

RADIKÁL

ČASOPIS ŠTUDENTOV FCHPT STU

Radikálne čítanie

Odporúčame knihy na prvé jarné dni

Pobyt v kúpeľoch

*Čo vás čaká a neminie,
ak sa podujmete regenerovať svoje telo*

Nadľudský výkon

*Ako sa dá skĺbiť štúdium na fakulte
s vrcholovým športovaním*

O živote radového študenta

*Pokračovanie série „Strateného prváka na internáte
príhody i skúsenosti“*

Editoriál



Dni sa predlžujú, noci skracujú, mrazy pomaly ustupujú. To všetko nám indikuje príchod jari. Marec je mesiacom kníh, kreativity a sebapoznania. Niektorí, plne ponorení do písania svojich záverečných prác, iní sa zas snažia zistiť, ako na labáky z fyziky. Nech už patríte do ktorejkoľvek skupiny, marec je skvelým časom na to, aby ste si stanovili nové ciele a pustili sa do ich plnenia.

V tomto čísle časopisu Radikál vám prinášame plno nových inšpirácií. Dozviete sa viac o mladej športovkyni, ktorá nasleduje svoje sny, prečítate si tipy na jarné čítanie a v neposlednom rade sa dozviete, ako prebieha kúpeľná liečba od vybavovania povolení až po poslednú procedúru. Nezapudnite nakuknúť aj do receptov, kde nájdete recept na skvelý domáci chlieb a matcha cookies. Dlhý deň v škole vám určite spríjemní pokračovanie článku Strateného prváka na internáte príhody i skúsenosti.

Nech je pre vás tento mesiac mesiacom príležitostí. Nebojte sa skúšať nové veci a objavovať nepoznané.

Adam

RADIKÁL

Grafické spracovanie Martin Jakubec

Kresba na titulke Lucia Halčinová

Komix Alexej Bočkorík

Šéfredaktor Adam Herda

Redaktori Lucia Halčinová (*lucka*)
Lucia Mencáková (*luc*)
Dominika Smatanová (*nii*)
Anna Husieva (*anna*)
Alexej Bočkorík (*alexej*)
Michaela Királyová (*miška*)
Jozef Balog (*jožko*)
Ema Čavojská (*ema*)
Jamila Afzaly (*jami*)
Eva Korenačková (*evi*)

Administratíva CHEM - Spolok študentov FCHPT STU
Radlinského 9, 812 37

Facebook CHEM - Spolok študentov FCHPT STU

Instagram CHEM - Spolok študentov FCHPT STU

Email radikal.fchpt@gmail.com

Print Slovenská chemická knižnica, FCHPT STU

Uzávierka čísla 03 5. marec 2025



Radikál vychádza vďaka podpore vedenia Fakulty chemickej a potravinárskej technológie STU v Bratislave a príspevkov Spolku študentov FCHPT STU - CHEM. Používanie fotografií, obrázkov, článkov a ich častí pre osobné ako i komerčné účely je možné iba so súhlasom šéfredaktora alebo ich autora. Za obsah uverejnených príspevkov zodpovedá redakcia.

Radikálne odporúčania

Žltá tapeta

Mladá rodina sa na leto presťahuje do koloniálneho sídla, aby sa trochu nadýchala vzduchu pre zdravie mladej manželky. Z nejakého dôvodu je dom úplne neobývaný, postupne sa ženin psychický stav zhoršuje, vidí tiene, cíti strach z niečoho prítomného, pachy, šuštiace predmety, pohľady... Hlavná hrdinka trávi hodiny pozorovaním žltých tapiet, ktoré sa časom stanú jej hlavným záujmom.

Príbeh je napísaný, veľmi zručne, zaujímavým jazykom, takým spôsobom, že máte chuť prečítať si vetu znova a znova, aby ste sa uistili, že znie presne tak, ako ste ju čítali pred chvíľou. Odporúčam si ju prečítať, veď nie nadarmo mala badateľný vplyv na tvorbu Howarda Lovecrafta, Stephena Kinga a ďalších autorov.

-anna-

Kapitán Amerika

„Captain America: Brave New World“ je najnovším prírastkom do Marvel Cinematic Universe, v ktorom Sam Wilson, bývalý Falcon, preberá úlohu nového Kapitána Ameriky. Film sa zameriava na politické intrigy vedené novozvoleným prezidentom USA, Thaddeusom Rossom, ktorý sa snaží získať novoobjavený vzácny kov adamantium. Film je plný kvalitných akčných scén, no body stráca za nepodarené dejové línie a záporáka, ktorý bol v celom filme veľmi nevýrazný. Avšak celkovo sa jedná o úctyhodný prírastok do MCU, ktorý by mal vidieť každý veľký Marvel fanúšik.

-adam-

Herkules & Diana – skvelá voľba pre aktívnych študentov

Študentský život nie je len o prednáškach, laboratórnych cvičeniach a skúškach. Každý z nás potrebuje občas vypnúť a venovať sa aj svojmu zdraviu a kondícii. Našťastie, študenti našej fakulty majú skvelú možnosť využiť posilňovňu Herkules & Diana v priestoroch Mladej Gardy, ktorá ponúka ideálne podmienky na cvičenie za výhodnú cenu. Táto posilňovňa je dostupná priamo na internáte, takže nemusíte strácať čas dochádzaním do komerčných fitness centier na druhom konci Bratislavy. Ak si

chcete zlepšiť kondíciu, odreagovať sa po náročnom dni alebo si len udržať zdravý životný štýl, toto miesto je na to ako stvorené. Veľkou výhodou je priateľská atmosféra, cenová dostupnosť a možnosť cvičiť v pohodlí internátu. Ak ste doteraz váhali, skúste využiť napríklad 3 dni bezplatného vstupu a otestujte sami :).

Vidíme sa v posilke!

-lucka-

It Takes Two

Hoci by som samú seba určite nenazvala fanatikom konzolových hier, napriek tomu som sa od It Takes Two nevedela odtrhnúť. Ide o kooperatívnu akčnú hru, v ktorej sledujeme príbeh malej Rose, ktorej rodičia sa rozvádajú, ona sa s tým však nevie vyrovnáť. Vyrobí si malé voodoo bábiky podobajúce sa jej rodičom. S pomocou magických síl sa jej rodičia do bábik prevetelia a musia začať tímovo spolupracovať pri dobrodružstvách v mini forme.

Bratislava

Presne tak, Bratislava. Všetci tu študujeme, väčšina tu žijeme a predsa mnohí nepoznáme toto mesto. Ak bývate na internáte, boli ste už na druhej strane Dunaja? Prešli ste sa po každom moste?

Je mnoho takých miest, ktoré sú krásne a treba ich spoznať. Slavín, Devín, Horský park alebo jediná stanica bratislavského metra Janíkov dvor na okraji Petržalky. Možnosť je neobmedzená veľa. Ak chcete ísť niekam, kde nebudú hromady ľudí, môžem vrelo odporučiť lesy na západ od Račianskej.

Ak už všetko toto poznáte, spýtajte sa umelej inteligencie a ak máte špecifické preferencie, len spoznávajte Bratislavu. Je to mesto, v ktorom aktuálne žijete a zaslúži si, aby ste ho spoznávali trochu viac.

