistov, a to hlavne preto, že naň vedie lanovka, ktorej červenú kabínku ste mohli vidieť aj na obálke nášho magazínu. Táto unikátna visutá lanovka prekonáva 855 metrové prevýšenie a vzdialenosť zo Skalnatého Plesa na „Lomničák“ zvládla za 8 a pol minúty. Na Lomnickom štíte sa nachádza aj kaviareň Dedo, symbolicky pomenovaná po prezývke, ktorú dali dedovia našich dedov tomuto vrchu. Aj napriek možnosti občerstvenia a jedinečnému výhľadu z oplošteného móla vysunutého ponad skaly, tu však môžete stráviť maximálne 50 minút. Potom by ste mali uvoľniť miesto na vrchole iným záujemcom. Na Lomnický štít sa dá, samozrejme, vyliezť aj po svojich, ale je to možné len v sprievode horského vodcu.



KRIVÁŇ (2498 m.n.m)





GERLACHOVSKÝ ŠTÍT (2654 m.n.m.)

Najmohutnejší masív nielen Tatier, ale celých Karpát. Leží v juhovýchodnej rássoche Zadného Gerlachu, z vrcholu pokračuje jeho hrebeň na Kotlový štít, kde sa rozvetvuje a vytvára známy Gerlachovský kotol. Pre svoju výšku, dostupnosť a krásnu horskú scenériu patrí Gerlach k najnavštevovanejším vrcholom Vysokých Tatier. Nie všetkým, ktorí sa rozhodli zdolať tento náš najvyšší štít, sa to podarilo. Existuje veľa prípadov, že sa výstup musel buď odložiť alebo dokonca zrušiť pre nepriaznivé počasie, pričom každý výstup na našu najvyššiu dvojtisícovku je dovolený len v sprievode certifikovaného horského vodcu. Mimochodom, viete, že z vrcholu Gerlachu je možné dovidieť do šiestich štátov? Okrem Slovenska a neďalekého Poľska môžete vidieť ukrajinské hory Runa a Boržava, maďarský kopec Jánoshegy kúsok od Budapešti, ale aj český vrch Praděd. A v prípade dobrej viditeľnosti sa dá zbadáť aj pohorie Gutai, ktoré je súčasťou Východných Karpát a nachádza sa v Rumunsku, s ktorým ani nesusedíme.



Dá sa o ňom povedať, že pre jeho charakteristický tvar ho vie aj z diaľky identifikovať takmer každý. Podľa ľudovej povesti mu vrch skrívil anjel svojím krídlom, keď na ňom sedel a kochal sa krásou krajiny pod Tatrami a potom chcel odletieť naspäť do neba. Kriváň sa nachádza na konci rássochy, ktorá sa od hlavného hrebeňa Vysokých Tatier odvetvuje v Čubrine. Leží nad Nečerkou, Kóprovou a Važeckou dolinou a svojimi výbežkami zasahuje do Liptovskej kotliny. Národným symbolom sa stal aj vďaka tomu, že na ňom v 19. storočí boli štúrovci, teda konkrétne v roku 1841 sem zobral národný buditeľ Gašpar Fejérpataky-Belopotocký dvojicu Ľudovít Štúr a Jozef Miloslav Hurban a o čosi neskôr sem začal robiť organizované výstupy liptovskomi-

kulášsky kňaz Michal Miloslav Hodža. Dnes sa výpravy na Kriváň robia z dvoch miest. Prvým sú Tri studničky, odkiaľ sa stúpa cez Grúnik, Kosodrevinu, šikmým traverzom po južnom úbočí Vyšnej Priehyby do Krivánskeho žlabu k Jamskému plesu, odkiaľ sa stúpa na Kriváň. Druhou možnosťou je ísť zo Štrbského Plesa po tatranskej magistrále až k Jamskému plesu cez Daxnerovo sedlo na vrchol Kriváňa. Ten je ozdobený čiernym kovovým dvojkrížom so slovenským znakom a takmer všetci, ktorým sa podarí vyjsť až hore, sa pri ňom odfotia. Mimochodom, viete, že takmer každý z nás má podobizeň Kriváňa možno aj teraz pri sebe? Ak neveríte, pozrite sa do peňaženky – mal by byť na zadnej strane takmer všetkých 1-centových, 2-centových či 5-centových slovenských euromincí. A určite ste nezabudli ani to, že v rokoch 1960 až 1990 bol aj Kriváň spolu s vatrou súčasťou štátneho znaku bývalého Československa.



Muž, ktorý rád behá do

Počas letných prázdnin sa mu podarilo za 27 hodín zdolať osem tatranských štítov – dvojtisícoviek. Konkrétne Furkotský štít, Predné Solisko, Kôprovský štít, Rysy, Východnú Vysokú, Slavkovský štít, Sedielko a Ľadový štít. Pritom nejde o žiadneho horolezcu, ale bežca. Košičan RICHARD ZVOLÁNEK je najlepší slovenský pretekár na extrémne trate, vzdialenosti či prevýšenia.

Autor: Roman Slušný, Foto: archív R.Z.

Podľa čoho ste si vybrali trasu behu po tatranských dvojtisícovkách a ako vlastne prebiehal tento váš úžasný športový výkon?

Približne päť rokov behám po Tatrách,

kam som dovtedy chodieval len ako turista. Rozhodol som sa, že sa pokúsim zdolať 9 dvojtisícoviek a nemal som žiadnu špeciálnu prípravu pred touto výzvou. Chcel som hlavne zbehnúť všetky tie štíty, na

ktorých trénujem, keď sa pripravujem na nejaké preteky. Pre mňa bolo asi najdôležitejšie si naplánovať stravu, lebo 27 hodín vkuse som zatiaľ ešte nebežal. Dovtedy maximálne 16 hodín a teraz to malo byť približne o desať hodín viac. Musel som si dobre premyslieť, ako to nakombinujem, aby telo vydržalo podávať výkon po celú dobu. A keďže moje najbližšie preteky by mali trvať 22 až 30 hodín, tak som si potreboval vyskúšať, ako budem fungovať.

Keďže ste tie dvojtisícovky absolvovali za 27 hodín, tak to znamená, že ste boli jednu noc bez



kopcov

spánku. A to ste nemali ani žiaden oddych?

Áno, bolo to bez spánku. Ultra maratónci zo svetovej špičky tvrdia, že tých 30 hodín sa bez neho v pohode dá vydržať. Mal som počas behu tri väčšie prestávky na občerstvenie, počas ktorých som na niekoľko minút posediačky zatvoril oči a driel, ale neľahol som si, lebo to by som asi zaspal a už nebol schopný vstať a pokračovať.

Ako dlho ste sa z toho výkonu spaťmätávali?

Hrubá únava trvala tri dni, teda dve noci a miernu únavu pociťujem asi šesť dní

po pretekoch. Vtedy nešportujem, ani neplávam, len regenerujem.

Máte čas vnímať počas behu aj okolie, alebo sa sústredíte len na to, kam stúmate, aby ste sa nebodaj nezranili?

Snažím sa na pretekoch aj počas tej výzvy ísť naplno. Nie je tam čas ani priestor sa Kochať prírodou či okolím. Je to o maximálnej koncentrácii. Musím sa sústrediť na beh, inak zakopávam. Ale všimol som si východ slnka pri Slavkáči, keď som z neho bežal dole a potom aj západ slnka na Rysoch, ktorý som si aj stihol zvečniť na mobil. Inak sa ani nedá veľmi zastať, lebo vtedy človek veľmi rýchlo vychladne, nakoľko počas môjho behu bola teplota okolo 12 stupňov a na štítoch najviac päť. Ale pár fotografií som musel urobiť ako dôkaz, že som tam hore skutočne bol, aby to nemohlo byť napadnuteľné. Paradoxne sa mi behá o čosi jednoduchšie v noci, lebo sa sústreďujem iba na lúč svetla, ktorý vydáva moja lampa – čelovka, pripevnená na hlave.

Radšej stúmate do kopca alebo je väčší adrenalin brzdiť pri zostupoch?

Donedávna som behal naplno hore aj dole, ale najnovšie som si povedal, že z hľadiska dlhodobého výkonu je lepšie brzdiť smerom dole. Je potom menšia záťaž na predné stehná a človek môže ťahať bez nejakého preťaženia či bolesti. Občas musím aj spomaliť a prejsť skôr do takej rýchlej chôdže najmä pri tých veľkých stúpaniach v Tatrách. Ale inak sa snažím držať identické tempo, teda napríklad po rovinke vždy bežím.

Dá sa o vás povedať, že beh je pre vás prostriedkom, ako môžete svoje telo dokonale vytrápiť a ešte pri tom posúvať vlastné hranice?

Ási áno. Nenašiel som iný šport, okrem behu, pri ktorom by človek vyplavoval toľko endorfinov. A beh po horách je oveľa zaujímavejší než klasický beh na asfalte. V prírode sme my ľudia doma, tam sa cítime dobre a možno aj preto je tento druh športu dosť stereotypný na rozdiel od

behu do hôr, kde príroda žije a človek je tam doma, a preto tam chodíme relaxovať a cítime sa tam spokojne. Možno aj preto je tento šport čoraz populárnejší. Aj ja som sa snažil zistiť, kde sú moje hranice, pretože limity si dávame iba my v hlave a telo dokáže pri správnom a systematickom tréningu naozaj neuveriteľné veci.

V súvislosti s vaším športovaním ste sa nevyhli ani zraneniam. Čo všetko ste už museli prekonať?

Mal som toho viac. Keď som toho ešte veľa nevedel o strave, tak som mal zapálené holenné kosti, preťažené achilovky a bolievali ma kolená aj bedrové kĺby. Kým som pochopil, ako na to, stálo ma to nejakú daň. Našťastie som nemal žiadnu únavovú zlomeninu. Asi aj preto, že v mojej strave je dostatok vápnika.

Boli ste vegetariánom, vegánom, vitariánom, fruitariánom, ale zažili ste aj obdobie, kedy ste držali pôst a pili len destilovanú vodu. Čo konzumujete dnes, aby ste mali dostatok sily na zvládnutie pretekov dlhších než 100 kilometrov?

Všeobecne sa stravujem tepelne neupravenou stravou. Prevažnú časť dňa jem ovocie kvôli cukrom, enzýmom, minerálom a vitamínom a večer zeleninu, ale aj orechy a rôzne semená kvôli tukom a aminokyselinám. Pred rokom a pol som do svojej stravy pridal aj varené zemiaky, nakoľko som v zamestnaní nemal možnosť stravovať sa tak, ako by som chcel, respektíve potreboval. Je pravda, že sa v budúcnosti chcem viac venovať stomílovému ultramaratónu, čo je teda vyše 160 km v horách a takéto preteky trvajú vyše 20 hodín a nie je možné to vydržať len na ovocí. Pri behu potrebuje človek viac energie, a preto som doplnil sušené ovocie o gély z ovocných výťažkov, ktoré obsahujú viac druhov cukrov, takže telo vie fungovať dlhšie. Keď som mal problémy s kŕčmi, riešil som to jednak tabletkami s magnéziom, ale doplnil som svoju výživu aj o vitariánske tyčinky z datľov a orechov. Skúšam, čo všetko môžem pridať do stravy, aby som mohol fungovať pri dlhšej záťaži.

Krajom frátra Cypriána

Cestou na Zamagurie sa
ukazujú úplne iné pohľady než
z Liptova a Spiša.



Malebné Pieniny síce preslávila legenda o lietajúcom mníchovi, miest, ktoré v Zamagurí stoja za povšimnutie je však rozhodne viac.

Autor: od, Foto: od



Pieniny sú najmenší a druhý najstarší národný park Slovenska. Krášli ho jedinečná krajina s drobnými poličkami a lúčkami, na ktorých vždy v lete vyrastú typické zamagurské stohy pokoseného sena. Región sa pýši liečivými bylin-

kami, hojivou vodou, goralským folklórom a legendou o lietajúcom mníchovi Cypriánovi. Do kraja, ktorý turisticky ťahá kaňon rieky Dunajec, sa môžete vybrať viacerými cestami. Čím viac sa ale blížíme k poľskej hranici, tým je krajina pestrejšia.

Pri Dunajci, ktorý v Pieninách vyhľbil najväčšiu tiesňavu strednej Európy, pribúdajú prístavy, kempingy, penzióny, reštaurácie, požičovne bicyklov a parkoviská. Zastaneme na okraji usadlosti, doslova pod múrmi kartuziánskeho kláštora, kde celodenné parkovanie stojí tri eurá. Dopoludnia mierime do Lechnického kláštora, za stenami ktorého kedysi pôsobili dva najprísnejšie rády rímsko-katolíckej cirkvi: kartuziánsky a kamaldulský. Ocitneme sa vo svete, aký si na vlastnej koži kedysi vyskúšal aj herec Marko Igonda vo filme Legenda o Cypriánovi.

ŽIVOT V MODLITBE

Červený Kláštor je očarujúce miesto. Z bylinkových záhradiek v ruínach kamaldulských domčekov vyžaruje upokojujúca energia. Vzduch ➤



Červený Kláštor je dnes národná kultúrna pamiatka. Najobľúbenejšou turistickou atrakciou Pienin je plavba plťou.

Plavba plťou dolu Dunajcom trvá skoro dve hodiny. V prípade dobrého počasia je to veľmi príjemný zážitok.





Červený Kláštor je obľúbeným miestom výletov.



Mniši celý svoj život prežili v tichu. Jedli len obilniny, zemiaky, med, či ryby, ktoré si nachytali v rieke. Dnes o ich osude hovorí výstava.



Domček kamaldulského mnicha mal chodbu a štyri malé miestnosti.



vonía medovkou, čakankou či šalviou. Mnísi, ktorí ich tu kedysi pestovali, takmer celý svoj život mlčali. Bývali v jednoduchých domčekoch, v ktorých nechýbala izba s oltárom. Modlili sa desaťkrát za deň, spali od siedmej do jedenástej a od druhej do šiestej ráno. Medzitým vstali a opäť sa modlili. Každý mal dve rúcha, nočnú košeľu, dvojce spodkov a opasok. K tomu dve ihly, britvu, nožnice a hrebeň. Hojivé bylinky spracovávali a vytvárali z nich herbáre, ktoré môžete obdivovať aj dnes. Po dvoch hodinách v kláštornej tísine sa vraciame do rušného parku, odkiaľ dovidieť na pečať Pienin, neopakovateľné Tri koruny. Práve z tejto tisícmetrovej poľskej hory podľa povesti vzlietol na klzáku najslávnejší slovenský mních, Cyprián. Od pltníka v kroji si v prístavisku kupujeme lístok a po asi dvadsiatich minútach čakania nasadáme na plavidlo. Za necelé dve hodiny prejdeme deväť kilometrov úchvatnej tiesňavy a z hladiny Dunaja obdivujeme najkrajšie miesta Pienin.

PLŤOU AJ BICYKLOM

Mladý pltník nás upozorní na Zbojnický skok, miesto cez ktoré sa vraj prehupol len Jánošík

Všetko v kraji sa točí okolo liečivých bylín.



i sedem strechovitých brál na vrchu Holica. Sú to skamenení mnísi, ktorí odtrhli zakázanú bylinu. Z plte, aká v slovensko-poľskom pohraničí od dávna prevážala jantár, sušené slivky, medovinu, či zelinu, vystúpime pri prielome Lesnického potoka. Požičiame si horské bicykle a do Červeného Kláštora sa vraciame asi desať kilometrov dlhým náučným chodníkom. Pri Dunajci mňame návštevníkov Pienin, ktorých v tieňave zastihla prietrz mračien. Sú unavení, mokří a zablatení, no všetci sa smejú. Červený Kláštor nelieči len bylinkami...

Pieniny sú najmenší národný park Slovenska. Ich dominantou sú neopakovateľné Tri koruny.

U NÁS SA STANETE EXPERTMI V GASTRONÓMII

Pridaj sa k nám!



