

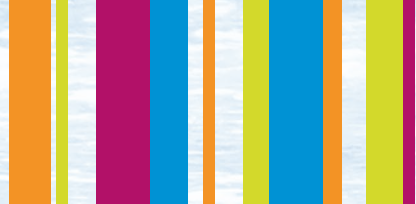
NA CESTE

Adela a Viktor
VINCZEOVCI

V čom sa nedokážu zladit'?

KRÁSNA
JASNÁ

Lyžiarske stredisko na Chopku je pýchou Nízkyh Tatier



EUROVEA



NAĽAĎTE SA NA ĽADE

VYSKÚŠAJTE NOVÉ KLZISKO PRE VEREJNOSŤ S POŽIČOVŇOU KORČÚL
18. 12. 2017 – 28. 2. 2018



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

**ZÁSTUPCA RIADITEĽA
PRE INZERCIU**
Jozef ŠPAČEK
e-mail: reklama@m-naceste.sk
tel.: +421 911 668 469

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

Vydanie: Január 2018 **Ročník:** II. **Číslo:** 1
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 ČITATELIA,

Vianoce, Silvester aj Nový rok sme už tradične vybavili za deväť dní a možno približne rovnaký čas nám ešte potrvá, kým si zvykneme, že už je rok 2018. Humorista Milan Markovič kedysi zvykol vravievať: „Želám vám, nech je ten nový rok lepší, krajší a úspešnejší, než bude.“ A práve táto veta, s ktorou sa dá poľahky stotožniť, nás motivovala k tomu, aby sme sa jeho, ale aj iných známych ľudí spýtali na novoročné predsavzatia a schopnosť ich aj splniť. Viacerí z nich pri tejto príležitosti nezabudli popriať všetko dobré aj ľuďom, ktorým sa náš magazín dostane do rúk. Už to nie sú len cestujúci v IC vlakoch, rýchlikoch či tatranských električkách a zubačkách, ale viacerí z vás sa rozhodli, že chcú časopis NA CESTE dostávať pravidelne každý mesiac až do poštovej schránky. Tým, ktorí si ho objednali, veľmi pekne ďakujeme za prejavenu dôveru, ale všetkým za celý náš kolektív spolupracovníkov sľubujem, že sa aj naďalej budeme snažiť, aby bol mesačník vašim príjemným spoločníkom či ste vo vlaku, na stanici alebo doma. Dúfame, že v tomto januárovom čísle vás poteší reportáž z Jasnej, pohľad do zákulisia nového slovenského tanečného filmu Backstage, ktorý sa nakrúcal vo Svite, rozhovor s Adelou a Viktorom Vincezovcami, portrét krásnej biatlonistky Paulíny Fialkovej z Brezna alebo zaujímavé témy o zdraví, z histórie či naše tipy na miesta, kde môžete zažiť najlepšiu lyžovačku v Európe. Prajem vám nech máte pohodu nielen dnes, ale aj vždy vtedy, keď ju budete najviac potrebovať!

Roman Slušný

Bezplatne distribuovaný magazín
do rýchlikov v rámci Slovenska.

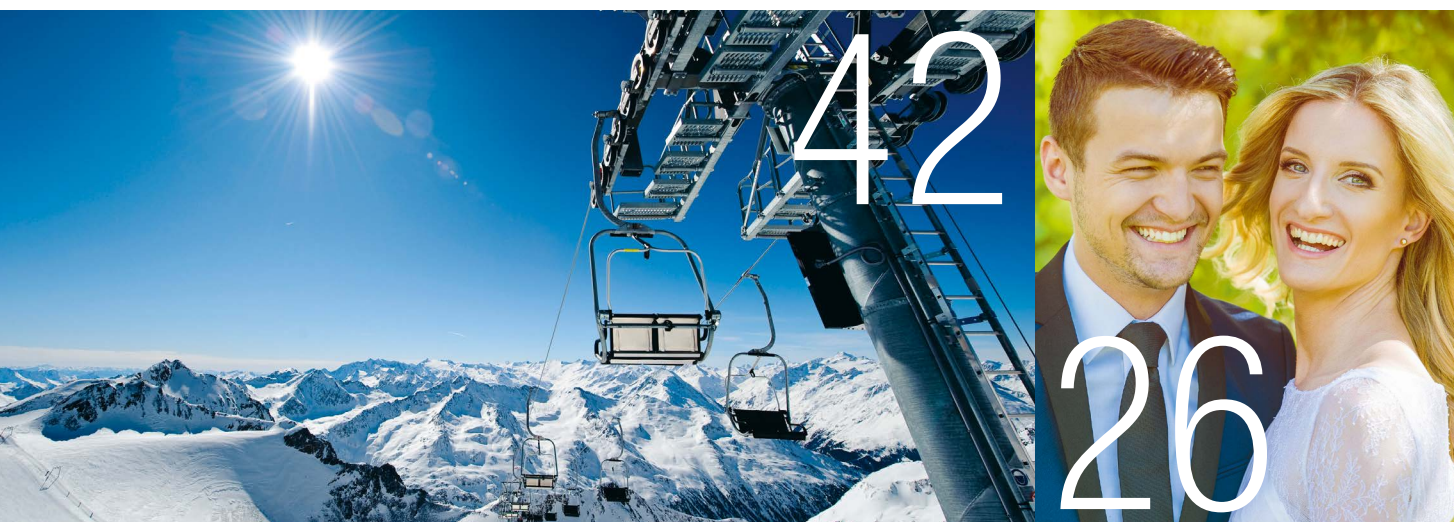
Autorské práva sú vyhradené
a vykonáva ich vydavateľ.
Kopírovanie alebo rozširovanie
celku a akejkolvek časti magazínu
v slovenskom alebo inom jazyku
bez písomného súhlasu
vydavateľa je zakázané.

PR reklama je graficky vyznačená.



Foto na titulnej strane:

Hotel Rotunda sa nachádza na
vrchole Chopku v nadmorskej
výške 2004 m n.m. a ide
o najvyššie položený hotel v strednej
Európe. Môžete v ňom zažiť
nádherné západy i východy slnka
a vychutnávať si panoramatické
výhľady na všetky svetové strany.
Hotel je lanovkami dostupný
od severu zo strediska Jasná aj
z južnej strany zo Srdiečka.
Foto: Marek Hajkovský



PO SLOVENSKU

10 SLOVENSKÝ ASPEN

Najnavštevovanejšie údolie Slovenska sa v zime mení na európsky Babylon. Nie tak dávno sa na dnešných zjazdovkách z Chopku ešte pásol dobytok. Počas týchto dní sú však už čisto biele a väčšinou aj dosť plné...

ZA KULTÚROU

14 DO ZÁKULISIA FILMU BACKSTAGE

Tanec, hudba, vášeň, láska, priateľstvo, sny a tí najlepší z najlepších. Aj o tomto všetkom bude nový slovenský film Backstage, ktorý by sa mal už v marci dostať do kín. Pohľad do jeho zákulisia nám prostredníctvom rozhovoru poskytla filmová producentka Silvia Panáková a choreograf Miňo Kereš.

DO HISTÓRIE

22 KEĎ SA NA NÁS POZERAL SVET

O pár týždňov sa najlepší športovci sveta zídu na Zimných olympijských hrách. Nechýbalo veľa a v histórii najväčšieho športového sviatku by ako organizátor bolo zapísané aj Slovensko. Nestalo sa, ale naša krajina aj tak dokázala zorganizovať významné športové podujatia.

ŠPORT

18 ZAŽIARI PAULÍNA FIALKOVÁ NA OLYMPIÁDE?

Jedným zo slovenských medailových železok v ohni na blížiacich sa ZOH v Pjongčangu by mohla byť biatlonistka Paulína Fialková. Sympatická rodáčka z Brezna urobila v príprave všetko pre to, aby jej športová forma kulminovala práve pod piatimi kruhmi.

ZDRAVIE

24 ÚSPECH KOŠICKÝCH NEUROLÓGOV

Unikátny prelom v diagnostike Parkinsonovej choroby sa podarilo, košickým neurológom v spolupráci s ich kolegami z Viedne a Barcelony. Prišli na to, že u človeka stačí zistiť prítomnosť jednej látky a tá napovie nielen to, či má toto ochorenie, ale dokonca aj to, či mu v najbližších rokoch hrozí.



Dávajú si novoročné záväzky a dokážu ich aj splniť?

Prelom decembra a januára je časom, kedy ľudia bilancujú predošlý rok, dávajú si novoročné predsavzatia, ktoré sa niekoľko dní s väčším či menším úspechom pokúšajú dodržať. Zisťovali sme, ako a kde odštartovali rok 2018 ľudia známi z médií či verejného života a opýtali sa i na to, čo by doň zaželeli ostatným.

Autor: Roman SLUŠNÝ,
Foto: Jakub Gulyás, archív respondentov, shutterstock

LUJZA PEKARÍKOVÁ

PRÁVNIČKA

Manželia Pekaríkovci sú svoji od roku 2012. Momentálne žijú v hlavnom meste Nemecka, kde Peter hráva za miestny klub Hertha BSC. Ako hodnotí Peter uplynulý rok? „Z profesionálneho aj osobného hľadiska som bol s rokom 2017 veľmi spokojný. S Herthou BSC sme sa v Bundeslige umiestnili na 6. mieste, ktoré nám po dlhšej odmlke zaručilo účasť v skupinovej fáze európskej ligy, čím sme dostali celý Berlín do eufórie. Škoda len, že so slovenskou reprezentáciou sa nám nepodarilo prejsť aspoň do baráže o postup na MS. Chýbal nám bodík...“ Jeho polovička Lujza, ktorú si televízni diváci môžu pamätať z TV šou Let's Dance na Markíze, kde tancovala ešte pod dievčenským menom Tarajová po boku Jozefa Golonku, hovorí: „Som rada, že si udržiam možnosť uplatniť sa v právnej praxi a môžem byť pre našu rodinu aktívnym prínosom. Teší ma, že sa stále venujem aj tancu a zlepšila som sa v nemčine. V Ber-

PETER PEKARÍK

FUTBALOVÝ REPREZENTANT SR

líne sme šiesty rok a obaja sa tu cítime šťastní,“ hovorí Lujza. Nedávne vianočné sviatky ako aj Silvestra trávili na Slovensku. „Akurát pred tromi rokmi sme urobili výnimku a vycestovali za teplom k moru do Indonézie, ale tentokrát sme uprednostnili našu chatu a dokonalé ticho slovenskej prírody.“ Lujza ani Peter si novoročné predsavzatia nedávajú. „Snažíme sa naplňať naše sny a ciele počas celého roka. Určite by sme sa obaja chceli ešte viac zlepšiť v cudzích jazykoch.“ A čo si dvojica želá do nového roka? „Osobne si prajeme, aby nám Pán Boh doprial toľko šťastia a zdravia ako doteraz, lebo v každodenných obyčajných veciach nachádzame najviac radosti. A vašim čitateľom želáme v novom roku hlavne zdravie, šťastie, lásku a splnenie snov. Aj starším ľuďom, na ktorých sa často zabúda, prajeme, aby boli v roku 2018 spokojní a mohli odovzdávať svoje životné múdrosti a skúsenosti mladým.“



KATARÍNA BRYCHTOVÁ

HEREČKA A MODERÁTORKA

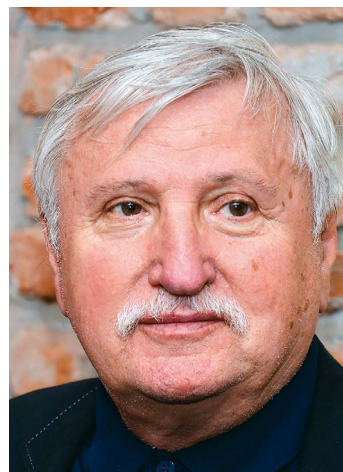
Sviatky – Vianoce aj Silvester som strávila u mojej milej svokry Adelky v Sereďi, ktorú tiež potešilo, že mi minulý rok vyšla knižka receptov Moje sladké radosti, v ktorej sú aj jej recepty na poctivé domáce koláče. Radosť som mala aj z vnuka Leonka, ktorý začal chodiť do škôlky a zvláda to veľmi dobre. My v zime do exotiky nechodievame, ale veľa ľudí si to pochvaľuje, tak to raz možno vyskúšame. Zatiaľ nám vždy stačila chalupa na myjavských kopaniciach, kde býva cez zimné prázdniny sneh a niekoľko dní tam aj s deťmi vždy radi strávime. Na Nový rok si pravidelne dávam predsavzatia, že budem viac cvičiť, zdravšie sa stravovať a učiť sa angličtinu. V januári sa fakt snažím, ale neskôr moje nadšenie postupne upadá. Tento rok som si medzi predsavzatia pridala aj splnenie svojej túžby po cestovaní. A všetkým ľuďom, teda aj sebe, by som do roku 2018 zaželala zdravie, pohodu doma, zmysluplnú a naplňajúcu prácu a aby si našli čas na svojich blízkych a priateľov a zažili s nimi veľa príjemných chvíľ. Skrátka, aby mali radosť zo života!



KAMIL PETERAJ

BÁSNIK A TEXTÁR

Rok 2017 bol v niečom lepší a v niečom horší než tie predošlé. Silvestra som už tradične strávil v historickej budove SND na predstavení činohry Veselé paničky windsorské, po ktorom som sa ponáhlal domov, aby som ešte stihol druhú časť večere. Nie som veľký fanúšik alkoholu ani bujarých silvestrovských osláv, kedy je centrum Bratislavy plné a radšej si vyrazím na novoročnú prechádzku skoro ráno, hoci aj vtedy je ešte možné stretnúť v staromestských uličkách zopár podgurážených ľudí, ktorí sa snažia dostať domov. Ak túžim po úplnej samote, tak sa vyberiem niekam za Rusovce. Nejaké pláže, palmy a moria ma dnes už až tak veľmi nelákajú, hoci v minulosti sme občas chodievali za slnkom aj v zime. Teda nevylučujem, že ak sa bude dať, tak niekam vyrazím. Predsavzatia si na Nový rok nedávam, lebo aj tak bolo vždy už na piaty deň po nich či už som si povedal, že schudnem, alebo budem viac športovať. Budem sa snažiť akurát si udržať tie dobré zvyky. Slovákom prajem, aby si vážili najdôležitejšiu hodnotu človeka, ktorou je zdravie. Mám pocit, že jeho cena sa z roka na rok zvyšuje a ešte im želám, aby sa nezbláznili z tohto sveta, pretože sme každodenne bombardovaní tolkými nepodstatnými informáciami, že je problém žiť v pohode a bez stresu.





MAREK VIEDENSKÝ

HOKEJOVÝ REPREZENTANT SR

V roku 2017 ma najviac potešilo narodenie dcéry, ktorej sme s manželkou Ivanou vybrali meno Tamia. Bola to azda naša doteraz najťažšia chvíľa, ale zároveň to najkrajšie, čo sa nám v živote prihodilo. Silvester sme už tradične riešili až na poslednú chvíľu, nakoľko vždy záleží ako sa vyvíja situácia v KHL. Lyžovať som bol naposledy asi ako 12-ročný. Počas sezóny veľa voľna nemám a keď náhodou aj nejaké je, tak sa snažíme navštíviť aspoň našich príbuzných v rámci Tour de Slovakia. Nehovoriac o tom, že keby sa mi na lyžovačke niečo stalo, tak by som mal z toho dosť veľký

problém. Čo sa týka novoročných predsavzatí, tak som si v minulosti zvykol nejaké dávať, ale už si nepamätám, čo to presne bolo. Určite nie schudnúť ani, že chcem svetový mier. To prvé mi ide, našťastie, samo a to druhé asi neovplyvním na rozdiel od niektorých missiek či modeliek. Nielen hokejovým fanúšikom, ale všetkým by som doprial hlavne zdravie a potom radosť a takisto, aby sa im splnilo všetko, čo si želajú a najmä tie sľuby, ktoré dávame, ale hlavne dostávame.

GIZKA OŇOVÁ

SPEVÁČKA A TV SVOKRA

Za posledné dva roky som pochovala otca aj mamu, čo bolo smutné a trvalo istý čas, kým som si uvedomila a vyrovnala sa s tým, že je to stav prirodzený, pre každého platný a nemenný. Našťastie, mala som veľa zaujímavej práce, ktorú zbožňujem a milujem. A nakoľko som bola dosť vyťažená, tak minulý rok môžem hodnotiť ako vydarený. Na Silvestra som bola u mojej dcéry vo waleskom Cardiffe. Chcela som vnučkám urobiť radosť, lebo si uvedomujem, že starý rodič je len do určitého veku zaujímavý a potom si už možno pôjdu vlastnou cestou. Nikdy som netúžila počas zimy odletieť napríklad do Dubaja, ale medzi sviatkami sme chodievali s manželom do Kežmarku, odkiaľ on pochádza a má tu súrodencov. Prostredie a atmosféra Vysokých Tatier mi maximálne vyhovuje. Predsavzatia si nedávam a myslím, že životoprávu mám stabilizovanú. Akurát sa každý boží deň snažím o to, aby som niekomu urobila radosť alebo aby sa aspoň niekto potešil z mojej prítomnosti. Ak si môžem niečo zaželať, tak by som chcela ľudí poprosiť, aby skúsili trochu spomaliť to životné tempo a nenaháňali sa toľko za materiálnymi vecami. Mnohí vynaložia strašne veľa energie na to, aby sa zabezpečili, pričom im to prináša skôr slasť a nie šťastie. To sa skrýva niekde

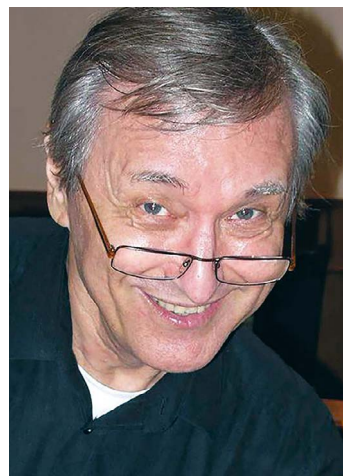
úplne inde. Ak by sme sa dokázali, možno aj na úkor malého neporiadku doma, venovať viac našim deťom či starým ľuďom, tak by nás to vnútorne obohatilo oveľa viac než plná peňaženka. Treba si uvedomiť, že voľný čas je tou najcennejšou valutou na svete, a preto by sme ňou nemali nezmyselne plytvať.



MILAN MARKOVIČ

HUMORISTA A MODERÁTOR

Chvalabohu, som sám sebe pánom, takže závisí vždy len odo mňa samého, čo sa mi podarí a čo nie. Nemôžem si sťažovať na vlašajšok. Náš MM KABARET odohral vynikajúcu sezónu v hoteli Devín – každý mesiac bola jedna premiéra. Silvestra som strávil už tradične – doma. V čase, keď sa každý potrebuje zabávať (niekedy doslova za každú cenu), tak ja konečne odpočívam. Nechodím počas zimy nikam. Konečne, keď sú už decká a dokonca aj „vnúčatá“ na vlastných nohách, nikdy nemávam prázdniny či dovolenky vtedy, keď aj všetci ostatní, čo je ohromná úľava! Žiadne predsavzatia si nedávam. A tobôž nie také, ktoré sa viažu k nejakému dátumu. Je to nezmysel. Ak niečo treba, tak to uskutočním vtedy, keď je na to čas, príležitosť a vhodné okolnosti. Čitateľom magazínu želám, aby si nemuseli nič priať. A aby sa im pošťastilo to, čo mne, že medzi prácou a zábavou mám znamienko rovnosti.