-jožko-

Pod Devínskou kobyľou-alebo kúsok prírody pri veľkomeste

Bratislava je nádherná, no stále je to mesto. Cnie sa vám po prírode? Odporúčam prechádzku práve z Devínskej Novej Vsi na miesto pod Devínskou kobyľou. Dá sa začať na zastávke autobusu 21-ťky na Račianskom mýte a vystúpiť na Hradištnej. Odtiaľ sa ide pešo až do cieľa. Z Kobyly sa dá pokračovať až na hrad Devín, alebo vyjdete z lesa na zastávke 29-ťky Waitov lom (napríklad). Trasa je krásne značená, maximálna nadmorská výška je 248 m n. m. Celý výlet trvá tak 3, maximálne 4 hodiny (započítaný je aj autobus), čo je podľa mňa ideál. V Devínskej je aj rozhľadňa, ale o tom potom. Takže... pod Devínskou kobyľou-krásne výhľady, čerstvý vzduch, sem tam vidno Dunaj a Moravu... čo viac od výletu chcete? -miška-

Sky Team: Hladké pristátie

Väčšina z vás určite už niekam letela. Pár z vás možno pilotom po pristátí aj ďakovne tleskalo. Mám lokto z vás ale sedel na druhej strane dverí, v kokpíte pre pilotov. A, pravdepodobne, nikto z vás lietadlo neovládal. To sa však teraz môže bez ťažkého a dlhodobého tréningu zmeniť! Spoločenská hra Sky Team vás a jedného spoluhráča posadí za množstvo kontroliek, ktoré budete pomocou kociek prepínať a pripravovať lietadlo na hladké pristátie. Popri vysúvaní podvozku a klapiek vás čaká aj ovládanie rýchlosti a náklonu lietadla. Lete príliš naklonení alebo príliš pomaly, a na letisku sa namiesto potlesku bude ozývať len hrobové ticho. To isté platí, ak nebudete dostatočne komunikovať s vežou a vašu letovú dráhu skríži iné lietadlo. A ako keby toho nebolo málo, rozhodnutia v tejto hre budete so svojím spoluhráčom robiť v tichosti. Keď sa vám ale s lietadlom podarí úspešne pristáť, budete si tleskať navzájom. Aby sa tvorcovia tejto hry uistili, že vás lietanie po niekoľkých hrách neprestane baviť, pripravili pre vás ďalšie letiská a systémy v lietadle, ktoré vám to poriadne sťažia. Sky Team odporúčam všetkými de-

-martin-



Njúsy

-luc-

Marťanský prach v laboratóriu

Výsledky novej štúdie uverejnenej v časopise Nature Communications naznačujú, že mechanizmus vzniku červenej farby Marsu môže byť iný, než sa predpokladalo. To naznačuje, že Červená planéta mohla byť v minulosti obývateľnejšou. Predtým sa myslelo, že hrdzavá farba je spôsobená prítomnosťou hematitu, ktorý vznikol na suchom povrchu planéty počas miliárd rokov reakciami s riedkou atmosférou Marsu. Nový výskum však naznačuje, že červená farba planéty je zapríčinená kvôli ferrihydritu, ktorý sa tvorí v prítomnosti chladnej vody. Tento predpoklad by však znamenal, že charakteristický odtieň planéty vznikol v čase, kedy mala planéta na povrchu ešte dostatočné množstvo vody.

Na experimentálne testovanie švajčiarski vedci vytvorili repliku marťanského prachu pomocou rôznych oxidov železa s veľkosťou zrna rovnému približne jednej stotine ľudského vlasu. Na získané spektrá aplikovali rovnaký spôsob ana-

lyzy zloženia, akým sondy na obežnej dráhe analyzujú marťanskú pôdu. Podľa výsledkov zmes ferrihydritu s čadičom (vulkanickou horninou) najlepšie zodpovedá minerálom, ktoré rozoznali vesmírne sondy na Marse. Tieto zistenia sú v súlade s predchádzajúcimi modelmi Marsu, vrátane výkyvov medzi mrazivými a nadmrazivými teplotami a prerušovanými suchými obdobiami.

Ďalšie analýzy čakajú na príchod vzoriek, ktoré zozbieral rover NASA Perseverance, obsahujúce marťanský prach, z ktorých bude možné presne kvantifikovať, koľko ferrihydritu prach obsahuje. Na základe týchto výsledkov bude možné rozšíriť chápanie histórie vody a možnosti života na Marse.

Stredoveký medveď s „olovenými“ zubami



M Robu et al.

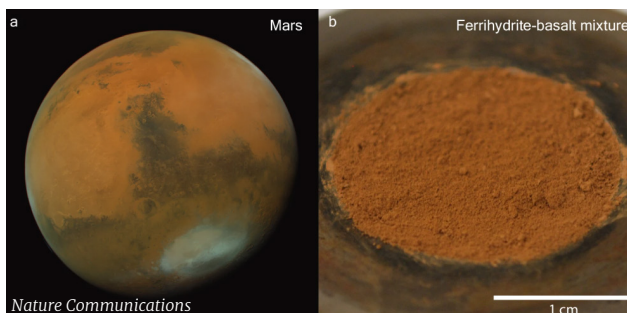
Okrem zubov sa v jaskyni našlo aj niekoľko ďalších kostí patriacich dvom medveďom, ktoré sem, pravdepodobne, spadli cez otvor v klenbe jaskyne.

Pokiaľ ste si mysleli, že znečisťovanie ekosystémov ťažkými kovmi začalo industrializáciou v 18. storočí, mýlite sa. Tvrdí to tím paleontológa Mariusa Robu na Speleologickom inštitúte Emila Racoviță v rumunskej Bukurešti. Svoje presvedčenie podkladajú nálezom vysokého obsahu olova v zuboch medveďa, ktorý žil pred približne 1000 rokmi.

Pôvodný výskum z roku 2022 v spolupráci s francúzskou univerzitou v Lyone, sústrediaci sa na stravu medveďa, ktorého pozostatky našli v jaskyni v Južných Karpatoch, sa obrátil práve ku znečisteniu ťažkými kovmi. Vďaka nečakanému objavu vysokého obsahu olova v zubovine medveďa si vedci uvedomili potrebnosť ďalšieho výskumu, tvrdí Robu. Zistili, že medveď mal medzi piatimi a šiestimi rokmi. Čo je zaujímavejšie, kon-

centrácia olova v zubovine sa v priebehu rokov života medveďa menila podľa jeho sezónneho správania sa. Počas aktívnych mesiacov bola vysoká, a naopak nízka, keď medveď hibernoval, z čoho vyplýva, že olovo pochádzalo z jedla, vody a vzduchu.

Obdobie, kedy medveď žil, zodpovedá predošlým nálezom, ktoré ukazujú zvýšenú aktivitu v produkcii kovu pre prilahlé geografické časti Rumunska, Srbska a Bulharska. Najmä oblasť Banátu, vzdialená 30 až 70 kilometrov od jaskynného náleziska, bola známa stredovekou tradíciou v oblasti ťažby kovov, tavenia a legovania. Aj keď sa výsledky z jedného medveďa nedajú zovšeobecniť na celú populáciu, nemôžeme vylúčiť, že by antropogénne znečistenie olovom nemalo vplyv na voľne žijúce zvieratá aj vo väčšom merítku.



Zobrazenie ochrového odtieňa vo svetlých oblastiach Marsu (sonda Emirates Exploration Imager, 2021) (a) a ferrihydritovo-čadičovej (poměr 1:2) hyperjemnej (< 1 μm) zmesi pripravenej v laboratóriu (b).

Voňať ako múmia

Na prvý pohľad oxymoron, voňavé múmie nie sú tak ďaleko od reality. Výskum v Egyptskom múzeu v Káhire, zameraný na deväť múmií pochádzajúcich z obdobia medzi 16. storočia p. n. l. až do rímskych čias, skúmal, či dnešná vôňa múmií odzrkadľuje materiály, ktoré boli v staroveku použité na balzamovanie. Tím vedcov sa sústreďoval na dve oblasti – senzorické vnímanie vône a GC-MS-O analýza pachovo aktívnych zlúčenín.

V prvej oblasti komisia štúdie vôňu opísala najmä ako

delila ich na štyri kategórie: zlúčeniny zo starovekých balzamovacích materiálov, konzervačné úpravy, syntetické pesticídy a vedľajšie produkty biodeteriorácie.

Napriek výsledkom analýzy ale nebolo vždy možné jednoznačne kategorizovať všetky prchavé zlúčeniny z dôvodu prekryvania zdrojov. Vedcov taktiež prekvapila prítomnosť syntetických pesticídov detekovateľných na výstavných plochách múmie, vzhľadom na ich absenciu v konzervačných správach.