Extra bonus na nákup 432 €/rok



Pracovný pomer na dobu neurčitú



5 dní voľna navyše



Výplata 5. deň v mesiaci

Viac benefitov a informácií získate na:
INFOLINKA 0850 123 223
(Po – Ne: 8:00 – 20:00)
info@metro.sk
www.metro.sk/kariera



METRO



Clenovia umeleckého súboru sa zvečnili aj s výpravcom na železničnej stanici v Štrbe

S Lúčnicou na výlete

Leto 2017 bude pre náš najznámejší folklórny súbor pamätné z dvoch dôvodov. Koncom júla vo veku 90 rokov zomrel jeden zo zakladateľov a symbolov Lúčnice profesor Štefan Nosál a na začiatku augusta sa členovia umeleckého súboru vybrali vlakom do Vysokých Tatier, kde vystupovali po dlhých 30 rokoch!

Autor: US Lúčnica, **Foto:** Pavol Harum



V Tatrách sa konal zraz viacerých folklórnych súborov zo Slovenska

Na peróne bratislavskej hlavnej stanice sa 31. júla spievalo a smialo. Bežný deň na mieste, kde sa denne premelú tisícky ľudí, ozvláštnila milá udalosť. Veselí členovia legendárneho Umeleckého súboru Lúčnica nasadli do vlaku a vyrazili smerom na Štrbské Pleso, kde ich čakal bohatý trojdňový program. Do vozňa, ktorý pre Lúčnicu špeciálne rezervovala Železničná spoločnosť Slovensko, napokon nastúpilo do 60 ľudí zo súboru. Všetci v rovnakých tričkách s logom Lúčnice a chlapi ešte aj s elegantnými ľudovými klobúčikmi na hlavách. Podujatie s názvom Lúčnica v Tatrách sa pripravovalo viac ako rok a diváci, ktorí prišli 3. augusta na jej vystúpenie pod tatranskými štítmí mohli vidieť najlepšie choreografie Štefana Nosáľa. Riaditeľ Lúčnice Marián Turner pri tejto príležitosti nezabudol pripomenúť, že celá akcia nazývaná „Lúčnica v Tatrách“ bola venovaná práve pamiatke pána profesora a jeho dielu.

VYŠLI AJ NA KRIVÁŇ

Lúčničari začali hneď prvý deň pobytu v Tatrách poriadnou turistikou. Na Kriváň, ako symbol slovenskej hrdosti, začali výstup už od pol šiestej ráno. Priamo z vrcholu Kriváňa si zanožili slovenské pesničky a jednu špeciálne venovali pánovi profesorovi Nosáľovi do neba. Na všetkých sa počas ich výletu akoby symbolicky usmievalo slnko.

ZRAZ FOLKLORISTOV

Ďalší deň privítalo Štrbské Pleso vyše 1000 návštevníkov, ktorí netrpezlivo očakávali krojový sprievod Lúčnice, Vagonára a ďalších folklórnych súborov a speváckych skupín z podtatranských obcí a miest. Zo špeciálne zostavených spevníkov si spoločne zaspievali známe ľudové piesne ako napríklad Páslo dievča pávy či Kopala studienku.

DAVY POD TATRAMI

Vrcholom pobytu Lúčnice v Tatrách bolo skoro dvojhodinové predstavenie v prírodnom amfiteátri pod skokanskými mostíkmi na Štrbskom Plese, kde členovia súboru predviedli výber z najlepších choreografií, ktorý bol zostavený tak, aby predstavili všetky regióny od západného až po východné Slovensko.



Lúčničari sa pred svojim vystúpením rozhodli vyliezť až na Kriváň.



Vystúpenie sa konalo pod skokanskými mostíkmi na Štrbskom Plese.



Podujatie s názvom Lúčnica v Tatrách sa pripravovalo viac ako rok a diváci, ktorí prišli 3. augusta na jej vystúpenie pod tatranskými štítmí mohli vidieť najlepšie choreografie Štefana Nosáľa.

V programe predstavili všetky regióny Slovenska



KEĎ VÁM KAMARÁTKY osvetľujú cestu do pekla

Aj ženy mávajú krízu stredného veku. Pociť, že ešte musia stihnúť posledný vlak, v ktorom sa vezú radovánky mladosti, sa u nich dostavuje okolo štyridsiatky. Keď im dôjde, že v nočnom bare ich už nikto na drink nepozve, začnú loviť vo virtualite.

Autor: SABINA, Foto: Shutterstock

Tak on má popri mne frajerku! - vyhŕkla spravodlivo rozhorčená Naďa. „Takže vás klamal pol roka obe,“ sucho skonštatovala Nora, načo sa Naďa ohradila, že klamaná je tu ona. Tú druhú si predsa našiel

až štyri mesiace po nej! Jej optimizmus bol fascinujúci. Stále žila v tom, že ona je číslo jedna.

Logika hovorila, že po tomto poznaní sa Naďa so svojím milým rozíde. Avšak, keď sa po troch mesiacoch stretli dievčatá znova na drinku, vyšlo z nej, že on ich miluje obe a dokonca stavia barák, kde bude mať kaž-

dá svoju izbu. Bolo to do plaču, ale smiali sa ako šibnuté. Po jednom Aperole!

„Moslimský svet nás zlomí bezproblémovo, a to vďaka mužskej túžbe vlastniť hárem,“ uzavrela to Nora. Nebola to jej myšlienka, ale rada ju používala. Vyzerala vďaka nej tak sofistikovane. Aspoň životnými múdrosťami si uchovávala sebaúctu. Žiadne dramatické vzťahové príbehy, ktoré sú základom života istého typu žien, totiž nemala.

A ešte tu bola Sabina. Stretávala sa s kamarátkami čoraz menej. Takisto nemala čím prispieť. Ženatému Igorovi, čo ju uháňal pred časom povedala, že do takéhoto vzťahu nejde a príbeh skončil skôr, než začal. „Viete,

čo som dnes videla?“ pokúsila sa s úsmevom o historku. „Obrovský tereňák, ktorý mal na značke 007JA. A hneď po ňom šla škodovka, ktorá mala koncovku 328JA. Som si predstavovala, že ten v tom tereňáku, egomaniak, si tú značku určite vybavil vedome a ten nešťastník na škodovke ju dostal povinne.“ Bolo to trochu od vecí. Jej to rýchlo došlo a potom už len mlčala.

Hlavné slovo mala Naďa. Jej monológ bol nezastaviteľný. Napríklad o tom, ako komunikuje so sokyňou. Z jej rečí bolo jasné, že je aj jej spojenkyňa, chápe ju, miestami aj futuje, aj na ňu žiarli, aj ju nenávidí. „Vždy, keď mi povie niečo nové o Marcelovi, idem vyskočiť z kože a hneď mu to hystericky píšem. Ako ju zobral na wellness a fotil sa s ňou v tričku, čo som mu ja kúpila!“ rozčuľovala sa, až kričala. Nora na ňu s obdivom hľadela. Tolko emócií. Tolko života mala v sebe. Ona so Sabinou pri nej sedeli ako chudery za zenitom, čo to už nejak doklepú. Áno, jasné, ten príbeh nebol pekný. Nevidela Naďu, keď sama doma reve v posteli a nevie, čo si počať s voľným večerom, lebo jej Marcel je práve u tej druhej. „Už sa s ním nestretnem,“ vyhlasovala Naďa celý večer rezolútne a vraj už aj zahájila expedíciu na slobodu. Stihla už reagovať aj na nové ponuky zo zoznamky. Pridávala ďalšie absurdné story... a Nora... jej závidela. Naďa na rozdiel od nej žila. Síce ako v zlej telenovele, ale žila. Niečo sa okolo nej dialo. Mala o čom rozprávať, bola zaujímavá a nech to znie akokoľvek neuveriteľne v kontexte s jej príbehom, zvyšovalo to jej sebavedomie.

Keď sa pred polnocou rozlúčili s Naďou a ohučané odchádzali z baru, spýtala sa Nora Sabiny: „Nevyskúšame predsa len tú zoznamku?“ Sabina to rezolútne odmietla. „Počúvaj ma, pamätáš sa na Naďu ešte pred rokom? Keď sme sedeli v bare, vyzerala rovnako biedne ako my! Iba nadávala na život, na chlapov, na robotu, ľutovala sa. A pozri na ňu teraz! Máme pred štyridsiatkou, o chvíľu o nás fakt nikto nezakopne, toto je asi posledná šanca. Všetci, kde inde sa dnes zoznámia?“ snažila sa ju presvedčiť. Bola to márna snaha. So Sabinou nepohla. A tak do toho šla sama.

Jej prvý poznatok bol, že ženatí muži dnes už neklamú. Rovno vám napíšu, že chcú

sex, ale neplánujú preň opustiť rodinu. Ideálne, ak by ste dokázali odstrihnúť presne tie emócie, ktoré túžite dostať do života. Jeden jej úprimne napísal, že ide na týždeň do Košíc, či mu bude robiť spoločnosť. Aké milé.

Keď sa prepísala cez hory balastu, úchylov a ženatých, dohodla si svoje prvé stretnutie. Namaľovala sa, dala umelé mihalnice a svoj najlepší kabát a vyrazila na stretnutie s pánom Jánom, ktorý pracoval v Nemecku. Síce na stavbách, ale bol celkom komunikatívny a ani nerobil veľa gramatických chýb. Takže nastajlovaná ako zo žurnálu čakala pred reštauráciou Čárda v Starom Meste, keď pri nej zastavila špinavá dodávka a v nej sedel ešte špinavší chlapík, ktorý ju pozval dnu. A ja sprostá, som si kvôli tebe oholila nohy... Presne tá pesnička by na ňu sedela. Logika hovorila zvrtnúť sa na opätku a odísť, namiesto toho do tej hnusnej dodávky nastúpila. Pán Ján alebo v tej chvíli už skôr Jano v špinavých montérkach a zafúlanom tričku jej s pokojom alfa samca oznámil, že na večeru idú inde. Nora sa zmohla len na to, že z večere urobila kávu a zmizla domov. Janči jej napriek tomu ešte v ten večer napísal a pokúsil sa dohodnúť si ďalšie stretnutie. Keď nereagovala, konečne mu to došlo. „Odradili ťa tie moje špinavé montérky? Sorry, nestihol som sa prezliecť,“ napísal ešte, ale Nora už na ponuku ne reflektovala.

Jediné pozitívne z tohto a ďalších stretnutí, ktoré nasledovali, bolo, že na stretnutí s Naďou a Sabinou už v bare nesedela ako zmoknutá sliepka, ktorej život preteká medzi prstami. Už aj ona mala o čom. Ten pocit jej stál aj za zopár nocí sexu s otcami rodín. To nech si v hlave upracú oni, bola presvedčená. No a čo, že ju ne jeden nazval štetkou, keď zistil, že stále operuje na zoznamke. Noví kamaráti, známi, niekoľkomesačné nádejné známosti. Skúšala. Chodila na víkendové výlety, do kúpeľov... „Chlapa síce nemám, ale moje sebavedomie je zase v poriadku,“ povedala spokojne Sabine, keď sa stretli. „Odporúčam ti to isté.“ Z ponurosti svojho života na ňu Sabina hľadela veľmi skepticky.

Naďa však mala pred Norou náskok. Ako by jej osvetľovala cestu do pekla. „Marcel je

pasé. Zoznámila som sa s Mirom,“ oznámila jej raz večer pyšne. Jeden večer, keď v depresií nevedela, čo si začať, šla s kamarátkami do „ejtísového“ baru. „Miro tam bol aj s kamarátom. Ešteže, inak by sme asi celý večer mlčali,“ smiala sa Naďa a pokračovala: „Ak Miro povedal za noc štyri vety, tak to bolo veľa. ‘Ty nerozprávaš?’ pýtala som sa ho. Hanbil sa, ale bozkávať sa chcel. A ja som sa nebránila. Páčil sa mi. Tým, že nehovoril, nemohol sa strápiť a nebol otravný. A po tých chlapíkoch zo zoznamky bol ako osvieženie.“

Na druhý deň šli do kina. Tretí raz na večeru a drink. „Keď sa ma večer spýtal ‘ideš ku mne?’, v sekunde som povedala áno. Prespala som uňho a o dva dni som tam už mala aj zubnú kefku,“ bezstarostne pokračovala v príbehu.

Jej Miro sa po ôsmich rokoch rozišiel s priateľkou. Bolo to ešte čerstvé, takže Naďa bola svedkom toho, ako si jeho ex prišla pre svoje veci. „Absurdné, ako sme sa vystriedali. Najviac ma ale pobavilo, že keď odišla s poslednými handrami, o chvíľu zaklopala znova a hovorí: ‘Ešte vankúšik som si tu zabudla.’ A to bez hanby žiadala dievčina, čo mu zobrala auto, všetok nábytok, televízor, počítač, aj drahé kufre, čo si spoločne kúpili a od Mira si nechala vyplatiť polovicu reálnej hodnoty bytu, hoci sama doň na začiatku investovala smiešnu sumu. Aby ju bol schopný vyplatiť, musel si zobrať hypotéku. Tak takého som ja zbalila,“ uzavrela monológ Naďa.

Iste chápete, že ju tento vzťah dlho nenaplnil. Na dovolenku vyrazili dievčatá na chatu v Tatrách, kde sa Naďa v alkoholickom rauši vyspala s nejakým Maďarom. Ani jeho meno nevie.

Teraz má štyridsať, je v druhom mesiaci a dúfa, že Miro si do konca života bude myslieť, že dieťa, čo čaká, je jeho. Ale to bude riešiť neskôr. V tomto momente uteká za Norou, vraj má nejakú super novú historku.

Hollywood na Slovensku



V Bratislave sa nakrúcal film Peacemaker, ktorého hlavnými hviezdami boli George Clooney a Nicole Kidman.

Kým nebola Budapešť, Praha či balkánske mestá pre hollywoodskych producentov lacnejšie, točili sa aj na Slovensku zaujímavé filmy. Pripomeňme si, kde padali klapky a kadiaľ kráčali veľké svetové hviezdy.

Autor: Robert DAVID, Foto: Internet



Viacero scén z historického seriálu Marco Polo tiež vzniklo na Slovensku

Začnime v hlavnom meste. Bratislava, paradoxne, nikdy nehrala v kasovom trháku samú seba, buď sa u nás točili „akože“ iné mestá alebo sa o Bratislave nakrúcalo za našimi hranicami. Všetko sa to začalo v Bondovi z roku 1987. Vo filme Dych života sa Timothy Dalton ocitne v Bratislave, ktorá sa však nakrúcala vo Viedni. Za socializmu totiž západných filmárov nikto do mesta nepustil! Vo filme vidíte autá s nápisom VB a Agent 007 hľadá Karu Milovy, budúcu Bond-girl na Kvetinovej ulici 27 v Bratislave. Všimli ste si ten preklep v názve? O desať rokov neskôr sa všetko otočilo a bratislavské lokality boli vo filme Peacemaker použité ako

zábery z Viedne, New Yorku či Sarajeva. Toto vojnou zničené mesto znázorňovali ošarpané domy na Kapitulskej a diera po nevybudovaných eskalátoroch do polikliniky na Tehelnej ulici. Z Univerzity Komenského na Šafárikovom námestí sa stal bosniansko-srbský parlament a Zimný štadión Ondreja Nepelu, teda presnejšie jeho kancelárske priestory, boli chodbou pod Bielym domom. Keď hlavný hrdina stvárnený Georgom Clooneyom naháňal zloduchov po Starom Meste, boli niektoré odbočky vskutku nelogické a najväčšia zábava pre znalého diváka nastáva, keď vbehne do kostola v New Yorku a v ďalšom zábere sa ocitne priamo v Dóme svätého Martina. Incheba bola riadiacim strediskom Pentagonu a na záver filmu si Nicole Kidmanová zaplávala v bazéne v Juvente. Z bra-

tislavskej Univerzitnej knižnice sa stala Stadtbibliothek a nemecké nápisy ozdobili aj budovy na Hlavnom námestí Bratislavy. Eufóriu z leta 1996, kedy zábery s hollywoodskými hviezdami u nás vznikali, sa už nikdy nepodarilo zopakovať. Ceny sa zmenili a americké produkcie vymenili čoraz drahšie Slovensko za lacnejšie balkánske územie.