ANDREJ WALLNER

MODERÁTOR A IMITÁTOR



Snažil som sa celý minulý rok dbať na to, aby som každú voľnú chvíľu trávil so svojimi najbližšími – priateľmi a rodinou. Oni sú pre mňa všetkým, pretože sa spolu nielen zasmejete a zabavíte, ale dokázate byť aj navzájom oporou, čo by som doprial každému. Silvester som už zažil aj pracovný, ale viac si ho viem vychutnať doma. Papučová kultúra to je ono! K dokonalosti potrebujete ešte: kapustnicu, údenú šunku, zemiakový šalát, chipsy, vyprážaný rezeň, obložené chlebíčky a iné možno aj trochu tekuté drobnosti. Pri konzumácii odporúčam zachovať striedmosť, aby ste zvládli v zdraví a pri plnom vedomí aj novoročný príhovor. Inak si neviem predstaviť, že by som tieto sviatky trávil niekde na nafukovačke pri mori. K zime sa mi fakt skôr hodia napríklad sánky. Na nový rok si predsavzatia nedávam. Nefunguje to. Vždy, keď som si

niečo predsavzal práve 1.1., tak do 30 dní bolo všetko po starom. Myslím, že ak sa skutočne odhodláme niečo v živote zmeniť, tak s tým môžeme začať aj uprostred roka. Ale chápem, že mnohí si s koncom roka spájajú akýsi „reset“, vynulovanie alebo urobenie čiary. Je to pekná symbolika. Všetkým čitateľom, aj mojím najbližším želám veľa pevného zdravia, to je základ šťastia a všetkých ďalších radostí, ktoré prídu skôr či neskôr. Nech sa podarí naplniť pracovné aj osobné ciele podľa predstáv, aby ste sa mohli usmievať čo najviac dní. Ďalej želám šťastnú cestu z bodu A do bodu B, aby Vám všetky spoje a vlaky chodili načas. Majte vydarený celý rok 2018!

KATARÍNA KNECHTOVÁ,

SPEVÁČKA A HUDOBNÍČKA

Ak mám byť úprimná, tak vlani to bol pre mňa veľmi náročný rok. Viacero okolností ma prinútilo premýšľať o svojom živote, o sebe...V práci sa mi darilo a zahráli sme s kapelou veľa naozaj dobrých koncertov a dokonca som si užila aj naozaj krásnu dovolenku v Mexiku. Som zdravá a viem, že som stále na ceste. Môj Silvester bol pracovný, čo mi vyhovuje, lebo tento deň inak nemám veľmi rada. Na žiadne oslavy som sa ani nepripravovala, veď aj tak skoro vždy bývajú najlepšie akcie tie neplánované. Novoročné predsavzatia si však dávam, veľakrát si aj všeličo naplánujem, ale je vám asi jasné, že dodržať sa mi tie záväzky väčšinou vôbec nepodariť a s plánmi je to viete, ako sa hovorí: „Človek mieni a Pán Boh mení.“ Som však nepoučiteľná a stanovila som si ich niekoľko aj na tento rok. Určite si v januári a februári chcem užiť zimu, ktorú mám veľmi rada. Teším sa zo snehu a rozhodne si nenechám ujsť lyžovačku či príležitostnú jazdu na bežkách. Čitateľom, ktorí čítajú tieto riadky prajem svätý pokoj. Teda viac pokoja, lásky, pokory a vďaky za všetko, čo máme alebo to každý deň dostávame. A určite aj veľa zdravia, pretože, ak je človek zdravý, tak zmôže skutočne čokoľvek.



BROŇA KOVÁČIKOVÁ

ŠTUDENTKA HERECTVA

Som vďačná za každý rok vo svojom živote. Každý rok nám niečo dá a je niečím výnimočný. Naberáme postupne viac skúseností. V tomto vidím veľké pozitívum aj roku 2017. Som vďačná za všetky pracovné príležitosti, ktoré som dostala. Spomenula by som napríklad z môjho pohľadu veľmi vydarené divadelné predstavenie Démoni v našej škole, ale aj účinkovanie v seriáli Panelák a neskôr aj filmovej rozprávke Spievankovo. Dokonca som prvýkrát absolvovala aj dovolenku na Kanárskych ostrovoch, čo bol úžasný zážitok a zaujímavá destinácia. Osobne som bola s vlaňajškom veľmi spokojná a teším sa, čo prinesie nový rok. Dúfam, že ho strávim podobne ako nedávneho Silvestra, teda prevažne v kruhu svojej rodiny a taktiež s mojím priateľom. Na nový rok som si predsavzatia dala, ale radšej vám ich neprezradím, lebo sa bojím, že by sa mi to nesplnilo. V zime si nejaké extra voľno nemôžem dovoliť, lebo stále študujem na VŠMU, ale určite pôjdem niekde na lyže. Mám rada lyžovanie a viem, že na horách si skvele oddýchnem. Želám všetkým čitateľom magazínu NA CESTE veľa zdravia a lásky v roku 2018, aby bol ešte úspešnejší ako ten predošlý. A nech máte stále úsmev na tvári a veselosť v duši.

STANISLAV MIČEV

RIADITEĽ MÚZEA SNP

Prežil som zaujímavý rok, v ktorom som sa trochu „zaplietol“ do politiky a zistil, komu môžem dôverovať, čo bola naozaj veľmi dobrá skúsenosť. V pracovnom živote som sa snažil udržať neustále stúpajúci trend profesionalizácie nášho múzea, aby mohla byť v roku 2019 pri 75. výročí SNP otvorená nová expozícia, čo sa asi pre nedostatok financií nepodariť, a to je pre mňa obrovské sklamanie. Silvester som nijako zvlášť neprežíval a raz som ho skoro celý normálne prespal. Bývam v dome, ktorý je priamo v horách, kde mám ticho a absolútny pokoj. V zime za teplom nechodím, lebo sa mi nezdá rozumné vystavovať organizmus takým teplotným stresom. Ale novoročné predsavzatia si dávam a väčšinou sa týkajú mojej nadváhy. Dávam si za cieľ menej jesť a viacej sa hýbať, čo, paradoxne, dodržiavam cez sviatky a po Novom roku už vôbec nie. Do roku 2018 želám všetkým, vrátane seba jedno jediné. Aby svetoví politickí lídri mali dostatok súdnosti a nevojnali nás do vojnového konfliktu. Ak sa toto podarí, tak všetko ostatné je riešiteľné.





**Najnavštevovanejšie
údolie Slovenska
sa v zime mení na
európsky Babylon.**

**Nie tak dávno sa na
dnešných zjazdovkách
z Chopku ešte pásol
dobytok. Počas týchto
dní sú však už čisto
biele a väčšinou
aj dosť plné...**

Autor: od, Foto: od

Slovenský Aspen

Demänovská dolina je perlu našej krajiny. Leží neďaleko Liptovského Mikuláša a zarezáva sa do severných svahov Nízkych Tatier. Prírodné krásy, desiatky kilometrov zjazdových tratí, bežecké terény. K tomu drahé butiky, hotely od výmyslu sveta, jaskyne a na prelome rokov aj pravá silvestrovská atmosféra. To všetko láka do Jasnej v zime každý deň tisíce ľudí,

vrátane slovenských a českých celebrit. Preto sa jej hovorí aj slovenský Aspen. Nie tak dávno ale do údolia plného roklin, priepastí a brál nechodili herci a speváci, ale drevorubači, baníci a pastieri.

Jasná ešte v tridsiatych rokoch minulého storočia Jasnou nebola. Naopak, kvôli častým dažďom, hmlám a lopúchom, ktoré tu rástli a kvasili, ju volali Kvasničník. Žiadni turisti sem nezablúdili a zo strachu pred tajomnom odišli aj hľadači pokladov, ktorí pod Chopkom pokúšali šťastie už



Kedysi vraj pod Chopkom žili draci.



v sedemnástom storočí. V Demänovskej ľadovej jaskyni našli koštiale jaskynných medveďov, ktoré pokladali za kosti drakov. Chýr sa dostal až do Viedne. Pár rokov po dobrodružoch podzemie radšej preskúmala cisárska komisia, no vyššie do doliny sa aj tak odvážili len tí najsmelší...

Z LIPTOVA NA HOREHRONIE

Pionierske časy Demänovskej doliny sa zmenili objavením Jaskyne Slobody, ktorá leží približne v polovici údolia. Od odbočky na Repiská ste sa ale údolím ešte pred druhou svetovou vojnou dostali len na koňoch, neskôr masívnymi saňami, ktoré ťahal pásový traktor. Plány na výstavbu športovo-rekreačného strediska v doline zavalenej snehom tu boli už za prvej republiky, naplno ale ožili až na konci štyridsiatych rokov. Prvý úsek sedačkovej lanovky na Chopok po medzistanicu Luková začal premávať v jeseni roku 1949.

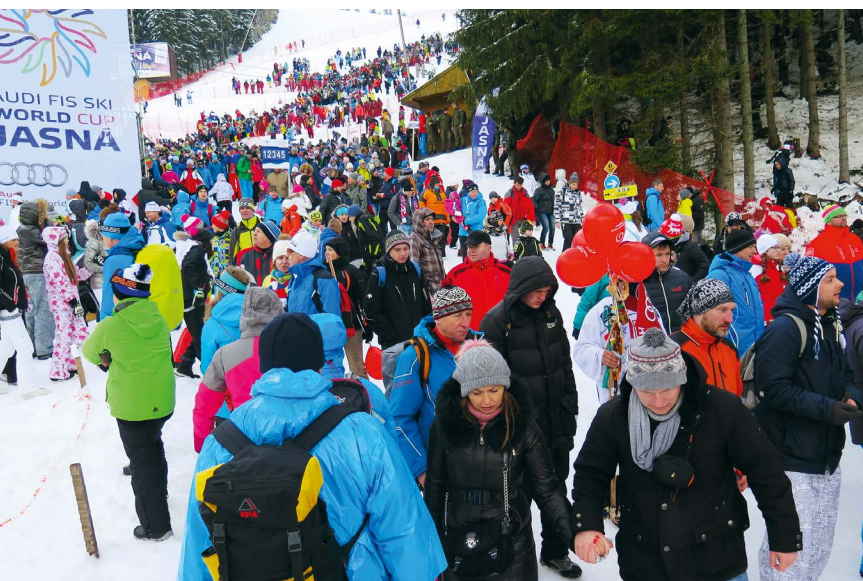
V auguste 1957 lanovka štyrmi úsekmi preklenula hlavný hrebeň Nízkyh Tatier a cez Chopok sa z Liptova dostala až na Srdiečko na Horehroní. To sa už Jasná stávala pojmom. Netrvalo dlho a stala sa lyžiarskym strediskom známym na celom svete. Na najzvučnejšie mená bieleho športu, vrátane najslávnejšieho slalomára všetkých čias, Švéda Ingemara Stenmarka, sa v roku 1979 prišlo do Jasnej pozrieť štyridsaťtisíc ľudí. Vlni sme na Chopku, kam sa po dlhom čakaní opäť dostal ➤



Atmosféra nadchne aj ľudí, ktorí nelyžujú.



Vlani sme na Chopku,
kam sa presunul
Svetový pohár v zjazdovom
lyžovaní, povzbudzovali
naše slalomárky.



**Vrchol Chopka je
najvyšším miestom
Demänovskej doliny.
Výhľad odtiaľto je
neopakovateľný.**

Svetový pohár v zjazdovom lyžovaní, povzbudzovali naše slalomárky: Veroniku Zuzulovú a Petru Vlhovú.

LÁKAJÚ AJ AKVAPARKY

Jasná už nie je len lyžiarskym rajom. Pribúdajú tu síce nové zjazdovky a horské dopravné zariadenia, no stáva sa aj centrom zábavy. Bývajú tu koncerty aj adrenalínové akcie, ktoré vábia stovky mladých ľudí, častokrát nelyžiarov. Kto má chuť na gurmánsky zážitok, toho ratrak vyvezie na večeru do bývalej strojovne. Smelší si môžu skočiť na padáku alebo obuť korčule na klzisku

na Bielej Púti. Romantici piť kávu vo výške cez dvetisíc metrov a kochať sa pohľadom na biely hrebeň Nízkych Tatier.

Hneď pod Chopkom sú ďalšie lákadlá: akvaparky s termálnou vodou v Liptovskom Trnenci aj Bešeňovej, Múzeum liptovskej dediny v Pribyline, Japoncami ospevovaný Vlkolínec. Kým kedysi pod Chopkom hľadali inšpiráciu národní umelci ako básnik Milan Rúfus, dnes sa Demänovská dolina mení na európsky Babylon. V slovenskom Aspene sa to hemží biznismenmi, modelkami, herečkami, speváčkami a moderátormi. Jasná dávno zabudla na svoje pastierske časy...



V stredisku sa lyžiar
môžu vybláznit na
desiatkach kilometrov trať...



**Na Chopku či pod ním
vzniklo aj pár filmov.
K najúspešnejším patrí
Román pre mužov.**



**V ponuke sú tisíce posteli
v penziónoch aj hoteloch.**



Zo zákulisia filmu BACKSTAGE



Vo filme Backstage okrem tanečníkov z The Pastels predvedú skvelé tanečné výkony aj Ondrej Hraška, Mária Havranová, Natália Baloghová a Martina Piatková.

Tanec, hudba, vášeň, láska, priateľstvo, sny a tí najlepší z najlepších. Aj o tomto všetkom bude nový slovenský film Backstage, ktorý by sa mal už v marci dostať do kín. Pohľad do jeho zákulisia nám prostredníctvom rozhovoru poskytla filmová producentka Silvia Panáková a choreograf Miňo Kereš.

Autor: mž, **Foto:** Backstage

Emóciami nabitý dej plný energie, tanca, vášne a hudby – toto všetko si budú môcť diváci vychutnať v novom pripravovanom slovenskom filme Backstage. Ide o príbeh tanečníkov z malého mesta pod Tatrami, ktorí snívajú, že raz budú slávni a bohatí. Ich vzťahy a charaktery však budú podrobené veľmi tvrdej skúške vo chvíli, keď sa im otvoria

dvere do sveta šoubiznisu. Hlavnými postavami sú mladá a talentovaná herečka Mária Havranová, ktorá stvárňuje postavu Mary s neľahkou minulosťou a tanečník zo skupiny The Pastels – Tony Porucha, ktorý hrá postavu Buddyho – človeka, ktorý je pre svoj sen schopný obetovať čokoľvek. Karty im však zamieša tajomný chlapec Hugo v podaní mladého herca Ondreja Hrašku. Okrem tanečníkov sa však môžete tešiť aj na známych a úspešných hercov ako je Ivana Chýlková v úlohe porotkyne či Romana Luknára v úlohe producenta.

Vytvoriť tanečný film na Slovensku vyžaduje istú dávku odvahy. Prečo ste sa rozhodli ísť práve týmto smerom?

SILVIA: Tanec ma sprevádza od malička, a keď prišiel Dušan Rapoš s námetom na

tanečný film, bola to pre mňa výzva. Pustili sme sa do výroby s veľkým nasadením a odhodlaním urobiť niečo nové a obnoviť žánrový film v slovenskej kinematografii. Uvedomovali sme si, že tanečné filmy na Slovensku nemajú tradíciu a získať peniaze na výrobu nebude ľahké. Netušili sme však, že to bude také náročné nielen po stránke finančnej, ale aj realizačnej. Nájsť a skĺbiť správnych tvorcov, tanečníkov, hercov či hudbu bol naozaj veľmi tvrdý oriešok.

Poznali ste profesionálne tím ľudí (hercov, štáb...), ktorý pracoval na filme Backstage už predtým alebo išlo o vašu prvú spoluprácu?

SILVIA: S režisérkou Andreou Sedláčkovou sme spolupracovali už na filme Fair play, a aj preto sme oslovili práve ju, aby Backstage režírovala. Choreografom filmu je Miňo Kereš, ktorý je kľúčovým tvorcom tohto filmu od úplného začiatku. S ním som sa stretla prvýkrát pri tomto filme. Myslím si, že bez jeho tvrdej práce, manažérskych schopností a talentu by film nemal podobu, ktorú diváci uvidia v kine. Práve Miňo dokázal všetkých tanečníkov a spolupracovníkov na tomto filme neuveriteľne nadchnúť.

MIŇO: So Silviou a Erikom Panákom sme sa predtým osobne nepoznali, režisérku Andreu Sedláčkovú mi tiež predstavili až v tomto projekte. Registroval som ale ich spoločné filmové „dieťa“ Fairplay, ktorým som bol nadšený. Takže tie prvé „otukávačky“ veľmi rýchlo prerástli do nadšeného teamwork-u



Producentka Silvia Panáková.

a vôbec - spoločnej chuti dokázať to. Hudobný producent Viktor Hazard je môj dlhoročný kamarát a spolupracovník na rôznych projektoch zároveň. No a zostavu tanečníkov sme dávali dokopy spolu s The Pastels.

S akými komplikáciami ste sa pri nakrúcaní stretli? Boli chvíle, kedy ste si povedali, že by ste to mali stopnúť?

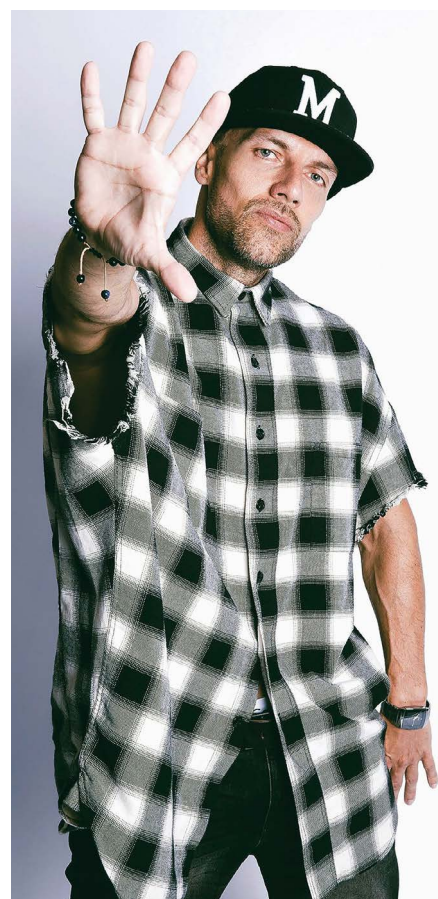
MIŇO: Samozrejme, keď sme zistili, že na naše super nápady nemáme peniaze. Fakt klobúk dole pred producentami, že sa to naozaj vôbec podarilo po finančnej stránke dať nejaké dokopy. Pre mňa osobne bol tento projekt akousi „vysokou školou kompromisu“. Ale myslím, že sme vždy našli správne východisko v každej situácii. No a, samozrejme, zranenia! Počas výrobného procesu sme prečkali dve operácie kolien kľúčových postáv, takže to hovorí asi za všetko.