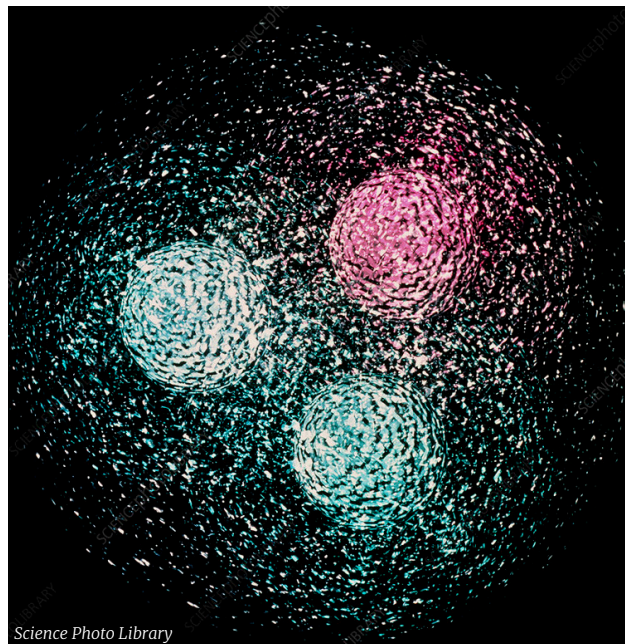
Egypt Museum

Múmia faraóna Merneptaha sa možno nemôže porovnávať s klasikou od Chanelu, no podľa konzervátorov jej vôňa nesklame.

drevitú, korenistú a sladkú. Tento výskum podporuje aj skúsenosti konzervátorov, ktorí si už dlhšie všimajú, že múmie majú, prekvapivo, príjemnú vôňu. Nasledovala analýza pomocou GC-MS-O, ktorá poskytla prehľad o počte pachovo aktívnych zlúčenín. Táto analýza presne popísala intenzitu a rozmanitosť prchavých zlúčenín a roz-

Ešte zaujímavejšie je, že múmie z neskorého obdobia (7. – 4. storočie pr. n. l.) majú rozdielne chemické znaky. Toto zvyšuje pravdepodobnosť, že jedného dňa by sa vedcom s väčším množstvom údajov mohlo podať identifikovať techniky mumifikácie podľa vône.

O protóne, ktorému sa vyrovná päť autobusov



Science Photo Library

Počítačová vizualizácia štruktúry jedného zo stavebných prvkov atómových jadier, protónu. Protón je tvorený tromi kvarkami (zelené – tzv. „up“ kvarky, ružové – tzv. „down“ kvark), ktoré drží pohromade silná jadrová sila sprostredkovaná výmenou virtuálnych gluónov tvoriacich kvantový oblak okolo kvarkov. Súčet elektrických nábojov kvarkov (+2/3, -1/3) predstavuje celkový elektrický náboj protónu rovný hodnote +1.

Protóny sú zložené z troch kvarkov, ktoré drží pohromade silná jadrová sila. Sila tejto interakcie je v skutočnosti intenzívnejšia ako elektromagnetická sila a gravitačné pôsobenie medzi časticami. Podľa štúdie uverejnenej v časopise Physical Review Letters vedci odmerali, že sily v protónoch môžu dosahovať hodnotu až 500 000 N. Dané číslo je rovné približne 4 % tahu raketoplánu alebo sile, ktorá pôsobí na bezpečnostné pásy pri náraze do steny rýchlosťou 100 km/hod. Rovnako táto interakcia zodpovedá hmotnosti 10 slonov, 5 Hubblovým teleskopom, 5 školským autobusom alebo 4 zvonom Big Benu.

Na zmapovanie pôsobiacich síl vo vnútri protónu vedecký tím z Univerzity v Adelaide použil výkonnú výpočtovú techniku, t. j. mriežkovú kvantovú chromodynamiku. Metóda vedcom umožnila simulovanie situácií, kedy sa sila mení v rôznych oblastiach protó-

nu. Silové mapy poskytujú nový spôsob teoretického pochopenia zložitosti vnútornej dynamiky protónu a zároveň pomáhajú napr. pri vysvetlení správania protónu pri vysokoenergetických zrážkach vo veľkom hadronovom urýchľovači častíc. Lepšie pochopenie vnútornej štruktúry protónov môže zdokonaľiť spôsob, akým sa protóny využívajú v moderných technológiách – ako napr. protónová terapia s využitím vysokoenergetických protónov na presné zacielenie na nádorové bunky, pričom sa minimalizuje poškodenie okolitého tkaniva.



Na posilnenie tela... -nii-

Alebo ako stráviť advent v kúpeľoch



6

História kúpeľov siaha až do ďalekého staroveku, kedy táto aktivita slúžila na liečebné aj oddychové účely. Priebehom času sa ráz a dostupnosť kúpeľov rôzne menili. Dnes sú prioritou kúpeľov práve liečebné pobyty. A hoci nikto nechce byť chorým, ak už sa nejaká tá choroba pritrafí a prinesie nárok na kúpeľnú liečbu, je potrebné to využiť. Preto som obdobie pred Vianocami v čase od 29. novembra do 20. decembra strávila v Liečebnom dome Veľká Fatra v Turčianskych Tepliciach. Bola to moja prvá skúsenosť s liečebným pobytom, ktorá priniesla mnoho príjemných, ale aj neočakávaných zážitkov, o ktorých by som sa rada podelila s čitateľmi Radikálu.

Hneď na začiatok by som opísala to najhoršie z celej kúpeľnej liečby – vybavovanie žiadostí, potvrdení a obehávanie lekárov. Ako prvé potrebujete odporúčanie od špecialistu podľa vašej

diagnózy, pre ktorú máte nárok na liečbu, buď plne preplatenú aj so stravou a ubytovaním (skupina A), alebo len pobyt s preplatenými procedúrami (skupina B). Následne toto odporúčanie odovzdáte svojmu všeobecnému lekárovi, ktorý vypíše pre poisťovňu žiadosť. Ak vám poisťovňa žiadosť schválila, príde vám potvrdzujúci mail s inštrukciami, odporúčanými kúpeľmi a telefónnymi číslami, kam je potrebné volať. Tento mail môže prísť naozaj v neočakávaný čas, mne konkrétne prišla informácia o schválení 31.12. 2023 o 20:10.

Po poctivom preštudovaní zoznamu a bezprostrednej prokrastrinácií som sa už nemohla vyhnúť svojmu údelu. (Odporúčanie prišlo aj s potvrdením, že si treba liečbu rezervovať čo najskôr, aby sa nestalo, že vybrané kúpele nebudú mať miesto).

A začalo sa obvolávanie.

Vybavenie kúpeľného pobytu v závislosti od toho, do ktorých

kúpeľov sa snažíte dovoliť, môže trvať aj týždeň. Veľkým pozitívnym prekvapením bola ochota a trpezlivosť zamestnancov recepcií. Taktiež, ak sa rozhodnete navštíviť kúpele v nižšom veku, môže sa stať, že niektoré zariadenia vás neprijmú, pretože pacientov ubytávajú na izbách práve podľa ich rokov (príkladom sú Rajecké Teplice). Samozrejme, vždy je možnosť samostatnej izby, rátajte však s doplatkom 500–600 eur podľa kúpeľov. Nakoniec som sa ocitla v spomínaných Turčianskych Tepliciach, kde som okrem mestských daní a kúpeľných poplatkov (dokopy cca. 70 €) nemusela nič doplácať. Za tri týždne pobytu som však pochopila, že systém v Rajeckých Tepliciach má zmysel. Ak generáčne rozdiely medzi ubytovanými na izbe predstavujú jediné komplikácie s celým pobytom, berúc do úvahy, že niektorí rovesníci môžu spolu vychádzať omnoho horšie, je ťažké niečo kúpeľom vytknúť. S veľkou pravdepodobnosťou by som sa tam vrátila a znova si zopakovala všetky papierovač-

ky, o ktorých som si pred tým myslela, že ich už nikdy viac nebudem chcieť vidieť.

Veľmi rada by som povedala, že byrokracia sa mailom od poisťovne skončila, no v skutočnosti to bol len začiatok. Požadovalo sa totiž ďalšie potvrdenie od špecialistu (staré max. 3 mesiace), potvrdenie o bezinfekčnosti od všeobecného lekára (staré max. 5 dní) a vyplnený dotazník, ktorý vám kúpele pošlú poštou (pokiaľ veľmi nešpekulujete, viete ho vyplniť do 5 minút).