ZÁHADNÁ BRATISLAVA V EUROTRIPLE

A tak sa aj o nás točilo inde. Snímka Jeffa Schaffera Eurotrip je o skupine štyroch amerických študentov, ktorá sa vydá na výlet po Európe. Keď prídu na Slovensko, vidia polozbúrané domy, ľudia sa tu umývajú i močia na ulici, v zábere je aj pes nesúci odseknutú ruku. Ale v skutočnosti sa „bratislavské“ scény nakrúcali v Prahe a areáli vojenského letiska Milovice. V americkom horore Eliho Rotha s názvom Hostel zasa dvaja Američania a jeden Islandan cestujú po Európe s cieľom pošpásovať si s dievčatami a dostanú tip na Slovensko. V hosteli, odkiaľ sú ľudia unášaní do spaľovne a kde si boháči platia za to, aby mohli kruto a nechutne mučiť nič netušiace obete, napokon bojujú o holý život.

SILNÉ ROKY DEVÄTDESIATE

Kedy vlastne začali prvé hollywoodske klapky u nás? Na Slovensku to všetko odštartoval fantastický film Merlin. Príbeh bol o známom čarodéjníkovi a nakrúcal sa v roku 1993. Tvorcom filmu sa do deja hodila najmä naša krásna príroda, a tak sa scény okolo Kamelotu odohrávali najmä v oblasti Slovenského krasu, konkrétne v jaskyni Domica. Okrem toho sa Richard Lynch, ktorý sa objavil aj v seriáloch Starsky & Hutch či Star Trek, prechádzal neďaleko Malaciek, Lozorna a Bratislavy. Úspešný bol aj legendárny film Dračie srdce. Scény odohrávajúce sa v okolí Čachtického a Spišského hradu, v Slovenskom raji a v štúdiách na Kolibe v kombinácii s fantastickými vizuálnymi efektmi priniesli filmu nomináciu na Oscara v kategórii Najlepšie vizuálne efekty. Sean Connery vo filme prepožičal hlas drakovi, na našu pôdu, žiaľ, svojou slávnou nohou nevstúpil. Aj od nakrúcania filmu Za nepriateľskou líniou prešlo pomaly už dvadsať rokov, ale na niektoré z jeho scén si zrejme spomeniete dodnes. Napríklad na obrovskú sochu anjela, pri ktorej sa odohrávali neuveriteľné scény. Rozstrieľali ju a herec od nej skákal pred nepriateľskou paľbou do priepasti, kde sa zachytil lana visiaceho z vrtníka...

K americkým hereckým hviezdám Owenovi Wilsonovi a Gene Hackmanovi sa vtedy pridali aj tie slovenské, takže vo filme môžete vidieť Marka Igonda, Kamila Kollárika, no a srbských vojakov si vtedy zahrali príslušníci vojenského útvaru v Martine. Keď sa u nás točila vojnová dráma Povstanie, v uliciach hlavného mesta pobežovali Jon Voight, Leelee Sobieski či predstaviteľ Rossa z Priateľov, David Schwimmer. A v centre kávičkovač Donald Sutherland! No a pred pár rokmi u nás padla klapka seriálu Marco Polo. Na nakrúcaní scén z Mongolska a Číny sa v Súľovských skalách zišli pracovne ľudia zhruba 20 národností celého sveta. Filmári nevyužívali iba slovenské lokality, ale aj slovenské stavebné a transportné firmy, cateringové služby a ubytovaní boli vo viac ako 22 slovenských hoteloch.

VIDEOKLIP SPOD TATIER

Ešte malá poznámka, točili sa u nás nielen filmy, ale aj hudobné videoklipy. Švédsky spevák iránskeho pôvodu Arash prišiel v roku 2006 do Popradu so speváčkou Aneelou nakrúcať videoklip k ich spoločnej pesničke Chori chori. Klip vznikol v prostredí popradského AquaCity i širšieho okolia a mal rozpočet okolo 300-tisíc eur. Niet divu, robil sa na štyri kamery, kaskadérske kúsky boli ohromne drahé a niektoré zábery sa točili z vrtníka. Pri naháňačke sa zdemolovali aj nejaké autá... Režisérom videoklipu bol Fredrik Callingaard, ktorý má na svojom konte videoklipy pre hviezdy ako Madonna, Cher, Depeche Mode či Kylie Minogue. Možno načas pripomenúť veľkým svetovým produkciám, ako je u nás pekne a pohostinne a snáď sa éra nakrúcania veľkých diel v našich zemepisných šírkach prinavrátia.

Vo vojrovej dráme Za nepriateľskou líniou hral Owen Wilson a Gene Hackman



Na Slovensku to všetko odštartoval fantastický film Merlin. Príbeh bol o známom čarodéjníkovi a nakrúcal sa v roku 1993.

V americkom filme Eurotrip navštívili jeho hrdinovia Bratislavu a popíjali absint



Nielen krásne, ale aj úspešné

To, že Slovensko je plné nádherných žien, je stará známa pravda, čo potvrdzuje aj poltucet športovkýň z rôznych kútov republiky, ktoré reprezentujú buď svoje rodné mesto alebo dokonca aj našu krajinu v zahraničí...

Autor: Roman SLUŠNÝ, Foto: archív a.d., s.s. n.g., r.t., d.m., s.b.

NIKOLA GAPOVÁ

ZAHRALA SI AJ NA OLYMPIÁDE!

Jej otec bol hokejista, takže už od malička spolu s bratom trávili viac času na popradskom zimáku než v škôlke. Korčuľovať sa naučila ako trojročná, ale prvú súťažnú sezónu absolvovala v 13. rokoch. „Hokej ako šport ma opantál svojou rýchlosťou, nasadením, peknými akciami či gólmi. Nakoľko ženský hokej nie je profesionálny, tak azda najťažšie je všetko ostatné s ním sklbiť. Napríklad ja som študovala na VŠ a momentálne popri ňom aj pracujem,“ konštatuje Nikola, ktorá za Slovensko hrala napríklad aj na zimnej olympiáde 2010 vo Vancouveri. Medzi svoje úspechy radí aj účasť v elitnej kategórii MS či bronz zo Svetovej zimnej Univerziády v Erzurume. Na klubovej úrovni si najviac cení dvojnásobný titul majste-

riek v Českej extraligy žien s SK Karviná a bronzovú a striebornú medailu z fínskej najvyššej súťaže, kde momentálne pôsobí v klube Espoo. „Bude to moja tretia sezóna tam a verím, že ju zavŕšim majstrovským titulom. Inak Fínky patria k svetovej špičke, stabilne hrávajú najvyššiu kategóriu MS a sú aj pravidelnými účastníkmi olympiád, čo značí, že podmienky a prostredie je tu určite na vyššej úrovni ako u nás. Teda, ak aj hovoríme o počte hokejistiek, štadiónov, tímov a súťaží. U nás je ženský hokej stále veľmi mladým športom,“ hovorí Nikola, pre ktorú je jedným z hlavných cieľov pomôcť slovenskej reprezentácii dosahovať čo najlepšie výsledky.

aj chvíle, keď sa mi nechcelo trénovať, ale všetky krízové situácie som prekonala a dnes som rada, že som pri tomto športe zostala,“ hovorí 190 cm vysoká blokárka najlepšieho slovenského klubu Slávie Ekonomická Univerzita. Jej družstvo v domácej súťaži dlhodobo dominuje, ale Slávia hrá ešte aj stredoeurópsku ligu, challenge cup, a viacero iných medzinárodných turnajov, takže mladé hráčky majú stále dôvod na sebe pracovať a pokúšať sa ďalej zlepšovať. Napríklad Sandra to dotiahla cez mládežnícke reprezentácie – kadetskú či juniorskú až do tej seniorskej. Čo pokladá za svoj najväčší úspech? „Tak určite sa cením aj to, že sme doma dva roky neporazené družstvo, a teda i ja mám pár majstrovských titulov, ale dúfam, že tie najväčšie úspechy na mňa v zahraničí či slovenskom drese ešte len čakajú.

SANDRA SZABÓOVÁ

Z KOMÁRNA AŽ DO REPREZENTÁCIE!

Rodáčku z Komárna priviedla k volejbalu jej mama Andrea, ktorá sa mu v mladosti takisto venovala. Okrem nej tu vyrástlo viacero talentov medzi mužmi aj ženami, ale neskôr volejbal v meste zanikol. „Boli



ALICA ĎURKOVÁ

JE TRÉNERKOU BIATLONU

Starí rodičia bývalej tanečnice žijú v Osrblí, kde sa nachádza biatlonový štadión, kde Alica strávila nejedny prázdniny. Ako 14-ročná sa rozhodla prihlásiť na biatlon a jej prvým trénerom bol Ľuboš Čaja. Čo bolo pri jej začiatkoch najdôležitejšie? „Podľa mňa zvládnuť hlavu, ktorá občas víťazila nad mojím telom či schopnosťami,“ so smiechom hovorí sympatická blondínka. Za svoj najväčší úspech považuje zisk titulu Majsterky Slovenska, keď dokázala poraziť súperky, ktoré sa biatlonu venovali od útleho detstva. „Možno som nemala až toľko talentu, ale o to viac som na tréningu drela,“ tvrdí Banskobystričanka, ktorá sa nedávno sama stala trénerkou. „Viedla som deväťročné deti, ale aj skupiny dospelých, kde som bola najmladšia. Snažím sa svojim zverencom sprostredkovať, že šport nemusí byť len drina, ale môže byť aj zábava. A niet väčšej radosti, než keď vidím, že moje deti alebo klienti v biatlone napredujú,“ hovorí Alica, ktorá však má určité obavy o budúcnosť tohto zimného športu. „Nevidím to ružovo. Svet nám uteká mľuvými krokmi. Nielen v biatlone je asi nastavený zlý systém. Ale aj napriek tomu si prajem, aby tu vyrástli noví biatlonisti, plavci či atléti, na ktorých bude naša krajina hrdá a oni budú hrdí na svoju krajinu.“



DENISA MRÁZIKOVÁ

FUTBAL SPÁJA CELÚ RODINU

V meste pozná ich rodinu hádam každý. Rudolf Mrázik je manažérom ženského družstva pri klube MŠK Slovan Trenčianske Teplice, kde hrávala futbal jeho manželka Simona i všetky tri dcéry – Monika, Natália a Denisa. Najmladšia začala do lopty kopat ako 8-ročná. „Spočiatku som hrala len pre zábavu, ale neskôr bolo mojím cieľom dostať sa do reprezentácie, čo sa mi napokon aj splnilo,“ hovorí členka juniorského výberu žien SR, s ktorým by veľmi chcela postúpiť cez kvalifikáciu až na finálový turnaj Majstrovstiev Európy. Denisa ešte ako členka družstva do 15 rokov si roku 2014 zahrála aj na Letných olympijských hrách mládeže v čínskom Nanjingu, kde sa na

zápas domácich s našimi dievčatami prišlo pozrieť vyše 50-tisíc divákov. V ženskej lige je aj 50 ľudí na zápase vzácnosť. „Naša súťaž nemá úroveň ako v okolitých krajinách. Určite by bola aj pre mňa väčšou výzvou napríklad česká liga,“ tvrdí svetlovlasá obrankyňa, ktorá už kvôli futbalu utrpela aj otras mozgu a musela podstúpiť operáciu kolena. Čo je podľa nej na tomto športe najťažšie? „Asi zvládnuť kolektív. Predsa len nie je jednoduché, aby toľko báb pokoje spolu dobre vychádzalo.“



ROMANA TABAKOVÁ

TENISU ZOSTALA VERNÁ

Romana sa po štúdiu v USA tento rok vrátila aj na domáce tenisové kurty. „Zahrála som si štvorhru na turnaji v Trnave a trochu viac začala trénovať a zatiaľ mi to celkom ide,“ konštatuje 26-ročná športovkyňa. Jej sľubne rozbehnutú kariéru zastavila v roku 2011 prasacia chrípka,

po ktorej dostala ešte aj boreliózu. „Našťastie som už zdravá. Akurát som nemohla pokračovať v profesionálnom tenise a hrávala som najmä za vysokú školu kúsok od centra New Yorku,“ vysvetľuje usmievavá Bratislavčanka, ktorá počas roka veľa cestuje po svete a netají sa ani tým, že uverila v Boha, vďaka čomu zmenila spôsob života. Nedávno napríklad absolvovala náboženskú misiu v Afrike. „Zistila som, že život nie je len o materiálnych veciach a začala som si oveľa viac vážiť to, čo mám. Ježiš sa stal mojou súčasťou a teším sa z toho, že Boh mi dáva lásku,“ dodala Tabaková.



SOFIA BILÍKOVÁ

KOŠIČANKA SNÍVA O ŽENSKEJ NBA

Je hráčkou klubu Good Angels Košice a v auguste Slovensko reprezentovala aj na ME B-divízie hráčok do 18 rokov v írskom Dubline. „S basketbalom som začala vo svojich 8 rokoch a pod kôš ma priviedol otec. Basketbal ma hneď chytil. Dnes ho už neberiem ako nejakú pohybovú aktivitu, ale skôr ako životný štýl,“ hovorí Sofia, ktorá by chcela pomôcť tímu k ďalšiemu majstrovskému titulu. „Samozrejme, že každého cieľom je vyhrať a to je dôvod, prečo basketbal robím. Aj keď na druhej strane si uvedomujem, že v mojom prípade je dôležité aj to, aby som sa v takom dobrom seniorskom družstve čo najviac naučila. A keďže som ešte mladá, tak určite mi to dodá aj veľa životných skúseností,“ vysvetľuje svoj postoj 177-centimetrov vysoká Košičanka a pokračuje: „Chcem to v basketbale dotiahnuť čo najďalej. Napríklad ja som vždy snívala o ženskej NBA a zatiaľ som sa tohto sna nevzdala.“



Pohodu založili Michal Kaščák (na snímke) a Mário Michna v roku 1997. Vyzerá to, že Mišo sa za ten čas ani veľmi nezmenil...



Po POHODE mám čas aj na dovolenku

Ako 13-ročný začínal v skupine Bez ladu a skladu, s ktorou nahral 3 albumy.

V roku 1997 zorganizoval v Trenčíne svoj prvý hudobný festival Pohoda, kde sa na jednom pódiu vystriedalo 8 kapiel a tento rok si od prezidenta Andreja Kisku prevzal vyznamenanie Rad Ľudovíta

Štúra II. stupňa za mimoriadne zásluhy o rozvoj demokracie, ochranu ľudských práv a slobôd a o rozvoj kultúry. Muzikant, textár a hlavný organizátor Pohody Michal Kaščák (45).

Autorka: Nikola ČUKANOVÁ, **Foto:** Martina Mlčúchová

Minulý rok ste vyjadrili vaše nadšenie a veľkú vďaku za publikum na Pohode a podľa vašich slov je odlišné od publika na zahraničných festivaloch. Čím to podľa vás je?

Rôznorodosť programu prináša rôznych ľudí, sám festival je tak ukážkou tolerancie. Snažíme sa, aby mal festival kvalitné služby, nech sa ľudia cítia dobre. Vytvorí sa zaujímavá komunita, ktorej jadro tvoria mladí ľudia, ale máme aj veľa detí a starších ľudí – tak ako je to prirodzené napríklad na Glastonbury či na festivale Burning Man. Som rád, že sme aj generáčnym stretnutím. Plusom je aj to, že ľudia na Slovensku ešte stále radi počúvajú hudbu, radi objavujú, cez rok sa u nás nevystrieda veľa zahraničných hviezd, preto sú festivaly stále akýmsi hudobným sviatkom a možnosťou „vidieť nevidané“.

Ako si užíva návštevník ako vy iné festivaly? Pravdepodobne to nezostane bez profesionálnej deformácie..

Samozrejme. Snažím sa všimnúť si ich riešenia a inšpirovať sa dobrými nápadmi. Tak isto som rád, keď niekto preberá tie naše. Hudobná scéna by sa mala navzájom podporovať. Pozývame na Pohodu kolegov zo Slovenska i zo zahraničia, my zas chodíme k nim.

Ste absolvent Prírodovedeckej fakulty Univerzity Komenského. Čo bolo dôvodom, že ste nakoniec nešli učiť?

Hudba. Hral som v skupine, veľa sme hrávali v zahraničí, neskôr som začal robiť filmovú a divadelnú hudbu, až napokon prišla Pohoda. Chvilu som učil, veľmi ma to bavilo, je to skvelá robota, ale hudba vyhrala.

Pohoda začínala ako jednoduchá akcia v roku 1997, keď na jednom pódiu vystúpilo 8 kapiel. Kedy sa to prelomilo a začala sa profilovať do podoby súčasného multižánrového festivalu, keď patrí k najlepším európskym festivalom?