SILVIA: Počas výroby každého filmu prichádzajú rôzne komplikácie a nepredstaviteľné situácie. Týkajú sa nielen financií, ale aj rôznych zdravotných či časových problémov. Najmä pri tanečnom filme, kde je dôležitý tanec, sme niekoľkokrát riešili zdravotné problémy tanečníkov, ale aj hercov. Nikdy sme však film nechceli zastaviť, aj keď sme boli postavení pred rôzne vážne rozhodnutia. Riešili sme problémy s navyšovaním rozpočtu, s posunmi nakrúcania či s dablérmi, no riešenie sme však vždy našli.

Aká je vaša najemotívnejšia spomienka z nakrúcania?

SILVIA: Pre mňa bol najväčší zážitok samotná tanečná show, ktorú sme nakrúcali ako poslednú. Tú zaznamenávali vlastne dva štáby – televízny štáb, ktorý snímal a vytváral samotnú show a filmový štáb, ktorý to celé paralelne nakrúcal do filmu. Bolo tam veľmi veľa talentovaných a vynikajúcich tanečníkov zo Slovenska a z Čiech, výborné kostýmy, kvalitná hudba, perfektné choreografie pod vedením Miňa. Myslím, že práve toto nakrúcanie bolo pre všetkých zúčastnených výnimočné.

MIŇO: Spomeniem dva momenty. Určite začiatok natáčania vo Svite, ešte minulý rok na jeseň. Neopakovateľná scenéria Tatier, atmosféra Svitu a naše nadšenie, že sa to už vlastne celé deje. A druhý moment je ➤



Choreograf Miňo Kereš: „Možno pár rokov dozadu by sa skutočnosť, že si diváci pôjdu pozrieť slovenský film do kina, a ešte k tomu tanečný zdala viac ako šialená. V poslednom období sa však našťastie slovenským filmom darí, čo mňa osobne veľmi teší.“

Producentka Silvia Panáková: „Chceli by sme najmä mladým ľuďom ukázať, že nie všetko, čo nám súčasné nablýskané prostredie médií ponúka, je vždy také, ako sa na prvý pohľad javí, a kariéra nemusí byť tá najdôležitejšia hodnota nášho života.“



Tanečníci zo známej skupiny The Pastels si tentokrát zasúťažili proti sebe – vo filme sa predstavia ako súperiace skupiny The West Coast crew a Muertas.



Režisérka Andrea Sedláčková si dala záležať na každej drobnosti. Na snímke s herečkou Mary Havranovou

natáčanie TV stage-u, ktorý sme si postavili v Prahe a ktorým sme vlastne končili výrobu celého filmu. Tam sa stretla výnimočná tanečná kvalita na javisku a okolo neho zároveň. Sledovať profesionálov vo filmovom a televíznom štábe súčasne bol pre mňa samého asi najväčší zážitok. Myslím, že sme si tam povymýšľali, aj čo sa technológií týka, zopár výziev a vidieť to potom celé pohromade bolo veľmi emotívne.

Vieme, že jedným z kľúčových miest vo filme sa stala aj železničná stanica v mestečku Svit. Obyvatelia museli byť asi poriadne prekvapení, keď sa tam objavil štáb s kamerami a hercami. Prečo ste si vybrali práve „zabudnutý“ Svit?

SILVIA: Prvý impulz vyšiel od režisérky, s ktorou sme nakrúcali Fair play vo Vysokých Tatrách. Jej sa Tatry veľmi zapáčili a chcela ich mať aj v tomto filme. Tak sme vyrazili na obhliadky lokácií filmu a natrafili na železničnú stanicu vo Svite v pozadí s Tatrami. Svit je veľmi fotogenický pre film vďaka Tatrám a aj Baťovým domčekom. A počas nakrúcania sme mali až neuveriteľné šťastie na počasie. Tatry boli stále zaliate slnkom napriek tomu, že bol september či november.

MIŇO: Pre režisérku Andreu Sedláčkovú to bola myslím jednoznačná voľba. A pre mňa má Svit výnimočný význam. Práve tam som sa zúčastnil svojej prvej „veľkej“ tanečnej súťaže ešte niekedy v mojich tanečných začiatkoch. Bolo super sa tam vrátiť a uvedomiť si celú moju „cestu“ od čias tej prvej súťaže, až po premiéru filmu v marci – ale to už trochu predbieham.

Miňo, je zákulisie tanečnej šou vo filme úplne vymyslené alebo to podobne naozaj vyzerá pri rôznych televíznych súťažiach, ktoré poznáme z našich televízií?

MIŇO: Atmosférou je to v zásade veľmi idetické, ale scenár je vyslovene filmový. Viac ale asi nebudem prezrádzať.

Prečo by si podľa vás mali ľudia pozrieť film Backstage?

SILVIA: Týmto filmom by sme na jednej strane radi prispeli k žánru súčasného taneč-



ného filmu, pobaveniu a potešeniu divákov zo života, dobrého tanca, hudby a zo skvelých hereckých výkonov. Na strane druhej chceme najmä mladým ľuďom ukázať, že nie všetko, čo nám súčasné nablýskané prostredie médií ponúka, je vždy také, ako sa na prvý pohľad javí, a kariéra nemusí byť tá najdôležitejšia hodnota nášho života. Naopak, dobré vzťahy, láska a priateľstvo je to, čo nás robí šťastnými a „bohatými“.

MIŇO: Na túto otázku by som veľmi rád odpovedal aj v mene tanečníkov. Možno pár rokov dozadu by sa skutočnosť, že diváci si pôjdu pozrieť slovenský film do kina, a ešte k tomu tanečný, zdala viac ako šialená. V poslednom období sa, našťastie, slovenským filmom darí, čo mňa osobne veľmi teší. A rovnako aj tanec má na Slovensku svoje miesto a ľudia pozitívne reagujú na talentovaných ľudí, ktorí zasvätili svoj život tomuto umeniu. Som presvedčený, že práve takýchto tanečníkov máme v našom filme – dali do toho všetko a sú to vlastne priekopníci, ktorí si zaslúžia podporu. Každým novým projektom si plnia svoje sny a tento film bol (a je) určite pre nich skvelou príležitosťou, aby sa o svoje schopnosti podelili s divákmi... Nakrútiť film na Slovensku nie je jednoduché, o to viac nám preto prajem všetkým to zadostučinenie, v podobe plného a spokojného kina. Ja si myslím, že v tomto filme je správna a nefalšovaná ingrediencia talentu a srdca, ktorá zaujme každého.

Choreograf Miňo Kereš pripravil pre skupinu množstvo originálnych choreografií, ktoré budú dopĺňať jedinečné kostýmy.

TÍM FILMU BACKSTAGE

Réžia: Andrea Sedláčková

Námet: Dušan Rapoš

Scenár: Naďa Clontz, Biba Bohinská

Scenáristický konzultant: Martin Daniel

Dramaturgia: Biba Bohinská, Magdaléna Glasnerová

Kameramani: Tomáš Juriček, Tomáš Stanek

Architekt: Michal Skrak

Choreograf: Miňo Kereš

Hudba: Viktor Hazard, Jan P. Muchov

Tanečníci: The Pastels

Producent: Silvia Panáková a Erik Panák, ARINA

Koproducenti: Rozhlas a televízia Slovenska, BONTONFILM a.s.

Distribútor: BONTONFILM a.s.

ZAŽIARI

Paulína Fialková na olympiáde?

Jedným zo slovenských medailových železok v ohni na blížiacich sa XXIII. Zimných olympijských hrách v juhokórejskom Pjongčangu by mohla byť biatlonistka Paulína Fialková. Sympatická rodáčka z Brezna urobila po predchádzajúcej vydarenej sezóne v príprave všetko pre to, aby jej športová forma kulminovala práve pod piatimi kruhmi.

Autor: Andrej MIZNER, **Foto:** archív P.F.

Dvadsaťpäťročná slovenská reprezentantka by si v juhokórejskom dejisku chcela zároveň napraviť renomé spred štyroch rokov, keď na ZOH v Soči obsadila v individuálnych pretekoch na 7,5 kilometra až 72. priečku. „To je môj jednoznačný cieľ, pretože o výsledku na olympiáde v Soči nemôžem povedať nič pozitívne. Rozhodne som si ho nedala za klobúk, lepšie povedané, bol to prepadáč. Ak by som sa mala dnes rozhodovať, či na nej štartovať alebo nie, tak by som tam nešla. Nebola som totiž na ňu

prípravená fyzicky a už vôbec nie mentálne,“ priznáva Paulína Fialková.

Dnes je o štyri roky staršia, skúsenejšia a sezóna 2016/17 bola pre ňu, čo sa výsledkov týka, najvydarenejšia v kariére - 31. miesto v celkovom hodnotení Svetového pohára. Jej ambíciou je obstať v tej prebiehajúcej ešte lepšie. „To sú moje ciele pred štartom každej sezóny a nemienim z nich poľaviť. Tá, ktorá sa pred pár týždňami začala, je špecifická v tom, že jej vrcholom bude olympiáda v Pjongčangu, a tak všetko moje úsilie v príprave smerovalo k tomu, aby som tam mohla zaknižovať nejaký cenný výsledok. Nechcem teraz nič sľubovať, no isté je, že na trati nechám aj srdce, veď toto podujatie sa koná iba raz za štyri roky a je vrcholom a snom každého športovca,“ pokračovala odhodlane staršia zo sesterského dua Fialkových, ktorá do Pjongčangu nepocestuje s obavami z napätia medzi Severnou a Južnou Kóreou. „Vnímam to skôr ako nejaké politické trenice, príliš sa tým nezaťažujem. Podobné reči sa viedli aj pred olympiádou v Soči a všetko prebehlo v poriadku,“ zamyslela sa.

Z BAZÉNA NA LYŽE

Ešte pred začiatkom februárovej olympiády čaká na Paju, ako znie familiárna prezývka našej reprezentantky, niekoľko pretekov Svetového pohára i majstrovstvá Európy. Doma na Slovensku strávila len vianočné sviatky a ešte pred Silvestrom odišla na ďalšie zo sústredení. „Toho voľného času mám naozaj minimum a počas rozbehnutej sezóny takmer žiadny.“ Pri mene Paulíny Fialkovej dokopy s jej biatlonovými úspechmi a výrazným potenciálom je zaujímavé aj to, že šport ako taký ju zo začiatku veľmi nezaťahoval. „Bola som však hyperaktívne dieťa, a tak ma rodičia potrebovali na nejaký šport prihlásiť. Skúsili teda najskôr plávanie, no to im nevyšlo, a tak prišiel na rad biatlon. S tým som začala ako osemročná, no zo začiatku ma zaujal skôr kvôli kolektívu, v ktorom som sa ocitla. Strelba a pretekánie ma začali baviť až neskôr,“ ozrejnila Paulína Fialková, ktorá sa v nasledujúcich rokoch zaradila v tomto odvetví medzi slovenskú špičku.

OBDIVOVALA NEUNEROVÚ

Po vzory nemusela dnes už 25-ročná biatlonistka chodiť v jej začiatkoch ďaleko, jeden z nich mala „pred sebou“ ako na dlani. Dalo by sa predpokladať, že to nebol nik iný než rodáčka z ruského

Ľumenu Anastasia Kuzminová, ktorá koncom roka 2008 získala slovenské občianstvo a časom aj dve zlaté olympijské medaily. Lenže, čuduj sa svete, Fialkovej vzorom bola najväčšia rivalka naturalizovanej Slovenky – Nemka Magdalena Neunerová. „Spomínam si na ňu ešte z obdobia, keď som prvýkrát dostala šancu pretekať vo Svetovom pohári. Už vtedy bola pre mňa absolútny fenomén a dodnes sa na tom nič nezmenilo,“ prezradila a na margo Kuzminovej dodala: „Čo sa týka Nasti Kuzminovej, treba jednoznačne povedať, že to, čo dokázala, je niečo unikátne. O to viac ma teší, keď sa mi ju podarí niekedy zdolať, je to pre mňa akési malé osobné víťazstvo. Inak máme medzi sebou úplne normálny, bežný vzťah. Ako kolegyne z fachu.“

S MAĽOVANÍM TO NEPREHÁŇA

Biatlonu sa v posledných rokoch venuje viacero sympatických a príťažlivých žien, pričom objektívne treba uznať, že Paulína Fialková je jednou z nich. Dôkazom toho je aj fakt, že ju pred časom zaradili medzi desať najpôvabnejších biatlonistiek sveta. Jednou z vôbec najkrajších je Češka Gabriela Koukalová, ktorá si dokonca potrpí na to, aby aj počas pretekov vyzerala dokonale. A tak sa maľuje. „Gábina si na dokonalom vzhľade založila imidž, no mne to na nej absolútne nevaďí. Ja osobne však skôr uprednostňujem naturalnejší štýl, čím však nechcem zasa povedať, že nepoužívam make-up alebo niečo podobné. Z môjho repertoáru však vynechávam rúž. Myslím si, že v pretekoch je dôležité niečo iné, ako vybehnúť na trať vymaľovaná ako obrázok,“ dodala s úsmevom Paulína Fialková.

AJ MLADŠIA SESTRA MÁ POTENCIÁL

Okrem Paulíny sa v biatlonovom svete čoraz častejšie dostáva do povedomia aj jej o dva roky mladšia sestra Ivona. „Odmalicka sme spolu, vieme o sebe všetko a odvtedy, čo začala aj ona jazdiť svetové poháre, sme spolu ešte častejšie a náš vzťah sa zlepšil. Ono to tak už zväčša býva, že k biatlonu sa dostala aj vďaka mne, keďže som sa mu začala venovať skôr. Vidím v nej veľký potenciál, možno ešte väčší, ako sa skrýva vo mne, no ona je iný typ pretekárky ako som ja. Myslím si, že má na to, aby patrila medzi najlepšie, akurát to potrebuje raz prelomiť a už to pôjde,“ prognózuje svojej sestre svetlú budúcnosť Paulína Fialková.

VIZITKA PAULÍNY FIALKOVEJ

Narodená: 25. októbra
1992 v Brezne

Klub: VŠC Dukla Banská Bystrica
Odchovankyňa: Klub biatlonu
Valaská-Osrblie

Tréneri: Anna Murínová,
Martin Bajčičák

Oblíbené stredisko: Oslo
Holemnkollen (Nórsko)

**Účastníčka Svetových
pohárov (SP):** od roku 2012
Účasť na MS: 2012 - 2017
Účasť na ZOH: 2014 v Soči
Počet získaných bodov v SP: 561



ROZDELILA nás láska



Boli sme priateľky. Nie tie účelové, čo sa stretnú, aby sa vzápätí poohovárali. Skutočné priateľky. Až kým medzi nás neprišiel muž, ktorý spôsobil, že sme na vlastnej koži prežili frázu 'Láska je slepá'.

Autorka: HILDA, **Foto:** shutterstock

Mali sme uľavujúco podobný pohľad na svet. Napríklad výraz ambície nám bol úplne cudzí. Judita bola karietkou proti svojej vôli. V poisťovní nahadzovala zmluvy do systému a keď sa jej na pravidelnom koncoročnom pohovore vo firme pýtali, kde sa vidí o tri roky, mala chuť vrieskať, že predsa tu ako nahadzuje zmluvy! Po ničom viac netúži. Nemusia pre ňu organizovať stále nové školenia, aby v nej ďalšími certifikátmi vzbudili falošný pocit, že napreduje. Nepotrebuje napredovať! Stačí jej ich slušný sociálny program

a pravidelná výplata, aby mohla vyrážať s kamarátmi na výlety.

Laura bola podobný prípad, len to posunula ešte o level vyššie. „Odmietam venovať svoju vzácnu duševnú energiu nejakej korporácii,“ opakovala absolventka ekonomickej univerzity zamestnaná na skrátenej úväzok ako predavačka v secondhande. „Keď odchádzam z práce, nič si v hlave nenesiem domov.“ Doma si potom vyrábala moderné handmade šperky a cez víkendy ich chodila ponúkať na trhy. Dokázala zminimalizovať svoje životné náklady. V sekáci sa obliekla, byt mala po rodičoch... Aj vďaka tomu z nej šla ľahkosť bytia, ktorá napríklad mne, sloboďnej matke uväznenej na materskej dovolenke zúfalo chýbala.

„Mám ďalší výborný zážitok z práce!“ Laura sa ku mne domov prihnala ako tornádo. Judita tu už sedela a vzdychala, že musí ísť zase na týždeň na služobku do Švajčiarska. „Neznášam tú ich dokonalosť,“ vzdychala. Ja som hľadala na otvorenú fľašu vína a duma- la, že v Nórsku by mi už dcéru vzala sociál- ka. Vraj sa tam nemôže piť pred deťmi. Ako tam tí ľudia vôbec prežijú? „Tak počúva ma tu niekto?“ otočila mi Laura násilím hlavu k sebe a vrátila ma do reality. Zaostrila som na jej vysmiatu tvár. „Tak dnes stojím v predajni a vedúca na mňa zozadu zahučí: 'Prečo sú rozhádzané tie oblečky?!' Myklo ma, ale kým som stihla reagovať, jedna zákazníčka ma predbehla. Úplne vydesená sa začala vedúcej ospravedlňovať, že si ich len pozerala a uprace to.“ Laura sa smiala na vlastnom zážitku. „No nie je tá Alena krava?“ Alena bola jej abnormálne ambiciózná šéfka, ktorá žila v predstave, že v sekáci robí závažnú kariéru. „A to ešte nie je to najlepšie!“ pokračovala Laura. „Rozdala nám dotazníky! Judita, ty

so svojou kariérou môžeš ísť vieš kde. Ja vyplňam dotazník, ako keby som bola krízová manažérka u Versaceho!“ A začala nám čítať hodnotiaci hárok na pozíciu predavačka. Má pestovaný vzhľad, svojím oblečením reprezentuje firemnú kultúru... Vykonáva mentoring... Aktívne uplatňuje poznatky zo školení v praxi...Venuje sa samovzdelávaniu... Všíma si rizikových zákazníkov... Má odborné znalosti z materiálov, strihov a módnych trendov... To už sme boli od smiechu pod stolom. Drží v tajnosti interné firemné informácie... „Predavačka!!! Chápete, že niekto za vymýšľanie takýchto blbostí dostáva peniaze? Samozrejme som si všade dala plný počet!“ ukončila svoj monológ.

Áno, vedeli sme sa na absurdnostiach sveta skvele zabaviť. Kedy sa to teda začalo kaziť? Presne vtedy, keď sa systémom nezaťažaná Laura rozišla s frajerom a neukotvená Judita si našla rovnako neukotveného Miša.

Judita mala veľa priateľov, ale málo prežitých vzťahov. Veľké nároky? Možno. A možno ani nebola ideál na život vo dvojici. V každom prípade na jednej párty zbadala Miša a konala. Nie je pravda, že sa priťahujú len protiklady. Mišo takisto žil zo dňa na deň, nemal teda problém opustiť svoj podnájom a nasťahovať sa k Judite do jej čerstvo kúpeného hypotekového bytu, ktorý práve zariaďovala.