Deň nástupu prišiel veľmi rýchlo.

V tento deň vás ubytujú, pošlú na lekársku prehliadku a obed, pričom o poradí týchto prvodňových aktivít rozhoduje čas vášho príchodu a registrácie na recepcii. Ak sa k lekárovi dostanete okolo obeda, je šanca, že ešte v prvý deň vám naordínujú nejaké procedúry.

Lekárska prehliadka prebehla teoreticky bezproblémovo až na veľké zdržanie, nakoľko som



Okolie kúpeľov zobia aj takéto jedinečné lavičky – či už opitá lavička naľavo alebo lavička pre introvertov napravo.

sa do ambulancie „nenatlačila“ a neodovzdala dotazník skôr. Moje trpezlivé čakanie vyšlo nazmar. Najprv vás zavolá sestrička, ktorá vypíše základné údaje a opäť vás pošle do čakárne, kde čakáte na zavolanie lekárom. Doktorka s vami postupne prejde dotazník a poznámky od špecialistu. Zostavenie plánu procedúr sa snaží viesť ako diskusiu, čo však v mojom prípade bolo náročné, keďže som netušila, čo je pre mňa najvhodnejšie. Určite však bolo veľkým plusom, že sa nepozerala čisto len na diagnózu. („Bolieva vás chrbát alebo svalstvo?“ „Áno.“ „Tak vám napíšem masáže.“). Následne pôjdete na recepciu, kde hneď alebo až po večeri (podľa toho, ako stíhajú) dostanete vypracovaný liečebný plán. Ak počas kúpeľného pobytu zistíte, že niektoré procedúry nezvládajte, nič vám neprinášajú alebo vám ubližujú, viete zájsť za lekárom a on vám nastaví nové. Okrem toho vás približne v polovici čaká priebežná prehliadka a v poslednom týždni koncová prehliadka.

Môj kúpeľný preukaz vyzeral inak, ako som si predstavovala z rozprávania známych. Počula som o voľných víkendoch, či nabitých doobediach a následnom poobednom oddychu. Ja som však mala procedúry každý deň, okrem dňa nástupu a jednej nedele v strede pobytu. Počet procedúr sa pohyboval

od dvoch po päť v jednom dni. Na kúpeľnom preukaze máte naznačené bloky a miestnosti, v ktorých procedúra prebieha, taktiež aj poznámky, kde potrebujete plavky a uterák.

Najviac procedúr bolo zameraných na balneo a hydroliečbu. Vyskúšala som si minerálové vaňové kúpele, kde, ak pôjdete do pavilónu s vaňami v samostatných miestnostiach, musíte ísť bez plaviek, lazuritové kúpele, ktoré sa stali mojimi najobľúbenejšími, vírivú masáž horných a dolných končatín, ale aj posedenie v kludovom smaragdovom bazéne (30 minút sedíte v tichu v teplej vode za pokojnej hudby a šumu vody). V rámci procedúr môžete mať aj návštevu akvaparku, do ktorého, v závislosti od poisťovne, je možné dostať bonusové vstupy. Každý deň som mala možnosť ísť do bazéna nachádzajúcom sa priamo v liečebnom dome. Práve v tomto období som prišla na čaro plávania pri teplotách pod nulou v 28–30 °C vode.

Ako v starovekom Grécku, kúpacie procedúry boli doplnené športom, konkrétne pilatesom a cvičením COXY zameraným na bedrá a svaly na nohách (keď si starší pán robil strandu z trénerky, že ho ide opäť mučiť, mala som to brať vážnejšie). Kúpele ponúkajú aj rôzne individuálne tréningy, a hoci som žiadne také neabsolvovala, videla som zmeny, ktoré nastali u iných

pacientov po ich absolvovaní. Aj keď na konci pobytu nelámali palice, ich stav sa výrazne zlepšil. Namiesto pár krokov, vedeli prejsť po celej chodbe bez zastavenia.

Procedúra, ktorá mi bola odporúčaná, a patrila medzi tie, ktoré som si naozaj chcela vyskúšať, bola oxygenoterapia (Brasil oxygen) – dýchanie vlhčeného kyslíka. Určite patrila medzi príjemné procedúry, pre niekoho možno nudné, natoľko sedíte 30 minút v kresle s vyloženými nohami. Na výber máte celý stolík časopisov na čítanie alebo si prineste vlastnú knihu, prípadne môžete byť i na mobile.

Na bolesť chrbta, spojenú s mojim vysedávaním za počítačom, som dostala masáže (tie najlepšie, aké som kedy mala), pri ktorých som naozaj cítila, ako mi rozmasírovali postupne celý chrbát (6 masáží za 3 týždne), a parafangový obklad, ktorý vám mohli priložiť na chrbát, kríže alebo nohy. Tento teplý obklad som si naozaj užívala, pravdou však je, že by som si nevedela predstaviť, ako by procedúra vyzerala v lete. To vlastne platilo pre všetky termálne procedúry. Klasické masáže dopĺňala ultrazvuková masáž trapéz, 5 minútová procedúra, ktorej efekt zrejme nepocítite priamo a hneď.

Rôzne procedúry si môžete dokúpiť vo vlastnej réžii alebo, ako

v mojom prípade, ich môžete zakúpiť svojej návšteve a odbavíť tak vianočné darčeky (to by v lete nefungovalo). Preto, spolu s predtým uvedeným dôvodom, by som sa do kúpeľov opäť rada vrátila počas zimných mesiacov.

Čo okrem liečenia ponúkajú kúpeľné pobyt?

Pravidelne boli organizované tanečné zábavy a koncerty s vstupným okolo piatich eur. Taktiež sa organizovali aj fakultatívne zájazdy, napríklad do Bojníc. Asi 5 minút pešo sa nachádzajú dve galérie – so súčasným umením a galéria prezentujúca výskum ochrany kultúrneho dedičstva. Trochu ďalej sa nachádza aj galéria Mikuláša Galandu. Priamo oproti liečebnému domu je Kúpeľný park s nevsednými lavičkami. Program podľa svojich preferencií si vždy viete nájsť.

Pamätajte, že kúpeľná liečba je únavná. Mnohé procedúry sú vyčerpávajúce a niekedy ste po vaňových kúpeľoch unavenejší než po cvičeniach. To je v úplnom poriadku. Za mňa môžem s istotou povedať, že tento pobyt mi pomohol.



8

Chrumkavý domáci chlieb a matcha cookies

-evi-

Konečne je tu jar a s ňou aj nové recepty na pokrmy, ktoré rozvoňajú Váš domov a potešia chuťové poháriky. Marec, v ktorom oslavujeme aj mesiac knihy, je perfektný čas na to, aby ste si spríjemnili chvíle pri knihe vôňou čerstvo upečeného chleba či sladkými matcha cookies. Oba recepty sú pomerne jednoduché, no chlieb si vyžaduje trochu viac trpezlivosti. Výhodou je, že počas kysnutia môžete robiť niečo iné, napríklad len tak oddychovať s knihou v rukách. Dobrú chuť!

Chrumkavý domáci chlieb so slnečnicovými semienkami

Suroviny

- 1 kg hladkej chlebovej múky
- 500 ml vody
- 1 kocka čerstvého droždia (42 g)
- 4 PL slnečnicových semienok
- 2 ČL soli
- 1/2 ČL cukru
- 1 ČL mletej rasce

Postup:

1. Do väčšej misky preosejeme múku a v jej strede urobíme jamku, do ktorej nalejeme vlažnú až teplú vodu.

2. V rukách rozdrobíme kvasinky do vody a pridáme cukor. Necháme cca 10-15 minút odstať, kým sa aktivuje droždie – na hladine vody sa vytvoria bublinky.
3. Následne do kvásku pridáme soľ, mletú rasca a slnečnicové semienka a cesto vymiesime, aby sa odliepalo od misky.
4. Cesto necháme kysnúť 1-2 hodiny v miske prekrytej utierkou – čas kysnutia závisí na teplote v miestnosti. Cesto musí viditeľne zväčšiť svoj objem.
5. Po vykysnutí cesto vyklopíme na pracovnú dosku a vytvarujeme do



Postup:

1. Zmäknuté maslo zmiešame s cukrom.
2. Sypké suroviny (múka, kypriaci prášok, jedlá sóda, matcha a soľ) zmiešame a pridáme do maslovo-cukrovej zmesi.
3. Následne pridáme vajcia a vanilkový extrakt, a všetko poriadne premiešame.
4. Nakoniec nakrájame čokoládu nadrobno a zapracujeme ju do cesta.
5. Z cesta vytvoríme guľičky (mne vyšlo 12 kusov) a dáme zamraziť na 30-60 minút.
6. Rúru predohrejeme na 200°C a cookies poukladáme na papier na pečenie.
7. Cookies môžeme vytvarovať pomocou pohára s rovným dnom - pritlačíme na guľičku cesta a vytvoríme hrubšiu „placku“.
8. Pečieme cca 15 minút pri 200°C a necháme vychladnúť.

tvaru bochníka.