Vyvíjali sme sa postupne, každý rok sa niečo pridalo. Na začiatku sme boli neskúsení, ale šlo nám vždy o to isté – pripraviť akciu, kde sa ľudia budú cítiť dobre. K Pohode pristupujeme tak, ako keď si pozývate niekoho k sebe domov. Chcete mať dobré jedlo, dobrú hudbu, čistý záchod, upratané, neobmedzujete ľudí v tom čo si môžu priniesť, celý priestor je stále k dispozícii. Kto chce prespiť, kto sa chce baviť, baví sa, kto chce tancovať tancuje a kto sa chce porozprávať o knihách alebo hocičom inom, môže debatovať. Veľmi nám prospelo presťahovanie na letisko v roku 2004, je to podľa mňa najlepší festivalový priestor na svete. Krásne okolie, skvelý mix trávy a betónu, veľkorysá plocha. Na letisku sa festival nadýchol, perfektne na ňom vynikajú festivalové hodnoty ako sloboda, tolerancia, spolupatričnosť. Vážime si mnohé ocenenia a pochvaly, veľkú zásluhu na tom majú aj naši návštevníci. Ako napísal jeden americký novinár – ak by sa udeľovala cena za najlepšie publikum, Pohoda by bola jednoznačným adeptom na víťazstvo.

Pohoda nie je iba hudobný festival, ale dáva priestor aj iným umeleckým druhom a tiež diskusiám o aktuálnych témach, ktoré rezonujú v spoločnosti. Prečo majú tieto debaty na festivale svoj význam a ktoré témy boli tento rok najdiskutovanejšie?

Už od druhého ročníka v roku 1998 sme dávali priestor neziskovkám, neskôr pribúdali rôzne druhy umenia, rôzne aktivity či debaty. Na krátky čas vytvárame malé mesto, je dobré, keď žije pestrým životom. Debaty bývajú plné, ľudia o ne majú záujem. Zároveň som vďačný, že niečo ako slobodný festival môžeme robiť, slobodu nepovažujem za samozrejmú a je preto podľa mňa normálne, že vytvárame priestor aj pre spoločenské témy. Na Pohode sa rovnako ako alternatíva, elektronika, tradičná hudba, punk či klasika stretávajú aj rôzne názory. Kto ale chce, môže sa len baviť. V tomto roku ma potešil záujem

ľudí o medicínske témy, som z lekárskej rodiny.

Projekt Bolo nás jedenásť z autorskej dielne Lasica, Satinský a Jaro Filip, ktorý pripomenul jeden z najlepších slovenských albumov, bol jeden z najemotívnejších zážitkov nielen pre návštevníkov, ale určite aj pre vás ako organizátorov. Ako dlho spolupráca vznikala a kto je jej autor?

Nápad je môj. Vznikol už dávnejšie, Bolo nás jedenásť je pre mňa najlepším albumom slovenskej histórie. Má fantastické texty a veľkú dávku nadhľadu v hudbe, nahráli ho skvelí muzikanti a speváci, z nahrávky cítiť radosť a nadšenie. Milana Lasicu považujem za nášho najlepšieho speváka, spieva prirodzene, nepateticky a vidno, že ide „po texte“. Veľmi ma potešila jeho reakcia, nadšení boli aj ostatní hudobníci a speváci. Skúšali sme štyrikrát, každá skúška bola sviatkom. Veľmi silná bola aj účasť Dorotky Nvotovej, dcéry Jara Filipa, ktorá spievala väčšinu partov svojho otca. Obdivujem ju, ako to zvládla. Skupina hrala s radosťou, až nám bolo ľúto, keď to skončilo. Som šťastný, že sa to podarilo, všetko okolo tohto projektu patrí k mojim najsilnejším životným zážitkom.

Pred festivalom sa veľa hovorilo, o tom, že tomuto ročníku chýbajú zvučnejšie, známejšie mená. Ako hodnotíte váš tohtoročný line-up, ktorý bol prevažne tvorený súčasnou hudobnou produkciou?

Som veľmi spokojný. Umelci z programu Pohody patria k tomu najlepšiemu, čo hudobná scéna ponúka. Program sa snažíme robiť bez zbytočných kompromisov, vyhýbame sa mainstreamu. Veľa hudobných pokladov ponúkajú aj menšie pódia, zaujímavé veci sa dejú aj na domácej scéne. Nechceme byť festivalom s jedným, dvoma obrovskými menami a vatou okolo. Okrem súčasných mladých kapiel ako Alt-J či Solange sme mali aj viacero legend ako Thurston Moore, Mark Lanegan, Jesus and Mary Chain ➤

alebo Slowdive, zopakovali sme aj celý ročník 1997. Som rád, že nám nové diela napísali traja špičkoví skladatelia súčasnej hudby – Vlado Godár, Petr Kofroň a Martin Burlas. Na tohtoročnú skladačku som hrdý a veľmi sa teším z toho, že aj keď je náš program náročnejší, festival sa takmer vypredal.

Ktoré momenty alebo chvíle boli počas konania samotného festivalu pre vás najsilnejším zážitkom?

Vždy sa teším, keď festival otvoríme návštevníkom, to je veľmi silný moment. Naša celoročná práca dostane zmysel, tešíme sa z obyvateľov nášho dočasného

Každý rok máme jeden základný cieľ – aby nasledujúci ročník bol lepší ako tie predchádzajúce. Po tomto roku sme dostali veľa pozitívnych ohlasov, sme za ne vďační a nabíjajú nás energiou pre ďalší rok. Tešíme sa naň.

Tento rozhovor budú čítať najmä cestujúci v rýchlikoch. Vy ste kedy naposledy sedeli vo vlaku?

Vlakom cestujem rád. Silnú atmosféru mali cesty z Trenčína do Bratislavy, každoročne sme si robievali aj „pamätne“ prvé jazdy na štúdiá, z ktorých sme si potom moc nepamätali... Aj so skupinou sme často cestovali vlakom, veľmi rád spomínam na cestovanie vlakom po

Európe, keď sa otvorili hranice. Vyrastal som neďaleko trate. Zo školy som často chodieval po koľajniciach, niekedy som prešiel na jednej koľajnici aj viac ako kilometer.

Stihli ste po skončení Pohody počas leta aj nejakú dovolenku?

Akurát teraz, keď robíme tento rozhovor, sa chystám na dovolenku. Ideme autom do kempu v Chorvátsku. Ale už mám za sebou dovolenku aj na Slovensku. Konečne som sa dostal do Novej Sedlice, najvýchodnejšej obce na Slovensku, navštívili sme rodinu v Snine, pozreli Poloniny, Duklu a skočili sme do Poľska do Wieliczky a Katowíc.

Veľmi silná bola aj účasť Dorotky Nvotovej, dcéry Jara Filipa, ktorá spievala väčšinu partov svojho otca. Obdivujem ju, ako to zvládla. Som šťastný, že sa to podarilo, všetko okolo tohto projektu patrí k mojim najsilnejším životným zážitkom.

mesta. Koncerty si nemám čas užívať, nejaký čas som ale strávil na koncerte Sleaford Mods a bolo to fantastické, ohromní boli Alt-J či Pixvae. Veľmi si vážim, že na festival prišiel Marián Varga. Bol na tom zdravotne zle, prišiel potíchu a skromne, tichý génus, vypočul si komorný koncert v malom stane, kde muzikanti okolo Jožka Luptáka hrali jeho diela a diela Bélu Bartóka. Jeho návšteva bola pre nás dojímavá, Marián Varga ostáva dôležitou súčasťou dejín Pohody, v niečom ju akoby zosobňoval. Je mi ľúto, že Marián už nepríde.

Pohoda ukončila skvelý 21.ročník. Aký je váš ďalší sen alebo cieľ, ktoré si chcete v rámci ďalších ročníkov splniť?



ZÁKAZNÍKOV POZNAJÚ PO MENE

Sieť Mojich obchodov sa stala fenoménom. V konkurencii nadnárodných sietí s lacným tovarom dokázali malí podnikatelia vybudovať úspešné obchodíky plné kvality za dobrú cenu. Na Slovensku zažívajú rozmach. Je ich už takmer 500. Čomu za to vďaka?

Vôňa štrúdlí a medovníkového cesta z obchodu Lukáša Bilku v Skalici dráždi všetky zmysly. Rozlieha sa po celej predajni a chýr o ich domácej chuti ešte ďalej. Rovnako ďaleko ide aj chýr o mladom šikovnom majiteľovi pekárstva, ktorému posunul remeslo otec. Podnikateľom sa však nestal vďaka tomu, že jedného dňa zdedil otcovu firmu. Mal to v sebe dávno. A navyše, kým mladý muž prevzal rodinné pekárstvo, strávil v ňom toľko dní a nocí, že o ňom vedel všetko. Poznal jeho slabé aj silné stránky a ako správna podnikateľská duša bol nastavený zveľadiť ho. Otázka znela: „Ako?“ Vtedy si uvedomil, že ak chce prežiť v konkurencii lacného rozpekaného pečiva veľkých sietí, musí začať prevádzkovať obchod s celým sortimentom a pekárskych výrobkov predávať medzi nimi. Od tohto rozhodnutia bol len krôčik k ďalšiemu dobrému rozhodnutiu – spojiť sa s alianciou Môj obchod. Vďaka nej má dnes Lukáš Bilko úspešné predajne, v ktorých predáva vlastné čerstvo napečené pečivo a chlieb, o ktorom sa rozpráva až v Bratislave.

Vie, čo má kto rád

Keď v roku 2014 Jozef Pojdák z Prakoviec pri Košiciach vstúpil do aliancie Môj obchod, okrem prístupu k zákazníkom výrazne zmenil aj celú predajňu. „Vymenili sme okná a vchodové dvere, opravili a natreli fasádu, zrekonštruovali a rozšírili povrch určený na parkovanie, vytvorili parkovacie miesto pre invalidných zákazníkov, prístupové chodníky sme obložili zámkovou dlažbou aj s nábehom pre invalidné vozíky a pre pohodlnejší prístup priamo k autám...“ Vo vymenovávaní zmien pre zákazníkov sa nedá Jozef Pojdák zastaviť. „Viete, zákazníci ocenia, keď na vás vidia, že si ich vážite a čo všetko pre nich robíte. Vo veľkých obchodných sieťach na to nie sú zvyknutí. Tam sa

im takého prístupu nedostane,“ hovorí nadšene. Súhlasí s ním aj šéf harmaneckého Môjho obchodu Pavol Zrak. Povedali by ste na neho, že ešte nedávno bol baníkom? „Viete, ja keď objednávam tovar, viem presne, pre koho to bude. Viem, čo má kto rád. Veď ich poznám všetkých po mene. A vďaka tomu máme 80 % zákazníkov stálych. Či už sú to chlapi, čo idú od nás rovno do hory, alebo elektrikári idúci do práce. Kúpajú si u nás desia-

zákazníkov. Navyše obsluha u nás je rýchla a všetko v obchode je prehľadne zoradené. Zákazníci sa tak vyhnú hľadaniu v regáloch a dlhým radom na platenie. Veľké siete to robia inak. Človek sa u nich často zamotá a kúpi aj to, čo nechce. U nás nie. Každý si za pár minút nakúpi všetko, čo si naplánoval, a potom sa môže pokojne porozprávať s predavačkou. Vždy si nájde čas. Pretože nás zaujímajú zákazníci a nie ich košíky.“



te – salámy, šaláty, bagety aj pivo. Gazdiniak k nám chodí ešte viac a tie nakupujú najmä suroviny na prípravu jedál. Preto v ich nákupných košíkoch najviac vídať mäso, mliečne výrobky, olej, múku na pečenie, nanuky a nápoje. Všetci si potrpia na to, aby dostali tovar čerstvý, a ja si zase potrpím na to, aby to tak bolo. Inak by k nám celé tie roky nechodili,“ hovorí s úsmevom.

Ide o zákazníkov a nie ich košíky

Vybudovať v čase lacného a nekvalitného tovaru úspešnú predajňu s kvalitným sortimentom a dobrými cenami sa podarilo aj Jánovi Kučerovi zo Žiliny. „U nás má zákazník vždy kto poradiť. Rozprávame sa s nimi. Pomáhame im so všetkým, s čím nás oslovia. Naše predavačky predsa nie sú v obchode len preto, aby dopĺňali tovar. Sú tam pre

Produkty drobných partnerov

Vstup do aliancie Môj obchod sa ukázal ako správny aj pre Igora Benka z Trnavy. Dôkazom toho je množstvo jeho trvalých zákazníkov. V čom sa táto predajňa odlišuje od ostatných obchodov? „Myslím si, že je to sortimentom. Môj obchod má svoje značky. Ponúkame teda to, čo iné siete neponúkajú. Napríklad aj produkty drobných partnerov. Tie sú len u nás a sú pre nás dôležité. Ľuďi totiž láka možnosť kúpiť si niečo špecifické. Pridanou hodnotou, ktorú ponúkame, je osobný prístup. Keď zákazník príde do našej predajne, snažíme sa mu pomôcť. Či už ide o výber surovín na prípravu nedeľného obeda, alebo voľbu medzi tovarom. Chceme, aby bol spokojný. Teší nás, keď sa nám v tom darí. Ale nebolo by to tak, keby sme nespolupracovali s odborníkmi z aliancie Môj obchod.“

Za päť rokov sa predajni Môj obchod nazbieralo už takmer 500. Za nimi sú stovky podnikateľov a desaťtisíce spokojných zákazníkov. Tých, ktorí hľadajú viac, ako ponúkajú neosobné veľké siete – produkty lokálnych dodávateľov, čerstvý a kvalitný sortiment za dobrú cenu a najmä osobný prístup a usmievajú sa predavačky.

Recyklácia v šatníku

Je taká jednoduchá. Stačí kúsky, ktoré ste nosili
v lete, oprášiť a správne skombinovať aj vtedy,
keď sa ochladí.

Autorka: Natália ROZBORILOVÁ,
Foto: Archív značiek



LETNÉ ŠATY

No a čo, že už vonku nie je horúco? Oblíbené šaty z čipky, šifónu alebo bavlny nemusíte odkladať na zimný spánok, aj keď majú krátke rukávy. Ak ich skombinujete so štýlovým sakom, k tomu pridáte balerinky či členkové čižmičky, vynosíte ich aj na jeseň. Alebo máte radšej športovejší look? Vtedy vám urobí službu denimová bunda, saténová bombera, štýlové tenisky a namiesto kabelky trendy batoh.

Miss Sporty



Saténové šaty,
H&M, 29,90 €



Športová šiltovka,
Lindex, 14,99 €



Džínsová bunda,
Mohito, info o cene
v predajni



Pláténové tenisky s nášivkami,
House, 16,99 €



Flitrovaný batoh,
Mohito, 24,99 €

Za dámu



Saténové šaty,
H&M, 29,90 €



Prsteň
s modrým
očkom,
Lindex,
4,99 €



Ružové balerinky,
House, 9,99 €



Náušnice,
Lindex, 7,99 €

Bordová kabelka
cez plece, Lindex,
19,90 €



Prúžkované sako, Gant,
info o cene
v predajni



Miss Sporty

Kvetinová sukňa, Mohito,
39,99 €



Tričko s nápisom,
Reserved, 9,90 €



Čierne tenisky, H&M, 24,99 €



Čierna prešívaná
kabelka, Mohito,
info o cene
v predajni

Ružová bunda,
H&M, 69,90 €



Masívny náramok,
Lindex, 6,99 €

VZOROVANÁ MINISUKŇA

V horúčavách vám urobila službu spolu s tričkom či s ľahkým topom, no dá sa vynosiť aj mimo letnej sezóny. Mladšie ročníky ju môžu skombinovať s pohodlnou mikinou, ktorú doplnia dlhším teplejším kabátom, ale takýto kúsok sa dá využiť aj do práce. Stačí si k sukni zvoliť klasickú blúzku s dlhým rukávom či elegantnejší top, k tomu štýlové ihličky a biznis outfit je na svete. Veď kto povedal, že v kancelárii je povolená len nudná sivá a čierna?