Lenže kým Judita začala budovať domov a muklovala na svojom novom príbytku, Mišo ďalej fungoval ako utrhnutý z reťaze, s kamarátmi po vonku. „Vždy som si predstavovala, že keď si niekoho nájdem, budeme spolu doma a budeme si variť a bude nás to baviť. Namiesto toho som tu väčšinou sama, pretože Mišo ‘obhospodaruje’ kamarátov. A keď sme spolu, tak je s nami Laura. Tak sme viac kamaráti ako partneri,“ vzdychala mi v telefóne, lebo na návštevy jej popri zariadení nezostával čas. „Vieš, kým mala Laura Mariána, kedykoľvek som k nim prišla, mohla som sa im tam vyplakať, do noci sme pozerali filmy, boli ako moja rodina. Teraz už Mariána nemá, volá mi, že je sama, či k nám nemôže prísť. Chcem jej vrátiť to, ako sa o mňa s Mariánom kedysi starali, ale nejako to nejde. Vôbec sa už nevieme spolu rozprávať. Fakt som sa tak zmenila, odkedy so mnou býva Mišo? Stále mi to vyčíta...“

Do toho mi volala Laura a sťažovala sa na Juditu. Vraj sa zmenila. Už sa ani nevie baviť. Keď všetci traja aj s Mišom sedia v krčme, stále sa sťažuje, že ju bolí hlava a potom odchádza domov.

Nestihla som sa v tom ešte zorientovať, keď ku mne v jeden večer prišla Laura s fľašou v ruke a keď ju vypila, priznala sa mi, že sa vyspala s Mišom. Prišlo mi nevoľno. Všetky tie naše spoločné reči o tom, ako dievčatá vždy držia spolu, ako je kamarátstvo posvätné a kamarátkin frajer tabu, boli v kýbľi. Zmohla som sa len na ‘Preboha, ako si mohla?’. Hoci to Laura ťažko priznávala, zamilovala sa a zúfalo presviedčala mňa aj seba, že Mišo je na tom rovnako. Lenže ja som neverila. Neukotvený Mišo sa pobavil a sprostá Laura si odrovnala charakter. „Pozri, aké mi posielal esemesky. Nemôžem mu byť ľahostajná!“ strkala mi pred tvár svoj mobil. „Je to silné, je to osudové, nedalo sa tomu brániť. A nebola to náhoda! Na hotel sme šli obaja triezvi.“ Omielala to dokola. Zároveň schizofrenicky opakovala, že to bolo len raz, že to bol omyl a už sa to nezopakuje a že to nesmiem nikomu povedať. Že zabudneme a budeme sa tváriť, že sa to nikdy nestalo.

Akoby Laura zo mňa spravila spoluvinníka. Bolo mi úzko pri predstave, ako Laura chodí k Judite a chodí vlastne len preto, aby videla Miša. A Judita nič netuší a chová si hada na hrudi. Nečudo, že ju stále bolí hlava, keď trávi čas s dvoma blízkymi ľuďmi, čo jej klamú do očí. Mala som to Judite povedať? Bola som na to príliš zbabelá a hľadala výhovorky. Pre jeden sex jej predsa nezničím ilúziu vzťahu, na ktorý tak dlho čakala. Nepomohlo. Začala som sa jej vyhýbať. Mišo sa mi zhnusil a Judite som nebola schopná pozrieť do očí.

Zato Laura bola ako posadnutá zlým duchom. Akoby sa úplne pomiatla. Veta ‘Láska je slepá’, prestala byť pre mňa frázou. Jej katastrofálne dôsledky som totiž sledovala v priamom prenose. Laura si v hlave znechucovala našu kamarátku Juditu, prisudzovala jej vlastnosti, ktoré nikdy nemala, akoby tým chcela zmenšiť vinu toho, čo sama urobila. Akoby to zlej Judite mohla urobiť. Zároveň tlačila na Miša, ktorý začal cúvať. Už nepísal esemesky a ten sex vlastne ani nechcel. Žil si v krásnej istote, že Laura Judi-

te nič nepovie. Veď predsa nepríde o kamarátku. Laure začalo dochádzať, že vzájomná osudová láska to nie je.

Situácia bola beznádejná, napriek tomu to v jeden moment vyzeralo, že naše priateľstvo je možné zachrániť. To vtedy, keď nič netušiacca Judita pochopila, že to, ako funguje s Mišom, nie je vzťah a oznámila mu, že sa rozchádzajú, hoci jeho priateľkou by rada zostala. Prírodný rozchod bola tá najlepšia vec, čo sa pre záchranu nášho priateľstva mohla stať. Konečne sme boli schopné sa po dlhom čase zase stretnúť v trojici. Možno bola ale chyba, že to bolo v bare a nie ako obvykle u mňa. „Viete, čo je super?“ pochválila sa v ten večer Judita. „Že s Mišom vychádzame oveľa lepšie ako predtým. Dokonca zase chodíme spolu von!“ Myslím, že práve táto veta bola pre Lauru klincom do rakvy. Prebratá do reality, pre výčitky svedomia nespávala, striedavo sa hanbila a nenávidela. A Mišovi to malo tak zľahka prejsť! Dokonca vychádzajú s Juditou lepšie a sú na najlepšej ceste dať sa znova dokopy! „Nevedela som to rozchodiť. Keď si odišla domov, všetko som Judite povedala,“ našla som si ráno esemesku od Laury a vedela som, že to znamená koniec nášho priateľstva.

Láska je slepá, platilo aj v prípade Judity. Laure to neodpustila, dodnes s ňou nekomunikuje. Miša však vo svojich očiach ospravedlnila. „Lauru nikdy nechcel, ale nanútila sa mu. Dokázala byť veľmi sugestívna a on je ľahko manipulovateľný...“ Kam sa hrabe mozog, keď ide o city... Naďalej sa stretávajú, hoci už len ako priatelia s výhodami.

Laura v záchvate úprimnosti samozrejme povedala Judite, že som o jej sexuálnom zakopnutí vedela, čo Judita dosť dlho rozdychávala. Tiež však nemala jasno v tom, či by konala inak ako ja, takže ma napokon zobrala na milosť. Hoci neviem, či ešte niekedy bude náš vzťah taký čistý ako kedysi.

Zato Laura mi neodpustila. A čo vlastne? Že som sa jej pred Juditou nezastala. Že som ju nedokázala obhájiť. Veď som predsa vedela, že to, čo urobila, bolo z lásky.

Keď sa na nás pozeral svet

O pár týždňov sa najlepší športovci sveta zídu na Zimných olympijských hrách. Nechýbalo veľa a v histórii najväčšieho športového sviatku by ako organizátor bolo zapísané aj Slovensko. Nestalo sa, ale naša krajina aj tak dokázala zorganizovať významné športové podujatia.

Autor: Róbert DAVID, Foto: shutterstock, archív



V Nizkých Tatrách v roku 1974 odštartoval svoju kariéru švédsky slalomár Ingemar Stenmark.

Oheň svetovej zimnej univerziády sa u nás rozhorel aj v roku 1999.



Vysoké Tatry a päť olympijských kruhov? Nič nereálne, v osemdesiatych rokoch bolo všetko nastavené tak, že bývalé Česko-Slovensko usporiada najväčší športový sviatok na našej planéte. Tesne pred potvrdením kandidatúry

však prišlo nariadenie z Prahy, ktoré odhodlanie tatranských organizátorov stoplo. Dôvody ani dnes nepoznáme podrobne, v kuloároch sa však vždy hovorilo, že českej vetve komunistických pohlavárov nevoňalo, že by sa táto udalosť mala odohrávať na Slovensku. Pritom podmienky boli, Tatry ešte stále ťažili z úspešnej organizácie svetového lyžiarskeho šampionátu a, navyše, aj naši športovci mali veľké ambície a skvelú formu – hokejisti, skokani na lyžiach a bežci a krasokorčuľiar Sabovčík boli kandidáti na zlato. Napokon, keďže prísľub olympijských organizátorov bol, že hry sa uskutočnia v socialistickej krajine, sa v roku 1984 podujatia zhostilo Sarajevo a našim organizátorom zostali len oči pre plač. Kandidatúru na prelome milénia sme nezvládli a pokus urobiť spoločnú poľsko-slovenskú olympiádu v roku 2022 napokon stopli Poliaci. Uvažuje sa, že v roku 2034 by sa Slovensko mohlo o čosi podobné pokúsiť znova, ale dnes je to skutočne len v rovine sci-fi. Tatraci sa dočkali aspoň organizácie Svetovej zimnej univerziády, ktorú v roku 1987 hostilo Štrbské Pleso. Česko-slovenskí športovci vtedy získali 15 zlatých medailí a úžas-

né bolo, že v družstvách boli vždy zastúpení aj športovci zo Slovenska. Medzi najúspešnejších športovcov v počte získaných medailí patria zjazdári Jurko a Milanová, ktorí získali po tri zlaté medaily a Havrančíková získala v behu na lyžiach zlato dvakrát.

AREÁL SNOV ZABODOVAL

Obrisy skokanských mostíkov na Štrbskom Plese vidieť už z diaľky. Kedysi pýcha Vysokých Tatier dnes chátra. Vo februári 1970 však bolo všetko inak. Vo Vysokých Tatrách rástli hotely, ozdravovne, športové zariadenia, niektoré do prostredia zapadli, iné pôsobia dodnes ako škátule od topánok. Na Štrbskom Plese vzniklo stredisko zimných športov s názvom Areál snov, kde sa konali majstrovstvá sveta. Myšlienka výstavby areálu však bola staršia než zámer usporiadať na Štrbskom Plese majstrovstvá sveta v lyžovaní. Po schválení kandidatúry sa projekty už iba čiastočne upravovali. Kapacita tribún sa zvýšila o päťtisíc miest a dnes málokto vie, že proti svojej hlavnej funkcii majú tribúny aj inú dôležitú úlohu – slúžia ako vetrolamy. Objavili sa sedačkové výťahy na mostíky a veľkorysejší projekt bežekovej dráhy s rozhodcovskou vežou. Areál nám vo februári 1970 závidel celý svet. Zrátajme si to: na malej rozlohe sa skoncentrovali všetky športoviská, dva skokanské mostíky, rozhodcovské veže s tribúnami či 40 km bežkáckych tratí. K tomu krásna scenéria hôr a obrovský záujem divákov. V tom čase to bol jeden z najlepších a najmoder-



Areál snov na Strbskom Plese v časoch najväčšej slávy...

nejších športových areálov na svete. Počas príprav na svetový šampionát sa preinvestovalo 1,6 miliardy Kčs a majstrovstvá sveta v klasických lyžiarskych disciplínach boli dovtedy najväčšou športovou udalosťou v ČSSR. Ľudia boli nadšení, dokonca sa uvažovalo s výstavbou nového dopravného systému Alweg, na ktorý sa zbieral celý národ. Na otváracom ceremoniáli bolo 80-tisíc ľudí a Československá televízia počas MS začala po prvý raz s farebným vysielaním, ktoré videli diváci v 30 krajinách sveta. Z USA prišlo dokonca na Slovensko aj blahoželanie od amerického prezidenta Richarda Nixona k úspešnej organizácii tohto svetového podujatia. Československí športovci získali na tomto svetovom podujatí dve medaily. Z veľkého mostíka si striebro odniesol Jiří Raška a v severskej kombinácii si zlato vybojoval združenár Ladislav Rygl.

KRASOKORČULIARSKA TRADÍCIA

Svet otváral oči a ústa aj počas našej organizácie krasokorčuliarskych šampionátov. Bratislavský zimný štadión bol počas svojej existencie dejiskom európskych šampionátov v rokoch 1958, 1966, 2001 a 2016. Okrem toho sa tu v roku 1973 uskutočnili aj Majstrovstvá sveta v krasokorčuľovaní. Najmä prvé dva európske šampionáty a následne aj ten svetový priniesli československému a predovšetkým slovenskému krasokorčuľovaniu veľkú radosť. Zaskveli sa tu predovšetkým muži, ktorí svoje výkony ovenčili medailami. V roku 1958 sa na ľade v Bratislave predstavil Karol Di-

vín, ktorý už mal vo svojej zbierke tri bronzové medaily a jedno druhé miesto z majstrovstiev Európy. Pred domácim publikom si vybojoval prvú zlatú európsku medailu, ktorá ho naštartovala k ďalším významným úspechom. Jeho zlatú jazdu sledoval vtedy aj sedemročný chlapec Ondrej Nepela. Keďže pred obrazovkou tancoval, tak ho jeho mama priviedla do oddielu, kde sa ho za pohár malinového lekváru ujala Múdra, hoci vtedy trénovala ženy. Výsledkom bola fantastická športová kariéra, ktorá vyvrcholila zlatou olympijskou medailou.

NÁRODNÝ ŠPORT HOKEJ

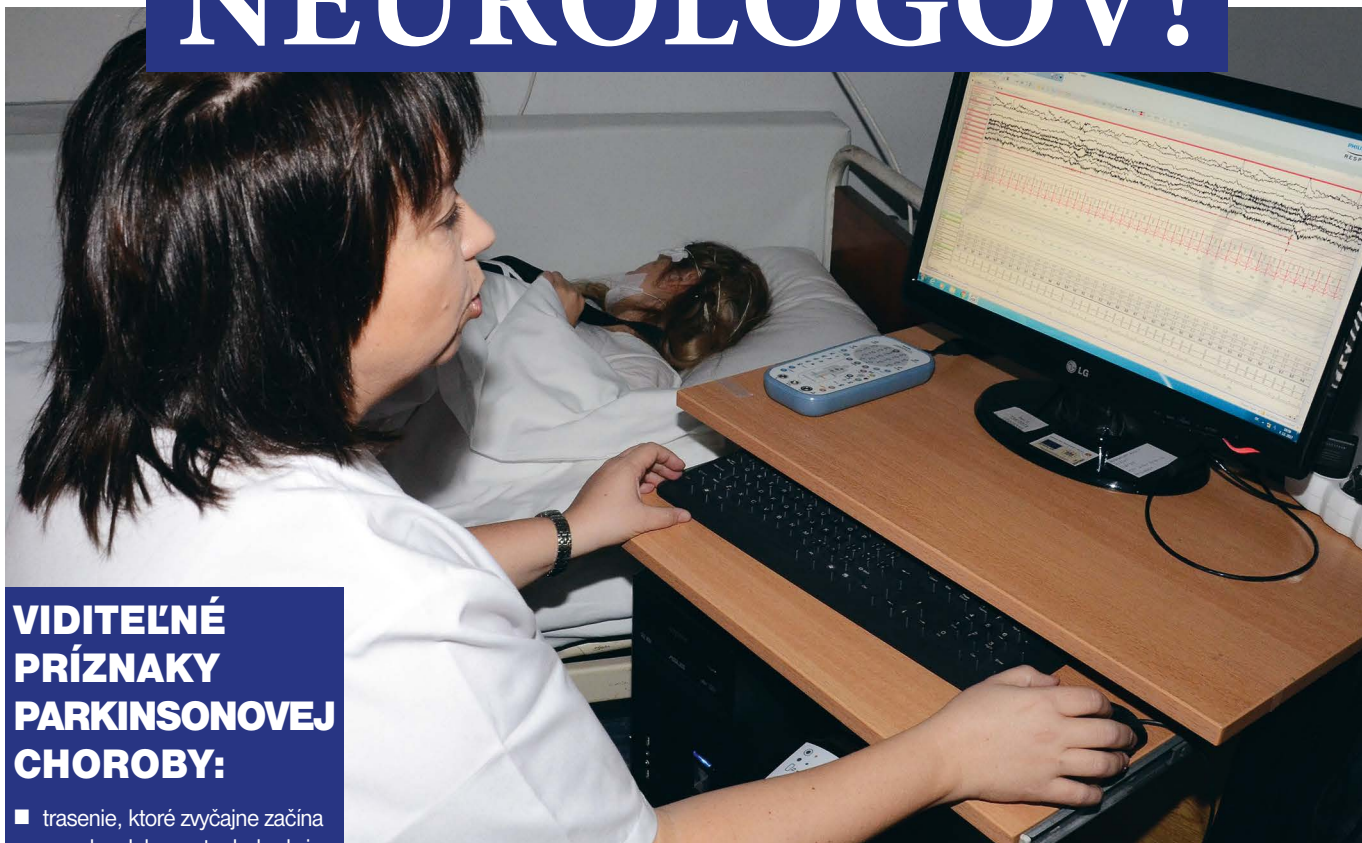
A na záver hokej. Náš národný šport, priestor pre množstvo emócií. V roku 1992 sa u nás odohralo niekoľko zápasov Majstrovstiev sveta, do histórie však vojde najmä úspešná organizácia samostatného šampionátu v roku 2011. Zrekonštruoval sa štadión, organizačne sa k Bratislave úžasne pridali aj nadšené Košice a na ľade to mala byť najmä spanilá jazda a medailová rozlúčka zlatej generácie okolo Mira Šatana a Paľa Demitru. Naši hokejisti však tlak v domácom prostredí neustáli a napokon skončili až na 10. mieste. Ďalší šampionát hostíme v roku 2019, pri súčasnom stave slovenského hokeja však na medailový úspech asi netreba príliš veriť. Hoci ktovie, možno motyka vystrelí. Podobne, ako keď Američania vyfúkli doma zlato Sovietom v roku 1980. Najmä, aby sme sa vyhli nejakým organizátorským lapusom. Pretože, keď sa snažíme, tak dokážeme usporiadať fantastické športové podujatia. História to len a len potvrdzuje.



Slovensko hostilo MS v hokeji v roku 2011 a o dva roky si to zopakuje...

Počas príprav na svetový šampionát sa preinvestovalo 1,6 miliardy Kčs a majstrovstvá sveta v klasických lyžiarskych disciplínach boli dovtedy najväčšou športovou udalosťou v ČSSR. Ľudia boli nadšení, dokonca sa uvažovalo s výstavbou nového dopravného systému Alweg, na ktorý sa zbieral celý národ. Na otváracom ceremoniáli bolo 80-tisíc ľudí a Československá televízia počas MS začala po prvý raz s farebným vysielaním, ktoré videli diváci v 30 krajinách sveta.

Úspech košických NEUROLÓGOV!



VIDITEĽNÉ PRÍZNAKY PARKINSONOVEJ CHOROBY:

- trasenie, ktoré zvyčajne začína na ruke alebo prstoch, kedy je ruka prirodzene uvoľnená
- spomalenie pohybu, strnulá chôdza, kroky môžu byť kratšie a ťažšie, chýbajú alebo sú znížené pohyby horných končatín pri chôdzi
- stuhnutosť svalov v ktorejkoľvek časti tela
- narušenie prirodzenej rovnováhy a držania tela, zhrbený postoj
- strata alebo zníženie mimiky a gestikulácie
- zmeny v hovorenej reči, ktorá môže byť často monotónna (tichšie, rýchlejšie alebo váhavesšie rozprávanie)
- zmenšenie písma v písomnej forme komunikácie

Unikátny prelom v diagnostike Parkinsonovej choroby sa podarilo košickým neurológom v spolupráci s ich kolegami z Viedne a Barcelony. Prišli na to, že u človeka stačí zistiť prítomnosť jednej látky a tá napovie nielen to, či má Parkinsonovu chorobu, ale dokonca aj to, či mu v najbližších rokoch hrozí.

Autor: Iov, **Foto:** UPJŠ Košice, internet

Lekári z Neurologickej kliniky Lekárskej fakulty UPJŠ a Univerzitnej nemocnice v Košiciach v spolupráci s kolegami z Inštitútu Neurológie Medical University Vienna vo Viedni a Neurologickej tkanivovej banky v Barcelone vyvinuli novú metódu, ako u pacienta odhaliť Parkinsonovu chorobu skôr. Teda ešte pred objavením sa cha-

rakteristických príznakov ochorenia, aby mohli zahájiť skôr liečbu, a tak prejavy ochorenia výraznejšie oddialiť, keďže zatiaľ neexistuje liek na jej úplne vyliečenie.