6. Chlieb uložíme buď do ošátky, alebo na plech vystlaný papierom na pečenie. Necháme kysnúť aspoň 30 minút.
7. Pred pečením môžeme chlieb posypať semienkami a narezať ho nožom/žiletkou.
8. Chlieb pečieme vo vyhriatej rúre 30 minút na 250°C.
9. Potom chlieb potrieme slanou vodou a pečieme ďalších 30 minút na 180°C.
10. Po upečení necháme chlieb vychladnúť na mriežke.

Matcha cookies

Suroviny

- 330 g hladkej múky
- 200 g masla
- 150 g trstinového cukru
- 2 vajcia
- 1 PL matcha (prášok)
- 1/2 ČL kypriaceho prášku
- 1/2 ČL jedlej sódy
- 1/2 ČL vanilkového extraktu
- biela/horká čokoláda
- štipka soli



Rady na čítanie *-miška-*

Prečo spíme Matthew Walker, PhD.

Dĺžka čítania: cca 9 – 11 h

Počet strán: 412

Priznajme si, kolkokrát sme obetovali spánok pre „vyššie dobro“ (buď pre školské výsledky, párty na Mladej garde, večerné fitko, scrollovanie na Instagrame, alebo pre iný typ prokrastinácie)? Matthew Walker (neurovedec) popisuje, pre-

čo by sme to robiť nemali a mali by sa viac sústrediť na kvalitný spánok. Viem, viem... Každý z nás vie, že spať treba. Ibaže v dnešnej uponáhľanej dobe, alebo „hustle culture“, na to veľmi často zabúdame.

Kniha výborne rozoberá vedecké poznatky o REM a NREM fázach spánku, mechanizmy, ktoré riadia

spánkový cyklus, a dopady modernej spoločnosti na náš biologický rytmus. Poukazuje na alarmujúce štatistiky súvisiace s nespavosťou a chronickým spánkovým deficitom, ktoré môžu viesť k zvýšeniu rizika srdcových ochorení, cukrovky či demencie a kritizuje kultúru „produktivity za každú cenu“. Znie to síce veľmi vedecky, no povedala

by som, že sa bude páčiť aj „laikom.“

Ak potrebujete nakopnúť a namotivovať sa na začiatku semestra, aby ste uprednostnili spánok a balanc, myslím, že vám táto knižka pomôže.

Hry o dedičstvo Jennifer Lynn Barnes

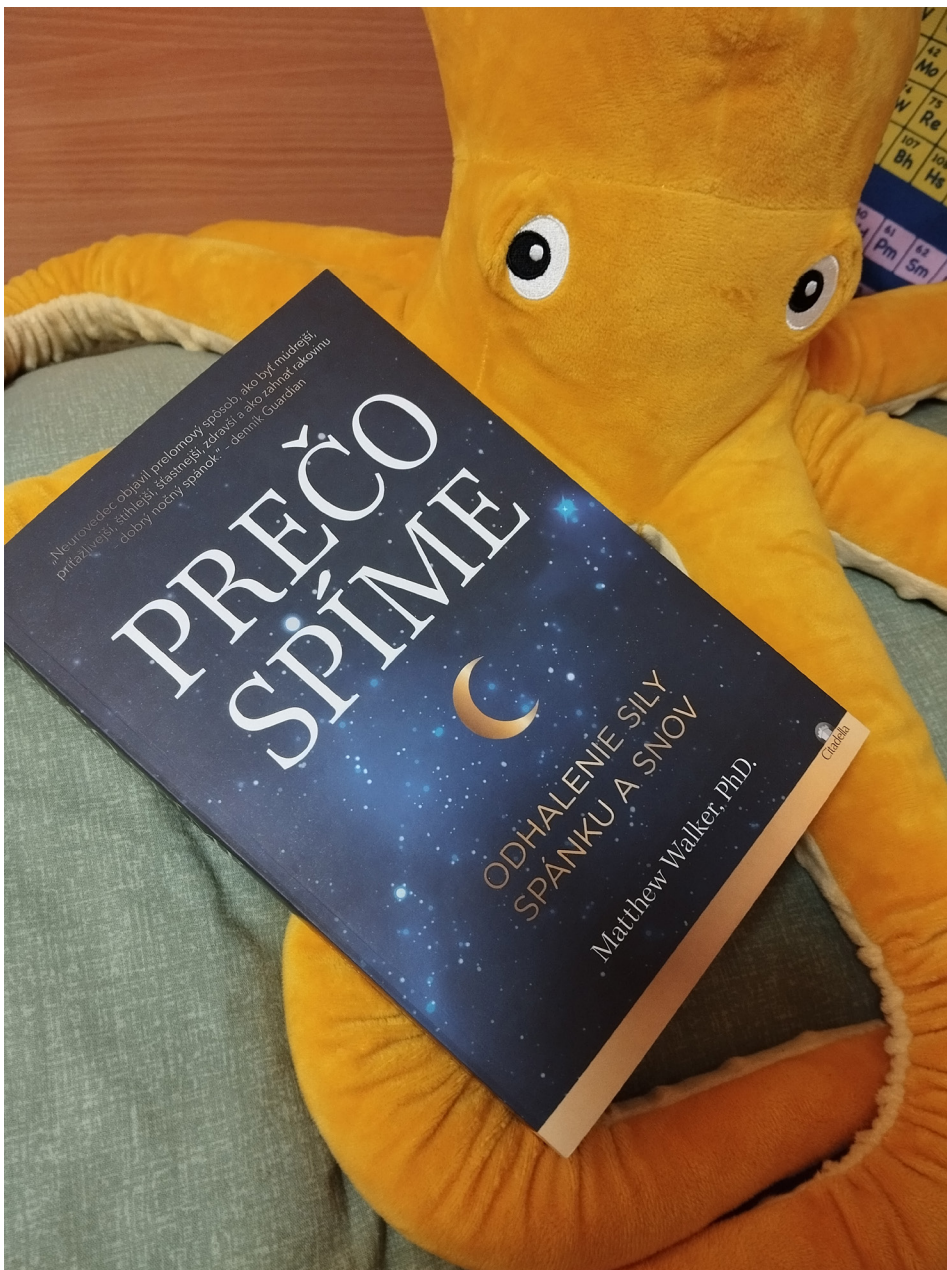
Dĺžka čítania: 8 h

Počet strán: 408

Ak máte radi mix detektívky, romantiky a mystery, túto knižku si určite zamilujete. Veľmi ľahko sa číta, naozaj od nej nebudete vedieť odbehnúť, jednoducho príjemné čítanie akurát na jar. Existuje celá séria, táto fotka je konkrétne druhý diel. A obsah?

Hlavná hrdinka, sedemnástočná Avery Grambová, žije obyčajný život a jej cieľom je len absolvovať školu a dostať sa z nepriaznivej finančnej situácie. To ťižto...až príliš často prespáva v aute. Jej život sa však obráti hore nohami, keď sa dozvie, že záhadný miliardár, Tobias Hawthorne, jej odkázal celý svoj majetok – a to aj napriek tomu, že ho nikdy nestretla (Alebo stretla?). Má to však háčik. Aby bohatstvo získala, musí žiť v obrovskom sídle Hawthornovcov, kde na ňu čakajú nielen tajné chodby a hádanky, šifry, manipulácie, intrigy, ale aj štyria vnuci Tobiasa Hawthorna, ktorí nevedia pochopiť, prečo im starý otec takmer nič neodkázal.