Jesenný kabát so vzorovaným
zapínaním, H&M, 34,99 €



Semišová kabelka,
H&M, 39,99 €

Za dámu

Kvetinová sukňa,
Mohito,
39,99 €



Cyklámenové náušnice,
Lindex, 7,99 €



Biela blúzka s viazačkou,
Reserved, 19,90 €

Perforované
lodičky,
Reserved,
19,90 €



Miss Sporty

Vyšiváný
top, Lindex,
19,90 €



Károvaná košeľa, Desigual, info
o cene v predajni



Kožená kabelka, Lasocki,
CCC, info o cene v predajni



Biele body,
Reserved,
14,90 €



Boyfriend džinsy,
Reserved, 34,90 €

Semišové poltopánky, Reserved,
29,90 €



TOP NA RAMIENKA

Ľahké vzdušné tielko je kúsok ideálny na výlety na kúpaliská aj do mesta, ale príjemnú spoločnosť urobí aj po lete. Obľechte si ho na jednofarebné tričko či body s dlhým rukávom, pretože vrstvenie je aj túto sezónu trendy. A je len na vás, či z ramienkového topu vytvoríte casual look s džinsami a károvanou košeľou previazanou okolo pásu alebo si ho obľechíte do práce. Bude si rozumieť s púzdrovou alebo plisovanou sukňou či s elegantným kostýmom.



Sivá kabelka,
H&M,
19,99 €



Vzorované sako,
Lindex, 39,99 €

Členkové čizmičky,
CCC, info o cene
v predajni



Za lámu

Vyšiváný
top, Lindex,
19,90 €



Plisovaná sukňa, House,
16,99 €



Prúžkovaný sveter,
Lindex, 24,99 €



Ružové
náušnice,
H&M, 9,90 €

MÓDNE VYCHYTÁVKY PRE PÁNOV

ČERVENÁ JE DOBRÁ

Áno, aj pre pánov a na jeseň sa zaradila medzi must have mužských šatníkov. Trúfnete si?



Farebný šál, Mohito, info o cene v predajni



Červené tenisky, Reserved, 19,90 €



Mikina s nápisom, Desigual, 79,95 €

BAD BOYS

Pánska jeseň sa nesie v znamení zlých chlapcov, takže ak chcete držať krok s módnymi trendami, stavte na kapucne, trička či mikiny s drzými nápismi alebo na rockerské a vojenské kúsky.

Tričko s nápisom, House, 9,90 €



Mikina s nápisom, House, 21,99 €



Maskáčová bunda, H&M, 39,90 €

NOSÍ SA XXL

No a čo, že vo voľných outfitoch budete mať imidž tuláka? Túto sezónu platí heslo, že kabáty aj bundy by ste si mali kúpiť o číslo väčšie. Čím väčšie, tým lepšie.



Kabát s dvojradovým zapínaním, Reserved, info o cene v predajni



Sivá mikina, House, 24,99 €



Letecká bombera, H&M, 49,90 €



Nová motorová jednotka určená pre regionálne trate. Prvú z nich ZSSK nasadila do prevádzky v auguste.

ROZBEHLA SA MODERNIZÁCIA MOTOROVÝCH JEDNOTIEK I VOZŇOV

Železničná spoločnosť Slovensko (ZSSK) zmodernizuje do konca kalendárneho roka vyradené vozidlá a vznikne osem moderných dvojdielných motorových jednotiek. Rovnako zrenovuje 31 osobných vozňov, ktoré zaradí do diaľkovej rýchlikovej dopravy.

Autori: mj, oy, **Foto:** OK a mcik

NA ORAVU V NOVÝCH VLAKOCH

Prvý kus novej motorovej jednotky (typové označenie 813+913.1xx) už premáva od konca augusta na trati zo Zvolena do Banskej Bystrice. Od decembra budú tieto jednotky zabezpečovať všetky vlaky smerom na Oravu (linka Kľačany – Trstená).

Priestor pre cestujúcich je vybavený čalúnenými sedadlami, klimatizáciou a WiFi pripojením na internet. Celý interiér je označený popismi v braillovom písme. Jeden z nástupných priestorov je nízkopodlažný s výklopnou rampou a možnosťou bezbariérového nástupu imobilných cestujúcich. Vozidlo má vonkajší aj vnútorný bezpečnostný kamerový systém, automatický akusticko-optický informačný systém, ktorý cestujúcich informuje o priebehu cesty.

Nové jednotky dodá viťaz verejného obstarávania Železničné opravovne a strojárne Zvolen. Zákazku za viac ako 11 miliónov eur financuje ZSSK z vlastných zdrojov.

Technické údaje novej motorovej jednotky

- Maximálna rýchlosť: 90 km/h
- Počet sedadiel: min. 63
- Počet miest na státie: 111
- Dĺžka: 29 metrov
- Šírka: 3 metre



VLASTNÁ RÉŽIA UŠETRÍ NÁKLADY

V tomto a budúcom roku bude ZSSK modernizovať aj vozne pre diaľkovú rýchlikovú dopravu. Tým, že opravy v celkovom objeme 3,1 milióna eur urobia vlastní zamestnanci vo firemnej opravovni, ušetrí asi 100-tisíc eur. Z celkového plánovaného počtu je 13 vozňov prvej triedy (typové označenie Apeer) a 18 vozňov druhej triedy (Bpeer). Oba typy vozňov sú veľkopriestorové (bez kupé).

Vozne boli vyrobené v rokoch 1996 až 2003. Podobne ako u iných dopravcov v zahraničí tu prichádza modernizácia po 15 až 20 rokoch životnosti vozňa. Pri novších vozňoch sa budú rekonštruovať tie, ktorých interiér je poškodený, resp. kde elektrické systémy vykazovali zvýšenú mieru poruchovosti.

Vozne firma modernizuje postupne. Práce na jednom vozni trvajú približne sedem týždňov. Do konca septembra bude takto prerobe-

ných 10 vozňov. Celá zákazka má byť hotová do konca roku 2018. Vo vozňoch sa prečalúnia sedadlá a doplnia elektrické zásuvky, ktoré v tomto type vozňov 2. triedy chýbali. Po novom má dvojica sedadiel k dispozícii jednu elektrickú zásuvku (230 V) doplnenú o USB zásuvku (5 V) na nabíjanie mobilných telefónov a tabletov. Ďalej sa zmodernizuje interiér WC a vákuové toalety budú vymenené za nové. Príde aj k výmene stolíkov, ktoré budú väčšie a tak k nim budú mať prístup i cestujúci sediaci v chodbičke a nielen pri okne. Výmena centrálného zdroja elektrickej energie prinesie nižšiu poruchovosť a väčšiu stabilitu klimatizačných jednotiek vo vozňoch.

Zrenovované vozne budú jazdiť na diaľkových linkách:

- Budapešť – Košice
- Ostrava – Žilina – Banská Bystrica
- Praha – Žilina
- Bratislava – Zvolen – Košice
- Bratislava – Žilina – Košice

CESTUJÚCI TESTOVALI NOVÉ SEDADLÁ

Radšej svetlé farby ako tmavé, látkový poťah ako kožený, veľkopriestorový vozeň ako kupé alebo radšej usporiadanie sedadiel oproti sebe ako za sebou. To sú niektoré z výsledkov testovania sedadiel do vlakov, ktoré realizovala Železničná spoločnosť Slovensko (ZSSK). Sedačky testovali tí najpovolanejší – cestujúci.

V priebehu júla a augusta si v priestoroch bratislavskej a košickej železničnej stanice pohodlie sedadiel vyskúšalo takmer 1200 ľudí. Svoj názor na päť typov sedadiel – dve do prvej a tri do druhej vozňovej triedy vyjadrili prostredníctvom elektronického dotazníka, ktorý vyplnili na tablete priamo na mieste. Okrem pohodlia, farby či poťahu respondenti hodnotili aj ďalšie vlastnosti

sedadiel, napríklad opierku hlavy, opierky na ruky, ich vyhotovenie, tvar, dĺžku, v akej výške sú umiestnené a z akého materiálu sú vyrobené. Alebo či sú sedadlá polohovateľné. Skoro 65 percent cestujúcich uprednostňuje posuvné sedadlá, ostatným to netreba alebo je im to jedno. Viac ako 45 percent uprednostňuje veľkopriestorové vozne a približne rovnaké percento radšej sedí v štvorke oproti sebe, ako sa pozerá na zadnú časť sedadla pred sebou. Nosnosť si vyskúšali aj dvaja cestujúci, jeden s výškou 202 centimetrov a druhý s hmotnosťou 150 kilogramov.

Medzi najpohodlnejšie sa zaradilo fialové sedadlo druhej triedy, aj keď bolo potiahnuté kožou, ktorú cestujúci veľmi neobľubujú, lebo pri vyšších teplotách sa lepí na telo, radšej majú látkový poťah. Zo „súboja“ sedadiel do prvej triedy vyšlo víťazne žlté kreslo.

Výsledky testovania ZSSK zohľadní pri nákupoch nových vozňov alebo pri modernizáciách. Prvé sedačky by sa mohli vo vlakoch objaviť už na budúci rok.



Z výsledkov testovania sedadiel

polohovanie

áno = 64,8 %, nie = 25 %, ostatným je to jedno

poťah

látka = 55,9 %, koža = 35,1 %

zásuvky

v sedadle = 52 %, v stene = 20,5 %

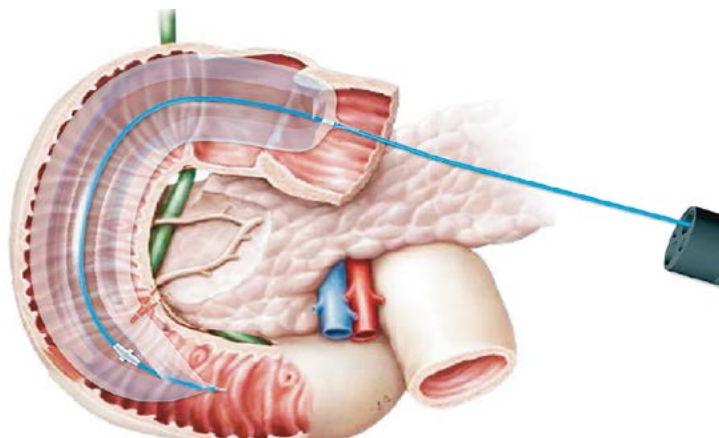
umiestnenie

veľkopriestor = 45 %, kupé = 34,3%

usporiadanie

oproti sebe = 45 %, za sebou = 34,6 %

Laser vylieči cukrovku za 15 minút



Žiadne inzulínové injekcie niekoľkokrát denne, žiadne opakované meranie hodnoty cukru v krvi z prsta, žiadny diabetes 2. typu. Už možno čoskoro realita pre tisíce pacientov s nevyliečiteľnou chorobou, vrátane Slovákov.

Autor: Iov, **Foto:** IKEM, Shutterstock, archív

Ide o miniinvazívnu metódu, keď pri čiastočnej anestézii pacientovi zavedieme cez ústa endoskopicky do dvanástnika špeciálne pre túto liečbu vyvinutý katéter s laserom DiaGone. Ten dokáže presne zacieliť na nervové bunky, ktoré sa nachádzajú v stene tejto počiatočnej časti tenkého čreva, a oslepiť ich bez poškodenia okolitého tkaniva. Tieto bunky totiž dokážu rozlíšiť, čo a v akom množstve dvanástnikom prechádza, a rozhodujú potom aj o tom, či napríklad sacharidy uložiť do zásob na horšie časy alebo ich rovno spáliť.

Českí lekári z pražského Inštitútu klinickej a experimentálnej medicíny (IKEM) prišli so svetovou novinkou, ktorá dáva nádej stovkám tisícom pacientom s cukrovkou, a teda aj mnohým Slovákom. Odborníci sa momentálne pripravujú na testovanie tohto nového, prelomového typu liečby chorých s cukrovkou. A tak možno svíta na lepšie časy aj pre nás, veď do Prahy je to do slova na skok.

AKO FUNGUJE

Novinka na prvý pohľad vyzerá veľmi jednoducho. Stačí jeden laser a 15 minút. Pomocou endoskopicky – cez pažerák a žalúdok – zavedeného laseru oslepiť len za 15 minút nervové bunky na začiatku tenkého čreva v dvanástniku, čím zmení jeho fungovanie. To by malo viesť k výraznému zlepšeniu a u niektorých pacientov aj k úplnému vymiznutiu diabetu 2. typu. To všetko bez akéhokoľvek chirurgického zákroku, plnej anestézie a dlhého pobytu v nemocnici.

NOVINKA V TERAPII

Revolúcia v liečbe cukrovky 2. typu, tak sa dá bez preháňania nazvať novinka, ktorú IKEM pripravuje pre pacientov s cukrovkou. Prví

pacienti by zákrok mohli podstúpiť v priebehu niekoľkých týždňov. Záujem o novinku je obrovský, IKEM potreboval na testovanie 150 pacientov, prihlásilo sa ich vyše 600. „Ide o miniinvazívnu metódu, keď pri čiastočnej anestézii pacientovi zavedieme cez ústa endoskopicky do dvanástnika špeciálne pre túto liečbu vyvinutý katéter s laserom DiaGone. Ten dokáže presne zacieliť na nervové bunky, ktoré sa nachádzajú v stene tejto počiatočnej časti tenkého čreva, a oslepiť ich bez poškodenia okolitého tkaniva. Tieto bunky totiž dokážu rozlíšiť, čo a v akom množstve dvanástnikom prechádza, a rozhodujú potom aj o tom, či napríklad sacharidy uložiť do zásob na horšie časy alebo ich rovno spáliť. Majú teda priamy vplyv na to, ako s nimi telo naloží. Tým, že 50 – 80 percent týchto nervových buniek laserom oslepíme, „zmätieme“ ľudské telo a to potom zásadne zmení nastavenie metabolizmu a zníži hladinu cukru v krvi, čo bude znamenať zlepšenie diabetu 2. typu a u niektorých pacientov možno aj jeho úplné vyliečenie,“ popisuje gastroenterológ a vedúci lekár projektu MUDr. Marek Beneš.

LEN 15 MINÚT

Zákrok by mal trvať približne 15 minút a je ambulantný. Pacienti budú môcť normálne jesť už druhý deň po zákroku.

Využitie lasera DiaGone v praxi nahrádza náročné bariatrické operácie. „Už dlhší čas naše aj svetové výskumy ukazujú, akú dôležitú úlohu pri liečbe diabetu zohráva časť tenkého čreva dvanástnik alebo duodenum. Do súčasnosti boli zvyčajnou možnosťou, ako jeho funkciu ovplyvniť, niektoré bariatrické operácie, čo sú však veľakrát pomerne náročné operačné zákroky vyžadujúce premostenie. Tým mož-

no docieľiť, aby jedlo, ktoré zjeme, dvanásťnikom vôbec neprechádzalo. Tieto operácie však môžu byť, najmä u ťažko obezných pacientov, pomerne rizikové a zaťažené veľkým výskytom komplikácií. Navyše, viacero takýchto pacientov ani nemôže operáciu v celkovej narkóze podstúpiť, a tak je pre nich chirurgická liečba nedostupná. Nová metóda oslepenia buniek dvanásťnika je elegantná a pacienta zaťažuje úplne minimálne. Výsledky sú okamžité. Podľa pilotných štúdií sa darí cukrovku kompenzovať do niekoľkých týždňov a ako príjemný vedľajší efekt je tu tiež mierne zníženie hmotnosti, čo boj s touto civilizačnou chorobou ďalej uľahčuje. Navyše, s diabetom súvisí tiež mnoho pridružených ochorení ako vysoký krvný tlak, ateroskleróza alebo problémy s obličkami – to všetko by sa vďaka účinnej liečbe diabetu mohlo výrazne zlepšiť,“ vysvetľuje diabetológ a zástupca prednostu Centra experimentálnej medicíny IKEM prof. MUDr. Martin Haluzík, DrSc.

TREND VÝSKYTU

Diabetes 2. typu je celosvetový problém. Počty pacientov každoročne vzrastajú. Len za posledných 10 rokov sa v Česku podľa štatistík zvýšil počet pacientov s diabetom 2. typu o 100 000 na takmer 800 000, pričom lekári predpokladajú, že približne ďalšia tretina ľudí o svojej chorobe ani nevie. Tento nelichotivý trend je podobný aj v ďalších krajinách. Napríklad v Spojených štátoch trpia obezitou a diabetom už aj deti a situ-

ácia tam začína byť alarmujúca. Práve s obezitou totiž úzko súvisí vznik diabetu a ďalších pridružených diagnóz, o ktorých hovoríme ako o metabolickom syndróme. Na Slovensku sa počet diabetikov pohybuje okolo 340 tisíc a ich počet každoročne rastie.