Novinka spočíva v zisťovaní prítomnosti pre ochorenie charakteristickej bielkoviny - patologického črevného α -synukleínu, ktorý umožňuje odlíšiť zdravého človeka od pacienta s Parkinsonovou chorobou s takmer 90-percentnou presnosťou. Zároveň dokáže odlíšiť pacientov,

u ktorých sa s najväčšou pravdepodobnosťou v najbližších rokoch ešte len vyvinie Parkinsonova choroba. Okrem tejto bielkoviny košickí lekári zisťujú aj to, či pacient nemá poruchu spánku v tzv. REM fáze. Tá sa prejavuje hlavne nadráňom rozprávaním alebo kričaním zo spánku a je tiež predzvestou toho, že pacient môže trpieť Parkinsonovou chorobou. „Na výskumníkov z Lekárskej fakulty UPJŠ som patrične hrdý a verím, že ich výskum prinesie v budúcnosti ďalšie zaujímavé výsledky,“ uviedol dekan Lekárskej fakulty prof. MUDr. Daniel Pella, PhD.

KRIČANIE ZO SPÁNKU

Okrem zisťovania alfa-synukleínu v periférnych nervových tkanivách z čreva alebo kože sa lekári zameriavajú aj na poruchy správania sa v spánku označovanú ako RBD, ktorá je najšpecifickejším klinickým prejavom vyvíjajúcej sa choroby. Takáto porucha v tzv. REM spánku sa prejavuje hlavne nadráňom rozprávaním alebo kričaním zo spánku, rozhadzovaním rúk alebo nôh, vykonávaním pohybov, o ktorých sa pacientom práve sníva, prípadne aj nebezpečným správaním spojeným s úrazmi a pádmi z postele.

V projekte z prvých 140 vyšetrených osôb, ktoré nejavili žiadne motorické prejavy Parkinsonovej choroby, na základe komplexného vyšetrenia rizikových klinických faktorov odborníci diagnostikovali sedem ľudí s pravdepodobnou Parkinsonovou chorobou v predmotorickom štádiu. Výskumníci pritom hľadajú ďalšie osoby vo veku nad 50 rokov s danou špecifickou poruchou spánku ochotné zapojiť sa do výskumu a preveriť tak, či im nehrozí vývoj choroby. Zapojiť sa môžete aj vy, stačí kontaktovať

pracovníkov výskumného tímu na telefónnom čísle 0940-513-350 alebo vyplnením formulára cez webovú stránku www.parkinsonovachoroba.com. „Pri odôvodnenom podozrení na poruchu spánku charakteru RBD, budú ľudia objedení na špecializované spánkové vyšetrenie, ktoré definitívne potvrdí, či túto poruchu majú alebo nie. Zároveň u nich vyšetríme všetky ostatné známe klinické rizikové faktory a bude im ponúknutá aj možnosť vyšetrenia prítomnosti patologického alfa-synukleínu v niektorom z periférnych tkanív, teda z čreva alebo kože, ktoré ale nie je nevyhnutné pre zaradenie do samotného projektu,“ uviedol koordinátor projektu MUDr. Matej Škorvánek, PhD.

ČO JE PARKINSONOVA CHOROBA

Parkinsonova choroba je neurodegeneratívne ochorenie centrálnej aj periférnej nervovej sústavy, súvisí s ubúdaním špecifických nervových buniek. Typickými prejavmi ochorenia je podľa prednostky Neurologickej kliniky UPJŠ LF a UNLP prof. MUDr. Zuzany Gdovinovej napríklad trasenie prirodzene uvoľnenej končatiny, spomalenie pohybu, strnulá chôdza, stuhnutosť svalov, narušenie držania tela či zmeny v hovorovej reči. Ochorenie sa vyliečiť nedá, liečba len potláča jeho prejavy. Problémom je, že ochorenie lekári dokážu diagnostikovať až vtedy, keď sa objavia prvé viditeľné prejavy, napríklad trasenie končatín, pričom ochorenie prebieha už desať alebo 20 rokov, a to zhoršuje možnosti efektívnej liečby. Preto je dôležité odhaliť ochorenie skôr.

Z HISTÓRIE CHOROBY

Po prvýkrát ju popísal presne pred dvesto rokmi (v roku 1817) britský lekár James Parkinson, po ktorom získala svoje meno. Niektoré symptómy ochorenia boli popísané aj skôr. Prvý bol jeden z najznámejších starovekých lekárov Galén (129 – 200), ktorý sa vo svojich spisoch venoval charakteristickému trasu a rozlišoval medzi trasom pri činnosti a trasom v pokoji. Prvé zmienky o prejavoch ochorenia sú ešte staršie – nachádzajú sa v čínskych lekárskejších textoch pochádzajúcich z obdobia 500 rokov pred Kristom a ľudia s príznakmi Parkinsonovej choroby sú dokonca popisovaní aj v Biblii.

Vo svojich dielach popísal príznaky Parkinsonovej choroby aj Leonardo da Vinci na prelome 15. a 16. storočia. Komplexne a detailne však opísal ochorenie a jeho vývoj v listoch z rokov 1828-1835 nemecký filozof a diplomat Wilhelm von Humboldt na základe príznakov vlastnej choroby, ktoré zahŕňali pokojový tras, zmenšenie písma, nešikovnosť, poruchy vykonávať rýchle komplexné pohyby. Medzi známe osobnosti, ktorým ju diagnostikovali patria Pápež Ján Pavol II., maliar Salvador Dalí, boxer Muhammad Ali, herečka Deborah Kerr, spevák Johnny Cash, ale aj bývalý americký prezident Ronald Reagan a Mao Ce-tung. Americký herec **Michael J. Fox** s ochorením žije od svojich 29-tich rokov a založil najväčšiu neziskovú organizáciu na podporu výskumu Parkinsonovej choroby.



Moderátorskou dvojicou byť nechceme!

„Na začiatku to celé bolo zabalené do balíčka s názvom očarenie,“ prezrádza Adela, na čo ju dostal jej Viktor.

Prečo manželia Vinczeovci fungujú ako zrkadlá a v čom sa ani pol roka po svadbe nedokážu zladiť?

Autor: Natália ROZBORILOVÁ, **Foto:** Dominik Stehnáč, TV Markíza, instagram V.V.





Prelom rokov a január je obdobie, kedy si ľudia robia plány a dávajú predsavzatia. Ako ste na tom vy?

ADELA: My si predsavzatia nedávame. Niekedy sa človek potom vnútorne trestá za to, čo nedodrжал a toto trestanie mu nakoniec berie ešte viac energie, aby niečo dokázal. Nám ide o to, aby sme boli šťastní a vďační. Aby sme si uvedomovali tú každodennosť, lebo v nej nikto neurobí to, čo mu nie je príjemné.

Dnes už nie ste mediálne známi len ako moderátor a moderátorka, ale aj ako manželský pár. Ste oveľa viac pod drobnohľadom aj

ako dvojica, už ste sa s tým naučili žiť?

ADELA: Drobnohľad médií? Ten je otáznym, veď každá téma trvá tri dni a každý má svoje starosti. Aj preto nejako nepreceňujeme, že by sme zaberali v mysliach ľudí také dôležité miesto. Sme pre nich len ďalší kávičkový príbeh z bulváru a náš život to ovplyvňuje minimálne. Ani ľudia nás bežne neotravujú. Občas sa chcú odfotiť, ale inak sú skôr hanbliví a nechávajú nás žiť.

VIKTOR: To, že sme obaja známi z obrazovky, je pre naše spolužitie len dobré, lebo sa obaja chápeme. O to viac rozumieme aj tomu, že to pre náš život a jeho skutočnú podstatu nič neprináša a ani nám to z nej nič neuberá.

Adela, dnes je skôr trendom, že ženy si po vydaji nechajú svoje dievčenské priezvisko, vy ste si však ochotne vzali to Viktorovo, prečo? Sama ste si naň možno zvykli, ale čo okolie?

ADELA: Neprežívam to a sama si v niektorých situáciách ešte zvykám. Prijala som Viktorovo meno, lebo to vnímam ako istý symbol spojenia. Že sme obaja pod ochranou muža a pod ochranou jeho mena. My ženy akoby sme nemali svoje mená, len prezliakame plášte podľa toho, po koho krídlami sa rozhodneme žiť. A ja som urobila toto rozhodnutie. Už nie som ocinkova, hoci v istom zmysle navždy budem a aj chcem, ale už som Viktorova. Viem, kam patrí. A v konečnom dôsledku mám navždy aj to svoje. Ja som jednoducho Adela.

Vy dvaja ste sa na bežné pomery, kde ľudia spolu randia aj niekoľko rokov, vzali celkom rýchlo. Čo vás vlastne na tom druhom na prvý či druhý pohľad oslovilo najviac?

ADELA: Bol to nejaký balík vnemov, ktoré najskôr vnímame ako oblak pozitívna. A ak sa to rozmení na drobné, boli to momenty prejavenej starostlivosti. Viktorova zrelosť a zmysel pre humor. Aj životná filozofia a vnímanie života, alebo to, že nepotrebuje ísť do konfliktu a že sa vie o mňa postarať. Je toho „véeeľmi“ veľa. Na začiatku to celé bolo zabalené do balíčka s názvom očarenie.

VIKTOR: U mňa to bolo podobné. Ja som sa však musel na začiatku zbaviť očarenia z mena Adela Banášová. A začal som rýchlo byť očarený osobou, ktorá žije za touto nálepkou.

Je niečo, čo by ste na tom druhom radi zmenili? Určite také čosi existuje, veď nikto nie je dokonalý...

ADELA: Snaha meniť druhého je asi najvtipnejšia disciplína, ktorú poznám. A meniť niekoho na svoj obraz je niečo, čo by sme nikdy nemali chcieť. Vzťah je

o tom, že partnera vieme prijať aj s niečím, čo nám tak nevyhovuje. No ak tak nad tým rozmýšľam, ani neviem, na čo by som upozornila. Možno na to, že Viktor nevie chodiť spať včas, a tak si stále len zladujeme biorytmus.

VIKTOR: Alebo to, že Adelka sa občas mentálne viac opúšťa. Ale to, či je vo vzťahu naozaj niečo problémové, vedia ľudia už na začiatku vzťahu. Niekedy si to nechcú pripustiť a dúfajú, že sa to zmení časom. Alebo, že zmenia toho druhého. Lenže to sa nedá. A tak každý môžeme len na sebe pracovať, aby sme svoj vzťah zlepšili.

Viktor, vaša manželka je múdra a sčítaná žena, ktorá má v živote jasno. Keď sa spolu rozprávate a zisťujete, ako toho veľa vie, necítite sa pri nej ako také neskúsené ucho?

VIKTOR: Ja sa pri Adel cítim veľmi dobre a naše spoločné chvíle nie sú o tom, že ona mudruje a ja načúvam ako práve vyliahnutý. Veď nech povie sama.

ADELA: Nemám často až tak jasno v živote a Viktor je vtedy mojím majákom. Vie ma upokojiť a jeho múdrosť je veľmi prirodzená, aj keď nie až tak mediálne prehánaná ako tá moja.

Ako vy dvaja spolu najradšej tráвите čas?

ADELA: Vyrážame na výlety, sprevádzame jeden druhého pri rôznych aktivitách, chodievame spolu cvičiť, niekam sa dobre najesť. Alebo so všetkými rodičmi a bratom do divadla.

VIKTOR: Tiež pozeráme naše obľúbené seriály. Hrávame na klavíri. Spíme. Triedime veci v byte a robíme priestor. Hrávame sa spoločenské hry alebo len tak debatujeme o blbostiach.

Keď spomínate ten klavír, sociálnymi sieťami prebehlo video, v ktorom spolu hráte pesničku z Hier o tróny. Naozaj obaja viete hrať alebo to bolo len „akože“?

ADELA: Samozrejme, že sme to hrali, obaja máme nejaké základy klavíra. Nie

Pre ľudí sme len ďalší kávičkový príbeh z bulváru a náš život to ovplyvňuje minimálne.

je to až taká zložitá partitúra a Game of Thrones je jeden z našich obľúbených seriálov.

A čím si ešte navzájom robíte radosť?

ADELA: Tým, že si nekomplikujeme život a všetko riešime s pokojom. Minimálne jeden z dvojice má vždy potrebný nadhľad a toho druhého zblúdilca ťahá naspäť hore.

Manželmi ste síce ešte len pol

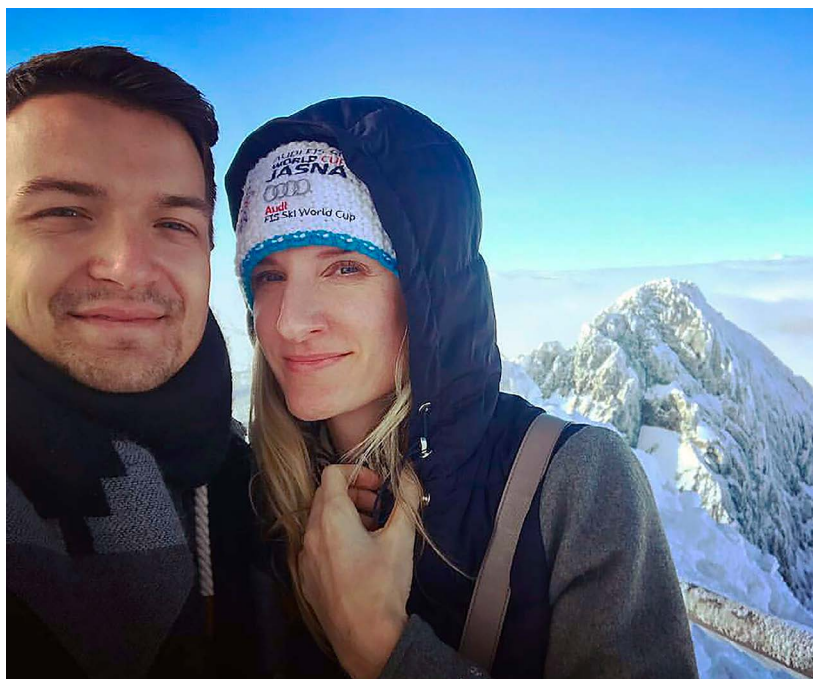
roka, no to je dosť dlhý čas, aby ste sa jeden od druhého aj čosi naučili. Dáte príklad?

VIKTOR: Učíme sa od seba vždy niečo iné. Sme si zrkadlom, takže lekcie dostávame vždy, keď treba.

Hovorí sa, že prvý rok manželstva je o obrusovaní hrán, ako potom u Vinczeovcov vyzerajú hádky a výmeny názorov?

ADELA: My sa nehádame, lebo ani jeden z nás nemá rád konflikt. Ak chceme niečo riešiť, robíme to pokojne. Len čo sa do toho vmiešajú emócie a zvýšený tón hlasu, je jasné, že dvojica nechce riešiť problém, ale cucat energiu z hádky. A keď sa na niečom nezhodneme, tak sa skrátka nezhodneme. No a čo? ➤





A aký najväčší manželský kompromis ste doteraz museli jeden pre druhého urobiť?

VIKTOR: Jediný kompromis, ktorý zladíme, je čas spánku. Kvôli našej práci nemáme práve najlepšie biorytmy, no nič iné neriešime. Nemáme veľmi prečo.

Viktor, vy ste sa nedávno priznali k tomu, že máte problémy s plodnosťou. Je to veľmi citlivá téma, prečo ste sa ňou vyšli na verejnosť?

VIKTOR: Išlo o osvetu a ak to niekto vnímal ako exhibicionizmus, rád by som si našiel inú tému. Chcel som o tom niečo povedať, lebo ma šokovalo, že muži vyšetrenia plodnosti odmietajú. A hoci majú na svedomí polovicu problémov s otehotnením, hovorí sa o tom minimálne. No a najdôležitejšie pre mňa bolo zistenie, že generáčne kvalita spermií rapídne klesá. V 80-tych rokoch mal muž priemerne osemdesiat percent spermií zdravých, dnes je norma štyri percentá. Každá ďalšia generácia sa ocitne v ešte horšom stave a o pár desaťročí tu budú existovať len umelé oplodnenia. A pritom sa dá niečo robiť s prevenciou. Preto som túto tému otvoril.



Časopis, pre ktorý práve robíte rozhovor, je aj o cestovaní, ste vy dvaja rovnako cestovateľsky pozitívni?

ADELA: Ak je to možné, cestujeme naozaj radi. Ale to sa dá dosť málo, pretože zladať naše termíny býva divoké. No snažíme sa. A veľmi radi objavujeme najmä Slovensko. Páči sa nám, aké tu vznikajú pekné a nové miesta a ako u nás prekvitá hotelierstvo alebo dobré reštaurácie.

Chodíte po Slovensku aj vlakom?

ADELA: Veľmi často. Každé Košice, každú Prahu vybavíme vlakom. Je

to najpohodlnejšie, najbezpečnejšie, najmenej únavné. Počas cesty sa dá veľa vecí vyriešiť, aj pracovať na počítači. A v jedálenských vozňoch už varia výrazne lepšie než kedysi dávno, keď sme boli deti. Vtedy tam podávali len vyprážaný syr a opekané zemiaky.

Obaja ste z jedného fachu, už vám aj napadlo, že by ste to skúsili s mikrofónom vo dvojici? Možno by ste časom mohli vytvoriť novú moderátorskú dvojicu...

VIKTOR: Moderovanie vo dvojici je zradné. To, že dvaja spolu vedia žiť, ešte neznamená, že vedia spolu aj moderovať. Obaja to cítime tak, že podobné ponuky radšej odmietame. Minimálne pre médiá určite.

Teraz si predstavte, že sa pozriete do budúcnosti a zbadáte tam Adelu a Viktora s dátumom 2028, čiže o desať rokov neskôr. Čo by ste tam chceli vidieť?

ADELA: Dvoch spokojných a šťastných ľudí, ktorí vyzerajú tak, že posledných desať rokov mali vydarených.

Psychowalkman pre zdravie: fantastické!

Prístroj pre celú rodinu.

Úžasné - od kedy mám Laxman spím ako bábätko a budím sa oddýchnutá; pomohol mi odstrániť únavu a nervozitu a to je len mesiac, čo ho používam.

Barbora Valentová, Bratislava

Prečo sú psychowalkmany, odborné AVS prístroje, tak populárne? Je to jednoduché: majú veľa výhod a skvelé účinky pre dnešnú dobu. Dnes ich užívajú bežní užívatelia, celebrity aj lekári.

Účinok AVS prístroja novej generácie Laxman dokumentuje aj štúdia berlínskej fakultnej nemocnice: celkovo sa parametre psychickej kondície zvýšili po jedinom použití o fantastických 27%!

ky a cez zatvorené oči uvidíte príjemné svetlo. Zvuk a svetlo zmení frekvenciou biorytmu - a Vy ihneď po skončení programu zaspíte. Geniálne.

Táto technológia sa volá AVS = audiovizuálna stimulácia a na jej vývoju sa podieľali nemeckí vedci, NASA a nositelia Nobelových cien.

AVS prístroj Laxman má 50 rôznych programov. Základom je relaxácia, ďalej obsahuje programy na odstránenie

Rakúsky lekár Helmut Rott:
S AVS prístrojom Laxman (obrázok) sa uzdravíte, ale lepšie je ho používať preventívne: odoláte tak stresu i chorobám.