Avery je geniálna (na môj vkus občas príliš dokona-





lá), no bude sa vám páčiť. A samozrejme aj štyria vnuci: Nash, Grayson, Jameson a Xander. Títo štyria boli vychovaní, aby vedeli riešiť hádanky a hlavolamy. Budú s Avery spojenci, nepriatelia, alebo bude kopat' každý sám za seba?

Biele noci

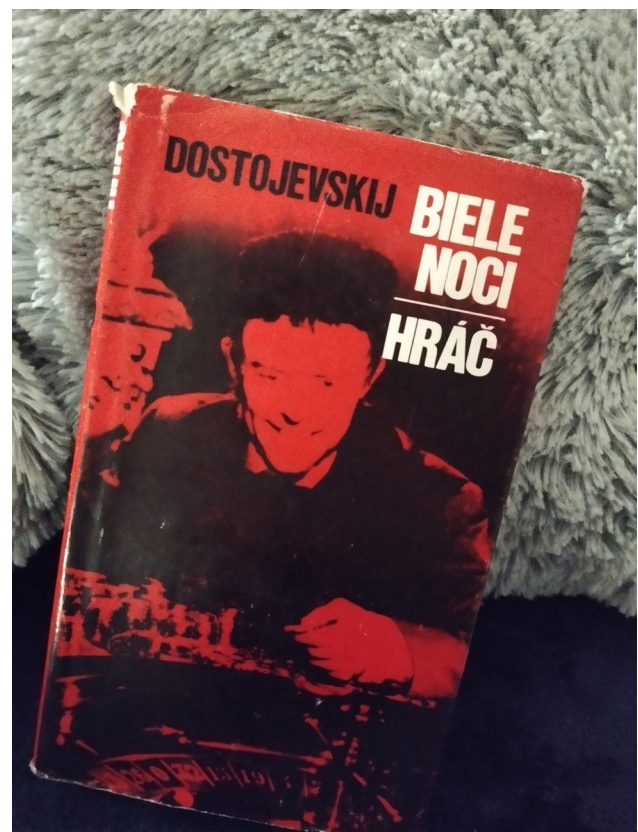
Fjodor Michajlovič Dostojevskij

Dĺžka čítania: 2 – 3 h

Počet strán: 65 – 120 (podľa vydania)

Veľmi klasická a veľmi stará knižka, ktorá je...iná. Iná štýlom vyjadrovania, iná hlavnými postavami. Sú také citlivejšie. Hlavná postava (ktorej meno sa počas celej novely nedozvieme) sa jednej noci spozná

s Nastenkou. Po nociach sa začnú stretávať a rozprávať. Ich rozhovory sú veľmi psychologické, smutné a hlboké. V Petrohrade trvajú biele noci od mája do júla, keď slnko úplne nezapadá. Tento jav v knihe symbolizuje akési „medzičasie“ – chvíľkový únik z reality, ktorý sa však končí návratom do bežného života. Hlavná postava je silno introvertná, no pri Nastenke sa uvoľní a postupne sa do nej zamilováva. Predstavuje jeho únik z reality, no na konci si aj tak nebudú súdení. Alebo áno? Dozviete sa v novele. V knižke cítim autobiografické prvky z mladosti Dostojevského, ktorý sa cítil odrezaný od spoločnosti. Určite to nie je typovo ľahké oddychové čítanie na obedňajšiu prestávku v škole. Jednak kvôli ponure a jednak kvôli veľmi ťahavému a až priveľmi slušnému jazyku. No vtedy sa tak rozprávalo, čo mi príde fascinujúce. Možno to príde fascinujúce aj Vám.





Strateného prváka na internáte príhody i skúsenosti - 2

-jožko-

Deň 52

Mentálna poznámka: Žúrky na výške nie sú to, čo bývali na strednej. Ani ja už asi nie som tým, kým som býval. Nechápem, ako ráno v električke dokázali všetci vyzerat tak normálne. Samozrejme, moji spolužiaci sú rovnako rozbití ako ja, ale starší vyzerajú, ako by včera išli spať ešte za svetla.

Sú to nadľudia, tým som si istý. Budem okolo nich behat s notesom a pýtať si rady, lebo aj ja chcem dosiahnuť túto úroveň osvietenia.

Deň 64

Dnes som objavil niečo ohromné. Vynález storočia a ešte kúsok ďalej. Budú ma ospevovať ešte štyri generácie po mojej

smrti. Toto nikomu nenapadlo v celej histórii ľudstva. Namiesto prednášky som išiel spať. V živote som nezažil nič lepšie. Tak dobre sa mi nespalo už dlho a absolútne nechápem, ako som vedel žiť doteraz.

Deň 69

Dnes ráno som vstal. Presne tak, veľmi podstatná informá-

cia. Nemáte začo. Vidíme sa 26. októbra 2025.

Deň 70

Dobré správy! Nová Dacia Sandero pred internátom! Nieкто má nové auto. Aj keď to zelené michalovské Mini asi nič neprekona. A keď už sme pri správach, mám ďalšiu. Je pravdepodobné, že budem sám na dvojke. Mój

spolubývajúci dostal rozum a zistil, že nechce mať depresie a byť chronicky nevyspatý. Múdry chlapec. Bude mi trochu chýbať. Výhodou je kopec miesta, kam budem môcť odpratať svoj bordel. Dokonca budem mať oddelený pracovný stôl a kuchynskú linku. Keď toto nie je luxus, tak už neviem čo.

Deň 72

No nič, musí si nájsť náhradu. Čo si určite nenájde. Ak do nášho hotela Nekonečno nepríde nekonečne veľa Erazmákov, tak jednoducho je tu chudák uväznený až do konca akademického roka. Tento systém mi veľmi nedáva zmysel. Chápem, že internát stráca peniaze, ale ak by stáli študenti v radoch na to, aby sa ubytovali na Garde, tak predsa si tú náhradu nájde, však? Ale ak si ju nenájde, prečo nemôže byť oslobodený? Prečo nemôžem mať jednoducho gauč? Strašné.

Deň 78

Toto sa bude ťažko písať. Musím to formulovať tak, aby celá táto sekcia bola akceptovateľná. Všetci sa pripútajte, toto bude alegorická jazda, inak ma budú musieť cenzurovať. Núdzové východy sa nachádzajú na oboch stranách, prosíme, najprv dajte masky sebe, potom deťom. Vzlietame!

Povedzme, že máte detského lekára a rozhodli ste sa, že už je čas, že už nebudete v čakárni sedieť so škôlkarmi, ale pôjdete k bežnému obvodnému lekárovi.

Sedíte v čakárni, ktorá je čistá, tichá a moderná. Objednali ste sa cez internet a v akváriu sú skutočné živé rybičky. Do ambulancie vás zavolajú podľa čísla, ktoré vám prišlo SMS-kou. Vojdete dnu a...

Stredovek. Lekár má morovú masku, recepty posielal do lekárne telegrafom. Prídete za ním s tým, že vás bolí koleno, asi z cvičenia. Ale lekár vám povie, že

nie, hahaha, posadol vás satan, idem po rozžeravené kliešte, krucifix a pre istotu cesnak.

Asi nie úroveň, ktorú ste čakali, však? No, ale teraz čo s tým? Veď to je jasné, kontaktujeme WHO alebo koho to máme tu na Slovensku. Ideme sa im postažovať, že čo za nekompetentného, polutovaniahodného kreténa pracuje tam a tam. A ak sa im bude sťažovať dosť občanov, niečo s tým budú musieť spraviť, však? Veď demokracia.