Momentálne sa v IKEM vyhodnocujú prihlášky a pacienti, ktorí spĺnia prísne kritériá, sa zúčastnia testovania tejto prelomovej novinky. Do polroka bude zahájená druhá etapa príjmu prihlášok do projektu.

Zárok by mal trvať približne 15 minút a je ambulantný. Pacienti budú môcť normálne jesť už druhý deň po zákroku.



← → ✕ www.banoviny.sk

☀ 22 °C

Bratislavské
Noviny.sk

Bratislavské noviny na Facebooku

👍 Páči sa mi to 6,2 tis

Aktuality | Naša téma | Samospráva | Kultúra | Rozhovory | Život v meste | Výstava | Bedeker gurmána | História | Šport

Život v meste |
Ako by mohlo vyzerat hlavné mesto o päť rokov? Predstavili koncept posúvajúci Bratislavu o pár levelov vyššie



Ako by sa mohla zmeniť metropol o päť rokov? Investor predstavil koncept na rozvoji územia okolo...

Bratislava | Čunovo | Devín | Devínska Nová Ves | Dúbravka | Jarovce | Karlova Ves | Lamač | Nové Mesto | Petržalka | Podunajské Biskupice | Rača | Rusovce | Ružinov | Staré Mesto | Vajnory | Vrakuňa | Záhorská Bystrica

NAJČITANEJŠIE

O BRATISLAVE PRE VŠETKÝCH
WWW.BANOVINY.SK

Na čo majú ťažké srdce turisti?
Bratislava má najviac WC v najväčšom mestskom centre, ale najmä v blízkosti do autobusu, ktoré väčšina turistov nepoznajú. Turistické autobusy zastavujú a to pred hotelom Danube a pred kostolom Najsvätejšej trojice. „Ak má skupina autobusoví predhľadku, tak je snaha využiť toalety na Hrade,“ hovorí Soňa Svoreňová. Verejné toalety za magistrátom sa využívajú len pri lepších chodníkoch. Veľká časť návštevníkov z cudzích miest si zachádza od prístupu k WC. „V Bratislave WC nie sú na viditeľnosti,“ povedal jeden z návštevníkov. „Ak WC potrebujú, alebo jeden-dvaja hostia. Chýba však návod na obsluhu v angličtine, preto sa že ak sa ich pokúsia použiť tu, pred príchodom sprievodcu, majú problémy.“ Skúsili dvaja, alebo preto vedľa Bratislavu zastavujú.



cu, majú problémy. Skúsili dvaja, alebo preto vedľa Bratislavu zastavujú.

Maškrtníci, ochutnajte

Stará pravda znie, že jeme aj očami. Šéfkuchári nám ponúkajú jedlá nádhorne naservírované, často priam umelecké diela. Viete však, že podobne kreatívni môžete byť aj vy, keď si jedlo ozdobíte kvietkami – napríklad priamo z vašej záhrady? Gurmáni už vedia, že sú nielen krásne, ale aj vynikajúco chutia.

Autorka: Blažena ZEMANOVÁ,
Foto: shutterstock



Japonci majú radi chryzantémy, v Stredomorí si často pochutnávajú na kvetoch tekvice. Cisárovná Sisi si zasa nechala vyrábať bonbóniky z fialiek. Aj iné kvety sú jedlé – nie však všetky! Preto pri výbere pozor, aby ste si nedali niečo úplne nevhodné!

KVETY!



RUŽA

Na slávnostnom jedle sa zaskvejú aj lupene ruží. Chuťovo pripomínajú jahody alebo kyslé jablká, pri používaní treba z každého lúpeňa odstrániť spodnú okvetnú časť. Veľké lupene sa dávajú do šalátov, ryže, ba aj cestovín, menšie zasa do dezertových plniek.

Rastliny majú rozmanitú chuť – korenistú, sladkastú, pikantnú aj kyslú. Často sa nedá získať namiešaním rôznych surovín – je prosto špecifická. Maškrtníci siahajú po sladkom kvete hrachoru, k zmrzline či sorbetu chutí levandula, drobná fialka dotvorí jednohubky a kanapky, nuž a viaceré druhy dodajú prozaickému chlebu s maslom

naozaj úplne inú dimenziu. Samozrejme, pred aranžovaním k jedlám nezabudnite kvety dôkladne umyť a vysušiť. Dávajte ich na jedlo až tesne pred podávaním, aby medzičasom nezvädli. Kvety vyhľadávajte v čistom prostredí, kde naisto viete, že neboli chemicky postriekané. Najlepšia je vlastná záhradka. Kvety „na zjedenie“ je však dostať aj v e-shopoch, sú špeciálne pripravované najmä pre reštaurácie a väčšie gastronomické podniky.



NECHTÍK

Jeho žiarivo žlté až oranžové lupene sú nielen liečivé, ale aj chutné. Sú veľmi mierne korenisté. Vyniknú v rizote, no aj v jogurte alebo omelete.

KAPUCÍNKA

Je žiarivá nielen na záhone, ale aj v kuchyni. Praví gurmáni si jej púčiky zavárajú ako kapary do slaného nálevu. Rozvinuté kvety sú miene štiplavé, vynikajúco chutia v pikantných špecialitách najmä studenej kuchyne. Keď umyjete niekoľko hrstí kvetov, posolíte a pridáte pár kvapiek citróna, už stačí len poriadne rozmixovať, naplniť menšie poháriky, uzavrieť a sterilizovať. Pikantná horčica z kapucínky je hotová..



SEDMOKRÁSKA

Jemné kvety sedmokrások sa pridávajú do vývarov, šalátových zálievok, zdobia sa nimi mäsové jedlá, ba zvýraznia a zjemnia aj grilované špeciality, hodia sa k pečeným rybám.

LEVANDUĽA

Láka nielen nádhernou farbou, ale aj príťažlivou sladkastou vôňou. Preto je predurčená k tortám, zákuskom či do letných drinkov alebo ovocných šalátov. Najnovším hitom je vychladené prosecco s levanduľovým kvetom. Pozor, stonky a listy radšej nechutnajte.



MARGARÉTA

Z lúčnej margarátky odtrhajte okvetné biele lístky, žltý stred nepoužívajte. Jemne ich opečte na olivovom oleji a primiešajte k rozmanitým šalátom. Opečenými lupienkami môžete posypať obložené chlebíky.



FIALKA

Veľmi výraznú chuť a prenikavú vôňu má fialka. Jedlé sú dokonca aj listy, pripomínajú špenát. Keďže fialka kvitne krátko na jar, odložte si ju do zásoby: kvietky dajte do formičiek na ľad, zalejte vodou a zmrazte. Uvidíte, ako vás priatelia pochvália, keď si nájdú kocku fialkového ľadu v drinku.

PÚPAVA

Ešte nerozvinuté púčiky chutou pripomínajú po osmažení na troche oleja lesné huby. Rozvinuté kvety sú sladké, a preto sa nakladajú do vína alebo sa z nich pripravujú sirupy. Výborné sú aj mladé zelené listy - vždy ich na chvíľku ponorte do horúcej vody, vyberte, nechajte odkvapkať a použite ako iné šalátové listy.



JEDOVATÉ KVETY MAJÚ:

- ✓ Oleander
- ✓ Náprsník
- ✓ Lobélia
- ✓ Narcis
- ✓ Rododendrón
- ✓ Durma
- ✓ Vlčí bôb
- ✓ A mnohé ďalšie



Koncept veľkého elektrického SUV, prvého v histórii Škody, mal svoju svetovú premiéru koncom apríla v Šanghaji. A zdá sa, že auto bude nielen elektrické, ale aj schopné autonómnej jazdy.

Autor: Martin KAMENICKÝ,
Foto: Škoda Auto

Škoda už má svoj prvý elektromobil

Ak by sme si mali predstaviť Vision E, tak sa totiž prvý elektrický koncept Škody volá, tak je to veľké päťdverové SUV - kupé dlhé 4,66 metra, široké 1,92 a vysoké 1,55 metra. To najzaujímavejšie je však pod kapotou. Sú to dva elektromotory s kombinovaným výkonom 225 kW, teda vyše 300 koní, s ktorými

bude mať dojazd 500 kilometrov. A to nie je všetko - zvládne dokonca aj jazdu bez zásahu vodiča, avšak je potrebná jeho prítomnosť. Vie sa automaticky pohybovať v kolónach, v režime autopilota prejsť niektoré úseky diaľnic, držať sa v jazdnom pruhu alebo sa, naopak, vyhýbať, predbiehať, automaticky vyhľadávať voľné parkovacie miesta, automaticky na ne vchádzať a vychádzať z nich.

V kabíne zaujmú štyri škrupinové samostat-

né otočné sedadlá. Ich natáčanie má zmysel pri nastupovaní a vystupovaní. Pri otváraaní dverí sa totiž natočia k nim. Po tom, čo sa elektricky ovládané dvere zavriú, pootočia sa sedadlá naspäť do svojej východiskovej pozície. V režime autonómneho riadenia sa predné sedadlá automaticky nastaví do komfortnej polohy. Pritom sa samočinne upraví poloha volantu a umožní maximálne možné využitie priestoru. Uprostred palubnej dosky sa nachádza centrálny dotykový displej. Okrem hlavnej obrazovky, na ktorej sa zobrazujú bežné palubné dáta, sú v aute aj ďalšie displeje pre ostatných pasažierov.

S konceptom Vision E však elektrická iniciatíva škodovky rozhodne nekončí. Už v roku 2019 totiž uvedie Superb v plug-in verzii a v roku 2020 bude nasledovať čisto elektricky poháňaný sériový automobil. Do roku 2025 značka rozšíri svoju ponuku o päť elektromobilov z rôznych segmentov.



Prvé SUV Škoda Kodiaq zaznamenalo na trhu úspech a výrobca verí, že uspeje aj s novým elektromobilom



V kabíne zaujmú štyri škrupinové samostatné otočné sedadlá. Ich natáčanie má zmysel pri nastupovaní a vystupovaní.

VŠETKO OD AUTOCHLADNIČKY PO ZÁBAVNÉ PONOŽKY MONTE CARLO



ŠKODA
SIMPLY CLEVER

Nakupujte pohodlne z domu všetko od autochladničiek cez značkové ŠKODA Originálne príslušenstvo až po darčkové predmety určené pre všetky vekové kategórie v našom novom ŠKODA E-shope. Vašu objednávku si môžete vyzdvihnúť u viac ako 70 partnerov ŠKODA po celom Slovensku. Stačí zopár kliknutí a nákup máte vybavený!

eshop.skoda-auto.sk

Jesenné potulky u susedov

Kam vyraziť, ak máte pár dní voľna a nechcete cestovať príliš ďaleko?

Aj v susedných krajinách sú zaujímavé miesta, ktoré stoja za to, aby ste si tam urobili výlet.

Autor: Natália ROZBORILOVÁ,
Foto: Peter Bergstaller,
shutterstock, archiv autorky

Krakov bol hlavným mestom medzinárodného obchodu, kde nebola núdza o exotický tovar z Východu.



Z každej uličky mesta na vás dýcha kus histórie

POĽSKÝ KRAKOV

HISTÓRIA NA KAŽDOM KROKU

Do druhého najväčšieho mesta v Poľsku to máte zo slovensko-poľských hraníc čoby kameňom dohodil a ak sa vám nechce šoférovať a letenka sa vašej peňaženke zdá pridrahá, určite vyskúšajte vlakové spojenie. Veď hlavná stanica je v Krakove priamo v centre mesta. A potom už len stačí vyraziť do ulíc. Či skôr na vrch Wawel, ktorý je turistickým magnetom korunovačného Krakova, pretože na ňom stojí Kráľovský hrad z 10. storočia. Vyše päťsto rokov bol sídlom poľských kráľov, takže história tu na vás bude dýchať na každom kroku. Mimochodom, z kopca je nádherný výhľad na celé mesto a aj na rieku Vislu, ktorá ním preteká. A kto raz príde do Krakova, nesmie vynechať návštevu Dračej jamy, čo je jaskyňa pod hradom. Podľa legendy v nej žil drak, ktorý pravidelne zabíjal nielen dobytok, ale aj ľudí, a tak sa princ Krak, ktorý dal postaviť zámok a pomenoval po sebe mesto, rozhodol, že ho zničí. Aj sa mu to podarilo.

KÚSOK FLORENCIE

Mimochodom, vedeli ste, že Krakov je jedným zo šiestich miest na svete, kde sú vystavené obrazy majstra Da Vinciho? Ak si chcete pozrieť jeho Dámu s hranostajom, budete si síce musieť vystáť rad pred

Múzeom Czartoryjských, ale aspoň sa odtiaľ na vás prenesie duch Florencie. A že sa v meste budete cítiť ako v Toskánsku, nie je náhoda, pretože aj renesančnú kaplnku pre kráľa Žigmunda I. vytvoril florentský majster Berrecci. Možno aj preto, že v 15. storočí bol Krakov hlavným mestom medzinárodného obchodu, kde nebola núdza o exotický tovar z Východu. A trochu z toho obchodného ducha zacítite aj na námestí Rynek Główny, ktoré nestratilo nič zo svojho stredovekého štýlu a dodnes je plný nielen stánkov, pouličných maliarov, kvetinových trhov, ale aj skvelých reštaurácií či barov. A keď si pri káve a pri praclíku, ktoré sú typickou krakovskou pochúťkou, budete vychutnávať výhľad na toto najväčšie stredoveké námestie v Európe, určite vám padne do oka šikmá veža Ratusz. O 55 cm ju vychýlila víchrica v roku 1703 a hoci ju radní páni niekoľkokrát chceli zbúrať, stále stojí na svojom mieste a prežila niekoľko požiarov aj puknutie múrov.

A ak vám blúdenie malebnými stredovekými uličkami bude pripomínať Babylon, je na tom trochu pravdy, pretože sa tu miešajú jazyky aj turisti z celého sveta. Obdivujú tu nielen jednu z najstarších univerzít na svete Collegium Maius z roku 1364, ale aj množstvo bazilik či kláštorov. Keď vám to čas dovolí, nenechajte si ujsť ani prehliadku židovskej štvrť Kazimierz. Kedysi mala štvrť vlastné školy, úrady a bola od zvyšku mesta oddelená vysokým múrom a dodnes vyzerá, ako by v nej zastal čas na začiatku 20. storočia. Ale to neplatí len o tejto štvrť, ale o celom Krakove. Aj preto dostal prezývku mesto živých kameňov. Jeho múry sú totiž ako otvorená kniha, z ktorej na vás dýcha história minulých storočí.

DOLNÉ RAKÚSKO

PAMIATKY AJ CYKLOCESTY

Je úplne jedno, či ste turistické typy alebo máte radšej cyklistické chodníčky, či milujete zámky alebo si radšej prídete na svoje pri ochutnávkach vína, tento kraj ponúka všetko. Presnejšie vyše 1200 kilometrov cyklotrás, 23 prírodných parkov, romantické zámky, kláštory aj záhrady a už hodinu cesty od Bratislavy nájdete v tejto spolkovej krajine taký cestovateľský poklad ako jaskyňa Hinterbrühl. Kedysi to bola sadrová baňa, no dnes v hĺbke 60 metrov pod zemou ukrýva najväčšie podzemné jazero v Európe a to, ako vyzerá úžasný labyrint jaskynných systémov, chodieb a kvapľových siení, si môžete pozrieť aj počas prehliadky na loďke.