Preto veľa užívateľov uvádza, že až AVS prístroj im pomohol, keď ani lieky nezaberali. Na ovládacej jednotke si vyberiete program, napr. **Rýchle odstránenie nespavosti**. Nasaďte si slúchadlá a špeciálne okuliare a zapnete štart. Počujete hudbu a rytmické zvuky

nie nespavosti, stresu, depresii, únavy, ADHD, vysoký tlak a iné choroby. Dokáže zvýšiť koncentráciu a zrýchliť tak učenie.

AVS prístroje kúpite aj u nás: tie s garantovanou účinnosťou začínajú na 200 euro a Laxman stojí okolo 1000 eur.



Nemecký psychowalkman Laxman, ktorý vyvíjala aj NASA, odstráni okamžite stres a únavu. Vylieči rýchlo problémy so spánkom, vrátane vysadenia liekov. Rieši depresie, automaticky Vás naučí relaxovať a odolať stresu, dodá energiu. Zrýchľuje učenie až o 40%. Laxman má naozaj výnimočné účinky.

Práve vďaka prístroju Laxman, ktorý má rýchle účinky, rastie popularita AVS technológie závratným tempom. Laxman používajú aj celebrity, napríklad George Clooney.

V susednom Česku vlastní Laxman desiatky hercov a spevákov, napríklad Lucie Bílá. AVS prístroj možno odporučiť, pretože má veľa výhod, slúži 10 a viac rokov a

má účinnosť. Keď sa svet stáva čoraz hektickým, prečo nepoužívať nové technológie? Každý potrebuje pokoj v duši a Laxman Vám ten pokoj naozaj dodá.

Využitie nových psychowalkmanov podľa odborníkov:

- Rýchle odstránenie stresu a únavy, dokonalá relaxácia, naučí vas relaxovať.
- Nadpriemerná psychická odolnosť a vyššia imunita.
- Rýchle odstránenie nespavosti, depresii, bolesti, vysokého tlaku, ADHD.
- Zvýšenie koncentrácie - zrýchlenie učenia až o 40%.
- Ďalších 30 účinkov, záleží na konkrétnom modeli AVS prístroja.

Odborný garant AVS technológie pre SK:

Galaxy
Značková predajňa:
Bratislava, Špitálska 17
tel. 0911 660 091
www.galaxy.sk



Tlačená brožúra a katalóg ZADARMO - cez SMS:

Pošlite bežnú sms s adresou a slovom **VLAK** na tel.: 0911 660 087. Odosielame obratom.

**Kupón
100 eur**

k AVS Laxman a set programov
Život bez stresu



Plesová sezóna

So začiatkom roka štartuje aj sezóna plesov. Takže, ak sa na nejaký v januári či februári chystáte, myslite na týchto základných sedem módnych prikázaní.

Autor: Natália ROZBORILOVÁ, Foto: archiv značiek

1. Podľa miesta spoločenskej udalosti outfit zvolím

Samozrejme, je rozdiel, či ste dostali pozvánku na Ples v Opere, kde je podmienkou dlhá róba alebo na poľovnícky, rybársky či školský bál v kultúrnom dome, kde si pokojne môžete vybrať aj menej okázalý model. Vždy však platí pravidlo, že ples ako spoločenská udalosť, si vyžaduje aj spoločenské oblečenie, čiže pre dámy šaty, pre pánov smoking, prípadne aspoň tmavý oblek.



Asymetrické,
Dorothy Perkins,
Zoot.sk,
39,95 €



Ružové šifónové
s trblietkami,
H&M, 79,99 €



Červené s čipkou,
Orsay, 46,99 €



Tyrkysové
s riasením, Dorothy Perkins,
Zoot.sk
75,95 €



Hodvábne s čipkovaným
živôtikom, H&M, 69,99 €



2. Na šaty prisahať budem

Aj v prípade, že sa v miestnej telocvični či horskom penzióne chcete dobre zabávať, a tak odmietate dlhú róbu, myslite na to, že bez šiat to na žiadnom plese nie je ono. Mali by mať slávnostnejší charakter strihom aj materiálom ako čipka, zamat, organza či hodváb a aj v prípade kratších modelov musia siahať aspoň po kolená. A na letné kvetinové šaty zabudnite rovnako ako na nohavice.



S flitrami, Zara,
49,95 €

Zelené
s volánmi,
Lindex, 69,90 €



Saténové s výšivkou, Chi
Chi London Elise, Zoot.
sk, 95,95 €



S flitrami
a strapcami, Zara,
39,95 €



Modré
s korzetom,
Orsay,
36,99 €



S čipkou
a riasenou
sukňou, Dorothy
Perkins, Zoot,sk,
75,50 €

3. Doplnky si starostlivo vyberiem

Náramok s motívom
kvetov, Lindex,
9,99 €



Náušnice
s modrými
kameňmi,
Lindex, 7,99 €

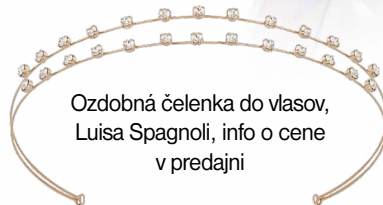


Náušnice vykladané
kamenkami,
H&M, 9,90 €



Náhrdelník s motívom
kvetin, Reserved, info
o cene v predajni

Ručne maľovaný prsteň,
hommage a Claude
Monet, Freywillle, info
o cene v predajni



Ozdobná čelenka do vlasov,
Luisa Spagnoli, info o cene
v predajni

Pretože na nich mimoriadne záleží. Outfit by mal pôsobiť slávnostne, preto ho môžete či skôr musíte doplniť nápadným šperkom či dlhými rukavicami.

Aj tu však platí, že menej je viac, preto sa skúsení stylisti držia pravidiel sedem do desiat. Čo znamená, že keď sa pozriete do zrkadla a spočítate všetky kúsky, ktoré na sebe vidíte, malo by ich byť maximálne sedem. A do tohto počtu sa rátať aj samotné šaty, kabelka či topánky.

4. Na vysoké podpätky sa odhodlám

Áno, nie sú práve pohodlné a aj tancovanie v nich dá zabráť, ale k plesovej sezóne vysoké ihličky jednoducho patria. Nielen preto, že nádherne predlžia postavu a opticky uberú kilá, ale prínúti vás aj chodiť s vystretým telom. Tak, ako sa na pravú dámu patrí.



Trblietavé s mašľou, Humanic, 59,95 €



Lodičky s remienkom, Deichmann, 24,90 €



Ružové ihličky, Mohito, 19,99 €



Zlaté sandálky, Zara, 29,90 €



Červené, Deichmann, 24,90 €



Strieborné, Humanic, 29,95 €

5. Na minikabelku sa spoľahnem

Rúž, púder, parfum, telefón, to je výbava, ktorú potrebujete vmestiť do kabelky. Aj preto môže byť miniatúrna. Listovými modelmi ani batôžkami nič nepokazíte, dôležité je však aj to, aby farebne a štýlom ladili s celkovým outfitom. Pri jej výbere sa nebojte odviazať a stavte na výraznejšie farby, zdobená či flitrované materiály.



Bordová so zlatým zapínaním, Sinsay, 12,90 €

Zdobená kamienkami, Luisa Spagnoli, info o cene v predajni



Modrá so zamatovým efektom, Mohito, 19,90 €



Zamatová zelená, Lindex, 24,99 €



Červená s trblietkami, Humanic, 29,95 €



Na partnera 6. nezabudnem

Ak platí, že za každým dobre oblečeným mužom sa skrýva žena, pri plesoch to platí dvojnásobne. Nemusíte s partnerom ladiť farebne, tento trend dávno vyšiel z módy, skôr dohliadnite, aby si obliekol smoking alebo aspoň oblek na večernú príležitosť, čiže v čiernej farbe. Naopak, košeľa by mala byť iba biela, viazanka bez pružkov, len s nenápadným vzorom a samozrejmosťou sú spoločenské topánky na šnurovanie.



Sako so saténovým golierom, H&M, 99 €



Čierne sako, Reserved, 89,90 €



Viazanka zlatej farby, Zara, 19,90 €



Motýlik s vtípnym motívom, Reserved, 9,99 €

Biela košeľa s plisovaným efektom, Reserved, info o cene v predajni



Modrá viazanka, Zara, 19,90 €



Topánky so zamatovým efektom, Zara, 29,90 €



Kabát z umelej kožušiny, Lindex, 79,99 €



Dámsky s umelou kožušinou, Mohito, 69,99 €



Pánsky zamatový šál, H&M, 12,90 €
Ružový vlnený kabát, Luisa Spagnoli, info o cene v predajni



7. Outfit do detailov doladím

Plesy či bály sú skvelá príležitosť na to, aby sa žena na chvíľu premenila na princeznú a partner na jej džentlmena. A dámy ani princovia zásadne do spoločnosti nechodia v bundách či páperkách, ale nosia kožušiny, peleríny či elegantné kabáty. Spoločenský outfit totiž nezačína šatami, ale presne tým kúskom oblečenia, ktorý vidieť, len čo vstúpíte do divadla, hotela či na miesto, kde sa celá tá paráda koná. Aj preto ples treba odštartovať na úrovni a športové kúsky tam jednoducho nemajú čo robiť. Tak peknú zábavu.



Červený kabát s opaskom, Luisa Spagnoli, info o cene v predajni

Záhrady by mali byť
teraz pokryté poriadnou
snehovou perinou,
no ak sa kde tu cez ňu
prediera krehká biela,
žltkastá, ružová, bordová
či fialová hlávka, zaiste
pôjde o čemericu. Tejto
zimnej ruži chlad a mráz
neprekážajú, naopak.
Je teraz široko-dáľeko
jedinou kvitnúcou
trvalkou.

Autor: Blažena ZEMANOVÁ,
Foto: shutterstock



ČEMERICA

zimná kvitnúca kráska

Kvety čemerice čiernej (Hel-leborus niger) sa vyznačujú mimoriadnou vitalitou a neohrozene kvitnú aj v tuhých mrazoch. Na ich kvitnutie si však po výseve treba dva až tri roky počkať.

CITLIVÉ NA NEDOSTATOK VLAHY

Hoci tieto kvety nemajú s mrazmi ani holomrazmi problémy, sú veľmi citlivé na nedostatok vlhky v zime a na jar. Preto pozor: ak nie je dostatok prirodzenej vlhky, najmä vo forme snehu, mali by sme ich poliať. Treba vyčakať na mierny odmäk. Naopak, v lete vydržia aj veľmi suché obdobia, dokonca sucho koncom leta podporuje tvorbu kvetov v zime. Ak sa im bude na danom stanovišti dariť, rozmnožia sa aj vlastnými semenkami. Mohutnejšie rastliny možno po odkvitnutí, teda na jar, rozmnožiť aj delením trsu.

ZO SEMIENOK I SADENÍČIEK

Mnohých pestovateľov odrádza, že na kvitnutie čemeríc treba dlhšie čakať. Rastú totiž skôr pomalšie a nemajú rady pre-

sádzanie. Zato, keď sa už na mieste udomácnia a páči sa im, vytrvávajú na ňom roky, ba až desaťročia. Semienka týchto naozaj pozoruhodných trvaliek možno vysiať na jar alebo na jeseň priamo na záhony, no istejšie je vysadiť predpestované sadenice. Vysiate vyklíčia, rozrastú sa, no kvety trpezlivo očakávajú až po dvoch či skôr troch rokoch.

RADŠEJ DO TIEŇA

Ak sa rozhodnete skúsiť to s čemericiami, dôležité je vybrať dobré miesto. Presádzanie sa im totiž vôbec nepáči a brzdí kvitnutie. Najlepšie sa im darí v tieni stromov či rozložitých kríkov, lebo v raste ich podporuje aj koreňový systém drevín. Ak nemáte takýto priestor, skúste aj snečné stanovište – no bez záruky. Lepšie je vysádzať ich vo väčších skupinkách, takto ešte nápadnejšie vynikne ich krása. Potrebujú humusovitú a priepustnú pôdu. Koreňový systém je veľmi citlivý na poškodenie, preto sa v podstate neokopávajú. Na dobrom mieste kvitnú od konca novembra, vydržia celú zimu, ba

často majú posledné kvety aj začiatkom mája. Sú zaujímavé aj po odkvitnutí vďaka výrazným kožovitým a vrúbkovaným listom, ktoré príjemne osviežujú záhony po celý rok.

OBLÚBENÉ NA BALKÓNY A TERASY

Nie každý milovník kvetov má záhradu. Máme dobrú správu: čemerice možno úspešne pestovať aj vo vegetačných nádobách na terasách, verandách či balkónoch. Vzhľadom na to, že sa im darí v spoložití s koreňmi stromov, nasadte aj do balkónových nádob malé ihličnany. V dobrych záhradníctvach si možno vybrať z viacerých kultivarov s rozmanitými farbami kvetov – od ružovkastej cez červenú, purpurovú, tmnú bordovú až po jemnú zelenú. Pri nákupe sadeníc si vždy všimnite, či je kultivar mrazuvzdorný. O čemericiach je ešte dôležité vedieť, že všetky časti rastliny obsahujú jedovaté alkaloidy. Šťava z nich môže pokožku podráždiť a spôsobiť pluzgiere – preto chráňte deti, pri práci radšej používajte rukavice a radšej k nim neprivoniaвайте.

Čemerice nie sú jediné, čo kvitnú v zime. Drobnými kvetmi zakvitajú v priaznivých podmienkach aj viaceré kríky:

Sarkokoka je raritou medzi okrasnými drevinami kvitnúcimi v zime. Tento vždyzelený kríček dorastá do výšky 1 m. Zakvitá už v januári drobnými, výrazne sladkasto voňavými bielymi kvetmi.



Hamamel patrí k najkrajším kvitnúcim kríkom, jeho husté žlté, oranžové alebo červené kvety nezničí ani mráz. Sú sústredené v strapčkoch a vyrastajú priamo z konárikov, pôsobia exoticky a dookola šíria jemnú sladkastú vôňu.



Drieň obyčajný je vďačný a nenáročný. Drobné žlté kvety začínajú kvitnúť vo februári. Neskôr sa z kvetov vytvoria zaujímavé výrazne červené plody – drienky.



Jazmín nahokvetý je nízky, hustý, opadavý a plazivý krík s previsnutými hustými konármi a tmavo-zelenými drobnými listkami. Koncom zimy a pri teplejšom počasí aj skôr sa na tenkých bezlistých konárkoch objavuje záplava jasnožltých kvetov.



Kalina voňavá má neprehliadnuteľné bielo-ružové rúrkovité a voňavé kvety, ktoré sa začnú vyvíjať, keď opadnú listy. Najintenzívnejšie sfarbenie majú začiatkom marca. Vydržia aj mrazy do -10 stupňov, pri vyšších už kvety mrznú. Po oteplení sa začnú rozvíjať nové kvety.





RESTOMODY - druhý život

Svetom motorizmu hýbe nová móda, ktorá prichádza spoza veľkej mláky. Veterány s modernou technikou, ktoré kombinujú to najlepšie z oboch svetov – restomody.

Autor: Ján JUSZTIN, **Foto:** Singer a Jaguar

Poznáte to. Dnes sa už nevyrábajú také dobré autá ako kedysi. A skutočným dôvodom je to, že staré autá boli odpadky. Boli nespoľahlivé, v lete sa prehrievali, v zime nekúrili a pokazili sa zásadne v tom najhoršom čase. Áno, uznajme, vyzerajú nesmierne sexi, na druhej strane, skúste ich zobrať do dnešnej premávky – rýchlo zistíte, že neboli ani také dobré, ani spoľahlivé. Lenže zmizli

z ciest a ak tam náhodou nejaké z nich predsa len uvidíme, vrátia sa nám pekné spomienky a ich chyby a nedostatky nevnímame. Niektoré firmy však ponúkajú riešenie. Ponechajú delikátne tvary, nádherné nárazníky aj chrómované obruby a pod kapotu putuje moderný, spoľahlivý a zvyčajne aj výkonom nadopovaný motor. Pravdupovediac, restomody nie sú nič nové, v Severnej Amerike sa technickému upgradu klasických vozidiel venujú už niekoľko desaťročí. No epidémiu tejto automobilovej subkultúry



zabezpečila až jedna malá kalifornská spoločnosť s názvom Singer. Na jej čele stojí známy spevák skupiny Catherine Wheel Rob Dickinson. Ten si splnil sen a v roku 2009 založil túto firmu. Meno spoločnosti vzdáva hold legendárnemu šéfkonstruktérovi Porsche, ktorý mal na starosti vývoj pretekárskych vozidiel. A nezabúdajme ani na to, že Rob je spevák, po anglicky singer.

Partia okolo Roba využila kult modelu 911 a na úpravu si vybrala model s kódovým označením 964. Okrem výmeny motora, ktorý upravuje kalifornská pobočka britskej firmy Cosworth, venujú až fanatickú pozornosť všetkým detailom. Okrem dvier sú všetky panely karosérie z uhlíkových vlákien, interiér vyrobili nanovo, niektoré tlmiace materiály pochádzajú z leteckého priemyslu a, samozrejme, konečný výsledok sa prispôsobí budúcemu majiteľovi. Práve tento fetišistický postoj vyniesol firmu na absolútny vrchol priemyslu. A vo svojej podstate zoznámila zvyšok sveta s výrazom restomod, čo je vlastne kombinácia reštaurovania veterána a úpravy auta. Hoci, ak máme byť úprimní, výsledné Porsche 911 „Reimagined Singer“ vás vyjde na štyristotisíc eur.

Okrem dvier sú všetky panely karosérie z uhlíkových vlákien, interiér vyrobili nanovo, niektoré tlmiace materiály pochádzajú z leteckého priemyslu a, samozrejme, konečný výsledok sa prispôsobí budúcemu majiteľovi.

SO ZÁRUKOU

Inšpirovali sa aj automobilky. Niektoré svoje modely vyrobili znova a ponúkli zákazníkom možnosť kúpiť si originálny model. Tentoraz je však veterán vyrobený najmodernejšími metódami aj s presnosťou na tisíciny milimetra.