Čo som týmto chcel povedať? Prosím, vyplňte ankety hodnotenia predmetov aspoň na konci semestra. Áno, je to utrpenie. Samozrejme, že keď toto píšem, tak nemám ani polovicu vyplnenú, veď ani mňa to nebaví. Ale apelujem na vás všetkých, prosím, ak sa vám niečo nepáči, povedzte to. Lebo doktor Stredovek nás posunie len dozadu. Ďakujem



Deň 97

Ospravedlňujem sa za dlhšiu pauzu, ale život mi práve ukazoval to, že ak budem žiť sám, tak umriem na soplík veľmi rýchlo. Samozrejme, táto diagnóza ako taká je pre muža smrteľná, ale tentoraz som bol na internáte zavretý, bez možnosti sa ísť domov liečiť, s minimálnymi zásobami liekov a bez

akýchkoľvek zásob ľudského jedla (pivo a vifonka sa nerátajú). Takisto nikto nerozpráva o tom, ako ďaleko je kúpeľňa od izby, keď sa viete ledva postaviť.

Deň 114

Joooj. Vianoceeee.

Deň 116

Síce je skúškové, ale ešte sa nebudem učiť, veď ledva skončili Vianoce. Ešte mám sviatočnú náladu, chcem si ju udržať čo najdlhšie.

Deň 119

No teraz sa tiež nemôžem učiť, musím chystať Silvestra.

Deň 125

Teraz po Silvestri NAOZAJ nemôžem. Bolí ma hlava, svetlo a zvuk sú moji nepriatelia, nieto poznámky.

Deň 128

No tak ja som v **** (cenzuro-

vané, pozn. red.). Kedy sa mám toto všetko učiť? Prečo nemáme viac času? O mesiac je koniec skúškového a ja nemám ani jednu skúšku, nič neviem, nehovoriac o tom, že všetci spolužiaci majú aspoň nejakú skúsenosť, ak už neprešli na prvý pokus.

Deň 133/134

Ešte je vonku tma, ešte sa nejde

spať. Ešte sa nejde spať, zajtra... vlastne nie, dnes mám skúšku. Nemal by som ponocovať, ale aj tak som v takom strese, že neviem zaspať, tak nech som aspoň produktívny. Hádám nezaspím.

Deň 134

JA SOM PREŠIEL. Neveríim. Stal sa zázrak. Bohovia sa na mňa usmiali. Tak toto idem osláviť. Idem sa učiť ďalej. Lebo áno, čakajú ma ďalšie skúšky. Človek nemá spania ani hrania.

Deň 165

Nechcem zachádzať do detailov. Bolo to ťažké, bola potrebná milosť skúšajúcich, šťastie. Boli slzy, plač, škripanie zubami, zúfalstvo a rôzne iné rovnako negatívne emócie. Zabili ma, áno, žiaľ. Ale prežil som! Nie tento semester, *bejby*. Teraz ma čaká voľný víkend a späť do práce. Tento semester sa budem učiť pravidelne. Ha ha.

Deň 169

No a je to tu. Round two. Chcel by som pozdraviť všetkých, ktorí sa zúčastnili na tvorení môjho rozvrhu. Máte pravdu, chcem ísť domov až v piatok večer. Isteže som v pohode s tým, že v pondelok začínam o 8:00. Ako ste vedeli? Takisto pozdravujem aj do ZSSK, lebo lístkov zadarmo je viac, ako kedykoľvek predtým.

Deň 179

Ja naozaj dúfam, že toto nečíta niekto, kto má kreslo na kolieskach alebo, nebudaj, kanceláriu. Inak poletím tak rýchlo, že najprv dopadnem pred Mendelejeva, až potom to ľudia uvidia a zvuk dopadu ma dobehne niekde v Trenčíne.

No, ak som si už doteraz nevybavil aspoň varovanie, potom ma moja jedna, ostatná, hrob kopajúca poznámka nezabije. Hlavne preto, lebo ma zabije niečo iné a oveľa skôr. Nebudem špecifický, napíšem len hlavné príznaky. Linux, OpenOffice a anglická klávesnica. Idem si otvoriť pivo. *Dobrá noc*.



Ako skĺbiť šport so štúdiom

-adam-

Myslíte si, že skĺbiť štúdiom na našej fakulte s vykonávaním športu na vrcholovej úrovni je nadľudská schopnosť? Študentka našej fakulty, Veronika Ťapková, vás presvedčí o opaku. Akému športu sa venuje? Ako sa dá skĺbiť intenzívny tréningový režim a akademické povinnosti? Ako vyzerá jej bežný tréningový deň? V nasledujúcom rozhovore nám tieto, ale i mnohé iné otázky Veronika zodpovedala. Poďme sa spolu ponoriť do jej inšpiratívneho príbehu.

V ktorom ročníku na FCHPT študuješ, na akom si odbore, a prečo si si vybrala práve ten?

Momentálne som v druhom

ročníku bakalárskeho štúdia v odbore CHEMAT. Vybrala som si ho, pretože som vždy chcela študovať chémiu a pracovať v laboratóriu. Prišlo mi, že v tomto odbore je najväčšia dotácia laboratórných cvičení, čo bolo hlavným dôvodom môjho výberu.

Akému športu sa venuješ? Môžeš našim čitateľom tento šport trochu priblížiť?

Venujem sa silovému trojboju (powerliftingu). Ide o šport s tromi hlavnými disciplínami: drepom, bench pressom a mŕtvym ťahom. Všetky tieto cviky sa vykonávajú do maximálnej váhy, pričom na každý cvik má súťažiaci tri pokusy.

Kedy si sa začala tomuto športu venovať a čo ťa k nemu motivovalo?

S cvičením v posilovni som začala v 14 rokoch a so samotným súťažením v 16 rokoch. Avšak športovaniu sa venujem už omnoho dlhšie. Predtým ako som začala s powerliftingom, som hrávala tenis. Motiváciou pre mňa bol samotný pohyb, bez ktorého si v súčasnosti neviem predstaviť život. No samozrejme, ako každé dospievajúce dievča, som si chcela vylepšiť svoju postavu a nabrať sebavedomie.

Máš nejaké športové vzory alebo osoby, ktoré ťa inšpirovali?

Nemám konkrétny vzor, ale inšpiráciu som naberala od rôznych žien, ktoré sa venovali silovému trojboju, ale taktiež aj od tých na fitness scéne. Tie mi ukázali, ako sa naše telo dokáže prispôbovať a zlepšovať, čo

bolo aj dôvodom, prečo som sa rozhodla vyskúšať aj súťaž v kategórii Bikiny Fitness.

Ako vyzerá tvoj bežný tréningový deň?

Svoj tréning vždy začínam rozvíjením kĺbov a svalov. Samotný tréning závisí od toho, či sa pripravujem na súťaž alebo nie. Ako prvý cvik mám väčšinou jeden z hlavných cvikov, občas aj dva, a potom nasledujú doplnkové cviky. Ak mám ako prvý drep, tak potom nasleduje goodmorning, rumunský mŕtvý ťah, zakopávanie alebo nejaká forma výpadov. Samozrejme, množstvo cvikov a ich kombinácií je veľmi veľké, a väčšinou sa riadim podľa toho, čo potrebujem zlepšiť a čo mám chuť aktuálne cvičiť.

Môžeš nám priblížiť niektoré

z tvojich najväčšich športových úspechov?

Za svoj najväčší úspech považujem Majstrovstvá sveta v roku 2023, v ktorých som sa umiestnila na prvom mieste vo svojej kategórii, ale aj na prvom mieste v absolútnom poradí. Som hrdá aj na iné úspechy, ako napríklad Majstrovstvá Európy, ktoré sa konali minulý rok, kde sa mi taktiež podarilo vyhrať. V neposlednom rade by som rada spomenula aj Majstrovstvá Európy, tentoraz však v Bikiny Fitness, kde som tiež skončila na prvom mieste v kategórii junioriek do 23 rokov a na štvrtom mieste v kategórii Open.

Ako si udržiavaš rovnováhu medzi športom a študentským životom?

Niekedy je to veľmi náročné zosúladiť, ale vždy sa snažím si najst čas ísť si zacvičiť aspoň 4-krát do týždňa.

Aké sú tvoje ciele na najbližšie roky?

Mojím cieľom je pokračovať v súťažení a byť čo najlepšia. Taktiež by som chcela ešte niekedy skúsiť súťažiť v oblasti fitness, no samozrejme, je mojím najväčším cieľom zostať zdravá a robiť to, čo ma baví.

Kedy budú najbližšie majstrovstvá sveta a plánuješ sa ich zúčastniť?