V MENE RUŽE

Vedeli ste, že keď americký magazín National Geographic Traveler zostavil rebríček najkrajších historických miest, zaradil tam aj benediktínsky kláštor Melk, ktorý leží v malebnej vinárskej oblasti Wachau len dve hodiny cesty z Bratislavy? A kto čítal slávny román Meno ruže od Umberta Eca, možno si spomenie, ako rozprávač príbehu spomína práve na udalosti z tohto kláštora. Má takmer 500 izieb, bohatú knižnicu, ale aj nádherné fresky, ktorými je vyzdobená katedrála a bolo by hriechom vynechať prechádzku po obrovskom parku, kde rastú dvestoročné lipy. A keďže kláštor je postavený na vysokej skale, nádherný pohľad priamo na Dunaj a malebnú vinársku oblasť Wachau je už len čerešničkou na torte. No údolie Wachau, ktorého svahy sú pokryté kameňmi terasami s viničom, môžete obdivovať aj z lode, pretože plavby po Dunaji sú obľúbeným spôsobom na spoznávanie tohto regiónu. A ak je reč o víne, to biele z Wachau je naozaj skvelé, takže v miestnych vinohradoch si doprajte krátku zastávku s ochutnávkou.

NIEČO PRE GURMÁNOV

Známa vínná cesta Weinerstrase Wachau prechádza cez vinárske obce Spity, Weisenkirchen

či Dürnstein. Tušili ste, že práve v Dürnstene väznili anglického kráľa Richarda Levie Srdce? Zatvorili ho na hrade Kuenringerburg, z ktorého zostala už len zrúcanina. Mestečko je plné romantických kľukatých uličiek so suvenírmi, vínom, aj miestnymi špecialitami z hrozna, maku či marhúľ. Povestné marhuľové knedlíky, štrúdle či lekváre sú totiž poznávacím znamením údolia, pretože presláveným wachauským marhuliam sa v tunajších sadoch výborne darí. A nielen tým, pretože Dolné Rakúsko volajú aj krajom pre pôžitkárov a najmä na jeseň sa tu organizujú gurmánske hody. Muštová jeseň je v Mostvierteli, v Armschlagu sa oslavuje waldvierteský sivý mak a v Hantfhale weinviertelská tekvica, no na svoje si prídete aj počas zemiakového festivalu v Gerasse alebo pri orieškovom festivale v Krummnussbaume. A nezabudnite si vo viechach ochutnať domáce klobásky, paštéty, syr a nátierky, aby ste po návrate z výletu ešte mali energiu zastaviť sa v areáli Schloss Hof. Tento nádherný barokový zámok len pár kilometrov od slovenských hraníc patril Habsburgovcom a len čo vstúpite do areálu s krásnymi záhradami, ocitnete sa v rozprávke. Prehliadka zámku vás preniesie do čias, kedy tu od ťažkých vladárskych povinností oddychovala cisárovná Mária Terézia a deti si prídu na svoje nielen v dobových stánkoch, kde služobníctvo v krásnych kostýmoch predvádza tradičné zvyky, ale na zámockom statku plnom oslíkov, kôz, ale aj lám či tiav. Áno, aj takéto čarovné miesta ukrýva Dolné Rakúsko.

Vedeli ste, že keď americký magazín National Geographic Traveler zostavil rebríček najkrajších historických miest, zaradil tam aj benediktínsky kláštor Melk, ktorý leží v malebnej vinárskej oblasti Wachau len dve hodiny cesty z Bratislavy?

V Dolnom Rakúsku nájdete historické pamiatky, cyklotrasy aj vinne cesty



Termálne jazero Héviz je svetová rarita a podobné nájdete už len na Islande a v Južnej Amerike. Teplota v ňom ani v zime neklesne pod 23 stupňov Celzia a sírnatá rádioaktívna voda je balzamom na telo aj na dušu.

Termálne jazero Héviz sa nachádza kúsok od Balatonu. Stačí sa z Budapešti vlakom dostať do mesta Kesztele a odtiaľ ste sa za 15 minút priamo v Hévíze.

MAĎARSKÁ PANÓNIA

DOBRE VÍNO I LIEČIVÁ VODA

Aj u našich južných susedov sú miesta, ktoré sa oplatí vidieť a vôbec za nimi nemusíte cestovať až do hlavného mesta. Ak chcete spoznať skutočné Maďarsko, začinite západnou časťou, ktorú domáci volajú Panónia. Už pred dvetisíc rokmi tu popri brehu Dunaja sídlili rímske légie, a tak v týchto končinách ducha Rimanov cítiť na každom kroku. O niečo viac však v centre malebného Šoproňu, kde zvyšky pôvodnej rímskej brány dodnes dotvárajú kolorit mesta. Romantické stavby v gotickom štýle, mestské hradby, meštianske domy s ťažkými dubovými bránami, nechcete, že sa o Šoproni hovorí nielen ako o meste múzeí, ale aj samo o sebe je úžasným múzeom. Určite nevynechajte nádherný výhľad na centrum z Požiarnej veže, z ktorej sa kedysi trúbilo na poplach, nakuknite do Kozieho kos-

tola z 13. storočia, kde prebiehali korunovácie kráľov a urobte si selfie pri morovom stĺpe, čo je Socha svätej trojice. A ak budete rozmýšľať, či si v meste dáte aj obed a pohár vína, nezabudnite, že Maďari majú pohostinnosť v krvi. Veď už prvý maďarský kráľ Štefan I. učil poddaných, aby sa postarali o každého pútnika, ktorý vkročí do jeho krajiny.

PRAMENE V ZADUNAJSKU

Mimochodom, ak je reč o víne, tomu sa v zadunajskej oblasti naozaj darí a tak si odtiaľto určite nezabudnite priniesť aspoň jednu fľašu Juhfarku. Táto málo známa lokálna odroda sa pestuje najmä v maďarskej oblasti Somló a milovala ho aj cisárovná Mária Terézia, ktorá vraj fľašu musela mať na stole každý večer.

Ak vás história a ochutnávanie vína omrzí, určite neobídite kúpele. Aj za kúpeľnú kultúru Maďarov môžu Rimania, pretože tí si vojnové rany liečili vodou z tunajších prameňov, ktorých je v Zadunajsku naozaj požehnané. Termálne kúpele Sárvár sú od Šoproňu vzdialené len čosi vyše



päťdesiat kilometrov a pýšia sa moderným akvaparkom. Alebo si to radšej namierite do Bükfürdő, čo sú najväčšie kúpele v Maďarsku? To, že namočiť si unavené kosti v liečivom prameni s teplotou 58 stupňov celzia nie je na zahodenie, vie aj milión turistov, ktorí sem za horúcou vodou s vysokým obsahom železa pravidelne cestujú z celého sveta.

UNIKÁTNE JAZERO HÉVIZ

No aj keď je v krajine vyše päťsto termálnych a minerálnych prameňov, na jeden sú domáci špeciálne pyšní. A právom, termálne jazero Héviz je naozaj svetová rarita a podobné nájdete už len na Islande a v Južnej Amerike. Teplota v ňom ani v zime neklesne pod 23 stupňov Celzia a sírnatá rádioaktívna voda je balzomom na telo aj na dušu. Z jazera sa totiž výdatne parí, jeho brehy sú obsypané farebnými leknamí a lotosmi, takže ak aj nebudete mať chuť na zábaly z bahna alebo leňošenie v teplej vode, môžete si ho pozrieť aspoň z paluby loďky. Prípadne si požičajte bicykle a kúpeľné centrum si prezrite na dvoch kolesách, tá úžasná a tak trošku prispatá atmosféra je doslova oázou aj pre vystresované duše. Rovnako ako návšteva neďalekých badacsonských vinohradov, kde vám domáci ochotne nalejú za pohárik chladeného rizlingu.

NEĎALEKO BALATONU

Od jazera Héviz je to už len na skok k maďarskému moru, ako domáci volajú Balaton. Aj keď časy najväčšej slávy má už zrejme za sebou, Maďari aj turisti tam chodiť neprestávajú, pretože na pobreží dlhom 77 kilometrov sa nikto nudiť nebude. Je iba na vás, či sa rozhodnete pre vyhladkovú plavbu alebo pre výlet pirátskou loďou, či si v mestečku Keszthely pozriete nádhorne zrekonštruovaný barokový kaštieľ Helikon alebo si doprajete gurmánske hody v pravej čárde. Nezabudnite tam ochutnať pikantný maďarský guláš, rybaciú polievku balatoni halászlé prípadne šomló halušky so šľahačkou.

PROVENSÁLSKE MAĎARSKO

Tak domáci volajú oblasť poloostrova Tihany, ktorý delí Balaton na dve časti. Už z diaľky odtiaľ vykúkajú slamené strechy pustovníckych domčekov rehoľníkov, ktorí žili v okolitých jaskyniach už v 11. storočí a zopár mníchov ešte aj dnes býva v benediktínskom kláštore na skale. Tí vás po jeho chodbách síce neprevedia, ale ten



prekrásny gýčový pohľad na celý Balaton, aký sa z tohto miesta ponúka, dostane aj menej romantické duše. A dokonalý pocit romantiky dopĺňa aj vôňa levandule, ktorá sa na okolitých poliach pestuje a vždy koncom júna zbiera. Ak sem prídete v inom ročnom období, rátať s tým, že bez voňavého suveníru odtiaľto neodídete, pretože odolať levanduľovému džemu, sirupu, vínu či oleju je jednoducho nemožné. Alebo si radšej kúpte veniec z červených papričiek? Tie tunajšie sú vraj široko-ďaleko najpálivejšie a ešte dlho vám v kuchyni budú pripomínať, koľko úžasných chutí, vôní a farieb má Maďarsko a jeho čarovné miesta.

O maďarskom meste Sopron sa hovorí nielen ako o meste múzeí, ale aj samo o sebe je úžasným múzeom. (Vidieť tu zvyšky rímskych opevnení, aj nádherné budovy v gotickom štyle)

SAMSUNG GEAR FIT 2

Na záver aktuálnej rubriky sme si zvolili kompromisné riešenie. Hodinky Samsung Gear Fit 2 nepatria medzi najdrahšie ani medzi najlacnejšie. Svojimi schopnosťami sú skôr v hornom segmente, no cenou sa ani zďaleka nepribližujú konkurencii od Apple. Hodinky od Samsungu sa bez problémov dajú spárovať s mobilmi s Androidom, ako aj s tými od Apple. Majú všetko, čo také hodinky majú mať - GPS modul, senzor srdcového tepu, displej aj odolnosť proti vode. Pri tej si však recenzenti zo stránky Techradar všimli problém - po sprchovaní barometer v hodinkách stráca citlivosť a nepresne zaznamenáva napríklad počet schodov. Napriek tomu Samsung Gear Fit 2 stojí za zváženie. Recenzie na odborných stránkach sú vynikajúce a cena tiež. 189 eur je menej ako polovica z Apple Watch 2.



TECHNOLÓGIE

21. storočia

Leto sa prehuplo do druhej polovice. Niektorí z nás už majú po dovolenkách, iní sa na tie svoje ešte tešia a dúfajú, že počasie bude poslušné, diaľnice priechodné a deti zdravé. K letu neodmysliteľne patria aj outdoorové športy, preto sa pri tejto príležitosti pozrieme na prístroje, ktoré v modernom slovníku patria do kategórie „wearables“. Teda vychytávky, ktoré nosíme na tele, napríklad ako náramkové hodinky.

Autor: dh, Foto: Apple.com, Fitbit.com, Garmin.com, Moov.cc, Samsung.com

MOOV NOW

Kým doposiaľ sme sa pozerali na sofistikované hodinky s multifunkčnými displejmi a nie vždy ľudovými cenovkami, Moov Now je presne z opačného súdka. Moov Now nemá obrazovku a dokonca ani senzor tepu. Je to malý disk, ktorý je umiestnený v pružnom hodinikovom náramku. Napriek tomu o ňom stránka Techradar.com píše s nadšením, pretože je to presne ten typ priamočiareho a jednoduchého prístroja, ktorý meria vaše športové výkony, sleduje spánkový režim a pritom vás nezaťažuje množstvom ďalších funkcií, o ktoré možno ani nestojíte a zvyšujú cenu prístroja. Samozrejme, Moov Now musíte spárovať s mobilom - zariadenie podporuje najrozšírenejšie operačné systémy iOS a Android. Jeho najväčšou výhodou je cena. Moov Now zoženiete už za 48 eur.



GARMIN VIVOSMART HR+

Značka Garmin je v prvom rade známa vďaka kvalitným navigačným prístrojom a aplikáciám, ktoré si našli miesto nielen na palubkách áut, ale aj v kokpitoch lietadiel. Preto nemôže chybať ani v prehľade najzaujímavejších fitness prístrojov. Tie totiž stoja na dvoch hlavných funkciách - sledovaní trate a vašich výkonov. Wearable pripomína, že Vivosmart HR+ je o čosi väčší a ťažší ako jeho konkurenti, takže chvíľu trvá, kým si naň na zápästí zvyknete. Kompenzuje to však jednou zásadnou výhodou - funguje perfektne aj bez toho, aby mal v dosahu svoj spárovaný telefón. Tieto hodinky sú dokonale vodotesné a tak ako ich konkurencia, aj ony sledujú váš tep, spánkový režim a dennú fyzickú aktivitu. Cena je na tento typ prístroja celkom priateľská, začína sa zhruba na 132 eurách.



APPLE WATCH 2

Pri náramkových vychytávkach nemôžeme obísť tú najznámejšiu. Značka Apple už roky nosí nielen punc inovácie, ale aj spoločenského statusu. A za ten sa pripláca. Inak na tom nie sú ani smart hodinky Apple Watch 2. Vodotesné (naozaj) hodinky majú zabudovaný GPS modul, batéria vydrží na jedno nabitie 2 dni a dajú sa spárovať s vašim iPhoneom. Hodinky tak bez problémov sledujú vaše bežné či športové výkony, a to nielen na suchu, ale aj pod vodou. Samozrejme, sledovanie športových aktivít je iba zlomkom z toho, čo dokážu. Hodinky slúžia ako plnohodnotné diaľkové ovládanie pre váš telefón, ktorý ani nemusíte vytiahnuť z vrecka. Ich jediným problémom je cena, pripravte si najmenej 450 eur.



PRICHÁDZA ŠOU, AKÁ TU EŠTE NEBOLA!

DVAJA MODERÁTORI MILAN JUNIOR ZIMNÝKOVAL A JAKUB PRACHAŘ, TRIDSÄŤ KRÁSNYCH SLOVENIEK A ČEŠIEK A JEDEN MUŽ, KTORÝ HĽADÁ PRE SEBA IDEÁLNU ŽENU. TO JE NOVÁ, PROVOKATÍVNA A VESELÁ, PÔVODOM BRITSKÁ ZOZNAMOVACIA ŠOU TAKE ME OUT.

Prvý dojem je najdôležitejší. A preto hľadajúci muži stavia všetko na svoj šarm, úvodné slová a charizmu. Tridsať nezadaných žien má len letný pohľad na to, aby rozhodli o budúcnosti mužov prihlásených v súťaži, a to prostredníctvom svetelnej hry. Ak sa dámam muž stojaci naproti zapáči, nechajú svoje svetlá zapnuté a vyvolený postúpi do ďalšieho kola. Ak sa im však z nejakého dôvodu nebude pozdávať, svetlá vypnú. V prípade, že tak urobia

všetky, muž vypadáva z hry a žiadneho rande sa nedočká. Čím dlhšie však muž vydrží, tým viac sa o ňom dámy dozvedia. Ak sa mu podarí úspešne dostať cez tretie kolo, karty sa obrátia a začne si vyberať on. Ak napokon jeho vyvolená nie je proti, dvojica ide na svoje prvé rande, na ktorom opäť nechýbajú kamery. Diváci vždy v nasledujúcej epizódevidia, ako to celé dopadlo. Buďte pri tom s nami a zažite iskrivú, zábavnú zoznamku, aká tu ešte nebola!



NAŠI PRÍDU OPÄŤ K VAŠIM OBRAZOVKÁM

UŽ DVA ROKY SA ZABÁVAME NA RODIČOVSKOM UMENÍ LUJZY A MARIÁNA RODINOVCOV, KTORÍ VYCHOVÁVAJÚ TROCH SYNOV A NÁS NECHÁVAJÚ NAHLIADNUŤ DO BEŽNÉHO KOLOTOČA ICH PÄŤČLENNEJ RODINY. UKAZUJÚ NÁM, AKÉ NÁROČNÉ A PRITOM AJ ZÁBAVNÉ JE BYŤ RODIČOM AJ DIEŤAŤOM. DIVÁCI MÔŽU PRI SERIÁLI NA CHVÍĽU ODLOŽIŤ SKUTOČNÝ ŽIVOT, ODDÝCHNUŤ SI S NAŠIMI A MOŽNO NÁJSŤ RIEŠENIA AJ PRE SVOJE „ZÚFALÉ“ RODINNÉ SITUÁCIE. NAŠI SÚ SPÄŤ SO SVOJOU SKUPINOVOU TERAPIOU!