JAGUAR XKSS

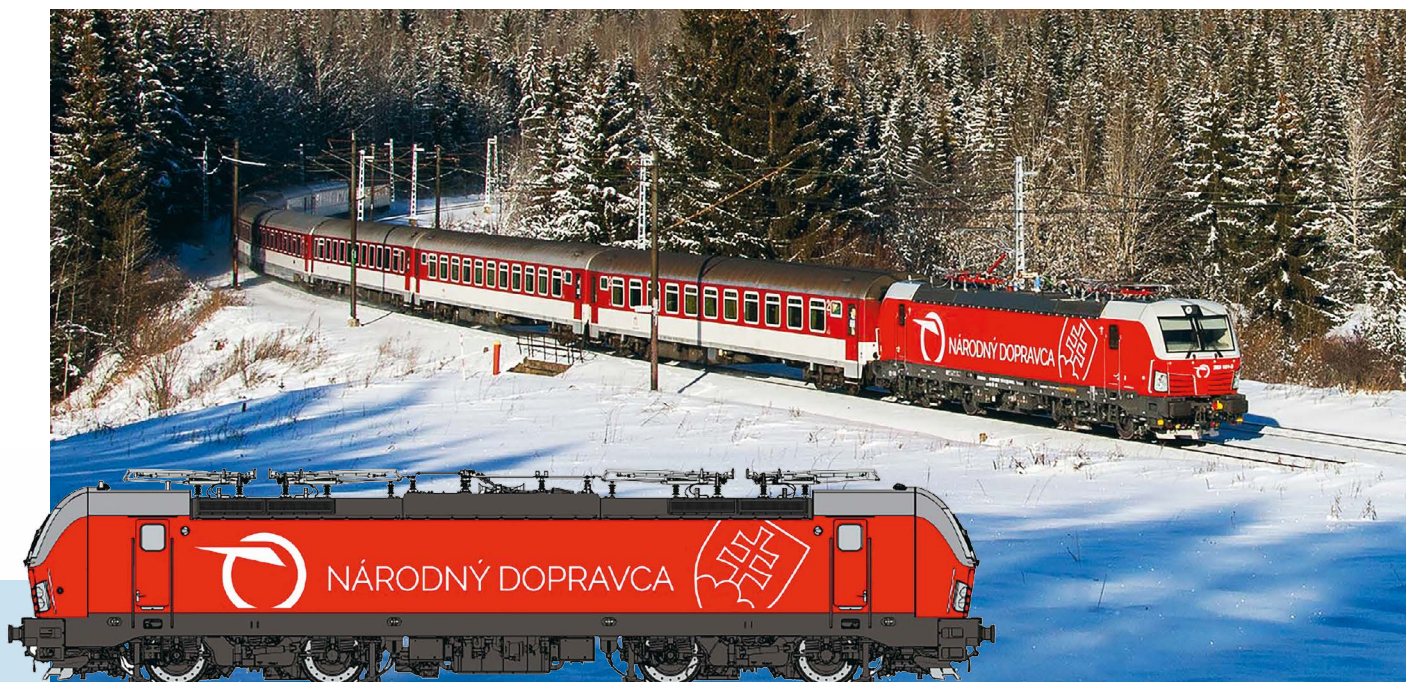
V roku 1957 zničil požiar deväť týchto automobilov, ktoré sa mali exportovať do USA. Išlo o civilné modely súťažných špeciálov, ktoré koncom päťdesiatych rokov dominovali legendárnej dvadsaťštyrihodinovke v Le Mans. Túto sériu výnimočných áut robia nanovo. Autá bude poháňať 3,5-litrový radový šesťvalec s maximálnym výkonom 262 koní. Mechanicky budú identické s originálom, jedinými zmenami bude pár dielov, ktoré musia byť z hľadiska bezpečnosti iné. Napríklad palivová nádrž je vyrobená z plastu. Cena? Ani sa nepýtajte, rovný milión dolárov.



JAGUAR E-TYPE

XKSS však nie je jediný model, ktorý sa Jaguar rozhodol vyrobiť znova, respektíve vykonať absolútnu reštauráciu. Výsledok: nový Jaguar E-type prvej generácie. A tým, že nepochybne bude absolútne nepoškvrnený, si môžete byť istý. Pod kapotou je známy 4,2-litrový radový šesťvalec. Ak chcete, môžete si ho vylepšiť technickými detailmi neskorších generácií, napríklad lepšími brzdami alebo synchronizovanou prevodovkou. Cena? Opäť si pripravte pekný balík. Dvestoosemdesiatpäťtisíc anglických libier!

NOVÉ RUŠNE POTIAHNU VLAKY RÝCHLEJŠIE



Od decembra jazdia na slovenských železničiach rýchliky vyššou rýchlosťou. Umožnili to nové rušne Siemens Vectron, ktoré Železničná spoločnosť Slovensko (ZSSK) zaradila do svojho vozidlového parku.

Autor: mc, Foto: Timotej Gruchalák a Tomáš Bilík

Nové rušne národný dopravca nasadil na rýchliky medzi Bratislavou a Košicami. Vďaka nim pôjdu vlaky prvýkrát v histórii rýchlosťou 160 kilometrov za hodinu. Doteraz jazdili maximálne 120 km/h. Cesta rýchlikom z Bratislavy do Žiliny je tak od začiatku nového cestovného poriadku (od 10. decembra) kratšia o 15 minút. Najrýchlejšie spojenie medzi oboma mestami zabezpečí vlak InterCity. Ten to pri jedinom zastavení v Trnave stihne za hodinu a 52 minút. Rušne Siemens Vectron patria medzi najmodernejšie v Európe. Ich maximálna rých-

losť môže byť až 200 km/h. Na trati medzi Bratislavou a Žilinou budú jazdiť maximálne 160 km/h. Práve na túto rýchlosť je trať modernizovaná.

Nové rušne dostali výrazný farebný vzhľad s veľkým nápisom Národný dopravca, čím sa má jasne odlišiť od ostatných dopravcov. ZSSK zvažuje aj možnosť polepu spojeného s udalosťami, výročiami a osobnosťami súvisiacimi s našou krajinou. Desiat rušňov nemeckého výrobcu omladilo park koľajových vozidiel dopravcu najmä pre diaľkovú dopravu. V regionálnej doprave sú cestujúcim k dispozícii desiatky nových vlakových súprav a jednotiek zakúpených prostredníctvom eurofondov. Preto až 60 percent

osobných vlakov v regionálnej doprave dnes ZSSK prevádzkuje s novými alebo modernizovanými vozidlami. Najviac ich je v Prešovskom kraji (87 %) a Bratislavskom kraji (86 %).

Národný dopravca novými rušňami reaguje na vyšší záujem o cestovanie vlakmi. Ten výrazne narástol hlavne po zavedení bezplatnej prepravy koncom roku 2014. V posledných rokoch stúpa hlavne počet platiacich zákazníkov.

Zaujímavosti o rušni Vectron:

Siemens doteraz vyrobil vyše 500 kusov prototyp predstavil v roku 2010 na výstave v Berlíne

prvý rušeň odovzdal do prevádzky v roku 2012

rušne jazdia v 14 krajinách (vrátane Česka, Maďarska, Poľska, Rakúska)

ide o modulárny rušeň – zákazník si môže vyberať parametre (vyššia rýchlosť, ťažná sila a pod.)

Vlaky InterCity - REX



0-0
1X
premáva
jedenkrát denne

6:12
Košice - Viedeň
6 hodín 12 minút

cena lístka
od 29 €



KOŠICE - VIEDENĚ BEZ PRESTUPU

Z KOŠÍC DO VIEDNE BEZ PRESTUPU I CEZ DEŇ

V deň platnosti nového grafikonu vlakovej dopravy (10. december) obnovila ZSSK denné priame vlakové spojenia z Košíc cez Bratislavu do Viedne a z Petržalky do maďarskej Rajky. V prípade vlakov do Rakúska sa tak stalo po ôsmich rokoch, do Rajky prestali vlaky jazdiť v decembri 2010.

Denné spojenie Košíc s Viedňou bez prestupu zabezpečuje InterCity (IC) vlak, ktorý odchádza z Košíc o 7:32 a do rakúskej metropoly prichádza o 13:44. Opačným smerom z viedenskej hlavnej stanice vlak odchádza o 14:13 a do Košíc príde o 20:28. Lístok z Košíc do Viedne stojí 29 eur (1. trieda 34 eur), zo Žiliny vyjde cesta na 21 eur.

IC vlak predstavuje najvyššiu kvalitu služieb. V cene lístka každej vozňovej triedy ponúka ZSSK cestujúcim možnosť zarezervovať si bezplatné parkovanie, vo vlaku je dostupná denná tlač, obsluha mobilbarom, WiFi, balená voda 0,5 l. Cestujúci v 1. triede majú v cene navyše úvodný nápoj – kávu alebo čaj, donášku jedla na miesto. Samozrejmosťou je možnosť skrátiť si cestu návštevou reštaurácie vo vozni.

V detskom vozni malých cestujúcich zabavia obrázky rozprávkových zvieratiek. Rozkladacie stolíky sú v detských kupé obtiahnuté herným plánom Človeče, nehne-

vaj sa – kocky a figúrky poskytuje personál vlaku. Samozrejmosťou je prebaľovací pult.

Tým, ktorí preferujú pohodlie v lôžkovom vozni, je určená ponuka s odchodom z Košíc o 20:35 a príchodom do Viedne o 7:00. Zvýhodnené ceny lôžkového lístka zo Slovenska do Viedne: v trojmiestnom kupé Triple cestujúci bez zľavy zaplatí 39,90 €; dvojmiestnom Double 55,90 € a v jednomiestnom Single 79,90 €.

Z viedenskej hlavnej stanice odchádza vlak o 22:10 a do Košíc prichádza o 9:08. Nočný vlak oboma smermi zastavuje aj v Kysaku, Spišskej Novej Vsi, Poprade, Liptovskom Mikuláši, Ružomberku, Kľačanoch, Vrútkach a Žiline.

Vlak premáva vo vybrané dni.

Cestovný poriadok a ďalšie údaje získate telefonicky non-stop na čísle

18 188 (zo zahraničia +421 24 48 58 188), na webe slovakrail.sk.



Výhodné lôžko do
Viedne

DOPRAVCA SĽUBUJE ĎALŠIE SPOJE

V posledných rokoch stále viac rástol počet Bratislavčanov, ktorí sa pre nižšie ceny nehnuteľností sťahovali za hranice do Maďarska. ZSSK po dohode s ministerstvom dopravy a výstavby na to zareagovala a po siedmich rokoch obnovila vlaky z Petržalky do 30 km vzdialeného maďarského Hegyeshalomu cez pohraničné železničné stanice Rusovce – Rajka. Primárne ich môžu využívať Slováci bývajúcí v Maďarsku a pracujúci v Bratislave.

Cez pracovné dni a v sobotu jazdí 5 osobných vlakov každým smerom, v nedeľu o jeden menej. Motorový vozeň maďarsko-rakúskej spoločnosti GySEV riadia slovenskí rušňovodiči. Na slovenskej strane je vlak súčasťou Bratislavského integrovaného systému.

ZSSK po súhlase ministerstva dopravy sľubuje pridanie ďalších vlakov. Od marca plánuje pridať regionálne expresy (REX) na východe krajiny medzi Košicami a Prešovom. V súčasnosti 33-kilometrovú vzdialenosť osobné vlaky prejdú zvyčajne za 39 minút. Nové expresy to stihnú za 28 minút.

Od júna by mali pribudnúť vlaky i v okolí Bratislavy. Z Trnavy budú jazdiť do stanice Bratislava Nové Mesto a zo Senca cez Bratislavu Nové Mesto do Petržalky. Spolu pôjde o desiatky nových spojov, ktoré majú pomôcť znížiť preťažené cesty v okolí hlavného mesta.



Uplne prvý vlak na trati Bratislava-Petržalka - Rajka - Hegyeshalom vyrazil z Petržalky v nedeľu 10. decembra o 8:49. Na snímke je na zastávke v Rusovciach.



Vyskúšajte najkrajšie ZJAZDOVKY EURÓPY

Je jedno, či ste skúsení profíci, ktorí najradšej brádzia čerstvý prašan, alebo na lyžiach stojíte prvú sezónu, tieto zimné strediská by ste mali vyskúšať. Sú skvelé, majú šmrnc a aj Slováci ich milujú.

Autorka: Natália ROZBORILOVÁ, Foto: archív, shutterstock

TIP REDAKCIE

V Schaufelspitz, čo je najvyššie položená reštaurácia na svete, vás čakajú nielen kulinárske hody, ale 12. a 13. januára aj podujatie Gurmánska noc Dine&Wine, kde svoje chuťové poháriky budú hýčkať skutoční gurmáni.



ÚDOLIE STUBAITAL V RAKÚSKOM TIROLSKU

Leží len štyridsať minút cesty od Innsbrucku, takže z hlavného mesta Slovenska sa za päť hodín cesty ocitnete v najväčšej ľadovcovej oblasti Rakúska. A je úplne jedno, ktoré z lyžiarskych stredísk Neustift, Fulmpes, Telfes, Mieders a Schonberg si vyberiete, pretože tu sa sneh drží od októbra do júna. A aké je údolie v číslach? 26 moderných lanoviek a vlekov, 35 zjazdoviek, ktoré majú pridanú hodnotu, pretože prírodný sneh na ľadovcovom základe ponúka naozaj perfektný zážitok z lyžovačky, k tomu moderná lanovka 3S Eisgratbahn, ktorá vás pohodlne vyvezie priamo na vyhliadkovú plošinu ľadovca, čiže do výšky 2900 metrov. Pohľad na okolité trojtisícovky je odtiaľto vážne božský, ale rátať ich netreba, je ich tu 109.

Dokonale upravené svahy sú samozrejmosťou rov-

nako ako fakt, že deti do desať rokov tu môžu s rodičmi lyžovať grátis a ak ich to na svahu omrzí, zábavu si užijú aj v detskom parku Big Family Kinder. Ale to nie je všetko, v bielom raji čaká lyžiarov aj trinásť freerideových tratí, ľadová jaskyňa na Stubai Gletscher alebo návšteva slávneho kláštora Maria Waldrast, kam sa dá vyraziť pešo či na snežniciach. A na svoje si prídu aj sánkári, pretože v stredisku Elferbahnen sa kľukatia hneď tri sánkárské dráhy. No kto má rád umenie aj na snehu, nemal by si 1. februára nechať ujsť špeciálne predstavenie plné scén s prvkami lyžovania, tanca a hudby v stredisku Milders pri Neustifte. Ďalší dôkaz, že v Štubajskom údolí sa nikto nudiť nebude, aj preto ho nielen Rakúšania, ale aj Slováci považujú za zimné stredisko s najlepšou ponukou pre rodiny.



HASLITAL

NEĎALEKO ŠVAJČIARSKEHO LUZERNU

Aj keď svetové celebrity milujú vo Švajčiarsku najmä prestížne strediská Davos či St. Moritz, a ak práve netúžite po tom, aby vás na kopcoch predbiehali bodyguardi princa Williama či Huga Granta, vyberte si tie menej vychytené. Zimu aj svahy si tam užijete rovnako dobre a vašu kreditku to bude bolieť o čosi menej. Vo švajčiarskych Alpách totiž zlá lyžovačka naozaj nehrozí, veď kde inde sa bežne lyžuje v nadmorskej výške nad 3000 metrov? A to nie je maximum, pretože tie najvyššie končiare sa štvorajú až do výšky 4500 metrov. Údolie Haslital medzi Luzernom a Interlakenom, ktoré tvorí zemepisné centrum Švajčiarska, je už skoro sto rokov obľúbeným rajom pre milovníkov zimných športov a keď sa k tomu pridá aj susedný región Jungfrau, znalci prírody okamžite vedia, že je reč o jednej z najkrajších vysokohorských panorám na svete. Áno, aj preto je súčasťou svetového dedičstva UNESCO. A ak vyrazíte na tunajšie svahy, bude vás tu čakať 213 kilometrov zjazdoviek. A z nich nádherný pohľad na troch najväčších hrdinov tohto regiónu, na štít Eiger (3970 m n.m.), Jungfrau (4158 m n.m.) a Mönch (4099 m n.m.), ktoré sú už také slávne, že sa objavili v mnohých filmoch. A keďže táto lyžiarska oblasť sa chváli

nálepkuo Familien Willkommen, čiže rodiny vítané, deti sa tu vybláznia naozaj poriadne. Napríklad na lietajúcich kobercoch v detskom raji Manlichen či na Pinocchio vleku. No môžu tu súťažiť aj v maľovaní, vyrezávať kravičky v dedine Hoffstetten alebo sa vydať na snežnicovú túru či zimné dobrodružstvo v lese škriatkov. Ktovie, možno pri tom naozaj nejakých spolu stretnete a ak nie, nevádi. Historky o miestom škriatkovi s krkolomným menom Muggestutz- Zwerg tu budete počúvať v každej miestnej krčme. No ešte predtým, než v nejakej skončíte, mali by ste zísť 15 kilometrov dlhú zjazdovku, ktorá meno Inferno nedostala náhodou a pre jej náročnosť ju ocenia najmä lyžiarski fajnšmekri. Sankarom príde vhod dráha Big Pinterfritz, ktorá meria 15 kilometrov a tí, ktorí potrebujú viac adrenalínu, nech si zaplatia aj heli-skiing, čiže zjazd v hlbokom snehu. Alebo radšej bláznivú jazdu na ve-logemole? Je to akýsi predchodca skibobu, ktorý sa tu už sto rokov strúha z dreva a podobá sa na bicykel. A kto na snehu vyhľadne, energiu si doplní pri výdatnom syrovom fondue, do ktorého sa namáčajú kúsky chleba. Aj typickú švajčiarsku raclette tvorí rozpustený syr, no ten sa podáva so zemiakmi, cibuľou a hubami.

TIP REDAKCIE

Ako suvenír si odtiaľto nezabudnite priniesť nielen švajčiarsky Ementál, ale aj syr Gruyere, ktorý je základom k tomu, aby ste si raclette mohli pripraviť doma.



TIP REDAKCIE

Už 13. a 14. januára sa v obci Bad Kleinkirchheim, ktorá je na skok od Katschbergu, bude jazdiť aplský svetový pohár, kde si najlepšie lyžiarky sveta zmerajú sily v zjazde a v Super-G. Dobrá príležitosť prísť povzbudiť napríklad Petru Vlhovú, čo povieť?



KATSCHBERG V RAKÚSKOM KORUTÁNSKU

Milovníci lyžovačky ocenia, že na jediný skipass TopSkiPass môžu vyskúšať 800 kilometrov skvelých zjazdoviek v 30 strediskách Korutánska a východného Tirolska. Ak je reč o zjazdovkách, tie široké a pohodlné ocenia najmä rodiny s deťmi, zatiaľčo odvážlivci sa môžu vyblázniť na bubnových tratiach či U- rampách a nedotknuté svahy lákajú najmä milovníkov hlbokého snehu a freeriderov. Novinkou tejto sezóny je aj trasa Nockberge Trail, ktorá prepája až päť lyžiarskych stredísk vrátane Katschbergu či Bad Kleinkirchheimu a ktorú ocenia najmä skúsení skialpinisti. Nočná lyžovačka či sánkovačka v tomto stredisku je čosi pre dobrodružné nočné sovy, no nezabúdajte, že život sa netočí len okolo svahov. Vedeli ste, že mnoho korutánskych jazier v zime zamrzá tak, že sa z nich stávajú hladké korčuľarske plochy? Sú ideálne nielen na korčuľovanie, ale aj na hokej či curling. Alebo máte chuť vyraziť na bežky? Žiadny problém, všade naokolo sú ideálne bežkárske trate pre začiatočníkov aj pokročilých. Prechádz-

ku po slávnom Katschberskom adventnom chodníku, ktorý oslavuje Vianoce, už asi nestihnete, ale možno vás bude zaujímať, že typickou tradíciou regiónu je potápanie vianočných stromčekov v korutánskych jazerách. A koho lyžovačka a pobyt na čerstvom vzduchu omrzí, mal by vyskúšať zimný wellness, ktorý má v tejto časti Rakúska veľa podob. Najväčší zážitok však ponúkajú termálne kúpele v dedine Bad Kleinkirchheim, kde malí budú milovať najdlhšiu zábavnú šmýkačku a dospelí veľký saunový svet či kopu vyhrievaných bazénov. A kam sa chodí z wellnessu? Predsa na dobrú večeru. Tunajšia kuchyňa je mixom alpskej a jadranskej a za ochutnanie určite stoja cestoviny nové taštičky plnené syrom, ryby od domácich producentov ako korutánsky losos či bábovka Reindling alebo pálenka z borovicových šišiek Zirbenschneaps. Ale s alkoholom radšej opatrne, aby ste sa na druhý deň opäť vládali postaviť na lyže. Pretože práve dokonalé zjazdovky sú tým dôvodom, pre ktorý sa chodí do Katschbergu.