Presný dátum kedy sa uskutočnia neviem, ale každoročne bývajú koncom septembra. To, či sa ich zúčastním ešte neviem, záleží to najmä od miesta, kde sa budú konať. Samotná súťaž je finančne náročná, a preto chodím iba na súťaže neďaleko Slovenska. Tento rok sa však určite plánujem zúčastniť majstrovstiev Slovenska. Dúfam, že sa mi podarí aj účasť na majstrovstvách Európy, ktoré sa konajú v Maďarsku.

Je možné sa venovať silovému trojboju aj na profesionálnej úrovni?

Ak myslíš na profesionálnej

úrovni, z toho hľadiska, že by to bola moja platená práca, to možno funguje v Amerike, ale na Slovensku, pokiaľ viem, to zatiaľ nie je možné. U nás, ak sa chceš naplno venovať silovému trojboju, musíš hľadať sponzorov, ktorí ta budú podporovať. Možnosťou je taktiež byť aktívnym na sociálnych sieťach, kde môžeš získať množstvo spoluprac.

Aké je postavenie tvojho športu na Slovensku? Existuje u nás aj zväz? Je tento šport iba v plienkach?

Na Slovensku tento šport nie je zatiaľ úplne známy, ale postupom času sa to zlepšuje. Áno, samozrejme, existujú rôzne

federácie ako AWPC, GPC, IPF a iné, ktoré sú však celosvetové nie iba v rámci Slovenska. Nepovedala by som, že tento šport je v plienkach, funguje už pomerne dlho, problémom je však jeho neatraktivnosť pre divákov, a to je aj dôvodom, prečo o ňom mnohí nevedia.

Prečo si myslíš, že tento šport je neatraktívny pre divákov?

Úprimne, silový trojboj je neatraktívny aj pre mňa, keď som v koži diváka. Je to dosť fádny šport, pretože každý vykonáva ten istý cvik trikrát po sebe, a to sa opakuje pri 20-tich až 30-tich ľuďoch. Avšak, závisí od toho, čo človeka zaujíma, ja radšej súťažím ako sa pozerám.

Dala by si našim čitateľom nejaké rady ako začať s cvičením ak by sa chceli dať na silový trojboj?

Určite by som na začiatok odporučila vyhľadanie trénera, hlavne tým, ktorí sú ešte len úplní začiatočníci. V súčasnosti je však veľa rád na internete alebo v odbornej literatúre na túto tematiku, čo by mohlo pomôcť, keď už človek pozná zákony. Aj ja som na začiatku mala trénera, ale v súčasnosti som už dostatočný „odborník“ a dokážem si zostavovať tréningové plány aj sama. Poslednou radou je to, že tomu musíte dať čas a naozaj na sebe poctivo pracovať. Nemôžete vynechávať tréningy len preto, že sa vám nechce.



Archív Veroniky Trpáčkovej

Veronika aj s medailou majsterky Európy.



Piana Vyshnia

Sieť čerešničkových barov neminula ani Bratislavu. Pôvodne ukrajinský podnik Piana Vyshnia sídli v Bratislave na Laurinskej. V preklade opitú čerešňu nemožno minúť, a to hlavne večer. Svojou žiarivou červenou farbou pritiahne pozornosť každého okoloídúceho. Piana Vyshnia sa sústreďí na jeden drink, a to na likér čerešňovej príchute. Z dostupných zdrojov som zistila, že destilát je pôvodne z ukrajinského mesta Lvov.

Do „drunk cherry“ baru som prvý raz zašla po dopísaní prvého zápočtu z materiálových bilancii. Zaviedol nás tam spolužiak a pred prvou návštevou som o podniku ani nevedela. Vtedy som popravde nevedela veľa o nočnom živote v meste, nakoľko to bol môj prvý semester v Bratislave. Vchádzame dnu. Hmmm, okej, wow. Celý priestor svieti. Na červeno. Po stenách sa vynímajú krásne veľké čerešne na čiernom

podklade. Obrovský „luster“ je skutočne pôsobivý. Je vyskladaný z fliaš likéru a siaha až po strop. Keď som vošla dnu, okamžite ma pohltila atmosféra podniku. Tlmené červené svetlo v kombinácii s hudbou vytvárali omamujúci pocit – príjemný, takmer hypnotický, podobný tomu, aký človek zažije v klube. Nebolo to však rušivé, skôr uvoľňujúce. Samotný priestor nie je veľmi veľký. Za rušnej noci sa asi aj celkom rýchlo zaplní, ale určite nepôsobí stiesnene. V dolnej časti podniku sú jeden-dva stoly, pri ktorých sa dá stáť. Sedieť je možné v hornej časti baru. Počas teplejších ročných období je sedenie aj vonku pred podnikom.

Dievčenský drinčik tmavej bordovej farby je podávaný v nádherných sklenených čašiach. Už len takáto prezentácia vzbudzuje dojem, že človek pije niečo exkluzívne a na úrovni. Na výber je menšia alebo väčšia verzia nápoja. Zaujímavosťou si prípadne môžu zakúpiť aj celú fľašu likéru, a to priamo v

podniku. V podstate nič iné sa v Piane Vyshni nepodáva. Kto čaká, že si tradične slovensky objedná pivečko, je na veľkom omyle. Obsluha baru je tvorená mladými ľuďmi, no profesionálnymi a slušnými. Pôsobili príjemne, ochotne komunikovali s nami aj ostatnými zákazníkmi. Zodpovedali všetky naše otázky a aj nám čo-to povedali o Piane Vyshni a samotnom likéri. Piana Vyshnia je barom pre mladých. Taký bol môj prvý dojem. „Instagramovateľnosť“ podniku je vysoká, čo hodnotím ako veľké plus. Vedela by som si predstaviť, že vzhľad podniku je hlavným lákadlom. Veľmi sa mi páči aj koncept toho, že Piana Vyshnia nie je miesto na vysedávanie – jeden drink a šup ďalej. Bar je iba medzizastávkou. Alebo čerešničkou na záver, pokojne aj romantického večera. Negatívne hodnotím v podstate len jednu jedinu vec, tou sú vysoké barové stoličky, na ktorých sa nepohodne sedí a nedá sa na nich oprieť. Avšak, keď znova zoberiem do úvahy to, že do Piane Vyshnie sa ne-

chodí zbytočne hodiny sedieť, potom dávajú aj „nepohodlné“ stoličky zmysel. Skôr ako sa stanú nepohodlnými by som už mala mať dopité, a pomaly sa pobeť preč.

S istotou možno zhodnotiť, že Piana Vyshnia je miesto, ktoré stojí za to. Stavieť na jeden ikonický nápoj namiesto rozsiahleho menu sa môže zdať ako risk, no v tomto prípade to dokonale funguje. Čerešňový likér je ľahko zapamätateľný, vizuálne atraktívny a chuťovo výrazný – presne to, čo láka zákazníkov, ktorí chcú zažiť niečo netradičné. V kombinácii s jedinečným interiérom a atmosférou tak vzniká priestor, ktorý si človek zapamätá a rád sa doň opäť vráti. V jednoduchosti je krása a jednoduchý koncept Piane Vyshnie funguje dokonale. Nuž, a preto hodnotím Pianu Vyshniu 8/10, would recommend.



Nenechávajte
si to na poslednú
chvíľu!!!



POSLEDNÁ CHVÍĽA



NAJVÄČŠÍ VEĽTRH CHEMICKÝCH FIRIEM na Slovensku už SIEDMY ROK otvára študentom brány do SVETA PRÁCE

Všetky potrebné
informácie nájdeš na:
www.chemday.sk

Ch

e

m

20 : 25

D

a

y

26. 3. 2025 8:30

FCHPT STU

Môžeš sa tešiť na:

WORKSHOPY
ZNÁMYCH HOSTÍ
ZAUJÍMAVÉ PREDNÁŠKY

Sleduj nás na ig a fb:



chemday_fchpt



ChemDay



MOTIVÁCIA



SPOLUPRÁCA



PRACOVNÉ
PRÍLEŽITOSTI



Rozvíjanie
soft skills

STU
FCHPT



CHEM
SPOLOK ŠTUDENTOV FCHPT STU