Ked' deti dospievajú, z malých bábätiok po pár rokoch vyrastú pubertiaci, lenže rodičov na to nikto nepripravil. A zrazu vôbec nie je ľahké žiť s vlastnými deťmi pod jednou strechou. Sú drzé, odvrávajú, majú vlastné pravdy a rodičov sa vlastne nebudú na nič pýtať. Televízia JOJ preto opäť ponúkne svojim divákovi manuál rodičovskej výchovy a záchranný pás pre všetkých, ktorí strácajú pri výchove svojich detí slová a niekedy aj hlavu. Mimoriadne obľúbený seriál Naši vo svojej najnovšej sérii prinesie rad situácií, s ktorými sa stre-

tol každý rodič dospievajúceho syna či dcéry. Ratolesť má prišerný prospech, alebo, naopak, príliš mudruje o veciach, ktorým vôbec nerozumiete. Váš potomok sa už nepôjde poslušne umyť, keď mu to prikázate, ale bude vás provokovať špinou za nechtami. Neplatia zákazy – neskoré príchody domov, fajčenie či prvé kerky sú na dennom poriadku. A, samozrejme, prvé lásky. Pre každého rodiča práve dost. V komediálnom seriáli JOJky však každá, aj tá najhoršia situácia, prináša smiech a radosť. Nenechajte si ujsť Našich aj počas tejto jesene!

ZASPIEVAJ SI V SUPER KARAOKE S TOP HVIEZDAMI!

TÁTO JESEŇ BUDE PLNÁ ZÁBAVY. TV JOJ PRINESIE DIVÁKOM NAJZNÁMEJŠIU ŠOU VIRÁLNYCH VIDEÍ CARPOOL KARAOKE. A VERTE, BUDE SA NA ČO POZERAŤ!

Vslovenskej verzii Super Karaoke odvezie vo svojom autíčku známe osobnosti zabávač Sväto Malachovský. Počas cesty autom ich vyspovedá a okrem toho si s nimi aj zaspieva z plného hrdla. Môžeme sa tak tešiť na známe tváre ako je Lucie Bíla, Adam Ďurica, skupina IMT Smile či Tublatanka, Richard Muller aj

Celeste Buckingham. To je len časť speváckych hviezd, ktoré sa objavia v novej nadupanej šou Super Karaoke. Populárne spevácke legendy sa tiež nepriečia robiť splňať počas cesty rôzne výzvy alebo sa prezliekať do vtipných kostýmov. Populárne celebrity to roztočia naozaj vo veľkom štýle. Táto jazda bude vážne divoká!



Keď športovať, tak DIGITÁLNE

Do digitálneho sveta smartfónov a aplikácií sa presunulo aj rekreačné športovanie. Aplikácie v telefónoch nám poskytujú niekoľko výhod. Dokážu analyzovať naše výkony, prebehnuté kilometre, trasy na mapách či spálené kalórie. Dokážu nás motivovať, aby sme neprestávali a vybehli von napríklad aj keď nie je práve dokonalé počasie. V neposlednom rade nám dávajú možnosť pochváliť sa s našimi výkonmi na sociálnych sieťach. Pozrime sa na pár najzaujímavejších mobilných aplikácií, ktoré vám pomôžu so športom.

Autor: dh, Foto: internet

STRAVA

Táto aplikácia je určená najmä pre bežcov a cyklistov a v súčasnosti je veľmi populárna. V bezplatnej verzii zmapuje vašu trasu, zmeria jej dĺžku, prevýšenie, priemernú rýchlosť a rýchlostné rekordy. Všetky trasy si ukladá, preto nemáte problém porovnať si, ako sa vaše výkony vyvíjajú. V platenej verzii (59,99 eur ročne) Strava ponúka sledovanie polohy v reálnom čase, čo má svoj význam aj z bezpečnostného hľadiska. Okrem toho získate možnosť hlbšej analýzy výkonov či pretekov v reálnom čase. Slovák zaiste zaujme, prečo sa aplikácia od americkej firmy volá Strava. Obzvlášť, ak zistíte, že jej autor sa volá Michael Horvath. Strava je švédské slovo, ktoré znamená pokúšať sa alebo snažiť sa (príbuzné s anglickým strive). Horvath je rodený Američan s väzbami na Švédsko.

SPOTIFY RUNNING

Názov Spotify vám určite nie je neznámy a túto aplikáciu by bežný človek očakával skôr v rubrike o hudbe na internete. Spotify však patrí aj do zoznamu športových aplikácií. Má totiž šikovnú vychytávku, ktorá meria tempo vášho behu a podľa neho vám vyberie vhodnú pesničku. Tento prístup má svoje výhody aj nevýhody. Na jednej strane sa počas behania nemusíte starať o playlist. Na druhej strane, ak si po kilometri uvedomíte, že z telefónu vám začal hrať Pink Floyd, viete, že vaše bežecké výkony sú pod psa.

ENDOMONDO

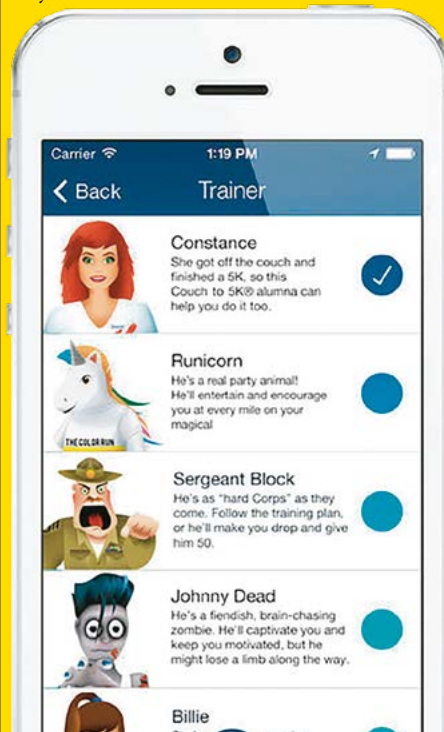
Kardio. Ak ste sa niekedy zaujímalí o cvičenie a o možnosti ako zhodiť trochu kancelárskeho tkaniva, tomuto slovu ste sa nevyhli. V skratke, ide o cvičenie, pri ktorom sa zadychčíte, zapotíte a zvýši sa vám tep. Napríklad beh. Problém je, že tieto cvičenia sú často nudné. Endomondo vám umožní vytýčiť si tréningový plán. Keď už ho máte v telefóne, je jednoduchšie dodržiavať ho. Endomondo má v bezplatnej verzii pomerne veľa možností na analyzovanie, sledovanie a zaznamenávanie športových výkonov. V platenej verzii ponúka, samozrejme, mnoho ďalších zaujímavých funkcií. Pri cene 2,50 dolára za mesiac je navyše lacnejší ako Strava.

FREELETICS

Táto aplikácia sa snaží pomôcť vyťaženým ľuďom, ktorí na pravidelné cvičenie nemajú veľa času. Ponúkne vám sériu cvičení, na ktoré nepotrebuje nijaké náradie, používate iba hmotnosť vlastného tela. Aplikácia vám ponúkne sériu cvičení podľa vašich potrieb. Niektoré trvajú niekoľko minút, niektoré aj vyše hodiny a sprevádzajú ich inštruktážne videá. Ako vždy, oveľa väčšie možnosti máte v platenej verzii. Tu si môžete zostaviť vlastný tréningový plán a sledovať svoje pokroky. Jediným problémom tejto aplikácie je vyššia cena. V iTunes za platenú verziu zaplatíte ročný poplatok 89 eur.

COUCH TO 5K

Osobitným problémom pri športovaní je motivácia. Aj keď človek nájde dôvod začať, často sa mu nechce pokračovať. Najmä, ak nevidí priebežné výsledky. Aplikácia Couch to 5K je určená bežekým začiatníkmi a zostaví vám dokonalý motivačný plán. Vyberiete si virtuálneho trénera, ktorý vám dáva pokyny. Ako každá poriadna aplikácia, aj táto funguje tak v operačnom systéme iOS, ako aj pod Androidom. Jej tvorcovia sľubujú, že za 9 týždňov dokážu gaučového atléta prerobiť na bežca, ktorý zvládne 5 kilometrový beh. Aplikácia stojí necelé tri doláre, čo je zhruba polovica ceny jedného menu v nemenovanej fastfoodovej reštaurácii.



**Stretni
zamestnávateľov
naživo**

28. 9. 2017

Košice



Tešíte sa na nové úlohy?

Ahoj deti, v našom časopise nezabúdame ani na vás – najmenších. Aj v tomto septembrovom vydaní nájdete niekoľko ilustrácií, ktoré sú zároveň malými rébusmi. Vy si však s nimi určite poradíte. Veď si treba na začiatku školského roku trochu rozcvičiť mozgové závit. Poproste rodičov, aby vám požičali pero a pustíte sa do prvého hlavolamu.

Pripravila: Kristína SLEZÁKOVÁ

DOKRESLI A VYFARBÍ OBRÁZOK

Slnko, palma, lekno, voda a uprostred nejaký záhadný vták. Najskôr sa pokúste perom pospájať všetky čísla od 1 po 13 a potom aj písmená od A po I. A potom vezmite fixky a vyfarbite celý obrázok podľa vlastnej fantázie.

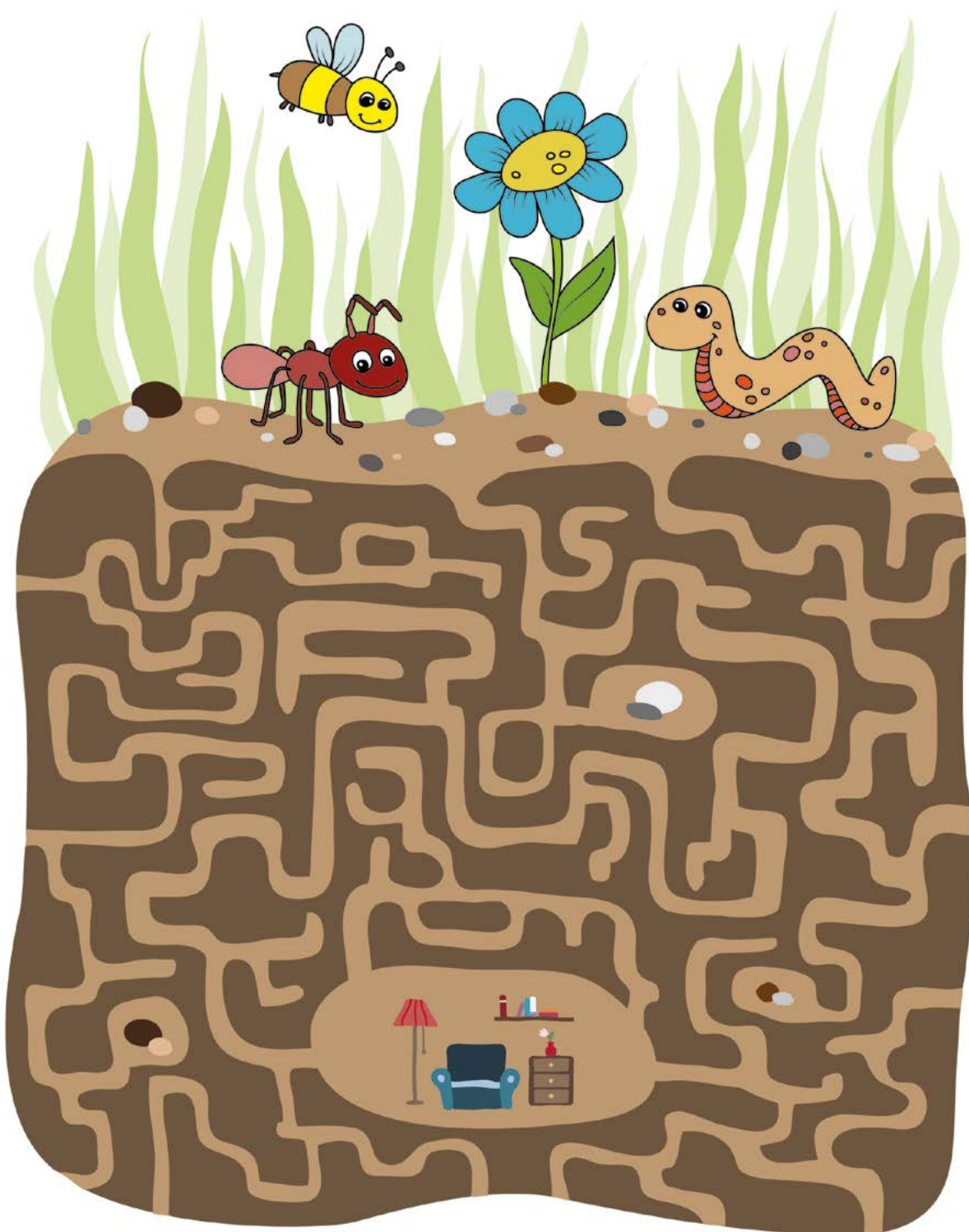


NÁJDI DESAŤ ROZDIELOV

Po rybníku pláva kačka s dvoma malými káčatkami. Aj keď oba obrázky vyzerajú takmer rovnako, tak je medzi nimi desať odlišností a vašou úlohou je ich v čo najkratšom čase nájsť a ľubovoľne označiť.

POMÔŽ IM NÁJSŤ CESTIČKU

Ako vidíte, tak na obrázku sa pri modrej kvetinke stretla včielka, mravček a dážďovka. Pod zem vedú štyri cestičky, ale len jedna z nich smeruje do podzemnej obývačky, kde sa nachádza kreslo, lampa, polička a zásuvky. Vašou úlohou je nájsť, ktorá to je.



Nórske príslovia	peniklo	prudko udrél (expr.)	idant (gen.)	grécka bohyňa ranných zôr	troška, štipka (expr.)	otrhaľa, oškľbala (expr.)	zakrádajú sa (kniž.)	Autor krížovky: Juraj Mitošinka	alkoholický nápoj	staršie ženské meno	Adrián (dom.)	značka neónu	osviežovač vody	zhrnul	jemne klepkala
lezením sa dostal dovnútra								oddanosť, remeň, opasok (zastar.)							
1. časť tajničky															
skratka inšpekčnej prehliadky			látka na sladenie často trasú									lesklý náter bodnutím usmrtia			
skratka Klubu slovenských turistov				malá ofina Samsonova milienka							zase, opäť výklenok v stene pre sochu				
prílušník anglickej sfachty					Katarína (dom.) ledaže						nakosil neprebleskne				
opuchla, odula sa (expr.)									ženské meno pílením nahromadím						
Pomôcky: atlant, apsidá, nika, Asa, šišak	podpera v podobe mužskej postavy	alelomorfa (gen.) vedúci lekár						nekovová látka voľteľná (hovor.)						zlostia sa, zúria (expr.)	druh trhaviny
polkruhový výklenok časti chrámu							naterala sa čiapka (expr.)								
citoslovce veselosti						kôľňa obyvatelia Saska						väčší úlomok mužské meno			
Livia (dom.)					nútime panika na burze							otec (hovor.) judejský kráľ			
japonská lovkynia perlorodiiek				humusovitá pôda skr. pre de dato								EČV Trenčína skratka televízie			
2. časť tajničky															
parazitná huba							často máchal								

LAHKÉ ★

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

STREDNÉ ★★

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

AKO POSTUPOVAŤ PRI RIEŠENÍ SUDOKU?

Cieľom hry je vyplniť prázdne políčka číslami od 1 do 9.

Dôležité je dodržať tieto podmienky:

- v každom riadku sa každé číslo môže vyskytovať iba raz
- v každom stĺpci sa každé číslo môže vyskytovať iba raz
- v každom poli 3x3 sa každé číslo môže vyskytovať iba raz

NA CESTE



**MÁTE ZÁUJEM
PRAVIDELNE DOSTÁVAŤ
MAGAZÍN DOMOV?**

**Napište nám na
objednavky@m-naceste.sk**

Melina®

Vaša mliečna krajina

OSVIEŽ SA
PRÍRODOU.