ALPE DI SIUSI

V TALIANSKÝCH DOLOMITOCH



Stredisko spája síce len šesťdesiat kilometrov zjazdoviek, no sú široké, dobre upravené, vhodné aj pre začiatočníkov, takže je to ideálne miesto pre rodinnú dovolenku. Po zjazdovke premáva detský minivláčik, k dispozícii sú detské ihriská aj čarodejnicky okruh, kde si malí lyžiari môžu skúsiť slalom aj jazdu na bubnoch. To, že sa volá čarodejnicky, nie je náhoda, legendy totiž tvrdia, že v tejto oblasti, ktorú lemuje skalná stena štítu Schlern, sa v stredoveku zlietali čarodejnice. A keď sa pozriete naokolo a zbadáte majestátny vrcholy Sasso Lungo (3181 m n.m.) a Sassopiatto (2956 m n.m.), ktoré nad strediskom robia prísny dozor, povieť si, že na tej legende možno bolo trochu pravdy. Ale späť k lyžovačke. Keďže stredisko susedí so známejším a slávnejším Val Gardena a obe sú prepojené lanovkami, môžete ich zlyžovať na jeden skipass. A v tom prípade nezabudnite vyskúšať aj slávny okruh Sella Ronda, ktorý je dlhý 40 kilometrov. Spája však 280 zjazdoviek dlhých vyše 500 kilometrov a jazdiť sa

tu okolo štítu Sella. Urobiť jeden okruh v smere hodinových ručičiek trvá aj pár hodín a môže sa stať, že kým v údolí Val di Fasa bude slnečno, na opačnej strane vás prekvapí silný vietor. A keďže na túto okružnú jazdu sa každý deň vydáva až desiatitisíc ľudí, hlavná trasa občas pripomína sťahovanie národov. Aj preto je lepším riešením túto povinnú jazdu každého lyžiara absolvovať raz, no a potom sa vrátiť do menšieho strediska ako Alpe di Siusi. Mimochodom, vedeli ste, že sa tu dá hrať golf? A v zime? Naozaj dá, len s golfovou palicou nebudete pobeťovať po greene, ale po zasneženom ihrisku, kde vám bude robiť spoločnosť aj výhľad na slávny ľadovec Marmolada, vysoký 3342 metrov. A určite z tohto regiónu neodídte, kým neochutnáte typické hubové rizoto, polentu s králikom, špeciality z diviaka či jablkovú štrúdlu. Alebo slamovú polievku so slimákmi, ktorá sa podáva v bochníku chleba a v Alpe di Siusi je tou najvychytenejšou špecialitou. Nuž, iný kraj, iný gurmánsky mrav.

TIP REDAKCIE
31. januára sa tu
bude konať Moonlight
Classic, najväčšie
nočné preteky bežcov
na lyžiach v Európe,
kam príde štyristo
športovcov
z celého sveta.

NEONODE AIRBAR

Asi každý z nás už mal pred počítačom chuť ovládať ho dotykmi na obrazovku namiesto klikania myšou či písania príkazov. Dotykové displeje sú už dnes štandardom, no nie každý počítač ich má. Hračka menom Airbar sľubuje, že z každej obrazovky urobí dotykovú. Funguje na Windows i Mac-och a stačí ju zapojiť do USB prípojky. Podľa dostupných recenzií všetko funguje takmer bezchybne a malá lišta, ktorú magnety držia na spodnej hrane obrazovky, skutočne prerobí váš laptop na dotykový. Jej najvýraznejším problémom bolo, že USB musí byť na pravej strane počítača, čo niektorým používateľom môže spôsobiť problémy. Cena: 80-100 eur, podľa veľkosti.



ANKI COZMO

Roboty neslúžia iba na prácu, ale aj na hranie. Zaujímavým tipom z tejto oblasti je napríklad dvestodolárový robot Anki Cozmo. Robot tak trochu pripomína zabudnuté digitálne hračky tamagoči. Chce sa s vami hrať, vymýšľa rôzne aktivity a s pribúdajúcimi hodinami hrania sa mu postupne mení aj povaha. Popritom vás naučí základy programovania. Anki Cozmo nie je úplnou novinkou, na technologickom trhu už chvíľu straší, no výrobca mu priebežne aktualizuje jeho softvér, aby nebudaj nezostarol.



GOOGLE PIXEL 2

Trh so smartfónmi je búrlivý a všetky veľké značky takmer každý rok uvádzajú nové modely a nové generácie. My sme si vybrali očakávaný nový mobil od Googlu. Webstránka Investorplace.com napríklad upozornila, že hoci prvá generácia Pixelu sa nepredávala v závratných množstvách, jej kamera napríklad už vtedy prekonávala konkurenčný iPhone 7 plus od Apple. Od druhej generácie Pixelu sa v roku 2018 očakáva ešte viac. Zaujímavé sú aj bezdrôtové slúchadlá Google Pixel Buds, ktoré sa s telefónom majú párovať. Okrem štandardných služieb by totiž mali byť schopné aj tlmočiť v reálnom čase.



Do nového roka s novými hračkami

Na ozvláštnenie domácnosti a všedného života v nej sa dá použiť všeličo. Napríklad aj nová technologická vychytávka, s ktorou je v dome hneď veselšie. A keďže roboty dnes zvládajú takmer všetko a čoskoro nás prekonajú nielen v pracovitosti, ale aj v inteligencii, pozrieme sa na štyri zaujímavé technické novinky, ktoré by ste si v roku 2018 mohli obstaráť.



MIKROVLNNÁ CHLADNIČKA

Keby tak mikrovlnky dokázali ochladiť nápoj rovnako rýchlo ako ohrievajú jedlo... Problém, ktorý trápi ľudstvo od počiatku vekov, vyriešila španielska vychytávka Frigondas. Je to mikrovlnná rúra a expresná chladnička v jednom. Okrem expresného chladenia nápojov (v minútach) dokáže za niekoľko minút zmraziť napríklad ovocie alebo zeleninu. Webstránka Reviewed.com pripomína, že expresné mrazničky sú obľúbené v reštauráciách, no toto je prvý raz, čo sa dostávajú do bežných domácností. Frigondas sa zatiaľ nedostal do predaja, no stránka tipuje, že by mohol stať okolo tisíc dolárov.

Autor: dh, Foto: Neatorobotics.com, Frigondas.es, johnlewis.com, Google.com

MOBILNÍ pomocníci

S koncom roka, darčekom a obligátnym prísunom vianočných kalórií nastáva čas predsavzatí. Skončiť s fajčením, začať športovať, naučiť sa nový jazyk, nájsť si partnera... A keďže v dnešnej dobe už existujú aplikácie na všetko, predstavíme vám päť, ktoré vám pomôžu so splnením vašich novoročných záväzkov.

Autor: dh, Foto: itunes.apple.com



DUOLINGO - naučte sa jazyk

V dobe internetu a mobilných telefónov môže učenie sa cudzích jazykov vyzeráť úplne inak ako v „analogovej dobe“. Na internete nájdete mnoho lekcí aj zadarmo a jazyky sa môžete učiť aj cez smartfón. Aplikácií je niekoľko, azda najpopulárnejšou je duolingo. Jej základná verzia je zdarma, prémiové funkcie sú spoplatnené. Duolingo ponúka kurzy najrozšírenejších svetových jazykov - okrem angličtiny napríklad čínštiny, japončiny, ruštiny alebo nám blízkej maďarčiny. Vo vývoji je dokonca aj kurz klingončiny - fiktívneho jazyka zo série Star Trek. Duolingo funguje na Androide aj iPhone.

MOVES - hýbte sa

Zhodenie nadbytočnej hmotnosti po sviatkoch patrí medzi tradičné predsavzatia, ktoré sa opakujú každý rok. Aj v tomto ušľachtilom celi vám môže pomôcť vhodná aplikácia. Napríklad Moves od firmy ProtoGeo. Aplikácia funguje na iPhone aj Androide, je zdarma a pomocou akcelerometra a GPS modulu doslova sleduje vaše kroky. Ukáže vám, koľko kilometrov ste nachodili (alebo nebudaj nabehali) a koľko kalórií ste za deň spálili. Z začať chodiť do práce pešo je dobrý spôsob ako spáliť vianočné pečivo vo vašom tele. Mimochodom, dá sa to aj bez aplikácie.

MEDITATION STUDIO - meditujte

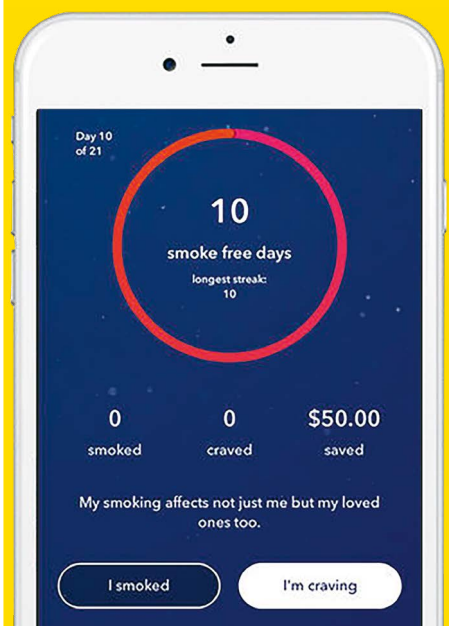
Ak sme spomínali, že mobilné aplikácie už dnes existujú na všetko, mali sme na mysli aj meditáciu. Aj tieto starobylé duchovné cvičenia sa už dostali do našich mobilov. V aplikácii Meditation studio si vyberiete druh meditácie alebo priamo druh problému, ktorý sa snažíte zvládnuť - ako napríklad stres, úzkosť alebo únavu. Rovnako si môžete vybrať z klasických životných situácií, ktoré vám prerastajú cez hlavu. Meditation studio stojí štyri eurá a pracuje v angličtine.

TRAVELOCITY - cestujte

Do nového roka ešte máme pár dní času, takže si vopred môžeme premyslieť, do akej krajiny by sme sa chceli pozrieť. Pri hľadaní správnej letenky či ubytovania nám pomôžu rezervačné aplikácie. Jednou z najpopulárnejších je Travelocity. Dokáže si zarezervovať hotel, letenku, prenájom auta či lístok na atrakciu vo vzdialenej krajine. Rovnako sa cez aplikáciu môžete spojiť s inými turistami, ktorí si už dané miesto vyskúšali a vedia ho zhodnotiť. Aplikácia je zdarma a funguje pod iOS aj Androidom.

LIVESTRONG - prestaňte fajčiť

Mobilné aplikácie existujú už takmer na všetko a niekoľko šikovných aplikácií vám pomôže aj zbaviť sa tohto nezdravého zlovyku. Webstránky zamerané na zdravie často spomínajú práve aplikáciu Livestrong. Podobne ako fitness aplikácie, aj táto vám umožní zaviesť si kalendár, sledovať vlastné fajčiarske návyky a podobne. Aplikácia vám posielajú upozornenia a za každý postup vás odmení odznakom. Samozrejme, program má aj spoločenský rozmer a môžete cezeň komunikovať s inými užívateľmi, ktorí sa tiež snažia zbaviť cigariet. Livestrong funguje iba na iPhone, no aj na Android sa dá nájsť mnoho podobných aplikácií.





Sedím si na konári a je mi dobre

Ahoj deti. Dúfame, že ste celý minulý rok poslúchali, takže k vám na Štedrý večer prišiel Ježiško, zazvonil zvonček a pod stromčekom ste si našli množstvo hračiek a krásnych darčiekov, po ktorých ste túžili. Privítali sme medzitým aj nový rok 2018 a niektoré z vás hádam vydržali byť na Silvestra hore až do polnoci, aby videli ohňostroj. Pomaly sa budú končiť zimné prázdniny, takže si treba opäť naštartovať mozgové závitky a my vám ponúkame v rámci rozcvičky niekoľko úloh, ktoré treba vyriešiť.

Pripravili: Kristína SLEZÁKOVÁ, Ľudmila MOLEKOVÁ

POMÔŽ NÁJŠŤ CHLAPČEKOVÍ CESTU K SNEHULIAKOVI

Malý Palko sa cez zimu chodil hrať na pole kúsok od domu, kde si ešte pred Vianocami postavil aj snehuliaka. Dal mu šál aj čapicu, aby nezmrzol a teraz mu nesie snehovú guľu, len akosi nevie nájsť cestu, ktorú mal k nemu vyšliapanú. Vy to zvládnete aj s prstom v nose, však?



NÁJDI DESAŤ ROZDIELOV

Už ste niekedy videli, ako to vyzerá v líškej nore? Teraz máte jedinečnú príležitosť sa po nej nielen poriadne porozhliadnuť, ale aj pohľadať všetkých desať odlišností, pre ktoré nie sú oba obrázky rovnaké. Poproste maminu, ocina, dedka či babku, staršieho brata či sestru nech vám stopnú čas, za aký sa vám to podarí...

NÁJDI RIEKY UKRYTÉ VO VETE

V tomto stĺpčeku sa nachádza niekoľko viet, ktoré vyzerajú pri prvom prečítaní úplne logicky a pritom obvyčajne, ale zároveň je v každej z nich jedna hádanka. Dnes budete musieť prísť na to, aké názvy slovenských riek sa ukrývajú v týchto deviatich vetách. Nezabudnite, že písmenká, ktoré tvoria správnu odpoveď, môžu byť zoradené nielen zľava doprava, ale aj odzadu dopredu. Poďme na to!

1. Kvety majú dosť šťavy i peľu.
2. Tento rys a táto mačka sa podobajú.
3. Dlhو váhal, či tam pôjde.
4. Československo tvorili Čechy, Morava a Slovensko.
5. Bolo tam dosť všelijakej hávede.
6. Ponor hrniec do vody.
7. Emil Janu doma nenašiel.
8. Autobus havaroval na rovnej ceste.
9. Martin prišiel na bielom koni.

DOKRESLI A VYFARBI OBRÁZOK

Hoci je už pár dní po sviatkoch a dokonca aj Traja králi už odkráčali niekam do diaľav, tak zdá sa, že niektoré zvieratká v lese majú ešte stále vyzdobené svoje ihličnaté stromčeky. Výnimkou nie je ani toto čudo, ktoré si sedí na konári a tvári sa, že mu je tam dobre. Vašou úlohou je pospájať čiernou ceruzkou alebo fixkou čísla od 1 do 24 a potom celý obrázok vyfarbiť.

Riešenie:
1. Ipeľ, 2. Tonysa, 3. Váh, 4. Orava,
5. Váh, 6. Hron, 7. Dunaj, 8. Orava,
9. Nitra

Dánske príslovie	tvrdý a krehký sivobiely kov	nepriehľadná sťahovacia záclona	temnota	citoslovce zvuku somára	znáša utrpenie	Pomôcky: popart, merino, alkana	brechalo	smer výtvarného umenia	Ernest (dom.)	akýsi, nejaký (bás.)	vzorec nitridu uránu	mačkovitá šelma	izraelský kmeň	nijakým smerom	mužské meno
čierny nerast						mudrliant (expr.) obrad ude-lenia mena									
1. časť tajničky															
značka mililambertu				prepísanie vyrovnaný rad ľudí							vrchnák mužské meno				
dvojhĺska			nadobudnutie									poradie nůka			
tkaním zhotoví			3. časť tajničky		trvára rastlina malý osol					značka pre neper nukleové kyseliny			solmizačná slabika	2. časť tajničky	
chýbajúca suma					zn. pre long ton klub atlétov				neprever ostať sám						
Pomôcky: ortit, taro, hiran, Aser	plemeno oviec	ostrovná republika očariš, opojíš						motýle s okami na krídlach tiskajte						trvára teplomilná bylina	hlavné mesto Veľkej Británie
pomník, pamätník						EČV Tvrdošina šitím pripevni				gúfal Mária (dom.)					
štvorček (typ.)			ukazovacie zámeno podrep		plameň (bás.) vzácné drevo						Kalixt (dom.) koleso				
rehoľa				kerami-kárstvo žrde na vozoch									značka pre knot krik		
Imrich (dom.)					kto robí biče ozn. liet. Etiópie							čmud (bás.) vari, azda			
4. časť tajničky										5. časť tajničky					
oškaredieť										systém navigácie					

LAHKÉ ★

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

STREDNÉ ★★

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

K T O J E V Ä Č Š Í D R A V E C ?

UŽ ONEDLHO MAJÚ DIVÁCI MOŽNOSŤ VIDIEŤ NA TELEVÍZNYCH OBRAZOVKÁCH  TVJOJ

NOVÝ SERIÁL VLCI. POZRITE SA, KTO ZAMIEŠA KARTY.

VLCI



EDUARD HIRSCH IVAN KRÚPA

Hirscha spoznáваме najskôr ako milostivého, ľudského a spravodlivého. Málokto však vie, že ľudomil všetko robí pre to, aby získal čo najväčšiu moc a všetko je jeho dobre naplánovaná politická hra.

ALICA HIRSCHOVÁ NATÁLIA GERMANI

Krásna, ambiciózna, vášnivá. Miluje právo a spravodlivosť tak ako jej otec, ktorý je jej najväčším mužským vzorom.

ANDREJ URBAN DANIEL ŽULČÁK

Andrej je jedným slovom dobrodruh. Mladý horár je uzavretý do seba a venuje sa projektu na ochranu vlkov. Kým on prednáša v zahraničí, starosta predá časť lesa a kaštieľ do súkromných rúk – sudcovi Hirschovi.

DAGMAR KRALOVIČOVÁ ANNA JAVORKOVÁ

Pravá ruka Hirscha Dagmar presne vie, čo chce a ide si za tým. Pri riešení problémov nemá zábrany ušpiniť si ruky.

VILIAM BRÁZDA FRANTIŠEK KOVÁR

Niektó by si myslel, že je len starý muž na sklonku života. Na pohľad nevinný muž patrí k najmocnejším osobám v štáte.

RADOVAN KRALOVIČ MILAN ONDRÍK

Syn Dagmar Kralovičovej, ktorý si užíva život plnými dúškami. Nemá problém s drogami, alkoholom a sexuálnymi avantúrami.

O SERIÁLI

Seriál Vlci porozpráva divákovi príbeh plný napätia a vášne, ktorý je voľne inšpirovaný skutočnými politickými vraždami z 90. rokov 20. storočia. Sudca Hirsch je novým majiteľom kaštieľa, ktorému pripadá aj časť lesov. V tých však chová vlkov mladý horár Andrej, ktorý je zhodou okolností synom muža, ktorého dal v minulosti Hirsch odstrániť.





PRAVIDELNÉ VLAKOVÉ SPOJENIE PRAHA - BRATISLAVA - BUDAPEŠŤ

Metropolitan spája miesta aj ľudí. Zažite nový štandard pohodlia vo vlakoch EuroCity a cestujte do blízkych metropol za prácou, vzdelávaním aj zážitkami.

